



## APA 37

Les Spécialistes de l'Eau

### AQUILUS

**PISCINES** *La vie en bleu*

# PORTES OUVERTES

du 23 au 27 mars

**OUVERTURES EXCEPTIONNELLES**

- > Samedi 25 de 9h30 à 18h30
- > Dimanche 26 de 10h à 18h

**FORMATIONS  
GRATUITES**

Mise en service  
des piscines

>> voir détails en page 3

ARROSAGE

POMPE

BASSIN

PISCINE

SPAS

ABRIS

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le samedi à partir d'avril de 9h à 12h. Fermé les jours fériés.

# ECO CUISINE

www.ecocuisine.fr

**POSE  
OFFERTE\***

*Offre limitée à  
40 cuisines*

**ECO CUISINE**  
La cuisine tout compris!

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h

**158 avenue du Grand Sud** (à côté de St-Maclou)

**CHAMBRAY-LÈS-TOURS - 02 47 34 63 71**



# EDITO

Enfin... !! Le printemps est de retour et la nature va reprendre ses droits, va se refaire une vie... Tout renaît, tout bourgeonne, tout germe...sur terre comme dans les esprits...

Chez nous aussi, à la Régie, une idée a germé !

Je vous explique :

Nous avons eu en stage, pendant une courte période Ethan, un jeune de 3ème, plein de dynamisme, authentique avec beaucoup d'humour et des idées plein la tête ! Vous pensez bien que cela à tout de suite « Matché » avec toute l'équipe !

Ainsi, à compter de ce numéro, vous découvrirez tous les mois « La Brève d'Ethan » !

Un petit coup de pouce à notre futur Journaliste !



## La brève du mois d'Ethan

Peut-être avez-vous ressenti les vagues de froid du mois de février, il n'est pas le mois le plus agréable à vivre mais on peut se rassurer « après la tempête, vient le beau temps » alors j'espère qu'on va se faire rembourser avec un peu de soleil... On n'a plus qu'à s'habiller et attendre l'été !



Isabelle BUYTARD  
CHRETIEN

Directrice de Publication

**Editeur :** Les Presses de Touraine  
29 rue Bugatti - 37000 TOURS - Tél. 02 47 66 64 10  
www.pressesdetouraine.com

**Directeur général :** Jérôme BECHY  
**Directrice de Régie Publicitaire :**  
Isabelle BUYTARD CHRETIEN - Tél. 06 43 85 35 21  
isabelle.buytard@pressesdetouraine.fr

**Conseillères en Communication  
Responsables de secteur :**  
Mélicha NEVES - Elodie MAUBERT

**Impression :** Imprimerie LES PRESSES DE TOURAINE



www.pressesdetouraine.com



# APA 37

Les Spécialistes de l'Eau

# AQUILUS

PISCINES La vie en bleu

## PORTES OUVERTES du 23 au 27 mars

**OUVERTURES EXCEPTIONNELLES**

> Samedi 25 de 9h30 à 18h30

> Dimanche 26 de 10h à 18h



### > SPA A SAISIR : stock limité

SPA SR050 : 5 personnes  
216x183x86,5 cm - 21 jets inox

Achetez-le, Emmenez-le, Branchez-le...  
Quelques heures après, détendez-vous !

**6 499€**

**A POSER SOI-MÊME !**



### > PISCINES

**PRODUITS :  
PISCINES ET SPAS**

Remise sur tous les produits et accessoires  
d'entretien en magasin.

**- 20 %**

PROFITEZ-EN ! 5 jours pour faire le plein.



### > SPA

**POUR L'ACHAT D'UN SPA des gammes  
VITA SPAS et GARDEN LEISURE  
pendant les portes ouvertes**

**PACK PRODUITS + MARCHE PIED**

**OFFERTS**

D'UNE VALEUR DE

**271€**



### > ARROSAGE

**KIT GOUTTE À GOUTTE**

Tuyau goutte à goutte réglé avec raccords

~~-79,90€~~

**59,90€**



### > POMPES

**POUR L'INSTALLATION DE  
POMPAGE À PARTIR DE 1000€**

**PROTECTION ÉLECTRIQUE**

**OFFERTE**

D'UNE VALEUR DE

**319,20€**



## OFFRES EXCEPTIONNELLES A DECOUVRIR EN MAGASIN

### FORMATIONS GRATUITES

Mise en service des piscines

Vendredi 24 mars à 17h30 - Samedi 25 mars à 10h

Dimanche 26 mars à 10h30

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

au 02 47 46 47 46 ou [apa37@apa37.com](mailto:apa37@apa37.com)

Nombre de personnes limité. Indiquez vos coordonnées.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Le samedi à partir d'avril de 9h à 12h. Fermé les jours fériés.

Rue Amélia Earhart - ZI Bois de Plante - 37700 LA VILLE AUX DAMES

**02 47 46 47 46 - [www.apa37.com](http://www.apa37.com)**

\*voir conditions en magasin. Non cumulable avec les offres en cours.

## LE BLEU GLACIER RAFRAÎCHIT LA DÉCO

Séduisant par sa douceur et étonnant par les nombreuses déclinaisons déco qu'il permet, le bleu glacier est la nouvelle tonalité de bleu à la mode ! Un coloris tendance que l'on prend plaisir à distiller partout.



### Une couleur lumineuse...

Le bleu glacier tire son nom des nuances que nous offrent les sommets montagneux ou les eaux froides de l'Antarctique. Mélange de bleu, de gris et parfois de quelques touches de vert, il dénote par sa fraîcheur mais surtout par sa luminosité. Il a en effet le pouvoir

de rendre plus lumineuse n'importe quelle pièce sombre en quelques coups de pinceau ! Faisant ainsi concurrence au blanc, le roi en la matière, le bleu glacier ajoute à la décoration ce qui lui manque d'originalité et de subtilité. Accueillant, réconfortant et onirique, il s'impose de façon évidente aussi bien sur les murs que les accessoires et le mobilier.

de rendre plus lumineuse n'importe quelle pièce sombre en quelques coups de pinceau ! Faisant ainsi concurrence au blanc, le roi en la matière, le bleu glacier ajoute à la décoration ce qui lui manque d'originalité et de subtilité. Accueillant, réconfortant et onirique, il s'impose de façon évidente aussi bien sur les murs que les accessoires et le mobilier.

### Et passe-partout

En effet, le bleu glacier a cette facilité

d'adaptation que beaucoup de couleurs lui envieront ! Ses pigments lumineux, sa douceur et son rendu délicat en font une teinte passe-partout que l'on peut envisager dans chaque pièce de la maison. Dans la chambre, sur les meubles de la cuisine, sur le carrelage de la salle de bains ou pour délimiter un espace bureau, il trouvera sa place aisément. S'il fait des miracles en base, il sera également un choix judicieux comme couleur complémentaire. Le bleu glacier peut ainsi souligner un élément architectural, comme une alcôve par exemple, mais aussi un encadrement de porte ou un espace particulier.

Côté associations, là encore le bleu glacier se démarque en se mariant facilement avec d'autres teintes. Bien sûr, il s'associe d'abord avec le blanc, mais également avec des couleurs plus vives comme le jaune ocre, le terracotta, le rose pastel, les orangés ou les verts foncés. Il vient en effet contraster ces coloris pétillants et sémillants en apportant plus de douceur, tandis que ces derniers compensent sa froideur. Que ce soit sur les textiles, les accessoires, le mobilier ou les murs, le bleu glacier nous plonge au cœur de l'été !



Depuis  
1963,  
litier, fabricant,  
distributeur,  
passionné par  
votre bien-être.

Qu'est-ce qu'on peut bien  
faire pour vous aujourd'hui ?

CHAMBRAY-LES-TOURS - Zone Cap Sud

litterie-valentin.com  

**VALENTIN**

MATELAS | SOMMIERS | LINGE DE LIT



# LES PRIX COSY

JUSQU'À  
**300€**  
DE RÉDUCTION\*\*



**CANAPÉ D'ANGLE  
SANTIAGO**  
à partir de 3149€  
**2 849€**

Canapé d'angle Santiago composé d'un élément 2,5 places et d'une méridienne à partir de 3149€ 2849€ (avec 20,50€ d'impôt sur le revenu) et présenté en tissu Vito 3000€ 3200€. Disponible dans diverses configurations, motifs et couleurs de tissu et tissu. \*\* Offre non cumulable, valable une fois par foyer, du 8 février au 1er avril 2023, hors promotions en cours. La réduction est calculée sur le montant de l'ensemble de la commande. Offre non valable sur les commandes.

**HETH.FR** | OFFRE VALABLE DU 8 FÉVRIER AU 1<sup>er</sup> AVRIL 2023

Ouvert du lundi au samedi 10h à 19h

1 rue Marcel Dassault - Avenue Grand Sud  
**CHAMBRAY-LÈS-TOURS** - 02 47 74 86 10





# PLUS D'EXCUSES POUR NE PAS VENIR CHEZ BURGER KING...

Dans le menu King Junior, pour la qualité on n'est pas allé chercher loin !

Il y a du **BIO** et du **FRANÇAIS** !

100% de nos nuggets sont Nature d'Éleveurs en Terres de France : des poulets nés et élevés en France dans une démarche de progrès environnemental et de bien-être animal. 100% des pommes de terre de nos frites sont françaises, tout comme la farine de nos pains et oignons frais. Dans nos menus enfants, les crudités et fruits sont 100% bio et français. La viande de boeuf des burgers King Junior est française.

On n'allait quand même pas faire comme tout le monde !

LES MERCREDEAL, le rendez-vous familial que vos enfants adorent à tout petit prix et sans compromis sur la qualité !

Une envie de

**Veggie**

C'est nouveau, les **Crousty Cheese** s'invitent dans les menus King Junior !



Comment ça claque !

Le sucre pétillant à manger avec la glace Mini King Fusion... ou pas.



Jusqu'au 31 mars

Pour la surprise, on vous laisse choisir !

7 livrets de stickers  
Les Minions



OU

3 jeux de cartes exclusifs  
Blanc Manger Coco



OU

Rien du tout pas de gâchis

## Le menu EEUUUH... à 4 euros.



Le menu enfant chez Burger King® s'appelle **King Junior** !



Prix du menu enfant avec jouet. Voir détail et composition des menus sur l'affichage de restaurant ou sur burgerking.fr. Traduction : King = Roi. ©2023 Honest Tea, Inc. Tous droits réservés. HONEST KIDS® est une marque déposée par Honest Tea, Inc. Visuels non contractuels.

CHAMBRAY-LES-TOURS  
36 rue de Joué

JOUE-LES-TOURS  
14 rue Gustave Eiffel

TOURS CENTRE  
23 place Jean Jaures

SAINT-PIERRE-DES-CORPS  
Centre Commercial les Atlantes

TOURS NORD  
326 avenue André Maginot

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Click & Collect



# BAOBAB

Jardinerie créative

Jusqu'au 26 mars 2023

## GRAND JEU DU PRINTEMPS

TENTEZ DE GAGNER DES CHÈQUES CADEAUX

Rendez-vous vite en magasin !

30€

100€

20€

10€

\* Le règlement complet est consultable sur simple demande auprès de votre magasin.



9€99

Arum blanc

Le pot de diam. 18 cm

2 + 1 offert\*

23,38€ le lot de 3

Au lieu de 35,07€



11€69

l'unité

Terre de bruyère

Secret vert

Le sac de 40 litres

Pour 3 sacs : 0,19 € le litre  
au lieu de 0,29 €



9€99

Genêt à balais

Cytisus

Le pot de 2 litres

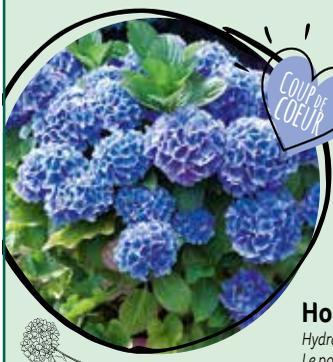


9€99

Forsythia

Forsythia

Le pot de 4 litres



9€99

Hortensia

Hydrangea macrophylla

Le pot de 3 litres



**BAOBAB LA VILLE AUX DAMES**  
ZAC des Fourgerolles  
**02 47 41 65 50**

Ouvert tous les jours même le dimanche et jours fériés

## RECETTE



## GÂTEAU NID DE PÂQUES AU CHOCOLAT

**Ingrédients** (pour 10 personnes)

**Préparation** : 30 min - **Cuisson** : 30 min - **Repos** : 1h

350 g de chocolat dessert noir (200 g pour le gâteau et 150 g pour le glaçage), 5 œufs, 155 g de beurre (125 g pour le gâteau et 30 g pour le glaçage), 150 g de sucre en poudre, 100 g de poudre d'amandes, 50 g de farine, 50 g de sucre glace (pour le glaçage), 4 c. à s. d'eau (pour le glaçage), quelques œufs et bonbons en chocolat de Pâques.

**Préparation :**

Préchauffez le four Th. 6 (180 °C). Cassez 200 g de chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au four à micro-ondes 2 min à 500 W. Hors du feu, ajoutez 125 g de beurre en petits morceaux et mélangez bien. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Battez les jaunes avec le sucre, puis ajoutez le chocolat et le beurre fondus, ainsi que la farine et la poudre d'amandes. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les au mélange. Versez dans un moule en couronne beurré et enfournez 30 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec l'eau. Ajoutez le beurre en mélangeant bien puis, peu à peu, le sucre glace. Versez ce glaçage sur le gâteau en le nappant entièrement. Placez au réfrigérateur 1 heure. Décorez le centre du gâteau avec une friture de chocolat et des petits œufs de Pâques.

**RÉAUTÉ CHOCOLAT**

FABRICANT CHOCOLATIÈRE

5€  
5.95

Rico le Coq  
Mouillage chocolat au lait  
120 g

Ouvert dimanches  
26 mars et 2 avril  
de 14h à 17h

Jusqu'au 10 avril 2023  
**1 CADEAU GOURMAND OFFERT**  
dès 25€ d'achat

17 rue Henry Potez - Espace 10  
**CHAMBRAY-LÈS-TOURS**  
02 47 86 49 04

Sur présentation de ce coupon, offre valable dans le magasin émetteur sur un seul ticket de caisse jusqu'au 10 avril 2023, dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

# HOROSCOPE

## BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril

**Amour** : Si des désaccords peuvent apparaître entre votre partenaire et vous, c'est uniquement afin de renforcer vos liens. **Vie active** : Adoptez une attitude plus ferme avec certains collaborateurs, tout en restant diplomate. **Forme** : Belle vitalité.

## LION

Du 23 juillet au 22 août

**Amour** : C'est en famille, au domicile, que seront vécus les moments les plus tendres. **Vie active** : Belle période au cours de laquelle votre énergie vous permet d'être reconnu dans votre travail. **Forme** : Protégez votre peau.

## SAGITTAIRE

Du 22 novembre au 20 décembre

**Amour** : Vous connaîtrez des expériences excitantes et originales qui vous permettront d'amorcer un renouveau dans votre vie affective. **Vie active** : Ces temps-ci, vous bénéficiez de bons appuis. Des projets vous dynamisent et se concrétisent par un très beau succès. **Forme** : Vous êtes en forme.

## TAUREAU

Du 21 avril au 20 mai

**Amour** : Vous êtes dans une dynamique de succès. Vous vous épanouissez dans votre couple. **Vie active** : Un projet qui vous tient à cœur pourrait bien vous donner quelques soucis, son évolution vous semble bloquée. Soyez patient, tout va s'arranger dans les meilleurs délais. **Forme** : Mangez varié et équilibré.

## VIERGE

Du 23 août au 22 septembre

**Amour** : En couple, ces temps-ci ne sont pas propices aux grandes déclarations d'amour. **Vie active** : Sur le plan professionnel, c'est le moment de concrétiser vos projets et vos ambitions. **Forme** : L'équilibre énergétique de votre corps est complètement perturbé.

## CAPRICORNE

Du 21 décembre au 19 janvier

**Amour** : Votre joie de vivre vous rend attirant. Vous n'aurez aucun mal à séduire. La période s'annonce pleine de surprises et de tendresse. **Vie active** : Vous aurez un tonus d'enfer qui vous aidera à atteindre vos objectifs. Vous surprenez même vos supérieurs. **Forme** : Douleurs articulaires.

## GÉMEAUX

Du 21 mai au 21 juin

**Amour** : Soumis à des influences planétaires explosives, vous ne serez pas à prendre avec des pincettes ! **Vie active** : Des contretemps risquent de vous retarder. Vous aurez bien du mal à garder votre calme, et votre gentillesse légendaire risque de faire place à une réelle agressivité. **Forme** : Vous êtes très énergique.

## BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre

**Amour** : Votre pouvoir de séduction et votre magnétisme seront à leur paroxysme. **Vie active** : Vous ferez preuve de ruse, voire de roubardise pour parvenir à vos fins. **Forme** : Tout ira bien dans ce domaine.

## VERSEAU

Du 20 janvier au 18 février

**Amour** : Vous pourriez avoir subitement l'envie de faire le tri dans vos relations ou d'élargir votre cercle d'amis. **Vie active** : Il sera peut-être nécessaire de mener d'âpres discussions si vous voulez que vos projets soient acceptés. **Forme** : Il faut savoir vivre mais veillez tout de même à ne pas faire d'abus !

## CANCER

Du 22 juin au 22 juillet

**Amour** : Retrouvez vite votre lucidité ou vous souffrirez beaucoup... **Vie active** : Les heurts risquent d'être fréquents. Pourtant, vous aurez plus à perdre qu'à gagner en provoquant l'hostilité générale. Essayez de mesurer vos paroles. **Forme** : Vous avez besoin d'extérioriser votre énergie.

## SCORPION

Du 23 octobre au 21 novembre

**Amour** : L'ambiance familiale sera détendue et agréable. **Vie active** : Vous aurez un tonus d'enfer qui vous aidera à atteindre vos objectifs. Vous surprenez même vos supérieurs. **Forme** : Maux d'estomac ou maux de tête.

## POISSONS

Du 19 février au 20 mars

**Amour** : Ce sera le moment de vous donner du mal pour reconquérir votre conjoint : vos efforts seront très largement récompensés. **Vie active** : Vous réussirez à faire accepter vos suggestions, même si elles étaient jugées trop audacieuses il y a encore peu de temps. **Forme** : Un peu de fatigue risque de se faire sentir.

Retrouvez VOTRE LIGNE  
avec la méthode

**NATUR HOUSE**  
Experts en rééducation alimentaire

Une perte de poids **SIMPLE ET DURABLE** accompagnée par un professionnel de santé.

- 1 Un suivi diététique et nutrition
- 2 Un programme sur-mesure
- 3 Un accompagnement à base de plantes, fruits, légumes, vitamines et minéraux

Plus de **26 ans** d'expérience

**TOURS CENTRE**

61 rue Marceau - 02 47 47 14 92

**JOUÉ-LÈS-TOURS**

41 Bd de Chinon - 02 47 80 07 57

**AMBOISE**

5 bis av. de Tours - 02 47 30 07 85

**TOURS NORD**

8 rue François Coppée - 02 47 38 35 79

Prise de RDV possible sur



[www.naturhousetouraine.fr](http://www.naturhousetouraine.fr)



**NOUVEAUTÉ**  
DANS VOTRE CENTRE  
DE TOURS NORD



**LES ATELIERS  
CULINAIRES**

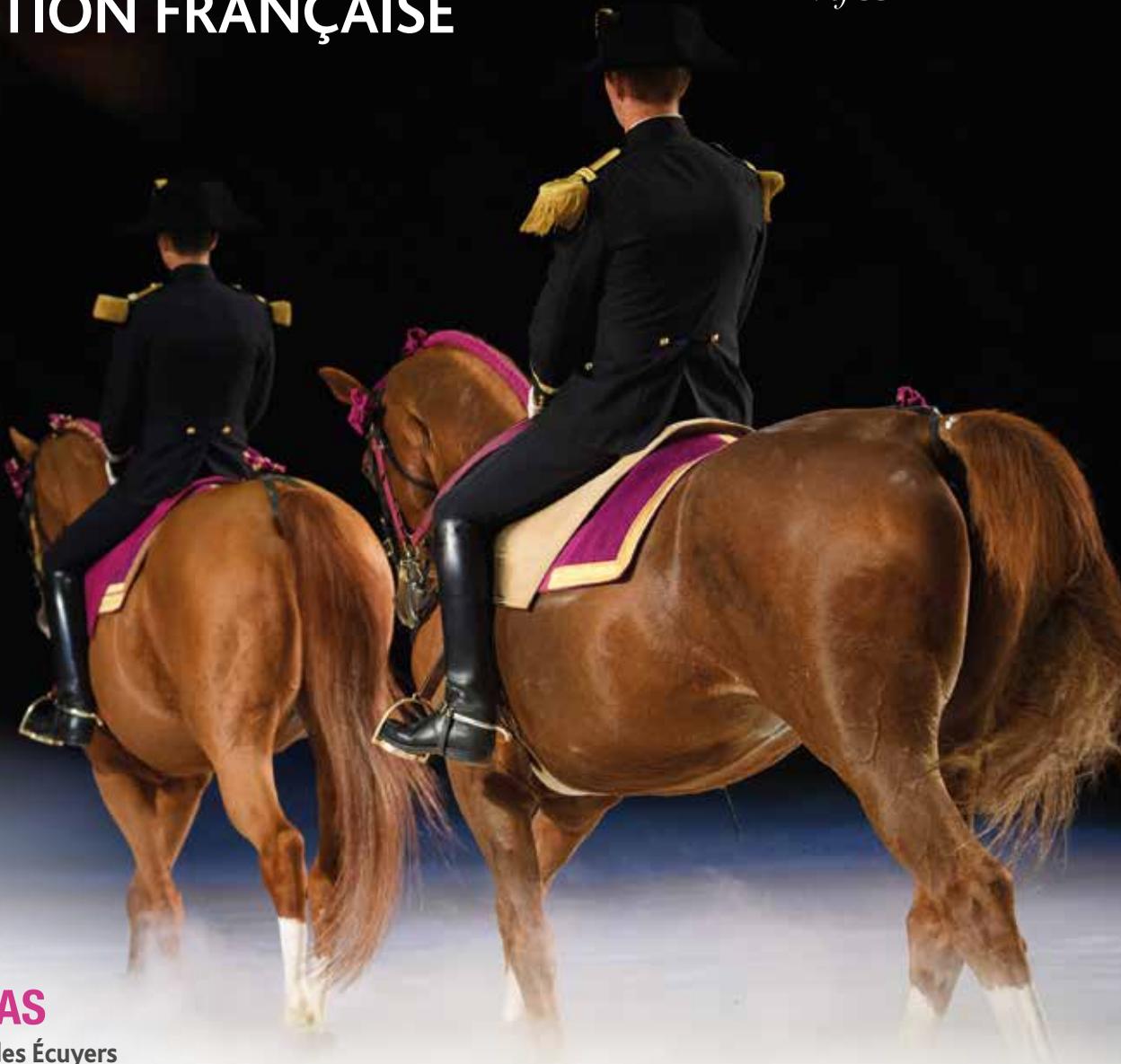
En petit groupe, apprenez à cuisiner des recettes gourmandes et légères avec le chef ALEXI !

Réservation au **07 72 08 40 47**  
Privatisation sur demande  
Repas en entreprise

# PARTEZ À LA RENCONTRE DE L'ÉQUITATION DE TRADITION FRANÇAISE



le Cadre  
noir Saumur  
ifce



## LES GALAS

### Le Printemps des Écuyers

Le Printemps des Écuyers réunira en 2023, le Cadre noir de Saumur et La compagnie équestre des Grandes Ecuries de Chantilly pour ce gala dédié à la rencontre entre deux grandes traditions équestres.

*Vendredi 21, samedi 22 et dimanche 23 avril 2023*

### Au Cœur du Grand Manège

La Loire, dernier fleuve sauvage d'Europe, qui a façonné le Saumurois, vu naître, grandir et évoluer sur ses berges le Manège de Saumur, prend la parole et présente le Cadre noir le temps d'un gala. Tout à la fois spectatrice immuable et mère attentionnée, elle compose pour lui un chant poétique, et lève le voile sur l'esprit du Cadre noir.

*Vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 juin 2023 - Vendredi 15, samedi 16 et dimanche 17 septembre 2023*

### Les Musicales du Cadre noir

Le gala des Musicales clôturera de nouveau en musique la saison 2023 des galas à Saumur.

*Vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22 octobre 2023*

## LES VISITES

Pénétrez les coulisses d'un site unique en France et découvrez nos différentes prestations afin de choisir votre mode de visite pour plonger au cœur de l'univers du Cadre noir et partager un moment privilégié au contact de nos chevaux ! Les visites guidées ne garantissent pas la présence

d'écuyers et de chevaux au travail, notamment en cas de déplacement du Cadre Noir de Saumur ou de compétitions.

- **La visite guidée classique** : Le parcours classique propose de découvrir les coulisses du Cadre noir en visitant le grand manège, la sellerie et les écuries bien sûr, pour un moment privilégié au contact des chevaux. Durée : environ 1h.
- **Le Rendez-vous des initiés** : Amateurs de sports équestres ou futurs professionnels, venez (re)découvrir le Cadre noir. Cette visite plus technique abordera plus précisément les thèmes de la formation et du sport de haut niveau. Durée : environ 2h.

9 SALLES  
GRAND-CONFORT

1 SALLE  
IMAX

PARKING  
3H30 OFFERT

**PATHÉ**  
**PATHÉ TOURS**

TERMINUS DU TRAM VAUCANSON  
TOURS NORD

À PARTIR DE  
**16,90 €**  
PAR MOIS



*le ciné  
en illimité*

CARTE 5 PLACES  
VALABLE 3 MOIS

**44 €**

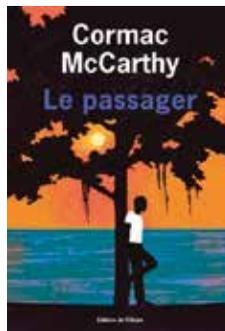


WWW.PATHE.FR

## # LOISIRS .....

# SELECTION CULTURELLE

### LIVRE



#### **Le Passager** Cormac McCarthy

Le corps d'une jeune fille abandonné dans la neige, l'épave d'un avion échoué au fond des eaux, un homme en fuite. Autant d'images qui illuminent le nouveau roman de Cormac McCarthy. Des rues de La Nouvelle-Orléans aux plages d'Ibiza, son héros, Bobby Western, conjugue sa mélancolie à tous les temps. Cet homme d'action est aussi un mathématicien et un physicien, deux disciplines qu'il a abandonnées après la mort de sa sœur Alicia, disparue mystérieusement dix ans plus tôt. Hanté par la culpabilité, Western trouvera-t-il enfin le repos ?

### MUSIQUE



#### **Queen Of Me** Shania Twain

La légende de la country-pop Shania Twain est de retour avec un album inédit « Queen Of Me ». L'interprète de « That Don't Impress Me Much » revient après une pause de 5 ans avec un nouvel album de 12 titres. Le public retrouve ses singles « Waking Up Dreaming », « Last Day Of Summer » et « Not Just A Girl », la bande son du documentaire Netflix sur sa carrière et hymne d'empowerment des femmes qui capture parfaitement l'essence de Shania en tant que femme et en tant qu'artiste.

### DVD



#### **Black Panther : Wakanda Forever** Ryan Coogler

Dans cette nouvelle production Marvel Studios, la Reine Ramonda, Shuri, M'Baku, Okoye et les Dora Milaje luttent pour protéger leur nation des ingérences d'autres puissances mondiales après la mort du roi T'Challa. Alors que le peuple s'efforce d'aller de l'avant, nos héros vont devoir s'unir et compter sur l'aide de la mercenaire Nakia et d'Everett Ross pour faire entrer le royaume du Wakanda dans une nouvelle ère.

### JEU VIDEO



#### **Star Wars Jedi: Survivor** PS5 - PC - Xbox Series

Star Wars Jedi: Survivor se déroule cinq ans après les événements de Jedi: Fallen Order. Cal doit garder une longueur d'avance sur l'Empire, qui le traque sans relâche, et commence à ressentir le fardeau d'être l'un des derniers Jedi de la galaxie. Accompagné de son fidèle compagnon BD-1, Cal rencontrera et s'alliera à une multitude de personnages uniques lors de son aventure. Jedi: Survivor développera également les combats dynamiques de la série de façon originale et innovante. Pour survivre, Cal devra apprendre de nouvelles compétences et développer son lien avec la Force.

## DES DIY DE PÂQUES À FAIRE AVEC LES ENFANTS

Pâques approche à grands pas et c'est l'occasion d'organiser quelques ateliers créatifs avec les enfants ! Pour une fois, on laisse la cuisine de côté et on initie les plus petits au do-it-yourself (DIY) avec des créations déco faciles à réaliser. Œufs bougies, couronne printanière ou encore coquetiers en béton, voici quelques tutoriels pour célébrer cette jolie fête...



### DES ŒUFS FAÇON BOUGIES

Commençons par créer des petites bougies colorées avec des coquilles d'œufs. Pour cela, il vous faudra de la cire à bougie et du colorant spécial cire, des mèches en papier et des petits pics en bois. Première étape : videz les œufs en cassant délicatement le haut avec un couteau. Ensuite, enroulez l'extrémité des mèches à bougie autour des pics en bois et déposez-les au-dessus de l'œuf. Faites fondre la cire au bain-marie et, dans les gobelets, ajoutez le colorant pour cire. Incorporez la cire fondue, mélangez et versez le tout délicatement dans les œufs. Laissez refroidir au réfrigérateur environ une heure et coupez le surplus de mèche avant d'ôter les pics en bois. Pour soigner la présentation de vos bougies, déposez-les dans une boîte à œufs.

### UNE COURONNE PRINTANIÈRE



Envie d'une couronne végétale, florale et printanière que vous pourrez customiser pour Pâques ? Rien de plus facile, il vous faudra toutes sortes de végétaux glanés durant vos balades champêtres (genêts, fougères, mousse, paille, fleurs...), du fil de fer, des rubans, un pistolet à colle, des plumes et des accessoires de Pâques (œufs en plastique transparent, petits poussins, petites poules, lapins, mini-carottes...). On commence par fabriquer des mini-bouquets de fleurs en les attachant avec du fil de fer.

Entourez ensuite les bouquets avec une feuille végétale pour que ce soit plus esthétique. Créez également un petit nid avec de la paille et entourez-le de fil vert pour le faire tenir. Ajoutez un peu de mousse et de feuilles, et éventuellement quelques petites plumes. Faites maintenant la couronne avec les branches de genêt, en les assemblant petit à petit en rond pour former la couronne. Utilisez le fil de fer au fur et à mesure pour consolider le tout. Sur le haut de la couronne, attachez un ruban qui servira à accrocher votre création. Choisissez de la jute pour lui donner un air encore plus végétal et naturel. Insérez maintenant les éléments déco dans les branches de genêt et plantez quelques branches de chaton et de cerisier en fleur pour pouvoir suspendre ensuite les autres accessoires. Collez les poussins, poules et le nid à l'aide d'un pistolet à colle. Dans les œufs en plastique transparent, ajoutez quelques plumes et des morceaux de laine, puis suspendez-les aux branches avec des petits rubans ou de la corde. Il ne vous reste plus qu'à accrocher votre couronne !



**futuroscope**  
**TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION**



\*Offre de lancement Saison 2023 : -20% sur les billets datés 1 jour ou 2 jours consécutifs (réservables jusqu'à la veille de la visite) et les séjours d'1 nuit incluant 1 ou 2 jours de visite entre le 04/02 et le 07/04/2023 inclus. -30% sur les séjours de 2 nuits incluant 2 ou 3 jours de visite entre le 04/02 et le 07/04/2023 inclus (dernier jour de visite possible). Les prix de référence des nouveaux billets et séjours 2023 susvisés seront applicables sur [futuroscope.com](http://futuroscope.com) pour toute visite prévue à partir du 08/04/2023. Offres non cumulables, sous réserve de disponibilités, applicables dans une sélection d'hôtels, non applicables sur les options de visite (restauration, pass, services...). Conditions de vente, calendrier tarifaire et tarifs hors promotion consultables dans la brochure à télécharger sur [futuroscope.com](http://futuroscope.com). Gratuit pour les moins de 5 ans. SAS Futuroscope Destination - RCS Poitiers B 400 857 090 - Immatriculation IM086100013. Bruno Comtesse / Agence Brune / Futuroscope / J.L. Audy / D. Laming, Architecte / Gloryparis.

# SPORT ET POITRINE : LES POINTS À CONNAÎTRE POUR GAGNER DES POINTS

On le sait, faire du sport est bénéfique pour la santé. Cependant, la pratique d'une activité peut s'avérer gênante, voire douloureuse pour nos seins. Découvrez les règles d'or à respecter pour prendre soin de votre poitrine.

Vous redoutez de vous entraîner ou avez carrément décidé d'arrêter le sport car votre buste vous fait trop souffrir ? Vous n'êtes pas seule : près de 25 % des femmes ont déjà dû écourter leur séance à cause de l'inconfort causé par les mouvements de leur poitrine. Et pour cause : lors d'un effort intense, son poids peut être multiplié par cinq, et le rebond peut aller jusqu'à 10 cm, ce qui occasionne potentiellement des dommages irréversibles sur les ligaments qui la maintiennent.

Pour éviter tout problème, la meilleure solution est alors de porter à chaque séance un soutien-gorge de sport adapté.

### Comment choisir la brassière adéquate ?

Lors du choix de votre soutien-gorge de sport, plusieurs critères importants sont à prendre en compte. En premier lieu, assurez-vous de bien connaître votre taille de bonnet et de tour de buste. Cela peut vous sembler évident, et pourtant, près de



70 % des femmes ignorent leur taille réelle. Or, un soutien-gorge mal adapté est moins efficace et peut provoquer irritations et frottements désagréables. Ensuite, adaptez le maintien de votre

brassière en fonction de l'activité pratiquée : douce (yoga, marche), modérée (Pilates, musculation) ou intense (cross-training, course à pied). La plupart du temps, cette information est indiquée sur le vêtement, mais la taille des bretelles peut également vous donner un indice : en général, plus celles-ci sont larges, plus votre poitrine sera maintenue.

Choisissez également un modèle confortable, si possible sans armature, pour éviter de vous blesser.

Un bon soutien peut réduire jusqu'à 80 % les mouvements de la poitrine et vous aidera à préserver sa fermeté. Un indispensable quel que soit votre âge, votre taille ou la discipline pratiquée.

### Le saviez-vous ?

La poitrine n'est pas un muscle. Toutefois, comme elle repose sur les pectoraux, renforcer ceux-ci à l'aide d'exercices comme les pompes participe à conserver sa forme.

7<sup>e</sup> édition  
31 MARS  
> 1<sup>ER</sup> AVRIL  
2023

# LES VOIX D'ORLÉANS

LES FEMMES & LE SPORT  
Rencontres & débats

Entrée libre

Hôtel Dupanloup  
1 rue Dupanloup  
à Orléans

bleu orléans | A BLOCK! | LES CARMES | 20<sup>ANS</sup> TERRE DE JEUX 24 | MÉDIATHÈQUES ORLÉANS | MÉDIATHÈQUES D'ORLÉANS - HÔTEL DUPANLOUP - CENTRE INTERNATIONAL UNIVERSITAIRE POUR LA RECHERCHE - CINÉMA LES CARMES | ENTRÉE LIBRE - OUVERT À TOUS #ORLÉANS | www.orleans.fr | Orléans Mairie

# SUDOKU

## MOYEN

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

## DIFFICILE

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

## SOLUTIONS

Moyen

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

Difficile

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



# SERRAULT Jardins

CONCEPTION & REALISATION D'ESPACES EXTERIEURS

## PORTES OUVERTES

SAMEDI 25 MARS

Rendez-vous de 10h à 18h



Le printemps arrive à grands pas, c'est le moment de s'inspirer pour de nouvelles idées ! Découvrez l'acier Corten, le matériau tendance pour vos décorations extérieures en 2023 !

Venez vous inspirer et visiter notre Jardin Expo de plus de 1000m2, à l'occasion de nos portes ouvertes.

- Aménagements Paysagers
- Terrasses Paysagées
- Allées & Accès
- Palissades - Portails - Clôtures
- Bassins & Cascades



Découvrez également notre concept de jardin eco responsable made in France

02 47 44 09 98 - serrault.com

Serrault Jardins  
La Boisselière - 37700 La Ville-aux-Dames  
serrault.jardins@serrault.com  
www.facebook.com/serraultjardins



Expert du photovoltaïque depuis 14 ans

## TRIANGLE AUTOCONSO

Réduisez simplement vos factures d'électricité

**En 2023,  
faites des économies !  
Passez à l'autoconsommation totale**

Le kit photovoltaïque au sol, sans aucune démarche administrative, permet de couvrir vos dépenses électriques permanentes et bien plus !

**Installez, branchez,  
économisez !**



Votre kit photovoltaïque  
d'autoconsommation  
au sol de 1,3 kWc

**2 590€<sup>TTC</sup>**  
Livré posé et raccordé



Suivez vos économies en temps réel et protégez votre portefeuille des futures hausses d'électricité.



Démarche éco-responsable : Produisez et consommez votre énergie verte.



+ de 1 000 kits installés,  
100% de clients satisfaits.

Contactez-nous  
**06 65 81 69 51**  
[l.duarte@le-triangle.fr](mailto:l.duarte@le-triangle.fr)

## # LOISIRS .....

# SÉLECTION VOD CINÉMA - SÉRIES

DISNEY +



**The Mandalorian - saison 3**  
Sortie le 1er mars

En 1977 à New York, une bande de chasseurs de nazis découvre que des centaines de hauts dignitaires du régime déchu vivent incognito parmi eux et complotent pour instaurer un IV<sup>e</sup> Reich aux États-Unis. L'équipe hétéroclite de Hunters se lance alors dans une sanglante quête visant à faire traduire ces criminels en justice et à contrecarrer leur projet de génocide.

PRIME VIDEO



**Daisy Jones and the Six**  
Sortie le 3 mars

Les aventures d'un groupe de rock féminin dans les années 70, de ses balbutiements sur la scène musicale de Los Angeles jusqu'au succès incroyable qui en fera l'un des groupes les plus légendaires dans le monde...

NETFLIX



**Shadow and Bone - saison 2**  
Sortie le 16 mars

Dans cette saison, Alina sera en fuite et déterminée à faire tomber le Shadow Fold et à sauver Ravka de la ruine. Cela peut s'avérer difficile avec le général Kirigan, qui a été vu pour la dernière fois émergeant de l'ombre et revenant pour terminer ce qu'il a commencé. Avec une nouvelle armée terrifiante de monstres fantômes apparemment indestructibles et de redoutables nouvelles recrues Grisha, Kirigan sera plus dangereux que jamais. Pendant ce temps, à Ketterdam, les Crows doivent forger de nouvelles alliances alors qu'ils affrontent d'anciens rivaux et même des rancunes plus anciennes qui menacent non seulement leur place dans le Barrel, mais leur vie même.

APPLE TV+



**Extrapolations**  
Sortie le 17 mars

Série d'anthologie qui relate les impacts des changements climatiques et technologiques sur les relations amoureuses, la religion, le travail et la famille, à l'échelle personnelle et humaine, à travers 8 histoires.



A votre service depuis 20 ans

VOTRE PARTENAIRE POUR  
**UN AMÉNAGEMENT  
EXTÉRIEUR RÉUSSI !**

## TÉMOIGNAGE

Monsieur G, résidant à Sainte Maure de Touraine a fait appel à l'entreprise AVTP pour la réalisation d'un chemin d'accès de la rue à la maison, car « j'avais déjà entendu parler de l'entreprise dans le magazine Ma Tours'N ». « J'avais également repéré les panneaux de fin de réalisation de chantier et j'avais pu constater la qualité des prestations ».

Ce particulier a choisi de faire confiance à l'entreprise AVTP pour différentes raisons : il a beaucoup aimé la démarche de l'équipe, la réactivité et le positionnement tarifaire. Du fait de la pente de son terrain, il avait une contrainte et besoin de conseils, c'est ce qu'à su faire l'équipe d'AVTP en étant très à l'écoute et en proposant un caniveau pour l'évacuation des eaux pluviales et la réalisation d'une pente adaptée. « J'ai eu la bonne surprise de recevoir un appel seulement 3 ou 4 jours après la signature du contrat m'annonçant le démarrage des travaux : je n'en espérais pas tant ! La réalisation alliant goudron, pavés blancs et cailloux décoratifs blancs donnent un rendu encore mieux que ce que l'on avait imaginé avec mon épouse ! ».

DEVIS  
GRATUIT



ENROBÉ • BÉTON DÉSACTIVÉ  
GRANULATS RÉSINES • NIDAGRAVEL®  
GRAVILLONS LIBRES  
ÉVACUATION DE GRAVATS  
ASSAINISSEMENT & TERRASSEMENT

Du lundi au vendredi : 9h - 12h / 14h - 18h

## LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE BOOSTE VOTRE DÉFICIT FONCIER

Alors que les biens les plus énergivores sont désormais interdits à la location, l'État cherche à inciter les bailleurs à rénover ces passoires énergétiques pour les remettre sur le marché. Augmenter le déficit foncier est un nouveau levier d'action.

L'État a frappé un grand coup le 1er janvier 2023 en interdisant de mettre en location des logements dont la consommation d'énergie finale dépasse 450 kWh/m<sup>2</sup>. De fait, une partie des biens classés G au diagnostic de performance énergétique (DPE) ont été sortis du marché. Et ce n'est que le début puisque l'interdiction sera étendue à l'ensemble de cette catégorie dès 2025, avant de s'appliquer aux lettres F, puis E. Mais si l'amélioration du parc locatif est impérative, elle ne doit pas conduire à raréfier l'offre. Pour inciter les bailleurs à rénover plutôt qu'à laisser végéter leurs biens, l'État alterne alors entre aides et surtaxes des habitations vacantes. Le déficit foncier fait partie de ces coups de pouce. Explications.

### De quoi parle-t-on ?

Un bon investissement locatif repose sur un savant équilibre entre la charge financière de l'opération et ce qu'elle vous rapporte. Par principe, les loyers perçus doivent au moins couvrir les coûts liés au bien et, dans l'idéal, vous permettre de dégager des bénéfices. Sauf qu'en pratique, le schéma parfait n'est pas toujours au rendez-vous, du moins pas dans les premières années d'acquisition.

Entre l'éventuel emprunt immobilier à rembourser,

la hausse imprévue des appels de fonds de copropriété ou encore les travaux de rénovation à réaliser, il n'est pas rare de se retrouver en situation de déficit foncier. Le montant total des charges inhérentes au bien est alors supérieur à celui des loyers perçus. Pour limiter les risques d'endettement, l'administration fiscale vous permet donc d'imputer ce manque à gagner sur vos impôts afin de contenir votre fiscalité.

### Combien déduire ?

De façon classique, la loi vous permet de déduire chaque année jusqu'à 10 700 € de votre imposition sur le revenu au titre du déficit foncier. Il peut même atteindre 15 300 € si le logement est loué dans le cadre d'un dispositif d'incitation fiscale tel que « Louer abordable » (dit Cosse). De même, si l'écart entre vos charges et les loyers perçus est supérieur à ce plafond, vous pouvez reporter et déduire la somme de votre imposition globale durant 6 ans maximum (et jusqu'à 10 ans en la déduisant de vos seuls revenus fonciers). Bonne nouvelle : pour inciter les bailleurs à rénover, la loi de finances rectificative pour 2022 a doublé le plafond de base ! Si vous réalisez des travaux de rénovation énergétique, vous pouvez en effet déduire jusqu'à 21 400 €

par an de votre imposition, sur une durée maximum de 3 années. Mais prenez garde aux règles strictes d'éligibilité...

### À quelles conditions ?

Le dispositif du déficit foncier ne s'applique qu'aux logements loués non meublés. Plus encore, cette ristourne fiscale n'est pas cumulable avec le régime microfoncier qui prévoit un abattement forfaitaire de 30 % sur vos revenus locatifs. Vous devez, à l'inverse, opter pour le régime d'imposition réel pour pouvoir déduire spécifiquement vos diverses charges. Et attention, ce choix sera irrévocable pendant 3 ans ! Il s'agit donc de bien comparer l'estimation de votre imposition en fonction de l'un ou l'autre de ces régimes fiscaux. Dans le cas de travaux de rénovation énergétique, vous devez en plus réaliser et payer le chantier entre 2023 et 2025 si vous souhaitez profiter du doublement du déficit foncier. Et la demi-mesure n'est pas permise. Il faut que le logement passe d'une classe énergétique E, F ou G à une classe A, B, C ou D (DPE à l'appui) pour obtenir ce coup de pouce ! Mieux vaut alors mobiliser l'ensemble des aides disponibles pour éponger la facture (MaPrimeRénov, primes énergie, aides locales...).



RÉNOVATION - EXTENSION

Spécialiste de l'extension et de l'efficacité énergétique de votre habitat !

Vous souhaitez rénover une pièce ?  
Agrandir votre maison ?  
Gagner en performance énergétique ?



Faites confiance à l'expert de la rénovation pour des travaux intérieurs et extérieurs de qualité !



02 47 30 30 54 - AMBOISE

ZI la Boitardière - 70 rue Château d'eau - 37530 Chargé

[www.axom-renovation.fr](http://www.axom-renovation.fr)

contact@axomgroupe.fr



DOSSIER

# FORMATION

## UNE FORMATION PRÉALABLE POUR FACILITER LE RECRUTEMENT

Les petites entreprises ont peu de moyens à accorder à la formation. Pour encourager les recrutements, Pôle emploi a donc mis en place deux dispositifs de formation préalable qui rencontrent un joli succès.

Bon nombre d'entreprises peinent à embaucher du personnel qualifié. Or, si les grandes structures règlent la question en organisant des campagnes de formation en interne pour éviter tout défaut de main-d'œuvre, les PME et TPE n'ont pas les mêmes moyens financiers à leur disposition. Pôle emploi intervient alors comme un facilitateur de recrutement en finançant une formation préalable à l'embauche. De quoi donner un coup de pouce aux employeurs mais aussi aux demandeurs d'emploi !

### Deux dispositifs pour deux finalités

Toutes les personnes inscrites à Pôle emploi (indemnisées ou non), ainsi qu'à l'ensemble des employeurs du secteur privé ou public qui ont déposé une offre de poste sur la plateforme, peuvent prétendre à cette aide. L'objectif : former le candidat retenu afin qu'il acquière les compétences qui lui

manquent pour être opérationnel sur le travail concerné. Deux dispositifs similaires peuvent alors être mobilisés en fonction du projet d'embauche de l'employeur. Dès lors que la proposition de travail est un CDD de 6 à 12 mois, un contrat de professionnalisation de moins de 12 mois ou un contrat de travail temporaire incluant des missions sur au moins 6 mois, c'est l'AFPR, ou action de formation préalable au recrutement, qui pourra prendre en charge les frais.

En revanche, si le poste concerne un CDI ou un contrat CDD, de professionnalisation ou d'apprentissage de 12 mois et plus, c'est la POEI, la préparation opérationnelle à l'emploi individuelle, qui interviendra.

### La POEI pour les contrats longue durée

Ces dispositifs supposent évidemment l'accord des deux parties – entreprise et candidat – pour réaliser une formation

adéquate (400 heures maximum) en vue du recrutement. Certaines offres d'emploi indiquent d'ailleurs directement cette possibilité et, si ce n'est pas le cas, rien ne vous empêche de le proposer spontanément à l'employeur si vous voyez que votre entretien s'est bien passé mais que vous avez besoin de développer certaines compétences pour décrocher le poste.

Une fois tout le monde d'accord, la demande d'aide doit être déposée auprès de Pôle emploi. Après avoir déterminé précisément les compétences requises, un plan de formation personnalisé sera alors mis en place. Et ce n'est qu'une fois le bilan de l'action de formation établi et l'embauche devenue effective que l'aide au financement sera versée à l'entreprise, sachant qu'elle peut atteindre jusqu'à 2 000 € si la formation a été réalisée en interne (5 € net/heure) et jusqu'à 3 200 € si elle a été conduite en externe (8 € net/heure).

# LE SECTEUR DE LA PETITE ENFANCE RECRUTE !

Il est toujours plus rassurant de se former en sachant que les opportunités d'embauche seront nombreuses à l'arrivée... Aussi, il existe plusieurs métiers de la petite enfance pour une insertion professionnelle rapide dans un secteur toujours aussi dynamique ! Vous désirez travailler au contact d'enfants dans l'une des multiples structures d'accueil de la petite enfance (halte-garderie, crèche, jardin d'enfants, école maternelle...) ? Les débouchés sont légions et les embauches en cours ne suffiront pas à combler tous les besoins.

## Les métiers de la crèche

Une qualité indispensable quand on travaille en crèche : c'est l'esprit d'équipe ! On trouve de très nombreux métiers en crèche : éducateur de jeunes enfants, auxiliaire de puériculture et Petite Enfance, agent de crèche, infirmier, pédiatre, psychomotricien... Chacun de ces métiers est différents mais tous sont complémentaires les uns des autres car ils contribuent, ensemble, à répondre aux différents besoins du jeune enfant pour bien grandir. Alors que certains métiers seront plus en lien avec les soins, l'hygiène, le respect des règles de vie, le repas et la préparation des siestes par exemple, d'autres seront plus spécialisés dans l'accompagnement du développement moteur et psychique comme la mise en place d'activités ludiques et de jeux d'éveil, l'aménagement des espaces de vie pour soutenir l'exploration par l'enfant...

## Zoom sur le métier d'agent de crèche

L'agent de crèche exerce son métier sous la responsabilité du directeur de crèche et de l'auxiliaire de puériculture. Il a pour mission de veiller au bien-être des enfants et de les accompagner tout au long de la journée.

Ses activités principales sont de veiller à l'encadrement et à la sécurité des enfants ; organiser et préparer des activités adaptées au développement des enfants (jeux, ateliers, etc.) ; participer à l'entretien des locaux et à la préparation des repas.

Dynamisme, patience, disponibilité et attention sont des qualités nécessaires pour exercer un métier au côté des enfants. Pour accéder au métier d'agent de crèche, suivez la formation CAP AEPE (accompagnant éducatif petite enfance).

## Quel plaisir d'exercer un métier autour de l'enfant !

Agents de crèche, assistantes maternelles, auxiliaires de puériculture, atsem, métiers de la santé, éducateurs de jeunes enfants... tous ces métiers ont un point commun : ce sont des métiers de passion au service des autres, au service des enfants et de leur famille, au service d'une société plus égalitaire. Les professionnel(le)s du secteur de la petite enfance détiennent une véritable expertise qu'ils/elles déploient au service de l'éveil des enfants, et qui rayonne beaucoup plus largement. Il existe un véritable cercle vertueux autour de la Petite Enfance, bénéfique à tous. Pour offrir un accueil et un accompagnement qui garantissent leur bien-être et leur sécurité aux enfants tout en soutenant leur éveil et leur développement, de solides compétences et connaissances sont requises que seules les formations spécialisées permettent d'acquérir.



**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité



**greta**  
VAL DE LOIRE

Vous aimez  
vous occuper  
d'enfants ?



Formez-vous,  
le secteur recrute !

Préparez le **CAP AEPE**  
**Accompagnant éducatif**  
**petite enfance** pour  
travailler dans les crèches,  
les écoles maternelles...

100 %  
de réussite  
au diplôme  
en 2022



8 entreprises prêtes à vous  
recruter en apprentissage !



Ouvert à  
l'apprentissage



02 47 21 00 32 | [contact3s@greta-vdl.fr](mailto:contact3s@greta-vdl.fr)

greta-vdl.fr

**CORRIGEONS LES IDÉES REÇUES !**

# LES GARÇONS NE SONT PAS FAITS POUR S'OCCUPER DES ENFANTS



*Aujourd'hui*  
**JE CHOISIS LE  
MÉTIER QUI  
ME PLAÎT!**

- PUÉRICULTEUR
- INFIRMIER SCOLAIRE
- ASSISTANT MATERNEL
- AUXILIAIRE DE VIE
- PROFESSEUR  
DES ÉCOLES...

**8**  
MARS

JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES DROITS DES FEMMES

LA RÉGION MOBILISÉE  
POUR L'ÉGALITÉ

[centre-valde Loire.fr](http://centre-valde Loire.fr)

# MÉTIERS DE L'AUTOMOBILE : DE LA CHAÎNE AU SHOWROOM

Lorsqu'on ouvre la portière de sa voiture, on n'imagine pas le nombre d'opérations, de manipulations, de choix et de transactions qui ont précédé sa mise en circulation. Depuis la fabrication des pièces jusqu'au showroom du concessionnaire en passant par le garage du réparateur, le secteur automobile est un grand pourvoyeur d'emplois en quête de profils riches et variés... Décryptage.



## Des métiers techniques aux postes commerciaux

Qui dit automobile dit tout d'abord ingénierie. Dans les bureaux d'études des constructeurs et des équipementiers, ce sont des ingénieurs automobiles qui président à la conception des nouveaux modèles et élaborent des solutions pour améliorer les caractéristiques des véhicules déjà présents sur le marché. Respects des normes de sécurité et de pollution sont des préoccupations grandissantes dans ce secteur en pleine mutation. N'oublions pas non plus le design et l'ergonomie des véhicules, deux aspects essentiels de l'attractivité des produits pris en charge par une équipe de concepteurs CAO (conception assistée par ordinateur). En atelier, les techniciens ont pour tâche de fabriquer les pièces mécaniques qui seront ensuite assemblées par des opérateurs sur des chaînes de montage, sous la supervision des ingénieurs en mécanique ou en automatisme. Une grosse partie des effectifs techniques

de l'automobile est également employée en atelier de réparation, avec la lourde mission de réparer et d'entretenir un parc de véhicules vieillissants.

En concession, les ventes de voitures sont assurées par des agents commerciaux sous la supervision des managers, tandis que des magasiniers ont en charge la vente des pièces détachées (pneus, essuie-glaces...).

## Les formations à suivre

Constructeurs et équipementiers recrutent du personnel à tous les niveaux, depuis le CAP ou le bac pro pour les opérateurs techniques jusqu'au bac +5 pour les cadres. Les techniciens, recrutés à bac +3, et les ingénieurs (bac +5) occupent une part importante de ces effectifs. Si de nombreux BTS et DUT industriels permettent d'intégrer le secteur, certaines formations spécifiques assurent une vraie spécialité. C'est le cas par exemple du BTS MCI (moteur à combustion

interne), du BTS CRC (conception et réalisation de carrosseries) ou encore du BTS MV (maintenance des véhicules). Côté écoles d'ingénieurs, l'Isat (Institut supérieur de l'automobile et des transports) de Nevers et l'Estaca (École supérieure des techniques aéronautiques et de construction automobile) de Levallois-Perret sont des références du secteur.

Dans le domaine de la vente, on recrute le plus souvent à bac +2. Certaines formations comme le BTS NRC (négociation relation client) ou MUC (management des unités commerciales) sont particulièrement appréciées par les concessionnaires, tandis que le passage dans une école de commerce facilite l'accès aux postes à responsabilité. Enfin, les métiers du design sont préparés par des formations spécifiques en 3 à 5 ans, comme celles proposées par l'école de design Nantes-Atlantique, Strate École, Creapole ou encore l'ISD Rubila.

# Demain se prépare aujourd'hui!

## 50% ÉTUDE / 50% ENTREPRISE

De la 4<sup>ème</sup> à la Licence pro

### PORTES OUVERTES 2023

**Samedi 18 Mars** (de 10h à 17h)

**Vendredi 12 Mai** (de 16h à 21h)

**Samedi 13 Mai** (de 10h à 13h)



4/3<sup>ème</sup> Orientation • Accueil/Animation • Agriculture/Agroéquipement • Métiers du cheval • Métiers de la forêt  
Métiers de l'entrepreneuriat • Paysages-Espaces verts • Mécanique/Maintenance • Services aux personnes  
Petite Enfance • Nouveaux animaux de compagnie • Vente/Commerce

Azay-le-Rideau  
02 47 45 66 00  
mfr-azay.fr

Bourgueil  
02 47 97 71 56  
mfrbourgueil.fr

La Croix en Touraine  
02 47 57 94 44  
mfrlacroix37.fr

Loches  
02 47 91 54 15  
mfrlochois.fr

Neuvy-le-Roi  
02 47 24 40 45  
mfr-neuvelyeroi.fr

Rougemont – Tours  
02 47 54 24 21  
mfr-rougemont.fr

Noyant-de-Touraine  
02 47 26 07 31  
mfrvaldemanse.fr

CFA MFE0 Sorigny  
02 47 26 07 62  
cfa-mfeo.fr



# MFR

CULTIVONS LES RÉUSSITES



Toutes les informations sur : [formation-alternance-37.fr](http://formation-alternance-37.fr)

# TAKE YOUR FUTURE !

**PORTES  
OUVERTES**  
**SAMEDI  
25 MARS**  
DE 14H À 17H

#formationAFTEC



© Photo: Adobe Stock / VIDI Studio / \* Prends ton avenir en main

**AFTEC Formation t'aide à prendre ton avenir en main grâce à un accompagnement personnalisé !**

**Dès ta pré-inscription, nos équipes te guident dans la détermination de ton projet professionnel, pour la recherche d'une entreprise et t'accompagnent tout au long de ton parcours de formation.**

Alternance Post-Bac à Tours :

- **BTS Management Commercial Opérationnel**
- **BTS Communication**
- **BTS Négo. et Digitalisation de la Relation Client**
- **BTS Support à l'Action Managériale**
- **BTS Comptabilité et Gestion**
- **Titre Professionnel Gestionnaire de paie**
- **Diplôme de Comptabilité et Gestion (DCG)**
- **Diplôme Supérieur de Comptabilité et Gestion (DSCG)**

Et aussi à Chinon :

- **Titre Professionnel Conseiller.e de Vente**

**'aftec**  
**Alternance Post-Bac**  
& Formation Professionnelle



Dossier Formation

## SE FORMER EN ALTERNANCE : LE MODE D'EMPLOI

Véritable tremplin vers l'emploi, la formation en alternance permet d'allier la théorie à la pratique en entreprise. En donnant la possibilité aux jeunes de se former sur le terrain, elle leur permet de s'intégrer plus facilement dans le monde du travail.

Séduisant quelque 30 000 jeunes chaque année, la formation en alternance est devenue une solution largement plébiscitée par ceux qui souhaitent se former en ayant déjà un pied dans la vie active. En jonglant entre apprentissage théorique en établissement scolaire et pratique en entreprise, l'alternance est l'occasion de poursuivre ses études tout en acquérant une expérience professionnelle concrète et en percevant un salaire. Deux voies s'offrent alors aux candidats : le contrat d'apprentissage ou le contrat de professionnalisation. Explications.

### Le contrat d'apprentissage

La première solution qui s'inscrit dans le cadre de l'alternance est le contrat d'apprentissage. Celui-ci permet d'obtenir un diplôme d'État, c'est-à-dire un CAP, un BTS, une licence, un master, etc., ou un titre à finalité professionnelle inscrit au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

Cette convention s'adresse aux jeunes âgés entre 16 et 29 ans, ou plus si vous êtes reconnu comme travailleur handicapé, si vous êtes un sportif de haut niveau ou si votre projet de création d'entreprise nécessite l'obtention d'un diplôme d'État. De même, les jeunes en fin de classe de 3e, s'ils ont 15 ans révolus, peuvent s'inscrire en apprentissage sous statut scolaire, dans un lycée professionnel ou dans un Centre de formation d'apprentis (CFA).

### Le contrat de professionnalisation

De son côté, le contrat de professionnalisation a pour but d'acquérir une qualification professionnelle reconnue, que ce soit par le RNCP ou une convention collective nationale

par exemple. Son objectif est l'insertion ou le retour à l'emploi des candidats. Le contrat de professionnalisation s'adresse ainsi d'abord aux 16-25 ans, mais aussi aux demandeurs d'emploi de plus de 26 ans, aux bénéficiaires du RSA, de l'allocation spécifique de solidarité (ASS), de l'allocation adulte handicapé (AAH) ou du contrat unique d'insertion (CUI).

### Durée et rémunération

Apprentissage ou professionnalisation, peu importe, les contrats sont le plus souvent conclus dans le cadre d'un CDD, et parfois d'un CDI. Pour le premier, la durée de formation varie de 6 mois à 3 ans (4 ans pour les travailleurs handicapés) et comprend au moins 25 % du temps en entreprise. La rémunération dépend de l'âge de l'apprenti et progresse chaque année du contrat. Elle oscille ainsi entre 27 % et 67 % du smic jusqu'à 20 ans et entre 53 % et 100 % du salaire minimum à partir de 21 ans. Dans le cadre d'un contrat de professionnalisation, le cursus dure généralement entre 6 mois et 1 an, avec une partie théorique représentant entre 15 et 25 % de la période totale du contrat, sans pouvoir être inférieure à 150 heures. Quant à la rémunération, elle dépend aussi de la formation initiale et de l'âge de l'alternant. Par exemple, pour un jeune de moins de 21 ans, qui n'a pas son baccalauréat, elle sera d'au moins 55 % du smic. Elle passe au salaire minimum ou à 85 % de la rémunération minimale conventionnelle ordinaire à partir de 26 ans.

Néanmoins, dans l'un ou l'autre cas, des dispositions conventionnelles ou contractuelles peuvent prévoir une rémunération plus favorable pour l'alternant.

AFTEC Formation - 244 rue Giraudeau, TOURS

☎ 02 47 36 20 50 | [www.formation-aftec.com](http://www.formation-aftec.com)

## Vendredi 17 mars

### Le Point Virgule fait sa tournée à Notre Dame d'Oe

La plus petite des grandes scènes parisiennes vous propose ses Coups de Coeurs, les actuels et futurs grands de l'humour. Après Le Point Virgule fait l'Olympia, grand défi qu'ils relèvent depuis une dizaine d'années, l'idée de partir en tournée leur est venue assez simplement. La mise en place de plateau Point-Virgule existe depuis près de 10 ans, puisqu'à la demande, sont organisées ponctuellement des soirées Carte blanche au Point Virgule qui ont toujours rencontré un vif succès. Aujourd'hui fort de son expérience et d'un public toujours plus nombreux, l'incontournable plateau Le Point Virgule fait sa tournée ne manquera pas de vous surprendre. Le Point Virgule est une ruhe où bon nombre d'artistes échangent et travaillent étroitement, l'essence même de ce qui fait une bonne tournée : la complicité artistique. Faites-leur confiance, l'humour et le talent c'est ce qui fait le succès du Point Virgule depuis plus de 40 ans !

20h30 - Salle Oesia à Notre Dame d'Oe

Tarifs : de 16€ à 25€ - 02 47 41 34 57 - [www.oesia.fr](http://www.oesia.fr)



## Du samedi 18 au jeudi 30 mars

### Exposition « Entre Nous au Parc »

C'est une histoire de famille ou presque : Gyslaine Pachet Micheneau va exposer avec son fils Ludovic Pachet, tous les 2 artistes peintres au couteau, et avec son époux Jean Bernard Pachet, photographe, ils sont accompagnés par Sandrine Lemoult sculptrice.

Lundi à vendredi : 14h30 à 18h

Samedi et dimanche : 10h à 12h et 14h30 à 18h

Galerie du Parc - Rue de Verdun à Joué lès Tours - 02 47 73 32 00



## Dimanche 19 mars

### FRENCH TWINS « Illusionnistes 2.0 »

Les French Twins vous font découvrir leur show qui mêle habilement illusionnisme digital et mentalisme. Après avoir conquis des millions de téléspectateurs dans des émissions internationales prestigieuses, comme America's Got Talent ou encore le Marrakech

du rire, Tony et Jordan débarquent sur scène pour vous faire vivre une expérience inédite... Comme vous n'en avez jamais vu !

18h - Comédie de Tours - 39 rue Michelet à Tours

Tarifs de 18€ à 24€ - 02 47 66 68 81 - [www.comedietours.fr](http://www.comedietours.fr)

## Samedi 25 et dimanche 26 mars

### Exposition photographique

#### « 2<sup>e</sup> édition du Printemps Photographique »

Après le succès de la première édition du Printemps Photographique du 26 et 27 mars dernier, le Club photo invite tous les Chambraisiens et les Chambraisiens à venir le retrouver à l'occasion de son deuxième printemps photographique. Dans le souhait de nouer une plus grande interactivité entre les clubs, et d'offrir au public une plus grande variété d'œuvres, la participation sera élargie à 7 clubs extérieurs. Ces derniers exposeront leurs créations sur un thème de leur choix. Le Club Photo de Chambray présentera une série de 20 clichés autour du thème « la nature reprend ses droits ». L'exposition sera complétée par la venue d'un invité d'honneur retenu sur l'originalité de sa démarche photographique.

De 10h à 19h - Salle Godefroy - 17 Avenue des Platanes à Chambray-lès-Tours

Entrée libre, tout public - [www.ville-chambray-les-tours.fr](http://www.ville-chambray-les-tours.fr)



## Dimanche 26 mars

### Concerto pour deux clowns

#### Les Rois vagabonds

Un duo saugrenu de clowns acrobates. Tout commence comme un concert de musique classique avec au programme Vivaldi, Strauss, Bach et le Boléro de Ravel, un concerto interprété par deux clowns acrobates, musiciens équilibristes, mimes danseurs. Un drôle de couple de circassiens saugrenus : elle, poudrée, au port altier et avec une perruque du XVII<sup>e</sup> siècle, au violon ; lui, vêtu négligemment, trapu et maladroit, portant ballots de paille et vieux tuba. La musique classique succède aux piteries. Les deux comparses nous entraînent dans leur univers poétique et délirant, leur douce folie contagieuse entre acrobatie et musique. On est surpris, on s'émerveille, on rit, on est ému. Un moment de bonheur simple à voir en famille !

16h - Espace Malraux à Joué lès Tours

Tarifs de 13€ à 26€ - [espacemalraux.jouelestours.fr](http://espacemalraux.jouelestours.fr)



## Mercredi 29 mars

### Malandain Ballet Biarritz

#### Mozart à 2 / Beethoven 6

Rencontre entre le génie de la musique et la virtuosité de la danse du Malandain Ballet

Mozart à 2 : En 1997, Thierry Malandain crée sur plusieurs concertos de Wolfgang Amadeus Mozart la pièce Mozart à 2. Au fil de la pièce, des duos s'enchaînent et rendent compte d'épisodes amoureux dans le contexte d'un bal, lieu propice à la fête mais révélateur des solitudes. C'est cette physionomie changeante d'un sentiment qui se mesure parfois à l'ampleur du manque que nous abordons. La musique porte les cinq couples, entre passion et tourments, et parcourent la « Carte du Tendre » qu'élaborèrent les beaux esprits du XVII<sup>e</sup> siècle.

Beethoven 6 : Né d'une invitation de l'Opéra de Bonn, ville natale de Ludwig van Beethoven, à l'occasion du 250<sup>e</sup> anniversaire de sa naissance, Beethoven 6 puise dans la musique puissante et évocatrice du grand compositeur allemand. Thierry Malandain, signe ici une œuvre en phase avec la musique d'un Beethoven épris de liberté et d'idéal. La pièce présente la partie du ballet La Pastorale chorégraphiée sur la 6<sup>e</sup> symphonie « Pastorale ».

20h30 - Espace Malraux à Joué lès Tours

Tarifs de 23€ à 45€ - [espacemalraux.jouelestours.fr](http://espacemalraux.jouelestours.fr)



## Samedi 1er avril

### MBI4

Attention OVNI ! Avec sa voix pour seul instrument et une loopstation en guise de compagnon de scène, le jeune artiste amiénois est l'une des révélations françaises de ces derniers mois. Âgé de 24 ans, il écrit ses premiers textes de rap à

l'adolescence. Il commence à 15 ans la pratique de ce que l'on appelle le « Human Beatbox », littéralement « Boîte à rythmes humaine », art qui consiste à imiter toutes sortes d'instruments de musique et de sonorités avec la bouche. Trouvant son inspiration sur internet à travers des artistes vocaux tels que Naturally7, Pentatonix, Tom Thum, Eklips, Poolpo, Saïan Supa Crew ou encore Beardyman, MBI4 expérimente et perfectionne chaque jour, des heures durant, son beatbox, sa voix, son sens rythmique, ses imitations, ses bruitages et laisse déborder sa créativité sonore, tel un véritable savant fou. Il découvre en 2013 l'outil qui changera sa vie : la loopstation, une machine permettant d'enregistrer et de superposer instantanément des couches de voix, de rythmes et toutes sortes de sonorités. À l'aide de cette machine, MBI4 compose, écrit, interprète, reprend des standards de tous styles (Hip-Hop, Reggae, Classique, Rock...) et écume les scènes picardes pendant deux ans, en solo ou en groupe. En 2015, le nom d'MBI4 grandit sur la toile à la suite d'une participation au Grand Beatbox Battle, un tournoi international de beatbox & loopstation organisé chaque année en Suisse. Sacré champion du monde Human Beatbox par équipe en 2018 à Berlin, il est révélé au grand public en 2016 lors de la cinquième saison de The Voice : La plus belle voix, puis dans le film Ténor de Claude Zidi Jr. au printemps 2022.

20h30 - Espace Jean Cocteau à Monts

Tarif : de 5€ à 18€ - [www.monts.fr](http://www.monts.fr)

## Samedi 8 avril

### Atelier d'écriture Slam

Le Slam, du stylo au micro, c'est 50% d'écriture et 50% d'oralité !

Mr Zurg et Yopo (fondateurs de la Ligue Slam de France et de la Meute Slam) vous invitent à un atelier ludique et convivial. Venez découvrir et vous initier à cette pratique contemporaine de poésie ouverte qui associe l'écriture à l'oralité. Avec eux, découvrez le mouvement et la pratique du slam de poésie, dépassez vos appréhensions, valorisez vos textes écrits...

Entrée libre sur inscription - à partir de 14 ans

de 15 h à 17 h - Bibliothèque Centrale à Tours

02 47 05 47 33 - [www.bm-tours.fr](http://www.bm-tours.fr)

## Du samedi 8 au lundi 10 avril

### Fête des Plantes et du Printemps

Dans le cadre exceptionnel du Château de la Bourdaisière, cette nouvelle édition de la Fête des plantes et du printemps ravira toute la famille par ces animations. Les habitués trouveront les graines et autres plantes qui vont s'épanouir dans leurs jardins. Les passionnés profiteront des ateliers ou des démonstrations thématiques. Les gourmands apprécieront les produits en direct du potager dans le salon de thé. Et comme les poules sont également au coeur de la fête, une chasse aux oeufs est proposée aux plus jeunes. Chocolats et autres surprises garantis ! Le temps d'un week-end, tout est fait pour que vous vous sentiez bien au coeur d'un domaine où la nature est privilégiée

de 10h à 18h - Château de la Bourdaisière à Montlouis sur Loire

Tarif : 7,50€ - Gratuit pour les enfants de moins de 10 ans



“ Écoute, présence,  
accompagnement  
et conseil ”



## À votre écoute

Avec PFA à Chambray-lès-Tours, en Indre-et-Loire, vous êtes reçus et accompagnés par Florence Delaire-Flament et ses enfants, des professionnels pour lesquels le conseil funéraire se doit d'être toujours à la hauteur de l'épreuve que vous traversez. Chaque mot, chaque conseil, chaque geste ne vise qu'un seul objectif : permettre de rendre le plus bel hommage qui soit à la personne disparue.

### Astrid Delaire

*Votre conseillère **Obsèques Prévoyance***

Chez Pompes Funèbres Assistance, nous savons qu'il n'est jamais facile de prévoir son avenir. Pour garder l'esprit libre, mieux vaut anticiper. Le contrat de prévoyance obsèques est la solution la plus simple et la plus sûre pour garantir les dernières volontés et la tranquillité de vos proches.

### Louis Delaire

*Votre conseiller **Marbrerie***

Pour la sépulture de vos proches, nous vous proposons un choix très étendu de marbrerie funéraire : pierres tombales en granit français et étranger, stèles aux formes variées, plaques personnalisées, vases... Tous les monuments sont modulables selon vos préférences et le granit de votre choix. Différents types de gravures sont envisageables.



Pompes Funèbres Assistance - Florence Delaire-Flament  
2, rue de la Barillerie - 37170 Chambray-lès-Tours

**Tél. 02 47 28 93 93**

**[www.pfassistance.com](http://www.pfassistance.com)**