

LA ROCHELLE

toute ma ville

SPECTACLE
CARTOUCHE DÉBALLE
TOUT SUR LES FILLES P.16

www.tmvlarochelle.com
tmv

Semaine du 22 au 28 janvier 2014
N°26 - Hebdo gratuit d'information locale
Ne pas jeter sur la voie publique. Pensez au recyclage.



BONNES RÉOLUTIONS 2014 ET SI LES COACHS NOUS AIDAIENT ?

(Photo tmv)



...du choix
...de la qualité,
...du conseil,
...des prix.

05.46.07.41.00
67 bd André Sautel
LA ROCHELLE
Ouvert 6 jours sur 7
de 9h00 à 19h30



une adresse INCONTOURNABLE...

pour le **BIO**

Rayons Verts est un lieu totalement dédié au BIO. C'est un concept alliant plaisir du goût, bien être et préservation de l'environnement. Il s'agit bien ici de se faire plaisir avec des produits aux saveurs retrouvées et non de suivre un triste régime comme le pensent encore certains.
Le maître mot est ici : MANGER BON et BIEN !



...depuis 14 ans à La Rochelle

LE JIU-JITSU BRÉSILIEN KÉSAKO ?

Cet art martial brésilien est un mélange de Judo et de Jiu-Jitsu. Très réputé au Brésil, au Japon et aux USA, le JJB est un art jeune, en constante évolution. Il s'agit d'une lutte qui se pratique en prédominance au sol et qui est régie par différentes techniques de finalisation ou de prises de positions rapportant des points. Les adversaires ne se donnent pas de coup, ils se font juste des clés de bras ! Si ça vous tente, alors foncez au Spirit Jiu-Jitsu club.

(Source : www.cfjbb.com).

SES TITRES

-Octobre 2013 : elle remporte l'Open international de Londres en ceinture bleu dans la catégorie des -64kg en Absolue (toutes les catégories confondues)

-Novembre 2013 : championne du monde junior de Newaza (judo au sol en Japonais).

-Avril 2013 : championne de France ceinture blanche dans la catégorie des -69kg en JJB.

-Janvier 2013 : championne d'Europe ceinture blanche dans la catégorie des -69kg en JJB.

TELLE SOEUR, TEL FRÈRE

Dans la famille Dufau, il n'y a pas que Clara qui brille par ses résultats sportifs. Son grand frère, Nicolas, peut aussi se targuer d'être double champion de France de Jiu-jitsu brésilien ces deux dernières années. Leurs titres leur ont d'ailleurs valu de faire partie des sportifs rochelais de l'année récompensés par l'Office municipal des sports le 14 décembre dernier. Le frère et la sœur n'ont pas pu être présents lors de cette soirée car ils étaient en stage au Brésil, chez Carlson Gracie, une pointure dans le monde du Jiu-Jitsu, en vue de préparer les Championnats d'Europe.



CLARA DUFAU

SACRÉE CHAMPIONNE

A 20 ans, cette Rochelaise va participer aux championnats d'Europe de Jiu-Jitsu brésilien.

Outre les victoires, s'il y a bien une chose derrière laquelle elle court, c'est le temps. Dès qu'elle a une pause entre ses cours à l'Institut de formation en soins infirmiers de La Rochelle (Ifsi), Clara Dufau file « rouler » comme elle dit. Dans le jargon des jiu-jitsuka, ça ne signifie pas faire du vélo (oh la bonne blague), mais bien de s'affronter lors d'une lutte sur un tatami (*lire encadré*). Et croyez-moi, pour avoir été témoin d'un entraînement, ça décape ! Clés de bras, étranglements, immobilisations, voilà à quoi elle s'adonne pour préparer les championnats d'Europe le 23 janvier prochain, à Lisbonne. Ancienne nageuse au club des Canards Rochelais, Clara est tombée dans le Jiu-Jitsu brésilien il y a à peine trois ans. A l'époque, la jolie brune sort du lycée et aspire à de nouvelles choses : « La

natation, je saturais et je n'avais plus le temps pour faire de bons résultats », raconte-t-elle un brin perfectionniste. « Mais très vite, j'ai eu besoin de faire du sport sans me prendre la tête, juste pour m'entretenir ». C'est par le biais de son frère aîné, Nicolas, qu'elle découvre l'univers de ce sport de combat. La jeune fille est conquise. Tout lui plaît : des valeurs que véhicule cette discipline aux rencontres qu'elles fait, des gens plus âgés et donc plus matures. Finalement, son âme de compétitrice reprend le dessus, tant et si bien qu'elle se soumet à cinq entraînements par semaine avec une rigueur

sans faille. Sa détermination la propulse rapidement sur le devant de la scène... mais pas n'importe laquelle. A seulement 20 ans, Clara s'offre carrément un titre international, celui de championne du monde junior de Newaza (Judo au sol).

« C'est vrai qu'elle a un palmarès impressionnant et qu'elle évolue vite. Elle est travailleuse et a cette stabilité mentale qui lui permet d'être performante sur le tapis », explique Guillaume Baudoin, son coach.

Malgré ses performances, Clara est une fille qui garde les pieds sur terre et savoure ses victoires avec une bonne dose d'humilité. D'ailleurs, elle n'oublie pas de souligner la force du collectif dans son parcours : « Sans les gars avec qui je m'entraîne je ne serais pas là... » L'année prochaine, si tout va bien, elle sera infirmière. Mais une chose est sûre, elle a encore un bel avenir dans le JJB, parole de coach. **Julia Tourneur**

MA SALLE DE SPORT
EN
GRAND

GIGAGYM



du **22** au **29 JAN.**
Profitez d'une offre
IMMANQUABLE*
aux 50 premiers inscrits

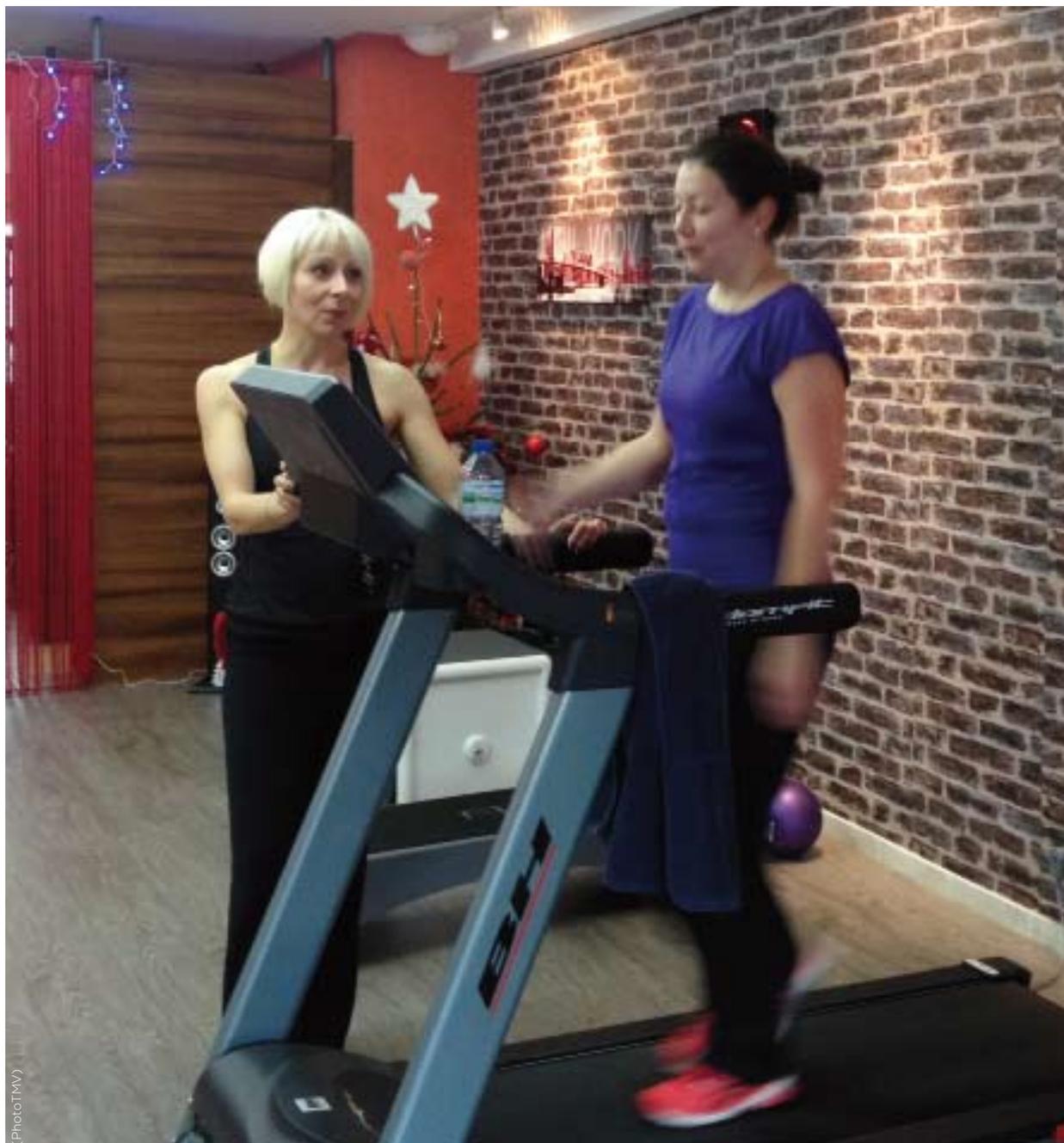
LA ROCHELLE
2 rue Gaspard Monge
05 46 37 07 38

gigagym.fr

reportage

par Julia Tourneur

CES COACHS QUI NOUS ÉPAULENT



POURQUOI CE SUJET ?

Le 1^{er} janvier n'est pas si loin et avec lui, la liste de vos bonnes résolutions pour cette année 2014. Vous (re) mettre au sport, reprendre le contrôle de votre vie, prendre du temps pour vous occuper de vos enfants, arrêter de remettre au lendemain... etc. Trois semaines après, vous vous rendez compte qu'il n'est pas si facile de tenir ses objectifs. Pour vous aider à franchir le cap et à vous y mettre vraiment, les coachs peuvent parfois se révéler d'un grand secours. TMV a enquêté et a trouvé les vrais pros qui pourront vous épauler. Mais attention, il n'y a pas de miracle, comme le dit la psychologue Sylvie Bournel, « la motivation pour tenir ses bonnes résolutions doit être intrinsèque ». Autrement dit, il faut croire à ce que l'on veut réaliser !

La rédaction

Si janvier rime avec bonnes résolutions, cette année, pourquoi ne pas se faire aider pour les tenir ?

interview | SYLVIE BOURNEL, PSYCHOLOGUE COMPORTEMENTALISTE

« Les coachs délivrent de bons conseils techniques »

Elles marquent le passage vers la nouvelle année. Selon vous, à quoi servent les bonnes résolutions ?

Elles sont une sorte de rituel qui permet de faire le bilan sur soi-même et d'entreprendre des changements. Tout le monde a envie de redémarrer l'année sur de bonnes bases.

Pourquoi sont-elles presque toujours vouées à l'échec ?

Je pense que l'on se met des objectifs trop élevés sur du long terme. Notre cerveau n'est pas conçu pour stopper net nos habitudes. C'est pourquoi si on décide de perdre du poids il ne faut pas se dire : « je vais perdre 15kg » car c'est trop difficile. Il vaut mieux y aller progressivement et changer ses habitudes au fur et à mesure.

Autre point, on se donne des objectifs trop vastes comme par exemple

« je vais prendre soin de moi ». Il vaut mieux se fixer des choses plus réalistes comme « je vais chez le coiffeur » ou

« je vais me faire masser » et se les programmer dans le temps. Dans ce cas là, les résolutions deviennent réalisables.

Enfin, parfois elles ne sont pas assez réfléchies et donc vouées à l'échec. Un fumeur ne s'arrête pas de fumer du jour au lendemain, il faut au préalable que l'idée ait mûri et ait fait du chemin.

Pour perdre les mauvaises habitudes il faut deux mois, c'est comme un nouvel apprentissage.

« Pour perdre les mauvaises habitudes, il faut deux mois. C'est un nouvel apprentissage »



Sylvie Bournel, psychologue, reconnaît que les coachs peuvent parfois être utiles (photo tmv)

Depuis quelques années, de nombreux spécialistes en coaching ont fait leur apparition. Sont-ils utiles pour accomplir ses bonnes résolutions ?

Je pense que les coachs peuvent être utiles lorsque l'on ne sait pas par quoi commencer. Ils délivrent de bons conseils techniques mais il faut toutefois s'assurer lorsqu'on choisit un coach qu'il est expérimenté dans son domaine.

Si on devait dresser le portrait robot de la personne qui réussit à appliquer ses résolutions, à quoi ressemblerait-il ?

Tout d'abord, ça serait quelqu'un de motivé(e). Il existe deux types de motivation : l'intrinsèque, celle qui vient de nous, qui n'est pas influencée par l'extérieur, par exemple « j'arrête de fumer parce que je l'ai décidé, parce que je serai en meilleure santé » et la motivation extrinsèque, celle qui vient de l'extérieur, par exemple « j'arrête de fumer parce que c'est

trop cher, pour faire plaisir à mon conjoint ». S'il n'y a que cette dernière, le changement risque de se faire mais de ne pas durer.

Ce serait aussi une personne qui s'est renseignée seul(e) ou avec un expert en se documentant sur son problème. Ensuite, elle mettrait en place un plan d'action en détaillant des objectifs précis et réalisables et qui tiendraient sur la longueur.

Quels conseils pourriez-vous donner pour réussir à mettre en application ses bonnes résolutions ?

Trouver sa motivation intrinsèque ! Essayer de les écrire pour mieux les détailler et les visualiser. En parler autour de soi car ça devient comme un défi et certaines personnes sont davantage motivées. Le plus important, c'est que la motivation de changer doit être plus forte que l'habitude. ■

Recueilli par J.T.

Qu'ils soient sportif, de diététique, de cuisine, de relooking, d'expression corporelle, d'estime de soi, ou de téléphone (oui, oui ça existe), le coach est partout et dans tous les domaines à la fois. Comme s'il suffisait d'ajouter un adjectif derrière ce mot pour être un expert (gare aux imposteurs) ! Si parfois ils nous agacent à tout et rien savoir en même temps, force est de constater qu'ils sont d'incroyables piliers dans l'accompagnement au changement.

Comme nous sommes dans la période des bonnes résolutions, il est temps de sauter le pas. « Le changement c'est maintenant » (ça c'est pas moi qui le dit) ! Plus sérieusement, pour certaines personnes, l'appui de coachs est indispensable pour ne pas piétiner et aller de l'avant efficacement.

« On apprend aux gens à ne plus avoir besoin de nous »

À première vue, lorsqu'on parle de coaching, on pense bien souvent au milieu sportif. Ça tombe bien car c'est le berceau du coaching. Dans la cité maritime, les salles de remise en forme fleurissent. Comme "Le Studio"⁽¹⁾, ouvert en août dernier, à deux pas du Musée maritime dans le quartier des Minimes.

À la tête de cette petite salle de 80 m² aux allures très urbaines et cosy, on retrouve Delphine Nouzillat, 45 ans (elle ne les fait pas du tout au passage, preuve que le sport entretient).

Après 20 années passées dans le milieu du fitness comme prof et aussi comme formatrice, Delphine a eu envie de se lancer à son compte. Au "Studio", il y a bien quelques vélos elliptiques qui côtoient des tapis de gym et autres ballons de pilates, mais pourtant ça n'a rien à voir avec



Delphine Nouzillat aide ses élèves à aller plus loin dans l'effort.

(Photo Tmv)

une salle de sport classique. Ici, cette éducatrice sportive diplômée de deux brevets d'Etat pratique le coaching individuel ou en comité très restreint. « Mon bagage de formatrice m'a permis d'engranger

des connaissances techniques dans des disciplines dynamiques comme le *trainer*, le *pump*, le *jam* et aussi dans d'autres activités telles que le *bodybalance*, le *yoga* ou le *pilate*, énumère-t-elle. J'avais envie d'offrir un endroit dédié au coaching personnalisé, plus intimiste que dans une salle quelconque et avec tout le matériel nécessaire.»

Malgré une féroce concurrence entre les salles de sports à La Rochelle, son concept fait fureur car il attire toutes les personnes réticentes aux salles de sport bondées...Mais encore faut-il pouvoir se le permettre. Delphine ne se voile pas la face, sa clientèle en personnel training est « relativement aisée ». En effet, à 50€ la séance d'une heure, ça fait cher la ceinture abdominale. En duo ou en petit groupe, on arrive à des tarifs relativement accessibles, 31 ou 16€ l'heure, pas très loin de la

donner aux gens l'envie de continuer », certifie la propriétaire du "Studio".

Une chose est sûre, le coaching sportif individualisé a encore de beaux jours devant lui. Preuve en est, l'ouverture en septembre dernier d'une salle du même type, "One to One" à Puilboreau.

Des coachs de vie

Depuis deux ou trois ans, le coaching a dépassé la sphère sportive pour se répandre dans d'autres activités. Quand un filon est bon, autant l'exploiter un maximum ! C'est comme cela qu'on a vu pousser un peu partout des coachs pour tous nos besoins ou presque. Ils sont communément appelés les coachs de vie et il suffit de taper ces mots sur un moteur de recherche pour trouver pléthores d'offres.

À La Rochelle, Frédéric Bretton, 33 ans et Kenza Skalli, 42 ans, ont associé leurs connaissances de coachs pour monter leur propre cabinet. Chez coaching sens⁽²⁾ il est possible d'être accompagné aussi bien dans la gestion du stress que dans une recherche d'emploi ou dans l'accompagnement à la retraite mais aussi dans le couple. Donc si vous pensiez qu'ils étaient là pour organiser vos vacances, préparer votre repas et ranger votre bureau, vous risquez d'être déçu. Leur mission à eux, c'est de vous amener à l'autonomie (il serait temps !).

...



Kenza Skalli et Frédéric Bretton ont monté leur propre cabinet, Coaching et sens. (Photo DR)

●●● « On accompagne les personnes qui sont dans une transition de vie. On leur fait prendre conscience des choses en les amenant à se poser les bonnes questions et on leur apprend à ne plus avoir besoin de nous », exposent-ils.

Mais alors, quelle différence avec un psy ? Tout d'abord, la formation. Plutôt du genre consciencieux, Frédéric et Kenza ont suivi une formation d'un an et demi au sein d'une école de coaching (là encore sur la toile il y en a plus que de raison). Une formation qui, au passage, n'est pas du tout encadrée par la législation mais qui leur a tout de même apporté quelques bases théoriques... Le tout pour 6000 €.

Ces deux Rochelais connaissent leurs limites par rapport aux professionnels de la psychologie : « Nous, on travaille sur l'avenir. On questionne le passé pour trouver le comment et non le pourquoi. Quand on voit que la personne s'interroge sur son enfance ou autre, on va la diriger vers un psy », souligne Kenza, ancienne salariée d'une entreprise d'insertion à Royan. D'ailleurs, afin de prendre un maximum de précautions, les deux associés ont suivi une formation "santé mentale" au sein du réseau de santé de la ville. Cela

à impulser un nouveau départ ». À noter qu'il vous en coûtera 90€ pour une séance d'1h30. Une somme rondelette qui donne envie de changer... Vite !



Coach cuisine

Dans un tout autre registre, on a fait la connaissance de Sandra Rolland, 35 ans. Une grande brune dynamique qui maîtrise de A à Z son discours de coach pour restaurateurs ⁽³⁾. Et pour cause, ses parents étant

Sandra Rolland coache les restaurateurs. (Photo Tmv)

Idées de menus, gestion, recrutement du personnel... Les restaurateurs sont épaulés dans toutes les étapes.

leur permet de mieux détecter les personnes qu'ils ne peuvent pas prendre en charge en tant que coaches.

Depuis 2010 qu'ils travaillent ensemble, leur activité va bon train. « Aujourd'hui ce n'est plus tabou de dire : "j'ai besoin de me faire aider" et en entreprise on ne ferme plus les yeux sur la souffrance au travail (ou pas, NDLR) », explique Frédéric, confiant dans l'avenir du coaching de vie. « C'est aussi l'évolution de la société, les gens aspirent à du mieux-être pour eux et ont envie de vivre leur vie à eux. Un coach permet de les aider

de la profession, Sandra a grandi dans les restaurants. Aujourd'hui, elle possède un brillant CV et de solides références.

Après son BTS de manager au lycée hôtelier rochelais, elle est très vite sollicitée par le Georges V à Paris, puis suit une formation à Palm Beach en Floride. Tout cela pour dire que cette coach est tout sauf une amatrice. Lorsqu'elle monte son cabinet le 1^{er} juin 2012, elle ne s'attendait pas à un tel engouement.

« Je propose mes services aux restaurateurs pour monter des projets, faire des études de

faisabilité, ou réaliser des audits lorsque l'établissement va mal,

réussi à se constituer une petite clientèle d'habitues.

Etonnamment, cette coach rochelaise distille peu son savoir-faire localement : « Je travaille à Toulouse, Nantes, Oléron, dans le 77, le

79, le 33 mais pas trop ici car c'est un territoire qui a du mal à se remettre en question. » A bon entendeur...

etc » énumère Sandra qui constate que les mentalités évoluent : « Les gens se rendent compte qu'ils ont des difficultés car monter sa propre activité, c'est dur. La crise économique est là, c'est sûr, mais parfois il y a aussi des problèmes liés à une mauvaise gestion ».

Aujourd'hui, elle épaulé neuf projets et lorsqu'elle "coache", Sandra n'hésite pas à mettre la main à la pâte, mais attention les coachés doivent suivre ! C'est le cas dans cet établissement rochelais, "Sucré Salé" (lire page 18). « C'est elle qui m'a aidée pour tout, pour réaliser les fiches techniques, les idées de menus, elle m'a appris toutes les règles en matière d'hygiène, elle m'a aidée au recrutement du personnel », témoigne Mélissa Monlti, la gérante de "Sucré Salé" à La Rochelle. Et a priori les conseils de Sandra ont été fructueux, car aux dires de Mélissa, son établissement de restauration rapide aux allures anglo-saxonnes marche bien. La jeune fille a même

Si après lecture de tout cela, vous avez encore des doutes sur les coaches, dites vous qu'au fond de chacun de nous sommeille un potentiel, il suffit de le vouloir !

- (1) 2E Avenue Amerigo Vespucci
- (2) www.coaching-sens.com
- (3) www.cookandsol.fr



À LIRE, À VOIR

- "Savoir être coach", de Reine-Marie Halbout, Editions d'organisation, 2009, 25€, 190 pages.
- "Petit traité des abus ordinaires", d'Eléna Fourès, Editions d'organisation, 2004, 18€, 129 pages.
- Le documentaire "Tous coachés", réalisé par Anne Gintzburger et Franck Vrignon, 2012 (durée : 52'), produit par Les Chasseurs d'Etoiles, prix : 25€, disponible en envoyant un mail à contact@chasseur-detoiles.net

INSOLITE

UN PHOQUE DANS LE PORT

Jeudi 16 janvier, un petit phoque gris a été aperçu nageant dans le bassin à flot du grand port maritime de La Rochelle.

Après avoir recueilli différents témoignages, les scientifiques du Centre de recherche des mammifères marins (CRMM) ont toutes les raisons de penser qu'il s'agissait là d'un phoque gris. Ces derniers temps, les spécialistes avaient pu observer plusieurs échouages de phoques gris sur tout le littoral, comme ces six spécimens récupérés la semaine dernière entre Mimizan (Landes) et Saint-Jean-de-Monts (Vendée) et pris en charge par le centre qui leur prodigue des soins.

Les populations les plus importantes de phoques gris se situent sur les îles britanniques : Irlande, Man, Hébrides, Orcades et Shetland, mais également les Féroé, ainsi qu'en Écosse.

Mais le vent, les courants



Impossible de ne pas se laisser attendrir par cet animal arrivé à la Rochelle par mégarde. (Photo Grand Port Maritime La Rochelle/ Thierry Rambaud)

forts couplés à la récente tempête ont renvoyé ces animaux loin des côtes anglaises. Certains étaient en état d'épuisement mais d'après les témoins, celui de la Pallice affichait une bonne santé.

Ce petit "intrus" n'a pas fait

beaucoup de vagues car il n'a pas été revu dans les jours qui ont suivis sa découverte. Tout laisse à penser qu'il a profité de la réouverture des portes du sas d'écluses pour s'éclipser discrètement et rejoindre le large.

ÇA VA BOUGER !

FRANCOFOLIES
LA PROGRAMMATION SE DÉVOILE PEU À PEU

Après Christophe Maé (11 juillet), Stromae (14 juillet) et le groupe Shaka Ponk (12 juillet), l'équipe de programmation des Francofolies a dévoilé au public la présence de deux nouveaux artistes. Ainsi pour la soirée du 13 juillet, le festival accueillera l'Israélien Asaf Avidan et le groupe parisien Fauve. La 30^e édition des Francofolies se déroulera du 10 au 14 juillet. www.francofolies.fr

UNIVERSITÉ
EXPORTER SON SAVOIR-FAIRE

L'Université rochelaise est peut-être petite mais il n'empêche qu'elle suscite l'intérêt. Un partenariat la lie avec l'Université des sciences et techniques d'Hanoï. C'est pourquoi une délégation vietnamienne est venue visiter le laboratoire de recherche Liens (Littoral environnement et sociétés) en raison de ses multiples domaines de compétences et son matériel de pointe.

BON PLAN
DESTOCKAGE MASSIF

C'est une grande première pour la Fédération départementale du commerce non-sédentaire (FDCNS) qui organise les 24, 25 et 26 janvier, un destockage massif au Parc des Expos de La Rochelle. La centaine de commerçants vendra des milliers d'articles à des prix sacrifiés. Vêtements, chaussures, articles de sport, bijoux, sacs, tout y est pour remplir sa garde-robe à prix minis. Gratuit. De 14h à 19h le 24 et de 9h à 19h les 25, 26.

EN BREF

HÔPITAL : UN BILAN DE SANTÉ MITIGÉ.

Premier employeur du département, le groupe hospitalier La Rochelle-Ré dresse son bilan de l'année 2013. Et les voyants ne sont pas au vert. L'établissement affiche un déficit. En cause ? Une stabilisation des activités après des années de progression et une politique favorable aux économies des dépenses de santé. Pourtant, ce sont pas moins de 75 000 patients qui ont bénéficié d'une consultation sur le site Saint-Louis et 70 000 qui ont été reçus en hospitalisation.

En 2014, le directeur Alain Michel entend bien retrouver l'équilibre budgétaire. Certains projets devront donc être mis en suspens. C'est le cas de la rénovation du service pédopsychiatrie. D'autres ont du être rayés de la feuille de route tels que le nouveau Samu et la construction d'une aile transversale pour accueillir le service oncologie.

Toutefois, la direction continue la réhabilitation des locaux jugés vétustes au bout de 40 ans.

Aussi, la rénovation de l'aile sud avec les services de néphrologie, de dialyse et de cardiologie sera mise en route au mois de mars. L'extension de la pharmacie doit voir le jour en juin et le système d'information sera amélioré avec le dossier patient informatisé.

À noter qu'une maison des familles, dotée de 7 studios, doit ouvrir en 2014 sur le site Saint-Louis. Cette structure d'accueillera les patients et les familles. Sa réalisation est en partie possible grâce au coup de pouce financier des Pièces Jaunes.



(Photo Xavier Léoty)

COMPAGNONS DU DEVOIR

FILIÈRE D'EXCELLENCE POUR LES ARTISANS

ÇA VA BOUGER !

ERRATUM : VIDE-GRENIER CHEZ SOI

Dans le précédent numéro de TMV, nous évoquions la nouvelle tendance consistant à organiser des vides-greniers à la maison. Cela est tout à fait possible, mais contrairement à ce que nous indiquions, une déclaration doit être au préalable faite auprès du service commerce et marchés de la Ville. En effet, cette activité s'inscrit dans la même démarche qu'un vide-grenier traditionnel. Les organisateurs doivent demander l'autorisation de vente au déballage. Il suffit d'appeler pour recevoir le document par mail et le renvoyer. Tél. 05 46 51 51 51

LE MARATHON S'AFFICHE

L'affiche de la 24^e édition du marathon Serge-Vigot est enfin connue du grand public. Pour la 2^e année consécutive, c'est le dessin de la graphiste Delphine Rouhaud qui a été retenu pour présenter cet événement sportif tant attendu dans la cité maritime. Elle a représenté les coureurs autour d'une sphère à l'effigie de la ville. L'artiste a aussi mis l'accent sur les couleurs, symboles des différentes nationalités participant à l'épreuve. Il ne vous reste plus qu'à noter la date dans votre agenda : le 30 novembre 2014. D'ici là, vous avez le temps de vous entraîner !

UNE PASSERELLE EN HOMMAGE À MANDELA

La futur passerelle qui reliera la digue du port des Minimes à la promenade des Tamaris, le long de l'avenue Michel-Crépeau, devrait être baptisée "Nelson-Mandela". C'est l'actuel maire, Maxime Bono, qui l'envisage.

Les 24, 25 et 26 janvier, la maison des Compagnons de La Rochelle ouvre ses portes. L'occasion de découvrir le panel des formations et les valeurs véhiculées.

A l'heure où l'apprentissage retrouve peu à peu ses lettres de noblesse, le compagnonnage est aussi une voie à explorer pour des jeunes en quête de qualifications et de voyages.

Les Compagnons du devoir est une association de loi 1901 dont les 150 structures sont réparties à travers l'hexagone. Elles préparent à 27 métiers artisanaux (le 28^e est en cours de négociation, il s'agit du métier de fromager, NDLR), répartis dans six filières. Cela va donc du métier de carrossier à celui de jardinier, de charpentier ou de boulanger-pâtissier.

« Les jeunes rentrent à partir de la troisième mais nous prenons aussi des étudiants qui ont souvent décroché. Ce ne sont pas forcément des jeunes en échec mais plutôt des personnes qui se sont rendues compte que les études qu'elles avaient engagées ne leur plaisaient pas », explique Jean Lemartinel, le directeur de la maison rochelaise.

À seulement 24 ans, le jeune homme est déjà à la tête de cet établissement dans le quartier de Villeneuve. Cela fait huit ans qu'il est entré au sein des Compagnons et il n'hésite pas à revenir sur cette expérience pour le moins enrichissante. « J'ai toujours voulu devenir ébéniste. J'avais postulé dans trois écoles et j'ai été pris chez les



Jean Lemartinel, directeur de la maison de La Rochelle devant deux œuvres réalisées par des élèves pour obtenir le titre de Compagnon. (Photo TMV)

Compagnons », se souvient-il. Après deux ans de formation en alternance, il décroche son CAP à Nîmes. Un préalable pour entamer son Tour de France. « C'était génial », lance-t-il avec encore beaucoup d'enthousiasme. « J'ai d'abord travaillé à Dunkerque dans une entreprise qui fabriquait des meubles ». Très vite, ce jeune compagnon évolue et décroche un job à Cagnes-sur-Mer dans une entreprise du mobilier de luxe. Son séjour est vite écourté car il est affecté à Montréal durant un an. « Je faisais du meuble à l'unité pour des designers qui valaient une fortune ». En plus d'acquérir une solide expérience professionnelle, Jean apprend des cultures qu'il rencontre.

Pour lui, c'est indéniable, « les Compagnons m'ont permis de gravir les échelons, ils ont accéléré ce processus grâce aux voyages qui m'ont appris l'humilité »,

souligne-t-il aujourd'hui.

À La Rochelle, sept corps de métiers sont enseignés : charpentiers constructeurs bois, charpentiers, menuisiers, chaudronniers, maçons et tailleurs de pierre. Cela n'empêche pas de venir découvrir lors des portes ouvertes les autres professions et, qui sait, intégrer une maison l'an prochain.

Pour la rentrée, les Compagnons du devoir recrutent pas moins de 4 000 jeunes tous métiers et parcours d'apprentissage confondus, en France.

Un test de sélection est organisé une fois que les dossiers de candidatures sont réceptionnés.

Portes ouvertes les 24, 25 et 26 janvier, de 9h à 17h30. Entrée libre. 1, rue Théroigne de Méricourt. www.compagnons-du-devoir.com. Tél. 05 46 45 17 11

L'origine du monde

11 novembre 2014. Les scientifiques qui ont imaginé et conçu la sonde Rosetta ont cette date en tête depuis une paire d'années. Comme dirait l'autre, ils y pensent en se rasant depuis un bon moment. Après des mois de calculs et de préparation, en mars 2004, ils ont accroché leur petite sonde au porte-bagage d'Ariane et ils l'ont envoyée dans l'espace. Depuis, elle se balade entre Mars, le soleil et la Terre, comme une bille de flipper (pour ceux qui voient encore ce que peut être un flipper...). Après quelques sept milliards de kilomètres parcourus, selon un itinéraire tout bien préparé à l'avance, Rosetta s'est offert, comme prévu, une petite sieste de 957 jours, avant d'être réveillée cette semaine pour boucler les petits neuf millions de kilomètres qui lui restent à parcourir. Tout ça pour croiser la route de la comète, Churyumov-Gerasimenko (Chury pour les intimes), découverte en 1969, mais au moins aussi vieille que notre soleil, soit 4,5 milliards d'années.

Le 11 novembre prochain, donc, Rosetta déposera le module Philae sur un caillou aussi vieux que notre système solaire, ce qui pourrait, selon les scientifiques, nous en apprendre beaucoup sur les origines de la vie sur Terre.

Je ne sais pourquoi, mais moi, je trouve que l'attente de la date du 11 février et de la clarification de la vie sentimentale de François Hollande est nettement plus supportable, d'un coup. Pas vous ?

Matthieu Pays



LUNDI (BIS) : ROSETTA

Après 31 mois de mise en veille, la sonde européenne Rosetta va être activée pour poser un module sur une comète vieille de plus de quatre milliards d'années, pour découvrir ses secrets. (Photo AFP)

JEUDI : EUTHANASIE

Le tribunal administratif de Châlons-en-Champagne se prononce contre l'euthanasie passive décidée par les médecins de Vincent Lambert, un tétraplégique en état de conscience minimale dont le sort est au cœur d'un conflit familial. Cette décision relance le débat sur la loi Leonetti. (Photo AFP)





VENDREDI : INONDATIONS

Plusieurs communes du Var sont durement touchées par des inondations et des crues, dues à de très fortes pluies. Tout le secteur allant de Hyères au Lavandou est sous les eaux. À La Londe-les-Maures, deux hommes sont morts et une personne était portée disparue, lundi. (Photo AFP)



DIMANCHE : UKRAINE

200 000 Ukrainiens pro-Européens défilent sur la place de Kiev, afin de protester contre une nouvelle loi renforçant les sanctions contre les contestataires. De violentes échauffourées éclatent entre manifestants et forces de l'ordre, faisant des dizaines de blessés. (Photo AFP)



LUNDI (BIS) : CENTRAFRIQUE

Tout le week-end, des violences interreligieuses ont de nouveau eu lieu à Bangui. Lundi, la maire de la ville, Catherine Samba-Panza, est élue présidente par le Conseil national de transition (CNT), suite à la démission contrainte de Djotodia. (Photo AFP)

tmv

LA ROCHELLE toute ma ville

Vous aimez, vous cliquez !



Retrouvez les articles
de **tmv La Rochelle** sur les
réseaux sociaux et sur internet

www.tmvlarochelle.com



OH PARDON! JE
CROYAIS QUE TU
RIGOLAIS!



BAH NON... ALORS ?



BIEN! VOYONS ÇA!



GREGOR MARTIN



sport > actu



HANDBALL. - La France a battu la Croatie dans un match couperet (37-25), dimanche dernier. À l'image de Nikola Karabatic, les Bleus se sont montrés combattifs dès le début de cet Euro 2014 au Danemark. Premiers de leur groupe, ils sont passés du statut de challenger à celui de leader. Le prochain match contre la Suède, ce mercredi soir, décidera de leur possible place en demi-finale. (Photo AFP)

LE WEEK-END DES ROCHELAIS

GRS MARGOT DAGUSANT CONSERVE SON TITRE

Lors des Championnats de France le 18 janvier dernier à Lormont, la Rochelaise Margot Daguzan a conservé son titre de championne de France Ufolep de Gymnastique Rythmique et Sportive. Désormais, c'est en équipe que vont se jouer les prochaines compétitions, avec comme objectif pour les filles de La Rochelaise et La Fraternelle réunies se qualifier pour les Championnats de France.

RUGBY SOLIDES À L'EXTÉRIEUR

Face à Albi, les joueurs de Pro D2 ont montré leur capacités à l'extérieur. Cette fois-ci, la puissance, la vitesse et la justesse technique étaient au rendez-vous et ont permis aux Rochelais de clouer le bec aux Albigeois sur un score de 12 à 25. Les Jaune et Noir seront en déplacement à Dax, le 26 janvier. Coup d'envoi à 15h. www.staderochelais.com

HANDBALL LES AUNISIENNES ONT SUBI

Dure semaine pour les filles de l'Aunis. La semaine dernière, elles affrontaient sur leur parquet l'ancien pensionnaire de D1, Dijon. La défense locale s'est avérée trop faible pour être en mesure de stopper les assauts dijonnais, qui (comme la moutarde) ont piqué au vif les filles de Laurent Grammont. Les Rochelaises ne jouaient pas dans la même cour et s'en tirent 27-41.

BASKET L'UBLR EN MANQUE DE DOMINATION

Et un et deux, défaites consécutives à l'extérieur au compteur des Rochelais. Après Saint-Chamond, c'est à Rueil-Malmaison que les Maritimes ont fléchi (64-58). 33% de réussite, 21 balles perdues, des intérieurs en manque de domination. Bref, les protégés de Grégory Thiélin semblent avoir du mal dans cette course aux play-offs.

le bouzz

Page réalisée par la rédaction **NOS PETITES PÉPITES GLANÉES SUR LE NET**



Photoshop vintage
La photographe japonaise Chino Otsuka a réalisé une série de photos montages où elle s'incruste dans ses clichés d'enfance. Une superbe idée. C'est tellement bien fait qu'on se met à croire à l'existence d'une machine à remonter dans le temps.
À voir sur chino.co.uk

(Photo C. Otsuka)

LE TUMBLR

BASSE ET CHIEN

« On dirait que les gens qui jouent de la basse gratouillent en fait des chiens poilus » C'est la phrase d'ouverture du tumblr de la semaine : son auteur a trafiqué tout un tas de photos. À chaque fois, la basse du musicien est remplacée par un chien. C'est totalement ridicule et inutile, mais poilant.
<http://bassdogs.tumblr.com/>



LE JEU

HOLLANDE/GAYET

« Aidez François Hollande à rejoindre Julie sans se faire prendre », c'est le principe du jeu qui fait le buzz sur la toile. On y voit le président à scooter et il vous faut éviter journalistes, Valérie Trierweiler ou encore Ségolène Royal en un temps record, afin de rejoindre Julie Gayet.
www.jeu-hollande.com

VIDÉO BUZZ

LE BÉBÉ FLIPPANT

Une poussette abandonnée, des pleurs, les gens qui s'approchent et là, une tête de bébé démoniaque aux yeux injectés de sang et qui bave, surgit. Cette caméra cachée avec un animatronique sert en fait de promo pour le film Devil's Due (sorti le 17 janvier aux États-Unis ; le 7 mai chez nous) et approche des 4 millions de vues. Énorme !



LE PROJET

MUSIC ON THE ROAD (MOTR)

Deux réalisateurs français parcourent les USA pour un web docu interactif. De Brooklyn à Auckland, c'est un road-trip à travers les origines des genres musicaux (rap, techno...) nés dans ces métropoles américaines et bercés par leurs héritiers. Dix villes, 30 artistes, à suivre...
Facebook : Music On The Road.

RETROUVEZ-NOUS SUR

[facebook.com/tmv.poitiers](https://www.facebook.com/tmv.poitiers)



RÉAGISSEZ SUR

twitter.com/tmvmag



IMAGINEZ

MONSIEUR GOOGLE

Tout ce que vous demandez à Google sonne beaucoup plus stupide lorsque vous le demandez à une personne réelle. C'est que montre cette vidéo du site américain College Humor qui imagine le bureau de Mr Google, devant qui la foule se presse pour des requêtes ridicules voire flippantes in real life !

<http://bit.ly/lhQEIQ3>

TMVMAG.FR

TOP 3 DES RECHERCHES

Certains internautes ont tapé ça dans Google avant de tomber sur notre site :
bingourou karama, coquille Saint-Jacques végétarienne, zombie hebdo zombicide



ON A VU

12 YEARS A SLAVE

Le réalisateur anglais Steve McQueen décrypte froidement l'esclavagisme aux USA dans ce grand film qui fera date.

★★★★

FICHE TECHNIQUE



Drame historique de Steve McQueen. Amérique. Durée : 2 h 13. Avec Chiwetel Ejiofor, Lupita Nyong'o, Michael Fassbender, Benedict Cumberbatch, Paul Dano.

ON A PENSÉ À...

BARRY LINDON

Pour l'esthétique cinématographique, Steve McQueen utilise de nombreux plans fixes qui lui permettent, comme Kubrick, de composer ses scènes à la façon d'un peintre.



Après s'être attaqué à la grève de la faim dans les geôles irlandaises, à l'obsession du sexe dans la société contemporaine, Steve McQueen filme l'esclavagisme. Sa matière brute, c'est la haine, l'inhumanité, la corruption, la violence. La terreur aussi, celle de Solomon Northup, un noir américain du nord des États-Unis, libre, penseur, joueur de violon qui, un jour, va se faire kidnapper, enchaîner et traîner de force dans le sud du pays. Dans les années 1840, l'esclavagisme fait rage. Cet homme libre, dans le Nord, devient esclave dans le Sud. Admiré par ses pairs dans sa petite ville de l'État de New York, il est traité comme une bête à La Nouvelle Orléans, vendu comme un vulgaire chien. Pendant 12 ans, il va vivre l'horreur du système esclavagiste, au premier rang : battu, humilié, mutilé, formaté. Histoire singulière d'un homme libre qui devient du jour au lendemain enchaîné, sans voir sa femme et ses enfants. Celle de Solomon Northup est vraie. Son auto-

biographie a servi de base à Steve McQueen. Comme un peintre qui décrit les abominations avec ses plus belles couleurs, le réalisateur anglais pose un cadre magnifique à cette histoire tragique. Photographie majestueuse, couleurs magnifiées, cadrages larges d'une nature luxuriante, on se croirait presque dans un tableau impressionniste où l'inhumanité serait concrètement incarnée. Il prend son temps. Ce plan fixe colle à la mémoire, comme un mauvais rêve : Solomon s'appelle Pratt, son nom d'esclave. Parce qu'il ne s'est pas plié à l'autorité de son maître, il se retrouve la corde au coup, attaché à une branche, devant les dortoirs. Un contre-ordre le sauve de la mort, reste la punition de sa rébellion. La corde reste autour de son cou, ses pieds touchent à peine le sol boueux, la caméra continue à

tourner, les autres esclaves sortent, font comme si de rien n'était, un des maîtres le surveille, la scène dure, la souffrance de Solomon explose à l'écran. Pas un bruit ne vient troubler le châtimement ignoble. Le malaise se transforme en dégoût, celui de vivre de l'intérieur le système esclavagiste.

Quand Tarantino filmait un homme en pleine revanche, un justicier, dans Django unchained, Steve McQueen met à nu un héros déchu, solitaire, abandonné. À l'opposé d'un Jamie Foxx arborant sa fierté comme étendard, Chiwetel Ejiofor offre un personnage rongé par la misère qui l'entoure et le touche, la tête basse, sans repère.

Comme la Liste de Schindler, l'œuvre de Steve McQueen décrit méticuleusement la machine à broyer les enfants, les femmes et les hommes. Voir l'esclavage dans toute sa cruauté est une expérience éprouvante, nerveusement, moralement. 12 years a slave s'inscrit dans la mémoire.

Benoît Renaudin

★★★★ CULTEissime ★★★ TOPissime ★★ PASMALissime ★ BOFissime 🐼 NULissime

HORAIRES MEGA CGR

A coup sûr TLJ : 11h15, 19h30;
Afrik'Aïoli TLJ sauf sa: 16h; me, ve, sa, di, lu : 18h;
Albator, corsaire de l'espace - 3D TLJ : 22h15; je, ve, lu, ma : 11h15; di : 00h30;
Ballet: Giselle lu : 20h15;
Belle comme la femme d'un autre TLJ : 11h15, 13h45, 16h15, 18h15, 20h15, 22h15; di : 00h15;
Belle et Sébastien TLJ : 14h, 18h; TLJ sauf je: 16h; me, sa, di : 11h15;
Connaissance du Monde : Andalousie je : 14h, 17h, 20h;
Divin enfant TLJ : 17h30; je, ve, lu, ma : 13h45;
Du sang et des larmes (Int.-12 ans) je, ve, lu, ma : 13h30, 15h45; sa : 23h59; di : 19h45;
Homefront TLJ : 11h15, 13h45, 16h15, 18h15, 20h15, 22h30; di : 00h30;
Hunger Games - L'embrasement TLJ : 21h15; ve, lu, ma : 11h;
Jack et la mécanique du coeur di : 11h15;
Jamais le premier soir TLJ : 15h45, 18h; TLJ sauf lu: 20h; je, ve, lu, ma : 11h; di : 00h15;
Justin Bieber's believe sa : 16h;
La Reine des neiges - 3D me, sa : 11h15; me, sa, di: 13h45, 16h; ma : 18h;
La Vie rêvée de Walter Mitty TLJ : 11h15; TLJ sauf je: 19h45; di : 00h15;
Le Hobbit: la Désolation de Smaug - 3D TLJ : 14h, 17h15, 20h30;
Le Jeu de la vérité TLJ : 11h15, 14h, 16h, 17h45, 20h, 22h;
Le Loup de Wall Street (Int.-12 ans) TLJ : 13h45, 17h15, 20h45;
Le Manoir magique - 3D me, sa, di : 11h15, 13h45;
Les Brasiers de la colère (Int.-12 ans) TLJ : 22h15; me, ve, sa, lu, ma : 19h45; je, ve, lu, ma : 11h;
Match retour TLJ : 11h, 13h30, 15h45, 20h, 22h15; di : 00h30;
Paranormal Activity: The Marked Ones (Int.-12 ans) TLJ : 22h30;
Piégé TLJ sauf je: 13h45; je, ve, lu : 18h15; di : 00h30;
Prêt à tout TLJ : 11h15, 13h45, 15h45, 17h45, 20h, 22h; di : 00h15;
Sur la terre des dinosaures - 3D me, sa, di : 11h; me, sa, di, ma : 18h;
The Ryan initiative je : 20h;
Yves Saint-Laurent TLJ : 11h, 13h30, 16h, 18h, 20h15; TLJ sauf lu: 22h15; di : 00h15;

HORAIRES LA COURSIVE

12 Years a Slave (VO) me, ve, sa, ma : 16h, 20h45; je, di : 14h30; je : 17h15; di : 19h30; lu : 17h45;
A ciel ouvert me, ve, sa, ma : 18h30; je : 20h; ve, ma : 14h; di : 17h; lu : 20h30;
Le Tableau me, sa : 14h30;

HORAIRES CGR DRAGON

Ballet: Giselle lu : 20h15;
Belle et Sébastien me, sa : 11h; me, sa, di : 13h30;
Casse-tête chinois TLJ : 22h15;
Connaissance du Monde : Andalousie ve : 14h30, 18h;
Dallas Buyers Club (VO) ma : 20h;
Jack et la mécanique du coeur di : 11h;
L'Amour est un crime parfait TLJ : 13h30, 15h45, 18h, 20h15, 22h15; je, ve, lu, ma : 11h;
La Reine des neiges - 3D me, sa, di : 11h;
Le Hobbit: la Désolation de Smaug - 3D (VO) TLJ: 21h45;
Le Loup de Wall Street (Int.-12 ans) (VO) TLJ : 21h45;
Le Manoir magique - 3D me, sa, di : 13h30;
Le Vent se lève (Hayao Miyazaki) TLJ : 11h, 15h30, 18h, 20h30;
Les Garçons et Guillaume, à table ! me, ve, di, ma: 18h; je, ve, lu, ma : 13h30; je, sa : 20h;
Lulu, femme nue TLJ : 11h, 13h45, 15h45, 18h, 20h;
Nymphomaniac - Volume 1 (VO) TLJ sauf lu: 22h15;
Philomena (VO) me, di : 20h; je, sa, lu : 18h; (VF) me, ve, sa, di : 15h45; je, lu, ma : 11h, 13h30;
Une autre vie TLJ : 11h, 13h45, 15h45, 18h, 20h;
Yves Saint-Laurent TLJ : 11h, 13h30, 20h15; TLJ sauf ve: 15h45; me, je, sa, di, ma : 18h;

HORAIRES CGR OLYMPIA

9 mois ferme me : 15h; ve : 20h30; sa : 18h;
Cristo Rey (VO) TLJ sauf di: 18h, 20h30; me, sa, di : 15h;
Le Géant égoïste (VO) me : 20h30; sa : 15h; di: 18h;
R (VO) me, lu : 20h30; je, di, ma : 18h; sa : 15h;
Suzanne me, di : 15h; je, sa, lu : 18h; ve, ma : 20h30;
Tel père, tel fils (VO) me, ve, lu : 18h; je, sa, ma: 20h30; di : 15h;
The Lunchbox (VO) me, ve, di, ma : 18h; je, sa, lu : 20h30;



SPECTACLE

SOIRÉES FILLES

Les 24 et 25 janvier, à La Comédie, Cartouche dévoile les dessous de ces soirées ultra secrètes.

Danseur, comédien, comique, mime, Farid Bendjar, alias Cartouche joue les prolongations avec son one man show « Soirée entre filles ».

Après « Les femmes sont des hommes comme les autres » et maintenant « Soirée entre filles », on peut dire que le sujet t'intéresse ...

Il y a tellement de matières à explorer chez les femmes. Tous les jours, je suis bluffé par elles. Les filles me font le plus rire et le plus souffrir.

D'où t'es venue l'inspiration pour ce spectacle ?

J'ai fait un travail d'investigation autour de moi, dans ma vie de tous les jours. J'ai beaucoup observé, écouté...

Cela fait deux ans que tu tournes avec « Soirée entre filles », comment

expliques-tu cet engouement ?

J'ai déjà une grosse partie de mon public qui est féminin. Mais les mecs aussi sont curieux de savoir ce qu'il se passe durant ces soirées filles. Et puis c'est un véritable phénomène de société, les filles ont besoin de se retrouver entre elles, de parler et d'être tranquilles. C'est jubilatoire que ce thème soit décrit par un mec, avec son regard extérieur.

Si tu devais décrire ton spectacle en trois mots, lesquels choisirais-tu ?

Humour, féminité, curiosité.

Ta soirée entre mecs idéale, elle ressemblerait à quoi ?

Ca serait une bonne bouffe, autour d'une bonne table, à se marrer du quotidien avec des potes qu'on aime. On ne parlerait pas de nos nanas, car pour les problèmes que l'on a avec elles, on aura jamais de réponses ! (rires). Ca serait vraiment, une soirée sans prise de tête.

Sur quoi travailles-tu en ce moment ?

Sur mon deuxième bouquin, un roman qui sortira d'ici au printemps aux éditions Flammarion et qui parle d'un tueur à gages gentil. En même temps, j'adapte mon premier livre « Quand je serai danseur » au cinéma et je reprends des cours de danse (*il a fait le Conservatoire de Raincy, NDLR*) car je vais peut-être participer à la 5^e saison de « Danse avec les stars ».

Les 24 et 25 janvier, à 21h, à la Comédie. Tarifs : 20€

Julia Tourneur

EN BREF

ATELIERS CUISINE

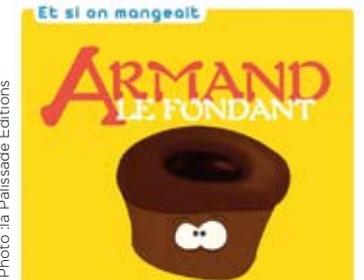


Photo: La Palissade Editions

La Palissade Éditions, spécialisée dans les livres de cuisine pour enfants, organise des ateliers de cuisine le samedi 25 janvier, au sein de la librairie Gréfine. Les petits pourront donc mettre la main à la pâte avec un atelier cookies à 15h et un atelier fondants au chocolat (hummm) à 16h. Si cet atelier alléchant ne vous donne pas envie de les emmener ...

Une fois le ventre plein, Marie Quenotte, l'illustratrice-auteure dédicacera les livres de la collection « Et si on mangeait ». Samedi 25 janvier, à 15h et à 16h, à la librairie Gréfine. A partir de 6 ans, inscriptions indispensables. Tél. 05 46 41 46 85 librairiegrefine@infonie.fr. Gratuit.

CONCERT AU CHANTIER

Il faut bien un début à tout. Le vendredi 24 janvier, à 20h30, les jeunes pousses du Chantier des Francos vont se produire sur scène, devant un public. Foncez les encourager et surtout écouter les talents de demain... Les groupes Chat, MmMmM et Jaberwocky offriront au public 20 minutes de show. Gratuit suivant le nombre de places disponibles, Esplanade Saint-Jean d'Acre. www.francofolies.fr

22 janvier
COMÉDIE

Tout savoir sur le sexe
Comment ? Avec qui ? Dans quelle position ? Avec humour, le professeur Marion Marchand va tout vous apprendre sur le sexe !
À 20h30 (le 23 et le 28 à 20h30 ; les 24 et 25 à 18h30) à La Comédie.
Tarif : 18€. Tél : 05 46 28 78 70

23 janvier
HUMOUR

Christophe Alévêque dit tout !



(Photo DR)

Vous voulez rire un bon coup ? Christophe Alévêque a assez de bagou pour vous faire passer une

bonne soirée ! Dans son nouveau spectacle baptisé « Christophe Alévêque déchaîné », l'humoriste décortique l'actu, déchiquette la presse, appuie là où ça fait mal pour nous faire du bien. Sur scène, il passe en revue divers sujets (terrorisme, économie, politique, météo, faits divers...) et fait rire à tous les coups !
À 21h, jusqu'au 25 janvier à l'Azile.
De 10 à 15€. Tel : 05 46 00 19 19

24 janvier
CONCERT

Hip-hop, soul, electro... Ambiance !
Fer de lance dans les années 1990 du label Ninja Tune, le Britannique DJ Vadim s'apprête à faire trembler la Sirène avec son mélange de hip-hop, d'électro et de soul ! Le hip-hop de sa protégée ghanon-groise Sena Dagadu, mais aussi celui des Tourangeaux Chill Bump et les cuivres urbains de Hypnotic Brass Ensemble compléteront cette alléchante affiche.
À 20h à La Sirène, 111 boulevard Emile Delmas. De 12 à 18€.
Tél : 05 46 56 46 62

25 janvier
SPECTACLE HUMANITAIRE
L'Afrique à l'honneur

Depuis 4 ans, La Kanopé II, suite au tremblement de terre à Haïti, a eu à cœur de venir en aide à l'enfance démunie dans le monde. Elle dévoile le spectacle « Sara Mbi Gazo ! » qui porte les paroles de nombreux auteurs africains pour raconter cette Afrique riche et belle, complexe et désœuvrée. Les fonds récoltés iront à l'association ATD Quart Monde Centrafrique de Bangui et à l'association Les Rameaux Verts de M'Brès qui interviennent quotidiennement en Centrafrique.
À 21h (et le 26 à 18h) à La Kanopée II, 4 rue du Moulin Vendôme à Lagord. Tarif : 8€. Réservations au 05 46 34 46 65.

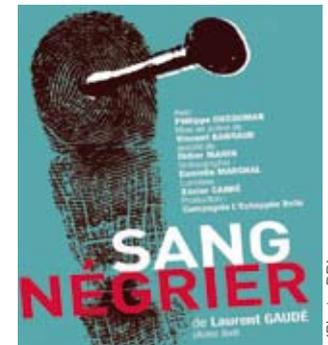
26 janvier
ANIMATIONS

Dansez, troquez, achetez !
L'association Farah Loulou organise diverses animations toute la journée. De 10h30 à 12h30, elle propose un stage de danse orientale, puis un stage de danse Bollywood de 14h à

16h. Entre midi et 14h et après 16h, venez troquer et acheter des bijoux, costumes, CD et autres objets...
Salle de La Pallice, 42 boulevard Emile Delmas à La Rochelle (sur inscription). Tél : 06 80 21 19 32

26 janvier
THÉÂTRE

Un navire, des esclaves
La compagnie L'Échappée belle dévoile « Sang Négrier », d'après un texte de Laurent Gaudé. Ce spectacle raconte l'histoire d'esclaves profitant d'une escale de leur navire à Saint-Malo pour s'échapper.
À 15h au Musée du Nouveau Monde (sur inscription). 05 46 41 46 50



(Photo DR)

LA SIRENE
ESPACE MUSIQUES ACTUELLES
AGGLOMÉRATION DE LA ROCHELLE



JANVIER / AVRIL 2014

DJ VADIM NAAMAN
DAVID LEMAITRE **TAV FALCO**
ROBOT ORCHESTRA EMILY JANE
SHAKA PUNK **WHITE**
TIGRAN HAMASYAN QUINTET
PASCAL COMELADE & BEL CANTO ORCHESTRA + HERVE DI ROSA
BOSCO DELREY PATRICE
SEUN KUTI & EGYPT 80 HAR MAR SUPERSTAR
GALLON DRUNK **DJ FORMAT**
BARTHOLO CLAVERIA MATT
& **RONA HARTNER** ELLIOTT
THE WARLOCKS **CLEAR SOUL FORCES**
DELUXE LE PRINCE MIAOOU
HYPNOTIC BRASS ENSEMBLE

XLR Licences : 1 n° : 1044674 / 2 n° : 1036834 / 3 n° : 1036835 / GRAPHISME : BANG

+ D'INFOS SUR
www.la-sirene.fr

LA SIRENE
ESPACE MUSIQUES ACTUELLES

LA ROCHELLE
111 BD EMILE DELMAS / LA PALLICE

XLR
MUSIQUES ACTUELLES

Communauté
d'Agglomération de
La Rochelle

SUCRÉ SALÉ

LA TOUCHE SO BRITISH

Si je vous dis « Sucré Salé » a priori vous visualisez bien l'établissement implanté rue des Merciers depuis une vingtaine d'années. Mais depuis le mois de mars dernier, l'enseigne a changé de propriétaire. Seul le nom a été conservé car le concept a évolué avec notamment l'aménagement d'un salon de thé à l'étage.

Le nouveau « Sucré Salé », c'est avant tout l'histoire d'une jeune fille de 24 ans complètement novice en matière de restauration. Diplômée d'un master 1 de droit à l'Université de La Rochelle, Mélissa Montil était loin d'imaginer qu'elle serait à la tête d'un établissement de ce genre, elle qui se destinait à être notaire.

Mais à la fin de ses études, tout bascule, la jeune fille n'a plus la fibre pour ce qu'elle fait : « *au moment de choisir pour mon master 2, je ne voulais plus faire ça, je voulais exercer un métier qui me plaise* ». Quoi de mieux qu'un long voyage pour trouver sa voie ? Mélissa s'envole cinq mois en Nouvelle-Zélande, sac au dos, pour faire le point.

Ce petit bout de femme originaire de l'île d'Oléron revient aux sources avec en tête l'envie d'ouvrir un café semblable à la célèbre chaîne



Du droit au métier de restauratrice, Mélissa a sauté le pas et dirige son établissement avec le sourire ! (Photo TMV)

américaine Starbucks ; un lieu où l'on prend son café à emporter. Oui, mais voilà, son étude de marché révèle que ce type de projet fonctionne mal ici. Epaulée par la coach Sandra Rolland (lire le dossier p 4 à 7), la jeune entrepreneuse change son fusil d'épaule et développe un café avec des pâtisseries, tartes salées et autres sandwichs à manger sur le pouce ou dans une salle comprenant une quinzaine de couverts. Elle prévoit en plus un chaleureux salon à l'étage pour ceux qui aiment buller, bien installés dans de confortables fauteuils, un livre dans une

main et un mocha tout chaud dans l'autre (3,30€). L'endroit est propice à la détente, croyez-moi...

Si Mélissa a dû se frotter aux contraintes du métier (les jours de travail non stop par exemple), aujourd'hui elle n'a aucun regret et peut se vanter d'avoir sa petite clientèle d'habitues.

« *J'en apprend tous les jours, je me surprends moi même* » rigole celle qui, avec un brin de motivation et l'aide de son beau-père qui était du métier et de Sandra, relève le pari. Pour le moment, avec brio !

Julia Tourneur

AU MENU

LA SPÉCIALITÉ



(Photo TMV)

Avec son chef pâtissier, Mélissa élabore des recettes et n'hésite pas à mettre la main à la pâte. Dans sa vitrine, les muffins anglais (des muffins salés avec du bacon et du fromage) font de l'oeil aux carrot-cakes et aux cheese-cakes qui valent leur pesant de cacahuètes. Attention les calories, mais c'est tellement bonnnn ! Pour la Saint-Valentin, elle va sûrement concoter des red Volvets (des cup-cakes colorés).

L'ADDITION

L'établissement propose deux formules ; l'une à 6€, la seconde coûte en moyenne 7,30€ selon ce que vous choisissez comme plat salé.

EN PRATIQUE

68, rue des Merciers.
Tél. 05 46 07 25 74
Ouvert tous les jours, sauf le dimanche. Le lundi de 11h à 17h et les autres jours, de 9h à 19h.

LA CHAPELLERIE



HOMME - FEMME

Chapeaux - Casquettes
Chapeaux de cérémonie
Gants - Parapluie - Cannes

Soldes

-30%
&
-40%

9 rue des Bonnes Femmes
LA ROCHELLE
05 46 43 63 10
alain.gicqueau58@orange.fr

tmv
LA ROCHELLE
toute ma ville

Suivez-nous sur twitter !

Retrouvez les articles de tmv La Rochelle sur twitter @TMVLarochelle



@TMVLarochelle

HORO SCOPE

DU 22 AU 28 JANVIER

Votre dose de généralités astroscopiques

BÉLIER

Amour
La porte fermée, on est empereur dans son royaume.
Gloire
Si tu vois ce qu'il faut faire, fais-le.
Beauté
Si tu as tout le temps faim, c'est que ton estomac est toujours vide.

TAUREAU

Amour
Les différentes manières d'aimer sont les bijoux de la nature.
Gloire
Si en bâtissant on écoutait les avis de tout le monde, le toit ne serait jamais posé.

Beauté
Gobi. Comme le désert.

GÉMEAUX

Amour
Élève-toi si tu veux vivre un amour plus vaste.
Gloire
La distance qui relie la terre au ciel est celle de la pensée.
Beauté
Mieux vaut mourir droit debout que vivre genou à terre.

CANCER

Amour
Pour bâtir haut, il faut creuser profond.
Gloire
L'argent ôte l'âme des choses.
Beauté
Trop de bouddhisme tue le bouddhisme.

LION

Amour
Bonheur et malheur résident dans l'esprit.
Gloire
Un imbécile peut demander plus que dix sages ne peuvent répondre.

Notre astrologue a fait un long voyage spatio-temporel dans la sagesse poétique, hypothétique et hypothermique de la Mongolie amazonienne pré-colombienne. Attention, mysticisme inside.

Beauté
Pour pêcher, il faut mieux creuser un trou dans la glace avant.

VIERGE

Amour
Pour une amourette de passage, c'est la beauté qui compte ; pour un amour d'une vie, c'est la bonté qui compte.
Gloire
Le sage parle des idées, l'intelligent des faits, le vulgaire de ce qu'il mange.
Beauté
Justement mangez du poney, c'est bon pour le teint.

BALANCE

Amour
Tu ne peux pas emprunter le sentier avant d'être toi-même devenu le sentier.

Gloire
Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur.
Beauté
Aussi lent qu'un chameau de Bactriane.

SCORPION

Amour
Il n'y a que le ciel qui voit le dos d'un épervier.
Gloire
Choisis bien tes mots, car ce sont eux qui créent le monde qui t'entoure.
Beauté
Huns et Huns font deux.

SAGITTAIRE

Amour
La vie est un voyage.
Gloire
L'or laisse des traces noires.
Beauté
Prudence, la neige est traître.

CAPRICORNE

Amour
Avance ! Et tu seras libre !

Gloire
La où sont vos pieds, vous êtes à votre place.

Beauté
Courir sans se retourner est bon pour la santé.

VERSEAU

Amour
La chasse n'a pas été bonne, demain sera un jour meilleur.
Gloire
Toutes les forteresses qui ont été dressées finissent par être détruites.
Beauté
Le moustique n'a pas pitié d'un homme maigre.

POISSON

Amour
Quelle que soit la durée de la nuit, le soleil apparaît toujours.
Gloire
Coutume n'est pas coutume.
Beauté
La yourte, c'est la vie. Le yogourt aussi.

LES QUAIS 2

LA ROCHELLE - 17 Av. des Minimes



Résidence de standing avec accès direct au port des Minimes

Appartements du studio au 6 pièces avec terrasses, ascenseurs et garages en sous-sol.

www.lesquais2.fr



Bureau de vente
IP IMMOBILIER 36 avenue Jean Monnet
LA ROCHELLE - 05 46 51 05 05

SAINT-OUEN D'AUNIS DEMEURES DES VIGNES

11 MAISONS T4 AVEC GARAGE ET
JARDIN, À 10 MIN DE LA ROCHELLE



maison
ataraxia

Devenez propriétaire à partir de

169.000 €

N Vert 0 800 777 019

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE - SURCÔÛT EVENTUEL SELON OPÉRATEUR

PROMOTION IMMOBILIÈRE

INAUGURATION DE NOTRE ESPACE DE VENTE

au 2-6 avenue Arthur Verdier à La Rochelle. Offre spéciale
portes ouvertes les 31/01 de 10h à 19h et 01/02 de 10h à 17h



ataraxia

PROMOTION IMMOBILIÈRE

Filiale à 100% de **CM-CIC Immobilier**

Découvrez également à
La Rochelle

La Brétignière

19 logements du T2 au T3 avec balcon
ou terrasse. Proche Porte Royale

SCCV MAISON ATARAXIA - 528 570 864 RCS Nantes - Arrêtés de permis de construire n° 017 376 13C0010 (lot 84) délivré le 13/09/2013 et n° 017 376 13C0011 (lot 85) délivré le 08/10/2013 par la mairie de Saint-Ouen d'Aunis. - Commercialisation : ATARAXIA PROMOTION - SAS au capital de 4 032 121 € - Siège social : 2, rond-point des Antons, 44700 Orvault - SIREN 493 130 173 RCS Nantes - CPT n° 1845T délivrée par la Préfecture de Loire-Atlantique. - Illustration non contractuelle : Infobat 3D, Fotolia - Janvier 2014. Document non contractuel.