

CARRÉ INDRE

N°11 / Nov 2016

VOTRE MAGAZINE • CULTUREL • LOCAL • GRATUIT



Magazine
GRATUIT
Servez-vous !

RASTA EN SCÈNE

Le 4^e Reggae Temple va embraser Issoudun

CARRÉ BARRÉ

OÙ TROUVER CARRÉ BARRÉ ?

Ambraut :

Boucherie Gomis, place de l'église
Le Sésame, place de l'église
Mairie, place de l'église

Argenton-sur-Creuse :

Eden Palace, rue Barbès
L'Avant-scène, allée des Acacias
Le Café de la Place, pl. de la République
Le Merle Blanc, avenue George-Sand
Le Pourquoi Pas, avenue Rollinat
Hôtel de ville, rue Auclerc-Descottes
Musée de la Chimiserie, rue Ch.-Brillaud
Office de tourisme, pl. de la République
Rive droite, rue Ledru Rollin

Buxières-d'Aillac :

La Robinerie
Châteauroux :
Agence COM'BAWA, 34 rue de la Gare
Apollo-La Maison de l'Image, rue Albert-1^{er}
AtelierD, rue Grande

Au Berry délices, avenue JF-Kennedy
Au Four à bois, avenue de La Châtre
Avelia avocats, rue Henri-Devaux
Best Western, rue Colbert
Boucherie Brillaut, rue Grande
Boulangerie Beau, place Lafayette
Boulangerie Stanislas Maria, r. de la Gare
Boulangerie Larenjera, avenue JF-Kennedy
Boulangerie Aux Délices, rue Grande
Boulangerie Rodet, allée du commerce
Boulangerie Voltaire, place Voltaire
BSR & associés, rue Cantrelle
Carpe Diem, rue de la Gare
Cartridge World, rue Diderot
Caves Raffault, rue de la Poste
CDOS, allée des Platanes
Charcuterie Pitault, rue Paul-Louis-Courier
Cinémovida, avenue Charles-de-Gaulle
Comptoir de Marie, cours Saint-Luc
Darc, rue Dauphine
De Neuville chocolats, rue de la Gare
Elysée Hôtel, rue de la République
Equinoxe-La Grande Scène, pl. Renaud-Barraut
Franck M, rue Paul-Louis-Courier
Hôtel de ville, place de la République
Ibis, rue Victor-Hugo

Intermarché, avenue de Verdun
Jeux 2 Goûts, rue Grande
Krys, rue de la Poste
Lab'O 52, rue Grande
Laboratoire Lescaoux, rue de la Gare
Le Café Face, place de la République
La Dernière Séance, place Monestier
La Mie Caline, rue Victor-Hugo
La Ronde des Fromages, rue Grande
Le Fournil de Camille, avenue des Marins
Le Fournil Saint-André, av. de La Châtre
Le 9 Cube, rue Ampère
Le NPA, rue Grande
Le Paris, place de la République
Le P'tit Bouchon, rue Grande
Le Saint-Hubert, rue de la Poste
Le Sans Chichi, rue Grande
Les Halles, place Monestier
L'Échoppe, rue Cazala
L'Épicerie des producteurs du Berry, cours St Luc
L'Institut, cours Saint-Luc
Marcon Sport, rue Ledru-Rollin
Médiathèque, place Renaud-Barraut
MLC Belle-Isle, avenue Daniel Bernardet
Mondial Sports, rue Saint-Luc
Mythic Burger, rue de l'Écho
NaturHouse, cours Saint-Luc
Néfertiti, rue de la Gare
Néovapo, rue de la Gare
Office de Tourisme, place de la gare
Orange, rue Victor-Hugo
Pat à Pain, avenue Marcel-Lemoine
Pâtisserie La Petite Fabrique, rue Grande
Radio Balistiq, rue Ampère
Regard Opticien, rue de la Gare
Rochon, pl. Gambetta & r. de la Gare
Roussel Coiffure, rue de la Gare
Salon Clip Evolution, av. Charles-de-Gaulle
Thijy Coiff, place Gambetta
Tabac La Gitane, place Monestier
Tangopium, rue Grande
Toutain traiteur, rue Saint-Luc
Traiteur Rollin, avenue de La Châtre
Vogaine, rue Ledru-Rollin

Déols :

Aéroport Châteauroux-Déols
ADEI, ZIAP Marcel-Dassault
Hôtel de ville, av. Charles-de-Gaulle
L'Escale, route de Coings
Le Relais Saint-Jacques, r. de Coings
La Dernière Séance, place Monestier
La Mie Caline, rue Victor-Hugo

Fontguenand :

Domaine du Bois Gaultier
Cave de Valençay, route de Blois

Issoudun :

AFPA, rue Georges-Brassens
L'Atelier de Michel, ZA des Coinchettes
Bar Le Jardin, boulevard Roosevelt
Boulangerie Le Pain Malin, pl. du 10 juin
Campanile, route de Bourges
Centre Albert-Camus, av. de Bel-Air
Centre des Congrès, bld F.-Roosevelt
La Boîte à musique, rue G.-Brassens
IUT, rue Georges-Brassens
Krys, galerie cc Leclerc
La Boucherie, ZA des Coinchettes
La Melli, rue Tour des Diables
Maison d'Issoudun et du Berry, pl. St-Cyr
Médiathèque, avenue de Bel-Air
Musée Saint-Roch, rue de l'Hospice
Pat à Pain, avenue du 8 mai
Tonnerre Productions, rue de la République

La Châtre :

Au jardin d'été, avenue d'Auvergne
Boulang. Sucré Fariné, rue Basse du Mouhet
Brasserie Fredy, rue A. de Grandsagne
Cinéma Lux, place de la Mairie
Espace 101, rue nationale
Hôtel de Ville, place de l'Hôtel de ville
Intermarché, rue des Ajoncs (Le Magny)
La Casa Romana, avenue du Lion d'Argent
L'Instant Gou'thé, rue A. de Grandsagne
La Maison du Fromage, rue nationale
MJCS, rue Henri de Latouche
Office de Tourisme, rue nationale
Salon Parf & Spa Nonnet, rue nationale
Super U, avenue d'Auvergne

Le Poinçonnet :

Au goût fermier, avenue de la Forêt
Cye'l'one, le Forum
Daïfy Moto, le Forum
Hôtel de ville, place du 1^{er} mai
La Forêt des Gourmandises, av. de la Forêt
R-Run, le Forum

Poulligny Notre Dame :

Les Dryades, rue du Golf

Saint-Août :

Restaurant Anne-Marie Jamet, r. de la Châtre

Saint-Maur :

Berry Camping Cars, Cap Sud
Bière et compagnie, Cap Sud
Delarte, Cap Sud avenue d'Occitanie
Jouet Club, Cap Sud
Kiabi, Cap Sud boulevard du Franc
L'Artisan des Pains, Cap Sud
Leclerc, Cap Sud
Pierre et Terre, rue d'Occitanie
Tati, Cap Sud

Valençay :

Bistrot de la Halle, place de la Halle
Boulangerie Aux Plaisirs des Papilles
Boulangerie du Château, rue du Château
Boulangerie Vaillant, rue de la République
Café du Centre, place de la Halle
Hôtel de ville, rue Talleyrand
Hôtel Restaurant le Relais du Moulin, rue Nat.
Intermarché, avenue de la Résistance
Office de Tourisme, av. de la Résistance
Pâtisserie Jacky Chichery, rue du Château

Vatan :

Office de Tourisme, place de la République
Chez Chouchou, place de la République

Villedieu-sur-Indre :

Hôtel de ville, rue Jean-Jaurès
L'Atelier de la Bière, ZI Villedieu/Niheme
Médiathèque Victor Hugo, rue Jean-Jaurès
Salon B, rue du général De-Gaulle

Villentrois

Boulangerie Le Saint-Mandé

ÉDITO

Les paris les plus fous sont souvent les plus beaux. Ce n'est pas l'équipe de Com'Bawa qui vous dira le contraire. Carré Barré était l'un de ses nombreux défis. Au moment de boucler sa première année d'existence, autant dire qu'il a déjà été relevé. Grâce à toi ami lecteur. Alors quand la fine équipe de Tonnerre Productions s'amuse à jouer elle aussi dans cette cour des paris insensés, on est heureux de leur faire une petite place pour en parler. Ce fut le cas en janvier dernier avec le Blizzard Festival comme à Québec. Cet automne, c'est direction Kingston. Ou à peu près... Issoudun et son Reggae Temple, capitale de la Jamaïque, il fallait oser, Tonnerre Prod l'a fait. Dans un tout autre domaine, il en faut de la bonne volonté pour aider les plus fragiles. Florence Chauvin et son Bus du Partage, voilà encore une histoire de pari fou. *« Parce qu'on vit mieux en aidant les autres. »* En en parlant aussi...

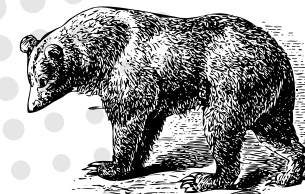
L'équipe COM'BAWA

NOVEMBRE 2016

OURS

Le magazine Carré Barré est édité par la ScopArl COM'BAWA.
Directeur de la publication : Nicolas Gay. Comité de rédaction :
Julie Lefèvre, Bénédicte Piquet, Nicolas Tavarès.
Impression : Alinéa 36. Tirage : 3000 exemplaires.

Ne peut être vendu ni jeté sur la voie publique.



Sommaire

- P. 4-5** / ÉVÉNEMENT. Reggae Temple : dreadlocks pour tous
- P. 6** / LIVRES/BD. Des ouvrages plein de caractère
- P. 7** / CINÉMA. Iris, le thriller à la française
- P. 8** / SHOW MUST GO ON. Studio 7^e sens, play it again !
- P. 9** / SCÈNES DU COIN. Avec le #JeuDisBAM
- P. 10** / SPORTS. Tous en piste pour Enzo
- P. 12-13** / DOSSIER. J'apprends l'English dans le Berrysh
- P. 14-21** / AGENDA. Toutes vos sorties pour le mois
- P. 22-23** / STYLE DE LIFE. Je partage, donc je suis
- P. 24** / TEST DU MOIS. Les clubs affaires dans l'Indre
- P. 26** / URBAN CONTEST. Nils Inne, artiste en skate de sens
- P. 27** / SANTÉ BIEN-ÊTRE. Goûtez aux Délices de Sowen
- P. 28-29** / TALENTS D'ICI. Gaël L'Hostis gentleman caméléon
- P. 30** / CUISINE. La recette de Jeux de Goûts

CRÉDITS PHOTOS

Pixelle (p.1, 4, 5) ; Max of Pics (p.8) ; Agence Com'Bawa (p.9, 23, 26, 30) ; Association Enz'Up (p.10) ; Campus Centre (p.12) ; OBK Formations Linguistiques (p.13) ; Association Réflexe Partage (p.22) ; Initiative Indre (p.24) ; Les Délices de Sowen (p.27) ; Gaël L'Hostis collection personnelle (p.30) ; Heliodigit (p.29).

Dreadlocks pour tous !

Un mois après la guitare, Issoudun fait place nette pour la culture reggae

par Nicolas Tavarès

Un festival, trois levées... Le Reggae Temple retrouve Issoudun pour frapper un grand coup. Dub Night, Reggae Night et Reggae Afternoon jalonnent le festoche fumant.

Joffrey Deriaud n'aime pas que l'on dise que le Reggae Temple s'est imposé comme le numéro 1 dans son genre et dans la région. « En indoor, c'est devenu un événement majeur en région Centre. Mais parce qu'en trois ans, Tonnerre s'est fait un CV solide et nous avons montré que nous étions capables de faire les choses sérieusement, rien de plus. » L'évidence s'impose pourtant. Le festival issoldunois est

Dub Night à la BAM

Parmi les nombreuses innovations du moment, les organisateurs du Reggae Temple ont souhaité monter le son du côté de la Boîte à Musique. Ce sera en ouverture du festival, le vendredi 18 novembre, avec la Dub Night. « Le Dub est moins populaire que le reggae ou le liveband, souligne Joffrey Deriaud. Comme on aime investir différents lieux et jauges, on a trouvé normal d'aller du côté de la BAM où nous organisons déjà les concerts de musiques actuelles. »



solidement campé sur ses positions et l'évolution du projet démontre que Joffrey Deriaud n'entend pas flâner en chemin. « Je dois penser l'événement dans sa globalité. J'en suis un peu le directeur artistique. Avec le reggae, il y a de multiples ramifications que nous voulions proposer. Du Roots français, de l'international, la nouvelle scène française, le dub, le ragga... » détaille l'organisateur.

Reggae Temple version 2016 se déclinera donc dans tous les styles. Des pointures (Alpha Blondy, Clinton Fearon) aux habitués de nos contrées (Taïro) en passant par la surprise du chef : Tonton David. « Il reste un pionnier, une sorte d'icône dans son style. Comme l'est du reste Alpha Blondy. Pour nous, Alpha Blondy c'est un one shot. Il ne tourne pas en ce moment, mais c'est un mythe que l'on voulait. Quelqu'un de fédérateur, engagé politiquement. Quand on décide de l'avoir au Reggae Temple, on pense aussi au message qu'il fait passer, au discours qu'il tient et qui va dans le même sens que notre philosophie. Il suffit d'écouter "Jérusalem je t'aime" pour s'en convaincre. »

Retourner le public

Mais dans la longue liste des artistes conviés au festival, il en est deux sur lesquels Joffrey Deriaud a misé gros : Papet J & Cédric "Congo" Myton.

« C'est effectivement mon coup de cœur parce que je sais qu'il va se passer un truc avec eux. Papet J fait partie de Massilia Sound System que l'on a tenté de faire venir. Ça ne s'est pas fait, mais Papet J a formé un duo avec Cédric Myton pour articuler tout un concert autour de la thématique du patois marseillais et jamaïcain. » Un duo détonnant, à coup sûr, qui se glissera dans l'affiche du samedi au rayon nouveautés.

« De toute manière, il est impossible de concevoir un festival sans nouveautés. Dans le reggae, on est quand même limité en termes de très grands artistes. Et pour être vivant, il faut innover, se triturer la tête pour retourner le public. Alors cette année, on travaillera encore plus la scénographie, l'implantation du site (lire ci-contre). Voilà comment on va monter la jauge à 3500 places. » Vous n'avez plus qu'à réserver vos billets !



Quel cirque !

L'affluence de l'édition 2015 (3000 personnes le samedi soir) n'est pas passée inaperçue. Du coup, pour répondre à la demande, le Reggae Temple va se démultiplier, offrant deux grandes scènes en un même lieu. D'un côté, le Pepsi où le festival a maintenant pris ses marques. De l'autre, sur le parvis, le chapiteau dressé pour la journée du samedi.

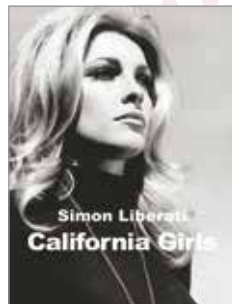
« Cela permettra de renforcer l'offre de concerts et surtout, le public pourra se balader d'une salle à l'autre. »

Entre les deux arènes issoldunoises, un cracheur de feu (Kami), l'incontournable village jamaïcain, l'espace merchandising des groupes invités, le chamboule-tout Tonnerre qui avait fait ses preuves lors du Blizzard, l'expo reggae de la licence pro d'Issoudun ou le village de la prévention constitueront des animations supplémentaires. Pour être complet, c'est à Ambrault que la 4^e édition s'achèvera le dimanche 19 avec le Reggae Afternoon du Sésame. Alors ? Vous voilà enfin rassasiés ?

Des livres pleins de caractères

Hippies satanistes, femmes au fil du temps et anniversaires chaotiques

ROMAN



California Girls
De Simon Liberati
Éditions Grasset
20 €

Los Angeles, 8 août 1969 : Charles Manson fanatise une bande de hippies, trois filles et un garçon, qui vont tuer cinq fois dans la nuit. Au petit matin, le pays pétrifié découvre la scène sanglante. Utopie hippie et opulence hollywoodienne s'anéantissent en un morbide reflet de l'Amérique.

En trois actes d'un hyper réalisme halluciné, Simon Liberati accompagne au plus près les California girls et peint en western psychédélique un des faits divers les plus fantasmés des cinquante dernières années.

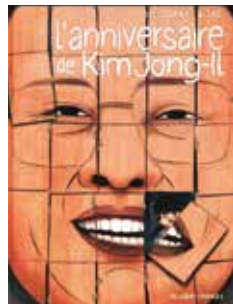
ROMAN



L'odeur de la forêt
De Hélène Gestern
Éditions Arléa
27 €

Elisabeth Barthori est historienne de la photographie. À la suite d'un deuil, elle sombre jusqu'au jour où elle est chargée d'expertiser une correspondance chez une vieille dame : Alix de Chalandon. Dans ce roman se mêlent lettres, passages de journaux intimes, descriptions de photos et le récit d'Elisabeth qui se construit peu à peu au gré de ces découvertes. Les personnages féminins sont tous plus beaux les uns que les autres et se font écho au fil du temps qui passe. Entre enquête et récit historique, l'odeur de la forêt est un roman dense et multiple. Une belle réussite.

BANDE DESSINÉE



L'anniversaire de Kim Jong-Il
De Mélanie Allag
et Aurélien Ducoudray
Éditions Delcourt
17,95 €

Jun Sang, né un 16 février tout comme son cher dirigeant Kim Jong-Il, est un petit garçon de Corée du Nord comme tant d'autres. Très fier de son anniversaire, il vit comme on lui apprend à l'école : le grand leader veille sur lui, lui désigne ce qu'il doit faire et ceux qu'il doit haïr de toutes ses forces. Mais ce paradis et la foi indéfectible de Jun Sang en Kim Jong-Il vont être de courte durée...

Iris, le thriller à la française

Entre blockbuster US et biopics craquez pour le frissonnant Jalil Lespert

Charlotte Le Bon, c'est du lourd



Quand Charlotte Le Bon apparaît à l'écran, toute objectivité s'efface. Quand en plus Romain Duris est dans le coup, tout le monde est content. Bravo à Jalil Lespert de nous avoir pondu « Iris », le thriller de l'automne articulé autour de la disparition de l'épouse d'un riche banquier.

Le reste ? Autant dire que l'affiche se suffit à elle seule. Mais si le scénario est béton, alors...

Sortie le 16 novembre

Oliver Stone dégaîne encore



Juin 2013, dans une chambre d'hôtel de Hong Kong, John Snowden s'apprête à faire voler en éclat un vaste système de surveillance. La NSA et la CIA sont dans le collimateur du lanceur d'alerte. Les services de renseignement américains vacillent. Qui d'autre qu'Oliver

Stone (JFK, Platoon) pouvait transposer l'histoire sur grand écran. S'il a toujours la foi, « Snowden » peut décapier.

Sortie le 1^{er} novembre

Eastwood-Hanks ticket gagnant



Clint Eastwood derrière la caméra ; Tom Hanks en face. Le biopic du moment retrace l'histoire du commandant « Sully » Sullenberger qui sauva la vie de 155 passagers en posant son avion sur les eaux glacées du fleuve Hudson. Le 15 janvier 2009, l'histoire

paraissait belle. Une enquête allait pourtant lever quelques lièvres, menaçant de détruire une réputation.

Sortie le 30 novembre

Retour sur le Médiateur



Sidse Babbett Knudsen, découverte dans la série Borgen, s'invite sur les écrans pour revêtir les traits d'Irène Frachon, pneumologue à l'hôpital de Brest, qui fit le lien entre plusieurs morts suspectes et la prise du Médiateur. Réalisé par Emmanuelle Bercot

(Polisse, Mon Roi comme actrice), ce drame est une véritable bataille de David contre Goliath.

Sortie le 23 novembre

Studio 7^e sens, play it again !

Laissez naître vos idées artistiques et prenez le temps de les enregistrer

par Bénédicte Piquet



Au 10 de la rue Pérard, un studio d'enregistrement a vu le jour. C'était au printemps dernier. Carré Barré vous raconte son histoire qui a débuté bien avant son ouverture...

Le protagoniste principal : Louis Lagrillère. Son profil : diplômé de l'Institut Supérieur des Techniques du Spectacle de Rennes. Sa terre natale : l'Indre. Le déclic : un stage chez AEGS. Son projet : ouvrir un lieu dédié à l'enregistrement audio.

Il n'en fallait pas plus pour qu'une collaboration naisse entre la société castelroussine de sonorisation, éclairage

et structure et le jeune diplômé. De fil en aiguille, une pièce est aménagée dans l'entrepôt et donne jour au Studio 7e Sens qui a ouvert ses portes en avril 2016. Pour que le lieu soit acoustiquement parfait et équipé de matériel professionnel, les travaux auront toutefois duré plus d'un an. Travaux réalisés par Louis et quelques amis, dont un ancien prof d'acoustique. Le résultat est à la hauteur de toutes ses espérances. Toutes les surfaces murales ont été pensées pour absorber ou faire rebondir le son.

Louis en véritable technicien, propose aux artistes toutes les étapes de conception d'un enregistrement : prise de son en cabines, mixage

pour finaliser l'homogénéisation et l'embellissement des sons, mastering pour adapter le mixage à tous les systèmes d'écoute.

La force du studio, c'est l'aspect humain et social que Louis a mis un point d'honneur à lui donner. Ses tarifs, très abordables, sont facturés au titre et non pas à l'heure. « *Tout simplement pour laisser une plus grande liberté de création aux artistes afin qu'ils puissent travailler sans pression des horaires* ». La priorité est ainsi mise sur la qualité du titre abouti. Le studio a déjà enregistré Les Jack de Vierzon, Loïc Loizeau ou encore la troupe du Baz'Arts Théâtre pour l'un de ses spectacles.

Tous les enregistrements sont possibles et même plus grâce à la collaboration du studio avec AEGS. Ce partenariat permet ainsi de proposer un véritable pôle pour les groupes, mais aussi pour les spectacles, notamment sur les lives.

Studio 7^e Sens
10, rue Pérard à Châteauroux
Tél. : 06 52 88 72 50
Facebook : Studio Septième Sens
www.sensduspectacle.com

Avec le #JeuDisBam

On n'a pas tous les jours 20 ans. La Boîte à Musique se prépare donc...

par Nicolas Tavarès



La petite histoire des scènes du coin retiendra que Sparky in The Clouds et Graziano & Forni ont donné le coup d'envoi du 20^e anniversaire de la BAM.

C'est une salle chaleureuse à l'acoustique étincelante. Un bonheur de petite scène qui, l'air de rien, soufflera ses 20 bougies au printemps prochain. Mais avant d'en venir aux festivités, les Jeudis de la BAM vont jalonner toute la saison culturelle issoldunoise avec une programmation pop-rock-classique-trad. Bref la BAM

plus près de l'actualité des musiques actuelles à la façon des SMAC (les scènes de musiques actuelles), dont l'Indre est pour le moment exclu... « *L'idée, c'est de créer une dynamique autour des Jeudis de la BAM avec la volonté de présenter des co-plateaux.* » Sparky in the Clouds (photo) et Graziano & Forni ont essayé les plâtres le mois dernier.

Dominic Sonic en novembre

Ils seront suivis par les Orléanais de La Jarry qui partageront l'affiche avec Dominic Sonic (24 novembre) puis Simon Fell et A Fond, exceptionnellement programmés un mercredi (14 décembre) juste avant Léonard et Aloha Orchestra (15 décembre). Autant d'artistes qui verront du même coup la notion de 1^{re} partie s'effacer. « *Nous souhaitons redonner l'esprit initial de la BAM, un lieu dédié à la musique. Et tout ceci un jeudi par mois pour amorcer les 20 ans de la Boîte à Musique avec forcément une belle surprise au final.* »

La Boîte à Musique
Rue Georges-Brassens
Issoudun
Tél : 02 54 21 66 13

en offre pour tous les goûts mais sous une formule qui vise à attirer un public encore plus large. « *Pour le moment, nous n'avons arrêté la programmation que pour novembre et décembre. Le reste de la saison est bloqué mais pas encore fait. Nous voulons présenter la prog' à la dernière minute* » dévoile Hervé Pépion, directeur de l'Établissement public de coopération culturelle d'Issoudun. Son équipe, qui va développer la promo de la salle sur les réseaux sociaux à grands coups de #JeuDisBAM, ambitionne de coller au

Tous en piste pour Enzo

L'association Enz'Up se bat pour améliorer le quotidien du petit bonhomme

par Nicolas Tavarès

Amateurs de courses à pied, vous avez sans nul doute déjà entendu parler de l'association Enz'Up. Si ce n'est pas le cas, jouez la solidarité à la Novellienne.

Enzo Morel, 11 ans, a un visage d'ange et une formidable envie de faire toutes les bêtises des enfants de son âge. Sauf qu'Enzo est atteint d'arthrite juvénile idiopathique (AJI) diagnostiquée à 3 ans. Derrière ce terme barbare se cache une maladie qui l'est tout autant et que l'on traduit mieux sous l'appellation d'atteinte articulaire inflammatoire.

La vie d'Enzo s'en trouve évidemment perturbée au gré des crises qui l'obligent à se déplacer en fauteuil ou aidé de béquilles. Chaque jour peut se transformer en combat que mène de front toute la famille. Eric, le papa, a déclaré la maladie il y a 3 ans. Sue-Ellen, la maman, déploie toute son énergie pour mener la barque. Il y a deux ans, elle a créé l'association Enz'Up qui récolte des dons afin d'améliorer le quotidien de son fils.

Mais comme Sue-Ellen est sportive (elle défend les couleurs des Gazelles de Vineuil), elle s'est naturellement tournée vers le milieu

sportif pour faire connaître Enz'Up et sensibiliser le grand public aux symptômes de la maladie et surtout à ses conséquences.

Enzo dans la course

Ekiden, Trail de Noël ou Holi'Race lui ont offert un éclairage. Mais l'an passé Sue-Ellen est montée en puissance en organisant la 1^{re} Novellienne, chez elle à Neuilly-lès-Bois. Le petit monde de la course à pied s'était donné le mot pour rejoindre le village aux portes de la Brenne tant par solidarité que pour découvrir de nouveaux parcours de jeu.

Le 20 novembre prochain, il devrait y avoir une affluente encore plus grande. Enzo, lui, en profite évidemment : « L'an dernier, il s'est lancé sur les 15km, poussé par plusieurs clubs dans sa "charrette" comme il l'appelle. Cette année, il veut aller sur la boucle de 5km. Mais l'essentiel est ailleurs : l'association lui a permis de voir qu'il y avait plein de monde pour se battre à ses côtés » sourit Sue-Ellen qui vous attend le 20 novembre, à Neuilly-lès-Bois.

Association Enz'Up
enzup.ajj36@orange.fr
www.enzup.sitewf.fr



Pierre & Terre
CONSTRUCTEUR DE VOS PROJETS

ENSEMBLE CONCEVOIR
VOTRE MAISON



www.pierre-et-terre.fr



CAPSUD ST-MAUR 15 rue d'Occitanie **02 54 35 98 71**

SEDIAGS
CERTIFIÉ BUREAU VERITAS
DIAGNOSTICS IMMOBILIERS
CHATEAUX - MONTLUÇON

17 rue Jules Raimu
36000 Châteauroux
06 34 51 25 65
email : sediags@gmail.com

Les fromages d'Automne sont arrivés,
les Monts d'Or sont à point !

68 rue Grande

La Ronde
des
Fromages

36000 CHATEAUX



... Pensez aux Fêtes de fin d'année !
Nouveauté BORDIER : beurre aux oignons de Roscoff

Tél. 02 54 61 06 16 - Mail : larondedesfromages@free.fr

Parler english dans le Berrysh

Cours traditionnels ou en immersion, rien de tel pour se remettre à l'Anglais

par Nicolas Tavarès

Par nécessité ou pur plaisir, vous souhaitez vous remettre à niveau en Anglais (entre autres). Avec le Centre d'étude des langues de la CCI ou OBK Formations Linguistiques, c'est possible. Et c'est même pour tous les publics.

Vous conservez un mauvais souvenir des bancs du collège, de la prof d'Anglais qui vous a gâché une partie de votre scolarité. Sans parler de la complexité grammaticale de la langue de Shakespeare. Aujourd'hui, entré dans la vie active (ou pas), il vous faut pourtant maîtriser le prétérit et vous remettre à niveau. Carré Barré a la solution ! Enfin plutôt la Chambre de



commerce et d'industrie de l'Indre qui dispose d'un centre d'étude des langues. Là, qu'il s'agisse de cours du soir, particuliers ou à destination des entreprises, vous allez forcément trouver votre bonheur. Pas seulement en Anglais, d'ailleurs. Le catalogue des formations linguistiques est copieusement garni et s'offre à tous les publics. « Il y a quelques années, nous avons eu une dame de 93 ans parmi nos stagiaires... »

Enfant de Sheffield

Stella Jehanno sourit. Enfant de Sheffield, au nord de l'Angleterre, elle est arrivée à la CCI en 1986. Aujourd'hui, elle est la coordinatrice pédagogique de Campus Centre (l'autre appellation du CEL) et fait partie de l'équipe encadrante accrochée à une volonté claire : « Privilégier la participation active des stagiaires. En cours du soir, après une journée de travail, on n'a pas forcément envie de 2h d'explications grammaticales. Alors on vient apprendre la langue dans la bonne humeur et surtout la mettre en pratique. Dans un même cours, on peut aussi bien avoir des lycéens, des étudiants, des professionnels, des retraités. » Anglais technique, juridique, médical ou celui de la vie de tous les jours pour ne pas être pris au dépourvu à l'occasion d'un voyage, tout est possible, tout est réalisable : en cours du soir groupé (comptez 13€

de l'heure) ou en cours particuliers (58€). « Les stages peuvent également être pris en charge en fonction de votre compte personnel de formation » insiste Stella.

Campus Centre
16, place Saint-Cyran
Tél : 02 54 53 52 00
www.campus-centre.fr

OBK née en 2011

Un an et une soixantaine d'heures de cours plus tard, vous voilà remis dans le bain et prêt à affronter l'immersion. C'est là que l'agence OBK Formations Linguistiques entre en jeu. Olivier Blonsard, 34 ans, a grandi en Louisiane, effectué une partie de ses études à San Francisco puis est revenu en France au début des années 2000.



Avec OBK, ouverte en 2011, il vous propose des séjours « en découverte, pour du perfectionnement pour les étudiants ou les professionnels. L'immersion permet de voir le niveau acquis après avoir suivi des cours. Ce que je propose n'a rien à voir avec des séjours en groupe. C'est en quelque sorte du haut de gamme à la carte avec des prix raisonnables. »

La clientèle d'OBK Formations Linguistiques est composée d'entreprises en prise directe avec les marchés internationaux. Zodiac, Eurostyle, PGA ou KSB font ainsi régulièrement appel à Olivier. Les particuliers trouvent également un traitement à leur convenance. « Lorsque les gens me contactent, je veux d'abord qu'ils me disent ce qu'ils recherchent. Je dois connaître leur niveau de langue et tout un tas de détails. Lorsque je les envoie en immersion dans une famille, je fais en sorte que le professeur qu'ils trouveront ait les mêmes goûts pour favoriser le lien. L'immersion se fera dans une famille où l'un des membres a obligatoirement un diplôme pour enseigner sa langue maternelle. Je dispose d'un réseau de correspondants locaux dans les pays d'accueil. »

Vous n'avez maintenant plus aucune excuse. Suivez notre conseil, remettez-vous aux langues étrangères...

Mon séjour clés en main

Organisme de formation professionnelle et agence de voyages linguistiques, l'agence d'Olivier Blonsard profite de ce double atout pour proposer des séjours clé en main. « Les gens viennent me voir avec l'idée de partir là, avoir des cours de langue à un autre endroit, une famille d'accueil VIP et une activité encore ailleurs... C'est quelque chose qui prend un peu plus de temps à préparer, mais je sais faire. » Le catalogue d'OBK Formations Linguistiques est sans limites. Les séjours en immersion langue anglaise représentent 90 pour cent des demandes « mais je peux organiser des séjours espagnols, italiens ou même japonais. L'agence est d'ailleurs l'une des rares en France à proposer ce type de séjour grâce à un réseau établi à Tokyo et Fukuoka. » OBK Formations Linguistiques fête ses 5 ans d'existence. Profitez d'une réduction de 5% sur tous les séjours commandés avant le 31 décembre. Le choix est large, le Mandarin, le Russe ou les langues arabes figurent également au catalogue.

OBK Formations Linguistiques
Tél : 02 54 49 62 08
info@obk-formations.fr
www.obk-formations.fr

Les sorties du coin

CONCERTS

> 03/11 / **Pascal Contet & le Quatuor Debussy** / 19h & 20h30
Chapelle des Rédemptoristes & Équinoxe
- Châteauroux / :: 7€ (Chapelle) & 15€ à 25€

> 06/11 / **Enjoy Gospel** / 20h30
Église - La Chapelle Orthemale / :: 8€

> 06/11 / **Daniel de Castres**
chante Nougaro et la chanson
française / 14h30 / Le Skarabet -
Le Poinçonnet / :: 24€ à 36€

> 07/11 / **Goethe in Gun** / 20h30
Domaine George-Sand - Nohant
:: Gratuit

> 08/11 / « **Les Mardis Jazz du Gambetta** » avec **Drive In** / 20h30
Le Gambetta - Le Blanc / :: 7€ à 17€

> 11/11 / **Silvertrain + Blackened Corvus + Skeptical Sigh** / 20h30
9 Cube - Châteauroux / :: 6€

12/11 / « **Bouge Ta Châtre #2** »
avec **Synapz + L'Inconsolable + Aki Agora + Sans on the Groove + Le Cercle des Rappeurs Disparus**
20h / MJCS - La Châtre / :: 6€ à 9€

> 15/11 / **Djeli Moussa Condé** / 21h
Moulin de la Filature - Le Blanc / :: 7€ à 14€

> 17/11 / **Bal Trad** avec **El Trio villeneuve + La Brande + Radical Strapontin + Arquebuse** / 20h
La Grange - Chassignolles / :: 3 ou 5€

> 18/11 / « **Reggae Temple** » **Dub Night** avec **DJ Vadim feat. Big Red + Ackboo feat. Green Cross + Roots'n'Future Hifi** / 20h30 / La Boîte à Musique - Issoudun / :: 15€ à 17€

> 18/11 / **James Hunter** / 21h
9 Cube - Châteauroux / :: 22€

> 19/11 / **Arnaud Le Gouëfflec + Alex Beaupain** / 19h30 / Équinoxe - Châteauroux / :: 15€ à 25€

> 19/11 / **Markus** / 21h / Le Pub - Châteauroux / :: 10€

> 19/11 / **Anne Pacéo Circles**
20h30 / L'Avant-Scène - Argenton
:: 8€ à 17€

> 19/11 / « **Reggae Temple** » **Reggae Night** avec **Alpha Blondy + Biga* Ranx + Taïro & The Family Band + Scars + Broussai + Clinton Fearon + Daddy Mory (Raggasoni) + Tonton David + Papet J (Massilia Sound System) & Cédric « Congo » Myton + Lyricaly & Selecta Ras Cedric + Original Smir by Nasty Selecta**

& **Tonton** / 17h / Pepsi + Chapiteau - Issoudun / :: 37€ à 40€

> 19/11 / « **Stars 80** » avec **Plastic Bertrand + Thierry Pastor + Lio + Début de Soirée + Sabrina + François Feldman + Julie Pietri + Cookie Dingler + Emile & Images + Patrick Hernandez + Jean-Pierre Mader + Phil Barney + Jean Schulteis** / 20h / M.A.CH36 - Déols / :: 29€ à 59€

> 20/11 / « **Reggae Temple** » **Reggae Afternoon** avec **The Sunvivors + Ofee** / 12h / Le Sésame - Ambrault / :: 5€

> 24/11 / « **Les Jeudis de la Bam** » avec **La Jarry + Dominic Sonic** / 20h30 / Boîte à Musique - Issoudun / :: 5€ à 12€

> 25/11 / « **Afterwork #9** » avec **Satya** / 19h / 9 Cube - Châteauroux
:: Prix libre

> 26/11 / « **Phénix Tour** » **Renaud**
20h / M.A.CH36 - Déols / :: 39€ à 49€

> 27/11 / **Kendji Girac** / 17h
M.A.CH36 - Déols / :: 39€ à 55€

DÉCEMBRE

> 01/12 / « **Soirée remise de récompenses de la Dictée des Etudiants** » avec **Tom Rottié + Marc Villette + Cie FRUIT** / 19h
MLC Belle-Isle - Châteauroux / :: 5€

SPECTACLES

> 04/11 / « **Finissons-en avec les pauvres!** » de **Chrax** / 20h30
Ferme-Théâtre de Bellevue - Villentroy
:: 10€ à 15€

> 04/11 / « **La Belle au Bois Dormant** » avec **Morgane Arbez**
14h30 & 20h30 / Centre culturel
Albert-Camus - Issoudun / :: 5€ à 20€

> 05/11 / « **Paradise** » revue
music-hall / 20h / Le Skarabet -
Le Poinçonnet / :: 35€ à 69€

> 05/11 / « **Piège à People** » par le
Baz'Arts Théâtre / 20h / Petit Théâtre
des Halles - Châteauroux / :: 12€

> 05/11 / « **Revue Berry Divines** »
19h30 / L'Audacieux - Déols / :: 59€ à 69€

> 05 & 06/11 / « **Ma vie de Courgette** » de **Claude Barras**
- 1,2,3... Ciné ! / 17h & 14h30
Les Elysées - Issoudun / :: 4€

> 06/11 / **Daniel de Castre**
chante Nougaro et la chanson
française / 14h30 / Le Skarabet -
Le Poinçonnet / :: À partir de 14€

> 06/11 / « **Le Clair Ruisseau** »
ciné-danse par le **Bolchoï** / 16h
Cinémovida - Châteauroux / :: 20€ à 24€

> 06/11 / « **Soirée Berry** » repas-
spectacle / 12h30 / Ferme-Théâtre
de Bellevue - Villentroy / :: 25€ à 47€



Dominic Sonic
La Boîte à Musique - Issoudun

La Belle au Bois Dormant
Centre culturel Albert-Camus - Issoudun



Revue Berry Divines
L'Audacieux Cabaret - Déols



Blackened Corvus - 9 Cube Châteauroux



Arnaud Le Gouëfflec
Équinoxe - Châteauroux

La folle journée ou le Mariage de Figaro
Équinoxe - Châteauroux



Light Bird - Équinoxe Châteauroux



Ma Vie de Courgette
Studio République - Le Blanc



> 07 & 08/11 / « La Folle Journée ou le Mariage de Figaro » avec **Alexandre Pallu** / 19h / Équinoxe - Châteauroux / :: 15€ à 25€

> 11/11 / « Femme d'hier et d'aujourd'hui », comédie musicale / 12h30 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: 35€ à 69€

> 11/11 / « Soirée 50 Nuances de Grey » soirée 100% filles avec **Chippendales** / 20h / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: 20€ à 28€

> 12/11 / « Revue Berry Divines » 19h30 / L'Audacieux - Déols / :: 59€ à 69€

> 12 & 13/11 / Festival « Autour de Montmartre » avec les **Zinzins Cognitions et l'Amanite** / 14h / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: À partir de 18€

> 14/11 / « Light Bird » par la Cie **Le Guetteur** / 20h30 / Équinoxe - Châteauroux / :: 15€ à 25€

> 15/11 / « Demain », de **Cyril Dion et Mélanie Laurent** / 9h30 & 14h30 / L'Apollo - Châteauroux / :: 2,50€

> 16, 19 & 20/11 / « Ma vie de Courgette » de **Claude Barras** - 1,2,3...Ciné! / 15h, 18h & 17h / Studio République - Le Blanc / :: 4€

> 17/11 / « Femme d'hier et d'aujourd'hui », comédie musicale / 12h30 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: 35€ à 69€

> 18/11 / « Le Loft Story Rural » par le **Musée des Ronchons** / 20h / Petit Théâtre des Halles - Châteauroux / :: 12€

> 18/11 / « Chansons françaises » repas-spectacle / 19h30 / Ferme-Théâtre de Bellevue - Villentrois / :: 25€ à 47€

> 18/11 / « Nuit gravement au salut » par la Cie **Le Renard Argenté** / 20h30 / Théâtre Maurice-Sand - La Châtre / :: 10€ à 15€

> 19/11 / « Revue Berry Divines » 19h30 / L'Audacieux - Déols / :: 59€ à 69€

> 19/11 / « Paradise » revue music-hall / 20h / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: 35€ à 69€

> 19/11 / « Monsieur Bout-de-Bois » - 1,2,3...Ciné! / 15h30 / Eden Palace - Argenton / :: 4€

> 20/11 / « Revue Berry Divines » 11h45 / L'Audacieux - Déols / :: 59€ à 69€

> 22/11 / « C'est la vie » avec **Jean-Quentin Châtelain** / 20h30 / Équinoxe - Châteauroux / :: 15€ à 25€

> 23/11 / « Mer » par la Cie de la **Lune Blanche** / 20h30 / Domaine George-Sand - Nohant / :: 5€

> 24/11 / « Femme d'hier et d'aujourd'hui », comédie musicale / 12h30 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: 35€ à 69€

> 24/11 / « Le Professeur Rollin se rebiffe » avec **François Rollin** / 20h30 / Équinoxe - Châteauroux / :: 15€ à 25€

> 24/11 / **Tao Tran, soirée magie** / 20h50 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: À partir de 14€

> 25/11 / **Smaïn** / 20h50 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: À partir de 20€

> 25/11 / « Motobécane » avec **Bernard Crombey** / 21h / Moulin de la Filature - Le Blanc / :: 7€ à 14€

> 26/11 / « I want you Châteauroux » comédie musicale / 20h50 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: 35€ à 69€

> 26/11 / « Revue Berry Divines » 11h45 / L'Audacieux - Déols / :: 59€ à 69€

> 27/11 / Conférence spectacle autour de **Barbara** / 14h / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: À partir de 8€

> 27/11 / « Histoire de Julie qui avait une ombre de garçon » par le **Théâtre de l'Escabeau** / 16h / Asphodèle - Le Poinçonnet / :: 6€

> 27/11 / « Éclats de Rire » repas-spectacle / 12h30 / Ferme-Théâtre de Bellevue - Villentrois / :: 25€ à 47€

> 28/11 / **Sophie Darel** « Il était une fois la télé » / 20h50 / Le Skarabet - Le Poinçonnet / :: À partir de 25€

> 28 & 29/11 / « Anna Karénine » avec **Golshifteh Farahani** / 20h & 19h30 / Équinoxe - Châteauroux / :: 15€ à 25€

> 27/11 / « Revue Berry Divines » 11h45 / L'Audacieux - Déols / :: 59€ à 69€

> 29/11 / « Nuit de Noël » repas-spectacle / 12h30 / Ferme-Théâtre de Bellevue - Villentrois / :: 25€ à 47€

DÉCEMBRE

> 02/12 / **Antoine Duléry fait son cinéma mais au Théâtre** / 20h30 / Centre Culturel Albert-Camus - Issoudun / :: 5€ à 20€

EXPOSITIONS

> Jusqu'au 30/11 / « Instants croisés », de **Sophie Pamart**, photographie / 9h / Hôtel de Ville - Châteauroux / :: Gratuit

> Jusqu'au 05/11 / « L'Or, le jour et la nuit » de **Pierre Pajot** / 10h / Médiathèque - Châteauroux / :: Gratuit

> 14 au 30/11 / « Au Pays des Tiny » de **Root Lander** / 10h / Médiathèque - Saint-Maur / :: Gratuit

> Jusqu'au 15/11 / **Guillaume Ledoux** expose « Les Gros Souvenirs » / 15h / Les Bains Douches - Lignières / :: Gratuit

> Jusqu'au 27/11 / « Sketches of Brenne » de **Michel LeBrun**



Le Professeur Rollin se rebiffe
Équinoxe - Châteauroux



Instants croisés de Sophie Pamart
Hôtel de Ville - Châteauroux



Au Pays des Tiny
Médiathèque - Saint-Maur



Stéphane Merveille Photographies
Médiathèque - Ardentes



ARTextures
Musée de la Chemiserie - Argenton



Randonnée pédestre et VTT
Montchevrier

Franzaroli / 10h / *Moulin de la Filature - Le Blanc* / :: Gratuit

> Jusqu'au 01/12 / **Stéphane Merveille Photographies** / 10h / *Médiathèque - Ardentes* / :: Gratuit

> Jusqu'au 04/12 / « **Textiles liturgiques** » / 9h30 / *Musée de la Chemiserie - Argenton* / :: 2,50€ à 5,50€

> Jusqu'au 11/12 / « **ARTextures** » exposition d'art textile contemporain / 9h30 / *Musée de la Chemiserie - Argenton* / :: Gratuit

> Jusqu'au 30/12 / « **Zao Wu-Ki collectionneur** » / 10h / *Musée de l'Hospice Saint-Roch* / :: Gratuit

> Jusqu'au 14/01 / « **Écrire pour témoigner, 14-18** » / 10h / *Médiathèque Albert-Camus - Issoudun* / :: Gratuit

SPORTS

> 01/11 / « **Les Randonnées de la Châtaigne** » Rando de la Feyte / Randonnée pédestre, VTT et équestre / 7h30 / *Salle des Fêtes - La Feyte* / :: Renseignements : 02 54 47 43 69

> 01/11 / **Salon de la Randonnée** / 10h / *Éguzon* / :: Gratuit

> 04/11 / **Berrichonne vs Dunkerque - Football, National** / 20h / *Stade Gaston-Petit - Châteauroux* / :: 4€ à 20€

> 05/11 / **CTT Déols vs Seloncourt - Tennis de Table, Nationale 3** / 17h / *Centre sportif Marcel-Lemoine - Déols* / :: Gratuit

> 05/11 / **Le Poinçonnet vs Basket Landes** / Basket - Nationale 2 / 20h / *Gymnase de la Forêt - Le Poinçonnet* / :: 3€

> 06/11 / **Randonnée pédestre de l'USB 12-15-18-21km** / 7h45 / *Salle des Fêtes - Vendoeuvres* / :: Renseignements 06 08 13 67 75

> 06/11 / **Randonnée pédestre 7-11-15-18-22km et VTT 15-25-35-45km** / 8h / *Salle des Fêtes - Montchevrier* / :: Renseignements : 02 48 72 66 10

> 06/11 / **Ekiden 36** / Course à pied / 9h30 / *Belle-Isle - Châteauroux* / :: 84€ par équipes de 6

> 11/11 / **Randonnée du CFL 10-13-15-18km** / 7h30 / *Salle Polyvalente - Villers-les-Ormes* / :: Renseignements 02 54 36 70 49

> 11/11 / **Transberrichonne - Randonnée VTT, 21, 30, 40, 57km** / 9h / *Neuvy-Saint-Sépulchre* / :: 5€

> 12/11 / **AC Issoudun vs Le Palais / Vienne** / Handball - Nationale 3 / 20h45 / *Gymnase Jean-Macé - Issoudun* / :: 3€

> 12/11 / **Berrichonne vs La Charité** / Basket - Nationale 2 / 20h / *Centre sportif Valère-Fourneau - Châteauroux* / :: 5€

> 13/11 / **Trail Sévérois** / 9h30 / *Sainte-Sévère-sur-Indre* / :: 7€ + 2€

> 13/11 / **La O'Cylo VTT 25-35-55km** / 8h30 / *Boutique O'Cylo - Issoudun* / :: Renseignements 06 11 57 27 45

> 13/11 / **Randonnée pédestre du Foyer Rural 5-10-15-18km** / 7h45 / *Salle des Fêtes - Bouesse* / :: Renseignements 02 54 25 12 47

> 13/11 / **Racc vs Bourges** / Rugby, Fédérale 3 / 15h / *Stade des Chevaliers - Châteauroux* / :: 6€

> 18/11 / **Rallye de l'Indre - Automobile** / 10h30 / *Buzançais*

> 20/11 / **La Novellienne - Course à Pied** / 9h30 / *Neuilly-lès-Bois* / :: 6€ à 8€

> 20/11 / **Randonnée des Berluziots 6,5-10-13-19-24km** / 7h15 / *Salle des Fêtes - Moulins-sur-Cephons* / :: Renseignements 06 07 14 77 57

> 20/11 / **Randonnée du Foyer Rural 13-18-22km** / 8h / *Salle des Fêtes - Saint-Michel-en-Brenne* / :: Renseignements 02 54 38 05 60

> 20/11 / **La Châtre vs Racc** / Rugby, Fédérale 3 / 15h / *Stade du Pré-de-la-Fille - La Châtre* / :: 6€

> 26/11 / **Le Poinçonnet vs Belleville-sur-Vie** / Basket, N2 / 20h / *Gymnase de la Forêt - Le Poinçonnet* / :: 3€

> 27/11 / **Foulées de la Tour Blanche** / 10h30 / *Issoudun* / :: 6€ à 8€

> 27/11 / **Racc vs Angers** / Rugby - Fédérale 3 / 15h / *Stade des Chevaliers - Châteauroux* / :: 6€

> 27/11 / **Randonnée pédestre de l'ACMD 8, 5-12-16-18-20km et VTT 17-30-38-50km** / 7h30 / *Gymnase de Brassioux - Déols* / :: Renseignements : 06 30 79 74 57

DÉCEMBRE

> 03/12 / **AC Issoudun vs La Roche-sur-Yon** / Handball, Nationale 3 / 20h45 / *Gymnase Jean-Macé - Issoudun* / :: 3€

> 03/12 / **Berrichonne vs Pornic** / Basket, Nationale 2 / 20h / *Centre sportif Valère-Fourneau - Châteauroux* / :: 5€

> 03/12 / **CTT Déols vs Anney** / Tennis de Table - Nationale 3 / 17h / *Centre sportif Marcel-Lemoine - Déols* / :: Gratuit

> 04/12 / **Cross autour de l'étang** / 9h30 / *Coings* / :: Tarif non communiqué

> 04/12 / **Randonnée pédestre du CLC 10-14-18km** / 7h30 / *École George-Sand - Argenton* / :: Renseignements 02 54 24 19 95

DIVERS

> 01/11 / **Brocante-Vide-Greniers** / 8h / *Place de l'église - Rosnay* / :: 2€ ml

> 05 & 06/11 / **Bourse aux Vêtements et aux Jouets** / 9h / *Gymnase - Ecueillé* / :: Gratuit



Le Poinçonnet vs Belleville
Gymnase de la Forêt - Le Poinçonnet



Randonnée pédestre et VTT de l'ACMD
Gymnase de Brassioux



Brocante/Vide-Greniers - Rosnay



Marché des Producteurs de Pays
Saint-Marcel



Bourse aux Jouets - Reuilly



Brocant'Ine d'Or - Cuzion

> 06/11 / « Saveurs d'Automne »
8h / Route de Bourges - Issoudun / :: Gratuit

> 06/11 / Brocant'Ine d'Or / 8h
Route de l'Étang - Cuzion / :: 5€ ml

> 06/11 / Bourse aux Jouets / 8h
Salle des Associations - La Vernelle
:: 1,50€ la table

> 06/11 / Marché des
Producteurs de Pays / 9h / Place
de l'Église - Saint-Marcel / :: Gratuit

> 06/11 / Bourse à la
Puériculture / 8h / Asphodèle -
Le Poinçonnet / :: 4€ la table

> 06/11 / Bourse aux Jouets
10h / Salle Polyvalente - Reuilly
:: 20% de la vente

> 09/11 / « Les Gladiateurs, entre
mythe et réalité », conférence
par Eric Teyssier / 19h / Salle
Charles-Brillaud - Argenton / :: 2€ à 5€

> 11/11 / « Histoire aux Jardins »
20h / Domaine de Poulaines / :: Gratuit

> 12 & 13/11 / Bourse aux
Cartes Postales et Timbres / 8h
Salle des Fêtes - Argenton / :: 10€ ml

> 13/11 / Bourse et Troc aux
Jouets / 8h / Centre social - Le Blanc
:: 1€ la liste

> 13/11 / Bourse aux Vêtements
enfants-ados et puériculture / 8h
Salle des Fêtes - Varennes-sur-Fouzon
:: 1,50€ la table

> 15/11 / « Conférences sur la
musique du XX^e siècle, l'univers
musical de Jacques Ibert »,
par Robert Bichet / 18h / Boîte à
Musique - Issoudun / :: Gratuit

> 15 & 16/11 / Bourse aux
Vêtements et aux Jouets / 18h &
9h / Salle Tivoli - Châtillon
:: Inscription, 1€ - 1€/10€ de ventes

> 16/11 / « À la rencontre
d'exilés espagnols dans la
région d'Argenton et de Saint-
Gaultier » conférence par
Véronique Aupetit / 19h / Salle
Charles-Brillaud - Argenton / :: 2€ à 5€

> 17/11 / « Tous unis dans
la tranchée ? 1914-1918,
l'impossible union sacrée »,
conférence par Nicolas Mariot
18h / IUT - Issoudun / :: Gratuit

> 18/11 / « Général Huart, baron
d'Empire tué lors de la bataille
de la Moskova » conférence par
François Deshais / 18h30 / Campus
Centre - Châteauroux / :: Gratuit

> 19/11 / « Au Pays des Tiny »
dédicaces de Root Lander / 14h30
Médiathèque - Saint-Maur / :: Gratuit

> 19 & 20/11 / « Papiers d'actu »
salon du Dessin de presse et
de la Caricature / 14h & 10h /
Asphodèle - Le Poinçonnet / :: Gratuit

> 20/11 / Bourse aux Jouets
anciens-Brocante-Bourse

d'échanges de Jouets miniatures
8h / Salle Barbillat-Touraine -
Châteauroux / :: Gratuit

> 20/11 / Bourse aux Jouets
9h30 / Plaine-des-Chézeaux - Saint-
Gaultier / :: 20% des ventes

> 23/11 / « Lire c'est Partir »
12h / Fédération des Oeuvres Laïques -
Châteauroux / :: 0,90€ le livre

> 24/11 / « Histoire de l'art, la
Renaissance à Florence », par
Monika Riefer / 18h / IUT - Issoudun
:: Gratuit

> 24/11 / « Viens sans faute »
dictée des étudiants de la
Région Centre / 14h / IUT -
Châteauroux / :: Gratuit

> 25, 26 & 27/11 / Marché de
Noël / 18h & 10h / Château - Bouges / :: 3€

> 26/11 / Troc Broc / 8h / Rue de
Tous-les-Diables - Issoudun
:: 17€ l'adhésion

> 26 & 27/11 / Bourse toutes
collections / 8h / Levroux / :: 10€ ml

> 27/11 / Bourse aux Jouets / 8h
Château des Planches - Saint-Maur
:: Gratuit

> 30/11 / « La Littérature, une
activité ludique ? », conférence
par Georges Feldmann / 19h / Salle
Charles-Brillaud - Argenton / :: 2€ à 5€

CHEZ NOS VOISINS

CONCERTS

> 05/11 / « Frère Animal, Second
Tour » avec Arnaud Cathrine &
Florent Marchet / 21h / Les Bains
Douches - Lignières / :: 5€ à 23€

> 08/11 / Dionysos / 20h30
Le Mac Nab - Vierzon / :: 12€ à 32€

> 10/11 / Les King's Singers
20h30 / Pyramide François 1^{er} -
Romorantin / :: 12€ à 25€

> 16/11 / « Passeurs de Souffle »
par la Cie Ouvem Azulis / 19h
La Pergola - Vierzon / :: Gratuit

> 19/11 / Francky Goes To Pointe
à Pitre + DJ Coco + DJ Koko
21h / La Vierzonaise de Démolition -
Vierzon / :: Tarif joué aux dés

> 22/11 / Sandra Reinflot &
Olivier Brunhes / 20h30 / Les
Bains-Douches - Lignières / :: Gratuit

SPECTACLES

> 02/11 / « Puppengesicht » par
la Cie Cécilia Chevassus / 20h30
Mac Nab - Vierzon / :: 3€ à 10€

> 04/11 / Valérie Lemercier
20h30 / Mac Nab - Vierzon / :: 30€ à 45€



Frère Animal « Second Tour »
Les Bains-Douches - Lignières



Dionysos - Le Mac Nab à Vierzon



Valérie Lemercier « En Tournée »
Le Mac Nab - Vierzon

Je partage, donc je suis

Avec le Bus du Partage, des « trop » pour ceux qui n'ont pas assez !

par Nicolas Tavarès

Lancé à Châteauroux en mars 2015, le Bus du Partage de l'association Reflexe Partage se décline désormais à Lyon et bientôt à Chambéry. Rencontre avec son instigatrice, Florence Chauvin.

Chaque samedi matin, ils se pressent autour du petit camping-car vert. Le Bus du Partage, ainsi qu'il se nomme, est posé tel un phare près du marché de la Place de la République. Les plus démunis savent qu'ils y trouveront une attention particulière. Une boisson chaude pour réchauffer les cœurs et les corps, aussi. Vient ensuite le partage en lui-même. Ces « trop » d'objets

La liste du samedi

Vous souhaitez aider Le Bus du Partage, rien de plus simple. Rendez-vous sur le site de l'association Réflexe Partage et cliquez sur l'onglet « Le Bus du Partage de Châteauroux et ses besoins » à gauche en page d'accueil. Vous trouverez alors la liste actualisée chaque samedi des « trop » nécessaires pour les démunis. L'hiver approchant, inutile de vous préciser que les vêtements chauds sont particulièrement bienvenus.

en bon état dont les uns veulent se débarrasser quand d'autres en ont justement besoin.

Le Bus du Partage de l'association Reflexe Partage est né en mars 2015 à Châteauroux. Aujourd'hui, il se pose également à Buzançais tandis qu'à Lyon et Chambéry, le bus fait des petits. Pour Florence Chauvin, ce n'est surtout pas une fin en soi, mais c'est un grand pas supplémentaire pour « un projet solidaire et citoyen qui relie ceux qui ont et ceux qui n'ont pas assez. »

La genèse. « Nous avons d'abord commencé à apporter notre aide à l'étranger. Au Mali, en Mongolie ou en Roumanie. Mais tout s'est arrêté. Au Mali, la situation devenait très dangereuse. En Mongolie, nous menions une action en faveur des enfants des rues, mais il y en avait de moins en moins et en Roumanie... Nous nous sommes alors dit qu'il y avait quelque chose à faire en France. Nous avons commencé par des maraudes, puis nous avons trouvé le système du bus mobile. »

Pour qui ? Pourquoi ? « Il y avait la volonté d'aller vers les plus démunis. Chez soi, on a tous des "trop". Il a donc fallu aller vers les donateurs. On vit mieux en aidant les autres, mais il faut des codes. Aujourd'hui, le bus est ouvert autant aux démunis locaux qu'aux migrants. On n'échappe évidemment pas au débat du moment. Nous sommes avant tout une force de partage.

Une dégust' solidaire

Le 9 décembre (19h30), le Bus du Partage en collaboration avec l'hôtel Colbert Best Western organise sa soirée Dégustation d'automne. Le ticket d'entrée est fixé à 30€ car comme le dit Florence Chauvin sur le ton humoristique : « le bus du partage ne marche pas au mais ! » Le budget de l'association étant particulièrement serré, sa responsable réunit les généreux donateurs autour d'une dégustation de vins.

L'organiser au Colbert coulait de source puisque l'établissement castelroussin est partenaire du Bus du Partage depuis maintenant 8 ans comme le détaille Bernard Deslandes, son directeur : « Le parking abrite le véhicule au repos, les flacons de douche sont donnés pour reconditionnement et recyclage, l'excédent de matériel de cuisine est lui aussi donné. Enfin, en collaboration avec les Caves Raffault et Jeux de Goûts, 2 soirées caritatives sont organisées chaque année... »

Si nous ne sommes pas là face à la vie de personnes qui fuient les bombes, que ferons-nous ? Voilà pourquoi, outre Châteauroux, le Bus du Partage est aussi place de l'église à Buzançais. »

Le fonctionnement. « Nous proposons, au minimum, deux rendez-vous hebdomadaires dans un même lieu et un même horaire. Nous choisissons un quartier fréquenté par des personnes en situation de précarité et un rendez-vous (un marché, un festival) situé dans un autre quartier fréquenté par des personnes qui peuvent donner. Un

grand tableau (actualisé chaque semaine) est fixé sur le véhicule et l'on y affiche les besoins en deux colonnes. D'un côté "de quoi avez-vous besoin ?" de l'autre "Qui le donne ?" »

**À Buzançais
les vendredis matins**

**À Châteauroux
les vendredis de 17h à 18h30
rue des Nations
les samedis matins
Place de la République
www.reflexepartage.org
bus@reflexepartage.org**



Faites affaires dans l'Indre

Réseau, business, déjeuner. Initiative Indre et BGE Indre organisent.

par *Bénédicte Piquet*

Un nouveau test pour Carré Barré qui s'adresse ce mois-ci aux entreprises de l'Indre désireuses de développer leurs contacts.

Afin de favoriser les rencontres professionnelles, de nombreux rendez-vous et événements sont organisés pour faciliter la tâche des entrepreneurs. La preuve par l'exemple avec Initiative Indre et BGE Indre qui organisent des déjeuners d'affaires autour d'une bonne table.

En tant que nouvel entrepreneur ou entreprise déjà bien implantée, il est toujours essentiel de créer et d'entretenir un réseau pour y dénicher de nouveaux clients et prospects. Rien de tel que d'adhérer et de participer au plus grand cercle entrepreneurial de l'Indre ! Au programme, des contacts mais surtout de la convivialité à chacune des rencontres. Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Initiative Indre vous propose un déjeuner mensuel le 4^{ème} vendredi du mois au Best Western-La Manufacture à Châteauroux. Chaque mois, plus de 60 entreprises s'y retrouvent autour d'un déjeuner. Tous les participants peuvent échanger lors de l'apéritif de



bienvenue mais également à table, en ayant toujours une oreille attentive aux présentations de chacun. Où comment faire du business dans la bonne humeur.

Autre rencontre, le Déjeuner du Club Affaires Issoudun le 4^{ème} mardi du mois à l'Hôtellerie Jules-Chevalier. Un accueil tout aussi chaleureux vous est réservé. Accueil chaleureux, comité restreint (environ 25 personnes) et ambiance studieuse : chacun vient présenter son activité et échanger des contacts business. Et pour joindre l'utile à l'agréable, le pot d'accueil et le déjeuner apportent une touche de décontraction, pour réseauter en toute convivialité. Cette formule existe

également sur Châteauroux et se développe actuellement à Châtillon-sur-Indre, Valençay et Saint-Benoît-du-Sault.

Tous les mois, ces réseaux vous donnent l'occasion de partir à la découverte des coulisses d'entreprises locales ou de participer à des déjeuners ou des dîners thématiques. Initiative Indre et BGE Indre ont pensé à tout : chacun peut ajuster son emploi du temps, tout en développant son réseau et son business.

Initiative Indre - BGE Indre
Place Marcel-Dassault
36130 Déols
Tél : 02 54 08 18 80
www.initiative-indre.com

 **Cartridge World®**
 LES EXPERTS DE L'IMPRESSION

La qualité garantie au meilleur prix !

Bénéficiez d'une remise de **5 €^{ttc}**
 sur vos cartouches Cartridge World dès 20 €^{ttc} d'achat !



 chateauroux.cartridgeworld.fr

CHÂTEAUROUX - 10 rue Diderot - ☎ 02 54 34 95 25

**Voir conditions en magasin sous réserve des stocks disponibles. Photos non contractuelles.*



CRÉATION 
GRAPHIQUE
 DÉVELOPPEMENT  **WEB**
ACCOMPAGNEMENT
 & STRATÉGIE 
RÉSEAUX SOCIAUX
 COMMUNITY MANAGEMENT 

 34 rue de la Gare - 36000 CHÂTEAUROUX - Tél. 02 54 08 90 50

  
www.agencecombawa.com

Un artiste en skate de sens

Lumière sur Nils Inne, en résidence aux Beaux-Arts de Châteauroux

par Lily Graphiture

Sur la place Sainte-Hélène en face des Beaux-Arts, une troupe d'ados pinceaux à la main. Parmi eux, un grand enfant aux yeux pétillants : Nils Inne.

Venu de Biarritz pour un atelier avec les élèves sur une rampe de skate, présentée lors de l'inauguration de la façade créée par ses soins le 12 octobre, Nils a pour but d'inclure les jeunes artistes dans le mouvement de création. « Ils improvisent des formes géométriques sur les inspirations données : origami autour de Guernica, la toile de Picasso, Keith Haring pour les gros traits noirs, un artiste que j'aime beaucoup aussi, et Okuda, un graffeur qui travaille surtout les triangles ou les hexagones. L'idée des vis est venue après, avec les contraintes du support, pour cacher les vraies vis de fixation. On peint dehors pour les familiariser avec les contraintes de l'intervention en extérieur. Le support me parlait vraiment, parce que je viens de ce milieu : je fais aussi des créations pour des planches de skate et de surf. Mais la seule chose qui m'estampille « Street Art » en fait, ce sont mes fresques en extérieur et mes Poscas. Mes créas peuvent prendre tellement d'autres formes... L'important c'est de s'éclater, de créer de la matière vivante. »



Nils Inne en pleine création avec le professeur Emmanuel Camusat, devant son œuvre devenue collective.



La nouvelle façade de l'EMBAC (École Municipale des Beaux-Arts de Châteauroux).



Les élèves de l'atelier devant la rampe de skate avec Jean-Luc Thomas, Emmanuel Camusat et Nils Inne.

Goûtez aux Délices de Sowen

Ce n'est pas une légende : la santé commence par notre alimentation !

par Lily Graphiture



Saviez-vous que notre système digestif est notre deuxième cerveau ? Et pour optimiser au maximum nos capacités, quoi de mieux que de travailler en amont en les alimentant avec oléagineux et fruits secs, les plus sains des carburants.

Nous sommes allés à la rencontre de Lalita Saint-Jacques, des Délices de Sowen, une entreprise qui propose des produits secs haut de gamme (amandes, noix, graines et pignons ; fruits des bois, exotiques et baies...), à destination principalement des salons bio.

« J'ai vraiment souhaité ancrer mon entreprise dans cette éthique de santé, nous explique Lalita. Je ne suis ni médecin, ni naturopathe, pourtant

certains de mes clients viennent me demander conseils sur des mélanges de fruits et graines que je mets au point à la demande, selon les circonstances, les saisons. Un maximum d'énergie, une réflexion intellectuelle facilitée, une conscience optimisée, vous permettront de canaliser votre mental au mieux : la noix du Brésil est par exemple l'aliment dans lequel on trouve le plus de Sélénium (une seule par jour pour un apport maximal !), un minéral extrêmement rare dans la nature, que l'on retrouve aussi à un taux moins important dans la Noix de Macadamia, et qui permet de régénérer les cellules et les graisses du cerveau.

Je ne travaille qu'avec des fruits qu'on peut considérer comme crus, car ils sont déshydratés, séchés, ou les températures de cuisson se situent en-dessous de

50°C. Ils conservent donc tous leurs apports énergétiques et leurs vitamines, et les saveurs sont optimales. Les fruits conservent du moelleux, car il reste toujours un petit pourcentage de jus dedans.

On ne travaille qu'avec de petites entreprises qui récoltent à la main et vendent exclusivement à des épiceries fines ou des professionnels de la gastronomie pour la saveur incomparable de leurs produits. Je dépends de mes producteurs, qui dépendent eux-mêmes de leurs stocks et des récoltes. Nous sommes les maillons d'une même chaîne ! Je fais bien attention aussi à leur provenance et leur mode de production, notamment pour mes fruits exotiques, qui sont des produits absolument fabuleux, de très grande qualité. Mes producteurs disposent de déshydrateurs sur place, qui permettent d'opérer tout de suite après la cueillette, à maturité totale. »

Venez goûter ses fruits et faire une petite cure, vous nous en direz des nouvelles !

Les Délices de Sowen
Lalita Saint-Jacques
36000 CHATEAURoux
Tél. : 07 81 06 98 92
Facebook : Délices Sowen

Gaël gentleman caméléon

Gaël L'Hostis est un peu l'homme aux mille visages. Heureux et fier de l'être

par Nicolas Tavarès

Il y a Gaël l'artiste, chanteur dans une foultitude de groupes. Il y a aussi L'Hostis l'entrepreneur, coach vocal pour tous. Et puis il y a Gaël L'Hostis le sportif. Bref un touche à tout de la vie.



Son curriculum vitae - « Il y a des années que je n'en fais plus ! » - se résume à une espèce d'arbre généalogique au sein duquel Gaël L'Hostis déploie ses ramifications. Communicant, dynamique, créateur, solidaire, énergique. L'homme se décline sous de multiples facettes.

Ce qui le fait entrepreneur, artiste, éco-responsable, productif ou sportif selon l'humeur. A 49 ans, le Déolois multicalques avoue s'être longtemps cherché. Sourire malicieux en coin, il admet que sa quête n'est pas terminée. « Je cours, je n'aurai jamais le temps de tout faire. J'étais

un cancre, aujourd'hui, il m'arrive de donner des cours à des ingénieurs à l'Ecocampus ou à la Couveuse d'entreprise. Pour moi, ce n'est absolument pas une revanche. C'est simplement drôle. Mais c'est vrai, le temps me freine pour approfondir les choses. »

Au départ, Gaël était un élève lambda, du genre à protéger sa place au fond de la classe près du radiateur. S'il décroche un CAP de chaudronnier, il s'étonne encore d'avoir été du même coup désigné premier de l'académie : « De ma promo, j'ai été le seul à l'avoir alors qu'il y avait de vrais bosseurs qui auraient mérité cent fois plus que moi d'avoir ce diplôme ! »

En première partie de Juliette Grecco

Son drôle de parcours le promène un jour chanteur aux terrasses des cafés avec ses groupes Serial Krooners, Pleine Lune, Groov'In Quarto ou l'Air du Temps avec lesquels il a joué en première partie de Juliette Grecco ou Axel Bauer, rien que ça. Le lendemain, micro rangé, il se retrouve coureur à pied ou volleyeur quand ce n'est pas karatéka ou badiste. Le jour suivant, il troque son short contre un costume d'éducateur. Il se rêvait pompier, le voilà aujourd'hui coach vocal.

« Le coaching vocal, le chant, c'est de l'échange. Tu t'écoutes dans les yeux des autres. Je fais ça depuis 2001. Au début, j'accompagnais sur la voix chantée puis j'ai travaillé sur la voix parlée. Ça m'a amené à travailler dans le sport, l'industrie, la culture, la politique. Les chanteurs viennent chercher de la technique, les politiciens, du training, de la mise dans le bain. En fait on vient me voir

Le coaching kessécé ?

Une séance de coaching vocal, ce sont des exercices sur la voix, mais pas que. Le rapport au corps est essentiel. On y a également une approche physique et mentale. « On peut venir me voir sur un mois et 4 cours. Certains viennent sur l'année, une fois par semaine. »

Parmi ses clients, des avocats, des élèves qui ont un oral à passer. De jeunes entrepreneurs, des professeurs en proie à des soucis d'autorité. « Quand je ne revois pas les gens, c'est plutôt bon signe. Ça signifie qu'ils ont pris ce qu'ils avaient à prendre... » Tenu à la discrétion sur l'identité de ses clients, le coach reconnaît toutefois avoir vu passer des candidats à des émissions The Voice, « enfin le premier stade des auditions... »



pour tout et n'importe quoi. Je ne suis surtout pas là pour briser les rêves, mais pas non plus là pour faire vivre des rêves inconscients. »

Gaël convient que sa personnalité, extravertie, peut le faire passer pour un clown ou un affabulateur. Il ne s'en offusque pas, mais en matière de coaching vocal, il réfute d'être « un mentor, un gourou, un psychologue encore moins Merlin l'enchanteur. On vient me voir pour prendre conscience de l'outil vocal. La voix donne tellement d'indications. » Une porte ouverte sur l'âme humaine.

L'humain, justement, Gaël L'Hostis y attache une attention toute particulière. « J'adore l'humain. J'ai été animateur ou éducateur à cause de ça. Aujourd'hui, j'ai l'impression

d'avoir été usé par l'humain dans ce qu'il a de pire ou de meilleur. Ça fait perdre l'innocence ou la naïveté. »

La rencontre touche à sa fin. On pense avoir fait le tour du personnage, avoir touché du doigt son côté épicurien au sens noble du terme. Il dévoile alors une nouvelle facette de son talent. Depuis trois ou quatre ans, Gaël baigne aussi dans le miel et les abeilles. « Un apiculteur cherchait un bout de jardin pour y poser ses ruches. Il les a laissées, je m'en suis donc occupé. J'en ai huit et je me suis même inscrit au syndicat des apiculteurs ! » Pas assez d'une vie pour tout faire, on vous dit.

Gaël L'Hostis, coach vocal
gael@coachvocal.fr
Tél : 06 86 70 84 89 ou 09 75 23 96 38



La recette de Jeux 2 Goûts



Tartelette d'anguille fumée, wasabi, tarama et velouté de potimarron

Ingrédients :

Velouté de potimarron

- 1 petit potimarron • 1 oignon
- 1L de bouillon de volaille
- 100g de crème liquide • 50g de beurre

Pâte sablée noisette

- 90g de farine • 1/2 œuf • 55g de beurre
- 10g de poudre de noisette
- 30g de sucre • Sel

Tarama de saumon

- 50g saumon fumé • 50g de mie de pain
- 50g d'huile neutre • 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde

Chantilly wasabi

- 150g crème liquide • 1 tube de wasabi
- 10g d'anguille fumée • Sel
- Œufs de saumon • Ciboulette ciselée

1- Pour le velouté, éplucher et couper le potimarron, cuire avec l'oignon et le bouillon de volaille à couvert 30 min environ. Mixer avec la crème et le beurre, réserver au bain-marie.

2- Pour la pâte, sabler ensemble farine, noisette, beurre, sucre et sel, ajouter le demi-œuf. Étaler à 2 mm d'épaisseur, détailler 4 bandes de 3 cm de large sur 15 de long, cuire au four 10 min à 180° C.

3- Pour le tarama, mixer ensemble la mie de pain préalablement humidifiée,



le saumon, la moutarde et l'œuf. Verser l'huile tout en mixant comme pour une mayonnaise, réserver au frais dans une poche à douille.

4- Pour la chantilly, fouetter la crème avec le wasabi et une pincée de sel jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Réserver au frais dans une poche à douille.

5- Dressage : réaliser des points de tarama et chantilly sur les bandes de pâte, ajouter quelques morceaux d'anguille fumée et œufs de saumon, parsemer de ciboulette. Servir sur une assiette de velouté de potimarron bien chaud. Bon appétit !

La recette peut s'accompagner d'un Chinon - Rochette de Béatrice et Pascal Lambert.



CARRÉ BARRÉ

Gratuit mensuel

Vous souhaitez réserver un encart publicitaire, dans votre magazine **CARRÉ BARRÉ**, nous soutenir, nous suggérer un sujet ?

CONTACTEZ-NOUS !

> Tél. 06 64 28 17 64

> contact@carrebarre.fr

Retrouvez également votre magazine sur

 Magazine Carré Barré

ou sur www.carrebarre.fr

CONTENU ENRICH

Vidéos, liens, articles...

CE LIVRE N'EST PAS WATERPROOF
MERCİ DE NE PAS BAVER
DÈS LA PREMIÈRE APPARITION DU HÉROS

Sortie le **24 novembre 2016**

LANABELLIA
Ne rougis pas
Saison 1

Rose fête ses 25 ans. Le regard gris acier qu'elle croise ce soir-là bouleverse son univers et s'impose à elle. Pourquoi cet homme si mystérieux, au caractère sombre et imprévisible s'intéresse-t-il à elle ?

Que cherche-t-il réellement ? Qui est-il ?
Que cache-t-il ?

La passion dévorante entre eux sera-t-elle son échappatoire ou bien provoquera-t-elle le retour de ses anciens démons ?

Quand mensonges et trahison s'en mêlent, Rose sera-t-elle capable d'abandonner les souvenirs qui la hantent ?

17,99
euros
Prix valable en France

