

www.tmv.tours.fr
tmv

100 % urbain (et plus si affinités)

368

Semaine du 2 au 8 septembre 2020
Hebdo gratuit d'information locale,
ne peut être vendu

PARKING GAMBETTA
Stationnez MALIN!

1H = 1,80 €

3H = 5,80 €



De la première heure

8, rue Gambetta - Centre-ville Tours
sous le Monoprix



Tours vélibérée !

Sortis des garages,
les vélos investissent les rues.
Une nouvelle façon de s'approprier la ville.

Crédit photo : Hugues le Guellec

10 ET 20 KM
100 % SOLIDAIRE

UNE JOURNÉE AVEC
LE FACTEUR (À VÉLO)

L'HOROSCOPE FOU
EST DE RETOUR !

A stylized sun with a thick orange border and a white inner circle. It has numerous thin orange lines radiating outwards, representing sunbeams. The sun is centered on a light beige rectangular background that has a slightly wavy top edge.

les
estivales
commerçantes



UN WEEK-END INATTENDU

Weekend festif et inattendu
les 5 et 6 septembre à Tours...

Rendez-vous en centre-ville
pour des parenthèses inattendues

Venez à pied, à vélo et
laissez-vous surprendre !

Programme sur tours.fr

VILLE DE
TOURS



mond
vél 

Le spécialiste
dédié au
monde du vélo

VTT • LOISIR • ROUTE • URBAIN • ENFANT



-10% sur la nouvelle collection 2021

du 2 au 27 septembre



La Zac des Fougerolles - 20, rue Marie-de-Lorraine
37700 LA VILLE-AUX-DAMES

02 47 44 44 20



<http://www.mondovelo.fr/magasins/127-mondovelo-la-ville-aux-dames>

Vu sur Facebook

« Après moult questionnements et outre les difficultés liées à l'organisation des manifestations culturelles, le festival À Tours de bulles, tant attendu, aura bien lieu les 12 & 13 septembre prochains. » Le festival de BD tourangeau l'a annoncé sur Facebook. Il se tiendra place Châteauneuf et sera, comme à son habitude, gratuit !



53

Le nombre d'aquarellistes qui seront réunis pour la première fois en Touraine, du 24 octobre au 1^{er} novembre. L'événement « Les Aquarielles » se déroulera à la galerie du Parc, à Joué-lès-Tours. Entrée libre et gratuite (on vous en reparlera, rassurez-vous) !
> Infos : « exposition Les Aquarielles IWS France » sur Facebook.



Rando dans les vignes

Seize balades vigneronnes pour se mettre au vert, c'est ce que propose l'opération Vignes Vins Randos - VVR pour les intimes - qui se déroulera les 5 et 6 septembre. Cette 17^e édition remet le couvert avec des promenades conviviales en compagnie des vigneronnes du Val de Loire, en famille, entre amis ou en solo. Manger, boire, digérer. Le pied, non ?

> Inscriptions sur vvr-valde Loire.fr

La styliste Nolwenn Lavanant ouvre sa boutique !

Tmv l'avait rencontrée en 2017 : déjà à l'époque, la jeune Tourangelle Nolwenn Lavanant brillait et enchaînait les récompenses. Pas de géant pour la styliste : le 14 septembre 2020, elle ouvrira sa première boutique de prêt-à-porter haut de gamme au 91 rue Losserand, à Tours. La créatrice indique qu'elle proposera « des pièces originales, tendances, dans l'air du temps, de qualité supérieure et made in France ».

« ON SERA TOTALEMENT PRÊTS POUR TOURNER À CHINON AU PRINTEMPS PROCHAIN. »

Le réalisateur Philippe de Chauveron, concernant Qu'est-ce qu'on a fait au bon dieu 3. Le film doit sortir en octobre 2021 pour le plus grand bonheur des fans (et moins des autres qui pensent sûrement : « Qu'est-ce qu'on a fait au bon dieu pour en mériter un troisième ? »).

LA FEEL GOOD PAGE

5 MINUTES D'INFOTHERAPY



Tours est dans le game

La start-up tourangelle My Serious Game a le vent en poupe. Sa simulation 3D, intitulée IFSimulation est lauréate du concours FrenchIoT de La Poste, dans la catégorie santé. Il s'agit d'un simulateur virtuel pour le personnel infirmier, il permet un apprentissage par la pratique grâce à la réalité virtuelle. (PS : si vous êtes curieux, tapez « My Serious Game » sur notre site tmvtours.fr)

La 23^e édition des Rendez-vous de l'Histoire débarque bientôt à Blois ! Bon, ok, il faudra attendre le 7 octobre (ça dure jusqu'au 11 !), mais nous, on est quand même super pressés. Au menu, salon du livre, expos, débats et le tout, gratuit. Eh ouais !



Resto gastro au Rivau

Appel aux affamé(e)s ! Un nouveau restaurant gastronomique vient d'ouvrir au cœur de la cour du château du Rivau. Le chef Nicolas Gaulandeau se paye même le luxe de proposer une cuisine raffinée avec les légumes et les plantes comestibles du jardin ! L'établissement ayant choisi l'intimité, il n'y a que 20 couverts. On vous conseille donc de réserver sur chateaudurivau.com

VÉLO MODE OU RÉVOLU- TION ?

La folie du vélo s'empare-t-elle des Tourangeaux ? En plus d'une augmentation des ventes de vélo, les ateliers croulent sous les devis suite à l'opération gouvernementale « Coup de pouce », qui finance 50 € de réparation. Plus de 750 vélos réparés depuis mai dernier à Détours de Loire, 250 au Collectif Cycliste 37, 150 chez le tout nouveau Vélo Ligérien... Mais pour ces professionnels qui voient sortir d'outre-tombe, ou plutôt du fond des caves, des biclous abandonnés à la rouille et aux toiles d'araignée, une question se pose : les Tourangeaux vont-ils vraiment pédaler régulièrement ? Certains se sont lancés et nous racontent leur expérience.





À l'heure où la nouvelle municipalité crée des voies cyclables et projette une aide à l'achat de vélo, rencontrons ceux qui vivent déjà la ville à vélo au quotidien, en famille ou en solo, avec un sentiment partagé : la liberté.

EN ROUTE VERS LA VÉLIBERTÉ !

Vente ou réparation, le bicyclette-business a le vent en poupe ! Mais il est difficile d'évaluer dès aujourd'hui l'impact à long terme du déconfinement et des nouvelles voies cyclables sur l'évolution des mobilités douces à Tours. Voyons pourquoi certains pédalent déjà. Pour Julien, 46 ans au compteur et presque autant à vélo, c'est de famille : « *Mon père faisait du vélo, je fais du vélo. J'imagine mes trajets en fonction de cela, que ce soit pour aller travailler en ville depuis notre maison de Tours-Nord, ou aller faire la fête chez des amis à Luynes, je ne me pose même pas la question* ». En couple, avec trois enfants et autant de bicyclettes à la maison, on sort la voiture familiale seulement pour les vacances, les grosses courses ou l'entraînement de roller-hockey et son matériel encombrant.

À 41 ans, Alice pédale depuis ses années collègue, et aujourd'hui ses enfants ont pris le relais. Quant à elle, elle parcourt chaque jour les kilomètres qui séparent son domicile de Tours-Nord, de son travail sur les hauts de Saint-Avertin. Un exploit

au regard de ses collègues, un train-train quotidien pour elle : « *Je mets 35 minutes contre une vingtaine de minutes en voiture, je fais de l'exercice, je ne perds pas de temps à trouver une place de parking... Sans compter ce sentiment de liberté absolue et cet autre regard sur la ville que permet le vélo* ».

Plus novice dans cette pratique, Mélaïne est montée en selle il y a un an, pour un trajet Saint-Avertin - Tours centre : « *J'ai hésité à me lancer car j'avais du mal à trouver un parcours sécurisé pour ce trajet quotidien. J'ai fait des tests en juillet 2019, et depuis, je vais au travail comme cela, en évitant les bouchons et les problèmes de parking* », qu'elle retrouve en voiture lorsqu'il pleut.

Parking, temps de trajet, autonomie, sans oublier le budget riquiqui : quatre qualités du vélo citées par nos cyclistes... et pas seulement. À 29 ans, Maxime se déplace en trottinette électrique, pour rallier le quartier Giraudeau à la gare de Tours, d'où il embarque pour Paris-Montparnasse, avant de rejoindre son bureau à Boulogne-Billancourt : « *Je n'ai plus l'angoisse du vol de vélo ou les soucis du parking puisque*



Grâce à l'aide gouvernementale, plusieurs centaines de vélos ont été réparés depuis ce printemps à Tours.

En savoir



Le boom du vélo électrique

Les ventes de vélos n'ont pas attendu le déconfinement pour décoller : l'Observatoire du Vélo (édité par l'Union Sport & Cycle) notait déjà une croissance de 12,6 % des ventes de cycles entre 2018 et 2019. Quant au vélo à assistance électrique, il grimpe en continu et représentait l'an dernier 45,2 % du marché. Pour monter la Tranchée, on ne dit pas non...

j'ai ma trottinette avec moi dans le train ou au bureau, et je suis autonome, même en cas de grève RATP ou Fil Bleu ! ».

Passer d'un mode de transport à un autre est fréquent pour certains cyclistes de centre-ville : pour la famille Perrin, couple avec trois enfants, plus de voiture individuelle, mais un recours à l'autopartage Citiz de temps en temps. Idem pour Julie, 35 ans, qui avait choisi le vélo avant d'avoir le permis : « *Je travaille et vis dans l'hypercentre, donc je mixe marche, vélo, autopartage pour sortir de l'agglomération, et carte Fil Bleu Liberté, quand la pluie me décourage de pédaler. Mais avec le Covid, j'évite un peu les transports en ce moment* ».

La vie en vélo est donc une vie en rose ? Nos témoins saluent les améliorations récentes côté voies cyclables : pont d'Arcole, pont Wilson, rue Mirabeau... mais rappellent que certains trajets sont encore peu sécurisés, comme avenue Maginot ou quartier Paul-Bert, ou peu cohérents, avec des fins de voies dangereuses (coucou le rond-point de la Victoire !). Pour Julien, « *avec un bon vélo, en roulant à son rythme, on va partout, et on grimpe la Tranchée. Hormis le choix d'une tenue vestimentaire adaptée, je ne vois pas d'inconvénient, à part l'état d'esprit des gens. Les automobilistes sont parfois agressifs, ou doublent trop près...* ».



MES ENFANTS DE 10 ET 13 ANS SE DÉPLACENT À VÉLO : ILS DEVIENNENT ACTEURS DE LEURS DÉPLACEMENTS, ILS APPRENNENT À PRATIQUER LA VILLE, SONT AUTONOMES. ALICE

Apprendre à partager l'espace serait donc la clé, comme le défend le Collectif Cycliste 37 via son vice-président, David Sellin : « *Rendre Tours cyclable, c'est un grand chantier ! Tours est une ville conçue depuis les années 1960 pour la voiture. La solution, c'est repenser la place qu'on accorde à chacun (voiture, vélo, piétons), et faire sortir les automobilistes de l'automatisme qui les pousse à utiliser leur véhicule pour des petits trajets* ». On ne sait pas vous, mais nous pour la rentrée, on va tester le vélo-boulot-dodo, pour se sentir libéréééés, délivréééés...

”

Plus de vélos, plus de trottinettes, c'est aussi plus d'usagers variés de l'espace urbain. Klaxons et coups de sonnette rythment donc souvent la vie citadine, pour exprimer un mécontentement (non, ce n'est pas pour leur aspect mélodieux). Pour éviter les conflits d'usage, qui naissent parfois d'une méconnaissance du code de la route, Christophe Limeul, enseignant de la conduite à l'auto-école ECF, nous éclaire.



1 272

vélos passaient déjà chaque jour par le Pont Wilson durant le 2^e trimestre 2020 selon le Baromètre de la mobilité.

3 À 5 €

C'est le tarif de location mensuelle des Vélociti. Infos velociti@mobilites-touraine.fr.

LES INDISPENSABLES POUR LE VÉLO-TAF QUOTIDIEN :

LAVAGE DU VÉLO
UNE FOIS PAR MOIS,
GRAISSAGE DE LA CHAÎNE
DEUX FOIS PAR MOIS, ET
LA PRESSION DES PNEUS
TOUTES LES SEMAINES !

VOITURES, PIÉTONS, VÉLOS : COMMENT VIVRE ENSEMBLE ?

Un cycliste a-t-il les mêmes obligations qu'un automobiliste vis-à-vis du code de la route ?

Les obligations sont les mêmes, mais il existe des spécificités pour le vélo, qui ne sont pas encore connues de tous les usagers de la route. Ainsi, les cyclistes ont droit de prendre les routes à contresens dans les zones 30 (où un panneau est censé l'indiquer). Sur certains feux tricolores, ils peuvent aussi avoir le droit de passer le feu rouge dans la direction indiquée par un panneau apposé au feu.

Et pour les trottinettes électriques, même régime ?

La réglementation a été fixée récemment : elles sont assimilées à des vélos, donc pas d'utilisation des trottoirs, à moins d'être âgé de moins de 10 ans. On roule sur les bandes cyclables quand il y en a, et sinon on roule sur la route, comme le vélo, toujours dans la limite de 25km/h prévue par la loi. Au-delà de cette vitesse, l'appareil sera assimilé à un cyclomoteur et devra rouler sur la chaussée, le conducteur aura un casque intégral et porter des gants homologués.

Mais les automobilistes ne sont pas habitués... Il y a des soucis fréquents entre piétons, voitures et vélos ?

La principale situation à risque, c'est la présence de vélos ou trottinettes dans l'angle mort du véhicule, notamment quand la bande cyclable est à droite : le

“

S'ILS EXPRIMENT L'ENVIE DE TRAVERSER, LES PIÉTONS SONT PRIORITAIRES Y COMPRIS FACE AUX VÉLOS.

vélo est prioritaire puisque c'est la voiture qui coupe la voie vélo pour tourner à droite. Le stationnement peut aussi être problématique : les automobilistes qui font leur créneau vérifient s'il y a des voitures derrière eux, mais ne pensent que rarement au vélo qui peut arriver, et qui est dans son bon droit pour passer puisque l'on n'est pas prioritaire lorsqu'on fait une manœuvre. Quant aux piétons, s'ils expriment l'envie de traverser, ils sont prioritaires, y compris face aux vélos ! Et ceux-ci ne sont pas prioritaires lorsqu'ils arrivent sur un passage piéton, attention !

Quels conseils donnez-vous aux cyclistes et automobilistes ?

Soyez attentifs ! Contrôler ses angles morts en voiture est essentiel, d'autant qu'en centre-ville, le vélo ou la trottinette arrivent aussi vite qu'une voiture. Et pour les cyclistes, pensez au casque, même s'il n'est pas obligatoire, vous n'avez pas de carrosserie, alors protégez-vous. ●



VIOLENCES SEXUELLES

De l'aide

Le collectif SVS – pour Stop aux Violences Sexuelles – va organiser plusieurs formations à Tours. Les 26 et 27 septembre, toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances en matière de violences sexuelles en apprendra davantage sur les « connaissances épidémiologiques, sociologiques, scientifiques et juridiques pour se sentir à l'aise avec le sujet des violences sexuelles », précise SVS. Cette formation s'adresse à tout public. Elle est gratuite, mais le nombre de places est limité. Il faut donc penser à s'inscrire rapidement.

> Infos : svs.pf.37@gmail.com ou stopauxviolencessexuelles.com/formations-2

VIE ÉTUDIANTE

Trop chère ?

Le syndicat étudiant Unef a dévoilé son classement des villes universitaires en fonction du coût de la vie étudiante. Sur 47 villes, Tours se classe 35^e (elle était à la 33^e position l'an dernier), Paris restant à la première place. Le coût de la vie est en hausse de 4,65 % à Tours. En moyenne, l'étude estime qu'un étudiant tourangeau dépense chaque mois 851,42 € (1 318 € à Paris ou, à l'inverse, 791,91 € à Poitiers). Pour l'Unef, l'inflation des loyers (+2,45 %) est l'explication première. Elle conseille à la Ville de mettre en place « un encadrement des loyers » et de réduire « le coût de l'abonnement des transports en commun ».

ÉCOLES

Rentrée particulière

Ce mardi 1^{er} septembre, plus de 9 000 écoliers de maternelle et primaire ont retrouvé le chemin des salles de classe. Les 58 écoles ont ouvert leurs portes pour une rentrée particulière, avec mesures-barrières à la clé et masque obligatoire pour les adultes et les parents amenant leurs enfants. La Ville a organisé des sens de circulation dans les établissements. Gel hydroalcoolique, savons et essuie-tout sont censés être en quantité suffisante, d'après la municipalité. Pour le reste, il est à noter l'ouverture de six nouvelles classes. « Il y aura entre 100 et 150 nouveaux élèves », précise l'adjoint à l'éducation Franck Gagnaire.

A10

Attention travaux

De gros ralentissements à prévoir ? Cela se pourrait bien ! En effet, d'importants travaux sont prévus sur l'autoroute A10, cette semaine sur la portion entre les sorties Tours Centre et Sainte-Radegonde (les 20 et 21). Débutés le 31 août, ils sont réalisés sur le tronçon en direction de Bordeaux. La bretelle d'accès depuis Tours Centre reste fermée jusqu'au 5 septembre. Quant au chantier dans sa globalité, il durera six semaines. Soit jusqu'au 16 octobre. Vinci Autoroutes réalisera les joints du pont et les trois couches de bitume. La circulation passera de trois à deux voies, avec vitesse abaissée à 70 km/h au lieu de 90.

MASQUE : PÉRIMÈTRE SIMPLIFIÉ

Simplifier les horaires et les secteurs du port du masque obligatoire : voilà l'une des volontés de la nouvelle préfète Marie Lajus.



Photo archives NR

Les faits

Trop confus, trop flou... On ne va pas se mentir, le plan du périmètre du port du masque obligatoire à Tours en a laissé dubitatif/ve plus d'un(e) ! Beaucoup se sont plaints des horaires différenciés selon telles ou telles rues. Des modifications devraient donc avoir lieu cette semaine, avec port obligatoire dans l'ensemble du

Vieux Tours. Via un arrêté préfectoral, en concertation avec la Ville. Dans un entretien à nos confrères de la NR, la nouvelle préfète Marie Lajus a souhaité « simplifier les choses et les secteurs (...), étendre le périmètre dans le centre ». Des rappels devraient également être effectués auprès des cafés et restaurants. Pour autant, elle a pour le moment exclu quelque généralisation du port du masque en ville. Le périmètre ne devrait donc pas être élargi à toutes les rues et tous les quartiers de Tours. Quant aux joggeurs, ils ne seront pas obligés de le porter.

Marie Lajus a aussi annoncé la généralisation du port du masque obligatoire « sur tous les marchés d'Indre-et-Loire dès le premier week-end de septembre ». Les fêtards, quant à eux, feront toujours grise mine : la préfète a annoncé que « les discothèques resteront fermées ».

Le contexte

La circulation du virus connaît une ac-

celération en Indre-et-Loire depuis une quinzaine de jours. En une semaine, le nombre de cas positifs a doublé. Il n'y a toutefois pas de flambée des cas en hospitalisation ou en réanimation.

Les enjeux

Les forces de l'ordre vont intensifier leurs contrôles. Les policiers reconnaissent que les règles sont plutôt bien respectées dans l'ensemble. Une centaine de contraventions ont été dressées depuis la mi-août.

Il faut aussi noter que de nouveaux lieux de tests gratuits ouvriront prochainement. « Notamment dans des espaces commerciaux comme à Auchan Saint-Cyr (...), un site supplémentaire dans le Vieux Tours, quatre samedis de tests de suite aux Atlantes en septembre », a précisé la préfète Marie Lajus. Objectif affiché ? Passer à 10 000 tests par semaine. ● Aurélien Germain

PRENONS
SOIN
DE VOUS



Avec l'appli Seamless,
le tarif liberté
est disponible sur mon smartphone !
Pratique, j'ai mon titre de transport
avec moi **en permanence.**

1 €* /trajet
40 * au lieu de 1,60€

Téléchargez l'application Seamless Transportation sur Android ou iOS.
Le montant total de vos voyages est prélevé chaque mois sur
votre compte bancaire. Service disponible à partir du 1er septembre 2020



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store

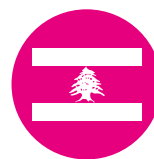
  
filbleu
Tours Métropole
02 47 66 70 70
filbleu.fr  

Le
billet**BILLET MASQUÉ**

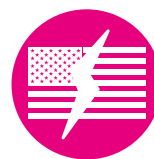
Indignés de tous pays, il faut se mettre à la page ! C'est fini, les grandes luttes à papa. Les manif' pour les congés payés, pour le droit à l'avortement, pour la paix au Vietnam, pour le droit de jouir en toute liberté dans une société vouée au bonheur, pour la liberté d'expression, tous ces trucs-là. Les grands cortèges contre la réforme des retraites, contre la loi Devaquet, contre la mise en pièce du service public, c'est vraiment de la préhistoire, les amis. Et les défilés du 1^{er} mai ! Non, mais vous les avez vus les défilés du 1^{er} mai ? Des vieilles banderoles, des mégaphones aphones, du muguet à un euro le brin : terminé tout ça. Place aux vrais combats ! Et on commence contre le port du masque. Ça, c'est la mère des batailles ! Après, on pourra s'attaquer à la roulette chez le dentiste et au toucher colorectal. On peut y arriver et si on se mobilise, demain, nous pourrions marcher tous ensemble, tous ensemble, contre la pluie en été, contre l'eau mouillée et même, oui, tout est possible, contre la calvitie précoce. Ce n'est qu'un début, continuons le combat ! ● *Matthieu Pays*

**Rentrée
Hauts
les masques**

Le 2 septembre, la France connaît une des rentrées les plus particulières de son histoire. Tous les collégiens et lycéens, comme tous les professeurs doivent être masqués. Pour tout le monde, le protocole sanitaire est complexe et nombre d'enseignants estiment que les établissements ne sont pas prêts. Idem dans les entreprises qui, dans un contexte de crise économique naissante, doivent imposer le masque à tous leurs salariés. Le tout alors que les statistiques de contaminations ne cessent de monter en France comme dans le reste de l'Europe.

**Liban
Macron,
le retour**

Un mois après la terrible explosion qui a fait plus de 180 morts à Beyrouth, Emmanuel Macron est de retour dans la capitale libanaise pour tenter, notamment, d'organiser l'avenir politique du pays, mis à genoux par la catastrophe. L'enquête sur les causes de cette tragédie semble au point mort. Aucune réponse à la question de savoir pourquoi près de 3 000 tonnes de nitrate d'ammonium étaient entreposées depuis des années dans le port de la ville, alors que cette substance est connue pour être extrêmement explosive.

**États-Unis
Le pays de plus
en plus divisé**

Les manifestations contre les violences policières se poursuivent dans les deux villes américaines de Kenosha et de Portland, où une personne a été tuée dans des affrontements entre les manifestants de Black Lives Matter et les partisans de Donald Trump. Dans ce contexte plus que tendu, le président américain continue de prôner « la loi et l'ordre » contre des groupes qu'il accuse de semer le désordre et l'anarchie. Deux mois avant les élections présidentielles du 3 novembre, le pays semble plus divisé que jamais.

le décryptage

Un procès pour l'histoire

Le procès des attentats de janvier 2015 s'ouvre ce mercredi à Paris. Quatorze accusés, 200 parties civiles et deux mois d'audience pour un procès hors-normes.

1. LES FAITS

Le 7 janvier 2015, les frères Chérif et Saïd Kouachi abattent 12 personnes à Charlie Hebdo. Le lendemain, Amédée Coulibaly tue une policière municipale à Montrouge puis, deux jours plus tard, quatre personnes à l'Hyper Cacher de la porte de Vincennes.

2. LES ACCUSÉS

Tous les terroristes sont morts. Leurs 14 complices présumés sont jugés. Mais trois manquent à l'appel : Hayat Boumedienne, compagne de Coulibaly et les frères Belhoucine, toujours en fuite ou peut-être morts en Syrie.

3. FILMÉ

À la demande du parquet anti-terroriste, le procès sera intégralement filmé, mais les images ne seront pas diffusées. Elles serviront pour la constitution d'archives historiques de la Justice.

4. COMPLICES

Les accusés présents sont soupçonnés d'avoir apporté une aide logistique très proche des terroristes. Ali Riza Polat, proche d'Amédée Coulibaly, aurait été son bras droit dans la préparation des attentats.

5. UNE COUR SPÉCIALE

Le procès qui s'ouvre le 2 septembre durera 10 semaines pour un verdict attendu le 10 novembre. Il se tient devant une cour « spécialement composée » qui ne comporte pas de jurés, mais uniquement des magistrats professionnels.

4

en millions, c'est le nombre de personnes qui se massent dans les rues de toutes les villes de France, le 11 janvier.

17

c'est le nombre des victimes décédées lors des attentats de janvier 2015.

CYFAC, artisan-créateur de cycles uniques pour des clients uniques



Etre fabricant de cycles personnalisés est une lourde responsabilité. Depuis 1982, CYFAC assume son titre d'artisan-créateur de vélos sur-mesure lui valant une notoriété internationale.



Chez CYFAC (CYcles Fabrication Artisanale de Cadres) International, le vélo sur-mesure est plus qu'un vélo, c'est d'abord votre vélo, et ça change tout. « Nous concevons et fabriquons des vélos uniques pour des cyclistes uniques », assure Aymeric Le Brun, dirigeant de cette entreprise atypique nichée depuis 1982 à Hommes, dans le nord de l'Indre-et-Loire. Ici, en ce lieu-dit de La Fuye, une équipe de passionnés produit à la main des cycles connus nationalement et internationalement pour des particuliers et des professionnels. Autrefois des Laurent Fignon, et plus récemment des athlètes paralympiques à Rio, ont décroché leurs victoires sur ces cycles à nuls autres pareils.

« Chez nous tout est possible », confirme Aymeric Le Brun, lui-même mordu de la petite reine. Comme fournir les équipes paralympiques nationales irlandaises, anglaises ou australiennes engagées aux prochains Jeux olympiques de Tokyo... Le plus incroyable, c'est que ce cocktail fait de confort, de performance, d'esthétique, de qualité des matériaux (cadres acier, inox, aluminium et carbone), de savoir-faire et d'innovation, est également accessible pour le commun des mortels : en d'autres termes les nouveaux cyclistes comme les plus aguerris !

Après tout, ce n'est pas un hasard si le label Entreprise du patrimoine vivant (EPV) a été décerné à CYFAC. « Notre savoir-faire d'excellence repose sur un engagement proche de celui du compagnonnage. Il porte en lui l'idée de transmission, car l'humain est au cœur de notre projet. C'est la raison pour laquelle nous recrui-

tons d'abord sur des critères de savoir-être. » Les 14 salariés de l'équipe sont dépositaires de 14 cultures cyclistes différentes, soit autant de possibilités de répondre aux demandes les plus diverses. Une richesse qui contribue également à la notoriété de CYFAC.

Il y a deux ans, cette tradition de la transmission a ainsi permis la renaissance de MERAL ; marque historique créée en 1974 dont Francis Quillon, prédécesseur de l'actuel dirigeant, sera le premier chef d'atelier avant de créer CYFAC. « Nous proposons, via un réseau de revendeurs, des petites séries ; de la haute couture au prix du prêt-à-porter » Le « Louison » - hommage appuyé à Louison Bobet - est l'un des derniers nés de la gamme MERAL, en version Route qui vient compléter les modèles Gravel (Hansel et Gretel) et Randonneur (Francis et Francette). « Avec CYFAC, elles forment un ensemble à vraie identité commune. Elles sont au vélo ce que la gastronomie et la bistro-nomie sont au restaurant. »

Et lorsque l'équipe CYFAC ne restaure pas des cycles d'exception (tel celui de Jean-Pierre Danguillaume), elle se lance de nouveau défis. Comme transformer un savoir-faire en nouveau service à la demande. Prochainement va donc naître « Painted by CYFAC » ou l'opportunité pour les particuliers et les professionnels de personnaliser leur cadre. « C'est pour nous l'occasion de mettre en avant la maîtrise technique de nos artisans/artistes peintres, et ce pour tous les types de cycles. » Une offre qui sera officiellement accessible courant septembre.



CYFAC

MERAL

www.cyfac.fr/

Les tourangeaux

TVB IS BACK



C'est reparti pour le TVB qui a repris l'entraînement le 11 août. Le championnat reprend ses droits le mardi 6 octobre. Quant à la Ligue des Champions, les Tourangeaux se retrouveront en Poule B, face à l'équipe turque d'Izmir et aux équipes italiennes de Civitanova et Perugia. Du lourd.

TFC : LE JOUR SANS FIN

Les début sont difficiles pour le Tours FC pour cette nouvelle saison de N3. Les Ciel et noir ont dû se contenter du nul (1-1) à domicile face aux promus de Saint-Jean-le-blanc. Les Tourangeaux sont très attendus. La saison dernière, ils avaient obtenu la montée en N2 sur le terrain en dominant la (courte) saison, mais l'accession avait été refusée par les instances du foot. Il y a une revanche à prendre...

CTHB EN DEMI-TEINTE



C'est un CTHB en rodage qui s'est classé troisième du Challenge Caraty, le week-end dernier, à Quimper. Après une victoire et un nul contre Nantes et deux défaites face à Brest, samedi, les joueuses de Chambray ont terminé par deux défaites face aux mêmes écuries, poids lourds de la LFH. Mais sans démeriter dans le jeu.

l'événement

10 et 20 km : course connectée et solidaire



Non, ce n'était pas possible. Le comité d'organisation des 10, 20 km et marathon de Tours ne pouvait pas laisser ses milliers de coureurs sans rendez-vous annuel. Alors une drôle de belle idée lui est venue : une course connectée. « *Le principe est très simple*, explique Elsa Rotureau, de l'équipe d'organisation. *Vous allez sur le site, vous choisissez parmi les quatre distances historiques de la course : 10, 20, marathon ou marathon duo (19,195 km + 23 km, en relais). Et ensuite, vous faites votre course quand vous voulez, où vous voulez et avec qui vous voulez !* » Les classements sont constitués grâce aux fichiers de temps de course fournis par les coureurs à partir de leur montre connectée ou de leur GPS. Du coup, si vous voulez faire vos 10 km à la fraîche ou tard le soir, pas de soucis : c'est vous qui donnez le top. Et puis, vos 10 km de Tours, vous pouvez les courir à Paris, Londres ou même La Chapelle-sur-Loire et

ça, c'est vraiment pas banal. « *N'oublions pas*, poursuit Elsa Rotureau, *qu'il est permis de courir en groupe jusqu'à 9 personnes, en respectant les distances de sécurité. Alors, vous pouvez aussi relever le défi en famille ou entre amis.* »

Et, comme la course tourangelles a toujours su être solidaire, elle le sera, cette fois, à 100 %. En effet, les 5 € du forfait d'engagement (quelle que soit la distance) seront intégralement reversés à l'association Vaincre la mucoviscidose. « *Nous devons remercier nos partenaires historiques qui ont joué le jeu pour cette course connectée et qui nous permettent ce reversement intégral.* » Alors, bien sûr, en ce mois de septembre, nous aurions préféré courir tous ensemble comme d'habitude dans les rues de Tours, mais faisons contre mauvaise fortune bon cœur et connectons nos pas, pour la bonne cause ! ● *Matthieu Pays*

EN PRATIQUE

- > Du 7 au 26 septembre (20 jours pour courir, donc)
- > Tarif unique : 5 € par engagement
- > Chaque coureur peut participer à plusieurs courses (et même faire les quatre si bon lui semble).
- > Inscriptions : www.runningloirevalley.com jusqu'au 26/09, à 12 h.
- > Classement (non-officiel, bien sûr), le 27/09 avec les vainqueurs des trois challenges Elites, jeunes et entreprises.

US TOUSSE

Après un cas de Covid (heureusement sans gravité) détecté au sein de son effectif, la préparation de l'UST a été un peu perturbée en ce début de saison. Les choses sérieuses commenceront pourtant dès le 13 septembre avec la réception de Châteauroux. Hardi les gars !

UTBM DANS LA COURSE



Photo archives NR

C'est reparti aussi du côté de la Halle Monconseil. Au complet, l'équipe de l'UTBM a repris l'entraînement le 17 août. Dans l'effectif, trois recrues en provenance de Boulogne et le défenseur Michael Craion, déjà passé en N1 et en Pro B avec Lorient et Blois. Les ambitions sont claires pour cette nouvelle saison : « En route pour la Pro B ».

Premier match officiel, le 22 septembre, face à Pau en Coupe de France.

PARAPLUIES SOLIDAIRES



Photo Tatum Guillermin

Vous avez forcément vu des photos de ce toit de parapluies qui a été installé ce printemps à l'Heure tranquille. Eh bien, ces accessoires colorés vont être mis en vente au profit de l'association Vaincre la mucoviscidose et dans le cadre des 10 et 20 km de Tours connectés (inscription possible sur place). Prix minimum 1 €, mais on peut mettre beaucoup plus si on veut.

Velociti

location de vélos en ville

20 H 32

retour de Guinguette



3 mois
pour
l'essayer sans
engagement !

ACCUEIL VELO ET RANDO
31, boulevard Heurteloup 37000 Tours

02 47 33 17 99

Un service métropolitain
proposé par

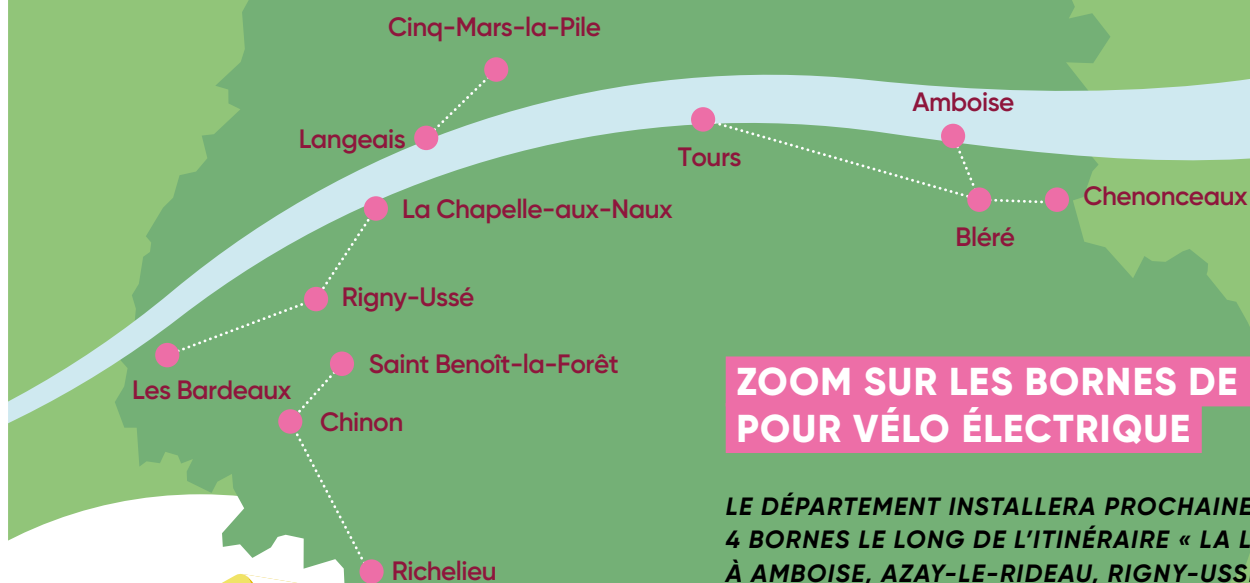
SYNDICAT
DES MOBILITÉS
DE TOURAINE

 **Tours**
métropole
Val de Loire

LA TOURAINNE À VÉLO AVEC TOURAINNE LE DÉPARTEMENT

AVEC PRÈS DE 2 000 KILOMÈTRES DE VOIES BALISÉES POUR LES CYCLISTES, LA TOURAINNE EST UNE DESTINATION VÉLO INCONTOURNABLE, POUR LE PLAISIR DES TOURISTES COMME DES TOURANGEAUX !

Le Département s'est engagé en faveur des circulations douces. Ces modes de déplacement dépassent désormais la simple promenade de loisir ou d'agrément pour occuper une fonction sociale et une place croissante dans la vie quotidienne.



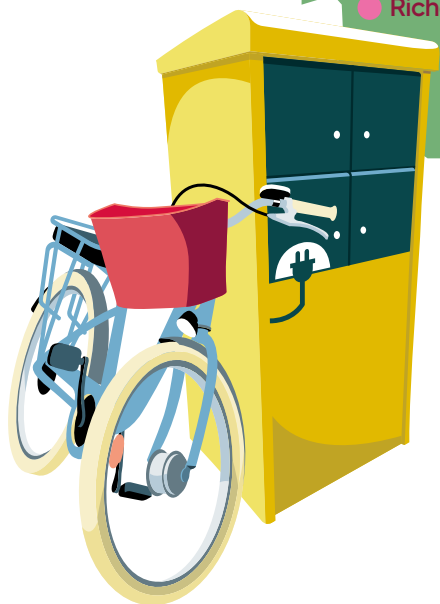
ZOOM SUR LES BORNES DE RECHARGE POUR VÉLO ÉLECTRIQUE

LE DÉPARTEMENT INSTALLERA PROCHAINEMENT 4 BORNES LE LONG DE L'ITINÉRAIRE « LA LOIRE À VÉLO » À AMBOISE, AZAY-LE-RIDEAU, RIGNY-USSÉ ET CHINON.

- Chaque borne comprendra 4 compartiments individuels équipés chacun de 2 prises classiques délivrant du 220 v et de 2 prises USB permettant de recharger les tablettes, téléphones ou ordinateurs portables.
- Celles-ci seront en accès libre et gratuit 7 jours/7, 24h/24. L'ouverture et la fermeture des compartiments sera assurée par un système de jeton (ou pièce de 1 euro) et d'une clé remise en contrepartie à l'utilisateur.

L'installation des bornes est prévue à l'automne 2020.

> Plus d'itinéraires et plus d'informations sur **touraine.fr**



QUELQUES CHIFFRES

- **2 000 KM**
de voies balisées pour les cyclistes en Touraine
- **10 M €**
d'investissement sur le schéma
départemental des déplacements doux
- **130 000 €**
pour l'entretien courant en 2020
- **160 KM**
de pistes cyclotouristes
de la Loire
à vélo

Les opérations réalisées par le Département

- La liaison cyclable entre Amboise
et Bléré > 13 km
- Cher à vélo entre Chenonceaux
et Tours > 34 km
- Les Bardeaux de l'Indre entre
La Chapelle-aux-Naux
et Rigny-Ussé > 15 km
- La Liaison Chinon –
Saint Benoît- la-Forêt
(Hôpital) le long
de la RD 751 > 3 km
- La voie verte Langeais –
Cinq-Mars-la-Pile
le long de le RD 953 > 3 km

Les opérations subventionnées par le Département

- L'Indre à vélo (*itinéraire principal*
Loches – Azay-le-Rideau) > 65 km
- L'itinéraire jacquaire > 135 km
- La voie verte Chinon – Richelieu > 20 km
- 56 boucles cyclables > de 8 à 45 km



on s'y remet

On bouge !



QU'EST-CE QUI EST POSSIBLE ?

Depuis le 22 juin, la pratique de tous les sports collectifs ou individuels, en salle ou en extérieur, est de nouveau possible, y compris les sports de combat. Tous les équipements sportifs couverts ou de plein air peuvent rouvrir leurs portes, s'ils y sont prêts. Les piscines, gymnases, parcs, bords de rivière, stades... sont accessibles.

Pour autant, bien sûr, tout cela doit se faire dans le respect des règles sanitaires habituelles avec, en plus, des recommandations qui varient selon la nature du sport.

La distanciation physique recommandée est de 2 m pour les activités dynamiques type yoga, fitness, tennis, de 10 m pour la course à pied ou le vélo et de 5 m pour une activité d'intensité modérée.

Le port du masque est obligatoire dans les équipements collectifs (vestiaires, couloirs, tribunes...).

Le masque n'est pas obligatoire pour la pratique sportive en tant que telle.

Concernant le public, la jauge maximale est de 5 000 personnes dans un stade (sauf dérogation préfectorale).

Reprendre en douceur, mais reprendre !



Bon, on ne va se mentir, le confinement puis les vacances, le tout enchaîné, ça n'a pas été très bon pour notre niveau sportif. Alors, avec la rentrée et même si on ne semble pas encore tiré d'affaire question crise sanitaire, on a forcément une petite voix dans la tête qui nous souffle de nous remettre un peu sérieusement à la tâche. Et c'est évidemment une bonne idée. Oui, mais à condition de respecter quelques petites précautions de base :

1 Y aller en douceur au début

Quel que soit votre sport, au départ, après une longue période d'arrêt, mieux vaut ne pas dépasser les deux entraînements par semaine. Et encore, en y allant tout doux. Sinon, votre corps qui n'a plus l'habitude de fournir de gros efforts, pourrait se blesser et là : plus de sport du tout pour un bon moment. En running, par exemple, on se fait des petites sorties de 30 à 40', à allure d'entraînement. Le but étant simplement à ce stade de retrouver le plaisir. Précision : évidemment, on ne néglige pas l'hydratation, surtout en période de chaleur...

2 Accélérer doucement

Au bout d'un mois, on peut ajouter une troisième séance et commencer

à muscler un peu les choses. Les coureurs pourront, par exemple, varier les plaisirs en ajoutant une petite séance de fractionné doux ou de côtes dans la semaine. Et le troisième mois, vous devriez avoir retrouvé vos bonnes vieilles sensations. Reste alors à construire votre entraînement en fonction de vos objectifs.

3 S'inventer des objectifs

D'habitude, un objectif, c'est une course ou un grand rendez-vous régional. Dans la situation actuelle, pas simple de se projeter puisque les événements sont annulés les uns après les autres. Alors, fixez-vous une date et un objectif précis, mais rien qu'à vous. Par exemple : le 22 novembre, pour mon anniversaire, je fais Tours-Villandry en courant !

4 S'entourer

Alors, bien sûr, la pratique collective, surtout en groupe important, n'est pas à privilégier actuellement. Mais il est quand même possible d'échanger sur ses perf' et de s'encourager les uns les autres. Pendant le confinement, nous avons inventé des tas de moyens de communiquer, on peut bien continuer un peu ! ● MP



VOTRE CORPS QUI N'A PLUS L'HABITUDE DE FOURNIR DE GROS EFFORTS, POURRAIT SE BLESSER

En pratique

PISCINES

Pour assurer un accès rapide à ses bassins, à la jauge limitée à 1 200 personnes, le Centre aquatique du lac de Tours conseille toujours de réserver son créneau baignade sur son site internet.

Mais cela n'est plus obligatoire. Et tous les équipements sont accessibles sur ces créneaux.

À Bulle d'O (Joué-lès-Tours), comme à Carré d'O (La Riche), on peut aussi profiter des équipements, avec les précautions d'usage (port du masque obligatoire jusqu'à l'accès aux bassins).

MARCHE

Pour se remettre en jambes, rien de tel qu'une petite marche.

Et si vous avez envie de lier l'utile à l'agréable, pourquoi ne pas aller faire un tour à la ronde de Draché ? Parcours de 9 ou 13 km, avec visite patrimoniale et repas (moules-frites) en soirée.

Le 5 septembre, toute la journée

STARWAY 

Le vélo électrique tout automatique conçu et assemblé en Touraine



L'Urbain : pour tracer la ville

L'instrument qui rend les distances plus courtes !
Fondez-vous dans l'effervescence urbaine avec le "vélo agile"



Le Touring : pour la randonnée

Le compagnon de route au long cours en classe confort !
Votre vaisseau amiral et le tourisme sans effort

Essayez moi !



Starway
7 av Marcel Dassault
Les 2 Lions - Tours
02 34 38 10 10



Cyclo Tours
28 route de Monts
Joué-lès-Tours
02 47 67 00 24



www.levelofacile.com



L'Explorer : pour explorer de nouveaux horizons

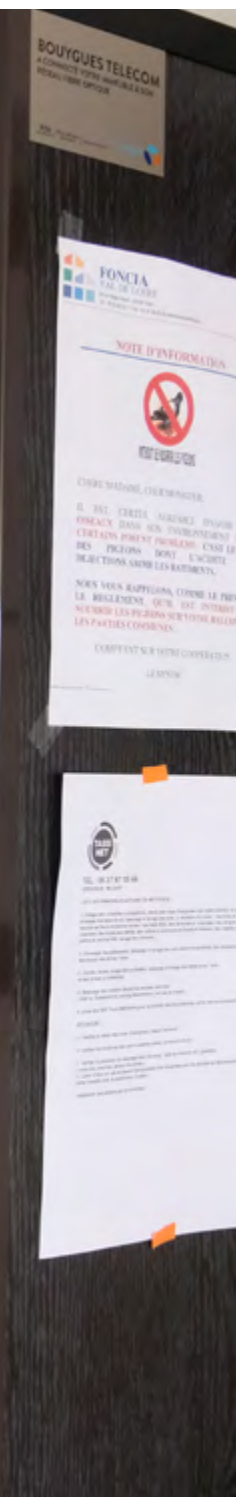
L'outil précis qui repousse les limites même en pleine nature



Le service, la proximité

« Le facteur est un personnage qui fait partie du quotidien des gens. Pendant le confinement, j'ai eu des messages de remerciements sur les boîtes aux lettres. »





Une tournée avec le facteur de Grammont

À vélo, il parcourt chaque jour une douzaine de kilomètres dans le centre-ville de Tours et distribue près de 2 000 boîtes aux lettres. Rencontre avec Xavier Lecomte, facteur à la bonne humeur.

Il est 7 heures lorsque Xavier Lecomte franchit les portes du centre de tri postal de la rue Marceau. Peu à peu, avec l'arrivée des 160 postiers distribuant le courrier sur Tours, Saint-Pierre-des-Corps et La Ville-aux-Dames, la ruche de la Poste Marceau, nichée au-dessus de l'accueil public, s'anime. Tri général du courrier puis, lors du tri par tournée de distribution, chaque facteur se rend sur « son casier », un travail préparatoire total de 2 h 30, selon Xavier. Les plaisanteries fusent « *Du coup, tu vas devoir travailler sérieusement aujourd'hui !* ». En retour, Xavier taquine sa collègue d'à côté : « *J'en ai 39 aujourd'hui (recommandés). Et toi Laura?... Tu es là ?* » Le tri des lettres terminé, les recommandés classés et vérifiés sur son smartphone, Xavier enfle sa veste, son casque, prend sa sacoche sous son bras et descend son chariot de courrier au sous-sol, là où se situe le garage.

Il y retrouve son vélo électrique, armé de trois sacoches, 46 kilos maximum au total. Il se ravitaillera d'autres kilos de plis au cours de sa tournée, courrier qu'il a classé préalablement dans deux gros sacs et déposés dans des « points relais » par un autre facteur, lui en voiture. Xavier enfourche son vélo, souriant : rue Richelieu, des Bons enfants... puis il descend toute l'avenue de Grammont pour démarrer au carrefour de Verdun et remonter l'avenue

côté pair jusqu'à Jean-Jaurès, en passant par les rues Sanitas et Hallebardier. Une sacrée tournée qu'il connaît comme sa poche depuis 15 ans. « *Il faut de la mémoire certes* », confie-t-il modeste, enchaînant les 80 boîtes aux lettres d'une tour sans hésiter une seconde. Il faut dire qu'il connaît aussi son monde. « *Là j'ai un recommandé, j'ai vu la voiture en bas, donc je monte direct lui apporter.* » Il s'agit d'une dame âgée, ravie d'échanger quelques mots avec son facteur. « *C'est ce que je préfère dans mon métier, la relation de client à facteur. J'arrive à connaître des gens assez bien. J'aime beaucoup ce côté relationnel.* »

Ce qui l'énerve par-dessus tout ? « *Entendre que le facteur ne dit pas bonjour. Impensable pour moi !* ». Une image de proximité dont bénéficient les facteurs qui, assure-t-il, « *a évolué dans le bon sens depuis le confinement. Le facteur est un personnage qui fait partie du quotidien des gens. J'ai eu des messages de remerciements sur les boîtes aux lettres.* »

Outre le contact avec les gens, Xavier apprécie, dans son métier, le fait d'être dehors, de bouger à l'air libre. « *Et du coup de n'avoir personne sur le dos !* » plaisante-t-il. *La seule contrainte que je vois c'est quand il fait trop chaud l'été ou bien les conditions météo l'hiver plus difficiles. Et il faut aimer se lever tôt le matin.* » De 7 heures à 14 heures 30, la journée du facteur de l'avenue de Grammont est bien remplie. ●

En savoir +

Les chiffres clés

- Nombre de postiers sur le site : 160
- Le site de Tours-Marceau, situé au 75 bis rue Marceau, dessert Tours, Saint-Pierre-des-Corps et la Ville-aux-Dames
- Nombre moyen de courriers par jour : 91 582
- Nombre moyen quotidien d'objets suivis (recommandés, lettres suivies...) : 4 284
- Nombre de tournées au départ de la Poste de Tours-Marceau : 84 dont 56 à vélo - 7 à pieds et 21 en voiture
- Le vélo à assistance électrique ne doit pas dépasser 46 kg (15 kg par sacoche latérale, 25 kg pour la sacoche avant)





L'Esprit Cycles By Fred, le seul et l'unique

Tout change et rien ne change pour Frédéric Buffet. Depuis le 1^{er} septembre, les cycles Contreau sont devenus l'Esprit Cycles By Fred, une évolution logique pour le célèbre rendez-vous des mordus de la petite reine, sportifs confirmés comme débutants.

Tout a débuté il y a trente ans à Tours. Trois décennies durant lesquelles coureurs amateurs et professionnels, randonneurs, familles et cyclistes citadins ont su trouver une oreille attentive et un conseil professionnel à l'enseigne des Cycles Contreau. Une démarche 100 % service personnalisé demeurant l'ADN de cette adresse incontournable au moment où elle devient l'Esprit Cycles By Fred. Une évolution logique pour Frédéric Buffet, gérant : « J'y ai fait mes début en tant qu'apprenti et je l'ai rachetée à M. Contreau il y a quatre ans. Aujourd'hui, ce changement de nom me permet d'afficher notre identité ».

Mais tout change pour que rien ne change. Assisté de son technicien, Frédéric Buffet demeure cet « artisan et commerçant, vendeur de cycles », spécialiste avisé de ses marques. L'Esprit Cycles By Fred garde l'identité qui a forgé la crédibilité des Cycles Contreau au fil du temps. De l'adolescence à l'âge adulte, pour une pratique VTT, route, gravel, urbaine y compris en assistance électrique (VAE), chacun y trouve une réponse adaptée. « Le conseil c'est

notre force par rapport aux chaînes », souligne-t-il.

Ici, la surface d'exposition des meilleurs fabricants est couplée à l'atelier (réparations toutes marques). Preuve qu'ici, le vélo et ses utilisateurs/trices y sont les rois et reines d'une pratique envisagée sous toutes ses formes. Sans oublier les adeptes d'une approche cyclo-sportive qui ont forgé l'identité de cette précieuse adresse, l'Esprit Cycles By Fred sait aussi tenir compte de l'évolution des attentes de sa clientèle. « Depuis quelques années, j'observe un fort développement de la pratique cycliste, notamment urbaine. » Cette dernière s'accroît depuis la fin du confinement. Un engouement qui profite aussi aux vélos à assistance électrique, au loisir comme à une approche plus sportive.

Ce renouveau ne modifie en rien la qualité de l'écoute et du service personnalisé qui est la marque de fabrique de L'Esprit Cycles By Fred. « Notre surface d'exposition couplée à notre atelier nous offrent l'occasion de vous proposer un vélo adapté à vos attentes et à votre morphologie », souligne

Frédéric Buffet. Ici, pas de vélo sorti d'usine pour être vendu en l'état au premier venu. « Être vendeurs et spécialistes de nos marques signifie qu'avant de proposer un modèle, nous prenons le temps de nous informer sur l'utilisation souhaitée, le produit recherché et le budget du futur acheteur. » Chaque vélo sera donc adapté, réglé et préparé selon votre besoin particulier, et surtout, suivi dans le temps. Ajoutons que la main d'œuvre sera gratuite durant l'année suivant l'acquisition.

Précisons que l'Esprit Cycles By Fred propose également une large gamme d'accessoires. Enfin, pensez à la possibilité de laisser votre ancien vélo en dépôt vente pour tout cycle acheté neuf à cette adresse.



<https://www.facebook.com/cyclescontreau>



Cycles CONTREAU

1 place Henri Langlois
37000 Tours

02.47.39.60.02

www.cyclescontreau.fr



POKE & BOWL

Pour fêter le retour de cette rubrique (et de tmv tout court), quoi de mieux que de tester un petit nouveau côté resto ? Du moins, récent. Car le Poke & Bowl est encore tout frais : lancé par l'un des enfants Desassis, il n'a ouvert qu'à la mi-juin alors que les Tourangeaux retrouvaient – enfin – le chemin des restaurants ! Ici, rien à voir avec les bestioles des Pokémons et les Pokéball. Non. Poke & Bowl fait référence à ce plat de la cuisine traditionnelle hawaïenne. Signifiant « morceau » ou « couper » (merci Wikipédia, t'es un ami, un vrai), le poke offre généralement des cubes de poisson cru marinés et présentés dans un bol. La planète

food adore ça, d'autant que ce plat s'inscrit dans une tendance saine et healthy.

Bref, on arrête les anglicismes, place au test. Passé le pas de la porte, l'accueil nous semble tout de suite familier et sympathique. L'intérieur est cosy, tout doux et donne envie de relâcher la pression.

À la carte, tous les bowls nous font de l'œil : il y a le moku (saumon, thon, avocat, mangue, radis...), le waïkiki et son mélange pamplemousse, crevettes, chou rouge ou encore l'alternative végétarienne. Tous sont servis avec une base de riz. Mais notre curiosité nous pousse à choisir le poke personnalisé. Pour les protéines, on incorpore donc du



**CE PLAT
S'INSCRIT
DANS UNE
TENDANCE
SAINE
ET HEALTHY**

saumon. Pour les cinq ingrédients au choix, ce sera concombre, radis, avocat, carottes et algue wakamé pour nous. Enfin, on rajoute des crispy onions et un peu de sauce soja sucrée. Très vite servi, notre poké est riche en couleurs et en goût. C'est à la fois frais et raffiné, tout se marie parfaitement. Le saumon ravit notre palais et l'équilibre riz/sauce est bien dosé. Le wakamé rajoute clairement un petit bonus à l'ensemble.

C'est au final une jolie découverte et une adresse qui, outre le plaisir gustatif, a aussi le mérite de proposer une cuisine équilibrée. Idéal pour rassurer l'éventuel petit bidou pris cet été. Ouf. ● Aurélien Germain

À
la carte

L'ADDITION

Pour les Poké Signatures, comptez de 9,95 € à 10,45 € pour les « petits ». Pour la taille dite « normale », de 12,95 € à 13,45 €. La formule « je compose mon poké » (comme celui décrit dans notre chronique), il faut prévoir 10,90 € pour le « petit » et 13,90 € pour le « normal ». Le tarif des bowls sucrés sont compris entre 3,90 € et 5,50 €.

C'EST OÙ ?

Direction le 7 bis, rue Colbert, à Tours. Ouverture 7 jours sur 7, toute la journée et la soirée, de 9 h à 22 h. Infos supplémentaires sur www.facebook.com/pokeandbowlstours

EN BONUS

Il est possible de manger sur place (intérieur ou terrasse), mais aussi de prendre à emporter. Livraison possible avec Uber Eats et Deliveroo.



**E-PORTES
OUVERTES**
sam. 5 sept.
En distanciel
de 14h à 17h

Inscriptions
sur notre site
www.formation-aftec.com

Formations en alternance à Tours :

- BTS Communication
- BTS Négo. et Digitalisat° de la Relat° Client
- BTS Support à l'Action Managériale
- BTS Comptabilité et Gestion
- Titre Pro. Gestionnaire de paie
- Diplôme de Compta. Gestion (DCG)
- Diplôme Sup. de Compta. Gestion (DSCG)

Formations professionnelles (Titres Pro.) :

- Comptable assistant • Gestionnaire de paie
- Secrétaire comptable • Téléconseiller(ère)

**FORMATION
EN ALTERNANCE
ET FORMATION
PROFESSIONNELLE**

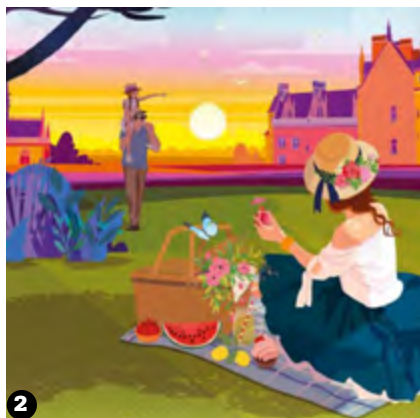
'aftec
ormation

ORLÉANS | TOURS | CHINON





244 rue Giraudeau | 37000 TOURS | 02 47 36 20 50 | www.formation-aftec.com



À NOS LECTEURS

Cela ne vous aura pas échappé : les conditions actuelles rendent la vie culturelle un peu compliquée. C'est pourquoi la rubrique Sortir est réduite cette semaine (et cela risque de se reproduire) à une seule page. Et, naturellement, les informations que nous publions sont susceptibles d'évoluer en fonction de ce que vous savez... Sorry for that, comme on dit là-bas.



3 ET 4 SEPTEMBRE

1 De Bach à Bacchus
Un festival de musique classique joyeux et convivial. Voilà qui a de quoi attiser notre appétit de belles petites soirées culturelles, surtout en ces temps de disette carabinée. Au programme, donc, une série de concerts dans différents lieux de la ville, avec de la harpe, du violon, du violoncelle, du chant lyrique... On prend !
À Amboise, gratuit. Programme complet sur le site de la Ville.

4 SEPTEMBRE

2 Pique-nique royal
Puisque nous sommes à Amboise, restons-y ! Cette fois pour un pique-nique qui envoie vraiment du rêve. Le château ouvre en effet exceptionnellement ses pelouses en soirée pour nous accueillir. Et autant vous le dire, la vue à 360° est superbe. On pourra déguster son sandwich à la dinde dans une ambiance musicale festive orchestrée par la compagnie l'Arche en sel.

Au château d'Amboise, à partir de 19 h 30. 6 € à partir de 8 ans.

5 SEPTEMBRE

3 Chédigny baroque
Trois moments musicaux et un moment convivial autour d'un repas et le tout sous le signe de la musique baroque. De quoi rentrer en beauté dans une nouvelle année scolaire qui, elle aussi, s'annonce assez baroque... Bref, il y aura un très joli duo flûte viole de gambe, un ensemble d'instruments à vent assez étonnant et, pour finir la soirée, le concert de l'ensemble Les Muses en famille.
À Chédigny, à partir de 17 h 30. Tarifs : 15 € pour les trois concerts. 10 € pour deux concerts.

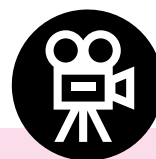
JUSQU'AU 20 SEPTEMBRE

4 Déplacements
À quoi sommes-nous prêts pour sauvegarder des œuvres d'art ? C'est toute la question autour de l'expo de la Québécoise Dominique Blain, dans la galerie

blanche du CCCOD. À partir d'images d'archives issues, par exemple, des convois des œuvres du Louvre pendant la Seconde Guerre mondiale, elle construit une expo impressionnante et pleine de sens.
Au CCCOD, du mercredi au dimanche, de 11 h à 13 h et de 14 h à 18 h.
Tarif : 7 € (réduit : 4 €).

JUSQU'AU 11 OCTOBRE

5 Jorge Carrasco
C'est l'histoire d'un peintre qui a exposé avec les plus grands (Picasso, Matisse...) et qui a parcouru le monde avec ses pinceaux à la main. On l'a vu en Amérique latine et aux États-Unis et peut-être même dans le Vercors, comme dirait le regretté Alain. C'est par amour pour Simone, son épouse, qu'il s'installe finalement dans le Berry et le lieu renouvelle son art. L'expo du château de Tours lui rend un hommage plus que mérité.
Au château de Tours, de 14 h à 18 h. Tarif : 4,20 € (réduit : 2,10 €).



LA CULTURE REPART !

Fin août, l'équipe de tmv tournait une nouvelle édition de Pitche ta saison. Le concept ? Des acteurs de la vie culturelle tourangelle nous (vous) racontent leur saison en une minute chrono, face caméra. Les vidéos seront ensuite postées sur notre page Facebook au courant du mois de septembre, avant un numéro spécial « saison culturelle » prévu le 16 septembre. Qu'on se le dise : la culture, c'est reparti et on a hâte de vous présenter tout ça !



ÉCOLE
SUPÉRIEURE
D'ART ET DE
DESIGN

TALM-TOURS

COURS PUBLICS

ENFANTS
ADOLESCENTS
ADULTES

2020/21

ESAD-TALM.FR



ÉCOLE
SUPÉRIEURE
D'ART ET DE DESIGN
TOURS





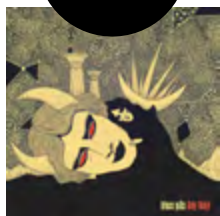
LES BD DE LA SEMAINE

Des bulles pour la rentrée



On commence avec « Nous sommes tous des anges gardiens » (Glénat), pure merveille avec Gnoni et Biancarelli au dessin et Toldac au scénario pour ce récit poignant autour d'un drame familial. Avec « Deux passantes dans la nuit » (Grand Angle), le cinéaste Patrice Leconte et son complice Jérôme Tonnerre livrent au trait d'Alexandre Coutlis une belle rencontre féminine dans le Paris de l'Occupation. Premier ouvrage de Timothée Le Boucher, « Dans les vestiaires » ressort chez La Boîte à Bulles et c'est toujours une merveille. Enfin, gros coup de cœur pour « Black Squaw » (Dupuis) du duo Yann et Henriët, une plongée en pleine prohibition avec une héroïne qui n'a pas froid aux yeux ! ● Hervé Bourit

le
CD



BLUES PILLS HOLY MOLY

Blues Pills aurait pu exploser en plein vol. Deux premiers EP à succès qui frôlent la perfection, puis un album peu mémorable, les Suédois transformant alors leur propos blues rock jubilatoire en pop/soul sirupeuse. Mais après un repos bienvenu, revoilà le Blues Pills des débuts ! Son poussiéreux et vintage, gros solos dégoulinants, riffs inspirés et, toujours, ce timbre hypnotique d'Elin Larsson empruntant autant à Janis Joplin qu'à Aretha Franklin. La chanteuse sait traverser les champs de la soul (« California ») avant de nous embarquer dans une virée rock'n'roll (« Low Road »). Entre pépites rock et douceurs psychédéliques, Blues Pills se remet enfin en selle. ● A.G.

musique

STUFFED FOXES, TOURANGEAUX INOÛIS

Annulé pour cause de Covid (rah, on ne l'aime pas beaucoup lui), le Printemps de Bourges n'a pourtant pas dit son dernier mot. Du 16 au 18 septembre, 34 artistes de la sélection Inouïs2020 seront en concert au Palais d'Auron. Et devinez qui représentera la Région Centre pour cette édition ? Les Tourangeaux de Stuffed Foxes ! Si vous êtes de passage à Bourges, sachez que nos locaux investiront la scène le jeudi 17 septembre.

> Retrouvez d'ailleurs
l'interview
du groupe sur tmvtours.fr



© Achille Laplante le Brun

à
(re)voir



DARK

On prend un Doliprane et c'est parti ! La très (trop ?) complexe série a accouché de sa 3^e et dernière saison durant l'été. Et Dark, petite pépite Netflix aussi audacieuse que génialissime, prouve définitivement qu'elle est l'une des meilleures propositions du petit écran de ces dernières années. Tournant autour du concept de boucle temporelle, cette série allemande aborde le destin de plusieurs familles et le fatalisme via une réalisation impeccable et un casting simplement parfait. Sophistiqué et méticuleux, Dark est un puzzle narratif intense mais hypnotique. Brillant. ● A.G.

le
livre



L'HEURE DU DIABLE

On l'avait notamment laissé avec L'œil de Caine : Patrick Bauwen – médecin urgentiste le jour, auteur la nuit (ou vice-versa) – revient cette fois avec L'Heure du diable. Dans la veine de Thilliez, Bauwen prend ici aux tripes avec un polar sans longueurs ni temps mort. L'écrivain évite l'écueil du fan service et achève sa trilogie, nous emmenant aux côtés de son personnage principal, Chris Kovak, docteur agoraphobe qui, dès qu'il contacte le tueur impitoyable à qui il a eu à faire dans le passé, se retrouve avec un cadavre sur les bras. Prenant, bien ficelé, palpitant. ● A.G.

DEUXIÈME FOURNÉE BD

Encyclopédie des petits moments chiants 2



Un rendez-vous amoureux qui pique dans votre assiette, un nez qui gratte en plein déménagement, une scène de sexe inattendue dans un film visionné en plein TGV... Kek croque toutes les contrariétés banales du quotidien qui nous pourrissent une journée. Dans ce deuxième volet de l'Encyclopédie des petits moments chiants, l'auteur propose toujours un concept simple mais efficace. C'est gentil et ça fait gentiment sourire et rire. Et quiconque prétendra que l'une de ces situations dévoilées en ces pages ne lui est jamais arrivé est un(e) menteur/se ! ● A.G.

CHANGEONS D'AIR, LÀ, TOUT DE SUITE.

Avec des offres innovantes et l'installation de bornes de charge performantes partout sur le territoire, le groupe EDF veut permettre à 4 fois plus de véhicules de rouler à l'électricité d'ici à 4 ans en Europe. Et comme notre électricité est déjà faible en CO₂*, ça va nous aider à changer d'air.

Devenons l'énergie qui change tout.

Rejoignez-nous sur [edf.fr](https://www.edf.fr)

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

* En 2019, le mix énergétique du groupe EDF était composé à 78,5 % de nucléaire, 11,2 % d'énergies renouvelables, 8,8 % de gaz, 0,6 % de charbon et 0,9 % de fioul. Il est à 89,7 % sans émissions de CO₂ (émissions directes hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles) – Source EDF 2019 : « Document d'Enregistrement Universel ».



FOURNISSEUR OFFICIEL
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ

La Ruche Ink & Barber fourmille d'idées originales



Envie d'une coiffure unique et originale, le nouveau salon La Ruche Ink & Barber devrait répondre à vos envies les plus folles. L'enseigne qui s'est installée rue Michelet à Tours il y a quelques semaines a su s'entourer de « barbers » qui font de la coiffure un art.

Désiré est l'un d'eux et le moins que l'on puisse dire est qu'il possède déjà une petite notoriété sur la ville après avoir coiffé des influenceurs et joueurs de foot. « Je suis polyvalent, je maîtrise tous les styles de coupe » se félicite celui qui s'est formé à l'OCV Barber et côtoyé certains coiffeurs des joueurs de l'équipe de France de foot.

Jires, lui, ne pouvait envisager un autre métier. Dans sa famille, tous les garçons sont « barbers ». Il baigne dans ce milieu depuis qu'il est enfant : « Mon père et mes frères sont coiffeurs, j'ai toujours voulu faire ce mé-

tier ». Après une formation chez un « barber » de Joué-lès-Tours, il a rejoint l'équipe de La Ruche avec une spécialité : « le dégradé à blanc sur les hommes ».

Polyvalent, Martial travaille à La Ruche tout en poursuivant sa professionnalisation. Ce qui l'attire avant tout, c'est le côté créatif. « Bien observer le client est très important, car la forme du visage va influencer la coupe que l'on va faire », insiste-t-il. Et même s'il avoue que c'est

une activité qui demande beaucoup d'exigence, il la pratique avant tout par passion.

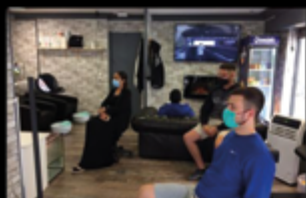
À signaler enfin que La Ruche propose d'autres prestations : manucure, pédicure, spa fish et salon de beauté...



Renseignements :

La Ruche Ink & Barber
54 rue Michelet
à Tours

Tél. 02 19 03 55 15





Carte grise & assurance auto - Déclaration d'achat ou de cession - Plaque d'immatriculation - Demande de permis - Carte d'identité et passeport - Flocage sur tout support - Location & vente de véhicules - Customisation véhicule - Moto / Scooter



**Nouvelle agence
à Joué-lès-Tours
02 19 03 72 62**



Code'NGO!
VOUS CONDUIRE VERS LA RÉUSSITE

**Sans prise de rendez-vous, paiement sur place
Venez avec votre pièce d'identité**

Agence de Tours



**33, rue Jules-Charpentier
Tours
02 34 53 20 43
06 18 62 71 45**



Ils prennent cher

VIERGE

C'est la rentrée, c'est ma tournée de méchanceté !

Amour : Rien. Que tchi. Peau d'zob. Allez A+ !

Gloire : Là où les Vierges passent, la dignité trépassé.

Beauté : Vos problèmes d'aérophagie n'iront pas en s'arrangeant. Ça promet une belle semaine pour vos collègues ! (ouaip, on sait tout de vous)

BÉLIER

Amour : Vos ex, c'est un peu comme les poubelles. Alors essayez de vous mettre au tri sélectif.

Gloire : Le porc est dans la porcherie, je répète : le porc est dans la porcherie. #motdecodé

Beauté : C'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures confitures. Par chance, vous êtes un vieux pot.

TAUREAU

Amour : À la définition du mot « perfection » dans le dictionnaire, on devrait trouver votre photo. Poh poh poh !

Gloire : (mais ne vous excitez pas hein, on écrit souvent n'importe quoi)

Beauté : Miam. Z'êtes un beau bestiau quand même !

GÉMEAUX

Amour : Fantasmer sur Patrick Sébastien commence à vous jouer des tours.

Gloire : On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre. (Par contre, on vous attrape tranquille avec de la bière et des chips, bande de beaufs !)

Beauté : Votre maman disait que vous étiez le ou la plus beau/belle ? Eh bien, c'est faux.

CANCER

Amour : Même le trou de la Sécu est plus comblé que vous.

Gloire : Vu la tronche de votre patron, on se dit que c'est quand même bien le port du masque.

Beauté : Vos fesses font bravo. C'est bien, vous êtes doué(e).

LION

Amour : Le paquebot de l'amour va s'échouer sur le récif de la solitude. Et pan.

Gloire : Mangez du pain et arrêtez de nous saouler, merci.

Beauté : Vous êtes nihiliste de la saucisse.

BALANCE

Amour : La constellation du Obispo vous rappelle que c'est pas marqué dans les livres, que le plus important à vivre est de vivre au jour le jour, le temps c'est de l'amour.

Gloire : Vous allez passer chez Sosh. Mais force est de constater que tout le monde s'en carre de votre vie.

Beauté : C'est en vous voyant qu'on a inventé le donut.

SCORPION

Amour : Commencez déjà les gestes barrières avec votre ex.

Gloire : Arrêtez d'être ronchon comme Mélenchon.

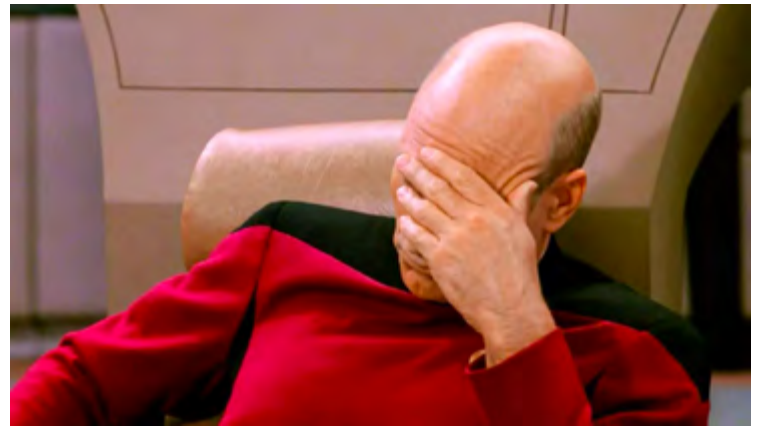
Beauté : L'été n'a pas porté ses fruits. Vous avez la carrure d'un boudin de porte.

SAGITTAIRE

Amour : Telle la guêpe, vous mettez du piquant dans notre vie (oh trop choupinou).

Gloire : D'après Wikipédia, « l'hippopotame est reconnaissable à son buste en forme de baril, sa gueule qu'il peut très largement ouvrir, son corps dépourvu de poils... »

Beauté : ... Seriez-vous donc un hip-popotame ?



CAPRICORNE

Amour : En relations amoureuses, vous êtes ce que la pizza hawaïenne est à la gastronomie. Un sacrilège.

Gloire : (ouaip, ça faisait longtemps qu'on s'était pas payé les Capricornes. Et qu'est-ce que ça fait du bien !)

Beauté : Non, en maillot vous ne ressemblez pas à Alerte à Malibu. Juste à une Knacki Ball.

VERSEAU

Amour : Et si vous lui susurrerez doucement à l'oreille : « oh you touch my

tralala. My ding ding dong » ?

Gloire : Vous allez participer à un escape game mais n'en ressortirez plus jamais. Voilà. Comme quoi, c'est con la vie.

Beauté : Rasez-vous la toundra.

POISSONS

Amour : Votre fétichisme des pieds finira par vous causer quelques ennuis.

Gloire : À vrai dire, je m'en fous.

Beauté : Vous avez vraiment le don pour ne pas terminer vos

SPORT' OUVERTES

- Halle Monconseil
- Hôtel de ville
- Centre Municipal des Sports
- Eplanade Toulouse Lautrec

FORMAT EXCEPTIONNEL
4 LIEUX POUR DÉCOUVRIR 180 ACTIVITÉS

2020
DIM 13 SEPT
ENTRÉE LIBRE 10H - 18H

FORUM DES ASSOCIATIONS DE LOISIRS
• Hôtel de ville

tours.fr

CERAM FIXE
laboratoire de prothèses dentaires

Cherche (h/f) rapidement

PROTHESISTE DENTAIRE
Expérimenté(e) et spécialisé(e) en stellite

Contactez le **02 47 64 19 31** ou **jfk@ceram-fixe.fr**

VOTRE SPÉCIALISTE

Rentrée Scolaire

Offre valable jusqu'au 12 septembre 2020

Cahier couverture
polypro

90 g. 24 x 32 cm. 48 pages.

Réf. 866 363

0€64
0,53 €H.T.

Siège Junior «Buzz»

Siège en maille et tissu.

Réf. BUZ01BL Bleu
Réf. BUZ01NR Noir

43€90
36,58€H.T.

Stylo bille
rétractable
4 couleurs

Réf. 754 177

0€41
0,34 €H.T.



3 adresses à votre service ...



TEREYGEOL

tout l'univers de la papeterie

ST-PIERRE-DES-CORPS

120, avenue Jacques Duclos

TOURS

4, rue Charles Gille

ST-CYR-SUR-LOIRE

57, rue du Mûrier

Festival international de musique de chambre

Direction artistique Jérôme Pernoo

17, 18, 19 et 20 septembre 2020

FESTIVAL
OFF
50 concerts
gratuits

les vacances
de **Monsieur Haydn**
la Roche-Posay

Le classique qui bouge !



**17 septembre à 19h : Grande soirée
d'ouverture sur la place de La Roche-Posay ! GRATUIT**