

7 à Poitiers

LANCEMENT JEUDI 23 MAI

AFTER WORK

Tous les jeudis dès 19h00 à La Tomate Blanche.

facebook.com/afterworkpoitiers

afterworkpoitiers.fr

Plus d'infos et réservations sur : www.latomateblanche.fr - 05 49 41 20 24

La Tomate **Blanche**

Hebdomadaire gratuit d'information de proximité >> du mercredi 8 au mardi 14 mai 2013 >> www.7apoitiers.fr >> N°170



Poitiers-Futuroscope Marathon cherche second souffle

P.3

HISTOIRE P. 6

Ils ont vécu mai 45



ÉCONOMIE P. 9

Aigle déploie ses ailes

TRANSPORTS P. 10

Poids lourds : l'éco-taxe de trop



LYCÉES P. 12

Aliénor tire vers le haut

DOSSIER P. 13 À 16

Le bien-être sous toutes ses formes

OUVERTURES EXEPTIONNELLES

MERCREDI 8 & JEUDI 9 MAI de 8h00 à 13h00

Ch. Huet
MEAT - AUXANCES
BOUCHERIE • CHARCUTERIE

05 49 51 52 26

Ca sent bon le barbecue!!!

Au **rond point de Migné Auxances**

OUVERTURE
les lundis : 9h00 à 20h00
du mardi au samedi : 6h00 à 20h00

<p>6 personnes Le lot</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 Merguez 6 Saucisses 6 Ventrèches + 1 paquet de chips <p>16,90€</p>	<p>8 personnes Le lot</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 Merguez 6 Saucisses au choix 6 Ventrèches + 3 Côtes de porc naturelles ou marbrées + 1 paquet de chips <p>19,90€</p>	<p>8 personnes Le lot</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 Merguez 6 Saucisses au choix 6 Côtes de porc naturelles ou marbrées + 500g de Basses côtes naturelles ou marbrées + 1 paquet de chips <p>24,90€</p>	<p>10 personnes Le lot</p> <ul style="list-style-type: none"> 12 Merguez 12 Saucisses au choix 6 Ventrèches 5 Côtes de porc naturelles ou marbrées + 1kg de Basses côtes naturelles ou marbrées + 2 paquets de chips <p>39,90€</p>	<p>12 personnes Le lot</p> <ul style="list-style-type: none"> 12 Merguez 12 Saucisses au choix 12 Ventrèches 6 Côtes de porc naturelles ou marbrées + 1kg de Basses côtes naturelles ou marbrées + 6 Andouillettes + 2 paquets de chips <p>59,90€</p>
--	---	--	---	---

HAMMAM • SOINS CORPS • SOINS VISAGE • ÉPILATION



L'Oriental Hammam

Hammam Esthétique Salon de Thé

Centre de bronzage



Pour un bronzage parfait

4 appareils différents selon votre type de peau

Le rayonnement d'un appareil de bronzage UV peut affecter la peau et les yeux. Ces effets biologiques dépendent de la nature et de l'intensité du rayonnement, ainsi que la sensibilité des individus. Le bronzage en studio est interdit aux mineurs.



Votre 1^{er} séance découverte OFFERTE(*)

1 forfait acheté
= 1 OFFERT

* Voir modalités au centre de bronzage

1 et 3, place Philippe Le Bel - CCial des Templiers
Poitiers - 05 49 39 67 30 - www.lorientalhammam.com

Photo : DG

ACTISENS
WEB & COMMUNICATION

VOTRE SITE MOBILE OPTIMISÉ

À partir de
590 € HT
05 49 49 49 50

Offrez à votre entreprise
son Site Mobile accessible
sur tous les Smartphones

Testez !



ou rendez-vous sur
www.actisens.com



8, rue Evariste Galois 86130 Jaunay-Clan • Tél. : 05 49 49 49 50 • actisens.com

BALLOÏDE
PHOTO

Leader européen de la photo
aérienne par ballon captif

Éric DENIS

3, rue du Puits Grelet - 79110 Hanc
06 33 17 64 65 - 05 49 29 83 60



www.denis.balloide-photo.com
e.denis@balloide-photo.com

clic-claque

Les enfants de l'an 2000 n'ont plus de Poilus pour se faire raconter 14-18. Combien auront la chance de vibrer aux souvenirs des combattants de 39-45 ? De ces hommes nés dans l'ombre et restés dans la même ombre de l'anonymat résistant ? Au crépuscule de leur vie, les témoignages d'Henri, Paul et de tous les derniers rescapés de la barbarie nazie sont autant de pépites à conserver précieusement dans l'écrin de l'inoubliable. Jamais, dans la fureur de la Guerre, ils n'ont un jour pensé que leur petite histoire servirait la grande. Que leurs actes, parfois isolés, réuniraient, soixante-dix ans après, dans le bouillon de la reconnaissance, des générations entières d'héritiers de l'honneur défendu. Un jour viendra où il n'existera plus d'Henri ou de Paul pour narrer 39-45. Ils laisseront leurs petits-enfants et arrière-petits-enfants orphelins d'une histoire alors à jamais figée dans l'encre des livres. Puisse ce devoir de mémoire qu'ils sont les premiers à honorer survivre à l'armistice du dialogue. Puissez-vous être encore nombreux, enfants de l'an 2000, à pouvoir profiter de ces ultimes instants de survivance, à enregistrer, prendre en photo, filmer, écouter ceux qui vous ont donné vie en refusant de mourir.

Nicolas Boursier

Éditeur : Net & Presse
Siège social : Site de Chalembert - 8, rue Évariste-Galois - BP 30214 - 86130 Jaunay Clan

Rédactions :
• Site de Chalembert - 8, rue Évariste-Galois - BP 30214 - 86130 Jaunay Clan
Tél. 05 49 49 47 31 - Fax : 05 49 49 83 95
www.7apoitiers.fr - redaction@7apoitiers.fr
Régie publicitaire : Média Pass

• Site de Chalembert - 8, rue Évariste-Galois - BP 30214 - 86130 Jaunay Clan - Tél. 05 49 49 83 97

Directeur de la publication : Laurent Brunet
Rédacteur en chef : Nicolas Boursier
Responsable commerciale : Sophie Le Cordier
Secrétaire de rédaction : Pauline Chasselaine

Impression : IPS (Pacy-sur-Eure)

N° ISSN : 2105-1518
Dépôt légal à parution

Tous droits de reproduction textes et photos réservés pour tous pays sous quelque procédé que ce soit.

Ne pas jeter sur la voie publique.

marathon

Poitiers-Futuroscope peut-il décoller ?

La 9^e édition du marathon Poitiers-Futuroscope aura lieu le dimanche 26 mai. Avec près de huit cents inscrits à ce jour, l'épreuve dépasse son record de 2012, mais est encore loin de figurer dans le Top 10 national, un temps espéré. Tour d'horizon des nouveautés 2013 et tentative d'explications...

■ Arnault Varanne
avaranne@np-i.fr

« On décolle... un peu. » En vieux routier de l'organisation de courses à pied, Jean-Paul Brandet ne se berce pas d'illusions au moment d'attaquer son premier « 42 bornes » en solo. Le nouveau président de l'association du marathon Poitiers-Futuroscope, successeur à Louis Caudron, confie qu'il perçoit un « léger mieux » en termes de participants. « Au 3 mai, nous étions déjà à 775 inscrits, à seulement 750 la veille en 2012. J'espère que les semaines à venir vont nous permettre d'accueillir encore plus de coureurs. »

Il reste une quinzaine de jours avant que les forçats de la route ne prennent leurs quartiers printaniers au parc de Blossac, à Poitiers. Si seulement 36% des partants habitent la Vienne, ils sont en revanche une majorité à venir de plus loin que les départements limitrophes (55%). Et même de contrées très lointaines, avec neuf Espagnols, sept Belges, autant



Photo : Archives np-i

Le marathon Poitiers-Futuroscope peine à dépasser le cap des huit cents inscrits.

d'Hollandais, cinq Anglais, trois Portugais, quatre Marocains, quatre Camerounais, des représentants de Russie, d'Italie, de Chine, du Canada... N'en jetez plus, la coupe est pleine ! « Jamais nous n'avions accueilli autant d'étrangers », se félicite Jean-Paul Brandet. Bon point aussi du côté des femmes, qui devraient être plus nombreuses en 2013 (15% des effectifs contre 11% l'an dernier).

► DES DOTATIONS PAS SUFFISANTES

Quelques contacts ont été noués avec des marathoniens à moins de 2h20 -le record de l'épreuve est à 2h21'19"-, mais aucune certitude qu'ils soient sur la ligne de départ. Comme ailleurs, le nerf de la guerre s'appelle l'argent. Dans ce registre, le marathon

Poitiers-Futuroscope -18^e français en termes de nombre d'arrivants- joue dans la cour des lilliputiens, avec moins de 200 000€ en caisse. « Les coureurs étrangers, on ne peut malheureusement leur payer que le trajet en France et l'hébergement sur place », regrette le président. Les primes, elles, plafonnent à 1 200€ pour les vainqueurs (homme, femme), quand La Rochelle offre... 9 000€.

Comment attirer des cadors de la discipline et, dans leur foulée, les masses populaires ? Une question d'autant plus cruciale que le marathon du Futuroscope avait pris un très mauvais départ en 2005, avec un parcours extrêmement relevé, dont les plus anciens se souviennent. « Certains coureurs nous appellent encore

en pensant que le tracé n'a pas changé. On a du mal à se défaire cette étiquette, alors que le circuit est très roulant maintenant. »

S'il décolle juste « un peu » sur le marathon, « Poitiers-Futuroscope » a en revanche choisi de s'aligner sur la formule de ses concurrents. Exit donc les Foulées de Poitiers (18km), bienvenue au semi-marathon, une distance appréciée des routards. Et comme « Tout Poitiers court » (5 et 10km) et le marathon des collégiens demeurent, près de 4 000 personnes devraient courir entre les 22 et 26 mai. Pour information, 2653 (3250 inscrits) sont allées au bout de leur effort lors du 6^e marathon de Toulouse. Comme quoi, la valeur n'attend pas le nombre des années.

Filmez vous au travail

Vous êtes salariés, apprentis, dirigeants et entrepreneurs de la région, chacun est invité à réaliser à l'aide d'un téléphone portable, d'une caméra ou d'un appareil photo numérique, un film court (4 minutes maximum) qui met en scène votre travail et/ou celui de vos collègues.

Pour participer et en savoir plus :
pocketfilmtravail.com/poitou-charentes/

DE NOMBREUX LOTS À GAGNER :
Une tablette numérique, une station d'accueil pour Smartphone des places de cinéma, Futuroscope...

En partenariat avec :






vite dit

POLITIQUE

Alain Barreau exclu du PS

La Commission fédérale des conflits du Parti Socialiste a exclu Alain Barreau pour deux ans. « Après avoir étudié de manière approfondie l'ensemble des éléments en sa possession, elle s'est prononcée pour une exclusion temporaire de deux ans, en raison, notamment, des prises de position hostiles à la majorité municipale de Buxerolles, soutenue par le Parti Socialiste, et au refus de l'intéressé de s'engager sur le respect des règles et de la charte éthique du Parti Socialiste », explique Jean-François Macaire, premier secrétaire du PS de la Vienne. Alain Barreau avait été entendu le 12 avril par la fameuse commission. En réaction à cette exclusion, ce dernier a fait savoir qu'il ferait appel auprès de la Commission nationale des conflits. « Je me réserve toute possibilité de saisir les juridictions compétentes pour reconnaissance et réparation des préjudices subis », a-t-il commenté.

SPECTACLES

Appel à candidatures pour les « Expressifs »

L'édition 2013 des « Expressifs » se déroulera du jeudi 3 au dimanche 6 octobre, dans le centre-ville de Poitiers. Que vous soyez comédien, artiste de rue ou de cirque, jongleur, vidéaste, musicien, plasticien, danseur... faites vos propositions en remplissant le formulaire en ligne sur www3.poitiers-jeunes.com. Les candidatures sont réservées à tous les artistes amateurs issus de la région Poitou-Charentes. Les projets sélectionnés se produiront de manière bénévole. Date limite des candidatures : 31 juin 2013. Plus d'infos à pj@poitiers-jeunes.com ou au 05 49 50 73 49.

l'invité

« Le mariage pour tous est constitutionnel »

La loi sur le mariage pour tous est-elle conforme à la constitution française ? Le Conseil constitutionnel est invité à se prononcer sur cette question d'ici au 23 mai. Pour Dominique Breillat, professeur de Droit à Poitiers, l'adoption par un couple de même sexe a davantage de risques d'être retoquée que le mariage lui-même.

■ Recueilli par Romain Mudrak
rmudrak@np-i.fr

Petit rappel : en vertu de quoi le Conseil constitutionnel peut-il remettre en cause une loi votée par l'Assemblée nationale ?

« L'article 61 de la Constitution permet au Président de la République, au Premier ministre, aux présidents de l'Assemblée nationale ou du Sénat de saisir le Conseil constitutionnel pour examiner la conformité d'une loi avec la constitution. Soixante députés ou soixante sénateurs ont également ce pouvoir, comme on l'a vu dans le cas du mariage pour tous. »

La question prioritaire de constitutionnalité du 28 janvier 2011 peut-elle peser dans la balance ?

« Deux femmes considéraient alors comme contraire à la



Dominique Breillat estime que l'adoption est plus menacée que le mariage.

Constitution le fait que le mariage ne soit pas ouvert à tous. Elles ont été déboutées. En 2011, le Conseil constitutionnel avait conclu que le mariage était du ressort du législateur. Lui seul pouvait définir le cadre de cette union. »

En l'occurrence, il l'a fait. Le Conseil constitutionnel n'a donc aucune raison de retoquer le texte...

« Il faut être prudent. Il y a peu de chances que le Conseil constitutionnel annule le principe même du mariage pour tous. Des griefs ont été formulés. Ils sont de portées très

inégalées. Sur la forme, la procédure parlementaire n'aurait pas été respectée. On évoque aussi l'idée que le mariage est un principe fondamental, qui nécessite le référendum pour être modifié. Je ne suis pas convaincu par ces deux arguments. Les requérants estiment aussi que cette loi est contraire au droit public international, mais le Conseil est toujours très prudent dans ce domaine. En revanche, les aspects plus techniques sur l'adoption pourraient être censurés, comme les règles de dévolution du nom de famille. Ce serait certainement un élément secondaire. »

La droite pourrait-elle supprimer cette loi si elle revenait au pouvoir ?

« Tout est envisageable juridiquement. Ce qu'une loi a fait, une autre loi peut le défaire. La question est plus politique que juridique. En Espagne, la droite s'était opposée au mariage pour tous, mais une fois au pouvoir, elle n'est pas revenue sur ce texte. Toutefois, si cela devait arriver, il n'y aurait pas non plus de censure du Conseil constitutionnel. La loi d'abrogation serait accompagnée d'un effet de non-retroactivité. Les unions célébrées resteraient légales, mais il n'y en aurait pas d'autres. »

MIRPOSS La mutuelle proche de vous

Que vous soyez particulier, collectivité, profession indépendante

LA MIRPOSS VOUS OFFRE UNE PROTECTION SANTÉ AU MEILLEUR PRIX

Un conseiller vous attend !

05 49 77 30 77 - 79000 NIORT

Rémi Fort Rénovation

- Serrurerie
- Menuiserie
- Isolation
- Placoplatre®
- Agencement
- Petite maçonnerie

MAISON PRINCIPALE & SECONDAIRE

Devis gratuit

06 24 84 01 57 - remi.fort.renovation@hotmail.fr

éolien

Le Rochereau devrait grandir

Le parc éolien du Rochereau, dans le Neuvilleois, devrait accueillir quatre nouveaux mâts dans les prochains mois. Sergies a déposé un permis de construire auprès de la préfecture.

■ Arnault Varanne
avaranne@np-i.fr



Le parc du Rochereau a été mis en service en 2008.

Depuis 2008, les habitants de la plaine de Neuville se sont habitués à leurs grands segments. Loin des premières habitations, les quatre premières éoliennes du parc du Rochereau produisent, chaque année, la consommation électrique annuelle d'une ville de 7 000 habitants. Et ce sont justement les faibles nuisances, couplées au potentiel énergétique, qui conduisent Sergies et son partenaire Alstom Wind à envisager un deuxième parc similaire au premier.

« L'objectif consiste à aligner les

quatre nouvelles éoliennes pour ne créer visuellement qu'un parc », assure Virginie Lorentz, responsable communication du groupe Energies Vienne. Le permis de construire a été déposé en préfecture la semaine dernière. Mais son obtention devrait pas intervenir avant « trois à six mois ». Sans compter les fameux délais de recours inhérents à ce type de projet

(neuf ans pour la première tranche). Mais la dernière réunion de concertation entre Sergies, les élus et habitants du Rochereau ne laisse en aucun cas présager d'une éventuelle ligne de fracture.

« Le parc fait dorénavant partie de la commune », indique d'ailleurs Dominique Dabadie, maire du Rochereau. Les quatre éoliennes prévues dans

l'extension -120m de haut, 1,67MW chacune- représenteraient une puissance totale de 13,36MW et 4200t de CO₂ économisées. « La production serait multipliée par deux », résume Virginie Lorentz. Coût de l'opération ? 8M€. Rappelons que Sergies a mis en service un deuxième parc éolien à Lusignan, en septembre dernier.

vite dit

TÉLÉVISION

Casting d'enfants pour « Vive la Colo »

Les producteurs de « Vive la Colo » organisent des castings pour la troisième saison de la série de TF1. Ils recherchent une quinzaine d'enfants d'âges compris entre 8 et 17 ans. Ces castings seront effectués à Paris et La Rochelle, pour un début de tournage prévu à La Rochelle, à partir de la fin juillet. Renseignements et inscriptions auprès de Marie Perronnet au 05 45 94 37 81, à m.perronnet@cr-poitou-charentes.fr ou sur le site de la série : www.tf1.fr/vive-la-colo Pour information, la saison 2, soutenue par la Région Poitou-Charentes, est diffusée trois lundis de suite, à partir du 6 mai à 20h50. Elle a été tournée du 31 juillet au 17 octobre 2012 en Charente-Maritime.

CB DÉVELOPPEMENT PRÉSENTE

AFTER WORK

Le Jeudi 13 juin 2013
rendez-vous à 19h

Conférence / Formation
«La relation client passée au crible»
une formation originale, dynamique et décapante
suivie d'un cocktail

Renseignements et réservations
au 05 49 38 52 65
Tarif 35 €

CGR
NUMÉRIQUE

Au MEGA CGR de Fontaine le Comte
Rue du Vercors, ZA Porte d'Aquitaine
86240 Fontaine-le-Comte

www.cb-developpement.fr



francebleu.fr

france bleu poitou

La Foire exposition de Poitiers

A vivre en direct
Lundi 20 Mai
De 16h30 à 19h

87.6 Poitiers
106.4 Vienne

vite dit

CONFÉRENCE

La chute du réseau Renard

L'Institut Jacques Cartier propose une conférence, le mardi 14 mai à 18h, à l'Amphi G. Morin, sur le campus universitaire. Bernard Penisson et Christian Bernard y accueilleront l'historien Jean-Henri Calmon, à l'occasion de la sortie de son livre « La Chute du Réseau Renard, Poitiers 1942 ». Entrée libre.

CONCOURS

Le travail mis en scène

Vous êtes salariés, apprentis, dirigeants ou entrepreneurs du Poitou-Charentes ? Vous êtes invités à réaliser, à l'aide d'un téléphone portable, d'une caméra ou d'un appareil photo numérique, un film court (quatre minutes maximum) mettant en scène votre travail et/ou celui de vos collègues. Les œuvres présentées au concours Pocket Films seront sélectionnées par un jury indépendant, en fonction des critères d'originalité, de qualité et de pertinence de l'angle. Le premier de chaque région pourra prétendre au prix du film interrégional. Une tablette numérique, une station d'accueil pour Smartphone et des places (cinéma, Futuroscope...) constitueront les trois premiers lots. Ces pocket films seront présentés lors du 5^e Festival international « Filmer le travail » du 7 au 16 février 2014 à Poitiers. La date limite d'envoi des films est fixée au 21 mai. Pour concourir : <http://pocketfilmtravail.com/poitou-charentes/>

histoire

Visages de la résistance

Les survivants de la Seconde Guerre mondiale se font de plus en plus rares. Raison de plus pour leur ouvrir nos colonnes, à l'occasion des cérémonies du 8 Mai 45. La parole à Henri Baudinière et Paul Prieur, du maquis Lagardère.

■ Arnault Varanne
avaranne@np-i.fr

Depuis deux ans, Henri Baudinière reste chez lui le jour de l'Armistice. « Son » amicale Le Chouan Lagardère a officiellement été dissoute en 2011... faute de combattants. « Rendez-vous compte, nous ne sommes plus que trois sur Châtellerauld ! » Loin de s'en offusquer, l'ancien tourneur-outilleur sur métaux s'efforce de perpétuer le devoir de mémoire.

L'arrivée des Nazis dans sa ville, le 22 juin 40, jour de son anniversaire, la création du réseau Lagardère avec son frère André, le maquis, sa capture par les « Boches » le 11 juin 44, la torture, l'évasion de l'ancien hôpital de l'Hôtel-Dieu le 8 juillet... Le maquisard Nevert n'a rien oublié. Son histoire dans l'Histoire de France vaut tous les longs discours. « Plusieurs fois, j'ai pensé que j'allais mourir... Et puis, je suis toujours là pour témoigner », sourit ce grand résistant, fait chevalier de la Légion d'honneur et titulaire de la Croix de Guerre. À quelques dizaines de Châtellerauld, Paul Prieur coule des jours paisibles à Nouaillé. Oh, bien sûr, la démarche est moins assurée,



Paul Prieur a pris le maquis en août 44, quelques semaines avant la libération de Poitiers. En médaillon, Henri Baudinière.

le phrasé plus lent. Mais lui aussi conserve intact le souvenir de sa prise du maquis. « Le 14 août 44, précise l'ancien céréalier. J'avais ça en tête depuis longtemps et je suis parti du côté de Bouresse et Paizay-le-Sec rejoindre le réseau Lagardère. » De la libération de Poitiers, le 5 septembre 44, il n'aura rien

vu ou presque, mobilisé sur le front en Loire-Atlantique pour défendre les positions alliées.

► « PAS DE FIERTÉ PARTICULIÈRE »

Comme Henri Baudinière, il a vu « plein de copains mourir sous ses yeux ». « Un vendredi soir du printemps 45, deux

de mes camarades ont été tués par des obus. Le mardi d'après, le cessez-le-feu était ordonné... » Entre Pornichet et Sorgues, dans le Vaucluse, jusqu'à Libourne, Paul Prieur a vécu un an et demi loin de ses bases, ballotté d'un camp militaire à l'autre, avant d'être démobilisé en octobre 45. Le temps a fait son œuvre et le Nobilien ne tire « aucune fierté particulière » de ses actes de bravoure. « Vous savez, je suis un peu miraculé, c'était la loterie à l'époque. » Henri Baudinière-Paul Prieur, deux visages de la résistance. Deux destins hors du commun.

À lire sur le sujet

Trois ouvrages sur la Seconde Guerre mondiale vue de Poitiers viennent de sortir : « 1939-1944, Raymond Ditchen, malgré nous, évidé, maquisard » de Christian Richard ; « La chute du réseau Renard, Poitiers 1942, le SS, le préfet et le résistant », de Jean-Henri Calmon ; « Poitiers occupé, Poitiers bombardé », de Gérard Simmat et Jean-Marie Augustin. Ces trois livres sont parus chez Geste éditions.

Château de la Touche

Restaurant
aux portes
de Poitiers

FORMULE MIDI
DU MARDI
AU VENDREDI
14,50€
Entrée, Plat,
Dessert, Café



Ouvert tous les jours midi et soir sauf le lundi
• Formule du midi • Terrasse • Parc de 12 hectares

• Salle de banquets • Séminaires • Événementiel • Chambres d'hôtes

228, allée de la Touche Savigny L'evescault - 05 49 54 68 80 - 06 77 45 27 04 - www.chateaudelatouche.fr

publication

25 ans d'actualité scientifique


 SCIENCES

Chaque mois, retrouvez notre page de «vulgarisation scientifique», en partenariat avec l'Espace Pierre Mendès-France.

Le 1^{er} février 1987, naissait L'Actualité Poitou-Charentes. Cent numéros plus tard, cette revue continue de décortiquer l'innovation régionale sous tous les angles. Sans renier sa vocation vulgarisatrice.

■ Romain Mudrak
rmudrak@np-i.fr



Depuis vingt-cinq ans, L'Actualité Poitou-Charentes se consacre à l'innovation régionale.

La radiographie d'une vipère aspic barrait la couverture du premier numéro de L'Actualité Poitou-Charentes. C'était le 1^{er} février 1987. Une façon de mettre en avant les travaux du Centre d'études biologiques des animaux sauvages de Chizé (Deux-Sèvres). Depuis vingt-cinq ans, la revue trimestrielle de l'Espace Mendès-France ouvre ses colonnes à des professeurs -mais pas uniquement (voir ci-dessous)- qui décryptent, pour le grand public, des travaux de recherche pointus.

L'équipe rédactionnelle ne se limite pas aux frontières régionales, même si le lien avec le territoire est indispensable. « Quand on est un bon scientifique, on a forcément un rayonnement national, voire international. Notre dossier sur le paléontologue poite-

vin Michel Brunet, père de « Toumai », nous a emmenés en Afrique », souligne Jean-Luc Terradillos, rédacteur en chef « pigiste » de L'Actualité depuis 1990.

La vulgarisation n'est pas un gros mot. « Je l'appelle la revue du passeur, s'enthousiasme l'historien Alain Quella-Villéger, fidèle de L'Actualité.

On peut entrer facilement dans n'importe quel sujet. Ce magazine s'adresse à tous. » C'est d'ailleurs pour cette raison que les éditions sont disponibles gratuitement en ligne dès que les stocks sont épuisés.

Chaque sujet est abordé sous deux à trois angles différents. Le centième numéro, qui vient de sortir, pousse cette logique

à son paroxysme. Tous les articles réunis dans ses cent quarante-huit pages sont consacrés à la construction de l'identité picto-charentaise. Les dimensions historique, juridique, culturelle côtoient les aspects géographique, symbolique ou culinaire. Ce traitement plaît particulièrement au président de l'université de Poitiers, Yves Jean : « Ce magazine permet de croiser les approches en valorisant les travaux des chercheurs poitevins. Des articles d'experts réputés internationalement côtoient des textes écrits par des doctorants. Ce mélange de générations est très complémentaire. » L'Actualité complète le magazine interne de l'université Cogito, qui devient une édition numérique à paraître une fois par an. Ce numéro anniversaire est une occasion de redécouvrir L'Actualité. Dans notre société du tout numérique, la longueur des textes rebuttera les moins courageux. Mais les autres auront l'impression de devenir un peu plus savants.

Qui écrit dans L'Actualité ?

Les enseignants-chercheurs de l'université ne sont pas les uniques rédacteurs de L'Actualité Poitou-Charentes. Mais ce sont les seuls à ne pas être rémunérés pour transmettre leurs connaissances. Cela fait partie de leur mission ! On retrouve aussi des journalistes professionnels seniors et juniors, des étudiants, des artistes et des... écrivains.

« Grâce à leur imagination, ils voient et anticipent souvent plus de choses que les scientifiques », assure Jean-Luc Terradillos. A noter que ce magazine, tiré entre 3000 et 5000 exemplaires, est financé par les abonnements et des fonds publics. La Région, Grand Poitiers, l'université, l'Ensm, le CNRS, le CHU sont ses principaux partenaires.

Maths : l'énigme du mois !

À l'occasion de l'exposition « Courbes, les maths en pleine forme » (jusqu'au 30 juin), l'Espace Mendès-France soumet aux lecteurs du « 7 » une énigme par mois. De quoi se triturer le cerveau en famille ! Une façon, aussi, de montrer que les courbes mathématiques sont présentes dans la nature et au cœur de notre quotidien.

L'étrange boucle de Monsieur Möbius



Réponse de l'énigme précédente :

Le panier vide pèse 500g (soit 0,5kg). Les fruits pèsent, quant à eux, 10,5kg. On a bien $10,5 + 0,5 = 11\text{kg}$ et $10,5 - 0,5 = 10\text{kg}$ d'écart entre les fruits seuls et le panier vide.

En faisant subir une torsion d'un demi-tour à une longue bande de papier, puis en collant les deux extrémités, on obtient un ruban de Möbius.

Ce ruban a des propriétés étonnantes : Il n'a qu'un seul bord et une seule surface. Vérifiez cela en suivant le bord avec un stylo et en traçant un trait au milieu sur le longueur. Essayez aussi deux pe-

tites manips aux résultats surprenants : découpez un ruban dans le sens de la longueur au milieu de sa largeur, faites de même avec un autre ruban au tiers de sa largeur.

La symbolique forte du ruban de Möbius se retrouve dans plusieurs logos dont celui apposé sur les produits recyclables.



bloc-notes

Du 13 au 18 mai Corps Tangibles et Grapholine

Le Lieu multiple invite Maflohé Passedouet (Mobilis Immobilis / Fées d'Hiver) et Jean Michel Couturier (Blue Yeti), artistes polyvalents, afin de proposer à des groupes de personnes en situation de handicap, moteur ou mental, des dispositifs multimédia interactifs. Entrée libre - Inscription des groupes obligatoires

27 mai

La promesse de vieillir digne - un choix qui nous regarde

Conférence de d'Ingrid Westercamp, assistante sociale. 14h30

28 mai

La démocratie participative : vers une transformation de la citoyenneté locale ?

Conférence de Rémi Lefebvre, politologue. 18h

29 mai

Rêveries magnétiques

Groupe de création de spectacles transdisciplinaires, Omproduck associe formes novatrices et traditions. Ce collectif interroge de manière poétique notre environnement technologique quotidien, de plus en plus complexe. Tarifs : 3,50/6€. 15h. Egalement le 30 mai à 21h.

Expositions

Du 9 avril au 5 janvier

« Le cerveau à tous les âges »

Cette exposition s'intéresse à tous les aspects du cerveau. Pour commencer, les idées reçues sur le cerveau et les neurones sont décortiquées, les aspects physiologiques sont ensuite traités dans le détail, pour finir sur la question du vieillissement du cerveau. Accès payant.

Jusqu'au 23 juin

« Jardiner avec la nature »

Expo présentée par l'association pour la cohérence environnementale en Vienne. Accès libre.



PHILIPPE CROIZON

44 ans - Né à Châtellerault.
Victime, en 1994, d'une décharge électrique de 20 000 volts, qui le prive de ses quatre membres.
En 2010, traverse la Manche à la nage.

Chevalier de la Légion d'Honneur en 2011. Entre mai et août 2012, relie les cinq continents à la nage.

J'AIME : Les gens, les voyages à travers le monde, l'humour, le sport dans tous ses états, le cinéma, le franc-parler, le partage, notre pays.

J'AIME PAS : L'intolérance, le racisme, les discussions de comptoir, le fonctionnement des Nations Unies, l'alcool...

Rien n'est impossible

Du 23 au 25 avril, se tenait, à Val d'Isère, le 17^e Festival international du film Aventure et découverte. Le documentaire « Nager au-delà des frontières », réalisé par Robert Iséni et Charlene Gravel, et coproduit par Gédéon Programmes, France 3 et Planète Thalassa, y a reçu le Grand prix du public. Je me réjouis évidemment de cette nouvelle distinction pour mon compère Arnaud Chassery et moi-même. Au total, près de cinq millions de personnes ont découvert notre épopée à la nage entre les cinq continents du monde.

Dans mes rêves les plus fous, jamais je n'aurais imaginé sensibiliser autant de monde à la cause du handicap et du dépassement de soi. De plateau télé en émission de radio, j'enchaîne actuellement les interviews, tout à ma joie de témoigner pour des millions de personnes en situation de handicap, elles aussi dans la lumière grâce au temps médiatique qui m'est accordé.

Je reçois chaque jour des témoignages d'amitié qui me font chaud au cœur. L'autre jour, sur Facebook, un dénommé

Yohann m'a indiqué qu'avoir quelqu'un comme moi dans sa liste d'amis ne pouvait être que bon pour le moral ». Avec ce message sympa : « Merci pour ce que vous êtes... » Je continuerai encore et encore à me battre pour faire accepter au grand public les différences et montrer que rien n'est impossible. Bonne semaine à tous...

Philippe Croizon





MAISONS BOUTILLET
Constructeur de maisons individuelles depuis 1948

Dans le cadre de notre développement, nous recrutons sur le secteur 86 :

1 Technico-commercial (H/F)

- Expérience souhaitée et connaissance dans le domaine de la construction
- Fixe, commissions, véhicule

Merci de nous envoyer votre lettre de motivation accompagnée de votre C.V à :

Maisons BOUTILLET
Olivier BOUTILLET
Route de Montmorillon
86300 Chauvigny
maisonsboutillet@boutillet.fr




MAISONS BOUTILLET
Constructeur de maisons individuelles depuis 1948

www.boutillet.fr

Les services de la vie étudiante
CNOUS CROUS

FINALE NATIONALE
ORGANISÉE PAR LE CROUS DE POITIERS
2012/2013
CONCOURS ÉTUDIANTS EN :
DANSE
ENTRÉE GRATUITE
JEUDI 16 MAI À PARTIR DE 20H
À LA MAISON DES ÉTUDIANTS (BAT A5)
1 RUE NERVA FÉDINE BOIGES



Renseignements : Service communication culture
ou 06.85.93.95.39 ou culture@crous-poitiers.fr

industrie

Aigle, la botte reine à l'export



Chez Aigle, la fabrication manuelle fait les beaux jours de l'entreprise sur le segment des bottes en caoutchouc.

Spécialiste mondial de la botte haut de gamme, la société Aigle tire son épingle du jeu à l'étranger, avec 45% de sa production écoulee à travers le monde. Championne à l'export, la vénérable entreprise d'Ingrandes vient d'investir 5,3M€ dans la construction de deux nouveaux ateliers. La crise, quelle crise ?

■ Arnault Varanne
avaranne@np-1.fr

Quel point commun y a-t-il entre un chasseur de la Beauce et une fashionista nipponne ? Les bottes Aigle made in Ingrandes pardi ! En plus de cent soixante ans d'existence, dont un demi-siècle dans la Vienne, la PME fondée par Hiram Hutchinson a beaucoup changé... mais

pas tant que ça. Ses clients traditionnels restent un solide point d'ancrage en Europe. « Ici, on continue à fabriquer nos modèles à la main, selon un savoir-faire ancestral », raconte Romain Guinier, président directeur général d'Aigle. C'est cette qualité française qui plaît tant à l'étranger, notamment sur les marchés asiatiques. »

Chaque année, les deux cent vingt salariés de l'usine châtelleraudaise produisent 750 000 paires en caoutchouc, dont 45% sont vendues à l'étranger. Au-delà de son cœur de métier traditionnel, Aigle a surtout su se diversifier avec une large gamme de vêtements, chaussures et accessoires qui font aujourd'hui son succès. Vingt-quatre ans après avoir son premier magasin à Saint-Germain-des-Près, la marque internationale en compte désormais trois cent quarante. « Dont trois-quarts en Asie, avance le PDG. Nous sommes désormais structurés

en filiales à Hong-Kong et en Chine, pour mieux implanter la marque dans ces pays. »

► EXPORT = EMPLOIS LOCAUX

Ce nouvel eldorado asiatique n'empêche pas Aigle de renforcer ses positions sur son site historique d'Ingrandes. Au contraire ! L'intégralité de la production de bottes en caoutchouc s'effectue dans l'ancienne base militaire américaine, sachant que le site héberge également la plateforme logistique du groupe, les expéditions, les services supports

et le comité de direction. Bref, ce sont quatre cent cinquante salariés qui « sévissent » ici tous les jours (1100 dans le monde).

Avec un chiffre d'affaires consolidé de 145M€ en 2012, Aigle se porte comme un charme. Une forme olympique symbolisée par la construction de deux nouveaux ateliers, dont le premier sera inauguré les 6 et 7 juin. Coût de l'agrandissement : 5,3M€. Le chasseur de la Beauce et la fashionista nipponne peuvent se rassurer. Aigle n'a pas fini de déployer ses ailes.

Les bons chiffres du commerce extérieur

Si la balance commerciale de la France est largement déficitaire, celle du Poitou-Charentes est excédentaire à hauteur d'1,4 milliard d'euros (13,723MM€ exportés). La préfète de la Vienne et de région Elisabeth Borne a dévoilé les chiffres 2012 de l'export, la semaine dernière... chez Aigle. Sans surprise, le secteur des alcools et boissons constitue le premier sésame régional à l'étranger, avec 27,13%. La culture et l'élevage, le matériel électrique, le matériel ferroviaire et les machines et équipements d'usage général complètent le Top 5.

fidelio

Rencontres sérieuses

PLUS SÉRIEUX
qu'un site de rencontres



- Accompagnement personnalisé -

Annick
Gaillard

Coach et formatrice



35 ANS, UN COUPLE UNI, un équilibre familial : ce sont ses souhaits ! Cél. 1 enfant, les vôtres seront bienvenus. Naturellement féminine, personnalité attachante faite de joie de vivre, sensibilité artistique, authenticité. Employée. Sports de plein air, randos, natation, vélo... disco. Jardinage... découvertes, voyages : elle aime surtout partager ! Vous : 30/40 ans, CD, prof. indif., dynamique, ouvert, vous partagez la même motivation. Réf. 1801

45 ANS, Personnalité pétillante, elle est fine, raffinée et pas surfaite, super jolie, blonde cheveux mi longs ! Employée dans le médical, div. 1 enf. (grand). Sociable, des valeurs, épiciérienne, rieuse, humaine et sensible, de la répartie ! Un peu de sport, marche, plein air, joies du foyer, cocoon douillet, cuisine, un bon livre ! Vous : 40/52 ans, CVD, prof. indif., rassurant, valeurs morales. Réf. 1802

26 ANS, IL VEUT UN COUPLE qui dure ! Très beau, châtain, yeux verts, grand, sportif, cheveux courts, bon look. MILITAIRE, cél. Sens de l'humour, des valeurs fortes, respectueux et fiable, il aura les gestes tendres, les mots sincères et rassurants ! Une vie qui bouge, voyages, découverte de nouveaux sites, sport et sorties variées. Souhaite une relation complice avec beaucoup d'amour et de tendresse. Il vous imagine : âge en rap., CVD, prof. indif., féminine, affectueuse, valeurs morales. Réf. 1803

37 ANS, BEL HOMME, grand, brun, yeux verts, beau sourire, moderne. Profession indépendante, belle affaire, il fait son métier par vocation, propriétaire, on le sent équilibré, épanoui, stable. Cél. Énergique, volontaire, battant... une éducation qui lui a donné le sens des vraies valeurs. Sorties sympas en petit comité, voyages, pas sportif mais loisirs actifs et ouverts. Vous : âge en rap. CVD, prof. indif. tendre, sérieuse, fidèle, envie d'un couple uni, désir d'enfant ! Réf. 1804

52 ANS, ARCHITECTE, investi dans son travail, c'est un passionné. Communiquant, fiable, sérieux, rassurant... généreux, affectif et tendre. Div. ent. Cheveux grisonnants, regard clair, charme, classe naturelle, sportif. Ski nautique, footing, restaurants, cinéma, voyages mois à deux... belle propriété, qualité de vie++. Recherche complicité, feeling++, sentiments vrais, à terme reconstruire une cellule familiale et vous imagine : 35/40 ans, CVD, prof. indif. allure jeune, féminine, sensuelle, ouverte au dialogue, vos enfants seront bienvenus. Réf. 1805

CONTACTEZ-NOUS, BIEN D'AUTRES PROFILS SONT À DÉCOUVRIR....

FIDELIO

Futuroscope - Téléport 2
16 bd des Frères Lumière
Chasseneuil du Poitou

fidelio.contact@gmail.com
www.fidelio-poitiers.fr
www.fidelioseniors-poitiers.fr

vite dit

POLLUTION

Grand Poitiers

protège les sources

Les services de l'Etat, au titre du Grenelle de l'Environnement, ont désigné les captages de Sarzec, Fleury et La Varenne prioritaires vis-à-vis de la protection contre les pollutions diffuses (nitrates et pesticides). Ces trois ressources sont en effet primordiales pour Grand Poitiers, puisqu'elles représentent chacune entre 24 et 30% de la production totale de la collectivité. Grand Poitiers demande à l'Etat de saisir le dispositif réglementaire des zones soumises à des contraintes environnementales (ZSCE) pour protéger ces captages. Ce dispositif est destiné à mettre en œuvre des programmes d'actions à destination des exploitants agricoles et des propriétaires fonciers.

Par exemple, il est possible d'apporter des matières organiques sur le sol, afin de favoriser l'infiltration de l'eau et limiter le ruissellement.

Le vendredi 17 mai, un conseiller Info-Energie se met à votre disposition pour vous fournir des conseils gratuits, neutres et objectifs sur tous les thèmes liés à l'énergie.

Cette permanence se tiendra à la mairie de Béruges, de 13h30 à 17h. Renseignements au 05 49 52 38 98.

ÉNERGIE

Un conseiller à votre écoute

Le vendredi 17 mai, un conseiller Info-Energie se met à votre disposition pour vous fournir des conseils gratuits, neutres et objectifs sur tous les thèmes liés à l'énergie.

Cette permanence se tiendra à la mairie de Béruges, de 13h30 à 17h. Renseignements au 05 49 52 38 98.

BÂTIMENT

L'Ademe lance un appel à projets

La Direction régionale de l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) lance un appel à candidatures pour la création d'un centre de ressources «Bâti Environnement Espace Pro» en Poitou-Charentes. Les dossiers de candidature devront être impérativement envoyés avant le 21 mai. Renseignements sur www.poitou-charentes.ademe.fr

transports

L'éco-taxe de trop

A partir du 1^{er} octobre, les transporteurs seront taxés s'ils empruntent certaines routes nationales. L'objectif ? Inciter les «clients chargeurs» à utiliser d'autres moyens de locomotion. Déjà fragilisés, les professionnels craignent d'être obligés de rogner sur leur marge pour faire passer la pilule à leurs clients.

■ Romain Mudrak
rmudrak@np-i.fr

L'idée de l'ancienne majorité a été reprise par le gouvernement actuel. A partir du 1^{er} octobre, certains itinéraires (hors autoroutes, qui sont déjà payantes pour la plupart) seront taxés. Grâce à un système de géolocalisation, les camions de plus de 3,5 tonnes empruntant ces portions de routes nationales seront détectés et un relevé arrivera chaque mois sur le bureau du patron. Dans la Vienne, cette nouveauté concerne l'ensemble de la RN147 et la RN10 entre Poitiers et Angoulême.

L'Etat devrait ainsi collecter 1,2 milliard d'euros, somme qui servira à l'entretien des voiries. L'objectif avoué de cette réforme consiste à amener les «chargeurs» à trouver d'autres moyens de transport moins polluants et à avoir recours à des partenaires industriels de proximité. Le problème est dans la méthode. C'est comme



Les transporteurs craignent de devoir réduire leur marge pour compenser l'éco-taxe.

si la taxe s'adressait aux clients mais que leurs prestataires étaient chargés de la collecter... Philippe Lachaume, PDG de Chaveneau-Bernis (groupe Géodis), est persuadé que «certains clients réclameront une baisse des tarifs pour compenser». Ce patron de 150 salariés à Dissay note qu'il va devoir «être solide pour leur expliquer que cette taxe ne revient pas au transporteur». Sa maison-mère a estimé le coût de cette taxe à près de 20M€ pour l'ensemble de ses agences françaises. Mais quelle part sera réellement payée par les clients ?

Après l'augmentation du prix du

gasoil et l'ouverture à la concurrence européenne du transport de marchandises, cette éco-taxe poids lourds va plomber un peu plus encore les trésoreries, dans un contexte économique morose. C'est l'opinion de Philippe Vincent, représentant de la Fédération nationale des transporteurs routiers (FNTR) dans la Vienne. Spécialisé dans le transfert d'automobiles, il sait déjà que les clients de son entreprise DVTA (50 salariés à Oyré) vont lui imposer des baisses de tarifs. «Ce sont des géants. Les appels d'offres qu'ils viennent de lancer vont clairement dans ce sens.»

Pour les trajets nationaux, les

transporteurs mentionneront une taxe de 4,4% en pied de facture. Ce chiffre est le même pour tout le monde. Transporteurs laitiers et autocaristes y échapperont.

De son côté, Antoine Mingot, co-gérant de SMTL (15 salariés à Smarves), qui réalise plutôt des itinéraires infrarégionaux, appliquera plus souvent un taux de 3,1%. Lui envisage de «contourner ces routes taxées». Quand c'est possible ! Pour livrer à Montmorillon, il passera plutôt par Chauvigny que par la RN 147. Mais le subterfuge restera-t-il efficace s'il est obligé de faire un long détour ?

Ecole de danse

• Cours collectifs et particuliers (adultes et enfants)
• Essai gratuit, inscription toute l'année
• Stages • Soirées dansantes

BALSA CUBAINE ET PORTORICAINE, ZUMBA, DANSES ORIENTALES, LATINES ET TROPICALES, ROCK, LINDY HOP, WEST COAST SWING, DANSES DE SALON ET TANGO ARGENTIN.

• Stage latino les 1^{er} et 2 juin avec Amour de Bordeaux
kizomba - salsa cubaine et porto - bachata
• stage multi-danses "Les estivales" du 18 juin au 5 juillet
toutes les danses, tous les niveaux.

**PLANNING, TARIFS, INFOS : www.tempo-danse.fr
contact@tempo-danse.fr - 06 88 69 84 75**

Réservez dès maintenant
votre espace publicitaire dans le
numéro de la semaine prochaine

7
à Poitiers

regie@7apoitiers.fr - Tél. 05 49 49 83 97

psychiatrie

Infirmières pionnières

Pour la première fois dans la région, deux infirmières s'associent dans l'ouverture d'un cabinet indépendant spécialisé dans la thérapie cognitivo-comportementale.

■ Nicolas Boursier
nboursier@7apoitiers.fr

Leurs chemins se sont croisés au CECAT, Centre d'écoute, de consultations et d'activités thérapeutiques de Laborit. Leurs destins fusionneront loin de l'institution hospitalière. Par envie de liberté. Par souci de commodité.

Annick Brun-Girault et Natalie Coubronne sont des pionnières. Depuis janvier 2013, les deux amies sont à la tête du tout premier cabinet infirmier régional de thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC). Le grand appartement de 60 m² qui leur sert de nid, avenue du 8 mai 45, accueille, depuis plus d'un trimestre, des patients atteints de troubles névrotiques, voire psychotiques, en séances individuelles d'au moins cinquante minutes. « Ce suivi personnalisé, axé sur l'individu et ses souffrances, est le premier luxe qu'un cabinet comme le nôtre peut s'autoriser et que l'hôpital de jour a parfois du mal, par manque de temps, à cultiver », explique Natalie.

Leur patientèle est constituée d'adultes victimes de troubles anxieux ou alimentaires, d'addictions multiples, d'épuisement



Natalie Coubronne propose des consultations personnalisées d'au moins cinquante minutes.

ou de phobie sociale. Elle se compose également de personnes plus jeunes, lycéens ou étudiants, souffrant d'anxiété, d'énurésie, de trouble oppositionnel ou de déficit de l'attention. Autant de pathologies avérées ou de fractures passagères que les consœurs se chargent d'entendre, de comprendre et de soigner.

Annick, infirmière diplômée d'Etat, a complété son cursus par deux diplômes universitaires de TCC et de psychopathologie clinique. Natalie, elle, est une ancienne diplômée de secteur

psychiatrique et détentrice, depuis l'an passé, d'un diplôme de thérapeute validé par l'association française de Thérapie cognitivo-comportementale. L'une et l'autre n'ont désormais qu'une ambition : proposer une offre de soins à la fois alternatifs et complémentaires de ceux prodigués par l'hôpital ou les rares psychiatres libéraux de Poitiers spécialisés dans le domaine.

Leur activité naissante ne s'est pas encore élargie aux thérapies collectives, mais les deux femmes en rêvent.

« Nous aimerions créer des ateliers de groupes, éclaire Annick. Affirmation de soi, anxiété, gestion du stress... Tout est envisageable. » Y compris des réunions dites de guidance parentale, dans lesquelles les familles pourraient venir exprimer leur mal-être, leurs féliures ou leurs griefs et trouver la solution à leurs maux. Qui sait si Annick et Natalie n'ont pas la clé de la camisole de vos espérances.

Contacts : Cabinet infirmier de TCC. 22, avenue du 8 Mai 1945 à Poitiers. Tél. 06 70 55 05 32 et 06 31 31 08 78.

vite dit

CANCER

Le marathonien 2 l'espoir arrive à Poitiers

Atteint d'un ostéosarcome à l'âge de 18 ans et amputé de la jambe droite, Guy Amalfitano a prévu de courir 5500 km en 175 étapes de 32 km, pour la deuxième édition du Marathon 2 l'Espoir. Il effectuera quatre escales dans la Vienne, à Montmorillon, L'Isle-Jourdain, Gençay et Poitiers, où il sera présent le mercredi 15 mai. Il arrivera vers 17h devant le Pôle de cancérologie du CHU, en provenance de la route de Gençay, où des coureurs locaux pourraient l'accompagner. L'édition inaugurale du Marathon 2 l'Espoir avait été disputée en 2011, sur un tracé de 4004 km. Cette action très spectaculaire aura pour objectif, comme il y a deux ans, de lever des fonds pour la lutte contre le cancer. A l'époque, elle avait permis de collecter 30 000€.

SOLIDARITÉ

Handisport 86 reçoit un défibrillateur

Fidèle à ses œuvres de solidarité et d'entraide, le Lions Club Poitiers Aliénor d'Aquitaine a fait don, il y a quelques jours, d'un défibrillateur au Comité départemental Handisport 86. Présidée par Michel Grellier, cette structure est ouverte à toute personne porteuse d'un handicap physique ou sensoriel. Elle donne aujourd'hui accès à quarante-cinq sports de loisirs, de compétition ou de pleine nature. Plus d'infos au 05 49 58 42 83.



Les cheminées Christian Bernard

Créateur, constructeur et installateur

POÊLE À BOIS, POÊLE À GRANULÉS, RÉNOVATION ET INSERT

-15% À -25%



SHOW ROOM DE 150m²





AMF - 14, Av La Naurais - ZI Naurais Bachaud - NAINTRÉ - 05 49 21 83 77 - www.amf-cheminee.fr

Christian Mantez fondateur de l'entreprise



lycées 10/13

Aliénor d'Aquitaine tire vers le haut

EN CHIFFRES

Le lycée Aliénor d'Aquitaine compte un millier d'élèves répartis dans les filières S, L, ES, STMG (management et gestion), ST2S (santé et social) et STL (laboratoire), option biotechnologie. 550 étudiants sont inscrits en BTS assistant de manager, comptabilité et gestion des organisations, développeurs informatiques, administrateurs de réseaux, notariat. Le diplôme d'Etat de conseiller en économie sociale et familiale est également accessible. Ce lycée comporte aussi trois classes préparatoires aux écoles d'infirmiers, de commerce et d'expertise comptable. Le taux moyen de réussite au bac général est passé de 74% en 2010 à 88,4% en 2012. Le bac techno a atteint 87%.



Au foyer, les élèves échantent autour d'un verre ou d'un babyfoot.

Scène ouverte au foyer

Oyez, oyez ! Vain attend tout élève désireux de se produire seul ou en groupe sur la scène du foyer. Humoristes, comédiens ou musiciens sont les bienvenus ! Vain cherche toute l'année à animer ce lieu où les jeunes aiment se retrouver autour d'un verre ou d'un babyfoot. Les artistes en herbe peuvent même exposer. De son côté, Isabelle, l'animatrice culturelle, organise des semaines thématiques quatre à cinq fois par an. En mai, un jury d'élèves visionnera tous les films de Steven Spielberg à l'occasion du Festival de Cannes.

Confrontée à une population en moyenne plus « fragile » qu'ailleurs, la communauté éducative d'Aliénor d'Aquitaine fait preuve d'ingéniosité pour aider les élèves à sortir la tête de l'eau. Et ceci, dès la seconde.

■ Romain Mudrak
rmudrak@np-i.fr

1 Oh. La cloche retentit. Au lycée Aliénor d'Aquitaine, l'heure de la pause est synonyme de petite collation. Surprise, ici, tout est offert aux élèves. « Il y a deux ans, nous avons remarqué que beaucoup ne prenaient pas de petit-déjeuner avant de venir, se souvient Alain Rose, proviseur du lycée. Résultat, ils finissaient à l'infirmerie ou

perturbaient la classe. » Difficile de rester concentré quand on a le ventre vide. Pour bien apprendre, il faut commencer par bien se nourrir. C'est pourquoi l'établissement distribue également des fruits vers 16h. La cantine est par ailleurs réputée pour sa qualité.

Aliénor d'Aquitaine reçoit un public plus « fragile » que d'autres établissements. Le nombre d'enfants provenant de familles dites défavorisées y est plus important qu'ailleurs. D'autre part, 15% des ados de ce bahut ont déjà redoublé au moins une fois, contre 10% dans le reste de la Vienne. La communauté éducative a donc décidé de prendre des mesures extérieures à ses prérogatives habituelles.

Dans cette optique, la classe de seconde est particulièrement ciblée. Une façon de prendre très tôt de bonnes habitudes.

Au-delà des repas, tous les élèves sont soumis à une heure d'études surveillée et obligatoire. Mais ce n'est pas le plus étonnant ! Vingt minutes doivent être consacrées à... la lecture d'un livre de leur choix.

► TAUX D'ÉCHEC EN BAISSÉ

L'établissement cherche aussi à associer les parents au suivi des élèves. Quelques semaines après la rentrée, ils sont invités à une rencontre collective avec les enseignants, le conseiller pédagogique d'éducation (il y en a un par niveau qui suit les élèves pendant les trois ans), le proviseur et son adjoint. C'est le moment de donner des méthodes de travail et des conseils sur l'aménagement d'un espace au calme à la maison. Les parents peuvent connaître les résultats de leur progéniture et les appréciations des professeurs via Internet.

Enfin, un entretien individuel plus commun est programmé à la fin du premier trimestre.

Pendant les deux heures hebdomadaires d'accompagnement personnalisé, obligatoires dans tous les lycées, les classes sont ici dédoublées. Histoire de prendre le temps. Les enseignants de mathématiques et de français y participent, ainsi que le professeur principal et le conseiller d'orientation-psychologue, dont le rôle est d'évoquer l'avenir. « Les relations humaines sont primordiales pour moi. Une chose toute bête, je viens serrer la main des nouveaux à la rentrée », assure Alain Rose. Ça a l'air de fonctionner. Depuis 2010, le taux d'échec en fin de seconde, toujours supérieur à la moyenne académique, a baissé de douze points pour atteindre 10%.

Le bonheur est dans l'équilibre

Il n'est jamais de combat facile à mener lorsqu'on traîne derrière soi le boulet de l'excès de kilos et de graisse. Sur les chemins du bien-être, l'activité physique régulière tient un rôle majeur. Mais la base de toute reconquête repose sur une donnée essentielle : l'équilibre alimentaire.

■ Nicolas Boursier
nboursier@7apoitiers.fr

« Bien manger, bouger plus. » Le slogan du Programme national nutrition santé résonne comme une exhortation au combat. Contre la sclérose du corps. Contre le fléau du surpoids. Contre la tentation du gras. Les mots peinent pourtant à tempérer les maux. Car de l'envie de maigrir à la réalité de l'action, le gué est semé d'embûches. Tous les diététiciens du monde vous le diront : pour optimiser ses chances d'éliminer ces kilos qui vous empoisonnent la vie, il n'est d'autre priorité que de revoir sa copie alimentaire. « *Changer son comportement, c'est découvrir ou redécouvrir les vertus de l'équilibre*, éclaire la diététicienne Marine Racouet, gérante de l'enseignement poitevine Natur House. *Cela passe avant tout par une meilleure répartition des repas et un meilleur dosage des aliments.* » L'idée selon laquelle petit-déjeuner, déjeuner et dîner



suffisent amplement à un adulte « normalement constitué » prend ainsi du plomb dans l'aile. « *Il n'est nullement interdit de monter à quatre voire cinq repas quotidiens, insiste la professionnelle. Même un très copieux petit dej peut vite être « évacué » dans la matinée. Un laitage ou un fruit, à 10 ou 11h, permettra de tenir jusqu'au déjeuner. Même chose pour la collation de l'après-midi. Dans tous les cas, il faut faire preuve de mesure. C'est une vraie condition de réussite.* »

► **PROTÉINES ET EAU**
Parmi les autres règles à respecter, certaines sont communes à toutes les rééducations alimentaires. Il en est ainsi de la nécessité de

bien s'hydrater tout au long de la journée (un bon drainage favorise le transit en éliminant les toxines), mais aussi du contrôle et de la limitation de l'apport en glucides et lipides.

Cinq conseils d'ami

- **Pour éviter** les petites fringales entre petit-déjeuner et déjeuner, puis entre déjeuner et dîner, n'hésitez pas à vous jeter sur un fruit, un légume ou une infusion non sucrée.
- **Pour bien préparer** sa digestion, mastiquez au moins dix fois les aliments dans votre bouche. Et faites durer vos repas au-delà de vingt minutes. Et pas devant la télévision, si possible.
- **Pour réduire** les risques de ballonnements, privilégiez les légumes et fruits frais à midi,

« *On considère par exemple qu'il n'est pas bon de dépasser l'équivalent de deux cuillères à soupe d'huile par jour*, poursuit Marine Racouet. *Le sucre, lui, est caché partout : les des-*

serts et les confiseries, bien sûr, mais aussi les boissons ou les plats cuisinés. Sur ce point précis, la plus grande vigilance est requise. »

Si la limitation du sel est elle aussi recommandée (préférez les grillades, les préparations à l'étouffée ou à la vapeur aux plats tout prêts !), les protéines sont indispensables à un juste équilibre. Midi et soir, elles sont les bienvenues ! « *Je conseille d'opter pour les viandes blanches et les poissons blancs, moins caloriques que les viandes rouges, canard et poissons gras de type saumon ou anguille.* » Si vous êtes malgré tout tentés par ce type d'aliments, incorporez-les à votre repas le midi plutôt que le soir. Ça fera moins de dégâts.

- les cuits le soir.
- **Pour maintenir** un équilibre durable, ne sautez jamais de repas et efforcez-vous de suivre des horaires réguliers. Cinq repas sont autorisés, mais ne grignotez surtout pas entre chacun d'eux.
- **Pour renforcer** vos apports nutritionnels, choisissez volontiers féculents (pâtes, riz...) et légumineuses. Lentilles, pois cassés, haricots blancs... seront des alliés de choix dans votre effort de reconquête.

MYL & SENS l'Institut
La beauté prend tout son sens

- Soin visage et corps
- Maquillage permanent
- Ongles américains
- Modelage relaxant
- Espace bronzage

Pour un moment de bien-être et beauté, offrez vous le soin du visage ressourçant créé sur mesure.

39€ au lieu de **47€**

Offre valable jusqu'au 8 juin 2013 sur présentation de ce bon

www.myletsens.com / Ouvert du Lundi au Samedi / 05 49 88 49 06 / 9 rue des Courlis, à SAINT-BENOIT

PATRICIA VENAULT
Sophro Relaxologue

- > Gestion du stress et de la douleur
- > Magnétisme
- > Harmonisation énergétique

49, rue de la Pierre Levée 86000 Poitiers - SUR RENDEZ-VOUS
06 78 85 61 30

Membre du syndicat des sophrologues professionnels

activité physique

Le top 3 des sports fitness

Pour être en forme cet été, les Poitevins peuvent s'adonner à de multiples activités sportives en salle. Le palmarès très subjectif de la rédaction.

1. LA ZUMBA EN TÊTE

Démocratisée par les clips de la chanteuse Shakira, la zumba fait presque l'unanimité. Se muscler et s'amuser, tout en dansant sur des rythmes endiablés pendant une heure, en groupe ou individuellement, c'est ça la zumba ! Ludique et simple, cette danse d'origine latino-américaine est accessible à tous, quels que soient son âge et son niveau de danse. Cette activité est également mixte et praticable partout. « *Un phénomène incroyable !* », selon Valérie Fourmy, dirigeante de la salle Energym. Gagnez votre corps et affinez votre silhouette sans même y penser en vous déhanchant comme si vous étiez de l'autre côté de l'Atlantique !

Ce qu'elle en pense...

Emmanuelle, 20 ans : « *A la zumba, on apprend de vrais pas, faciles à mémoriser, comme le chachacha ou le mambo. Les musiques donnent « la pêche » et sont connues.* »

2. DES MILLS TRÈS APPRÉCIÉS

Body pump, body jam, body attack ou encore body combat... Les Poitevins adorent les Mills, ces sports d'endurance où l'on raffermi son corps sur des musiques entraînantes. Au contact d'un coach professionnel, vous travaillez aussi bien votre



Le body pump figure au deuxième rang de notre palmarès des sports très tendance à Poitiers.

souffle que vos muscles. Résultat : en moyenne 800 calories perdues en une heure ! La réputation de ces activités n'est plus à faire. « *Lorsqu'on trouve le sport qui nous motive pour être régulier, on ne s'arrête plus* », assure Ingrid Thibault, directrice de Form'um. Qui ajoute : « *C'est le rôle d'un coach de faire découvrir à quelqu'un ses envies.* » Les Mills, la formule idéale pour être en forme cet été...

Ce qu'elle en pense...

Marie, 19 ans. « *Le body pump, c'est rythmé et très entraînant car on se cale sur la musique. On apprend aussi une chorégraphie, ce qui est assez ludique.* »

3. L'AQUABIKING EN OUTSIDER

Si vous n'avez que trente minutes de votre temps à consacrer à une activité sportive, l'aquabiking est fait pour

vous. De 18 ans à l'âge de la retraite, plongez dans une piscine... à vélo ! Vous pédalez dans l'eau et tonifiez la partie basse de votre corps. Exercez votre respiration et profitez « *de l'effet massant de l'eau qui s'occupe de l'aspect la circulation sanguine* », dit Laurent Chevalier, dirigeant de Relaxeo. L'aquabiking connaît un succès croissant à Poitiers. Pédaler,

le maître-mot de l'été. A vous de jouer !

Ce qu'elle en pense...

Anne-Pascale, 45 ans. « *Je dirige une entreprise et je souhaitais trouver une activité physique qui me permette de me dépenser en un minimum de temps. L'aquabiking me satisfait et me surprend, autant par les efforts à fournir que par les réels bienfaits de ce sport.* »

NOUVEAU A CISSÉ

Ainsi Soi Belle

Votre institut de beauté au plus près de chez vous !

475€ - 10 Soins minceur
1 Bilan nutrition
1 Séance découverte/sport
avec votre coach Vincent Desnouhes

~~510€~~

- Épilation
- Soins du visage
- Soins visage jeune
- Soins spécifiques du corps
(Ritual Energie Minérale, Harmonie Vitale, Osmose Marine)
- Modelage esthétique à la bougie chaude
- Tinture cils & sourcils
- Maquillage jour, soir & mariée
- Manucure
- Faux ongles

4, rue Comte Joubert - 86170 Cissé - 05 49 39 01 58 - Mobile : 06 01 45 11 12

VINCENT DESNOUHES
COACH PERSONNEL SPORTIF

42€ = 21€
Après réduction d'impôt

Votre coach sportif à domicile

SÉANCE DÉCOUVERTE - de 60min -

Poitiers/Grand Poitiers - Zone Futuroscope - autres sur demande
Rendez-vous : 06 73 33 23 12 ou sur www.vincentdesnouhes.com

Le « thaï » relaxe un max

Dao Phanh prodigue des modelages thaïlandais sur la Technopole du Futuroscope. Les séances sont musclées... mais bienfaites.

■ Florie Doublet
fdoublet@7apoitiers.fr

Lorsqu'elle était enfant, Dao Phanh massait le dos de sa grand-mère pour lui « faire plaisir ». Aujourd'hui, c'est cette même envie de « soulager les maux des gens » qui a détourné Dao de sa première passion : la cuisine. À 54 ans, elle est devenue praticienne de modelage thaï. Elle exerce à l'Espace bien-être du Novotel, situé sur la Technopole du Futuroscope (Téléport 4). « Les Français connaissent mal cette pratique traditionnelle. Pourtant, elle permet d'évacuer les tensions et le stress », explique l'experte.

Ne vous attendez pas à de légers effleurages ou à quelques frictions. Dao utilise son pouce,



Oubliez vos soucis grâce aux mains expertes de Dao Phanh.

son bras et son poignet pour appuyer là où ça fait mal. Et finalement, ça fait du bien !

« Quand les muscles sont contractés, il ne faut pas hésiter à peser de tout son poids

pour les défroisser. » La modéleuse allie le geste à la parole et n'hésite pas à grimper sur

le client pour jouer des coudes. Loin d'être désagréable, cette technique s'avère profondément relaxante.

Des pieds à la tête, Dao masse, palpe, pétrit la peau. Il existe mille et une façons de pratiquer les modelages thaïs. La Laotienne d'origine a également appris quelques points de réflexologie. « Mais il faut dix à quinze ans d'expérience pour tous les connaître. »

Pour que le modelage soit efficace, il doit être fait « avec le cœur ». « Je ne fais pas ce métier pour l'argent, mais pour atténuer la fatigue et le stress. » Mission réussie. Le modelage de Dao, bien que vigoureux, délasse et repose profondément.

La séance s'achève avec le rituel de la tisane. Une infusion légère permet de prolonger les bienfaits. « Le meilleur moment pour se faire masser reste le vendredi soir, après la semaine de travail. La sensation de bien-être prodigué se poursuit tout le week-end. » Alors, prêt à tenter l'expérience thaï ?

L'INSTITUT

Depuis 1990

Nouveau à l'Institut :

ABONNEMENT MENSUEL
Prix réduit sur toutes les prestations

Le vernis semi-permanent
Le mascara semi-permanent
Le Cellu M6 : 6 séances pour 306€ / Abonnés : 257€

Et toujours :

- > Les épilations > La manucurie,
- > Le maquillage > Les soins du corps,
- > Les soins du visage Maria Galland,
- > Le forfait mariage.
- > Maquillage longue durée (17 ans d'expérience)
- > Des soins visages et corps (Cellu M6, Lift M6)

9h30 - 19h du mardi au samedi
• 12 rue de la regratterie - 86000 Poitiers - 05 49 41 38 92 •
www.l-institut.commerces-poitiers.fr

Du 8 avril au 25 mai 2013

effea JUSQU'À 4 SEMAINES DE SOINS MINCEUR OFFERTES

Le bien-être sur toute la ligne

“12 kg perdus en 6 mois... Merci mon coach !”

COACHING PERSONNALISÉ MINCEUR

Je suis venue ici sans être vraiment convaincue. On m'a fait un bilan complet et personnalisé qui a permis de déterminer mon programme minceur.

Et bien, au bout de 6 mois j'ai perdu 12 kg. Les soins sont réellement efficaces et très agréables. Ils m'ont permis de perdre là où je souhaitais.

Au total, - 4 cm aux bras, - 7 cm à l'abdomen, - 8 cm à la taille, - 10 cm de hanches, - 8 cm de cuisses, - 4,5 cm aux genoux et - 13 cm au ventre.

Mon coach minceur a vraiment été à mon écoute, m'a accompagnée et m'a soutenue sans faille. Elle a su me motiver, et surtout me donner des conseils qui m'ont aidée à rééquilibrer durablement mon alimentation.

Je me sens vraiment mieux dans mon corps et dans ma tête, beaucoup plus à l'aise et plus confiante. Je recommande Efféa à toutes les personnes qui souhaitent retrouver une jolie silhouette !

Céline, 46 ans

Votre centre Efféa : 19, rue Henri Petonnet - 86000 - Tél : 05 49 37 25 32
Votre 1^{er} bilan minceur sur www.poitiers.effea-minceur.com

vite dit

AMINCISSEMENT

Testez l'électro-stimulation

Vous rêvez de vous libérer le corps et l'esprit en éliminant vos graisses superflues ? Parmi les nombreuses techniques d'amincissement proposées sur le marché, l'électro-stimulation a depuis longtemps fait ses preuves. « Ce procédé est indispensable pour quiconque souhaite raffermir sa peau, traiter sa cellulite et enrichir sa masse musculaire », explique Evelyne Griffini, de l'enseigne Efféa de Poitiers, spécialiste reconnu de la méthode. Différents types de courants sont utilisés, adaptés aux effets physiologiques recherchés. Trois étapes balisent le processus. « La première consiste à atteindre les cellules de réserves graisseuses pour les libérer de leur contenu », poursuit Evelyne. Puis les molécules de graisse sont véhiculées vers le sang, par drainage. Enfin, les graisses de réserve remises en circulation sont brûlées. Tout ceci vous semble très (trop !) technique ? Essayez donc par vous-mêmes ! Tout, alors, deviendra plus simple.

relaxation

J'ai testé la sophrologie

Que diriez-vous d'une petite séance de sophrologie pour apaiser vos maux ?
Expérience en direct chez Patricia Venault, sophro-relaxologue poitevine, diplômée de l'Institut Cassiopée de Paris.

■ Romane Chibane
redaction@7apoitiers.fr

Une dame m'accueille dans un cabinet à l'odeur apaisante. La séance peut commencer. Cette médecine douce qu'est la sophrologie vient compléter les autres formes de soins plus traditionnelles. Elle est à la portée de tous, y compris des enfants. Patricia Venault pratique également la relation d'aide et le magnétisme, afin d'accéder à « la problématique de chacun » et d'« harmoniser le mental et le corps ». « Cela amène la personne à devenir de plus en plus indépendante », assure-t-elle.

Nous dialoguons, puis je m'allonge sur le dos et ferme les yeux à sa demande. Sa voix



« Patricia dépose sa main sur mon ventre, dans le but de contrôler ma respiration. »

douce et assurée me met en confiance. Elle dépose sa main sur mon ventre, dans le but de contrôler ma respiration,

que nous commençons à faire travailler. En me focalisant, de cette manière, sur le temps à respecter entre inspiration et

expiration, j'entame ce qu'elle appelle une « chasse aux parasites ». Cela m'empêche de penser à autre chose. Je suis en train de « canaliser mon corps et mon mental », m'explique-t-elle. En quelques minutes, le calme s'installe. Progressivement, les exercices deviennent à la fois respiratoires et visuels. L'impression d'oxygéner mon corps, de la racine des cheveux jusqu'aux orteils, m'envahit. Je dois ensuite imaginer des fleurs, leur parfum et leur couleur. Patricia me laisse le temps de me concentrer, tout en restant en communication avec moi, ce qui offre une sorte de cadre à l'abandon. Cela rassure. La présence de la sophrologue me permet, au départ, de dialoguer avec elle, puis de la faire avec moi-même. La séance se termine. Une sorte de rééquilibrage, ou d'harmonisation intérieure, semble avoir débuté. Je me sens bien, légère, tout en me disant que l'échange et la mise en confiance avec la relaxologue sont les clés de voute d'une séance de sophrologie réussie.

NATUR HOUSE

Experts en rééducation alimentaire

L'équilibre en plus,
le poids en moins

Installée, depuis un an, avenue de la Libération, Natur House Poitiers - l'une des 380 agences que compte l'enseigne nationale dans l'Hexagone - est passée maître dans l'art d'accompagner et faciliter la perte de poids. Diététiciennes diplômées d'Etat, Marine et Claire vous y accueillent dans un espace lumineux et moderne, pour composer avec vous le plan diététique le mieux adapté à vos besoins et à vos souhaits. Sur la base d'un premier entretien, les deux professionnelles vous aideront à définir un objectif de perte de poids raisonnable, au regard

de votre indice de masse corporelle du moment et de votre rythme de vie au quotidien. Echelonné (pour une moyenne de 10kg à perdre) sur trois mois de consultations hebdomadaires gratuites, puis deux autres de stabilisation du poids, cette rééducation alimentaire personnalisée intègre l'apport de compléments à base de plantes. Ces derniers faciliteront tantôt le drainage, tantôt le brûlage des graisses, tempèreront le stress ou couperont court

aux envies de sucre. Cette méthode peut faire perdre entre 600g et 1kg par semaine. Pourquoi ne pas l'essayer ?

Natur House - 158, avenue de la Libération - 86000 Poitiers
05 49 45 07 81 - naturhouse.poitiers@gmail.com

VENEZ DÉCOUVRIR
Le soin enveloppant au cacao

55€
pour une durée d'une heure

Lundi, Mardi, jeudi, vendredi : 9h15-19h - Samedi : 10h - 16h
162, rue Georges Guynèmer - 86000 Poitiers **05 49 38 60 42**

NOUVEAU L'équatorial
sauna de rencontres et de détente

OFFRE DÉCOUVERTE
ENTRÉE OFFERTE

POUR UN COUPLE (HOMME-FEMME) OU POUR UNE FEMME
valable jusqu'au 19/05/2013 sur présentation de cette publicité

Ouvert 7 j/7

Masculin: lundi, mercredi, jeudi, samedi et dimanche
Mixte: mardi et vendredi (homme et femme)

www.lequatorialsauna.com facebook

56 bd PONT ACHARD - POITIERS
Montée de la gare à droite - 05 49 41 77 67

basket

Ils vont découvrir les «France»

Un an et demi après ses débuts, la section sport adapté du CEP basket va découvrir les championnats de France, du 16 au 19 mai à Dax. Non sans une certaine impatience...

■ Arnault Varanne
avaranne@np-i.fr

« Je veux continuer à faire du basket parce que c'est mon rayon de soleil. » La confession d'Hugo à sa maman est touchante. Comme Louise, Freddy et les huit autres membres de la section sport adapté du CEP Poitiers, l'horizon de ce jeune homme de 23 ans tourne désormais autour de la grosse balle orange. Ils sont psychotiques ou présentent des retards mentaux, mais ce handicap ne les empêche pas de s'éclater sur un terrain de basket. L'idylle dure depuis un an et demi. Depuis que Bruno Wafflard et d'autres bénévoles, dont Luc Boutin, ont décidé de porter le projet sur les fonts baptismaux. Bien



La section sport adapté du CEP Poitiers basket va disputer ses premiers championnats de France à Dax.

leur en a pris... « C'est une très belle aventure de voir ces adultes s'amuser, apprendre à leur rythme, estime l'initiateur. En quelques mois, ils ont fait des progrès considérables. » À telle enseigne qu'après deux tournois à Saint-Calais-sur-Sarthe et Saint-Malo, les protégés du trio François Vialette-Jérémy Dallain-Clément Mathieu se testeront, du 16 au 19 mai, lors

des championnats de France de Dax. « Il y aura 540 sportifs, 64 arbitres, 150 bénévoles de toute la France. On est tous ravis d'y aller et les joueurs en premier ! » Evidemment, ce déplacement au long cours génère aussi son lot d'angoisses et de craintes, que les encadrants doivent canaliser. Notamment en leur donnant un maximum d'informations. Ce « premier pas vers

le monde de l'indépendance » s'accompagne cependant d'un véritable enthousiasme collectif. « Il existe une cohésion très forte entre eux. Aucun ne veut louper l'entraînement du jeudi... » Au-delà de l'acquisition d'une culture basket -« certains ont compris le double-pas », le basket adapté sert avant tout les desseins d'une plus grande autonomie dans la vie de tous les jours. Au même titre, d'ailleurs, que les « confrontations » contre les équipes loisirs et cadets du club. « Qu'ils gagnent ou qu'ils perdent, ils sont toujours aussi contents », s'amuse Bruno Wafflard.

Peu importe, du reste, que CEP Poitiers basket termine champion de France de Division 3 ou dernier de sa poule de brassage. L'essentiel est ailleurs. Dans cette émulation synonyme de plaisir. « La saison prochaine, nous espérons même ouvrir une section féminine, avance le papa de Louise, essemblée au milieu des garçons. » L'appel est lancé !

Contact : Bruno Wafflard
ou 06 60 67 58 24

cyclisme

Le TPC lève le secret

La 27^e édition du Tour international Poitou-Charentes s'élançera, le 27 août prochain, de Saint-Maixent l'École. Dix-sept équipes à ce jour se sont engagées...

■ Nicolas Boursier
nboursier@7apoitiers.fr

Ce matin, comme tant d'autres en plus d'un quart de siècle d'existence, le Tour Poitou-Charentes a investi l'Hôtel de Région pour se dévoiler au grand jour. Le rendez-

vous est aussi bien huilé que la chaîne d'un vélo. Derrière son emblématique chef de meute, Alain Clouet, la boucle régionale s'y offre en pâture à un auditoire de fidèles. Sur l'écran, le détail des cinq étapes de la grand-messe d'août laisse transparaître une ou deux nouveautés et quelques retours aux sources. « La nouveauté, sourit le directeur de l'organisation, c'est que pour la première fois depuis longtemps, nous allons dépasser les 700km. » 704,300 pour être exact. L'autre exception à la règle

aura pour cadre la journée du 29 août, au cours de laquelle la course en ligne matinale et le contre-la-montre de l'après-midi auront les mêmes sites de départ et d'arrivée, en l'occurrence Charroux et Civray, dont les communautés de commune célèbrent ainsi leur fusion naissante. Pour les « retours aux sources », on retiendra d'abord que le TPC retrouve sa place historique au cœur de l'ultime semaine du mois. Que le peloton, composé de vingt équipes l'an passé, ne devrait cette fois-ci en intégrer que dix-sept. Et que c'est Saint-

Maixent-L'école, vieille habitué de la ronde, qui servira de base de lancement à ce vingt-septième épisode de la saga. On se félicitera au-delà de deux mises en lumière géographiques. Saintes et Angoulême accueilleront en effet l'arrivée des deux étapes inaugurales. La première n'avait pas connu ce privilège depuis 2002, la seconde depuis... 1997. « Et croyez-moi, confie Clouet, la final, avec l'asservissement des remparts de la ville, vaudra à lui seul le détour. » De là à penser que s'y jouera le Tour...

Les équipes

Pro Tour (5) : Ag2r La mondiale (France), FDJ (France), Katusha (Russie), Movistar (Espagne), Orica Greenedge (Australie)
Continental Pro (8) : Bretagne Séché Environnement (France), Cofidis (France), Europcar (France), Sojasun (France), IAM Cycling (Suisse),

Androni Giocattoli Vénézuéla (Ita), Crelan Euphony (Belgique), Vini Fantini (Italie)
Continental (4) : Bigmat Auber (France), La Pomme Marseille (France), Roubaix Lille Métropole (France), Wallonie Bruxelles Crédit Agricole (Belgique).

Les étapes

Etape 1 (mardi 27 août) : Saint-Maixent-L'École (Deux-Sèvres) - Saintes (Charente-Maritime) 197,900km
Etape 2 (mercredi 28 août) : Saintes - Angoulême (Charente) 179,500km
Etape 3 (jeudi 29 août au

matin) : Charroux - Civray 109,400km
Etape 4 (jeudi 29 août après-midi) : Charroux - Civray (CLM) 22,800km
Etape 5 (vendredi 30 août) : Ruelle-sur-Touvre (Charente) - Poitiers 192,200km

7 à écouter



FOOTBALL AMÉRICAIN
Les Dragons pour l'accession



Les Dragons de Poitiers jouent leur accession en D3 face aux Fellows de Brive, dimanche à 14h, au stade de Beaulieu. Flashez ce QR code grâce à votre smartphone et écoutez l'interview de Rodolphe Poirault, membre de l'équipe de football US de Poitiers, qui revient sur la saison du club.

vite dit

RUGBY

Le Stade bien parti pour monter

Les rugbymen du Stade poitevin se sont largement imposés (31-10), ce week-end, à Courbevoie, dans le cadre du 16^e de finale aller des play-offs de Fédérale 3. S'ils s'imposent dimanche à Rebeilleau, les Stadistes joueront la saison prochaine en Fédérale 2.

FOOTBALL

Le PFC devra cravacher

Le Poitiers FC n'a pas forcément réalisé l'affaire de la soirée, en obtenant un match nul sur la pelouse de Cholet (0-0). A trois journées de la fin du championnat, les protégés de Dominic Polo restent sous la menace d'une relégation en Honneur, d'autant qu'ils se déplaceront samedi à Angers, deuxième.

AUTOMOBILE

Irissou au super au Vigeant

Le pilote poitevin Pierre-Cécil Irissou a pris la tête du championnat de France des « Prototypes » en réalisant un superbe week-end au Val de Vienne, où il a remporté les première et troisième courses, et fini une fois deuxième.

bloc-notes

MUSIQUE

- Mardi 7 mai, *Sepultura* et *Hammercult*, au *Confort Moderne*.
- Jeudi 9 et vendredi 10 mai, 19h30, *musique latine* « *ACtryo* », aux *Archives*.
- Vendredi 10 mai, à 21h30, *Dj set de Johnny Bionic*, au *plan B*.
- Mardi 14 et mercredi 15 mai, à 21h, *Boutès, Celui qui saute*, au *Confort Moderne*.
- Jeudi 16 mai, à 21h30, le *trio Iswor*, au *Météo*.
- Samedi 18 mai, à 21h30, *Hedgehog Sextet*, au *Météo*.

DANSE

- Samedi 11 mai, à 21h30, *bal folk* au *Météo*.

CINÉMA

- Mardi 14 à 21h et mercredi 15 mai, à 14h30, *ciné-concert* « *Le Mécano de la « Général* » » de *Diallèle*, au *Planétarium*.

ÉVÉNEMENTS

- Vendredi 10 mai, à 19h, *Aperitivo* « *Amicale du Synthétiseur* », au *Météo*.
- Samedi 11 mai, à 19h30, *piano-bar*, aux *Archives*.
- Samedi 16 mai à 20h30, *Les Vamps* à la *Hune de Saint-Benoît*.
- Vendredi 17 mai, à 19h, *Aperitivo* « *DJ Hoptimyst* », au *Météo*.

THÉÂTRE

- Mardi 14 et mercredi 15 mai, « *Roméo et Juliette* » de *David Bobée*, à 19h30 au *Tap*.

EXPOSITIONS

- Jusqu'au 8 mai, *salon* « *peinture et sculpture* », *salle des fêtes de Vendœuvre*.
- Jusqu'au 11 mai, *peintures* de *Fred Calmets*, à la *galerie Grand'Rue de Poitiers*.
- Jusqu'au 24 mai, *pastel* « *Longtemps, j'ai rêvé d'elle* », à la *galerie Rivaud*.
- Jusqu'au 30 mai, *peintures et sculptures* « *Bronzes et Nus* », à la *Maison de la Forêt de Montamisé*.
- Jusqu'au vendredi 31 mai, *Sériographies, tableaux, dessins photo-projections (...)* par le collectif « *Bunker Komix* », au *Plan B*.
- Jusqu'en juin, *toiles acryliques grands formats* de *Raynald Letertre*, au *magasin Cooleurs de Poitiers*.

chorale

Des artistes comme les autres



Les choristes de « Turbulences » chantent à gorges déployées.

De l'ombre à la lumière, quarante choristes ordinaires vont se produire, pour la première fois, dans la grande salle de La Passerelle, à Nouaillé-Maupertuis. Le spectacle « Accords et à corps » bénéficiera d'une vraie mise en scène originale. Amateurs de musique du monde, c'est pour vous.

■ Romain Mudrak
rmudrak@np-i.fr

Ils habitent Béruges, Saint-Benoît, Ligugé ou Poitiers et ne répètent qu'une fois par semaine. Le lundi soir. Pourtant, ces passionnés de musique du monde s'apprennent

à vivre un moment exceptionnel. La pression monte pour les quarante choristes amateurs de l'ensemble vocal « Turbulences ». Le 18 mai, ils se produiront, non pas à la kermesse de leurs enfants, mais devant quelque... huit cents personnes à La Passerelle. À coup sûr, les amis et la famille ne suffiront pas à remplir la salle de spectacle de Nouaillé-Maupertuis... « C'est vrai que nous n'avons pas l'habitude d'être programmés dans des lieux dotés d'autant d'équipements techniques. On ne recherche pas la notoriété », confie modestement Dominique Genet, chanteur et président de l'association.

Si le groupe, qui vient de fêter ses 20 ans, s'est imposé dans cette programmation, c'est qu'il a engagé depuis deux ans un

important travail de mise en scène, le propulsant quasiment au niveau professionnel. Sous la direction du chef de chœur Sophie Sabourin, « Turbulences » interprète des morceaux de musique du monde d'origines latino-américaine, africaine, zoulou ou encore liés au gospel et à la langue d'Oc... Les chants révolutionnaires se mêlent aux cantiques religieux. Dans ce contexte, le petit plus qu'a apporté le metteur en scène Etienne Thébault, c'est d'avoir transporté le plateau de jeu dans un... musée.

« Nous nous déplaçons entre les sculptures de Franceleine Debellefontaine et les œuvres de la plasticienne Nadia Briant, explique Dominique Genet. Nos chants tissent des liens entre leurs réalisations. » Les effets de lumière

accompagnent l'imagination du public, qui doit aussi s'attendre à être mis à contribution... Le tout donne le spectacle « Accords et à corps », joué une seule fois jusqu'à présent.

Depuis quelques semaines, les choristes répètent aussi le dimanche après-midi, histoire d'être prêts le jour J. Ils chantent à gorges déployées comme pour expulser toute la pression du quotidien. « J'ai entendu des gens dire que le chant les avait sortis de leur déprime. Moins cher que le psy, c'est une école de vie », conclut le président. L'objectif des artistes ? Rendre le public aussi heureux qu'ils le sont eux-mêmes.

« Accords et à corps », par la compagnie « Turbulences », à la Passerelle de Nouaillé-Maupertuis, le 18 mai à 20h30. Tarifs : 5/7€. Info-réservation au 05 49 52 64 13.

Concerts

« Claviers en Poitou » prolonge

Deux concerts exceptionnels prolongeront, les 15 et 17 mai, la programmation officielle de l'édition 2013 du festival des Claviers en Poitou. Le 15, à 20h30, le grand pianiste argentin Adrian Iaies et son contrebassiste Horacio Fumero se produiront au Château de Crémault, à Bonneuil-Matours, pour l'un des deux seuls concerts de leur tournée en France. Le surlendemain, c'est en l'église de Bonneuil-Matours que sera donné l'unique récital en Poitou de Pierre Hantai. Dans le cadre du festival Musiques en Gâtine, l'artiste y « dépoussièrera le clavecin des siècles passés », à travers des œuvres de Bach et Haendel. Jetez-vous sur les dernières places disponibles.

Informations et réservations au 06 87 40 10 65.

Handicap

Les « Accessifs » entrent en scène

La troisième édition du Festival des « Accessifs » tiendra le devant de la scène, du 13 au 18 mai. Initié par la Ville de Poitiers, cet événement a pour objectif de « changer le regard sur le handicap », à travers des manifestations culturelles, débats, ateliers artistiques, activités sportives et culturelles diverses. Dans ce cadre, le Lieu Multiple proposera à des groupes de personnes en situation de handicap de découvrir, tester, s'approprier, à travers le jeu, des dispositifs multimédia interactifs insolites. Les visiteurs pourront également échanger et créer avec deux artistes polyvalents présents toute la semaine, Maflohé Passedouet et Jean-Michel Couturier.

« Corps Tangibles et Grapholine ». Du 13 au 18 mai, de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30. Réservation obligatoire auprès de l'espace Mendès-France au 05 49 50 33 08.

arts numériques

La ville comme un média

Poitiers a inauguré, samedi dernier, un dispositif original baptisé Lieux dits. A partir d'un simple smartphone, les Poitevins peuvent désormais raconter leur ville ou se laisser conter ses coins les plus insolites. Une initiative signée du collectif Kom.Post.

■ Arnault Varanne
avaranne@np-i.fr



Entre novembre 2012 et aujourd'hui, ils ont été plus d'une quarantaine à enregistrer leurs contributions. Des « billets » audio de trois minutes, destinés à alimenter l'appli Sonosphères. Des billets en forme de coup de cœur ou de récits anecdotiques sur un endroit du plateau que ces personnalités locales, écoliers, acteurs culturels apprécient particulièrement. Toutes ces contributions -et bien d'autres

à venir !-, vous pouvez aujourd'hui les retrouver sur votre mobile via l'appli Sonosphères, à télécharger sur les plateformes AppStore et Android. Ce « média contributif géolocalisé » n'est que la face émergée

d'un projet culturel de plus grande ampleur. Nom de code : Lieux dits. « Nous cherchions le moyen de fédérer les acteurs culturels, d'impliquer les habitants autour d'une rencontre entre le numérique et l'artis-

tique », avance Anne Gérard, adjointe à la Ville en charge de la Culture. Bingo ! Avec Lieux dits, chacun peut « écouter la ville et la raconter dans l'espace public ». Mais pas que... selon le collectif Kom.Post,

qui a coordonné l'ensemble au côté de Jérôme Delormas, commissaire artistique.

Entre novembre et aujourd'hui, la démarche a donné lieu à de nombreux ateliers, des « fabriques du commun », performances, séances d'écoute collective et autres créations sonores. Le tout, en partenariat avec l'Ecole européenne supérieure de l'image, le Lieu multiple ou encore le Conservatoire. « Ce que nous proposons, au final, c'est de voir la ville comme un média », synthétise Laurie Bellanca, du collectif Kom.Post.

Dans le même esprit, le projet va s'enrichir de nouvelles « fonctionnalités ». Comme la possibilité d'apporter ses commentaires sur de nombreux ouvrages de la médiathèque François-Mitterrand. Il suffira de scanner les « QR code » pour contribuer à donner son avis. La ville comme un média ? On s'en rapproche.

Plus d'infos sur www.poitiers.fr

technopolitain

Le journal de la technopole du futuroscope

Découvrez en ligne notre e-catalogue



Économie - Formation - Recherche

www.technopolitain.com

HOROSCOPE

BÉLIER (21 mars/20 avril)
 • Climat favorable à la vie à deux et familiale. Vos finances s'améliorent petit à petit, sachez être patient. Bon tonus et bon moral si vous êtes enclin à la détente. Belle réussite dans le travail, vous êtes entreprenant et visionnaire.

TAUREAU (21 avril/20 mai)
 • Les couples vivent à l'unisson et trouvent le bonheur. Côté finance, la chance vous sourit cette semaine. Votre énergie vous pousse à en faire un peu trop, attention au surmenage. Dans le travail, tout va bien et tout vous réussit.

GÉMEAUX (21 mai/20 juin)
 • Les couples se rapprochent et communiquent de façon enrichissante. Pour régler les problèmes financiers, redoublez d'efforts. Vous êtes détendu et apte à vous sentir bien. Faites preuve d'autorité dans votre métier, mais sachez écouter les autres aussi.

CANCER (21 juin/22 juillet)
 • Stabilité au sein des couples et surtout bonne entente. Étudiez finement les propositions financières qui s'offrent à vous. Dynamisme et enthousiasme excellents. Vous atteignez vos objectifs professionnels sans fatigue et avec assurance.

LION (23 juillet/22 août)
 • Vous êtes sur la même longueur d'ondes que votre conjoint. Les situations financières un peu complexes s'éclaircissent enfin. Stabilisation au niveau santé et énergétique. Belle puissance de travail cette semaine qui vous permet de vous rapprocher de vos objectifs.

VIERGE (23 août/21 septembre)
 • Vous trouvez un équilibre et une stabilité auprès de l'être cher. Période assez intéressante sur le plan financier. Méfiez-vous des virus environnementaux et des allergies. Dans le travail, ne comptez pas trop sur les promesses faites antérieurement.

BALANCE (22 septembre/22 octobre)
 • Risque de tension au sein des couples, communiquez un peu plus. Votre situation financière s'améliore et évolue de façon positive. Bonne vitalité et très bonne forme cette semaine. Tout vous réussit sur le plan professionnel, votre détermination est source de succès.

SCORPION (23 octobre/21 novembre)
 • Sachez être diplomate et conciliant avec votre conjoint. Pour les dépenses importantes, réfléchissez bien avant de vous engager. Pour votre forme, sachez concilier sport et farniente. Période faste pour les examens ou entretiens professionnels, vous avez toutes les cartes en main.

SAGITTAIRE (22 novembre/20 décembre)
 • Une petite routine amoureuse qui s'installe mais vous comble. Ne dépensez pas sans compter, et mettez de l'argent de côté. Vous avez une belle énergie alors ne la dépensez pas inutilement. Dans le travail, des opportunités en relation avec l'étranger se concrétisent.

CAPRICORNE (21 décembre/19 janvier)
 • Des relations un peu compliquées avec l'être aimé. Un problème d'ordre financier se verra très vite résolu. Vous êtes en pleine forme et avez décidé de vous occuper de votre corps. Votre travail doit être réalisé avec sérieux et réflexion, même si vous êtes expérimenté.

VERSEAU (20 janvier/18 février)
 • Amour paisible et moments heureux à deux. Belle réussite financière, la chance vous sourit. Bonne forme en général mais continuez sérieusement l'exercice physique. C'est le moment du changement dans le travail, revoyez votre poste ou vos objectifs.

POISSON (19 février/20 mars)
 • C'est le moment de parler sérieusement avec votre conjoint. Pensez à maîtriser votre budget plus sérieusement. Le régime amincissant vous tente ? En douceur alors ! Beaucoup d'intuition dans votre métier, les affaires sont fructueuses et les postes évolutifs.

côté passion

Pro de l'impro

Hervé Guyonnet partage son temps entre son métier de magicien et sa passion de l'improvisation théâtrale. Ce bon vivant de 32 ans, épris de générosité et de convivialité, endosse alternativement les habits de comédien, de professeur et d'arbitre.

■ Nicolas Boursier
 nboursier@7apoitiers.fr

La bonhomie tout en rond deur vous met immédiatement à l'aise. Le verbe clair comme le sourire franc ajoutent à la certitude que ce gars-là aime s'enrichir des relations humaines. « *Le contact et l'échange, il n'y a que ça de vrai* », assume-t-il sans ciller. Sur un tour de close-up comme sur les planches d'un théâtre, Hervé Guyonnet ne faillit jamais à ce devoir de partage. Le premier est son gagne-pain, le second comble ses loisirs depuis maintenant huit ans. Depuis sa rencontre avec un certain Pierre Martineau, l'un des initiateurs des premiers matches d'improvisation théâtrale au Québec. « *A l'époque, en 1977, raconte*



Maillot rayé noir et blanc, comme au hockey, l'arbitre Guyonnet impose ses règles. Jubilaire !

Hervé, ce grand monsieur a fait le constat que les salles de théâtre n'accueillaient parfois que vingt personnes et les matches de hockey vingt mille. Il a eu l'idée d'associer ces deux disciplines et d'imprégner l'exercice théâtral d'une vraie ambiance sportive. » Depuis cette date, l'impro élit domicile dans des reconstitutions miniatures de pati-

noires. Deux équipes de six joueurs - « *trois femmes, trois hommes, c'est obligatoire* » -, s'y affrontent dans des joutes scéniques, mixtes et comparées, préparées en... vingt secondes chrono. Et selon des thèmes choisis par le seul maître des jeux, l'arbitre. « *Je le suis depuis quatre ans, explique Hervé. C'est un rôle jubilaire. Je détermine*

les sujets d'improvisation, je décerne les cartons, quand les règles ne sont pas respectées et les thèmes maltraités. En plus, j'aime la mauvaise foi. Avec le public, c'est un affrontement permanent. Sympathique mais permanent. » Adhérent de l'Amicale des improvisateurs de la Vienne (Adiv), le magicien Guyonnet est également professeur d'impro à la Ligue universitaire (Ludi). De l'un à l'autre, son temps libre est rapidement comblé. « *Je m'éclate* », assure-t-il. Les 17, 18 et 19 mai, aux Trois-Cités avec l'Adiv, puis les 21 et 22 à la Maison des Étudiants avec la Ludi, il donnera de sa personne pour le grand point d'orgue de la saison : la venue de la Liqa québécoise. « *J'arbitrerai à deux reprises et je me régale à l'avance*. » Quels thèmes germeront dans son esprit fertile ? Que diriez-vous d'un petit combat autour de la « fraude fiscale à la manière d'Harpagon » ? Ou de « l'insoutenable légèreté de l'être à la manière d'Obélix » ? Vous avez vingt secondes...

Adiv vs Liqa, les 17, 18 et 19 mai à 20h30 au centre des Trois-Cités, les 21 et 22 à 20h30 à la Maison des étudiants.

MOTS CROISÉS / SUDOKU

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

Difficile

Horizontal : 1. Secrets propres à nuire. 2. Aérodyné. Enchâssée. 3. Entre Rwanda et Egypte. Soumises à la stérilisation. 4. Cours breton. Faciliter la relation. 5. Fébrile ou passionnée. Bradype. 6. D'un auxiliaire. Secteur en crise. Assemblage enfantin. 7. Sorte de poème. Diminutif cher à Gainsbourg. 8. Protecteur. Marque l'opposition. 9. Sommet des Kerguelen. A de bons rapports. 10. Coupable italien. Cri des insurgés. 11. Elles ont de l'étoffe. 12. Donne le signal. Démonstratif.

Vertical : 1. Elle plante des piquets. 2. Privés d'honneur. Cours à rebours. Ecole de management. 3. Bat de l'œil. Joueuse de ballon. 4. Interjection. Prélèvement de matière. 5. Temple du consommateur. Un dragon de l'enfance. 6. Cité de Diane. Carré majeur. Club continental. 7. Modéré. Pièce rapportée. 8. Ne sont pas faciles à convaincre. Canton suisse. Fin de non-recevoir. 8. Tout sauf terre à terre. Appel. 10. Retirer. Berné. Le jardin du nourrisson. 11. Objecte. Réunion de travail. Balade. 12. Période délimitée. Vieille armée.

Coach sportif



Jouissant de dix années d'expérience, Vincent Desnouhes est coach personnel sportif à domicile, diplômé d'état des métiers de la forme. Sa spécialité ? La perte de poids...

Il vous reste douze semaines avant vos vacances d'août. C'est la durée optimale d'un

programme pour obtenir des résultats. Pour cela, vous allez vous déterminer un objectif concret : perdre du poids, raffermir votre silhouette, gérer votre stress, prévenir vos problèmes de dos, vous remettre à la course à pied, être plus en forme et... suivre certaines clés de base, très importantes à respecter pour atteindre votre but.

Clé n°1 : la fréquence de vos séances. Je vous en conseille de deux à quatre par semaine (alternez ou associez une séance d'endurance avec une séance de renforcement musculaire). Attention, ne dépassez jamais deux jours d'entraînement consécutifs, ni deux jours de repos consécutifs. **Clé n°2** : la durée de vos entraînements. Comptez entre vingt et soixante minutes. Au-delà,

vos performances chutent. Il n'est donc pas nécessaire de perdre votre temps, vous ne pourriez respecter la clé n°3.

Clé n°3 : la nature de vos entraînements. Pour progresser rapidement, entraînez-vous avec de l'intensité, à adapter à votre niveau et à votre objectif. Dans vos séances d'endurance (course à pied, vélo, natation, marche...), utilisez la méthode de l'« interval training ». En musculation, utilisez les circuits training, avec des exercices de fonctionnel. Vous pouvez également recourir au boxe training.

Suivez le guide

Je vous propose aujourd'hui un exemple de séance de marche nordique.

Etape 1 : commencez par une mobilisation articulaire

Etape 2 : effectuez une marche douce, sans essoufflement,

de quinze minutes (à 70% de votre fréquence cardiaque au maximum).

Etape 3 : enchaînez avec de cinq à dix séries de 30'' à 60'' de montée de marches, deux par deux, puis trois par trois, à un rythme dynamique. Puis récupérez, en marchant doucement, pendant 30 à 60'' entre les séries.

Etape 4 : refaites dix minutes de marche douce.

Etape 5 : prolongez par dix ou vingt respirations abdominales, allongé sur un dos plat, une main sur le ventre. Remplissez par le nez pendant trois secondes, puis videz par la bouche pendant cinq secondes.

Etape 6 : terminez par des étirements ou un automassage de cinq minutes.

Contact : 06 73 33 23 12
www.vincentdesnouhes.com
contact@vincentdesnouhes.com



Adoptez les !



HASYA est une très jolie minette noire de 6 ans. Elle est devenue très câline et une boîte à «ronrons» même si les mouvements vifs lui font encore un peu peur. Elle cherche dorénavant le contact et aime qu'on s'occupe d'elle. Malgré tout, elle aura besoin d'adoptants patients car elle sera sûrement un peu timide au début. Hasya est vaccinée, dépistée Fiv et Felv (négative), identifiée et stérilisée.



AZUCAR est un très beau type Husky de 2 ans, qui a été amené au refuge début février, suite à l'hospitalisation de sa propriétaire. C'est un gentil chien mais qui ne connaît pas beaucoup le milieu extérieur, car il était enfermé à longueur de journée dans un appartement. Il a besoin d'une maison et d'un terrain bien clôturé pour se dépenser.

Il a besoin de sortir rapidement du refuge et d'être enfin entouré de personnes qui sauront s'occuper de lui. Azucar est pucé et vacciné, et vous attend pour commencer une nouvelle vie.

Refuge SPA
de La Grange des Prés
05 49 88 94 57
contact@spa-poitiers.fr
www.spa-poitiers.fr



Sur la piste du glacier stambouliote

Valérie a passé ses vacances d'avril à Istanbul. Salariée d'un établissement public, elle raconte l'activité tumultueuse des rues de cette ville ultra-commerçante.

« Attentiioon... ! » Wahou, mes compagnons de voyage et moi avons bien failli y passer cette fois. Et nous ne sommes pas les seuls. Entraîné par la lourde charrette qu'il tracte, un marchand vient de dévaler la rue en pente que nous empruntons. Il finit par s'arrêter. Pas de blessé !

Nous reprenons notre chemin au son du luth qui résonne dans la boutique voisine. Les rues du vieil Istanbul, celui qu'on atteint en traversant le

pont de Galata vers le sud, sont remplies d'étals très bien achalandés. La vue des petits mannequins de vitrine représentant des enfants à moustache, vêtus de complets-vestons, provoque un fou rire parmi mes amis français. Dominé par la « Mosquée moderne », « Sainte-Sophie » ou la « Mosquée bleue », l'endroit est aussi majestueux que touristique. Avant d'entrer dans le « Grand bazar » (où les prix sont à peu près deux fois plus élevés qu'ailleurs !), nous croisons un homme dans un drôle d'accoutrement. Coiffé d'un fez, vêtu d'un ensemble blanc surmonté d'un gilet sang et or, il porte sur son dos une citerne ressemblant à la lampe

d'Aladin. Sévim, notre amie d'origine turque, nous explique qu'il distribue un délicieux jus de fraise pour seulement une lire turque (0,50€). C'est donné.

Plus loin, un glacier porte à peu près les mêmes vêtements. Il fait chaud en cet après-midi stambouliote, l'occasion est trop belle. Un véritable numéro démarre. Ce clown habile étire son savoureux mélange vanille-chocolat comme de l'aligot. Puis renverse le cornet au moment de le servir. Mais la boule ne bouge pas. La texture de la glace est telle qu'on peut jouer avec. Au bout de cinq minutes, le séduisant amuseur finit par me donner mon goûter. Joueuse à mon tour, je

Carnet de voyage



fais mine de lui présenter mon billet, avant de le... retirer.

7 à lire

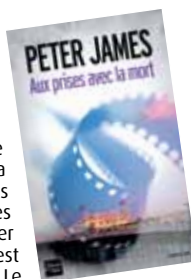
BOOK

«Aux prises avec la mort» ■ Cathy Brunet - redaction@7apoitiers.fr

L'intrigue : Avocate de renom, Carly Chase vit seule avec son fils depuis la mort de son mari. Ce matin, elle roule plus vite que d'habitude car elle est en retard à son rendez-vous. Elle est encore un peu dans les vapes car, hier soir, elle a bu plus que de raison. Tout à coup, un vélo surgit devant elle. Juste le temps de l'éviter avant de s'encaster dans la vitrine d'un café. Un van et un poids lourd sont également impliqués dans l'accident. Mais en descendant du camion, le chauffeur ne peut que constater la mort du cycliste, encastré sous ses roues... En proie à un terrible sentiment de culpabilité, Carly est bientôt terrassée par la peur. Et pour cause : les deux autres conducteurs sont retrouvés sauvagement assassinés. Aucun doute, le meurtrier crie vengeance et ne s'arrêtera qu'une fois sa mission menée à bien.

Notre avis : Un thriller haletant et plein de rebondissements. Après un banal accident de la circulation, la vengeance s'abat comme un couperet sur les conducteurs impliqués dans l'accident. Le cycliste, fils d'un chef de la mafia, doit être vengé dans les règles. Un tueur à gages est chargé de les éliminer jusqu'au dernier, et Carly est la prochaine sur la liste. Le tueur rode et prépare son plan machiavélique. Excellent !

« Aux prises avec la mort »
de Peter James - Editions Fleuve Noir



L'Eden Canin

- Salon de toilettage -

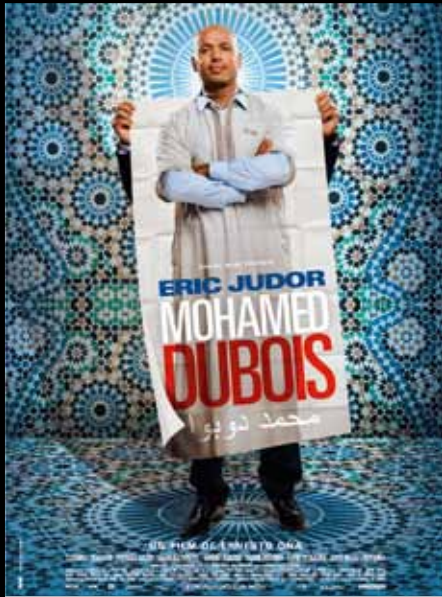
**OUVERT DU MARDI
AU SAMEDI
DE 9H À 18H**

www.eden-canin.com

Galerie marchande 91, avenue du 8 mai 1945
86000 Poitiers - 05 49 11 13 52

N°siret : 503 251 332 00022

A l'affiche



Comédie de Ernesto Ona avec Eric Judor, Sabrina Ouazani, Youssef Hajdi (1h33).

L'insoutenable légèreté de Mohamed Dubois

Des clichés sociétaux mis en scène avec intelligence et simplicité. Eric Judor comme on ne la jamais vu.

Jeune héritier de la banque Berthier, Arnaud Dubois (Eric Judor) ne tient ni de son père, ni de sa mère. Il ressemblerait, en effet, plutôt à un... arabe. Persuadé d'être d'origine maghrébine, il décide de tout abandonner, y compris son identité, afin de faire cesser les rires lorsqu'il se présente avec un nom- le sien- bien français. Il s'appelle désormais Mohamed, n'a plus de père, n'a pas appris à parler arabe pour assurer « sa bonne intégration » et mange des tartines d'harissa... L'histoire de Mohamed Dubois est sympathique, drôle et évoque avec simplicité l'histoire d'un homme qui s'est toujours imaginé dans la peau de « Mohamed » mais reste un « Dubois ». Pour son premier long-métrage, Ernesto Ona propose une comédie qui joue sur les clichés liés au Maghreb et à la religion musulmane, ainsi qu'un comique de situation quasi-permanent et des répliques certainement bientôt cultes. Le sujet de l'identité comme noyau dur, traité qui plus est avec beaucoup d'humour, n'empêche cependant pas quelques passages creux et des pertes de rythme. Un petit bémol qui nous laisse un peu sur notre faim.

■ Romane Chibane
redaction@7apoitiers.fr

Ils ont aimé... ou pas



Gilles, 45 ans :
« J'ai trouvé ce film assez marrant, en tout cas très sympathique. J'en ai profité pour emmener mon fils, qui a bien aimé aussi. Nous avons passé un bon moment. »



Charlotte, 21 ans :
« L'ensemble se tient bien et est assez sympa. Je trouve qu'Eric Judor n'est vraiment pas mal sans Ramzy Bedia. Ce Mohamed Dubois est très agréable à regarder. »



Moustafa, 27 ans :
« Eric Judor est un bon comédien et on le découvre ici sous une autre facette. Je trouve le film réussi, même si les clichés sont un peu poussés à l'extrême. C'est el seul bémol. »

A gagner



20 PLACES



7 à Poitiers vous fait gagner vingt places pour assister à la double projection de la cérémonie d'ouverture du Festival de Cannes et de Gatsby le Magnifique en 3D, le mercredi 15 mai, à 19h15 (20h15 pour le film), au Méga CGR de Fontaine.

Pour gagner une place, connectez-vous sur le site www.7apoitiers.fr et jouez en ligne du mardi 7 au lundi 13 mai inclus.

Retrouvez tous les programmes des cinémas sur www.7apoitiers.fr

Un destin au peigne fin

Joël Godu. 64 ans. Patron coiffeur depuis 1970, l'enfant d'Ouzilly s'est très rapidement découvert une fibre militante, aujourd'hui ancrée dans la défense des intérêts des artisans de la Vienne. Signe particulier : le président de la Chambre de Métiers a le verbe aussi aiguisé que les ciseaux de son salon.

■ Nicolas Boursier
nboursier@7apoitiers.fr



Le partage est la première des richesses. Or, on ne peut rien partager avec soi-même.

Son vaste bureau respire l'ordre et le goût de la propreté. Le bonhomme est à son image, tiré à quatre épingles. Cheveu sel sur costume poivre, Joël Godu a la « classe attitude ». Une règle de vie plus qu'une réelle inclination pour l'ostentatoire. Chez lui, être et paraître se mêlent et se démêlent. « Vous me voyez tel que je suis », lance-t-il, regard perçant plongé dans votre âme. Au deuxième étage de la Chambre, l'artisan coiffeur vagabonde comme une tondeuse sur une nuque à rafraîchir. Passant d'un pas alerte d'un bureau à l'autre, il tape la causette, lance un bon mot, sourit à ses collaboratrices, fait rigoler la galerie. Dans son esprit, l'amour du travail bien fait et la sublimation de l'exigence n'excluent jamais la convivialité et la proximité. « Ce que je vis ici m'enrichit chaque jour, admet le président. Certains pensent, parfois à juste titre, que je cherche des poux dans les têtes, mais je ne pense pas avoir d'ennemis. Car au fond de moi, j'ai le sentiment d'être réglé et à l'écoute des gens qui m'entourent. Le partage est la première des richesses. Or, on ne peut rien partager avec soi-même. Et surtout ne rien décider seul. » Depuis maintenant treize ans, l'enfant d'Ouzilly, fils d'agriculteurs et aîné d'une belle fratrie de huit gamins, se libère un maximum de temps pour la dernière -sans doute- de ses œuvres de militant. Au cœur de son troisième et ultime -« ça, c'est sûr »- mandat de président de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat, le

patron coiffeur attaque tous azimuts contre les injustices de ce monde.

► PATRON À 21 ANS

Sous ses fourches caudines, l'auto-entreprise est broyée séance tenante. Les banquiers en prennent pour leur grade. Les artisans eux-mêmes ne sont pas épargnés. « Oui, la conjoncture est très défavorable. Oui, il y a des raisons de s'inquiéter pour l'avenir. Mais il faut cesser de s'apitoyer. Il y a plein de petits patrons qui obtiennent des résultats, parfois à la seule force de leur

poignet. Certains autres devraient arrêter de se plaindre et se remettre au travail. »

Oui, Joël Godu est un fort en gueule. « Mais lorsque je l'ouvre, c'est parce que je sais de quoi je parle. » Dans son terreau de connaissances, a germé, pendant un demi-siècle, une seule et même obsession : ne pas compter les heures pour n'avoir jamais de regrets à nourrir. Godu n'en a aucun. « J'ai eu la chance de vivre de ma passion, née très tôt dans mon enfance, relate-t-il. Lorsque j'ai quitté l'école à 14 ans pour passer un CAP de

coiffeur à Thénézay, j'ai tout mis en œuvre pour réussir. Contre vents et marées, je me suis battu pour me faire une place. »

Ni les primes réticences parentales, ni les longs kilomètres parcourus, à mobylette, en Deux-Sèvres, ni même la dureté de son employeur n'ont eu raison de sa détermination. « A 21 ans, j'étais déjà marié et j'avais déjà ouvert mon propre salon à Vendevre. » Le début d'un sacerdoce. Le début d'une vie riche de conquêtes et de dévouement au dur labeur.

Quarante-trois ans plus tard, Joël Godu mesure l'ampleur de la tâche accomplie. Il évoque ce deuxième établissement, acquis en 1976 à Saint-Benoît. Puis cette installation, en 1978, à Jaunay-Clan, où il sévit toujours. Il balaie, d'un revers de main, le souvenir d'un premier mariage à la conclusion houleuse, mais dont naquirent deux beaux enfants. Il exhume encore du passé les cendres de ce fameux salon de Vendevre, parti en fumée dans un incendie en 1980. « Ce furent mes deux vrais coups durs, mais sans doute étaient-ils nécessaires à ma construction d'homme. »

► CHEVALIER DE L'ORDRE

Quarante-trois ans ont effectivement passé depuis ces premiers élans professionnels. Mais Joël Godu semble aussi frais qu'un jeune homme en goguette. Et il n'en finit plus de sourire. A ses amitiés fidèles. A l'amour de sa seconde épouse. A la chance d'avoir une fille coiffeuse et de pouvoir envisager que sa petite-fille pourra, un jour, reprendre le flambeau. Peut-il se convaincre que le temps est venu de tourner la page ? Du bout des lèvres, il en susurre l'hypothèse : l'an prochain, sans doute. « J'ai la chance d'être en pleine forme et de ne pas avoir peur du vide, soupire-t-il. Je sais que j'aurai d'autres occupations. Mais j'ai également conscience que le contact des clients va cruellement me manquer. »

Celui qui-a-toujours-des-choses-à-dire n'a pas encore craché le morceau. Une certitude, toutefois, affleure : lorsque le moment viendra, il ne se retournera pas. « Mon mandat à la Chambre se terminera en 2015. Je peux vous certifier que je ne viendrai pas emmerder mon successeur. »

Dans l'attente de cet inéluctable, l'ex-président du Syndicat de la coiffure butine à l'envi les plaisirs de cet échange qu'il place au-dessus de tout. Il court, vole, saute à la vitesse de l'éclair de la serviette de cuir au rasoir. Le 27 mai prochain, il endossera d'autres attributs, ceux de Chevalier de l'Ordre national du Mérite, remis par Jean-Pierre Raffarin en personne. La reconnaissance d'un talent. La reconnaissance d'un engagement. D'un destin fabriqué... à la force du poignet.

Vos travaux d'isolations : la Région vous aide jusqu'à 1 300 € + crédit gratuit 0%

**OBJECTIF
ECONOMIE
DE CHAUFFAGE**

MAISON ISOLÉE, FACTURE ALLÉGÉE



**ISOLATION
DES COMBLES
DES TOITURES
DES FENÊTRES**

05 49 38 49 38
poitou-charentes.fr