N°17 • JANVIER 2021

lepetitsarthois.fr

VOTRE MENSUEL GRATUIT

Le Petit Sarthois

Créateur de liens à la Campagne comme à la Ville

VIDE MAISON
DÉBARRAS
RACHAT

TROC OU CASH

DÉPÔT-VENTE / OCCASIONS / PRODUITS NEUFS

ESTIMATION GRATUITE À DOMICILE

LITERIE - MEUBLES - DÉCO - ÉLECTRO
BRICOLAGE - LOISIRS - MULTIMÉDIAS

COULAINES / ST PAVACE / 02 43 76 07 04

© D. Breugnot/MSB

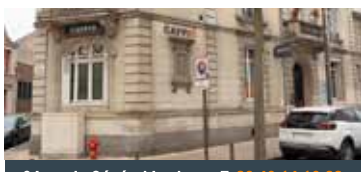
DOSSIER

SPORT EN SARTHE

NOUVEAU

RETROUVEZ AU DOS **L'IMMO DU PETIT SARTHOIS**

DÉSORMAIS 2 AGENCES À VOTRE SERVICE AU MANS



34 av. du Général Leclerc - T. 02 43 14 18 00

CAFPI %
EXPERT EN CRÉDITS

41, 43 avenue Bollée - T. 02 49 54 14 00

CRÉDIT IMMO | REGROUPEMENT DE CRÉDITS | CRÉDIT PRO | CRÉDIT INTERNATIONAL | ASSURANCE EMPRUNTEUR | CRÉDIT CONSO

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. « Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. » « Pour tout prêt immobilier, l'emprunteur dispose d'un délai de réflexion de 10 jours ; l'achat est subordonné à l'obtention du prêt ; s'il n'est pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes versées. » CAFPI S.A., siège social : 28, route de Corbeil - 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois - Tél. 01 69 51 00 00 - E-mail : cafpi@cafpi.fr - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 11 395 600 euros - SIREN N° 510 302 953 - RCS ÉVRY N° DE GESTION 2009 B 00365 - CODE APE 6619 B - ORIAS 09047385 - RCIOB N° 57437750 - Courtier en opérations de banque et en assurance - Membre de l'APIC, Association Professionnelle des Intermédiaires en Crédits - Retrouvez l'ensemble de nos partenaires bancaires sur www.cafpi.fr

Fiers de nos Rillettes

Médaille d'OR 2020
au Concours Général Agricole, pour nos
Rillettes BIO à Paris

Médaille d'OR 2020
au Concours National des Meilleures Rillettes,
à Mamers.

Prix d'excellence
au Concours Départemental des Meilleures Rillettes 2020
Catégorie Salaisonnier

Charcuterie Cosme **www.charcuterie-cosme.com**

Création : KIOU Agence KIOU, Le Mans. Tél : 02 43 50 10 60. Photos : Agence KIOU

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

ÉDITO

LE CONFINEMENT A AUGMENTÉ L'ENVIE DE SPORT

Selon une étude* d'Urban Sports Club, 89 % des Français estiment qu'avoir une activité physique favorise le bien-être et fait du bien au moral. Et la pandémie du Covid-19 a encore renforcé ce sentiment. Ils imaginent aussi un avenir sportif plus connecté. Pendant le confinement, les Français ont souvent été à l'affût de conseils pour mieux vivre ce nouveau quotidien. Et le sport en a profité :

- 43 % des Français ont eu une activité physique plus importante en confinement ;
- 60 % des Français voient le sport comme une soupape de décompression en confinement ou en télétravail ;
- 63 % des Français considèrent le sport comme une véritable source de plaisir.

Dans le futur, cap sur les bonnes résolutions : plus de liberté, envie de plus de sports en extérieur, ou bien de chez soi en mode connecté, et un accompagnement plus prononcé par des professionnels pour les sports en extérieur.

BRUNO RÉCHARD

** Étude réalisée en ligne du 29 au 31 juillet 2020 par l'Ifop sur un échantillon de 1 002 personnes âgées de plus de 18 ans (§échantillon représentatif de la population française).*

RETROUVEZ
Les petites annonces du Petit Sarthois sur Facebook @lepetitsarthoisannonces

NOUVEAU
RETROUVEZ AU DOS **L'IMMO DU PETIT SARTHOIS**

Le MMArena, haut lieu du Sport Sarthois

SOMMAIRE

4-17 DOSSIER SPORT EN SARTHE
13 GAZETTE FOOT AVEC G. CERDAN
8 DIVAGATION DE TONTON MARCO
16 PAGE CULTURE - LIVRES
18-19 LES COMMERÇANTS DE LA CROIX-DE-PIERRE
20 LE CONSEIL DU PRO
21 LA MÉTÉO DES TAUX
22 PAGE EMPLOI & JEU LULU
23 INFOS UTILES & HISTOIRE

www.lepetitsarthois.fr
CONTACT : bruno@lepetitsarthois.fr - Tél. 06 66 15 33 75

Le Petit Sarthois est un périodique mensuel édité par « LPS com » - SAS au capital de 5 000 € et immatriculée au registre de commerce du Mans sous le numéro 847 637 618

Directeur de la publication : Bruno Réchard
Graphisme : enel-rehel.com & Conicréa & Ninety2photographie

Ont collaboré à la rédaction de ce numéro : Rodolphe Trehet, Jacque Brousse, et Tonton Marco

Imprimé par SIEP Bois-le-Roi (77) et Rotocolor (77) sur papier certifié PEFC. Journal diffusé à 32 000 exemplaires par Adrexo. Dépôt légal à parution. Abonnement 48 € TTC / an sur demande à l'adresse email du journal.

PEFC 10-32-2813 / Certifié PEFC / pefc-france.org

LE PETIT SARTHOIS
bruno@lepetitsarthois.fr

◎ DOSSIER

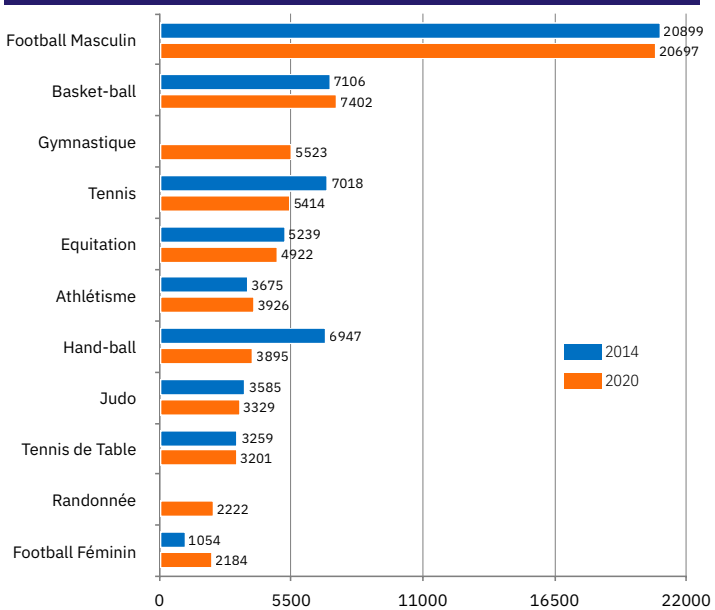
LE SPORT EN PLEINE MUTATION

Le Roller Derby, un sport féminin qui attire de plus en plus

NOUS LE SAVONS TOUS, LES SARTHOIS SONT PASSIONNÉS DE SPORT :

il n'est qu'à regarder le succès du basket-ball, du sport automobile, ou plus méconnue de la marche nordique au bois de l'Épau pour comprendre cet engouement. Encore plus pendant les confinements, le rapport au sport et les motivations ont changé, privilégiant le plaisir et la santé par rapport à la compétition. Les activités hors encadrement se sont développées : course à pied, randonnée, crossfit burpees animent le quotidien des Sarthois pour faire face à l'immobilité imposée par la crise sanitaire. Au travers de quelques reportages, le Petit Sarthois a interviewé des personnalités du sport qui placent le sport comme un moyen de conquérir de la confiance, du bien-être... et la ligne !

TOP 11 DU NOMBRE DE LICENCIES EN SARTHE



SOMMAIRE

Grandes tendances, l'appui des chiffres du CDOS ..... P. 4
Que sont devenus nos sportifs rencontrés il y a 2 ans ..... P. 5
Rencontre avec Valentin Bigote, joueur du MSB ..... P. 7
La découverte du Roller Derby et d'un jeune kayakiste Sarthois ..... P. 9
Rencontre avec Corentin Groux, du CDOS ..... P. 11
Une personnalité du sport sarthois : Dominique Chauvelier ..... P. 12
La Gazette Foot du mois : le Mans FC ..... P. 13
Le sport adapté avec Nawa Adama ..... P. 14
Le Hand (Sarthois) avec Axelle et Antoine Ruelle ..... P. 15
La réinsertion par le sport avec SAJ ..... P. 17

LES GRANDES TENDANCES DU SPORT EN SARTHE

Le Comité Départemental Olympique du Sport centralise les chiffres des Comités Départementaux sportifs de la Sarthe et présente de nombreuses actions pour favoriser le développement du sport (voir p. 11). Nous avons récupéré les chiffres par comité et leur évolution. Le premier constat est que l'on observe une diversification des pratiques avec le développement de nombreux sports récents : marche nordique, roller derby, sport en milieu naturel... mais près d'un Sarthois sur quatre est toujours licencié dans un club, représenté au sein de 62 fédérations ou comités. Le département comptait l'année dernière 1 319 clubs pour un total de presque 128 000 licenciés.

LA FÉMINISATION DU SPORT

Il n'est qu'à voir le développement du football féminin pour comprendre que la tendance principale du sport depuis 5 ans réside dans l'accroissement du nombre de femmes pratiquant des sports. Ainsi la part des femmes dans le nombre total de licenciés est passée de 23,7 % en 2014 à 32,6 % en 2019 ! De nombreux clubs de football sarthois ont ouvert des équipes de football féminin avec la nécessité d'adapter la logistique par la construction de vestiaires supplémentaires. Entre 2017 et 2020, le nombre de féminines dans le foot sarthois est passé de 997 à 2 184 ! Les sports féminins qui ont le vent en poupe restent la gym, qu'elle soit sportive (classique) ou « volontaire » (douce), avec respectivement 3 418 et 5 506 licenciés ; et l'équitation qui rassemble

4 922 cavaliers licenciés avec une majorité de filles (81 %) et toujours 55 clubs affiliés. Le Roller Derby a aussi tiré son épingle du jeu depuis quelques années auprès des féminines (voir page 9).

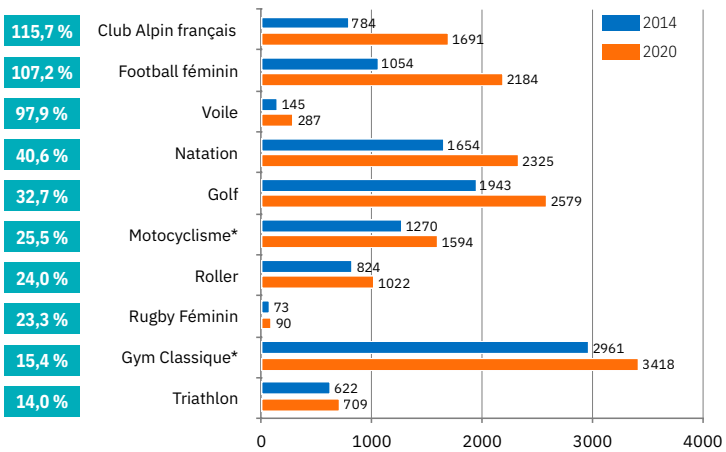
LE DÉVELOPPEMENT DES SPORTS D'AVENTURE & NATURE

Chaque mardi matin je passais vers 9H30 au domaine de l'épau et je voyais des centaines de personnes armées de sorte de bâtons de ski et de chaussures de marche, rassemblées en vue d'une randonnée. J'ai fini par m'arrêter et j'ai rencontré Bernard, le président, qui m'a expliqué que ce rassemblement hebdomadaire concerne le club LMA 72 (club d'athlétisme comptant 1300 licenciés) et plus particulièrement la section marche nordique. Ces sportifs parcourent les forêts de l'épau en groupes de niveaux différents, avec des allures adaptées au potentiel de chacun. D'autres sports d'aventure progressent comme le club alpin français (+466 licenciés entre 2017 et 2019), le sport en milieu rural (+147 licenciés), l'aéronautique (+70) ou le triathlon (+55 licenciés).

L'ÉVOLUTION DE SPORTS MAJEURS VERS DES MODES LUDIQUES ET À NOMBRE RÉDUITS

Le football reste Le sport majeur en Sarthe, et de loin.... A lui seul, le foot c'est 22 881 (-928 en 6 ans) licenciés et 166 clubs, soit respectivement 18,6 % des sportifs et 13,4 % des clubs. Si l'on s'en tient qu'aux garçons, le football c'est plus d'un licencié sur quatre. La discipline baisse sur les garçons mais est tirée par les féminines qui comptent déjà 2 184 Sarthoises.
Le football évolue aussi avec le développement du « Five » en salle, à l'instar du basket qui a vu se développer la pratique en trois contre trois, hors des clubs.

TOP 10 PROGRESSIONS



ZOOM SUR

QUE SONT-ILS DEVENUS 2 ANS APRÈS NOTRE DOSSIER SPORT DE 2019 ?

ALEXIS BLIN
FOOTBALL

À 24 ans, Alexis évolue en tant que capitaine du club d'Amiens, en ligue 2. Sa belle carrière continue, il espère retrouver le très haut niveau avec son club en Ligue 1.

LEÏLA HEURTAULT
KARATÉ

Classée 8e au classement olympique dans sa catégorie des -61 kilos, elle est plus que jamais dans la course à la qualification pour les JO de Tokyo. La pensionnaire de Samouraï 2000, un master 2 de commerce international en poche, espère défendre les chances de la France pour un podium olympique cet été. Rien n'est fait. Allé Leïla !

FRÉDÉRIC CATTANÉO
TENNIS EN FAUTEUIL

Il a joué 14 tournois en 2020 et il est classé 3e joueur français au classement de la Fédération Française de Tennis Fauteuil. A participé à Roland Garros en 2020, il est parvenu en ¼ de finale en simple (défaite face au Japonais N°1 mondial Shingo Kunieda, et en demi-finale en double. Il est classé 19e joueur mondial en simple et 15e joueur mondial en double.

KEVIN LURON
ATHLÉTISME

La saison commence par un très gros coup dur pour Kevin Luron. Lors d'une séance de saut début janvier, le licencié des Jeunesses Athlétiques de Montfort le Gesnois a vu son tendon d'Achille gauche céder sur une prise d'élan. Il a été opéré début janvier à l'hôpital du Mans. Revenant progressivement à son meilleur niveau avant cette blessure, l'athlète garde ses ambitions pour Jeux Olympiques de Tokyo l'été prochain.

LA GAZETTE SPORTIVE
DES COMITÉS DU 72

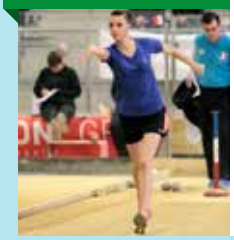
FOOTBALL AMÉRICAIN

Le CDFA72 a pour but de développer nos 3 disciplines : Football Américain, Flag et Cheerleading.

Pour cela nous avons créé la Jungle Ligue, qui est une ligue de Flag Inter-quartiers, sur les quartiers politiques de la Ville de l'agglomération Mancelle. En septembre, le 1er club est né : les Panthères des Glonnières. Il sera bientôt suivi par un club aux Sablons en 2021. Nous accueillons des jeunes de 6 à 16 ans. Le club des Caïmans, né en 1985, propose le Football Américain à partir de 12 ans, Le Flag à partir de 6 ans. Ainsi que le Cheerleading à partir de 8 ans.

Contact : cdfa72@gmail.com - 06 99 96 58 30

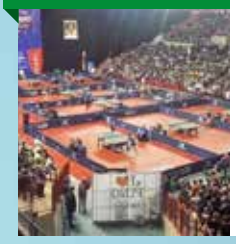
SPORTS BOULES



Notre Comité départemental a pour objet le développement du Sport-Boules. (Boule Lyonnaise). Il se caractérise par sa technique s'exprimant par le mouvement pour pointer et la course d'élan pour tirer, son terrain et son matériel spécifique. Idéale pour commencer, reprendre une activité physique, notre discipline aux épreuves variées met en évidence la coordination générale, la souplesse et procure concentration, adresse en toute convivialité. Accessible à toutes et tous intégrant le sport adapté, elle se pratique dans des boulodromes couverts ou extérieurs tant en compétition qu'en loisir. Vous jouez comme vous aimez.

Retrouvez la liste et les coordonnées de nos clubs sur le site de La Ligue Bretagne Pays de La Loire : www.lbirbretpaysdelaloire.com

TENNIS DE TABLE



Fort de plus de 3200 licenciés et 60 clubs, le tennis de table sarthois dispose d'un important maillage territorial permettant à chacun de trouver un club proche de chez soi.

Ces clubs sont des lieux privilégiés pour accueillir un large public de 4 à 99 ans, pour éduquer les plus jeunes et mêler différentes générations autour de leur sport favori. Venez pratiquer ce sport ludique mais aussi très technique et découvrir les bienfaits du tennis de table : la coordination, la vivacité, les réflexes ou encore la concentration. Pour trouver un club de Tennis de Table proche de chez vous, consultez le site web du Comité Départemental de Tennis de Table de la Sarthe : **www.pingsarthe.org.**

EPGV (Gym Volontaire)

Le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire compte 76 clubs répartis sur tout le département. Les activités en extérieure et les activités enfants ont pu reprendre. Nous mettons en place des cours pour les enfants, les adultes, les seniors. Nous intervenons également auprès de personnes ayant des pathologies. Nous appartenons à une fédération sport santé et nous pratiquons plusieurs activités : Cardio, Renforcement Musculaire, Stretching, Pilates, Cross Training, Sport Santé, Marche Nordique. Retrouvez la liste des coordonnées de nos clubs sur le site :
www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-sarthe/ou-pratiquer.html
Vous pouvez nous contacter au 02 52 19 21 20 ou sarthe@comite-epgv.fr

AÉRONAUTIQUE

Forte de son passé aéronautique (premier vol européen des Frères Wright, enfance d'Antoine de Saint Exupéry), la Sarthe demeure une terre propice à l'exercice du vol des pilotes et à leur formation.

Ainsi, trois sites « avions » rassemblés au sein du Comité Départemental Aéronautique, vous offrent les joies de l'aéronautique, pour la formation, pour rejoindre une équipe de pilotes ou pour découvrir l'activité au cours d'un baptême : l'aéro-club des Ailes du Maine au Mans, l'aéro-club Paul Métairie à La Flèche et l'aéro-club Passion – Liberté à Assé le Riboul (Existent aussi d'autres bases ULM indépendantes).
N'hésitez plus, rejoignez-nous ! : **www.adm-avion.com**
www.aeroclublafleche.fr • www.passion-liberte.fr.

GOLF

Le Comité Territorial Golf Sarthe regroupe quatre golfs : le Golf des 24h à Mulsanne, Le Mans Golf Club à Sargé, le Golf d'Alençon en Arçonnay, le Golf de Sablé Solesmes. Sport de toute une vie, il permet de s'oxygéner, fait travailler le cœur et l'endurance, développe et conserve trois éléments essentiels du système ostéo-articulaire : la force, la souplesse et l'équilibre. Le Golf et l'Environnement : une relation étroite, une responsabilité forte avec des valeurs à transmettre à tous pour les générations futures comme l'économie d'eau et la préservation de la biodiversité.

Consultez notre site www.golfsarthemayenne.fr

VOILE

Le Comité Départemental de Voile de la Sarthe fort de 4 clubs répartis sur les communes d'Arnage, La Flèche, Marçon et Sillé le Guillaume sont ouverts, au regard des contraintes sanitaires, tout au long de l'année. Les entraînements, les cours particuliers, la pratique loisir sont possibles. Les compétitions reprendront plus tard. La pratique de la voile renvoit à des valeurs de partage, de solidarité. Ce sport en extérieur est à l'heure actuel un réel atout. Nous vous attendons nombreux sur nos plans d'eau.

Retrouvez la liste et les coordonnées de nos clubs sur le site :
https://cdv72.jimdofree.com

ROLLER

Le Comité Départemental de Roller et Skateboard et ses 16 clubs présents sur l'ensemble du territoire sarthois, organisent leurs activités pour faire partager le plaisir de la glisse au plus grand nombre.
De l'initiation au perfectionnement, de la pratique loisir à la pratique compétitive, des tout-petits (3ans) aux retraités, il y en a pour tous les goûts. Sa spécificité qui fait également sa richesse, ce sont ses nombreuses disciplines : randonnée, course, roller hockey, artistique, rink-hockey, freestyle, roller derby, skateboard, trottinette.

Contacter le comité : https://cdrs72.fr ou contact@cdrs72.fr ou 02 52 19 21 45

TRIATHLON

Le Comité Départemental de Triathlon de La Sarthe a en son sein un groupe de clubs et organisateurs motivés pour cette nouvelle année sportive. N'hésitez pas à les contacter pour pratiquer un sport nature, qui vous apportera un bien-être physique et social. Les dates des organisations TRIATHLON, CROSS-TRIATHLON, SWIMRUN, qui auront lieu dans la Sarthe en 2021. SAINT-CALAIS 19 et 20 juin (https://www.aboi72.com/triathlon), SABLÉ SUR SARTHE : 27 juin, LE MANS : 10 et 11 juillet, LA FERTÉ BERNARD : 21 et 22 août, LA FLÈCHE : 12 septembre, ALLONNES : 19 septembre.

Contact des clubs : https://annuairedusport.fr/region/pays-de-la-loire/departement/sarthe

BRIDGE

SPORT DE L'ESPRIT, ESPRIT OUVERT. Ludique, convivial, intergénérationnel. Développe analyse, concentration, mémoire, prises de décisions, gestion du stress, etc... Notre club est un des plus importants du Comité d'Anjou avec 270 adhérents. Accueillant, situé rue Molière au Mans, dans des locaux spacieux, il nous permet d'organiser des compétions de Comité et de Ligue. Nos ambitions : démystifier le côté élitiste du bridge, faire aimer ce jeu passionnant à la portée de tous : jeunes, actifs ou séniors. Formateurs bénévoles diplômés, adaptés à chaque niveau. Première année, licence et adhésion gratuites. Quatre tournois de régularité par semaine. VENEZ JOUER AVEC NOUS.

Coordonnées de notre club sur le site www.lemansbridgeclub.fr

VOLLEY BALL

L'association Léo Lagrange 72 propose la pratique du Volley-ball en loisir pour débutants et confirmés. Inscription individuelle ou en groupe que vous appartenez ou pas à une entreprise. Nous vous mettrons en relation avec une équipe au plus proche de votre domicile. Un championnat départemental est organisé. Pour le dernier exercice, 23 équipes étaient inscrites (se situant majoritairement sur Le Mans) réparties en 3 poules de niveau. Nous comptions 225 adhérents dont 37 femmes lors de la dernière saison sportive. Mineurs acceptés sous certaines conditions (nous contacter).

Contact : www.leolagrangevolley72.fr • contact@leolagrangevolley72.fr

ZOOM SUR

VALENTIN BIGOTE
« LA SARTHE EST UNE TERRE DE BASKET »

Valentin Bigote, c'est le style au service du MSB. L'élégant arrière-ailier de 28 ans peut aussi bien dégainer à trois points que filer au panier après une belle arabesque. Bonne nouvelle, ce grand voyageur (déjà sept clubs) va se poser au Mans au moins jusqu'en 2022 !

Comment as-tu vécu ce deuxième confinement sans le moindre match de championnat entre fin octobre et fin décembre ?

Cela n'a pas été facile. Même des matchs amicaux ont été reportés. Alors que certains clubs français ont au moins pu jouer la Coupe d'Europe, nous nous sommes entraînés sans véritable but pendant deux mois. On s'est adapté, en se disant que c'était une saison spéciale et on en a profité pour travailler à fond sur des aspects précis du jeu. La qualité des entraînements n'a pas été affectée par notre frustration. En même temps, en tant que jeune papa *(Thiam est né en novembre, ndlr)*, cette période m'a permis d'être plus souvent chez moi et de récupérer de tes petites nuits... Cela a été en effet le point positif ! La naissance d'un enfant est la plus belle chose qui puisse arriver à quelqu'un et on a pu s'occuper vraiment à deux de notre petit garçon. Et c'est du travail !

Au bout de sept matchs de championnat (4V, 3 D au 15 janvier), est-il possible d'avoir une photographie précise du potentiel de cette équipe?

L'équipe paraît équilibrée dans ses forces, tout le monde peut apporter beaucoup. Il y règne aussi une très bonne entente. Néanmoins, avant le confinement, nous n'avons pu jouer qu'une seule fois au complet, à cause de blessures ou d'absences liées à la Covid. Il est donc difficile de se faire une idée de notre niveau réel. Mais on le saura rapidement en 2021 avec l'accumulation de matchs qui nous attend suite aux nombreux reports. L'objectif, c'est les play-offs.

Tu as déjà connu de nombreux clubs (Gravelines, Nancy, Dijon...). Qu'apprécies-tu le plus dans le fonctionnement du MSB ?

Son professionnalisme. Dans chaque domaine du club, tout est bien organisé. C'est ce qui explique les bons résultats depuis de nombreuses années. Le titre de 2018 montre que le club ne reste pas sur sa seule renommée. Le public d'Antarès est aussi un des meilleurs de France.

Petite colle... En quelle année le club a obtenu le premier de ses cinq titres en championnat ?*

Oh, non, non... impossible de répondre à cette question ! *(rire)* Mais je sais que le club a une longue histoire et que la Sarthe est une terre de basket comme chez moi dans le Nord *(Valentin a commencé sa carrière pro à Gravelines, ndlr)*.

Tu apprécies les Warriors de Golden State et forcément Curry. Mais ton jeu fait penser parfois à celui d'un autre (ex) génie du basket, Manu Ginobili. Ce sont deux modèles ?

Ils sont en tout cas des joueurs inspirants. Curry est le tireur « absolu » dans le sens où il peut dégainer dans toutes les positions, avec ou sans dribble. Sinon, on m'a déjà parlé de Ginobili pour ce qui est de mon style de jeu et c'est plutôt flatteur... Cela prouve que mon étiquette de « shooteur » peut parfois être décollée ! Lors de certains matchs, je prends même plus de tirs près du panier qu'à l'extérieur.

As-tu quelques conseils pour nos jeunes lecteurs basketteurs qui jouent à ton poste ?

Avoir plusieurs armes dans son jeu, travailler car c'est la seule chose qui paie pour durer. Enfin, avoir une grande confiance en soi, sans être hautain.

VALENTIN BIGOTE ET LE MSB EN QUATRE CHIFFRES

- **12,1** points (en 23 minutes) comme sa moyenne de points en 2019-20, sa meilleure moyenne de points en carrière dans l'élite.
- **35** points comme son record de points sur un match. C'était en Coupe de France le 17 septembre 2019 face à Monaco (13/16 aux tirs dont 5/6 à trois points).
- **39** comme son évaluation lors du 1/8ème de finale de Coupe de France en février 2019 face à Boulazac, septième meilleur chiffre de l'histoire du club.
- **90,7 %** aux lancers-francs en 2019-20, soit le cinquième meilleur pourcentage de la Jeep Elite.

Est-il vrai que tu ne pars jamais de l'entraînement sans un 10/10 aux lancers-francs ?

Oui. C'est un rituel depuis très longtemps. Comme celui de faire des séries à trois points avec un coéquipier, Williams Narace cette saison.

Dans ta famille, on joue (son frère Mathieu à Challans en N1), on entraîne (son père)... Vous parlez de quoi à table à part du basket ?

De basket ! On est tous passionnés mais on parle d'autres choses parfois. Mais pas de politique, ce n'est pas mon truc.

En tant que Sarthois d'adoption (depuis l'été 2018), quels lieux affectionnes-tu dans le département ?

J'aime bien le centre-ville du Mans, j'y ai même mixé au « 108 » Place de l'Eperon *(Valentin est DJ à ses heures perdues, ndlr)*. Sinon, habitant à vingt-cinq kilomètres du Mans, j'apprécie aussi les promenades avec mon chien à la campagne !

** Le MSB, alors SCM, a gagné son premier titre en 1978. Suivront quatre autres sacres en 1979, 1982, 2006 et 2018 (voir page 23).*

Propos recueillis par Rodolphe Tréhet

LA GAZETTE SPORTIVE
DES COMITÉS DU 72

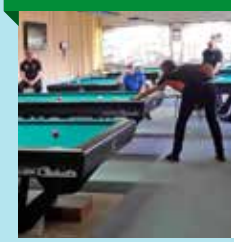
HAND-BALL

Le Handball dans les Startings Blocks !!

L'ensemble des 27 clubs sarthois (4094 licenciés) épaulé par le Comité départemental sont totalement prêts pour la relance du handball dans le département. Malgré ce 2nd confinement, les passionnés du handball ont pu suivre les exploits de l'élite française et notamment l'équipe de France Féminine, vice-championne d'Europe en Décembre. Le Handball Sarthois poursuit sa progression et tous les clubs accueillent encore de nouveaux adhérents (tes) en ce début d'année dans le respect des protocoles sanitaires. Alors n'hésitez pas, retrouvons-nous tous dans les gymnases !!

Contact : 6272000@ffhandball.net ou www.sarthehandball.com

BILLARD



« Le Billard constitue l'Art supérieur de l'anticipation. Il ne s'agit pas d'un jeu mais d'un sport artistique complet qui nécessite une bonne condition physique, le raisonnement logique du joueur d'échecs et le toucher du pianiste de concert. » *Albert Einstein.*

Rejoignez l'un des nos clubs de billard en Sarthe. Dans une ambiance conviviale et dans le respect des règles sanitaires.

Contact : president.cdb72@gmail.com • 06-88-68-24-43

ÉQUITATION

Vous avez forcément un centre équestre prêt de chez vous...

Nos clubs vous proposent une pratique du loisir à la compétition, sans oublier les promenades dans la campagne et les forêts sarthoises, à cheval ou à poney. L'équitation se pratique à partir de 3 ans. Elle est encadrée par des enseignants diplômés d'état. Nous avons une distanciation sociale naturelle. La pratique se fait en extérieur ou dans des manèges très lumineux et aérés, dans le respect des gestes barrière.

Pour tous renseignements : cde72@ffe.com
Page Facebook CDE72 - Comité départemental de la Sarthe

GYM SPORTIVE

La Sarthe compte 2 487 licenciés et 15 Clubs de gymnastiques tous affiliés à la Fédération Française de Gymnastique.

Vous pouvez y pratiquer : la gym féminine, masculine, rythmique, babygym, trampoline, tumbling, teamgym, aérobic... C'est avec bonheur que nos jeunes licenciés ont pu reprendre, le 15 décembre, le chemin des salles pour préparer les prochaines compétitions. Les clubs appliquent les gestes barrière dans le respect des normes sanitaires. Nous vous attendons nombreux aux entrainements et pour les compétitions.

Contact : http://cd72.ffgympaysdelaloire.fr

TENNIS

Le Comité Départemental de Tennis compte 52 clubs animés par plus de 400 bénévoles, ce qui représente 5 654 licenciés pour la saison 2020.

Nouvellement en Sarthe le PADEL, mélange de tennis et de squash se pratique aux JS Coulaines, l'AS Chapelle St Aubin et aux Cèdres. Plusieurs projets sont à l'étude sur notre territoire. Toutes les activités réservées aux jeunes ont repris dans les Clubs disposant de structures couvertes en respectant les protocoles sanitaires rigoureux.

Venez rejoindre le club le plus proche de votre résidence en consultant notre site : www.comite.fft.fr/sarthe ou contactez le Comité au 02 52 19 21 33

TERRES&EAUX
La nature, ça se vit.

Un hiver au chaud !
Venez découvrir nos couvertures :

HORSEWARE IRELAND · EQUITHÈME · Performance · horze

CHEMISE IMPER TIREX
Couverture d'extérieur imperméable et respirante.
Composition : polyester Ripstop 1200 deniers.
Réf : 9927095
69,99€

RCS 422 555 722 Lille Métropole. Crédit photo : Ekkia/Equithème.

TERRES&EAUX LE MANS
Z.A.C. des Portes de l'Océane - 12, rue de Villeneuve
72650 Saint-Saturnin - Tél. : 02 43 14 56 00

NOS GAMMES > LIGIER > JS60 CHIC

LIGIER

JS60 CHIC

Sans permis
Dès 14 ans

Prix à partir de
14 499€
TTC

• Direction Assistée
• Apple Carplay
• Climatisation

A2H
VOITURES SANS PERMIS VENTE ET RÉPARATIONS

1 impasse du calvaire
72190 SARGÉ-LÈS-LE-MANS
Tél. : 02 43 82 02 86

ZOOM SUR

© Vincent Lecourt

Les Missfeet (Le Mans) contre les Velvet Owls (Dijon).

FILM DE PRÉSENTATION DU CLUB ROLLER DERBY 72

ROLLER DERBY, LES VALEURS DU SPORT EN MODE ROCK'N ROLL

BoobZilla, Pathé du Diable, L'InstiCatrice… Autant de noms d'emprunt qui, sous le maquillage et les protections, en disent long sur l'esprtit espiègle des joueuses de roller derby. Né aux États-Unis dans les années 1930, ce sport de patinage majoritairement féminin explose en France depuis le début des années 2010. Nous avons rencontré les joueuses du Mans (Nationale 2) : les Missfeet, du club Roller Derby 72.

Un peu d'histoire

Le roller Derby fut créé à Chicago en 1925. Léo Seltzer, le créateur de ce sport (au départ une course d'endurance sur piste ouverte aux femmes) comprend alors que les gens sont plus intéressés par les bagarres entre joueuses et décide d'introduire les contacts dans les règles. Le Roller Derby connait un réel succès jusque dans les 70s outre-manche. Il est réinventé à Austin, au Texas, à partir de 2001. L'héritage du roller derby sous forme de lutte chorégraphiée est vite abandonné au profit d'une pratique plus moderne et presque essentiellement féminine. Les contacts sont réels et les règles plus cohérentes et respectées. Cette discipline a rapidement fait le bonheur des foules et des médias aux states. Il existe aujourd'hui plus de 1 250 clubs dans le monde, essentiellement dans les pays anglo-saxons. L'image des personnages qu'endossent les joueuses est fortement influencée par la mode rockabilly / punk / pin-up et le monde des films d'horreur.

Les règles en résumé

Une partie de roller derby dure 60 mn avec 2 équipes de 15 joueuses (eurs) s'affrontant au cours de jams de 2 minutes. 5 joueuses (eurs) de chaque équipe sont présentes sur le terrain (appelé track) en même temps, chaque équipe désignant un(e) jammeuse (eur), unique personne pouvant inscrire des points, et 4 bloqueuses (eurs). La jammeuse (eur) possède un couvre casque avec 2 étoiles. Un match est décomposé en 2 périodes de 30 minutes avec une pause de 15 minutes entre les 2 périodes. Les points sont inscrits par les jammeuses (eurs), qui se déplacent dans le sens du jeu. Elles (ils) essayent de passer le pack autant de fois que possible. Après avoir passé le pack une 1ère fois, les jammeuses (eurs) peuvent marquer un point à chaque fois qu'elles (ils) passent en toute légalité une bloqueuse (eur) adverse.

© Arthur Szychowski

Athénaïs Loiseau alias « Pathé du diable ».

Un club au top au Mans : Roller Derby 72

Fondé il y a 10 ans par une poignée de passionnées, le club Roller Derby 72 comptait avant la C19 74 pratiquants. Et si la discipline séduit tant, outre sa dimension spectaculaire et un peu rock'n'roll, c'est aussi par son originalité et sa dimension très physique comme nous le précise Athénaïs Loiseau - allias « Pathé du diable » sur les parquets - bloqueuse de l'équipe des Missfeet. *« J'ai démarré en 2017 mais je ne savais pas faire de roller, j'ai suivi le parcours de formation sur 6 mois et j'ai pu faire mon premier match et obtenir mon nom de joueuse… Physiquement, nous pouvons être toutes différentes. Quelle que soit sa morphologie, chacune peut apporter des qualités dans l'équipe. La notion de respect est fondamentale. »*

Sur les 3 années précédant le confinement, le club du Mans avait doublé ses effectifs. Et peut aujourd'hui se permettre d'avoir 3 équipes : les Missfeet, engagées en championnat National 2, les Chicaneuses pour la pratique loisir… Et les « Rillettes Chili Peppers » équipe mixte accueillant les garçons… sauf s'ils n'ont pas le sens de l'humour… girl power un jour… girl power toujours…

ELIAS BLAIS, UN KAYAKISTE AU TOP NIVEAU

C'est l'un des grands espoirs du Kayak sprint et descente qui nous raconte sa passion pour son sport, qu'il pratique sur les rapides en amont de Saint-Léonard-des-Bois, au sein d'une Nature où le sport prend une dimension écologique.

« J'ai commencé le canoë kayak à l'âge de 9 ans, à St Léonard-des-Bois, au club du Foyer Rural des Alpes Mancelles. Vers 15 ans je me suis spécialisé en descente. »

La règle est simple : aller le plus vite possible d'un point à un autre de la rivière. C'est une course contre la montre durant laquelle il est primordial de bien choisir sa trajectoire en fonction des courants et des obstacles naturels que forment les rochers. Il existe deux types de courses de descente : la classique et le sprint.

- La classique se déroule en une seule manche, d'une durée comprise entre 12 et 25 minutes.
- Le sprint se déroule en deux manches, d'une durée comprise entre 30 secondes et 2 minutes chacune.

« J'ai intégré le pôle France à Tours il y a 3 ans, où j'ai progressé au contact de mon entraineur d'alors, Stéphane Santamaria, qui m'a permis de remporter des médailles d'or aux championnats de France cadets il y a 3 ans, puis l'argent aux championnats du monde junior en 2019. L'ambiance en descente est solidaire entre les concurrents, on se dispute la victoire mais dans un bon état d'esprit. »

Le garçon poursuit en parallèle à Rennes une licence en biologie, environnement et chimie du vivant. Il aimerait devenir un jour professeur pour transmettre aux autres son goût pour la Nature, les rivières et le dépassement de soi.

Elias Blais lors des championnats du monde des -18 ans en Bosnie.

GLINCHE
AUTOMOBILES

Jusqu'à
- 45%*

300 UTILITAIRES
EN STOCK

www.glinche-automobiles.com

*Toute l'année, tous nos véhicules bénéficient de remises allant de -5% à -45% (différence entre le prix de vente TTC affiché sur nos véhicules et le prix catalogue TTC appliqué chez les constructeurs à la date d'achat du véhicule, pour des véhicules ayant moins de 200kms au compteur et hors véhicules d'occasion). Tous nos véhicules sont disponibles dans la limite du stock.

- Achat en ligne
- Disponible en 24h
- Financement personnalisé
- Livraison à domicile dans toute la France
- Garantie constructeur
- Pose d'équipements
- Service après-vente

02 43 42 10 43 - Route du Mans, 72220 ECOMMOY
Lundi au samedi : 8h/19h - Dimanche : 9h/18h

ZOOM SUR

CDOS DE LA SARTHE : DES PASSIONNÉS AU SERVICE DU SPORT

Cédric Hayère, Karine Piquemal, Anaïs Provost, Adrien Samson, Viviane Chesnel et Corentin Groux

Créé en 1979, le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) de la Sarthe est une association régie par la loi de 1901. Il représente le Comité National Olympique et Sportif Français au niveau départemental. Il agit sur les thématiques d'intérêt commun à tous les sports : santé, éducation, professionnalisation, politiques publiques. Il est administré par un Comité Directeur, et son bureau directeur sera renouvelé en février prochain lors d'élection quadriennale. Il compte également sur des salariés qui assurent de nombreux services au quotidien. Nous avons rencontré l'équipe qui anime les actions du CDOS de la Sarthe, qui est basée à la Maison des Sports boulevard Saint-Michel au Mans.

Tournée d'été « Destination Sport »

Dispositifs Sport Santé à vocation sociale

Depuis 5 ans, le CDOS 72 par l'intermédiaire de Adrien Samson coordonne la mise en place d'un programme favorisant l'activité physique en EHPAD avec l'aide de l'ARS (Agence Régionale de Santé) dans le cadre du Plan Régional Sport Santé (35 000 participations sur une année avec 30 éducateurs diplômés). Autre dispositif, « Osez Bouger » permet aux bénéficiaires des structures sociales (associations, établissements) agissant auprès des personnes en situation de fragilité sociale (personnes en situation de précarité, demandeurs d'asile, personnes souffrant de problèmes d'addictions, etc.) d'accéder gratuitement à des créneaux d'activités physiques et sportives encadrés par des éducateurs sportifs au sein d'associations sportives locales. 3ème dispositif : le Parcours Prévention Santé permet aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir plusieurs activités physiques gratuitement avec le concours financier de la CNSA. Ainsi 800 personnes ont pu bénéficier en 2019 de 7 séances gratuites de Pilates, gym douce, yoga, basket, tennis de table, golf ou marche nordique... Enfin, le CDOS intervient à la maison d'arrêt de Coulaines dans le cadre d'un projet d'insertion par le sport.

Un volet Sport, Éducation et citoyenneté

Depuis quelques années le CDOS avec Corentin Groux va à la rencontre des jeunes scolaires. Des liaisons entre les CM2 et les 6èmes sont ainsi organisées lors d'ateliers sur des sujets comme l'olympisme ou le handicap. Du 1er au 6 février aura lieu la semaine olympique et paralympique et ce sera l'occasion d'animer une journée sur le sujet dans une école de Loué. Autre sujet actuel défendu par le CDOS : la féminisation du sport. Sur ce thème une pièce de théâtre montée en partenariat avec le collectif de l'âtre, a été jouée devant des élèves de 3ème de Mamers, ce qui a amené à réfléchir sur la place des femmes dans le Sport. Les actrices développent autour de saynètes et de portraits de sportives la place des femmes dans les Jeux Olympiques Modernes depuis le rejet de leur participation d'origine, jusqu'à leur place actuelle. La pièce de théâtre a été suivie d'un temps de débats et discussions entre les comédiennes et le public.
Le CDOS 72 défend ainsi le sport comme vecteur d'inclusion et de mixité. Par ailleurs, la tournée d'été « Destination Sports » du CDOS sillonne les routes de la Sarthe chaque été pour proposer aux enfants des centres de loisirs et aux adolescents des espaces jeunes jusqu'à 15 ans des communautés de communes de passer une journée sportive et ludique. Depuis 2013, 5 819 jeunes ont participé aux ateliers avec 55 villes étapes. Pour accueillir une étape l'été prochain, prendre contact avec le CDOS sur janvier février 2021.

Sport & Professionnalisation : la formation des bénévoles

Le CDOS propose par ailleurs tout au long de l'année des formations à destination des membres des associations sportives (comptabilité, préparation mentale, stage de premier secours) : la liste est disponible sur le site web du CDOS (https://sarthe.franceolympique.com/formation).

Sport et Politique Publique : le Quizz du mouvement sportif

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe proposera - dès que la situation sanitaire le permettra - aux 1 500 associations sportives du département de tester leurs connaissances sportives et de se rencontrer autour d'un jeu convivial. Les meilleures associations se partageront des récompenses d'une valeur de 2 000 € !

Le Quizz se déroulera en 3 étapes :
1. Qualifications par simple réponse à un questionnaire sur Internet.
2. Les finales de secteur (30 questions) se dérouleront dans une salle suivant la situation géographique des clubs.
3. La finale départementale.

Chaque Quizz est composé de 30 questions réparties dans plusieurs thèmes. La finale se déroulera à l'abbaye de l'Épau.

LE CLUB ÉLITE SARTHE

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et le Conseil Départemental de la Sarthe ont décidé de créer en 2015 le CLUB ELITE SARTHE. Unique en France, ce club propose un accompagnement personnalisé : financier, professionnel mais aussi médical, aux sportifs sarthois de haut niveau. Le but étant d'accompagner et d'aider les sportifs sur tout ce qui gravite autour de leur carrière. Parmi les 34 athlètes et 16 disciplines représentées : Nawa Adama, Elias Blais, Kevin Luron, Leïla Heurtault entre autres en font partie.

Le Conseil départemental PREMIER PARTENAIRE du SPORT EN SARTHE

Sarthe
Le Département

www.sarthe.fr

ZOOM SUR

DOMINIQUE CHAUVELIER

« N'IMPORTE QUI, EN BONNE SANTÉ, PEUT FAIRE UN MARATHON »

Dominique Chauvelier, c'est un demi-siècle dédié à la plus vieille activité physique de l'homme : *« La course à pied a fait l'homme que je suis »*. Cet homme est entraîneur, président de club, consultant, animateur de courses et même inventeur des meneurs d'allure en 1998 ! Le plus célèbre des marathoniens français et… sarthois revient sur sa formidable carrière et livre de précieux conseils au grand peuple des runners.

Sur… l'explosion du running

500 coureurs réguliers en France en 1979, 13 millions en 2020… la course à pied connaît un succès vertigineux. Accessible à tous, gratuite, elle répond aussi aux injonctions de l'époque (dépassement de soi, quête du bien-être…) mais aussi aux besoins physiologiques des bipèdes !
« On peut courir partout, à n'importe quel moment. C'est aussi un des rares sports où on compte autant de pratiquants hommes que femmes. Nos vies, nos emplois sont de plus en plus sédentaires et la course à pied est le moyen le plus simple de s'activer un peu. Courir est bon pour le cardio, le cholestérol mais aussi pour la confiance en soi et la socialisation. Car les gens courent aussi pour le plaisir de papoter. »

Sur… les apprentis joggers

Avant de se lancer dans le running, il y a quelques règles à suivre… *« Avant toute première sortie, je conseille aux débutants adultes de consulter leur médecin pour voir s'ils n'ont pas de contrariétés physiques, cardiaques ou une surcharge pondérale. Ensuite, acheter une bonne paire de chaussures en fonction de son poids. Pendant le confinement, j'ai vu beaucoup de gens courir en simples baskets ! Enfin, commencer à courir doucement ! Les débutants sont parfois rouges écarlates, écoeurés parce qu'ils veulent aller trop vite. Il faut plutôt courir trois, quatre minutes, s'arrêter puis repartir. À ceux qui veulent progresser, je conseille de passer au « fractionné » afin d'apprivoiser la douleur. Pour commencer : 45 secondes vite, 30 secondes lentement, une dizaine de fois. Et à un moment donné, l'effort deviendra jouissif ! »*

Sur… son club

En 2015, Dominique Chauvelier a créé Run and Freedom. Le club compte 120 runners.
« Je m'adresse aux gens qui veulent performer. Une fois par semaine, on fait quinze fois 200 mètres à fond. Le but est de muscler le cœur, avoir une meilleure foulée mais aussi de se challenger gentiment avec son voisin. Souvent, les adhérents arrivent au club avec un temps de 48 minutes pour un dix kilomètres et parviennent ensuite à le courir en 42 ou 43. L'objectif, c'est aussi le partage. On est content aussi de boire un coup sur le parking ! »

Sur… le marathon

Quadruple Champion de France (1981, 90, 91, 93). Son record est de 2'11 en 1989. Deuxième du marathon de New York l'an passé chez les plus de 60 ans, il est encore un des meilleurs spécialistes du Monde dans sa catégorie. Une expertise qu'il met au service d'entreprises qui challengent leurs salariés pour accomplir cette course unique.

© Vincent Lyky

« Le marathon est avant tout un défi, qui, pour tous, se termine à la volonté. Si elle était facile, cette course ne serait pas mythique. Mais n'importe qui, en bonne santé, peut le réussir avec un entraînement et une alimentation adaptés, ainsi qu'un régime glucidique les trois derniers jours. J'ai été missionné par un grand groupe hôtelier pour coacher cent de ses collaborateurs inscrits au marathon de New York. Un an après, tous l'ont terminé, même ceux qui avaient un peu d'embonpoint. Idem en 1993, avec des handicapés accompagnés par des éducateurs. C'était d'ailleurs émouvant… Personnellement, je me bagarre désormais pour faire trois heures au marathon. Cela fait trois quarts d'heure de plus qu'autrefois. Le Graal, c'est New York. A chaque fois, on est comme un gosse tellement cette ville et l'enthousiasme des gens sont extraordinaires. »

Sur… sa longévité

64 ans et 52ème licence ! Plus de 240 000 kilomètres parcourus, soit six fois le tour de la Terre en passant par l'URSS, l'Iran du Shah, le Japon… Qu'est-ce qui fait encore courir « Chauchau » ? Une passion sans faille et une carrière interrompue seulement par deux blessures. Son rythme actuel ? Cinq séances de douze ou treize kilomètres par semaine.
« Il m'arrive de ressentir une lassitude pendant quelques jours mais il suffit que je me « frite » à l'entraînement avec un petit jeune et ça repart ! Le principal problème à mon âge, c'est la fonte musculaire. Je la freine grâce à de la musculation légère. Mais je ne m'encombre pas avec trop d'injonctions. Je m'autorise des écarts « caloriques ».
Il faut garder la notion du plaisir. Certains coureurs mangent trop de graines ! Ce qui me permet de durer également, c'est ce que je ne ressens pas le vieillissement psychologique. Mais si j'arrêtais demain, je deviendrais un peu aigri ! (rire) »

Rodolphe Tréhet

NAWA ADAMA, CHAMPIONNE DU MONDE EN SPORT ADAPTÉ

On en parle de plus en plus et c'est tant mieux. Le sport adapté se fait petit à petit une place dans le paysage sportif. En Sarthe une section spécialisée a été créée en 2007 à la JS Allonnes, avec d'excellents résultats tant sportifs que humains. Le sport est un fabuleux vecteur d'enrichissement personnel, la preuve avec Nawa Adama, 21 ans, qui se réalise en courant sur les pistes d'athlétisme de la Sarthe et d'ailleurs...

Nawa Adama et son entraineur Xavier Lehérissier

Le sport adapté, qu'est-ce que c'est ?

C'est une approche qui permet à chaque personne de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités et à son handicap. Le sport adapté s'adresse donc à toute personne en situation de handicap qui a besoin d'un aménagement particulier pour la pratique d'une activité sportive (handicap mental, troubles psychiques, déficience intellectuelle, autisme, trisomie, hyperactivité, difficulté à se concentrer, apragmatisme, schizophrénie, troubles bipolaires, etc).

FRANCE PARE-BRISE
Réparation et Remplacement
CHEZ VOUS OU AILLEURS
RDV en ligne
www.franceparebrise.fr
Agréé Assurances
Agence Le Mans Nord
28, rue Albert Einstein - 02 43 87 50 87
lemans@reseau-franceparebrise.fr
Agence Le Mans Sud
232/234, av. Georges Durand - 02 43 61 07 00
lemanssud@reseau-franceparebrise.fr

Une relation de confiance avec l'entraineur

Xavier Lehérissier suit Nawa depuis son plus jeune âge. Il l'a vu grandir, s'épanouir. *« Aujourd'hui Nawa est une femme épanouie, qui travaille et a su devenir autonome, je pense que l'athlétisme l'a aidé à prendre confiance en elle ».* Athlète puis coach après une blessure importante, Xavier Lehérissier milite pour rendre accessible le sport à tous les handicaps. Il encadre un groupe de 30 athlètes qui mixe valide et sportifs adaptés, de 16 à 30 ans. Diplômé en STAPS, il a été embauché dès 2007 à la Jeunesse Sportive d'Allonnes. Puis un projet de création de section de Sports Adaptés est né. Les résultats venant, le groupe évolue vers le haut niveau, avec des résultats intéressants, à l'instar de Théo Guillois, Mathieu Loiseau en athlétisme et Nathan Bourdais de la section Natation.

Recherche de performances certes... mais surtout d'épanouissement de l'athlète

Le sport adapté a sa propre fédération, la Fédération Française de Sport Adapté (F.F.S.A.). D'autres organismes comme Special Olympics proposent également des compétitions à l'attention des personnes en situation de handicap. Ainsi il y a 18 mois, Nawa a décroché la médaille d'or au Global Games INAS, la plus grande compétition mondiale pour les personnes en situation de handicap psychique et mental. La licenciée du Club JS Allonnes est devenue championne du monde sur 100 mètres, puis a ensuite raflé une médaille d'argent au 4 x 100 m et une médaille de bronze au 4 x 400 m !

© FFSA

Nawa Adama médaillée d'or aux 100 m aux Global Games INAS

J.S.A. jeunesse sportive d'Allonnes club omnisports

JS ALLONNES OMNISPORTS

Fondée en 1962, notre association propose, depuis plus de 50 ans, aux Allonnais ainsi qu'aux Sarthois de faire du sport. La volonté du club est de rendre la pratique sportive, de compétition et de loisir, accessible au plus grand nombre.
Que vous soyez enfant, adolescent, adulte ou senior, Allonnais ou habitant d'une autre commune, compétiteur ou pratiquant loisir, pratiquant valide ou en situation de handicap, vous trouverez sans aucun doute l'activité sportive qui vous conviendra.
24 activités sportives, de compétitions ou de loisirs, au sein des 17 sections. 260 bénévoles - 1907 adhérents.

Excusez du peu ! Le tout en Australie à Brisbane. Les voyages forment la jeunesse. Aujourd'hui Nawa ne sait pas encore ce qu'elle va faire l'été prochain : tenter de se qualifier pour le 400 m des Jeux Paralympiques de Tokyo ? Surtout s'affirmer dans sa vie d'adulte... sans oublier ce qu'elle aime le plus : COURIR. Nawa est une compétitrice née, même si elle doit parfois trouver du sens et de la motivation pour se dépasser à l'entrainement. Un prochain voyage au pays du Soleil levant par exemple...

ZOOM SUR

AXELLE ET ANTOINE RUEL : « LE HAND SARTHOIS DOIT GARDER SES MEILLEURS JOUEURS »

Ils sont frère et sœur mais aussi deux des meilleurs représentants du handball sarthois. Axelle (Le Mans Connerré Vibraye Sarthe Handball, N3) et Antoine Ruel (Entente Sarthe Handball Pays du Mans, N3) livrent leur première interview ensemble au Petit Sarthois.

Avez-vous grandi dans un environnement sportif ?

Axelle Ruel : Non, mes parents ne sont pas du tout sportifs ! C'est le sport du prof de notre collège, ex-handballeur de bon niveau, qui a nous transmis l'amour du handball. Je me suis rapidement inscrite aux Cheminots du Mans.

Antoine Ruel : Si, si ma mère fait du sport. Mais depuis le confinement ! Non, je confirme. C'est en effet ce prof de sport qui nous a transmis sa passion du hand.

Quel fut votre parcours et qu'est-ce qui vous a manqué pour jouer au plus haut niveau ?

Axelle : Après les Cheminots, j'ai intégré le Pôle espoir de Segré puis, à 17 ans, rejoint le centre de formation du club pro de Fleury-les-Aubrais. J'y ai joué deux ans avant de revenir aux Cheminots. Ce sont de bons souvenirs car ce fut enrichissant mais je me suis rendu compte que je ne souhaitais pas devenir pro. Le rythme des entraînements était si intense qu'il n'y avait plus que le handball dans ma vie ! J'ai donc privilégié la poursuite de mes études *(Axelle est aujourd'hui gestionnaire et comptable dans l'entreprise familiale Ruel, bien connue pour ses charcuteries, ndlr).* Et puis, la vie familiale et sociale me manquait. Parfois, lorsque je suis sur le terrain, je suis un peu nostalgique du haut niveau mais je me rappelle vite de ses contraintes !

Antoine : J'ai commencé à la Bazoge puis enchaîné au Mans Sarthe Handball et en même temps au Pôle espoir de Segré. J'ai rejoint ensuite Angers, surtout en réserve. Puis, ce fut Bouguenais (N2) et Rezé (N1) avant de revenir l'année passée au Mans car j'y ai trouvé un poste de prof d'EPS. J'ai été freiné par plusieurs pépins physiques mais je ne vais pas me cacher derrière cela. Je ne suis pas allé plus loin surtout à cause de mon mental qui était un peu friable ! *(rire)*

Quel est votre meilleur souvenir sportif ?

Axelle : Mon match en D1 à Metz, le meilleur club français. Fleury avait aligné son centre de formation pour faire souffler les titulaires. On avait joué dans une salle grandiose, devant la télé... J'avais été stressée en première mi-temps mais j'avais réussi à marquer deux buts ensuite.

Antoine : *(il réfléchit longuement...)* C'est moins facile à trouver : le maintien de Rezé en N1...

L'actu du hand est au point mort. Comment gérez-vous cette période ?

Axelle : Je m'entretiens un peu physiquement. Avec mes coéquipières, on fait des trails le week-end. Mais c'est frustrant car avant l'arrêt du championnat, nous étions en haut du classement.

Antoine : Avant la trêve forcée, on était également sur une bonne dynamique avec une victoire à l'extérieur. C'est dommage bien sûr car en tant que promu, on a besoin de confiance... Personnellement, je n'ai joué que quatre matchs alors que cela fait presque un an que je suis revenu au Mans. Heureusement, on a un super préparateur physique avec Alexis Redureau.

Quelles sont les ambitions de votre équipe ?

Axelle : Le LMCV cherche à accéder à la division supérieure mais l'équipe s'attache surtout à consolider sa cohésion entre les jeunes et les plus « anciennes ». Et on souhaite tous que la greffe continue à bien prendre car une entente entre clubs est toujours un pari. Et pour l'instant, l'ambiance est sympa !

Antoine : L'Entente (Le Mans, Mulsanne, Allonnes, Ecommoy) veut grimper. Pour cela, il faut continuer à bien se structurer. Je suis confiant car les membres du club sont dynamiques et ont plein d'idées.

Quels sont tes espoirs pour l'élite du hand sarthois ?

Axelle : Déjà, cette entente était une bonne chose pour enfin regrouper les meilleurs éléments et afin que le hand sarthois décolle encore plus haut. Et on peut rêver de voir s'élever un jour au Mans un beau gymnase avec plein de supporters ! Comme à Vibraye.

Antoine : Il y a des choses à faire. Lorsque j'étais au Pôle Espoir dans le Maine-et-Loire, il y avait quatre Sarthois. Aujourd'hui, un joue en D2, un autre est meilleur buteur de N2... Si un club sarthois parvenait à se hisser en N2, on aurait plus de chances de garder les meilleurs joueurs du département.

Quels sont vos points communs sur un terrain ?

Axelle : On aime la défense ! Nous sommes également calmes mais il ne faut pas nous chercher non plus...

Antoine : Je suis un peu plus râleur qu'elle mais je confirme que nous sommes des battants en défense.

Quel est le défaut de l'autre ?

Axelle : Il ne fait jamais de passes au pivot, peut-être ? *(rire)* Mais, c'est un bon tireur de loin.

Antoine : Je pense au contraire que la passe au pivot est l'un de mes points forts. Elle ne connaît pas grand chose au handball... De son côté, son petit défaut, c'est qu'elle laisse toujours traîner son mouchoir sur le banc ! *(rire)* Sinon, je pense qu'elle pourrait davantage prendre les rênes de l'équipe, être davantage une leader mentale. Mais elle reste une pivot de « ouf » qui pourrait encore jouer en D2. D'ailleurs, des clubs de ce niveau la contactent encore...

Rodolphe Tréhet

L'ENTRAINEUR DU MOIS

GRÉGORY CERDAN : « VOIR UN JOUR NOTRE PETIT MANCEAU ILLUMINER LE MMA ARENA »

À la tête de la préformation du Mans FC (catégories entre 14 et 16 ans) et responsable de la section sportive au collège Alain Fournier, Grégory Cerdan veille quotidiennement sur la pépinière de l'élite footballistique sarthoise.

Comment les entraîneurs gèrent la frustration des joueurs durant cette privation de compétitions ?

L'attente est compliquée… Néanmoins, la grande majorité des joueurs est en section sportive et scolaire et ils continuent à s'entraîner. Mais sans compétition, il leur est compliqué de valider leurs progrès. On les sent donc lassés mais, en même temps, toujours très demandeurs.

L'ADN d'un club se construit-il déjà avec des jeunes de 14 ans ?

Oui et on s'y attèle en essayant de renouer avec la culture de la formation qui avait la force du club dans les années 2000. Des joueurs techniques et intelligents issus du club émergeaient régulièrement dans l'élite. Depuis cinq ans, autour de Patrick Olive, responsable de la formation, on travaille à nouveau sur une logique de continuité dans le jeu, des U14 à l'équipe réserve. Nous avons la chance d'aimanter de très bons joueurs au niveau départemental mais nous ne disposons pas du vivier du FC Nantes ou du SCO d'Angers. Il faut donc développer chez nos jeunes d'autres qualités. Il faut être malin collectivement et, surtout, que les gamins adhèrent très tôt à notre projet.

Tu étais un joueur athlétique. Insistes-tu sur cet aspect ?

Pas du tout ! L'aspect athlétique fait partie des vecteurs fondamentaux mais je suis persuadé qu'il n'est pas prioritaire. Je me penche davantage sur ce que je ne maîtrisais pas totalement lorsque j'étais joueur. Ce sont l'intelligence collective et les interactions qui m'intéressent. Une relation entre deux bons joueurs sera toujours plus efficace que l'alignement de deux fortes individualités. Cela ne vient pas de moi…

Le club parvient-il à conserver ses meilleures éléments ?

De plus en plus. Auparavant, on perdait en moyenne trois joueurs par génération en U16 et U17 lesquels partaient vers des clubs pros. Depuis deux ans, nous parvenons à garder nos meilleurs profils et cela tire nos équipes vers le haut. Nous espérons voir un jour notre petit Manceau percer en équipe première et illuminer le MMA Arena…

Quel message le club transmet-il aux enfants qui intègrent la préformation ?

Que nous ne sommes pas des magiciens. On ne leur dit jamais, comme à leurs parents d'ailleurs, qu'ils seront pros. En revanche, s'ils allient qualités footballistiques, autonomie et un travail scolaire sérieux, on peut leur assurer qu'ils resteront longtemps dans le processus.

Quelle est la plus grande difficulté dans le management d'un joueur de 14, 15 ans ?

Les cerner, d'abord. Eux-mêmes ne se connaissent pas vraiment car c'est un âge où beaucoup de choses entrent en ébullition. Ensuite, il faut leur faire comprendre qu'ils sont importants, considérés, et que, quelles que soient leurs qualités, on les accompagnera jusqu'au bout. Enfin, on s'évertue à leur dire que, même s'ils ne font pas la carrière qu'ils espéraient, le football, c'est du plaisir.

Quel éducateur, quel entraîneur es-tu ?

Je ne suis pas toujours sympa *(rire)*. Oui, je suis parfois un peu dur mais je pense qu'ils sentent que je suis juste et bienveillant.

T'inspires-tu de discours d'entraîneur que tu as côtoyés ?

Bien sûr. Surtout des attitudes. Si je dois citer un éducateur, au sens noble du terme, c'est Alain Pascalou, une figure du club, entraîneur-adjoint des pros et dénicheur de talents. Sa relation avec les jeunes était exceptionnelle. Il m'a fait comprendre qu'un petit mot à l'oreille était souvent plus utile qu'un grand discours pour revigorer un gamin. Jocelyn Gourvennec, mon dernier entraîneur en tant que pro *(à Guingamp, ndlr)*, m'a également marqué, notamment avec cette phrase : *« L'utilisation du ballon dépendra de la façon dont on a défendu. »* L'effort défensif est plus facile quand il est produit ensemble, avec une réflexion collective, et le ballon est d'autant plus vite récupéré puis exploité.

Rodolphe Tréhet

LE CLUB DU MOIS

LE MANS FC (PRÉFORMATION)

LE CLUB

Nombre de licenciés : **220**

STAFF

RESPONSABLE FORMATION ET ENTRAÎNEUR U17 NATIONAL : Patrick Olive
RESPONSABLE PRÉFORMATION ET ENTRAÎNEUR U15 RÉGIONAL : Grégory Cerdan
ÉCOLE DE FOOT ET ENTRAÎNEUR U13 : Yohann Bourneuf
ENTRAÎNEUR U 19 NATIONAL : Romain Dupont
ENTRAÎNEUR U 18 RÉGIONAL : Aurélien Reillon
ENTRAÎNEUR U16 RÉGIONAL : Alexis Percheron
ENTRAÎNEUR U14 : Olivier Vasseur
ENTRAÎNEURS PRÉFORMATION GARDIENS DE BUT : Laurent Bougard et Yves Gasnier
ENTRAÎNEUR FORMATION GARDIENS DE BUT : Thibault Ferrand
PRÉPARATEUR PHYSIQUE : Charles Sorin
COORDINATEUR TECHNIQUE : Alain Ravera

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **Il y a dix ans, le 29 janvier 2011, Le Mans FC disputait son premier match au MMArena.** En tête de D2, les Sarthois balayent Ajaccio 3-0 grâce à Baal, Poté et Helstad. Les 24375 spectateurs sont aux anges et ont alors bon espoir de revoir l'élite après l'avoir quittée six mois plus tôt. Malheureusement, une défaite impensable à Vannes (3-4, deux buts encaissés dans les trois dernières minutes) lors de l'avant-dernière journée brise leur rêve. C'est le début d'un long tunnel. En 2013, c'est la liquidation financière et la… DH ! Aujourd'hui restructuré, le club ne désespère pas de revenir en Ligue 2 avec un MMArena à nouveau plein…

DECATHLON
LE MANS NORD - RUAUDIN
Vos magasins Décathlon Le Mans, Le Mans Nord et Ruaudin vous accueillent du lundi au samedi de 9h à 18h.
DÉCATHLON, PARTENAIRE SPORTIF DES SARTHOIS.
Avenue des Frères Renault
72650 La Chapelle-Saint-Aubin
Téléphone : 02 43 77 08 08

ZOOM SUR

FAVORISER UNE INSERTION SOCIO-PROFESSIONNELLE PAR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC S.A.J. LE MANS

Yohan Poirier, Patrice Cabioch et Kamilia Seghrouchni

L'association Sport Action Jeunesse, bien connue des jeunes pour les stages sportifs qu'elle dispense depuis 25 ans en Sarthe, propose depuis 2 ans aux allocataires du RSA un outil qui recèle de fortes potentialités, à savoir le Sport. Le Conseil Départemental a missionné SAJ dans le cadre d'une convention de 3 ans qui permet à 25 sarthoises et sarthois d'intégrer une pratique sportive régulière, et ainsi promouvoir le retour à l'emploi et l'insertion sociale et professionnelle des personnes en difficulté. Nous avons rencontré le gérant fondateur de SAJ, Patrice Cabioch, qui nous explique le dispositif.

Le contexte du dispositif « Bien être vers l'emploi »

« Nous avons pris conscience à la fois des bienfaits de la pratique sportive pour la santé et le corps mais aussi de tous les bienfaits qu'elle procure pour l'esprit et l'épanouissement. Le sport est un vecteur formidable de mobilisation de nos capacités à agir » explique Patrice Cabioch. *« Si l'impact du sport sur la santé n'est plus à démontrer, le sport a également des effets induits sur l'isolement, la détente, l'estime de soi, le dépassement personnel. »*

Parcours sportif en pleine nature au bois de l'Épau

Les étapes vers la réinsertion

Tout commence par un premier entretien de découverte et d'échanges avec Kamila Seghrouchni (SAJ) qui écoute la personne et la met en confiance. L'étape suivante consiste en une série de séances sportives collectives les mercredis matin au bois de l'épau, prises en charge par Yohan Poirier et Lounis Aouadj. C'est un parcours en pleine nature constitué de marche nordique, de course d'orientation, d'apprentissage du Disc Golf. Ces séances permettent de retrouver le contact avec la Nature et de remettre son corps en mouvement. *« Nous donnons rendez-vous au terminus du Tram à la maison de l'eau puis on marche jusqu'au bois de l'épau. Les séances d'une heure et demi sont composées de 12 à 15 personnes. S'il fait très mauvais temps, on va au club des Cèdres pour des séances de sports collectifs et sports de raquettes. Ces sports ont pour vertus de travailler sur le respect des autres, des règles, apprendre à perdre et à gagner. »*

En parallèle du sport, Sport Action Jeunesse propose aussi des ateliers et des sorties dans le monde professionnel. Ainsi avant le confinement un atelier de fabrication de produits essentiels type savon, lessive, shampooing a été organisé, ou bien encore une visite de l'entreprise ITF Imprimeurs a permis à une quinzaine de personnes de s'immerger dans un cadre professionnel. L'accompagnement dure 6 mois, souvent renouvelé une fois pour faire un travail à la fois sur l'amélioration du projet de vie mais aussi et surtout préparer son projet de réinsertion professionnelle.

Un bilan extrêmement positif

Le taux de sortie positive et de retour à l'emploi est de 71 %. Le département est satisfait et par conséquent le dispositif sera étendu en 2021 au nord Sarthe, sur Mamers et les alentours. Les bénéfices de reprise d'une activité sportive pour des personnes éloignées de l'emploi sont particulièrement efficaces car cela permet de restaurer la motivation, réintroduire des repères temporels, créer une dynamique de groupe et retisser du lien social (beaucoup de participants nouent des amitiés dans le groupe).

Quartier Croix de Pierre

L'artère du Mans

Le Cœur de vos commerçants

1 FONTAINE IMMOBILIER

Spécialiste de la transaction immobilière depuis plus de 10 ans.

Deux agences vous accueillent sur Le Mans pour réaliser vos projets.

33, avenue de Paderborn – Le Mans 02 43 86 04 28
www.fontaineimmobilier.fr

2 MGM RENOV

Spécialiste de l'isolation thermique extérieure et de la rénovation de l'habitat dans le grand ouest. Notre qualification QUALIBAT/RGE vous assure un travail effectué dans les règles de l'art et vous permet de bénéficier des aides de l'État si vous y êtes éligible. Nous étudions ensemble votre projet et nous vous proposons la solution la mieux adaptée.

15, rue des Maillets – Le Mans 02 43 81 65 28
www.www.mgmrenov.fr

3 OUVERTURES

Spécialiste de la menuiserie depuis 2007, Ouvertures vous propose une gamme de fabrication sarthoise (Brulon).

Portes, fenêtres, baies coulissantes, portails, clôtures et volets. Bois, PVC, Alu.

23 rue des Maillets – Le Mans 02 43 54 23 23
contact@ouvertures72.fr
www.ouvertures.com/expert/ouvertures72

4 O 27'M

Charlise prépare pour vous des encas à emporter : sandwichs, paninis, quiches, hot-dogs, plats du jour, potage de légumes, hamburgers. Nouvelle formule à 4,50 €. Boissons.

Du **lundi au vendredi** de 7h à 17h30 sauf **mercredi 15h. Pendant le Covid** : 7h30-14h.

27-29, rue des Maillets – Le Mans 09 80 72 53 76

5 CHEZ HENRI

Dans un cadre aux allures de brasserie parisienne avec son parquet en chêne, ses banquettes feutrées, ses miroirs et lustres hollandais, le restaurant « chez Henri 1970 » vous propose de découvrir une cuisine traditionnelle faite maison. Entre grillades aux sarments de vignes, viandes de choix et poissons entiers grillés, la carte se pare de ses plus beaux atouts gustatifs. Aux beaux jours, vous pourrez profiter d'une terrasse ombragée à l'abri des regards....

6,rue des Maillets – Le Mans 02 43 81 77 98

6 BOULANGERIE MARIGNIER

Sylvie et Denis vous proposent un éventail de produits « fait-maison » : boulangerie traditionnelle, pâtisseries, chocolats.

Du lundi (7h30-13h15 / 15h-19h30) **au dimanche** (7h30-19h) **sauf le mardi**.

12, rue des Maillets - Le Mans 02 43 81 47 94

7 AUX PIEDS DOUILLETS

Présent à vos côtés depuis 32 ans pour le confort de vos pieds.

Ils sont précieux, nous en prenons soin.

Votre chausseur conseil

18, rue des Maillets - Le Mans 02 43 54 89 73
contact@auxpiedsdouillets.com

8 LA COIFFURE SELON JEAN-MICHEL DORÉ

Jean-Michel et son équipe vous propose Shampoing, soins, colorations et brushing pour vous Mesdames, mais aussi pour vous Messieurs : coupe, shampoing et coiffage.

Du mardi (9h-19h) au **samedi** (7h30-17h).

18, rue des Maillets - Le Mans 02 43 82 48 75

9 CARREFOUR CITY

Julien, Ludivine et leur équipe vous propose un service de superette de proximité. Livraison à domicile.

Du lundi au dimanche (7h – 20h)
sauf dimanche (9h-13h).

4-12 rue Maurice Loutreuil – Le Mans 02 43 54 25 25

10 PLEINS PHARES

4 agences au Mans : Maillets, Yourcenar, La Chapelle Saint Aubin et Saint Saturnin.Permis B –AAC–A1–A2 et Passerelle A2/A–AM (BSR)–BE–B96. Voitures boite manuelle et Auto. Piste moto privée. Gliss Car. Leçons du lundi au samedi – Formations en distanciel.

37 rue des Maillets – Le Mans 02 43 82 16 16
www.pleinsphares.fr

11 LA CROIX DE PIERRE

Olivier Gaignard et son équipe vous accueille et vous propose Presse, Française Des Jeux, Tabac, carterie, vape.

Du **lundi au dimanche** (fermé les mercredis et dimanches après-midi).

39, rue des Maillets – Le Mans

12 CABINET D'ARCHITECTURE « ATELIER DELAROUX »

Spécialisé dans le développement durable, l'atelier Delaroux vous accompagne dans tout projet de construction, extension, restructuration ou amélioration thermique.

Une équipe de 8 collaborateurs étudient vos projets en Sarthe ou ailleurs.

43 bis, rue des Maillets – Le Mans 02 43 81 47 42
www.atelierdelaroux.fr

13 BAR LE VINCENNES

Philippe et Marie-Claude vous accueillent dans une ambiance chaleureuse.

Venez jouer aux courses hippiques en direct. Bienvenue chez nous.

Hors Covid 19 : du **lundi au dimanche** de 7h à 22h (hors **mercredi et jeudi** fermés).

49, rue des Maillets – Le Mans

14 ORPI - AGENCE LEMAITRE MOREL

Située au cœur des Maillets, notre agence s'engage auprès de ses clients pour vous accompagner tout au long de votre projet de vente, et de vous épauler dans votre projet d'achat. Notre Service Gestion immobilière vous aide à rentabiliser votre relation avec votre locataire. Nous choisir c'est faire avancer vos projets en toute confiance.

46 rue des Maillets 02 49 54 02 90
agencelemaitre-morel2@orpi.com

15 LYA TATTOO

Olivia Terrière & Oriana vous proposent des créations de tatouages et piercings, dans des conditions sanitaires optimales.

Du **lundi au vendredi** sur rendez-vous.

46 rue des Maillets 06 89 97 63 90

16 CRÉDIT MUTUEL LE MANS LES MAILLETS

La banque qui soutient les commerçants et qui soutient l'économie locale.

130, rue des Maillets
Le Mans

LA **LOUTRE D'EUROPE**

© Gilles Martin

C'est un mammifère de l'ordre des Carnivores, de la famille des Mustélidés. Elle est de couleur brune, avec un ventre plus clair, elle a un corps fuselé, des pattes palmées et un pelage dense. Elle mesure entre 100 et 150 cm dont un tiers pour la queue et pèse entre 5 et 12 kg. Elle vit en moyenne 5 ans. Elle est protégée depuis 1972.

La loutre fréquente les cours d'eau, les marais, les étangs ainsi que les côtes maritimes, là où elle peut trouver des ressources alimentaires riches et variées et des refuges tranquilles. Elle utilise plusieurs gîtes qu'elle choisit en fonction de leur tranquillité et de leur sécurité vis-à-vis des prédateurs : cavités, abris sous roches, terriers ou même couches à l'air libre, situés dans une végétation dense. Le gîte utilisé pour la mise-bas est nommé « catiche ». Elle se nourrit essentiellement de poissons mais aussi d'amphibiens, écrevisses, oiseaux, reptiles selon la saison et les ressources disponibles. Elle consomme environ 1 kg de nourriture par jour.

La femelle peut mettre-bas à n'importe quelle période de l'année mais plus fréquemment au printemps. Ce sont généralement 1 à 2 loutrons, parfois 3 et qui restent entre 10 et 12 mois avec leur mère. Elle est difficile à observer car surtout active la nuit. La découverte d'empreintes et d'épreintes (déjections) qu'elle dépose à des endroits stratégiques (sur des pierres ou des bancs de sable) est souvent la seule façon de pouvoir attester sa présence sur un territoire. Mâles et femelles vivent séparément sur un vaste domaine vital de plusieurs dizaines de kilomètres de cours d'eau.

Autrefois présente sur l'ensemble du territoire, la loutre a subi un déclin important à partir du 19ème siècle. Actuellement, elle recolonise ses anciens milieux. En Sarthe, on a pu la localiser sur les bassins versants de la Sarthe, de l'Huisne et du Loir. Sa présence se limite à quelques individus. Sa progression demeure lente notamment du fait de son faible taux de reproduction, de la qualité des habitats, de la mortalité routière lors du franchissement des ponts.

Un plan régional d'action est en cours pour accompagner et favoriser cette expansion.

Il vise à :

- sensibiliser les usagers (pêcheurs, chasseurs, piégeurs, pisciculteurs) et les citoyens à son retour.;
- accompagner et former les gestionnaires des cours d'eau et des ouvrages d'art.

Ainsi, en Sarthe, des travaux vont être effectués autour de plusieurs ponts pour permettre à la loutre de les franchir au plus près de l'eau et lui éviter de se risquer sur la chaussée.

En savoir plus > **www.onf.fr**

LPO AGIR pour la BIODIVERSITÉ SARTHE

DIVAGATION

PAR TONTON MARCO

ROLLER LOVER

N'aurais-tu pas lu le génial Petit Sarthois qui parle de ce truc de « roller lover », sport inconnu de nanas. Ça m'intrigue. Puis-je te faire une confidence ? je suis hyper « mee too ! L'émancipation de la femme c'est ma cam. Ouais, à fond, à fond. Quel passif nous avons les hommes.

T'as raison, concerné mais pas extrémiste. L'émancipation de madame s'arrête là où l'esclavage des enfants commence. Comprenons-nous bien. Tu vois, ma voiture, je l'aime impeccable, alors dimanche matin je la lave, mardi je passe l'aspirateur, et jeudi je cire les cuirs tout seul. Quand je reviens, motus, je serre les dents et j'assume...Qui veut des gosses impeccables, c'est madame. Alors à elle, les joyeux repas, les courses et les méga lessives. Elle serre les dents et elle assume. On s'égare, revenons au sport. Ce que j'aime dans le sport féminin, c'est que tout va moins vite ce qui est une formidable adaptation pour le public vieillissant à l'ombre d'Alzheimer. C'est ballot, la nature ne s'est pas embarrassée de la théorie du genre. Mais voyons voyons ce jeu américain...

Sur un mini vélodrome surgissent les deux équipes de quatre molosses « les bloqueuses », suivie des deux flèches longilignes « les jam ». Quand est ce que les amerloc connaitront la mesure ? Tut tut c'est parti. Les flèches essaient de franchir les rangs des bouledogues. Pendant un moment, on ne comprend plus rien. C'est plus mou que le catch ou du rugby, mais ça se tamponne, se pousse, se crochète et tout d'un coup une flèche sort du troupeau et part à tout allure faire un tour. Les hourras surgissent sauf de ma bouche un peu ahurie. Pourquoi les jeux anglais comme le tennis sont classes alors que le catch résumant les sports aux « States » sont abscons pour nous les non-américains. Et bien au début c'est très ricain... mais petit à petit on commence à discerner les tactiques, les ruses, la rage de vaincre. On se surprend à crier pour son équipe. On chante avec le public. Ces championnes sont en fait sublimes. On passe un moment terrible. Alors oui les filles... Sans vous, la vie serait un peu morne, continuez sans nous écouter, le monde s'en portera mieux ;-)

FAUNE

LIGUE DE DÉFENSE DES ANIMAUX DE LA SARTHE :

- **assure le rôle de fourrière**, elle accueille les animaux trouvés sur la voie publique, ce qui décharge les mairies de cette obligation (Communes avec convention L.D.A.S.).
- **procède aux enquêtes** qui lui sont signalées (si justifiées) et dépose plainte auprès des tribunaux compétents, pour maltraitante, sévices ou abandons, et se porte partie civile.
- **fait fonction de gardiennage** pour les personnes hospitalisées ou incarcérées.
- **est partenaire de la chambre des huissiers** pour le gardiennage des animaux de personnes expulsées.

LDAS
Domaine de Gueuzay
72190 Neuville-sur-Sarthe
Tél. : 02 43 25 57 43
Mail : ldas72@hotmail.fr
Du lundi au samedi
10h30-12h / 14h-17h30
Fermé dimanche et jours fériés

ANNONCES

< IOUCKY

X Berger Australien né le 10/08/2013. Gentil qui à ses têtes, a peur des enfants, ne convient pas avec eux. En promenade à peur des vélos et des personnes qu'il ne connaît pas, une fois en confiance c'est un amour.

N° 250 269 606 056 971

< LASKO

X Labrador né le 01/11/2015. Très joueur, il adore jouer à la balle, très affectueux, sociable, un gros doudou super mignon.

N° 250 269 608 634 997

< DUKE

X Berger né le 01/01/2016. Adorable chien très gentil et affectueux, gourmand, n'aime pas les chats.

N° 250 269 812 133 557

< FIGARO

Européen né le 15/10/2016. Adorable matou, mais qui à son petit caractère et qui a ses têtes

N° 250 268 723 100 661

< ROSA

Européenne née le 08/06/2020 Petite chatounette très craintive, a besoin d'être remise en confiance avec l'humain.

N° 250 268 743 455 410

UNE NOUVELLE AGENCE DE COURTAGE EN PRÊTS IMMOBILIERS

Une deuxième agence CAFPI ouvre au Mans. Située au 41 avenue Bollée, cette nouvelle agence vient renforcer l'équipe du leader en prêts immobiliers sur le marché français. Nous avons rencontré son nouveau responsable, Dany Portier, accompagné du responsable de l'agence historique CAFPI toujours active et située rue du Général Leclerc au Mans. L'occasion de faire un point sur le marché du courtage en prêts immobiliers.

Dany Portier, CAFPI 2 Le Mans, et Fabien Prat, CAFPI 1 Le Mans.

Avec 100 000 transactions réalisées au cours des douze derniers mois sur le marché de l'immobilier ancien en France (+10,4 %), les organismes de courtage - qui génèrent 40 % des demandes de crédit immobilier - ont le vent en poupe. Dernier exemple en date, l'annonce par **Cafpi**, courtier indépendant en prêts immobiliers de l'ouverture de sa 240e agence avenue Bollée au Mans.

Fort de ses 50 années d'expérience, le courtier en profite pour casser les codes et repenser son modèle pour fidéliser les nouvelles populations dont les usages et besoins évoluent. Pour Dany Portier, responsable de la nouvelle agence Cafpi, pas de doute, « les clients changent ainsi que nos nouveaux mandataires. Notre concept doit, être repensé pour s'adapter davantage à eux. » Une réflexion également menée pour les banques et les agences immobilières.

Cafpi propose ainsi desormais concept baptisé Phygitale car la rencontre physique du client est associée à un parcours digitalisé. Concrètement, les locaux modernes et aérés ne proposent ni une enfilade de bureaux ni un grand open space ultra moderne. *« Nous avons créé des espaces variés en fonction des situations. Des salles conviviales, des espaces fermés. Il y en a autant que de situations de travail. Plusieurs zones sont à la disposition de tous »*, résume Dany Portier.

C'est Fabien Prat qui a accompagné le lancement de cette agence avenue Bollée, conscient de son fort potentiel. *« Nous sommes au plus proche des entreprises, des réseaux et des particuliers. Les horaires d'ouverture sont larges et nous allons ainsi pouvoir répondre à la forte demande et au plus grand nombre ».*

LES TAUX RESTENT TRÈS BAS EN CE DÉBUT 2021

BAROMÈTRE EN SARTHE — *Taux fixes janvier 2021*

Taux sur 15 ans	Taux sur 20 ans	Taux sur 25 ans
0,75 % (Taux le + bas)	0,95 % (Taux le + bas)	1,10 % (Taux le + bas)
1,03 % (Taux moyen)	1,20 % (Taux moyen)	1,45 % (Taux moyen)
Taux du marché : 1,43 %	Taux du marché : 1,59 %	Taux du marché : 1,76 %

Source : www.cafpi.fr/credit-immobilier/barometre-taux/region pdl

Pour des durées inférieures ou supérieures, consulter CAFPI Le Mans
CAFPI LE MANS

Temporis

Pour postuler à une offre veuillez contacter l'agence du MANS

143 avenue Jean Jaurès
72100 **Le Mans**
Tél. : 02 43 24 09 09
agence.lemans@temporis.fr

ÉTANCHEUR BARDEUR H/F
LE MANS
Réf : 6494

Contrat Intérim

Nous recherchons sur un chantier de réhabilitation sur le Mans un bardeur confirmé pour réaliser un nouveau revêtement de façade.

La mission est à débuter dès que possible jusqu'à la fin de chantier.

↳ *Vous avez les compétences d'un bardeur, aimez travailler en équipe et faites preuve de sérieux, alors rejoignez l'aventure TEMPORIS et postulez dès maintenant sur notre site !*

TECHNICIEN SOLAIRE H/F
LE MANS
Réf : 6092

Contrat Intérim de 3 à 6 mois puis CDI

Missions de Poseur de panneaux solaires en toiture ! Pose de bac acier, pose du système d'intégration et des panneaux solaires, pose des tôles de rives, faîtages, pose simple de tuiles, ardoises.

Expérience en travail en hauteur (charpente, bardage, couverture...) supérieure à 2 ans.

↳ *Niveau demandé : N2 ou N3. Chantiers sur les départements de la Sarthe (72), du Maine et Loire (49) et ponctuellement sur d'autres départements périphériques. Déplacements à la semaine possibles en fonction des chantiers (vendredi non travaillé dans le cas de déplacement à la semaine).*

PLOMBIER CHAUFFAGISTE H/F
CERANS FOULLETOURTE
Réf : 6532

Contrat Intérim

Vos missions consisteront à effectuer la maintenance préventive et curative des ballons d'eaux chaudes, chaudières par des méthodes spécifiques.

Vous installerez également ces installations en suivant les plans.

Vous serez également amené à effectuer de l'aménagement de salles de bains, mise en eau, douches, lavabos...

↳ *La mission est à pourvoir immédiatement pour une durée de 6 à 12 mois.*

BOBINEUR H/F
VAAS
Réf : 6519

Contrat Intérim puis CDI

Vos missions :

- Vous conduisez une machine pour la fabrication de bobines de papier.

- Vous assurez les réglages et la maintenance de 1er niveau, veillez au bon déroulement des opérations de coupe et d'enroulement.

↳ *Respect des règles de sécurité. Vous pouvez utiliser les chariots automoteurs (caces 1-3 requis). Durée : 3 à 6 mois.*

Pour notre agence du BAILLEUL, nous recherchons plusieurs profils :

- **1 MECANICIEN TP ou PL ou AGRICOLE avec VM à jour pour notre atelier**
- **2 OUVRIERS TP CANALISATEUR CACES 1 avec VM + AIPR**
- **1 CHEF D'ÉQUIPE VRD avec VM + AIPR**
- **2 OUVRIERS TP VRD CACES 1 avec VM + AIPR**
- **1 CONDUCTEUR DE CHARGEUSE POUR NOTRE CENTRALE À ENROBÉ avec VM à jour**

↳ *Prise de poste dès que possible. Durée pour plusieurs mois, pouvant déboucher vers un CDI.*

Merci de nous faire parvenir les candidatures par mail

ÉLECTRICIEN BÂTIMENT H/F
LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN
Réf : 6610

Contrat Intérim

Notre client est à la recherche d'un électricien pour divers chantiers en Sarthe pour réaliser la pose d'appareillages, les branchements électriques, tirage de câbles et raccordements aux tableaux.

Pour cette mission l'habilitation électrique est obligatoire.

↳ *Exp. de 3 ans minimum. Horaires 39h/sem.*

SOUDEUR H/F
RUAUDIN
Réf : 6599

Contrat Intérim

Notre agence TEMPORIS LE MANS recherche pour un de ses clients un(e) soudeur/soudeuse, dont les missions seront les suivantes :

- Réalise des assemblages d'ensembles et sous-ensembles mécano soudés, chaudronnés ou de tuyauterie par fusion et apport de métal en guidant l'outil à la main sur plaques, tubes, profilés.

- Réalisation des soudures semi auto sur acier en forte épaisseur. Lecture de plan, pointages et soudures des pièces (éléments de charpentes). Travail en atelier.

↳ *La mission est à pourvoir immédiatement.*

Temporis

Pour postuler à une offre veuillez contacter l'agence de LA FLÈCHE

20 rue Grollier
72220 **La Flèche**
Tél. : 02 43 96 91 20
agence.lafleche@temporis.fr

« ON A PERDU LULU ! » en partenariat avec le MSB

Aidez-nous à retrouver Lulu, le Basset Hound du Petit Sarthois...
Et gagnez peut-être **2 places à Antarès pour un MATCH DE BASKET DU MSB** *(valeur d'une place 22 €)* **ou LE MAILLOT DÉDICACÉ DE VALENTIN BIGOTE** *(voir interview page 7)* en nous indiquant par mail la page où s'est cachée Lulu et quel est le record de points marqués par Valentin Bigote sur un match avec le MSB ?

4 places d'une valeur de 22 € seront mises en jeu (2 gagnants) + le maillot.
Les places seront valables dès la sortie de la crise sanitaire et lorsque l'accès aux tribunes sera réouvert.

Retrouvez le programme des matches sur le site du MSB : **www.msb.fr**

Envoyez vos réponses avant le 20 février sur notre email bruno@lepetitsarthois.fr en nous indiquant votre commune de résidence.

La gagnante du repas de Noël tirée au sort pour le Jeu du N°16 a été **Carole Lépine** (Brette-les-Pins).

Elle a trouvé la bonne réponse : dans le N°16, Lulu était cachée page 19 à côté de l'équipe de football de Saint-Pavace.

Samu : **15** - Police : **17** - Pompiers : **18**

Médecins généralistes de garde : **116 - 117** (weekend, jours fériés et après 20 h)

SOS 72 Femmes : **02 43 78 12 75**

Pharmacie de garde : **32 37 ou 085 12 03 04** (n° azur)

Allo enfance maltraitée : **119**

Accueil personne en détresse Le Mans : **02 43 14 15 44**

Radio taxi 24 h / 24 : **02 43 24 92 92**

Sarthe ambulance 24 h / 24 : **02 43 85 09 92**

Centre antipoisons d'Angers : **02 41 48 21 21**

SOS mains : **02 43 77 62 62**

Assistante sociale : **02 43 74 11 10** (Antenne de Coulaines - Madame Guyon)

L'appli gratuite du mois : OSM

Entraîne ton équipe de football préférée sur Online Soccer Manager ! Ce jeu gratuit contient tous les vrais championnats, clubs et joueurs du monde. Choisis des clubs de Ligue 1, Série A, Premier League ou tout autre championnat dans le monde.

Choisis le dispositif, la composition, la tactique, ou bien prends toutes les décisions sur les transferts, le recrutement, l'entraînement ou encore l'agrandissement du stade. Chaque 24h une journée se joue.

Joue avec tous tes amis dans le même championnat et découvre l'excitation de la compétition amicale sur 38 journées...

Le Petit Sarthois a testé pour vous et a adoré ce jeu ludique et complet qui nécessite quelques rudiments de tactique footballistique. C'est gratuit et l'algorithme est assez bien fichu : juste quelques cartons rouges sur les gros matches parfois énervants.

SOUVENONS-NOUS

LE BASKET-BALL, FIERTÉ DU SPORT SARTHOIS

Le MSB : équipe de la fondation en 1993.

Le basket Sarthois a une longue et belle histoire, et le Mans Sarthe Basket (MSB) est aujourd'hui une équipe qui se distingue au plus haut niveau du championnat de France, la Jeep Elite.

Aux origines du basket en Sarthe

En 1938, Bernard Gasnal nouveau venu à Société des Comptoirs Modernes de Léopold Gouloumès, industriel de l'alimentaire installé au Mans depuis dix ans fonde un club de football, le Goulou Club. L'année suivante la guerre éclate. Les joueurs étant mobilisés leurs épouses décident de le pérenniser en créant une équipe de basket-ball féminine. En 1941, une loi du régime de Vichy interdit que les clubs sportifs portent le nom d'un industriel. Celui des basketteuses mancelles devient donc le Sporting Club Moderne. En 1952 elles remportent le championnat de France ce qui incite Bernard Gasnal à fonder une équipe de basket masculine qui rapidement rejoint les grands clubs de nationale 1, remportant la coupe de France en 1964 et le championnat en 1978 et 1979.

Les années 1980 : recul puis renouveau avec Le MSB

Le titre de champion de France en 1982 marque la fin d'une période faste, de nouvelles équipes dominant en nationale 1 : Limoges et Pau-Orthez. Relégué en nationale 1B en 1987 le SCM ne revient dans l'élite qu'en 1990, mais les premières saisons sont difficiles. Pour relancer le basket manceau, en 1993 est fondé le MSB club professionnel détaché du SCM. Au début encore loin dans les premiers classements, des entraineurs efficaces, notamment Alain Weisz, puis Vincent Collet, sont engagés pour assurer une formation de haute qualité. Grâce également au recrutement de basketteurs américains (Shawnta Rogers le plus petit de l'histoire du championnat avec 1,61 m !) et à la disposition en 1995 de la nouvelle salle d'Antares, véritable temple du basket, le MSB finit par se hisser au rang des premiers clubs du pays.

Désormais un club dans la continuité

Depuis 2000, le MSB n'a pas cessé de se situer au sommet du basket français avec de nombreux titres à son palmarès : champion de France en 2006 et 2018, vainqueur de la coupe de France en 2009 et 2016, et de la Semaine des As / Leaders Cup en 2006, 2009, 2014, sans compter les nombreuses places de finaliste dans ces compétitions. La tradition veut aussi que depuis 1986, les basketteurs manceaux affrontent chaque saison, dans le cadre du « derby de l'Ouest » leurs rivaux de Cholet, en Maine-et-Loire, également une des meilleures équipes françaises.

Jacques Brousse

NG SERVICES, COUVREURS, INSTALLATEUR, CONSEIL EXPERT VELUX

Spécialiste de la fenêtre de toit VELUX depuis 2007, NG SERVICES installe ou remplace les anciens modèles pour plus de confort thermique et acoustique. Cette société basée à Changé peut aussi agrandir ou créer de nouvelles ouvertures. Avec pas moins de 400 chantiers par an, et près de 10 000 fenêtres de toit et volets roulants installés depuis sa création, nous avons rencontré son gérant fondateur, François-Xavier Touchard, qui nous explique les avantages de cette solution simple et moderne qui peut changer l'ambiance de votre intérieur.

↳ Pour quelle raison remplacer des fenêtres de toit de plus de 20 ans ?

Principalement, pour bénéficier d'une amélioration thermique de plus de 80%. En effet, les Nouvelles Générations bénéficient des dernières Technologies qui répondent aux futures normes de 2021. De plus, elles sont 40% plus lumineuses grâce à une surface vitrée plus importante. Le remplacement se fait sans abimer les intérieurs, en moins de 3 heures par fenêtre.

↳ Pour quelle raison, peut-il être nécessaire d'agrandir ou de créer de nouvelles ouvertures ?

Pour apporter plus de lumière naturelle qui manque souvent dans les combles des maisons plus anciennes et ne répondent pas à une norme d'environ 17% de la surface habitable en surface vitrée. Elle permet des économies en lumière artificielle, valorise les intérieurs, donne jusqu'à 40% d'espace perçu en plus. Une lumière naturelle abondante, a des répercussions bénéfiques sur le développement de l'intellect (les enfants obtiennent +15% de résultats au test de mathématique) et agit grandement sur le moral et la productivité cérébrale. Un agrandissement ou une création est réalisé en moins de 5 heures par fenêtre. Les nouvelles générations de fenêtres de toit VELUX sont esthétiques avec une finition intérieure en bois peint ou polyuréthane blanc sans entretien à vie. Elles s'ouvrent en rotation et en projection panoramique pour une vue idéale vers l'extérieur.

↳ Et concernant les volets roulants solaires ?

Le volet roulant électrique VELUX permet jusqu'à 27% d'isolation supplémentaire, stoppant plus de 70% de la chaleur l'été (soit un gain jusqu'à 14 degrés de chaleur). Il permet aussi une occultation optimale, une isolation phonique avec une réduction du bruit de pluie de 50%. Il apporte aussi une sécurité contre l'effraction renforcée. Son installation ne dure que 2 à 3h.

NG SERVICES
8 allée du Dindo
72560 CHANGÉ
09 53 86 49 62

Travaux éligibles au CEE et à MaprimRenov

www.faire.gouv.fr
(estimations gratuites)

La Visitation : trophée d'argent* de la meilleure résidence services séniors

Marianne HAMELIN
Directrice de la Visitation

Nous avons rencontré la Directrice de cette résidence, Marianne Hamelin, qui nous présente un lieu de vie où les seniors restent maîtres de leur quotidien, tout en ayant la possibilité de participer à un large choix d'activités.

Quel est le concept de votre résidence services seniors ?

La Visitation est une résidence conçue spécialement pour les séniors autonomes, désireux de conserver leur indépendance tout en bénéficiant d'un cadre de vie sécurisé et de services de proximité. Elle propose à la location 125 appartements, allant du T1 au T3, que les résidents peuvent décorer ou meubler à leur convenance. S'installer à la Visitation permet de conserver la même vie qu'avant, dans un environnement sécurisé et convivial. De grands espaces communs sont accessibles aux résidents selon leurs envies comme un restaurant, une salle de fitness, un salon bibliothèque, une salle de cinéma, un bar lounge ou encore un roof top avec une vue imprenable sur la Ville du Mans. Notre restaurant propose une cuisine de qualité à base de produits frais et locaux. Un service de conciergerie ainsi qu'un service d'aide à la personne viennent compléter notre offre.

Vous avez gagné le trophée d'argent du concours national MDRS de la meilleure résidence services, comment vous êtes-vous distingué ?

Un grand nombre de services et d'activités sont proposés au quotidien par nos équipes : gymnastique, relaxation, chorale, concerts, expositions, conférences… Nous avons gagné ce trophée dans le cadre de l'initiative Chanson Mémoire menée en février 2020 avec l'association Le Mans Cité Chanson et la ville du Mans. Au cours d'un spectacle musical, les résidents de la Visitation ont partagé leurs souvenirs associés à des chansons qui ont compté pour eux. Ce fut un moment extrêmement joyeux et mélancolique, qui nous a permis de retraverser à travers leurs souvenirs toute une mémoire collective ». Nous sommes très heureux d'avoir gagné ce prix, qui reflète notre volonté de placer la résidence au cœur de la Ville et d'encourager le lien social.

** Concours national MDRS « Maison de retraite sélection » pour l'année 2020 : **www.maison-retraite-selection.fr***

DANS LE CONTEXTE ACTUEL DE CRISE SANITAIRE, NOTRE RÉSIDENCE S'ENGAGE À VOS CÔTÉS EN ÉTANT **DISPONIBLE** ET **SOLIDAIRE** , ET EN PROPOSANT

NOS APPARTEMENTS « COURTS SÉJOURS »

À UN **TARIF EXCEPTIONNEL** (SANS LIMITE DE DURÉE).

C'est une solution idéale pour maintenir un lien social, se ressourcer et découvrir la vie au sein de la Résidence en profitant pleinement des différents espaces dédiés à nos résidents.

60 €/JOUR TOUT COMPRIS

MAISONS de FAMILLE

OFFRE COURTS SÉJOURS JUSQU'À FIN FÉVRIER 2021

LA VISITATION
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

11, RUE BARBIER - 72100 LE MANS
Tél. : **02 85 29 74 60 - 06 47 72 11 88**

LES PROS DE L'IMMO EN VIDÉO

FLASHER LES QR CODES ET VISITEZ LES 5 BIENS

EN VISITE VIRTUELLE

BUREAUX 68 M²- LE MANS

PRIX DE VENTE HAI : 94.180 €
PRIX DE VENTE HHA : 85.000 €

Vanessa Poirier - Conseillère en Immobilier
48 avenue François Mitterrand- 72 000 LE MANS
Tél. : 06 27 57 54 88 - v.poirier@art-im.com
www.art-im.com

Chasse royale le Mans
Idéal profession libérale
Bureaux d'une surface d'environ 68 m², situé au rez de chaussée, avec accès PMR, comprenant un accueil/ salle d'attente, 3 bureaux, sanitaires et archives. Nombreux rangements à disposition. Parking à proximité.

Honoraires : 9 % HT de la valeur du bien hors honoraires, Honoraires à la charge de l'acquéreur.

JOLIE MAISON AUTHENTIQUE

Anne-Hélène Lecourt - Expert Immobilier Transaction
3 et 5 place Aristide Briand - 72 000 LE MANS
Tél : 07 89 24 35 78
www.lemanscentre-arthurimmo.com

ROSANA est une jolie maison authentique pleine de cachet située à quelques pas de la cathédrale avec un jardin intimiste, idéal pour se ressourcer. Cette maison est composée d'un salon avec une cheminée, une cuisine équipée sur un séjour et une véranda donnant sur le jardin. Elle comprend également une suite parentale avec salle de bain et cheminée ainsi que 3 autres chambres et 2 salles d'eau. Vous pourrez aussi profiter du confort de la cave voûtée chauffée. Cette maison est un vrai havre de paix. A noter, vous aurez la possibilité de louer un garage à côté. DPE : D. – GES : D Prix : nous consulter.

PAVILLON RUAUDIN

??????? FAI*

Marc DACHERT - Conseillèr en immobilier
72, rue Henry Delagenière - 72000 Le Mans
Tél. : 06 99 62 93 51 - marc.dachert@iadfrance.fr
www.iadfrance.fr

Sur 1 100 m², cette maison a été pensée pour rendre la vie facile et économe (isolation intérieure, chaudière à condensation). De plain-pied l'espace parental se compose d'une chambre, d'une salle d'eau, d'un bureau et des wc. A l'étage, le large dégagement dessert 4 chambres, des wc et une s d'eau. Le salon arbore fièrement un parquet chêne, une cheminée en acier noir, et d'un escalier en bois massif étonnant provenant d'un château. Après un charmant décrochage, le séjour n'est pas en reste avec ses charmantes tomettes sous le soleil d'une grande baie vitrée. De la cuisine claire et spacieuse et de la buanderie, on entend les rires des enfants dans le jardin clos sans vis-à-vis orienté sud. Dans le garage, 2 bolides attendent de sortir et devant la maison un bel espace permet de garer les voitures des amis ravis de venir.

Honoraires d'agence à la charge du vendeur. Information d'affichage énergétique sur ce bien : DPE C et GES D. La présente annonce immobilière a été rédigée sous la responsabilité éditoriale de M. Marc DACHERT (ID 730), Agent Commercial mandataire en immobilier immatriculé au Registre Spécial des Agents Commerciaux (RSAC) du Tribunal de Commerce de LEMANS sous le numéro 439 443 334.

DEMEURE DE PRESTIGE À VENDRE - LA FLECHE

PRIX : NOUS CONSULTER

Laurent Simon - Responsable d'Agence
43 Grande Rue - 72 200 LA FLÈCHE
Tél. : 06 11 91 19 13 - l.simon@nestenn.com
www.immobilier-lafleche.nestenn.com

EXCLUSIVITE, En Centre-Ville de LA FLECHE, magnifique maison de maitre disposée pour accueillir une activité hôtelière ou de chambres d'hôtes (473 m²) sur un jardin avec parc paysager de 1 745 mètre carrés. Cette demeure vous propose 14 suites parentales avec salle d'eau. DPE non communiqué.

MAISON À VENDRE LE MANS - LES MAILLETS

291 200 € HAI

Tiphaine Fontaine
33 avenue de Paderborn - 72 000 Le Mans
Tél : 02 43 86 04 28 - contact@fontaineimmobilier.fr
www.fontaineimmobilier.fr

Le Mans secteur les Maillets. Maison comprenant : Entrée, cuisine , arrière cuisine, salon, 2 chambres, salle de bains, jardin d'hiver, wc. A l'étage : 5 chambres, salle de bains, 2 greniers. Sous-sol enterré avec grand garage, cave, salle de bains, wc, chambre. Terrain.

BBC Constructions

BBC Constructions a déjà fait le bonheur de nombreuses familles sarthoises ! Ses maisons individuelles de grande qualité ne connaissent pas la crise. Nous avons rencontré son gérant fondateur, Jean-Christophe Bourgine, qui nous donne quelques conseils susceptibles de vous aider dans la réalisation de votre rêve : faire construire votre maison sur mesure.

Jean-Christophe BOURGINE, Gérant fondateur de BBC Constructions

Présentez-nous votre entreprise ?

Chez BBC, notre équipe - composée de 12 personnes - accompagne le projet unique de chaque client. 2 conseillers commerciaux cernent les besoins, les attentes des clients et en collaboration avec 2 dessinateurs élaborent un avant-projet tout en respectant le budget prévu, mais aussi, les contraintes urbanistiques. Ensuite nos 4 conducteurs de travaux prennent les choses en main, après un entretien approfondi du « Descriptif de travaux » réalisé préalablement avec les clients par le conseiller commercial (document de 80 pages). Notre équipe intègre aussi 2 menuisiers en charge d'assurer les finitions de qualité, 1 secrétaire comptable et moi-même. Étant donné mon parcours technique dans le bâtiment, je réalise personnellement tous les « métrés ».

Comment qualifieriez-vous vos maisons ?

Nous privilégions les matériaux de qualité, autour d'une ossature 100 % briques à forte valeur d'isolation. Nous dépassons le plus souvent les objectifs de consommation en énergies primaires (CEP). Préalablement à tout projet, nous menons systématiquement une étude de sols (G2) ainsi qu'une implantation par un géomètre. Nous sommes aussi très exigeants sur les finitions : un chantier bien suivi est un chantier bien fini. Nous travaillons exclusivement avec des artisans locaux que nous avons sélectionnés pour la qualité de leur travail et leur sérieux et avec lesquels nous travaillons depuis de longues années.

Avez-vous des projets types ?

Ce qui fait notre force, c'est que chacune de nos constructions est unique. De la petite maison de 70 m² à la villa avec piscine... Et quel que soit le projet, nous garantissons les mêmes garanties : « dommages-ouvrage » et « garantie d'achèvement ».

CONSTRUISEZ L'AVENIR MAINTENANT !

Nous vous accueillons **avec** ou **sans rendez-vous** tout en respectant rigoureusement les gestes barrières et les mesures sanitaires.

BÂTIR • BOURGINE • CONSTRUCTION

Constructeur Sarthois renommé et référent depuis 10 ans, il vous apportera toutes les garanties voulues et mettra son équipe à votre disposition.

*Toutes les réalisations sont **sur-mesure** car chaque projet à la construction **est unique !***

BÂTIR • BOURGINE • CONSTRUCTION

02 43 77 97 86

contact@bbc-constructions.fr

www.bbc-constructions.fr

Elit Saint-Lazare, la proximité au service de votre projet immobilier

© Droits réservés

BAPTISTE MÉNARD, responsable de l'agence ELIT SAINT-LAZARE

Elit Saint-Lazare est une agence immobilière de quartier, elle ratisse un vaste secteur sur l'ouest de l'agglomération mancelle, dans un périmètre de 30 kilomètres autour de l'agence située avenue de la libération. Nous avons rencontré Baptiste Ménard, le responsable d'agence.

Comment s'est passé 2020 sur votre secteur ?

Nous avons connu un départ canon puis un coup d'arrêt, et un redémarrage assez marqué après le déconfinement. Les prix ont légèrement augmenté, avec de nombreux sarthois locataires et qui ont souhaité acheter. Avec les confinements, les valeurs du « bien chez soi » ont accéléré les achats et stimulé la demande.

Quels types de biens proposez-vous ?

Nous avons de nombreuses maisons avec jardins, quelques appartements, et un peu de location. Nos biens sont situés pour la plupart à l'ouest de l'agglomération mancelle. Nous connaissons très bien les quartiers Chasse Royale, Saint-Pavin, Pâtis Saint-Lazare, Heuzé, Ardriers. Ces quartiers sont en prise directe avec la rocade du Mans, et pourtant la campagne est située à quelques kilomètres. Le prix du m² y est abordable, et nous avons beaucoup de biens avec un fort potentiel.

D'où vient ce nom d'Elit Saint-Lazare ?

Au départ Elit Immobilier était un groupe d'une dizaine d'agences en Sarthe. Ma mère avait racheté l'agence à Ghislain Grisard, qui l'avait lui-même rachetée en 1999 avant que le Groupe ne soit revendu à un autre célèbre Groupe Immobilier Sarthois. Nous sommes donc indépendants depuis plus de 20 ans.

Ce qui ne vous empêche pas de profiter des nouvelles technologies ?

Oui nous réalisons des visites filmées que nous proposons sur notre site web. Nouveauté 2021, nous proposons aussi des plans 3D afin d'évaluer précisément les volumes et de préparer d'éventuels travaux. Nous proposons aussi des prises de vue par drone. La technologie est une aide précieuse à la vente des biens de nos clients, c'est peut-être aussi cela l'une des clés de notre succès. Et évidemment, nous estimons gratuitement le bien de nos futurs clients.

ELIT Saint-Lazare

« Nous estimons votre bien gratuitement, venez nous rencontrer pour tout projet d'achat ou de vente. »

MAISON 70 M², 2 CHAMBRES JARDIN SAINT-PAVIN
PROXIMITÉ ÉCOLE COMMERCES ET TRANSPORT. Charmante maison à rafraichir dans un excellent quartier proche commerces et écoles. RDC : Entrée, séjour-salon, cuisine, salle de bains avec wc. À l'étage : palier, 2 chambres, salle d'eau, wc. Cave, préau, dépendances, terrasse, jardin, puits. Orientée Sud-Ouest. Travaux à prévoir.
Honoraires 5,88 % TTC à la charge de l'acquéreur. 160 000 € hors honoraires.

MAISON 125 M² RÉNOVÉE, 3 CHAMBRES BUREAU & GARAGE - LE MANS - HEUZÉ
Très belle maison entièrement rénovée. A deux pas des commerces et transports. RDC : garage, atelier, chaufferie, cuisine d'été, véranda, lingerie. 1er étage : palier, wc, salle de bains et douche, séjour-salon, cuisine. 2ème étage : palier, 2 chambres, bureau. 3ème étage : chambre mansardée. Terrasse, jardin avec cabanon.
Honoraires 5,03 % TTC à la charge de l'acquéreur. 290 000 € hors honoraires.

274, avenue de la libération - 72000 LE MANS - Tél. : 02 43 51 15 30 - contact@elit.immo.com

www.elit-st-lazare.com

ANNONCES À LOUER

ARTHURIMMO
3 et 5 place Aristide Briand
72000 Le Mans
Tél. : 02 43 235 124
www.arthurimmo.com

NESTENN LA FLÈCHE
43, grande rue - 72200 La Flèche
Tél. : 02 43 48 66 44
lafleche@nestenn.com
immobilier-lafleche.nestenn.com

ELIT SAINT-LAZARE
274, av. de la libération - 72000 Le Mans
Tél. : 02 43 51 15 30
contact@elit.immo.com
www.elit-st-lazare.com

MULSANNE

Maison T3 à Mulsanne avec un jardin et un garage pour une voiture. Offrant : un salon, un séjour, une cuisine équipée et aménagée, une chambre et une salle de douche. 1er étage : une grande chambre et une grande salle de douche.
Loyers : 730 € CC.
Réf. : 4754087
DPE : C.

LE MANS

Appartement T2 très proche centre-ville du Mans, 49,93 m², dans résidence sécurisée. Offrant : entrée, séjour-cuisine (plaques et four), salle de bain (douche italienne), 1 chambre, wc, cellier et une cave.
Loyer : 510 € CC (440 euros + 70 € charges : entretien et EDF des parties communes + TEOM).
Réf. 3859418
Disponible 16/02.
DPE : D.

LA FLÈCHE

Située en campagne, cette maison de plus de 100 m² est entièrement rénovée avec goût et des matériaux de qualité. Cuisine amén. et équ., salon avec cheminée ouverte, une chambre, une sdb, des wc et un local technique. À l'étage le palier dessert 2 ch. et une sde avec wc. Idéal pour les amoureux de l'ancien avec poutres et tomettes. Hangar de 80 m² avec une mezzanine de 30 m², le tout sur un jardin d'environ 2 000 m². Pour tout renseignement : NESTENN au 02 43 48 66 48.
950 € / mois - Réf. : F9013
DPE : NC.

LA FLÈCHE EXCLUSIVITÉ NESTENN

Appartement idéalement situé à proximité de toutes les commodités comprenant une entrée, une cuisine aménagée et équipée (frigo, plaque, four et hotte), un séjour, 2 chambres, une salle d'eau, un wc et une cave. Pour tout renseignement, contactez votre agence NESTENN au 02 43 48 66 44.
Loyer : 550 € /mois - Réf. : F8959
DPE : D.

LE MANS - HEUZÉ

MAISON NEUVE 96 m²
4 chambres. Située entre l'avenue Olivier Heuzé et la Sarthe hors zone inondable. RDC : Séjour, chambre, cuisine, salle d'eau, wc, cellier, dressing.
Étage : Espace multi-média, 3 chambres, 2 salles d'eau, wc. Jardin orienté Sud-Ouest, stationnement 2 voitures devant la maison.
Loyer : 920 € CC (900 € + charges 20 €).
Réf. : LOC31
DPE : NC.

LE MANS - PÂTIS ST-LAZARE

Appartement duplex T2 au 3ème et dernier étage d'une petite résidence calme. Entrée + placards, séjour, cuisine aménagée/équipée. Étage : chambre + dressing, sde avec wc. DV PVC, volets roulants manuels, chauffage électrique individuel.

Loyer : 490 € CC (450 € + charges 40 €). Frais d'agence : 365 € TTC.
Réf. LOC29.
VISITE VIDÉO SUR YOUTUBE : youtu.be/Rh5K5cPU-qs
DPE : E.

KTP
CONSTRUCTEUR DE MAISONS INDIVIDUELLES DEPUIS 1990

UN CONSTRUCTEUR DE MAISONS SUR-MESURE DEPUIS 30 ANS AU MANS :

- Dépôt du permis de construire
- Dépôt et suivi de la demande de prêt (si besoin)
- Attestation de conformité électrique
- Étude thermique
- Étude en cas d'assainissement non collectif
- Test d'infiltrométrie et contrôle final pour validation RT 2012

Étude personnalisée et gratuite de votre projet.

87 rue de Bonnétable ▪ 72000 Le Mans ▪ www.ktp1990.fr
Tél. 02 43 82 14 14
Du lundi au vendredi
9h - 12h / 14h - 19h
Le samedi sur rendez-vous

DEMEURE DE PRESTIGE - FOUGERE
A 10 mn de La Flèche, ce superbe manoir bénéficie d'un environnement exceptionnel, isolé au milieu de ses terres à 1 km du bourg. Authentique logis seigneurial du XV[e] siècle entièrement restauré et de sa chapelle.
DPE : D - GES : E **Prix : 752 000 € ***
**730 000 € hors Honoraires : 3.01% TTC à la charge de l'acquéreur*

MAISON - NOYEN SUR SARTHE
A proximité des commodités de Noyen sur Sarthe, cette jolie maison lumineuse de 90 m² à rafraîchir avec jardin clos de 1 480 m², propose au rez-de-chaussée une entrée, un séjour, une cuisine indépendante, WC, une chambre de plain-pied avec salle d'eau. DPE : G / GES : E **Prix : 84 314 € ***
**78 000 € hors Honoraires : 8.09% TTC à la charge de l'acquéreur*

APPARTEMENT À VENDRE - ALLONNES
Appartement en duplex situé en plein centre d'Allonnes dans une zone commerciale et banque proche de toutes les commodités et environnement calme, il se compose d'un salon, cuisine, 4 chambres. Idéal investisseur ou 1[e] achat !!! DPE : E – GES : B **Prix : 65 414 € ***
**60 000 € hors Honoraires : 9.02% TTC à la charge de l'acquéreur*

MAISON - CERANS FOULLETOURTE
Vous recherchez un terrain agréable à proximité des commodités ? Vous avez besoin d'un espace dédié pour exercer votre activité professionnelle ? Ou de grands espaces de rangement ? Cette maison de 88,7 m² est faite pour vous. DPE : D. – GES : E **Prix : 175 014 € ***
**165 000 € hors Honoraires : 6.07% TTC à la charge de l'acquéreur*

MAISON - SAINT JEAN DU BOIS
Au calme dans un lotissement cette maison de 85 m² bien entretenue vous propose 3 chambres, 1 grande cuisine aménagée, 1 salon ,1 véranda climatisée, 1 salle d'eau avec douche à l'italienne. Vous apprécierez son carport pour camping-car et son garage en partie aménagé en studio. DPE : D. - GES : B **Prix : 180 214 € ***
**170 000 € hors Honoraires : 6.01% TTC à la charge de l'acquéreur*

MAISON - ALLONNES
Vous recherchez un investissement locatif ? Nestenn vous propose cette Maison de ville de 100 m² en bon état et louée qui est composée d'un séjour, d'une cuisine, d'un salon, de 3 chambres dont une en rez-de-chaussée, salle de bains et WC. DPE vierge - GES vierge. **Prix : 195 814 € ***
**185 000 € hors Honoraires : 5.85% TTC à la charge de l'acquéreur*

MAISON - YVRÉ LE POLIN
Calme assuré avec cette charmante fermette rénovée avec gout et avec des matériaux de qualité. Elle vous offre de beaux volumes de plain-pied : Grande pièce de vie avec insert, cuisine aménagée et équipée design, salon, WC et suite parentale avec salle d'eau. Terrain de 12 843 m². **Prix : 211 414 € ***
**200 000 € hors Honoraires : 5.71% TTC à la charge de l'acquéreur*

DEMEURE DE PRESTIGE - LA FLÈCHE
EXCLUSIVITE, En Centre-Ville de LA FLECHE, magnifique maison de maitre disposée pour accueillir une activité hôtelière ou de chambres d'hôtes (473 m²) sur un jardin paysagé de 1 745 m². Cette demeure vous propose 14 suites parentales avec salle d'eau. DPE non communiqué
Prix : nous consulter

nestenn
GROUPE D'AGENCES IMMOBILIÈRES

NESTENN LA FLÈCHE
43, Grand Rue - 72200 La Flèche
Tél. : 02 43 48 66 44
lafleche@nestenn.com • https://immobilier-lafleche.nestenn.com

Réhabilitation d'usines, industrie des lofts

La folie incontestée des verrières : pourquoi tant de monde, se laisse-t-il séduire par cette « icône » inspirée du style industriel ?

© Droits réservés

ÉLODIE ANCONA
La maison et ses envies

Conceptions 3D par Élodie Ancona.

Petit retour en arrière pour comprendre les origines de cette tendance...

On ne peut pas parler des verrières, sans évoquer le 19ème siècle et ses immenses constructions métalliques. Cette ère industrielle va mettre en avant l'architecture des usines facilement identifiable avec leurs immenses verrières en fonte ou en acier, structures apparentes, se révélant être le squelette d'immenses hangars imposants, inspirants le travail acharné, la lutte, et le respect de cette époque. C'est dans les années 80 que le style industriel apparaît vraiment avec la réhabilitation des usines. La vente et la récupération de mobilier qui en sont extraits fait émerger cette tendance : on pense aux gros luminaires de style « phare ou projecteur » ou aux suspensions « cloches » accrochées les unes à la suite des autres dans les usines, ayant donné naissance aux suspensions actuelles à 3 « cloches ». On retrouve aussi des meubles métalliques à petits tiroirs, des vestiaires, et surtout des verrières.

Comment l'intégrer chez soi ?

Cet élément industriel, s'associe volontiers à la brique ou au béton, mais peut tout à fait s'intégrer à une décoration beaucoup plus moderne, tout en légèreté. Si le style industriel prime pour accueillir les verrières, le style scandinave a lui aussi son créneau pour intégrer cette tendance.
C'est le matériau de fabrication, ainsi que le dessin de la verrière, qui fera que votre produit s'intègre parfaitement à votre intérieur. Une verrière n'est pas forcément en alu ou en acier, elle peut également être en bois, brut, peint. Le vitrage peut être transparent, opaque, ou même armé. La conception de la verrière vous appartient, et c'est ce qui en fera un atout de choix dans votre déco.

Comment concevoir sa verrière idéale et à quel prix ?

La verrière n'en finit plus de convaincre par son efficacité, que ce soit dans une pièce de la maison ou dans un bureau, elle permet de séparer et de cloisonner « physiquement », mais pas « visuellement ». Idéal pour isoler une cuisine de sa pièce de vie, tout en conservant la vue, ou pour délimiter des zones de travail sans perdre en luminosité. *Elle inspire tant par sa fonctionnalité que par son esthétisme.*
Pour avoir la verrière idéale, la première chose à déterminer sera son emplacement, puis sa fonctionnalité : la séparation, la décoration, le cloisonnement ? Ensuite, selon l'ambiance dans laquelle elle sera installée, une multitude de design est possible : verrière classique, parisienne, art déco, etc. La bonne proportion entre la taille de la verrière et son design, fera qu'elle s'intégrera parfaitement et sera l'élément décoratif majeur de la pièce.
Ensuite, c'est le choix des matériaux et la couleur qui détermineront son prix. Verrière métallique pour un style industriel ? Plutôt en bois brut pour une décoration plus scandinave ? Dans un premier temps, il est recommandé de faire faire le dessin de votre verrière idéale par un professionnel. Selon sa dimension, sa matière, son dessin mais aussi selon son support, les prix ne seront pas les mêmes.
On trouvera des verrières abordables et classiques, dans la grande distribution, plutôt en alu. Pour ceux qui aiment le charme de l'ancien et le travail artisanal, partez plutôt sur une version en acier, sans oublier la verrière en bois brut (ou peint) si on souhaite un produit plus « épuré ». Il ne faut pas hésiter à se faire conseiller par des architectes d'intérieurs qui seront dessiner le projet qui convient le mieux.

Contact conception :
ÉLODIE ANCONA
06 47 96 48 82
Architecte d'intérieur à La maison et ses envies

Fontaine Immobilier Le Mans

FONTAINE IMMOBILIER PADERBORN
33 avenue de Paderborn - LE MANS - 02 43 86 04 28

FONTAINE IMMOBILIER RUBILLARD
130 avenue Rubillard - LE MANS - 09 81 13 43 74

MAISON 260 M² - 10 PIÈCES - LES MAILLETS **REF 1929**
Secteur les Maillets. Maison comprenant : Entrée, cuisine, arrière cuisine, salon, 2 chambres, salle de bains, jardin d'hiver, wc. A l'étage : 5 chambres, salle de bains, 2 greniers. Sous-sol enterré avec grand garage, cave, salle de bains, wc, chambre. Terrain de 950 m². DPE Vierge GES non exploitable
291 200 € HAI

MAISON 60 M² - 3 PIÈCES - LE MANS **REF 1926**
Le Mans secteur rive droite les quais maison à rénover comprenant : séjour, cuisine, cour couverte, salle d'eau, wc,cave. A l'étage : 2 chambres. Grenier. DPE : D.
108 150 € HAI

MAISON 140 M² - 7 PIÈCES - YVRÉ-L'ÉVÊQUE **REF 1925**
Sur une parcelle de 2 000 m² clôturée et paysagée, cette maison comprend au rdc : Entrée, salon-séjour très lumineux de 44 m², cuisine toute équipée, chambre, sde avec douche italienne, WC. Au 1er étage : 3 ch. dont 1 de 18 m², bureau, point d'eau avec WC (possible douche ou baignoire par la suite). Sous-sol complet avec WC, cave, atelier, buanderie et garage de 30 m² carrelés. DPE : E - GES : C
231 000 € HAI

www.fontaineimmobilier.fr

NOUS RECHERCHONS
MAISON OU APPARTEMENT À VENDRE
ESTIMATION DE VOTRE BIEN

APPARTEMENT 128 M² - 6 PIÈCES - LE MANS **REF 1917**
Le Mans proche tramway, secteur Saint Pavin/Gambetta, très beau duplex situé au dernier étage d'une résidence de 1990, comprenant : entrée, cuisine ouverte sur salon, 1 chambre, wc, salle de bains. A l'étage : trois chambres, un bureau, salle d'eau, wc, terrasse. Stationnement privatif en sous-sol.
DPE : C - GES : D
215 250 € HAI

MAISON 79.27 M² - 5 PIÈCES - LE MANS **REF 1912**
Le Mans secteur Les maillets/Bellevue. Idéal premier achat ou investisseur. A deux pas de toutes commodités et écoles. Maison de ville évolutive comprenant : entrée, espace de vie donnant sur jardin, cuisine, garage, cellier. A l'étage : 4 chambres, salle de bains. DPE : D. - GES : E
165 900 € HAI

APPARTEMENT 94 M² - 3 PIÈCES - LE MANS **REF 1906**
Le Mans secteur Jacobins / Croix de pierre. Très bel appartement dans Résidence sécurisée, très lumineux, comprenant : entrée, une cuisine aménagée ouverte sur beau séjour de 34 m², 2 chambres avec grand placard, 1 salle de bain, cellier, wc. Garage de 25m², cave. Proche centre-ville, tramway, commerces. DPE : C - GES : D
246 750 € HAI

MAISON 124 M² - 5 PIÈCES - LE MANS **REF 1884**
Le Mans Mancelle Gare Nord en parfait état comprenant une entrée un salon séjour une cuisine aménagée et équipée au 1 er étage palier 2 chambres salle d'eau et wc au deuxième étage palier 2 chambres dont une chambre parentale de 22 m² au sol avec salle d'eau une terrasse entièrement aménagée et une cave. DPE : C. - GES : A
278 250 € HAI

MAISON 96 M² - 4 PIÈCES - LE MANS **REF 1878**
EXCLUSIVITE ! SECTEUR COULAINES, 2 mInutes LE MANS Maison semi-mitoyenne comprenant au RDC : Entrée, salon-séjour, cuisine, chambre, salle d'eau et WC. 1er étage : 2 chambres, (possibilité 3), salle de bains avec wc. Garage, cave et jardin sans vis à vis. DPE : D. - GES : E
178 500 € HAI

APPARTEMENT 112 M² - 5 PIÈCES - LE MANS **REF 1757**
Appartement traversant de 4 chambres dans l'hyper centre de 112 m² comprenant un séjour de 27 m² très lumineux, 4 chambres dont une parentale avec sa salle d'eau, salle de bains, wc, cuisine aménagée, possibilité d'acheter un garage en plus dans la résidence. DPE : D. - GES : E
189 000 € HAI

ZOOM SUR

Reconversion de bâtiments industriels en lofts avec **Rémi Hersant**

© Droits réservés

RÉMI HERSANT
Architecte de la SCOP Pharo

Le patrimoine industriel présente de nombreux avantages à exploiter : des grands volumes libres, une structure lisible et flexible, des matériaux bruts qui en font son charme et son authenticité. Nous avons rencontré Rémi Hersant, architecte au Mans, qui a déjà mené plusieurs projets de reconversion, dont la tour d'aiguillage Gare Sud au Mans.

Un exemple de projet au Mans : une ancienne tannerie de bord de Sarthe

Au Mans, il y a pas mal d'ilots d'usines dans des anciens quartiers d'artisanat ou d'industrie : le secteur de Pontlieue en regorge notamment et plus globalement au sud du Mans. Rémi Hersant, l'un des 7 architectes de la SCOP Pharo, nous parle d'un bel exemple de réalisation : la reconversion d'une ancienne tannerie de 600 m² située dans le quartier de Saint-Pavin, près de la Sarthe. « C'est passionnant car cela touche au recyclage, à la réhabilitation, ce qui est une des valeurs promues par l'agence. Le renouvellement urbain passe par la réhabilitation, la rénovation ou la reconversion des friches industrielles, essentielle dans une ville comme Le Mans » explique Rémi, dont le cabinet est lui-même situé dans l'ancienne tour d'aiguillage de la gare sud au Mans. « Nous avions une surface de 300 m² au sol, sur 2 niveaux, qui est devenue une maison familiale de 220 m², nous avons donc détruit une partie de l'existant, redevenue espace vert et haut-vent pour garer les voitures. Une réflexion sur l'entrée de la lumière a été menée et la charpente en bois qui culminait à 6 mètres a été conservée. L'esprit style industriel a été respecté, par le choix d'une intervention brute et sobre. »

TYPE DE RÉALISATION : reconversion d'usine
LIEU : quartier Saint-Pavin au Mans
BUDGET : 200 000 € HT de travaux
PROJET : reconversion en loft
MAÎTRISE D'OUVRAGE : Pharo

Les économies et les avantages

Le coût d'acquisition d'une friche industrielle, souvent le résultat d'une négociation, est en général bien inférieur au prix moyen constaté sur le marché immobilier Dans la plupart des cas, la réutilisation de bâtiments existants permet d'éviter les dépenses liées aux fondations.
Si la structure du bâtiment est satisfaisante et ne nécessite ni renforcement ni modification, sa conservation peut représenter jusqu'à 30 % d'économie par rapport à la construction d'un bâtiment neuf. En termes d'énergie grise (bilan énergétique d'un matériau), la réutilisation d'édifices existants représente un facteur essentiel d'économie sur le long terme, que l'on sait aujourd'hui estimer.
Il existe également d'autres avantages à opérer une reconversion, même s'ils ne se traduisent pas par un gain économique direct. Le phasage des travaux en est un. En effet, dans la mesure où le gros-œuvre existe déjà, la reconversion offre la possibilité de mener les travaux de façon fractionnée, par tranches successives.
Un autre avantage, administratif celui-ci, concerne les droits acquis avec le gabarit du bâtiment. Bien souvent, la reconversion permet de disposer d'un bâtiment doté d'une surface et d'un volume supérieurs à ceux qui seraient autorisés pour un bâtiment neuf.

Avant

PHARO
Architectes et urbanistes
72000 Le Mans
02 43 86 09 42

Après

ALLARY CHAUFFE-EAU
le spécialiste du chauffe-eau électrique en Sarthe
- Prix fixes tout inclus
- Techniciens qualifiés
- Matériel professionnel
Thermor atlantic
www.allary-chauffe-eau.fr
06.34.15.66.15

Retrouvez
les annonces
du Petit Sarthois
sur **Facebook**
@lepetitsarthoisannonces

ÉDITO

@horvoodphoto

La nouvelle tendance déco minimaliste : le style « Japandi »

Le confinement a été l'occasion de s'interroger sur la notion de *"chez soi"* et de ce que chacun attend de son appartement ou de sa maison. Cette soudaine suspension du temps a permis de mieux observer les espaces de vie et a déclenché des envies de changements. Avant la crise sanitaire liée au Covid-19, les tendances déco étaient très portées sur l'esthétique et le design.

Désormais, on accorde davantage de valeur aux choses essentielles pour la qualité et le confort de son intérieur. Cette nouvelle approche pourrait se résumer à *"plus de bien-être, moins de paraître"*.

Notre logement est un refuge et pour s'y sentir bien, il faut un environnement sain, confortable et protecteur. Pour cela il faut mettre l'accent sur la luminosité, l'isolation, jouer sur les volumes et l'organisation du mobilier pour donner une plus grande impression d'espace. Un carrelage imitation bois plutôt qu'un parquet offre un rendu chaleureux et lumineux tout en étant très simple d'entretien et moins onéreux. Une décoration sobre et simple permet de faire le tri et de se débarrasser de l'inutile. Cette sobriété fait gagner en visibilité et en espace, elle apporte plus de volume aux pièces tout en créant une atmosphère calme et reposée.

Cette approche minimaliste s'inscrit également dans des perspectives économique et écologique : achetez moins, de meilleure qualité, et plus durable. Chaque meuble doit avoir son utilité. « Japandi » est la nouvelle tendance déco minimaliste. Il s'agit en fait de la contraction de Japon et Scandinavie. Comme son nom l'indique donc, cette tendance navigue entre cocooning scandinave et esthétisme japonais. Pour s'en inspirer, rien de plus simple. On se débarrasse du superflu pour ne se concentrer que sur l'essentiel. Exit les bibelots inutiles, on ne garde que le fonctionnel. Lignes épurées, matériaux naturels, teintes neutres et minimalistes s'invitent dans nos intérieurs. Le bois clair se marie aux essences plus foncées, au métal teinté de noir, au cuir voire au béton. Niveau couleur, on opte pour une palette allant du blanc au noir en passant par l'anthracite. Les tonalités pastelles et douces, toujours présentes, peuvent laisser la place à des coloris plus sourds comme le bleu nuit ou le vert bouteille.

BRUNO RÉCHARD

SOMMAIRE

3 Édito

5 Reconversion de bâtiment industriel en loft avec Rémi Hersant

7 Tendances Déco by Élodie

8 Interview du Responsable de l'agence Elit Saint-Lazare

9 Petites Annonces Location

10 Visites vidéo avec Les Pros de l'Immo

11 Interview de M. Bourgine, gérant fondateur de BBC

12 Le Conseil du Pro : FX Touchard spécialiste Velux en Sarthe

13 Interview de Mme Hamelin, Directrice de La Visitation

www.lepetitsarthois.fr • Contact : bruno@lepetitsarthois.fr

Le Petit Sarthois est un périodique mensuel édité par « LPS com » SAS au capital de 5 000 € et immatriculée au registre de commerce du Mans sous le numéro 847 637 618

LE PETIT SARTHOIS

Art'im
Conseil en Immobilier d'Entreprise

Donnons vie à votre activité

BUREAUX · ACTIVITÉS · LOCAUX COMMERCIAUX · ENTREPÔTS · TERRAINS

48 avenue François Mitterand - 72000 LE MANS · 02 43 520 676 · www.art-im.com

Arthurimmo.com

LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

La Stratégie de notre agence Arthurimmo.com au Mans,

c'est la double compétence Agent Immobilier et Expert Immobilier

mais c'est aussi une multitude de services clients

PROPRIETE À 15 MINUTES DU MANS

EDELWEISS est une propriété pleine de charme située à proximité du Mans sur un parc arboré de 1,5 hectare. Que vous soyez à la recherche d'une demeure familiale ou d'une résidence secondaire, ce bien saura vous combler. Elle se compose d'une résidence principale d'environ 174 m² possédant 4 chambres, un bureau avec un charmant Bow. Window un séjour avec une belle cheminée et un salon télé. Une annexe avec entrée indépendante, mais reliée à la maison accueillera facilement amis et famille avec ses 3 chambres et ses deux salles d'eau. Vous apprécierez des moments d'évasion au bord de la piscine et au cœur d'un environnement paisible.

CROIX-DE-PIERRE/ISAAC

CEDRUS - au cœur d'un parc privé avec de superbes arbres centenaires se cache cette propriété hors du temps mais pourtant proche des commerces et du tram. Rien ne manque, de très beaux parquets chêne d'origine, des cheminées en marbre avec leur trumeaux et pour le confort actuel, une chaudière gaz neuve et des doubles vitrages. Mais le plus rare reste que vous pourrez bénéficier sans étage de plus de 170 m² avec toutes les pièces de vie et les 5 chambres sur le même niveau. Les plus : un sous-sol total et un grenier aménageable. Cette maison conviendra à tous les amoureux de l'ancien ou du moderne, de la tranquillité et de la proximité du tram et des commerces... enfin pour tous ceux qui souhaitent acquérir un bien unique.

TERRAIN CONSTRUCTIBLE TELOCHE

Si vous souhaitez construire dans un environnement calme et proche du centre bourg, **BELINOIS** est fait pour vous. Plat et viabilisé (eau et électricité). La superficie du terrain est de 554 m². Permis de construire déjà obtenu.

CITÉ PLANTAGENET

Niché au cœur du Vieux Mans **"GALERIE"** est un bel appartement lumineux et traversant. Sa pièce de vie est pleine de charme avec son parquet massif et sa cheminée . Elle s'organise autour d'un espace séjour et salle à manger éclairé par trois fenêtres. La cuisine, entièrement aménagée et équipée est ouverte sur la pièce de vie. Vous disposez de deux chambres, d'une salle de bains et de nombreux rangements. Une cave complète ce bien. Un emplacement de premier choix avec beaucoup de potentiel.

CENTRE NATIONAL DE L'EXPERTISE • EXPERTS IMMOBILIERS • C.N.E.

NOUS RECHERCHONS DES BIENS POUR NOS CLIENTS, CONTACTEZ-NOUS.

ARTHURIMMO - 3 et 5 place Aristide Briand - 72000 LE MANS PRÉFECTURE

Tél. : 02 43 235 124 - www.arthurimmo.com

L'IMMO du Petit Sarthois

N°3 | Janvier 2021

ACHAT
LOCATION
VENTE
TRAVAUX

Maison à vendre près de La Flèche (voir page 6)

LES BONS PLANS

IMMOBILIER

LE MANS ET SA RÉGION - LA FLÈCHE

lepetitsarthois.fr

VOTRE MAGAZINE MENSUEL AU DOS

Le Petit Sarthois