

RENNES
bricorama
Offre étudiante
10% DE REMISE*
*Sur présentation de la carte de fidélité
SUR L'ENSEMBLE DU MAGASIN
CENTRE COMMERCIAL COLOMBIA
40 Place du Colombier
Du lundi au samedi de 9h à 20h

JOURNAL **RENNES** SPORT
JRS

SPORT 2000
NACH DE BRITAGNE
NUTCHER
FROEDERE
Columbia
DOUDOUNE
HOMME
-50%
150€ 74,99€
Sélection Noël
DU 2 AU 24 DÉCEMBRE 2024**

**STADE RENNAIS
SAMPAOLI**

**PEUT-IL
RALLUMER
LA FLAMME ?**



 **CRMHB :**
**MICHAL
BARAN, UN
ESPOIR QUI
CONFIRME**

 **REC
RUGBY :**
**CONCLURE
2024 EN
BEAUTÉ**

ÉDITIONS LM MÉDIAS
#81 | DÉCEMBRE 2024

MENSUEL GRATUIT
25.000 EXEMPLAIRES

RENNESSPORT.FR    



TÉLÉCHARGEZ LA
VERSION NUMÉRIQUE

MediaSchool
SPORTS
Campus de Rennes
École cofondée avec **Teddy Riner**

L'ÉCOLE DES MÉTIERS DU SPORT

Événementiel - Communication - Marketing





LA REPOSÉE



LA REPOSÉE

VOUS PRÉSENTE SON

RÉVEILLON

DU 31 DÉCEMBRE

DINER SPECTACLE
CABARET

de la Compagnie «Grain de Folie»

et soirée dansante

173€/PERS.

apéritif - entrée
plat - fromage - dessert
vins et champagne inclus

Je scame,
je réserve !



RÉSERVATION OBLIGATOIRE

02 99 68 31 51 - evenements@lareposee.fr

La Reposée 35340 LIFFRÉ - www.lareposee.fr

DÉCEMBRE 2024 # 81

CONTACT

JRS - Journal Rennes Sport est une publication du groupe de presse LM MEDIAS. Imprimé dans le 35 (25.000 ex)

PUBLICITÉ

contact.rennessport@gmail.com
Vincent Ménard (06.61.93.63.84)

SITE INTERNET

Adrien Maudet
www.rennessport.fr

RÉDACTION

Directeur de la Publication :
François-Xavier Lebert

Journalistes

Julien Bouguerra
Journaliste et
photographe

Adrien Maudet, *Journaliste
et Community Manager*



DEMANDE DE STAGES

Envoyez CV, lettre de motivation et tout document utile à l'attention de François-Xavier Lebert
afxl@orange.fr

PROCHAIN NUMÉRO
MERCREDI 8 JANVIER 2025

L'ÉDITO

PAR JULIEN BOUGUERRA



CHER PÈRE NOËL,

Cette année, moi, le sport rennais, je l'avoue, je n'ai pas toujours été sage, j'ai parfois déçu mes plus grands fans et j'aurais pu et probablement dû mieux faire... Que ce soit dans le contenu comme dans l'emballage, tout n'a pas été parfait, loin de là ! Pas de titre à fêter, pas de coupe soulevée, des gros loupés qui ont forcément déçu mais à coté de cela, j'ai toujours eu la volonté de porter fièrement mes couleurs, ma culture bretonne, mes valeurs. Chez moi, pas de débordements, de huis-clos ou de garde-à-vue à répétition, même quand certains membres de mon microcosme étaient trop virulents. Quelques moments intenses quand même, comme ce triplé de Benjamin Bourigeaud contre Milan ou cette victoire de folie des Irréductibles à Toulouse, après tant d'années d'abstinence. Quelques grosses déceptions aussi alors que l'espoir était grand comme pour le REC Rugby en demi-finales de Play-Offs ou la descente pour les garçons du volley, pour peu de choses...

Tu le vois, Père-Noël, je n'ai pas tout réussi mais j'ai surtout fait avec les moyens du bord. Quand mes « Noir et Rose » de Saint-Grégoire performant, tout

comme l'URB, le CPB Handball ou encore la TA Futsal, ce n'est pas avec les mêmes moyens que d'autres et cela doit forcer ton respect.

Alors, cher Père Noël, pour ta venue dans la nuit du 24 décembre, offre-moi un Stade Rennais qui me redonne au moins l'envie d'aller au Roazhon Park et du plaisir à encourager une équipe qu'on ne reconnaît plus, comme un jouet cassé.

Offre-moi un derby gagnant à la Glaz Arena face au HBC, ok quelques jours en avance, un beau maintien pour mes filles du SGRMH ainsi qu'une seconde phase intense pour l'URB.

Offre-moi aussi un retour en Nationale pour le REC Rugby, qui le mérite et une remontée immédiate pour mes volleyeurs du REC. Offre-nous surtout, à tous, des émotions, du plaisir, une échappatoire aux soucis du quotidien car c'est encore ce que j'ai toujours fait de mieux : divertir, rassembler, unir et offrir du plaisir à tous ceux qui me restent fidèles, quel que soit le visage offert tout au long de l'année. Père Noël, à toi de jouer et de nous offrir ta magie pour les mois à venir ! ■

JULIEN BOUGUERRA

SRFC :

- Pas de cadeaux à faire pour Noël ! 4
- Sampaoli, l'homme de la situation ? 6
- Andres Gomez, l'heure de l'envol ? 8

FUTSAL :

- A la rencontre d'Antoine Quentric 10

PARTENAIRE :

- La Reposée, à Liffré 12

CRMHB :

- Le derby en cadeau de Noël 14
- Entretien avec Michal Baran 16
- Youenn Cardinal analyse le parcours des Irréductibles 18

SGRMH :

- L'heure de la trêve... et d'un premier bilan 20

CPB HAND :

- Jérémy Laurent, coach heureux venu de l'Hérault 24

RUGBY :

- REC : conclure en beauté 28
- Clément Cavalière, nouvel atout vitesse du REC 30
- Entretien avec Martin Lagarde, coach du SC Le Rheu 32
- Hugo Mattes, nouveau coach des filles, se livre 34

BASKET :

- L'URB déjà à mi-chemin 36
- Rencontre avec M. Haïdara 38

VOLLEY :

- Présentation de l'effectif masculin 2024-2025 40

TENNIS DE TABLE :

- Gervais Rolland livre un premier regard sur la saison 42

PARTENAIRES :

- Les dix ans du BDS 44

AUTOMOBILE :

- Frédéric Renaudin, de NJ Motors, champion de France 46

ESCALADE :

- Block'Out, The place to Be 48

PORTRAIT :

- Nono, restaurateur et figure rennaise 50



Kevin Pinel

PSYCHOLOGUE, THÉRAPEUTE ET COACH

TEL : 06 87 62 98 76

 KEVINPINEL_PSYCHOCOACH

 KÉVIN PINEL

On parle souvent de l'entourage des sportifs, quel impact, positif comme négatif, peut-il avoir ?

L'entourage est un pilier important pour un sportif : il peut être une source de soutien inestimable, offrant motivation et équilibre. Cependant, il peut aussi devenir une pression supplémentaire lorsqu'il n'est pas aligné aux attentes du sportif. Un entourage équilibré l'aidera à gérer les hauts et les bas de sa carrière, tandis qu'un entourage toxique peut freiner son épanouissement.

Faut-il nécessairement séparer sa vie familiale de sa vie sportive ?

La séparation n'est pas toujours nécessaire, mais trouver un équilibre est crucial. L'intégration harmonieuse des deux sphères permet au sportif de tirer de sa vie familiale une stabilité émotionnelle essentielle. Cependant, des frontières claires peuvent éviter que les pressions du sport ne débordent sur la vie personnelle et inversement. Séparer sa vie pro et perso reviendrait à dire que nous sommes deux personnes différentes, ce qui n'est pas vrai.

N'est-il pas une fondation essentielle pour la réussite d'un sportif ?

Absolument, l'entourage agit comme une fondation psychologique et émotionnelle. Un soutien bienveillant favorise la résilience, la gestion du stress et la confiance en soi. Il joue un rôle indirect mais déterminant dans les performances, en assurant que le sportif reste ancré et motivé, même dans la difficulté. La majorité des témoignages des sportifs indiquent qu'ils préfèrent partir en compétition en compagnie de leurs proches afin de se sentir soutenus. ■

Chaque mois, notre «Psychoach» Kevin Pinel répond à nos questions. Pointé du doigt ou mis à l'honneur, l'entourage familial des athlètes est primordial dans leur réussite. Kevin nous répond sur le sujet.

Découvre le vrai potentiel qui est en toi !

FINIS LES CADEAUX AVANT NOËL !

CEUX QUI IMAGINAIENT QUE LE SIMPLE RENVOI DE JULIEN STÉPHAN, DÉSIGNÉ UN PEU TROP FACILEMENT COMME LE COUPABLE IDÉAL DES MAUX RENNAIS, ALLAIT TOUT RÉGLER ONT DÉJÀ COMPRIS... LE MAL EST PROFOND ET RENNES N'EN FINIT PAS DE PLONGER. AU POINT DE CRAINDRE UN MOIS DE DÉCEMBRE DÉCISIF POUR LA SUITE, OÙ AUCUN CADEAU N'EST AUTORISÉ !

Jorge Sampaoli risque d'user un paquet de baskets à faire d'incessants aller-retours dans sa zone technique. A Lille, il n'a eu de cesse d'encourager, d'essayer de comprendre comment le Stade Rennais en est arrivé là. Arrivé au bord du précipice, dans une zone du classement oubliée depuis de très longues années, celle où les turbulences sont plus fortes de semaine en semaine, à force d'entasser les échecs. Trois défaites de rang, à Auxerre, contre Toulouse puis à Lille, avec un zéro pointé côté buts marqués, un entraîneur licencié dont le sort semblait scellé avant même le début de la saison et un collectif toujours porté disparu, au même titre que la plus-value supposée des recrues de Frederic Massara. Invisibles également, les supposés ta-

lents restés en club, en berne depuis août. Rennes va mal et aujourd'hui, n'est plus que l'ombre d'une équipe, l'ombre de ce beau club européen et ambitieux qu'il était devenu... Simple accident ou chute inexorable ?

TROIS MATCHS À GAGNER POUR RENNES DANS CE QUI EST DEvenu « SON » CHAMPIONNAT

La nomination du technicien argentin, intervenue pendant la trêve, ne pouvait avoir qu'une dimension rocambolesque dans son déroulement où une fois de plus, les courants internes au sein du club divergeaient sur le choix à faire. D'un côté l'expérience et la vraie nouveauté incarnée par l'Argentin, premier entraîneur non-européen du Stade Rennais,

choisi et poussé par le duo Arnaud Pouille-Frederic Massara, et de l'autre, un certain conservatisme doublé de prudence pour l'option Habib Beye-Mathieu Le Scornet poussée par des courants internes.

Place, finalement, au bouillonnant Sampaoli, passé par Séville et l'OM et homme providentiel pour secouer un vestiaire léthargique qui ne répond plus. La promesse, sur le papier, « a de la gueule » : mariage du feu sud-américain avec l'habituelle prudence bretonne, avec une explosivité plus souvent en coulisses qui s'invite désormais dans le vestiaire... Les fantasmes et histoires autour de la personnalité du nouvel homme fort rennais et de son staff sont multiples mais seuls les résultats diront si le choix était le bon.

Avec des joueurs qui ne sont pas les siens, il n'a pour le moment pas pu faire de miracle lors de son entrée en matière à Lille. Il faudra pourtant des résultats, et vite, contre Saint-Etienne, désormais deux points devant Rennes, puis lors d'un derby à l'ambiance dramatique à la Beaujoire avant de recevoir un autre voisin du bas de tableau, Angers. Sept points minima souhaités, neuf pouvant même être exigés pour redonner une impulsion à un groupe qui sombre, semaine après semaine. L'occasion aussi, pour ceux qui ont peu (ou pas) joué jusqu'ici de se montrer, à l'entraînement et en match...

Si échec il y a sur cette série d'avant-Noël, où aucun cadeau n'est permis, la pression risque de s'accroître fortement autour de Frederic Massara dont la responsabilité dans la

CALENDRIER LIGUE 1

J01- RENNES - LYON	3-0
J02- STRASBOURG - RENNES	3-1
J03- REIMS - RENNES	2-1
J04- RENNES - MONTPELLIER	3-0
J05- RENNES - LENS	1-1
J06- PARIS - RENNES	3-1
J07- RENNES - MONACO	1-2
J08- BREST - RENNES	1-1
J09- RENNES - LE HAVRE	1-0
J10- AUXERRE - RENNES	4-0
J11- RENNES - TOULOUSE	0-2
J12- LILLE - RENNES	1-0
J13- Rennes - Saint-Etienne	01/12
J14- Nantes - Rennes	08/12
J15- Rennes - Angers	15/12
J16- Nice - Rennes	05/01
J17- Rennes - Marseille	12/01
J18- Rennes - Brest	19/01
J19- Monaco - Rennes	26/01
J20- Rennes - Strasbourg	02/02
J21- Saint-Etienne - Rennes	09/02
J22- Rennes - Lille	16/02
J23- Rennes - Reims	23/02
J24- Montpellier - Rennes	02/03
J25- Rennes - Paris	09/03
J26- Lens - Rennes	16/03
J27- Angers - Rennes	30/03
J28- Rennes - Auxerre	06/04
J29- Le Havre - Rennes	13/04
J30- Rennes - Nantes	20/04
J31- Lyon - Rennes	27/04
J32- Toulouse - Rennes	04/05
J33- Rennes - Nice	11/05
J34- Marseille - Rennes	18/05

Classement (après 12 journées)

1- PSG, 32 pts ; 2- Monaco, 26 ; 3- OM, 23 ; 4- Lille, 22 ; 5- Nice, 20 ; 6- Lyon, Auxerre, 19 ; 8- Reims, 18 ; 9- Lens, 17 ; 10- Toulouse, 15 ; 11- Strasbourg, Brest, St-Etienne, 14- Le Havre, 12 ; 15- Stade Rennais, 11 ; 16- Nantes, Angers, 10 ; Montpellier, 7

construction de l'effectif est déjà fortement pointée du doigt. Le prochain mercato sera capital et décisif pour la suite, avec de nombreux réajustements attendus et indispensables, dans toutes les lignes. Certains

LeBlizz

Patinoire - Rennes



Noël à la patinoire

Du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025

Animations tous les jours*

Tempête de neige, maquillage, soirée Afrohouse, Bubble Foot...

*sauf 25/12 et 01/01 (fériés)

Un équipement de la Ville de Rennes géré par CITEA

RENNES

www.leblizz.com

Les Gayeulles

Ligne de bus C3

02 99 36 28 10



joueurs semblent avoir la tête ailleurs et seront probablement invités à chercher un nouveau point de chute. Mais depuis combien de temps ? Celui-ci presse, le Stade Rennais n'étant nullement calibré et encore moins préparé à lutter pour le maintien. Ce combat-là exige résilience, combativité, solidarité et humilité, avec l'obligation de ne jamais être désunis dans la difficulté, qu'elle soit sur le terrain ou en dehors. Autant de caractéristiques que ne semble à ce jour pas posséder le Stade Rennais, encore moins au même moment. Comment, alors, relever la tête ?

REFERMER 2024 POUR DE BON ET PASSER À AUTRE CHOSE...

En gagnant, tout simplement, avec des joueurs qui ne sont pas devenus tous mauvais du jour au lendemain simultanément. La confiance doit être retrouvée, reconstruite, comme l'équipe et cela demande du temps. L'objectif Europe ne peut décemment aujourd'hui plus être évoqué, même si... D'autres équipes ayant connu pareilles galères dans un passé récent, ont su réaliser l'exploit d'un parfait contraste sur une saison



complète. Lyon, pour le citer, était même plus bas l'an passé à pareille époque avant de finir européen... mais avait lourdement investi en janvier pour cela. Le Stade Rennais prendra-t-il cette voie ou acceptera-t-il de sauver les meubles et de bâtir tout doucement une nouvelle base pour 2025-26 ? Celle-ci pourra-t-elle être

basée sur des garçons aujourd'hui totalement hors-sujet, sans vécu collectif positif ni réel enthousiasme à jouer ensemble démontré sur le pré ? Le révélateur des matchs au couteau attendant le Stade Rennais en décembre et l'arrivée de Sampoli vont en dire long sur les possibilités mentales de ce groupe, au pied du

mur, avec une seule ambition désormais : refermer l'année 2024 chaotique et très décevante et passer à autre chose, rapidement, où le plaisir ou les résultats, idéalement les deux, seront de retour, à défaut de retrouver de suite ambition et paillettes...■

JULIEN BOUGUERRA

Rendez-vous quartier de la gare

pour les fêtes !



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Plus d'infos



rennes connect

Commerces & vie de quartier



@rennesconnect

JORGE SAMPAOLI, LA SOLUTION POUR ÉTEINDRE PUIS RALLUMER LE FEU ?

L'ARRIVÉE DU TECHNICIEN ARGENTIN SOULÈVE BIEN DES QUESTIONS À COURT ET MOYEN TERME. EST-IL L'HOMME DE LA SITUATION, STADE RENNAIS COMPATIBLE ? PEUT-IL DURER DANS LE TEMPS ET AVEC QUELS MOYENS ? S'ADAPTERA-T-IL AU CONTEXTE LOCAL ? ZOOM SUR UN MARIAGE EXPLOSIF À L'AVENIR REMPLI D'INCERTITUDES.



« J'aimerais que ce soit une caricature hélas, je suis comme ça... » Lorsqu'on lui demanda, en conférence de presse de présentation, si l'image volcanique et impétueuse qu'il traîne depuis des années est justifiée, Jorge Sampaoli, 64 ans, ne se défile pas : « C'est ma manière à moi de vivre le football, de le transmettre. » Place donc aux cent pas le long de la touche, aux gesticulations, à un regard perçant et une voix posée,

qui s'essaie même au français en conférence de presse, tel un pas vers son nouveau dessein breton.

« EN TANT QUE JOUEUR, TU AS ENVIE QUE ÇA FONCTIONNE AVEC LUI »

Le choix Sampaoli, priorisé par Arnaud Pouille et Frédéric Massara au détriment d'Habib Beye, en permanence « sponsorisé » par le milieu mais toujours sans club depuis la fin

de son aventure au Red Star, interroge. Jusqu'ici, parmi les 14 entraîneurs du Stade de l'ère Pinault, seuls Laszlo Bölöni et Vahid Halilhodzic n'étaient pas Français mais néanmoins fortement influencés par le football hexagonal dont ils connaissent tous les rouages. Avec Jorge Sampaoli, place au premier sud-américain à la tête de l'équipe, à l'entraîneur le plus vieux choisi par les actionnaires mais aussi, à la personnalité la plus clivante. Connue en France depuis son passage à l'OM (février 2021 - juin 2022), il y a laissé un souvenir contrasté. D'un côté, les résultats furent plutôt bons, avec une qualification en Ligue des Champions et une équipe qui a connu son plus fort taux de victoires au XXI^e siècle avec 36 victoires en 66 matchs (54%), mieux que Bielsa ou Deschamps. Côté style, en revanche, on fut très loin de la patte Bielsa, dont l'homme est pourtant présenté en héritier, avec un football pragmatique, parfois expérimental tactiquement et fluctuant, plus dans l'adaptation que dans le dogme pur et dur.

Chez nos confrères de So Foot, Matéo Guendouzi rembobine pourtant le script d'un film parfait avec le technicien argentin : « J'ai vite adhéré à l'homme, qui est toujours derrière ses joueurs, qui essaie toujours de tirer le maximum d'eux, et honnêtement, en tant que joueur, tu as envie que ça fonctionne avec lui, car il met tous les ingrédients pour », explique l'international français, qui détaille ensuite la dimension collective prise avec Sampaoli de l'OM de l'époque : « On a pris énormément de plaisir avec sa philosophie de jeu. On avait le contrôle, on se sentait plein de force, mais ça passait par énormément de gammes répétées la semaine à l'entraînement. Chaque joueur savait exactement où il devait se position-

ner. Avant de recevoir le ballon, chacun savait où les autres étaient sur le terrain, quels espaces il fallait attaquer. On a presque, parfois, su jouer les yeux fermés et on sentait que ça pouvait frustrer certains adversaires de ne pas réussir à nous récupérer le ballon, d'être obligés d'être repliés dans la surface. On a tous pris collectivement énormément de plaisir, mais individuellement, surtout, beaucoup de joueurs ont progressé. » La promesse a de l'allure, à lire les mots du milieu de terrain de la Lazio mais le chemin paraît terriblement long et encombré dans la capitale bretonne pour parvenir à pareilles déclarations dans quelques semaines. Les repères collectifs ne sont pas là, personne ne sait vraiment où il sera le meilleur et ou pire, s'il sera dans le onze de départ tant personne, depuis août, ne s'est octroyé cette certitude de par au moins une régularité à défaut de briller.

LE MERCATO, ET APRÈS ?

Le matériel est certes là pour le nouveau coach rennais, le Stade n'étant pas Le Havre ou Montpellier question effectif, mais pour autant, est-il en état de bien fonctionner ? C'est là que réside tout le travail d'un entraîneur qui doit d'abord laver les têtes et remettre tout ce petit monde en bon ordre de marche. Pas une mince affaire avec des garçons ne se connaissant pas ou peu. Côté joueurs, un mois et trois matchs en Ligue 1 pour prouver que quelque chose est encore possible avec eux, face à Saint-Etienne, Nantes puis Angers. Côté staff, la perspective de passer décembre puis de repenser les articulations d'un effectif n'ayant pour le moment pas encore connecté. En conférence de presse, la direction rennaise comme le coach argentin assuraient

reBirth
HEALTHCARE & SPORTS

C'est NOËL !
Cette année,
offrez du sport
en
Carte cadeau

Salle de sport

Test à l'effort
Salle en altitude
Cours collectifs
Programme personnalisé

Des idées adaptées à tous
Bébés - Enfants - Adultes - Patients

- Abonnements mensuels avec ou sans engagements.
- Cartes d'accès.
- Programmes spécifiques: Stage de Natation, post partum, perte de poids, prévention et reprise post blessures, performance.

Sauna Infra Rouge
Bain froid - Jacuzzi

Piscine chauffée 29°C

Créneaux nage libre
Aquasports
Apprentissage
Perfectionnement

Contact/ RDV: Bat. CANOPIA - 2^e Etage,
11 rue Chêne GERMAIN 35510 CESSON
SEVIGNE 06 77 21 86 59 -
accueil@rebirth-sport.com



et assumaient le fait de se préparer à être actifs sur le marché des transferts, déjà très animé l'été dernier. C'est indispensable, à condition de faire beaucoup mieux. A ce jour, aucune des recrues estivales ne s'est avérée être un vrai renfort sur la durée et si personne n'est à condamner,

faute de temps passé en « Rouge et Noir », personne aujourd'hui ne peut prétendre à être indispensable, voir titulaire en puissance.

Le sujet mercato sera donc capital, en janvier, pour définir la feuille de route écrite par Jorge Sampaoli et son staff. A Marseille, le sujet avait cristallisé les

relations au point de sonner la fin de l'histoire. A l'époque, dans l'équipe, l'entraîneur le plus tatoué de Ligue 1 racontait : « Le président a dit qu'il ne pourrait pas foncer tête baissée sur le marché et qu'il avait l'intention d'attendre la fin de la fenêtre estivale. Cette proposition ne me convenait

pas. J'avais besoin de joueurs le plus rapidement possible afin de constituer l'équipe. »

Pas là pour plaisanter, ni écorner le bilan d'une carrière plutôt réussie, le natif de Casilda sait ce qu'il veut, et devrait rapidement définir où il veut aller. Venu à Rennes avec un contrat de 18 mois, pourra-t-il pour autant s'inscrire dans la durée quand on connaît le contexte rennais et ses rebondissements réguliers ? Pas sûr, et pas avec cet effectif-là en tous cas...

En juillet prochain, un nouveau projet sera mis en route, et son écriture a déjà commencé. Avec quels auteurs et quel fil directeur ? Il est bien trop tôt pour être affirmatif dans la réponse à cette question primordiale mais la seule certitude est que l'histoire ne pourra exister que par un redressement immédiat d'une situation bien mal engagée. Un CV comme celui de Jorge Sampaoli n'est pas celui d'une équipe jouant le maintien et ça, c'est l'une des rares certitudes actuelles. Aux joueurs désormais de prendre leurs responsabilités après avoir vu président, directeur sportif et entraîneur tous remplacés en moins de six mois... ■

JULIEN BOUGUERRA

HAPPY HOURS*

HOURS*

LA PINTÉ DE BIÈRE PRESSION À 5€

DE 17H30 À 19H30

* Heures heureuses. Voir conditions en restaurant.



RDV CHEZ DEL ARTE RENNES CENTRE



ESPLANADE CHARLES DE GAULLE - OUVERT 7/7

RCS SAOIA Rennes 424 886 653 - Photos non contractuelles - Photo: Virginie Ribault - 09/24

ANDRES GOMEZ ENFIN PRÊT À FAIRE DANSER LE ROAZHON PARK ?

DÉBARQUÉ CET ÉTÉ EN PROVENANCE DE MLS, CARLOS ANDRES GOMEZ AURÉOLÉ DE L'ÉTIQUETTE DE JOUEUR FRISSON, CAPABLE DE FAIRE DES DIFFÉRENCES EN UN CONTRE UN, NON SANS RAPPELER JÉRÉMY DOKU. FREINÉ PAR UNE BLESSURE À SON ARRIVÉE, L'AILIER COLOMBIEN A DEPUIS MARQUÉ FACE AU HAVRE ET VEUT CONFIRMER ET GAGNER SA PLACE. UN GROS CHALLENGE.

Dans le début de saison morose du Stade Rennais, son but face au Havre est une petite éclaircie dans la grisaille. Un but rapportant trois points, déjà, quand Rennes n'en compte que onze après 12 journées, mais surtout l'espoir de tenir (enfin) un vrai joueur de couloir, capable d'éliminer, de percuter ou de servir ses coéquipiers mais surtout de finir les actions. Cette frappe enroulée pied gauche dans le petit filet d'Arthur Desmas comme premier éclair face aux Normands et quelques apparitions intéressantes laissent entrevoir un potentiel chez l'ailier de 22 ans. Loin de la chaleur de sa Colombie, Carlos Andres Gomez sait le challenge qui l'attend sur les bords de la Vilaine : « Je pense être quelqu'un de joyeux, je rigole beaucoup et je pense que je fatigue beaucoup mes coéquipiers.

J'adore danser et j'aime qu'il y ait une bonne ambiance dans le vestiaire avec tout le monde. Même si la MLS est un championnat exigeant, ici, ce sera deux fois plus dur et je me tiens prêt pour cela », déclarait-il lors de sa conférence de presse de présentation cet été.

Depuis, les occasions de festoyer n'ont pas été légion. Sa première expérience en Europe est un vrai test pour le jeune international « cafetero » : « Je sais que je dois faire mes preuves ». C'est une évidence, tant le joueur était inconnu du public français à son arrivée. Troisième Colombien à porter les couleurs « Rouge et Noir » après Víctor Hugo Montano et Juan Frenando Quintero, il entend bien marcher dans les pas du premier nommé plus que dans ceux du second.

Originaire de Quibdó, à l'ouest du



pays, Carlos Andres Gomez fait ses gammes au Millonarios FC, club phare du championnat colombien. Là-bas, il côtoie notamment Freddy Guarín, passé par l'AS Saint-Etienne, ou encore Wuilker Farinez, gardien encore au RC Lens récemment. Lui attendra encore un peu avant de rejoindre la Ligue 1. À peine majeur, il dispute deux saisons avec l'équipe première de Millonarios, remporte la coupe de Colombie en 2022, et termine tout de même avec 12 buts et 5 passes décisives en 57 matchs toutes compétitions confondues. Largement suffisant pour se faire repérer par la ligue américaine, la Major League Soccer. À l'hiver 2023, il s'engage avec le Real Salt Lake (le championnat nord-américain démarrant fin février).

13 BUTS ET 7 PASSES DÉCISIVES EN 23 MATCHS LORS DE SA 2^E SAISON EN MLS

Si sa première année nécessite un temps d'adaptation, ses qualités font des ravages lors de la deuxième saison, il est vrai dans des défenses souvent en « carton », bien éloignées de la dimension physique du championnat de France. Son duo de choc avec un autre Colombien, Cristian Arango fait des dégâts et en l'espace de 23 matchs de championnat disputés, Carlos Andres Gomez cumule 13 buts et 7 passes décisives ! À cet instant de la saison, il devance même Lionel Messi et Luis Suarez en nombre de buts. Les deux anciens de Barcelone étant, certes, en fin de carrière, mais quand même. En parallèle, il découvre les joies de la sélection et marque même à deux reprises avec les Cafeteros, à chaque fois dans les

dernières minutes. D'abord, en amical, face au Mexique (victoire 2-3), puis plus récemment dans le cadre des qualifications pour la coupe du monde, contre l'Uruguay (défaite 3-2). S'il se décrit lui-même comme un joueur « vélocité, rapide, qui aime marquer et offrir les passes décisives, mais aussi défendre pour son équipe », Frédéric Massara, alors en plein chantier, flaire le coup et l'engage pour la somme tout de même élevée de 10 millions d'euros. Un pari très risqué qu'il faudra assumer dans quelques mois à l'heure du bilan avec un temps de passage pour le moment en retard.

Car à l'image de l'équipe, le démarrage est poussif, la faute à une blessure au tibia notamment, mais pas que. Le Stade Rennais le sait, l'adaptation d'un joueur sud-américain n'est pas toujours aisée en Bretagne (les exemples ne manquent pas) mais le dernier en date, un certain Raphinha, aujourd'hui capitaine du FC Barcelone, avait mis fin à cette malédiction sans pour autant tout casser dès les premières semaines.

L'arrivée avant la trêve de Jorge Sampaoli, pas insensible aux caractéristiques du joueur, va-t-elle lancer pour de bon le jeune attaquant vers un destin doré en « Rouge et Noir », avec la langue et le goût d'un foot offensif en commun ? Le potentiel semble bien là pour Carlos Andres Gomez, reste à accumuler temps de jeu, buts et passes décisives pour se faire une place à prendre dans le jeu et le cœur du Roazhon Park, qui ne demande qu'à danser et sourire avec son nouveau Colombien. ■

ADRIEN MAUDET

Chez
Nono

TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL



06 11 76 05 28



35150 CHANTELOUP

LA 3^E BOULANGERIE ANGE DE RENNES, RUE DE CHATEAUGIRON, EST OUVERTE !



C'EST L'HISTOIRE D'UN DUO, AU TRAVAIL COMME À LA VIE, QUI FONCE DROIT DEVANT LUI POUR GÂTER SES CLIENTS AU QUOTIDIEN, DE PAIN ET DE DÉLICIEUSES VIENNOISERIES VARIÉES DEPUIS PLUS DE DEUX ANS. MALGRÉ L'OUVERTURE IMMINENTE D'UNE TROISIÈME BOUTIQUE, MARGAUX COTHENET A PRIS LE TEMPS DE NOUS RACONTER UNE BELLE AVENTURE FAITE D'AMOUR, DE PAIN ET...DE CAFÉ MAISON !

Si le COVID a eu raison de belles histoires, d'entreprises comme d'amour, il a aussi permis à d'autres d'éclore. Sur fond de solidarité auprès des soignants alors sous tension, Olivier Cothenet, alors propriétaire d'une boutique de chemises qu'il crée et expédie partout dans le monde depuis le VI^e arrondissement de Paris et Margaux Cothenet, professeur d'anglais en collège et lycée depuis sept ans, se rencontrent. Avec leurs camarades bénévoles, ils œuvrent pour récupérer et stocker les invendus de Rungis et collaborent avec des restaurateurs pour les cuisiner puis distribuer au personnel soignant. Une œuvre solidaire qui chamboule la vie de ces deux-là : « *Le Covid m'a fait me poser beaucoup de questions personnelles, ce que je voulais faire de ma vie, rembobine Margaux. Venant d'une famille d'entrepreneurs, j'avais cela en moi, même si j'étais partie sur autre chose. Cette envie a pris le dessus et la rencontre avec Olivier, sur notre capacité à bosser ensemble, à être complémentaire a planté les bases de la suite. Olivier, lui, voulait aussi changer le sens des choses, entrer dans une autre démarche, tant écologique que professionnelle* ».

Une journée et 600 repas réalisés dans les cuisines de Radio France, avec le chef étoilé Romain Meder, font office de déclic et le jeune couple bascule : « *La cuisine, le fait de préparer à manger pour les autres a été une révélation. J'avais la chance d'avoir des proches au sein du groupe Ange*

et les choses se sont enchaînées très vite. »

L'aventure est ainsi lancée, le duo remplit son formulaire pour devenir franchisé sur le site internet d'Ange et se place ainsi sur deux boulangeries à Rennes, qu'il rachète : « *Je suis originaire de Brest et Rennes était un parfait compromis, à mi-chemin entre les deux. Olivier est Parisien mais a adhéré et depuis, devenu rennais d'adoption* », s'amuse la jeune codirigeante de 34 ans.

« NOUS AVONS BEAUCOUP OBSERVÉ PUIS APPRIS DE NOS SALARIÉS »

Le réseau Ange, âgé d'une quinzaine d'années et fort d'environ 300 boutiques en France, au Canada et à la Réunion, offre un challenge qui séduit, malgré le risque : « *C'est un gros défi que de racher deux boutiques mais le concept nous a plu d'entrée de jeu. Nous avons conservé en arrivant une grosse partie des effectifs mais surtout, nous avons beaucoup appris d'eux ! Ils nous ont très bien accueilli, aidé et nous avons pu ainsi prendre nos marques, poser notre patte petit à petit, avec eux.* »

Une boutique située Route de Lorient, l'autre à Saint-Grégoire, toute proche de Grand Quartier et depuis le 27 novembre dernier, une troisième ouverte Rue de Chateaugiron, à l'est de Rennes. Voilà une belle aventure qui marche, lancée et construite avec panache et l'envie d'un travail artisanal de qualité : « *J'aime le fait que l'on part de la farine et de l'eau chaque*

matin. Nos boulangers travaillent et font notre pain sur place. Nous sommes sur une fabrication maison avec un vrai savoir-faire de boulangerie. Nos pizzas sont également réalisées sur place, avec une variété et un vrai soin apporté pour satisfaire nos clients. Même notre café a une recette unique, issue nos plantations. Un vrai petit plus ! »

Pour cette belle réussite, la répartition des rôles est limpide : une vingtaine de salariés par boutique, Olivier à la gestion, aux finances, au développement et Margaux aux ressources humaines, au management, sans jamais oublier d'être au cœur des équipes : « *Nous aimons tous les deux être avec nos collaborateurs, au comptoir, au contact des clients. C'est un réel bonheur de vivre cette aventure, épanouissant et gratifiant. Souvent, le matin, nous avons l'impression d'aller plus dans une autre maison que sur notre lieu de travail.* »

Ouvertes tous les jours de 6 h 30 à 20 heures pour répondre à un maximum de demandes, avec un pain frais jusqu'à 19h50, les Boulangeries Ange de Rennes sont le lieu idéal pour la pause déjeuner, le petit-déjeuner mais aussi des pauses en journée où l'on peut se poser dans l'espace café, cosy et intégralement vitré. Détente, travail, échanges, tout est possible. Ange, au-delà de servir au mieux ses clients, offre aussi des prestations traiteurs de premier choix : bouchées salées, focacias, mignardises salées et sucrées et pizzas sont à la carte : « *On dispose d'une gamme traiteur pour*

l'événementiel, avec des livraisons possibles auprès des clubs sportifs, associations ou entreprises. C'est un vrai plaisir de développer également ce pôle ».

Des prestations qu'ont déjà pu découvrir avec bonheur des professionnels mais aussi les supporters du Saint-Grégoire RMH l'an passé sur une soirée. Le SGRMH, club dont Ange est partenaire, tout comme il l'est du SC Le Rheu Rugby : « *S'inscrire dans le monde sportif ou associatif local était évident, et surtout très plaisant. Les filles du hand, c'est un peu mon club, mon coup de cœur qui est venu me chercher et Olivier, qui est très rugby, a connecté avec Le Rheu où évolue l'une de nos collaboratrices.* » Encore une fois, la complémentarité est au rendez-vous !

De quoi parfaire pour de bon l'adoption à la Bretagne de ce couple, qui non content d'avoir déjà 3 « bébés » avec ses boulangeries, a formé sa petite famille en Bretagne avec l'arrivée de deux garçons, Marceau en janvier 2022, six mois avant l'ouverture de la première boulangerie, puis Victor, en février 2023 : « *Le 29, évidemment... il fallait le faire !* » Deux petits Bretons que l'on espère élevés au beurre demi-sel, à coup sûr choyés et gâtés de bons petits pains au chocolat et baguette chaque jour. De ces belles histoires que permet Ange à ses franchisés, qu'ils soient de Paris ou d'ailleurs. Le plaisir du partage que vous devez vite découvrir, si ce n'est déjà fait ! ■

JULIEN BOUGUERRA

ANTOINE QUENTRIC : « CHAQUE PETITE ÉTAPE TE DONNE DE LA FORCE POUR REVENIR »

APRÈS DES LONGS MOIS DE PATIENCE, DE TRAVAIL ET DE RÉSILIENCE, ANTOINE QUENTRIC PEUT DE NOUVEAU REFOULER LES PARQUETS. VICTIME D'UNE RUPTURE AU TENDON D'ACHILLE EN MARS 2024, LE TAEÏSTE REPREND PETIT À PETIT LA COMPÉTITION ET SAVOURE SON RETOUR. AVANT DE RETROUVER LA PLEINE POSSESSION DE SES MOYENS, SANS BRÛLER LES ÉTAPES, IL REVIENT SUR TOUT LE CHEMIN DÉJÀ PARCOURU.

Ecarté si longtemps des terrains, le temps a du te paraître interminable. Peux-tu nous rappeler la cause de cette si longue absence ?

C'est arrivé lors d'une rencontre face à Lille, il y a huit mois et demi. C'était en début de match, je venais de marquer et sur un appui, tout seul, je me blesse. Je n'ai pas entendu de « crac », mais le tendon s'est cassé. Je ne pouvais plus marcher et je me suis tout de suite allongé par terre. C'était la première fois que je subissais une blessure aussi importante donc je ne savais pas trop ce que j'avais, mais quand j'ai vu que je ne pouvais pas poser mon pied, j'ai compris que c'était quelque chose d'assez grave.

Comment as-tu été pris en charge ?

Je suis allé directement à l'hôpital. Le chirurgien a touché mon tendon et il m'a immédiatement dit que c'était une rupture totale. On m'a donné des béquilles pour rentrer chez moi et je suis revenu le lendemain, à jeun, pour me faire opérer sous anesthésie générale. J'ai ensuite été plâtré pendant deux mois et demi. Une fois le plâtre enlevé, le temps a été long. Je devais attendre, d'abord pour poser mon pied, ensuite pour marcher un tout petit peu avec des béquilles, puis sans béquilles, jusqu'à pouvoir marcher plus rapidement et commencer la course. C'est très long. Cependant, quand j'étais encore à l'hôpital, j'ai vu des personnes avec des blessures bien plus graves que moi et ça m'a permis de relativiser.

Au-delà de la blessure physique, le mental a aussi un rôle primordial...

Pour tenir mentalement, je me fixais des objectifs réalisables, étape par



étape. Reposer mon pied avec les béquilles, sans béquille, commencer à trotter puis à courir, rejouer avec le ballon, reprendre avec le groupe B puis reprendre avec le groupe A. Chaque petite étape te donne de la force pour revenir et dans ta tête, tu as l'impression que c'est moins long car tu valides des points de passage rapidement. Je pense que c'est grâce à ça que j'ai pu reprendre plus vite. Si je m'étais dit d'entrée, « mon objectif est de reprendre avec la D2 », le temps aurait été long et cela aurait été plus compliqué mentalement. Ce qui est difficile, c'est la période où tu ne peux rien faire tout seul et où tu es assisté. Le simple fait de remarquer et de reprendre la vie quotidienne, ça fait du bien.

Même si tu as repris la compétition, ta rééducation n'est pas totalement

terminée. Quel est le programme ?

J'ai été bien suivi par le kiné du club, Jean-Charles Gervais, et effectivement, il me suit encore et il me reste entre trois et quatre mois avec lui. J'ai une routine de deux à trois séances par semaine, en plus des entraînements futsal. J'ai retouché le ballon il y a environ quatre mois, mais, à ce moment-là, ça ne voulait pas dire avec le groupe, juste tout seul. Avec la résonnance, je ressentais encore le coup derrière. Maintenant, je peux commencer à reprendre, j'en suis à quelques matches. Je ne suis pas encore à fond, mais pouvoir rejouer en D2 après cette blessure, c'est déjà très bien.

« ON OSE MOINS METTRE LE PIED DANS CERTAINES SITUATIONS, MAIS IL FAUT PRENDRE LE TEMPS ET ÇA VA REVENIR »

As-tu encore des douleurs ?

Je n'ai pas de douleurs quand je joue, mais j'ai une faiblesse à la jambe. J'ai le mollet droit qui est beaucoup plus faible que le mollet gauche. Il me reste encore trois à quatre mois pour bien me renforcer. Quand je frappe, je sens que je n'ai pas de force, et quand je cours, je sens que j'ai du mal à pousser sur mes appuis. Ce sont toutes ces petites choses que les gens ne voient pas, mais que je ressens. C'est aussi là que je comprends qu'il me faudra encore du temps pour retrouver mon niveau et toutes mes capacités.

Avais-tu des appréhensions avant de reprendre ?

Oui et j'en ai encore. J'avais posé la question au chirurgien et à d'autres personnes ayant connu cette blessure, et ça va durer encore un certain temps. Par exemple, on ose moins

mettre le pied dans certaines situations, mais il faut prendre le temps et ça va revenir. Il faut travailler psychologiquement là-dessus, car c'est aussi un travail à faire sur soi. Maintenant, ce n'est que du bonus et j'ai même marqué deux buts pour mon premier match (*rires*). J'ai un temps de jeu assez long pour quelqu'un qui revient, et juste ça, c'est plaisant ! ■

RECUEILLI PAR ADRIEN MAUDET

CALENDRIER DIVISION 2 GR.A

J01 - TAR - MARCOUVILLE	3-0
J02 - REIMS - TAR	4-2
J03 - TAR - ST-BRIEUC	7-3
J04 - NANTES - TAR	3-2
J05 - TAR - HELESMES	4-1
J06 - ORLÉANS - TAR	2-3
J07 - TAR - Nice	30/11
J08 - Sengol77 - TAR	07/12
J09 - TAR - Garges	11/01
J10 - Bethune - TAR	01/02
J11 - TAR - Reims	15/02
J12 - St-Brieuc - TAR	23/02
J13 - TAR - Nantes	08/03
J14 - Helesmes - TAR	15/03
J15 - TAR - Orléans	22/03
J16 - Nice - TAR	05/04
J17 - TAR - Sengol77	19/04
J18 - Garges - TAR	03/05
J19 - TAR - Bethune	24/05
J20 - Marcouville - TAR	31/05

Classement (après 6 journées)

1 - TA Rennes, Bethune, 12 ; 3 - Marcouville, Garges, 10 ; 5 - Reims, 9 ; 6 - Nantes, 7 ; 7 - Orléans, 6 ; 8 - Sengol77, 5 ; 9 - Nice, Helesmes, 4 ; 11 - St-Brieuc, 3

envia
cuisines

167 ROUTE DE LORIENT
35000 RENNES

www.envia-cuisines.fr



5000,00€
À GAGNER
SUR VOTRE FUTURE CUISINE ! *

ANNIVERSAIRE EXCEPTIONNEL
VOTRE MAGASIN FÊTE SES 10 ANS !

* Pour l'achat d'une cuisine dans notre magasin Envía Cuisines Rennes entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre 2024, tentez de gagner l'un ou plusieurs des 10 bons d'achat d'une valeur de 500 € mis en jeu.

Voir modalités en magasin.

JOYEUX NOËL & MEILLEURS PRIX

Cette année encore Noël est l'occasion parfaite pour se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas plein de saveurs et de bonne humeur.

Nous avons concocté pour vous une collection de produits festifs, de l'entrée au dessert, inspirés de la tradition française, toujours délicieux, et toujours au meilleur prix. Des mets sélectionnés et approuvés par notre programme Act For Food, pour toujours mieux manger.

Retrouvez dans ce catalogue les nombreuses références de saumon, volaille, foie gras... et tous les délicieux classiques de Noël, pour satisfaire tous les palais, même les plus exigeants ! Avec ce numéro spécial fêtes, régalez vos convives avec des recettes savoureuses, des traditions et des décorations faites maison pour un esprit festif de A à Z.

Nous vous souhaitons à toutes et tous de merveilleuses fêtes.




JOYEUX NOËL & MEILLEURS PRIX



Le kg 1,99
Soit 19,99 € le kg

Label Rouge
ASC
Filière Qualité Carrefour®

Crevettes roses cuites de Madagascar ASC Label Rouge Filière Qualité Carrefour®
Calibre de 40 à 60 pièces au kg
Crevettes sans traitement antibiotique conformément au référentiel crevette ASC



Elevées à Madagascar, calibre 40/60 - les 100 g soit 19,99 € le kg. Offre valable jusqu'au 31/12/2024. Voir les magasins participants sur carrefour.fr



NOS MENUS de fête

Nous avons sélectionné pour vous deux idées de menus festifs et savoureux. Qui a dit que plaisir ne rimait pas avec économies ?

MENU 1

Saumon fumé
Boudin blanc
Gratin Dauphinois

5€07
par personne
Soit 20,28€ pour 4



5€95 Le kg - 42,50 €
Saumon fumé Norvège Filière Qualité® CARREFOUR EXTRA ASC, avec sacs traitement antibiotique, noué sans DGM (P.S.P.), 100 g

3€19
SURGÉLÉ ❄️
Gratin Dauphinois CARREFOUR EXTRA Pour 2 personnes, 400 g Au rayon Surgelés

5€95 Le kg - 17 €
Boudins blancs de Rethel I.G.P.® REFLETS DE FRANCE Par 3, 350 g




MENU 2

Coquilles Saint-Jacques
Aiguillettes de Canard
Mini gratins forestiers

4€67
par personne
Soit 18,68€ pour 4



4€79 Le kg - 18,16 €
SURGÉLÉ ❄️
Coquilles Saint-Jacques surgelées CARREFOUR EXTRA Recette à la Bretonne, 4 x 30 g

7€69 Le kg - 25,62 €
Aiguillettes de canard du Sud-Ouest® REFLETS DE FRANCE 300 g

3€65 Le kg - 9,13 €
SURGÉLÉ ❄️
Mini gratins forestiers surgelés CARREFOUR Pommes de terre, oignons et cépes, 4 x 100 g





Carrefour market

Rennes Bourg L'Evêque - Rennes 3 Soleils
Rennes Poterie - Bréal-Sous-Montfort

LA REPOSÉE NOUVELLE VERSION, BELLE IDÉE CADEAU POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

DOMAINE HISTORIQUE CHÉRI DE TOUS LES LIFFRÉENS, LA REPOSÉE S'OFFRE UN NOUVEAU CHAPITRE DE SA RICHE HISTOIRE DEPUIS SEPTEMBRE DERNIER AVEC UNE RÉNOVATION MAGISTRALE ALLIANT MODERNITÉ ET RESPECT DE L'ARCHITECTURE ET DE L'ENVIRONNEMENT DU SITE. AVEC SON ESPACE DÉTENTE ET SON HÔTEL, N'ATTENDEZ PLUS, DANS LE CADRE PRIVÉ COMME PROFESSIONNEL, POUR (RE)DÉCOUVRIR CE SITE UNIQUE.



étoiles ainsi que de la labélisation Clé Verte, avec 33 chambres dont aucune n'est identique ! A chaque fois, un rappel du logo organique du site, mais aussi du bois, des couleurs douces pour une zénitude incontournable. La finesse et l'esthétisme de chaque chambre ont été parfaitement adaptés à chaque contrainte technique due au respect de la configuration initiale. Une poutre, un élément architectural, pas de souci, pour un résultat rendant chaque expérience singulière, que l'on soit en couple ou en famille : « Nous avons à disposition au premier étage de l'hôtel les chambres « confort » pour deux personnes puis au second les suites, avec espace à dormir et espace salon. Dans la bâtisse « Adeloïne », neuf suites familiales pour quatre personnes, donnant directement sur le parc avec une mini-terrasse, et les jeux pour enfants à proximité ont été créés », précise la directrice du site.

UN ESPACE DÉTENTE À PARTAGER...OU PRIVATISER

L'envie de déconnecter est là, de respirer l'air frais de la nature dans un cadre apaisant, fait de verdure et d'une nature généreuse ? C'est désormais possible à vingt minutes du centre-ville de Rennes. Direction Caen, première sortie Liffré sur l'A84 et cap sur l'Hôtel-SPA La Reposée. Le cadre ? L'entrée de la forêt de Rennes, la campagne, bucolique, le calme. Lieu idéal pour un week-end en famille, en amoureux, pour un séminaire ou une réunion en semaine entre collaborateurs ou pour vivre un bon moment entre amis : La Reposée offre ses multiples facettes !

UN HÔTEL AUX CHAMBRES AUSSI UNIQUES QUE BELLES ET APAISANTES !

Déjà à la tête des hôtels Ibis de Cesson-Sévigné, Christelle Travers, nouvelle propriétaire des lieux, avait pris rendez-vous depuis longtemps, dans un coin de la tête et du cœur, avec ce lieu empreint d'histoire, une véritable Madeleine de Proust pour cette Liffréenne : « Mes parents vivent à Liffré, je suis originaire d'ici et j'ai toujours connu La Reposée, confie la directrice. Reprendre l'établissement et lui offrir un nouveau chapitre revêt du sentimental, d'un attachement pro-



fond à mes terres. »

Du sentiment, des souvenirs et la famille aussi, au travers et dans les murs de l'établissement, avec le prénom de son papa pour le restaurant, La table de François, ou dans les noms des différents espaces du site, avec un clin d'œil aux enfants et petits-enfants via leurs prénoms. Avant l'ouverture, en septembre dernier, la nouvelle directrice et ses équipes n'ont pas chômé et remodernisé l'ensemble du Domaine, tout en conservant l'ADN et l'architecture du site : « Nous avons travaillé dur pendant un an et demi

pour faire l'ensemble des travaux. Le restaurant a totalement changé, une extension du rez-de-chaussée vers le 1er étage a été réalisée tandis que les deux salles de séminaires du second bâtiment sont devenues notre Espace Détente, nommé Evelyne. Des suites familiales ont aussi pris la place d'autres anciennes salles dédiées aux professionnels, le tout dans une alliance entre modernité, végétal et architecture d'origine, où chaque pièce est unique. »

C'est bien là l'une des spécificités de l'Hôtel en cours de certification 4

L'Hôtel, avec ses prestations haut de gamme, est encore plus agréable avec l'accès à l'espace Détente. Celui-ci donnant aussi sur le magnifique parc d'une surface totale de 2,5 hectares, offre un sauna, un hammam ainsi qu'un jacuzzi extérieur à 38°. Disponible pour les clients de l'hôtel, l'Espace détente est aussi accessible pour les visiteurs ne séjournant pas sur place, sur d'autres créneaux. De quoi se détendre, se prélasser et profiter, notamment lors des enterrements de vie de jeune fille. Sur ces occasions-là, La Reposée peut d'ailleurs proposer une privatisation de l'espace détente pour trois heures, avec accès à une salle disposant d'un écran et d'enceintes et accès au Parc, pour 60 € par personne à partir d'un groupe de 6. Le cadre est également propice aux mariages, avec sur le domaine, une salle dédiée à la réception pouvant passer de 100 à 400 m² grâce à des parois modulables. Là encore la garantie d'un week-end inoubliable, avec des possibilités d'hébergement pour les mariés et leurs proches. Si les familles, couples et groupes d'ami (e)s ont tout pour cocher La Reposée des lieux à visiter et adopter, le domaine a aussi les faveurs du monde de l'entreprise. Le restaurant,



bistronomique, ouvert du lundi au samedi midi et soir, était très attendu avant même sa réouverture et rencontre aujourd'hui un franc succès. A raison, avec des produits locaux cuisinés sur place et la promesse d'une carte tout à fait accessible avec des menus entrée-plat-dessert pour 23 € (le midi du lundi au vendredi). Cela, la population active liffréenne et des environs le sait déjà et a déjà pris ses habitudes à la Table de François. Au-delà du déjeuner d'affaires, le site est propice au business, avec possibilité de prendre rendez-vous à la Reposée. L'ensemble du domaine est ainsi disponible à la privatisation pour les professionnels, avec des formules à la

carte pour des séminaires, réunions, team-building ou autres activités. La gastronomie, l'espace-détente, l'hébergement et les salles de travail, le tout dans le cadre naturel propre au site sont ainsi adaptables, avec des salles modulables dans leurs capacités d'accueil, toutes équipées des dernières technologies (micros, vidéo-projecteurs, réseau Wifi et connexion haut débit, etc.).

**LIER L'UTILE À L'AGRÉABLE
POUR LES PROFESSIONNELS**

Sans oublier le stationnement facile... Bref, des conditions de travail optimales. La Reposée, c'est la garantie

d'un rassemblement pas comme les autres, pour fédérer et souder ses équipes ou aborder de grandes thématiques en sortant de son cadre habituel le temps de quelques heures ou de quelques jours. Dans le même ordre d'idées, les délégations sportives professionnelles trouvent aussi à la Reposée un cadre propice aux mises au vert avant de disputer leurs rencontres, avec là encore la possibilité de respecter le cahier des charges propre au haut niveau.

A l'abri du bruit, que vous soyez une superstar du football, une entreprise, une bande de copines désireuses de vivre un gros week-end, une famille ou un couple, y compris prêt à se dire

oui pour le plus beau jour de sa vie, plus de temps à perdre et direction Liffré, à la rencontre de Christelle Travers et de son XV de collaborateurs gagnant. Noël arrivant, ne serait-ce pas le cadeau idéal ? ■

JULIEN BOUGUERRA

Pour toute demande de renseignements ou devis, rendez-vous sur : www.lareposee.fr La Reposée La Quinte 35340 Liffré Tel : 02.99.68.31.51 Mail : contact@lareposee.fr



La Bulle Gourmande

Accès d'1h à notre Espace Détente suivi d'un dîner ou déjeuner dans notre restaurant La Table de François

◆ 105 € / pers. ◆



LA REPOSÉE

📍 35340 - LIFFRÉ

À 10 MN DE RENNES

Pour les Fêtes,
◆ Offrez un Instant ◆
Bien-être

Découvrez notre spa
et nos offres détente sur

 www.lareposee.fr

☎ 02 99 68 31 51

LE DERBY EN CADEAU DE NOËL ?

DANS UNE STARLIGUE AU CLASSEMENT PLUS HOMOGENE QUE JAMAIS, LES IRRÉDUCTIBLES SONT AU MILIEU DU GUÉ, PARTAGÉS ENTRE L'ENVIE DE REGARDER VERS LE HAUT ET LE MATELAS FRAGILE AVEC LE PREMIER RELÉGABLE. AVANT DE COUPER AVANT NOËL POUR UN PEU PLUS D'UN MOIS, SÉBASTIEN LERICHE ET SES HOMMES CHERCHERONT UNE À DEUX PERFORMANCES POUR PASSER L'HIVER AU CHAUD !

« Ce qui est dommage, c'est qu'en battant Limoges, nous accrochions le wagon du haut de tableau. En perdant, nous sommes de nouveau aspirés par celui du bas... » A la sortie du revers cessonnois face à Limoges, Edgar Dentz, pivot des Irréductibles, a plutôt bien résumé la situation. C'est là toute la particularité de ce championnat 2024-2025, où les habitudes des passionnés de handball sont totalement chamboulées d'un week-end à l'autre. Nîmes, Chambéry, Dunkerque ou Aix à la traîne, en grande difficulté, alors qu'habituellement au top 10 du classement, Istres belle surprise du championnat et Tremblay, dans le top 8 ou Saint-Raphaël confortable cinquième... Il y a de quoi perdre son latin pour beaucoup. Pas pour Sébastien Leriche et ses hommes, bien conscients du travail à effectuer pour se stabiliser dans les eaux calmes du championnat : « Aujourd'hui, je pense que nous devons gagner en régularité et en constance, constate le coach. Contre Limoges, nous avions la place pour faire mieux mais il nous a manqué cette continuité pour tenir jusqu'au bout. »

**QUATRE POINTS À ALLER CHERCHER
CONTRE DUNKERQUE ET NÎMES !**

Battus par Limoges, donc, mais aussi Montpellier mi-novembre, les Irréductibles, dans leur enchaînement d'européens, bouclent la boucle dimanche contre l'injouable PSG. Un match destiné à travailler, à se frotter à ce qui se fait de mieux en France et



en Europe, mais pas le championnat des Cessonnois. Ceux-ci, en revanche, devront retrouver le goût de la victoire à la Glaz Arena contre Dunkerque, club en difficulté où Franck Maurice, le coach, sait déjà que son adjoint le remplacera en fin de saison... Pas idéal pour l'écoute et la sérénité d'un groupe pour le moment derrière au classement mais tout proche. Viendra un déplacement chez l'USAM Nîmes, clairement malade cette saison et déjà trop loin de ses objectifs initiaux européens. L'an passé, les Bretons s'étaient imposés avec panache dans le Gard et s'étaient aussi offert un match référence à la Glaz face aux « Crocos ». Place, ensuite, à un derby à quatre jours de Noël. Tout sauf un cadeau... Même si s'offrir le scalp du voisin sous le sapin, ça ferait bien sur le bulletin de notes du premier semes-

tre. Avec neuf points avant Paris (4 victoires, 1 nul et 6 défaites), le CRMHB est sur un bilan comptable correspondant aux différents visages montrés sur le terrain mais doit avoir l'audace d'aller chercher mieux. L'an passé, à la trêve, Cesson comptait dix petits points avant une grosse seconde partie de saison. Le zéro pointé en décembre est interdit et serait très préjudiciable, tant au classement que pour la confiance. Imaginer Cesson prendre entre deux et quatre points demeure tout à fait imaginable et doit être a minima, l'ambition d'une équipe capable de phases défensives exceptionnelle comme face à Limoges qui demandent à être pérennisées de l'autre côté du terrain. Cela se fera sans Robin Molinié, blessé

J01- CHAMBÉRY - CESSON	29-25
J02- CESSON - AIX	28-32
J03- CHARTRES - CESSON	28-33
J04- CESSON - ISTRES	28-33
J05- ST-RAPHAËL - CESSON	27-24
J06- CESSON - TOULOUSE	28-27
J07- IVRY - CESSON	28-34
J08- CESSON - TREMBLAY	26-26
J09- CESSON - CRÉTEIL	26-24
J10- MONTPELLIER - CESSON	30-23
J11- CESSON - LIMOGES	24-29
J12- PSG - Cesson	29/11
J13- Cesson - Dunkerque	08/12
J14- Nîmes - Cesson	13/12
J15- Cesson - Nantes	19/12
J16- Tremblay - Cesson	14/02
J17- Cesson - Saint-Raphaël	21/02
J18- Cesson - Ivry	28/02
J19- Aix - Cesson	07/03
J20- Cesson - Montpellier	21/03
J21- Toulouse - Cesson	28/03
J22- Cesson - Nîmes	04/04
J23- Dunkerque - Cesson	11/04
J24- Cesson - PSG	18/04
J25- Limoges - Cesson	25/04
J26- Cesson - Chambéry	02/05
J27- Créteil - Cesson	23/05
J28- Nantes - Cesson	30/05
J29- Cesson - Chartres	04/06
J30- Istres - Cesson	07/06

Classement (après 11 journées)

1- PSG, 22 ; 2- HBCN, 20 ; 3- Montpellier, 18 ; 4- Toulouse, 16 ; 5- St-Raphaël, 14 ; 6- Tremblay, 11 ; 7- Limoges, CRMHB, 9 ; 9- Chartres, Créteil, Istres, Aix, Dunkerque, Chambéry, 8 ; 15- Nîmes, 6 ; 16- Ivry, 1.
--

et de retour après la trêve, tout comme Théophile Caussé. Mathéo Briffe, lui, devrait être de retour et devrait donner des armes aériennes à son équipe, frustrée en la matière contre Limoges. L'arrière gauche formé au club ne sera pas de trop pour aider les siens et terminer une belle année 2024 à forts contrastes mais plutôt positive dans son ensemble. A condition que... ■

JULIEN BOUGUERRA

NOUVEAU !

Venez retrouver vos pokés polynésiens préférés au
**Centre Commercial Grand Quartier • Route Saint-Malo
 35760 Saint-Grégoire**

En attendant, restez connectés !
 /pokevaiana_france



BMW iX1 M SPORT. 490 €/MOIS*.



LLD 39 MOIS. 1ER LOYER DE 490 € APRÈS DÉDUCTION DU BONUS ÉCOLOGIQUE DE 4 000 €*.

VENEZ L'ESSAYER DÈS MAINTENANT DANS VOS CONCESSIONS HUCHET BMW :

Huchet Rennes
Route du Meuble
35 760 Saint-Grégoire

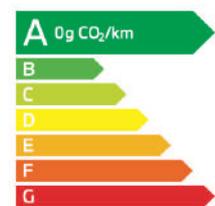
Huchet Saint-Malo
3 rue de la Grassinais
35 400 Saint-Malo

Huchet Laval
Route de Fougères
53 000 Laval



Réservez votre essai

*Exemple pour une BMW iX1 eDrive20 M Sport. 1er loyer de 490€ après déduction du bonus écologique de 4000€**, suivi de 38 loyers de 490 €. Location Longue Durée sur 39 mois et pour 30000 km incluant l'extension de garantie. Assurance perte financière à souscrire par l'intermédiaire de BMW Finance ou auprès de l'assureur de votre choix, sous réserve d'en justifier auprès de BMW Finance. Offre réservée aux particuliers pour toute commande d'une BMW iX1 eDrive20 M Sport dans vos concessions Huchet avant le 31/12/2024, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve d'acceptation par BMW Finance, SNC au capital de 87 000 000 € - RCS Versailles 343 606 448, inscrit à l'ORIAS sous le n°07 008 883. Modèle présenté : BMW iX1 eDrive20 M Sport avec options à 550 €/mois sans apport après déduction du bonus écologique de 4 000 €. LLD 39 mois. 30 000 km. Consommation d'énergie électrique de la BMW iX1 : 15,4 à 18,1 kWh/100 km. Autonomie en mode électrique : 417 à 474 km. Autonomie en mode électrique en ville : 496 à 586 km. Depuis le 01/09/2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée. **Après déduction du bonus écologique de 4000 €, sous réserve d'éligibilité conformément au décret en vigueur.



Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

MICHAL BARAN : « JE PROFITE À FOND DE CES MOMENTS INCROYABLES »

IL EST L'UNE DES GROSSES SATISFACTIONS DE LA PREMIÈRE PARTIE DE SAISON CESSONNAISE. A 19 ANS, MICHAL BARAN JUSTIFIE SEMAINE APRÈS SEMAINE LA CONFIANCE PLACÉE EN LUI PAR SÉBASTIEN LERICHE ET EMPILE LES MINUTES EN STARLIGUE. UNE ASCENSION LOGIQUE, POUR L'UN DES SYMBOLES DU CESSON DE DEMAIN.

Si l'on t'avait dit, en juillet dernier, que tu cumulerais autant de temps de jeu, y aurais-tu cru ?

Très tôt dans la préparation estivale, le coach m'a clairement indiqué que j'aurais une opportunité à saisir, du temps de jeu à prendre. J'ai redoublé d'efforts pour cela, mis tous les ingrédients et je suis récompensé de cela. Je suis encore très jeune et très heureux d'avoir autant de temps de jeu. Au fil des matchs, on m'a donné beaucoup de responsabilités, c'est génial. Je savoure et je profite à fond de ces moments incroyables. Le plaisir est là, dans la performance, les résultats quand la victoire est là et l'entraînement la semaine, dans un groupe vraiment super sympa où je m'épanouis totalement.

Physiquement, comment te sens-tu dans cette première saison pleine dans la peau d'un joueur de Starligue et non du petit jeune qui n'a rien à perdre et qui gratte simplement quelques minutes...

Il y a forcément un peu de fatigue et c'est logique je pense, non pas à cause de ce « statut » dont tu me parles mais plutôt par le fait de l'accu-

mulation de matchs. Avec l'équipe de France U21, j'ai joué l'Euro et je n'ai coupé qu'une semaine avant la reprise. En novembre, j'étais aussi en sélection donc là non plus, pas de coupure. Alors oui, ça commence à tirer mais ça reste cool et c'est aussi ce que je veux pour ma carrière. Jouer très souvent, au plus haut niveau, que soit la coupe d'Europe ou avec une sélection, nous en rêvons tous et c'est ainsi que j'imagine ma carrière. Alors autant s'y mettre dès maintenant puisque j'ai la chance de pouvoir vivre cela. Il y aura une semaine et demie à Noël pour couper et je vais en profiter.

« POSITIF OU NÉGATIF, MON PÈRE ME DIT LES CHOSSES ET C'EST PRÉCIEUX POUR AVANCER »

Comment gères-tu ton rôle mentalement cette saison ? Le dialogue avec le staff, tes proches, est-il primordial pour ne pas aller trop vite ?

J'ai été intégré dans l'équipe petit à petit, avec des responsabilités distribuées au fur et à mesure. J'essaie de me détacher au maximum de la pression, même si elle est partie intégrante du métier. J'essaie surtout de profiter du moment, au maximum,

de kiffer ce qui m'arrive. Je le répète, c'est incroyable de vivre tout ça, si jeune, et j'en suis conscient. Le plaisir est là et il faut toujours l'avoir en tête. Pour ce qui est du dialogue, j'ai le soutien du staff, de mes coéquipiers et bien sûr, de ma famille et de ma copine. Avant chaque match, j'ai besoin de savoir où ils sont dans la salle, de les sentir avec moi.

La relation avec ton père, ancien handballeur fort d'une belle carrière, est forcément particulière...

Que ceux qui pensent que l'on ne parle que de handball tous les deux se rassurent, ce n'est pas le cas, on parle de tout (*rires*) ! Après, c'est certain que c'est une chance d'avoir un papa qui a fait le parcours avant vous, qui sait les choses à faire et à ne pas faire. Aujourd'hui, il est mon premier supporter mais sait aussi être très critique quand il y a des choses à redire. Positif ou négatif, il me dit les choses et c'est précieux pour avancer.

Comment juges-tu ton début de saison ?

J'ai eu quelques matchs où je n'ai pas été en réussite, comme à Saint-Raphaël, et d'autres où cela s'est très

bien passé, comme à Chartres ou contre Toulouse. Il y a aussi eu le tir contre Tremblay, où l'on est rejoint suite à l'arrêt et la relance du gardien. On apprend de ce genre d'actions, même si tout le monde a été très positif avec moi, joueurs comme staff, m'assurant que nous aurions dû assurer le résultat avant ce tir-là. Ces événements-là permettent d'apprendre pour un joueur de mon âge et si cela se représente, je ferai sans doute autre chose.

Ton rôle évolue de plus en plus vers le poste de demi-centre, t'y sens-tu épanoui ?

Clairement, j'adore jouer dans cette



**ARTISANS, COMMERCE, SYNDICS DE COPROPRIÉTÉS,
COLLECTIVITÉS, TERTIAIRE...**

contact@ctoutprop.fr 02.99.42.34.30
11, rue de la Plaine - 35890 LAILLE

**PARTENAIRES DES
IRRÉDUCTIBLES**



position-là mais je vais partout où le coach me le demande. Après, cela me permet de me recentrer sur la distribution de jeu, de valoriser les autres tout en gardant une partie importante de mon jeu sur le shoot. Je dois d'ailleurs travailler sur celui-ci encore plus car désormais, les équipes adverses me connaissent, ont étudié mon jeu. Il faut toujours travailler, se remettre en cause et surprendre l'adversaire. C'est aussi en cela que notre métier est passionnant.

Collectivement, comment évaluer votre saison, quelque peu en dents de scie ?

C'est vrai qu'il y a plusieurs phases dans notre parcours, avec des débuts compliqués, un très bon mois d'octobre et des regrets sur novembre, avec notamment cette défaite concédée contre Limoges. Je pense qu'on peut faire mal à n'importe qui dans ce championnat mais aussi laisser des plumes n'importe où. Le niveau n'a jamais été aussi fort et homogène et cela rend le championnat passionnant. Avant Noël, il serait vraiment bon, pour valider notre phase aller, d'aller chercher trois à quatre points. C'est notre ambition et nous allons y aller à fond, y compris à Paris, où nous



n'aurons rien à perdre.

« JE SAIS QUE LA FIN AVEC LES U21 DE L'ÉQUIPE DE FRANCE EST PROCHE, EN JUIN PROCHAIN ET JE COMPTE BIEN EN PROFITER ENCORE AU MAXIMUM »

Cerise sur le gâteau, tu étais capitaine en équipe de France U21 en novembre. Quel sentiment as-tu ressenti et que t'apportes l'équipe de France ?

C'est une sensation à part, tellement exceptionnelle. Je le sais, être en

équipe de France U21 ne garantit pas de jouer en A un jour, la marche est très haute entre les deux mais il y a déjà tellement de plaisir à jouer en Bleu en catégories jeunes à entendre la Marseillaise. On se frotte à d'autres handballs, d'autres mentalités, c'est très enrichissant. Ce maillot bleu, la meilleure nation de ce sport à mes yeux, aux yeux du palmarès, restera unique. Alors être capitaine, c'est incroyable... Je sais que la fin de cette aventure-là est proche, en juin prochain avec les Mondiaux, et je compte

bien en profiter encore au maximum.

En parlant d'avenir, tu fais partie du futur du CRMHB, avec un contrat courant jusqu'à 2027. Comment imagines-tu la suite de ta carrière ?

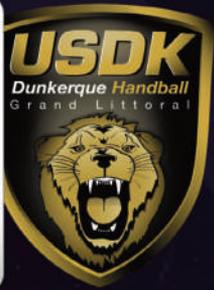
Pour le moment, je suis à Cesson et j'y suis très heureux. Je suis ambitieux, je pense qu'à mon âge, il ne faut se poser aucune limite et ne rien s'interdire. J'irai au plus haut de mes capacités. Si c'est à Cesson, ce sera très bien et si c'est ailleurs, dans quelques années, je n'aurai pas peur de bouger. La Bundesliga fait forcément un peu rêver, c'est le pays du handball mais chaque chose en son temps, avec pour le moment une saison passionnante à vivre et un projet cessonnais qui donne vraiment l'envie de continuer de progresser et de grandir avec le club. J'ai déjà l'ambition de faire partie de cela, nous verrons le reste bien plus tard ! ■

RECUEILLI PAR JULIEN BOUGUERRA



Cesson-Rennes Métropole Handball

CESSON DUNKERQUE

CESSON NANTES




DIMANCHE 8 DÉCEMBRE | 16H

GLAZ ARENA

VENDREDI 20 DÉCEMBRE | 20H

GLAZ ARENA

VOS BILLETS A PARTIR DE 8€ SUR CESSON-HANDBALL.COM

YOUENN CARDINAL : « J'AIME ENCHAÎNER LES MATCHS »

SEUL SUR LE POSTE AVEC LA BLESSURE EN FIN DE PRÉPARATION DE THÉOPHILE CAUSSÉ, YOUENN CARDINAL ENCHAÎNE LES MATCHS SANS ROTATION ET RETROUVE SES MEILLEURES SENSATIONS SUR CETTE PREMIÈRE PARTIE DE SA SIXIÈME SAISON CHEZ LES IRRÉDUCTIBLES. SI CERTAINS IMAGINAIENT LA SITUATION POTENTIELLEMENT DÉLICATE POUR L'AILIER BRETON, C'EST FINALEMENT TOUT L'INVERSE POUR UN GARÇON EN PLEINE FORCE DE L'ÂGE (31 ANS EN FÉVRIER).

En début de saison, quand ton binôme Théophile Caussé se blesse, le club ne prend pas de joker et te fais confiance pour tenir le poste en solo. Comment te sens-tu, trois mois plus tard ?

Déjà, la première des choses, c'est que cette blessure nous a tous touchés au plus haut point. Théo, c'est un super partenaire, un pote, quelqu'un que j'apprécie beaucoup et c'est un plaisir, vraiment, de partager le poste avec lui depuis deux ans. Avant, je n'avais pas forcément été habitué à cela dans ma carrière, où j'ai toujours beaucoup joué, notamment lors de mes deux premières saisons ici. Alors la première chose est de lui souhaiter de revenir vite et au top. Pour ce qui me concerne, ça va bien, très bien même.



Cela se traduit directement, au-delà des stats, dans ton jeu ?

Je pense oui, je cogite moins, je re-prends de la confiance. Sur les jets de sept mètres, par exemple, où je tente de nouveau des choses avec le gardien, en jouant avec lui. Le match contre Toulouse a définitivement lancé ma saison je pense et je me sens vraiment bien depuis.

Malgré ce carton rouge pris face à Créteil...

Ce sont des choses qui arrivent. J'étais en plus bien dans ce match-là et sincèrement, sur ce pénalty, j'avais oublié cette règle que je trouve parfois restrictive. Mon exclusion était logique, Rivera a vécu la même chose récemment mais il ne faut pas compter sur moi pour tirer toujours en bas. Je ferai plus attention à l'avenir mais je continuerai de tenter des choses.

Le bilan de l'équipe depuis le début de saison est-il, à tes yeux, satisfaisant ?

Je pense que d'un match à l'autre, il y a de très belles choses mais aussi d'autres moments où l'on perd un peu le fil. Ça défend bien, dur, comme lors de nos premières périodes contre Limoges ou Montpellier. Là-bas, nous n'en prenons que 12 et croyez-moi, face à une telle attaque, ce n'est pas évident et très énergivore. Il faut maintenant progresser dans la conservation du ballon ou d'un score, sécuriser les choses quand on le peut. Il n'y a pas de regret particulier sur cette première phase, chaque match a son histoire mais on voit aussi qu'aucun match n'est simple à gagner, pour personne. Nous n'échappons pas à la règle. Avec neuf points avant d'attaquer décembre, nous ne sommes pas si mal et on va de nouveau connaître de bonnes séries.

Sur le plan personnel, tu es en fin de contrat en 2025. En sais-tu plus sur ton avenir ?

Les choses sont actées, nous avons échangé avec le club et celui-ci communiquera ce que nous avons décidé probablement à la trêve. Je suis tranquille avec ça, je veux surtout me concentrer sur le jeu, sur la belle saison qui nous est offerte de vivre. Le reste viendra en temps et en heure. ■

J'aime enchaîner les matchs, je me sens très bien physiquement et je me suis préparé en amont pour cela.

Il faut tenir toute la durée d'un match avec cette saison, un championnat très intense. Comment gères-tu cela ?

C'est vrai, la densité et l'homogénéité du championnat ont rarement été aussi marqués mais pour autant, tout se passe bien. Il y a des moments où je dois accélérer, d'autres, à l'inverse, où il faut temporiser, ne pas faire n'importe quoi et avoir le geste juste au bon moment. On travaille la semaine pour cela et j'ai aussi mis en place des choses sur le plan plus personnel.

« JE SUIS UNE PSYCHANALYSE ACTUELLEMENT QUI ME FAIT BEAUCOUP DE BIEN, SUR ET EN DEHORS DU TERRAIN, ET JE ME SENS BIEN DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE, COMME ALIGNÉ. »

C'est-à-dire ?

Le physique et la performance ne vont pas sans le mental et j'arrive à un moment de ma carrière mais aussi de ma vie où je ressentais le besoin de faire un travail profond, qui ne soit pas dans l'unique but de l'instant et de la performance du moment. Je suis une psychanalyste actuellement qui me fait beaucoup de bien, sur et en dehors du terrain, et je me sens bien dans mon corps et dans ma tête, comme aligné. C'est un domaine qui me passionne et le travail réalisé me permet aujourd'hui d'aborder la compétition avec beaucoup de sérénité et de détermination.



- ✦ PROTECTION
- ✦ TECHNOLOGIE
- ✦ SÉCURITÉ
- ✦ HUMANITÉ
- ✦ DIGITAL





NOS PRODUITS

Alarmes intrusion filaires, radio et générateur de brouillard

-

Télesurveillance et autosurveillance

-

Vidéoprotection avancée

PARTENAIRE DES CLUBS RENNAIS



18, rue de la Rigourdière Cesson-Sévigné

www.fivetech.fr 09 50 83 45 20

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER



19€ PENDANT
4 SEMAINES
PUIS 30€ / 4 SEMAINES*

*Offre valable pour la souscription à un abonnement classic avec engagement d'un an (hors frais d'adhésion et de renouvellement du matériel), non cumulable avec toute autre offre promotionnelle en cours. Voir conditions sur fitnesspark.fr. SAS FITNESS PARK DEVELOPMENT - 1 avenue du Général de Gaulle, 92800 Puteaux - RCS de Nanterre n° 379 818 032 - Crédit photo : Rémi Issaly.

4 CLUBS À RENNES

LIBERTÉ / MONTGERMONT / LONGSCHAMPS / LA POMMERAIE

FP MONTGERMONT : 1 RUE NEWTON 35760 MONTGERMONT
FP LIBERTÉ : 36 BOULEVARD DE LA LIBERTÉ 35000 RENNES

FP LONGSCHAMPS : ALLÉE MORVAN LEBESQUE 35700 RENNES
FP POMMERAIE : 1 RUE DU NOYER 35000 RENNES

ST-GRÉGOIRE DEVRA ENGRANGER, ET VITE, APRÈS LA TRÊVE

AU TERME D'UN PREMIER BLOC DE SEPT MATCHS, LES FILLES DU SGRMH N'ONT CONNU LA VICTOIRE QU'À UNE SEULE REPRISE. DES INQUIÉTODES LÉGITIMES SONT LÀ MAIS ÉGALEMENT DE LA MESURE PUISQUE LE TIERS DU CHAMPIONNAT N'EST PAS ENCORE DÉPASSÉ, AVEC DE SURCROIT, UN CALENDRIER COMPLIQUÉ JUSQUE LÀ. LA REPRISE, AU MOIS DE JANVIER, S'ANNONCE COMME UN PREMIER TOURNANT AVEC TROIS CONCURRENTS DIRECTS AU PROGRAMME.



À peine sept matchs disputés et le temps de basculer sur la trêve est déjà venu. C'est aussi cela, la D2 Féminine de handball, en plus des difficultés financières rencontrées par de nombreux clubs. Avec une victoire, un match nul et cinq défaites, le premier bilan comptable est négatif pour les « Noir et Rose », mais l'analyse implique de prendre un peu de hauteur, notamment vis-à-vis de l'opposition proposée sur cette entame de championnat : « Sur ce premier temps de passage de championnat, nous avons finalement ce match perdu contre Le Pouzin comme réel faux-pas. Pour le reste, nous avons joué les quatre VAP du championnat

(Le Havre, Lomme-Lille, Celles-sur-Belle et Nantes, ndlr) et il y a eu de bonnes choses », relate Olivier Mantès.

« NOUS ALLONS NOUS APPUYER SUR CE QUI FONCTIONNE POUR PRÉPARER AU MIEUX LA REPRISE EN JANVIER »

La défaite face au Pouzin, le gros point noir de cette première partie de saison est un rappel qu'aucun point ne sera offert dans la lutte pour le maintien : « La saison dernière et le bon classement obtenu, c'est du passé, il ne fallait pas s'imaginer que les choses allaient continuer de la même manière, comme ça... Chaque saison a sa vérité et pour le moment, celle

de notre classement indique qu'il y a trop de manque pour être mieux logé. Nous sommes à notre place », déclarait l'entraîneur grégorien à la sortie de cette défaite. « Il y a un manque d'expérience des combats au couteau pour le maintien pour certaines joueuses, aussi. Pour gagner des matchs dans ce championnat où tout le monde s'est renforcé, il faut être prêt à souffrir, à se faire mal d'entrée de jeu, à chaque mi-temps. On ne doit pas être focus sur telle ou telle tactique, tel geste mais surtout montrer, dès le départ, que l'on est là pour se faire respecter, faire mal, gagner un duel. C'est avant tout là que nous allons devoir hausser le curseur au retour de la trêve. »

Un message entendu par ses joueuses avec un match nul probant, qui laissera même quelques regrets, lors du dernier match de championnat contre Nantes, puis une victoire en terre nantaise, en coupe de France cette fois-ci, quelques jours plus tard. Si l'aventure en coupe de France s'arrête là avec seulement un qualifié par poule de trois (Chambrey ayant remporté ses deux matchs), Saint-Grégoire a nettement élevé le curseur sur ses deux dernières rencontres et obtenu deux points précieux lors du match de championnat : « Ce fut un gros combat défensif, face à une formation armée pour le haut de tableau, à laquelle on a répondu avec nos armes. Obtenir un match nul



ANGE
GARDIEN DU BON

ENFIN OUVERT
RUE DE CHÂTEAUGIRON

Du lundi au samedi de 6h30-20h00
02 99 34 77 86



En échange de ce coupon
1 CAFÉ OU BAGUETTE OFFERT(E)!

*Valable jusqu'au 31/12/2024 en échange de ce coupon, uniquement dans notre Boulangerie Ange Rennes Châteaugiron. Ne pas jeter sur le voie publique. Dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. En échange de ce coupon (1 seul par personne et par foyer). Boulangerie Ange est une marque déposée par SAS ANGE - RCS 531 550 721.



face à Nantes, cela reste une belle performance et aussi un contenu, surtout défensif, encourageant après nos sorties précédentes. On va s'appuyer sur ce qui fonctionne pour préparer au mieux la reprise en janvier. »

JANVIER CLÉ CONTRE LES ADVERSAIRES DIRECTS

L'arrivée (trop) précoce de la trêve pouvait déjà frustrer, coupant de plus le début d'une nouvelle bonne dynamique... Pour les combats au couteau si propres à la lutte pour le maintien, le SGRMH sera servi à la reprise. Quatre matchs en janvier, dont trois face à des adversaires directs. Deux déplacements, à Bègles et à Bergerac, entrecoupés par la venue de Bouillargues-Nîmes à la Ricoquais. Le dernier match contre Clermont, leader de D2F, aura valeur de match sans pression face à l'un des gros du championnat, qu'il serait bon d'aborder avec le plein de points dans la besace. Exempt lors de la 12e journée, Saint-Grégoire bouclera sa phase aller mi-février avec la réception de Palente-Besançon.

Avec un match de plus que ses poursuivants à la trêve, le classement est trompeur pour le SGRMH, huitième, et une certitude, un nouveau retard à l'allumage est interdit sous peine de connaître une année 2025 plutôt stressante. Une sensation lointaine un peu oubliée du côté de la Ricoquais, que tout le monde se passerait volontiers de retrouver. ■

ADRIEN MAUDET

CALENDRIER DIVISION 2

J01- St-Grégoire - Le Havre	31-32
J02- Lille - St-Grégoire	33-28
J03- SGRMH - Vaulx-en-Velin	23-20
J04- Celles-sur-Belle - SGRMH	28-23
J05- Pessac - SGRMH	30-19
J06- SGRMH - Le Pouzin	24-26
J07- SGRMH - Nantes	18-18
J08- Bègles - SGRMH	04/01
J09- SGRMH - Bouillargues	11/01
J10- Bergerac - SGRMH	18/01
J11- SGRMH - Clermont	25/01
J12- SGRMH - Palente Besançon	15/02
J13- Le Pouzin - SGRMH	22/02
J14- SGRMH - Lille	01/03
J15- Vaulx-en-Velin - SGRMH	15/03
J16- SGRMH - Pessac	22/03
J17- Palente Besançon - SGRMH	30/03
J18- SGRMH - Bègles	05/04
J19- Le Havre - SGRMH	19/04
J20- SGRH - Celles-sur-Belle	26/04
J21- Bouillargues - SGRMH	03/05
J22- SGRMH - Bergerac	10/05
J23- Nantes - SGRMH	14/05
J24- Clermont - SGRMH	31/05

Classement (après 7 matches)

1- Clermont, 19 ; 2- Celles-sur-Belle, 18 ; 3- Le Havre, 17 ; 4- Nantes, 16 ; 5- Lomme-Lille, Pessac, 15 ; 7- Palente, 12 ; 8- St-Grégoire, Vaulx-en-Velin, Gègles, 10 ; 11- Le Pouzin, Bergerac, 9 ; 13- Bouillargues, 8

La propreté c'est un sport de pros

NETTOYAGE PROFESSIONNEL
PRO PARTICULIER

GRATUIT VOTRE 1^{RE} H DE MÉNAGE OFFERTE*

Global services
Vous êtes brillants

RÉSERVER VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE 02 99 36 93 45

Global services soutient deux équipes locales :

*Valable pour tout nouveau contrat jusqu'au 30/06/25

LE DÉBUT DE SAISON EN CHIFFRES

**30**

Avec 30 buts inscrits et une moyenne de 4,3 buts par match, Guillemette Cauly est la meilleure buteuse du SGRMH après sept journées. La demi-centre se classe même dans le « Top 10 » des meilleures marqueuses du championnat (9e). Lila Pikel, 23 buts (30e), et Anaëlle Fontaine, 20 buts (40e), complètent le podium grégorien. Un classement à nuancer puisque les « Noir et Rose » comptent un match de plus que la plupart de leurs adversaires (sept équipes comptent un match en retard).

187

De l'autre côté du terrain, la défense du SGRMH a encaissé 187 buts depuis l'entame de championnat, classant le club breillien à l'avant-dernière place, à égalité avec Le Havre. Mais, là encore, plusieurs équipes devraient repasser derrière avec le match en retard. C'est le cas de Bouillargues-Nîmes (184 buts encaissés), Palente-Besancon (176) et Bergerac (173). Les Grégoriennes encaissent en moyenne 26,7 buts par match et comptent une différence de buts de -21.

166

Le nombre de buts marqués par Saint-Grégoire depuis le début de saison, soit la septième meilleure attaque du championnat, mais avec un match en plus que plusieurs de ses concurrents. Vaulx-en-Velin (165 buts inscrits), Bouillargues-Nîmes (162) et Le Pouzin (155) repasseront devant une fois leur match en retard disputé. En moyenne, les joueuses d'Olivier Mantès inscrivent 23,7 buts par match.

54

Soit le nombre d'arrêts de Sarah Vukovac en six journées. Absente lors du déplacement Pessac à la suite d'un protocole commotion, la dernière rempart du SGRMH se classe à la septième place de D2F en nombre d'arrêts et même dans le Top 5 en moyenne d'arrêts avec 9 parades par rencontre. Marijana Markota-Karic, récemment revenue d'un heureux événement, cumule 22 arrêts en cinq matchs disputés, soit une moyenne 4,4 parades par match. ■



SODICO

Chauffage bois pour les professionnels depuis 1983

CONDUITS & ACCESSOIRES

FUMISTERIE

APPAREILS BOIS & GRANULÉS

PARTENAIRE OFFICIEL
DU HANDBALL BRÉTILLIEN



6 500 produits référencés

10 000 m² de stock

+ de 40 ans d'expérience

3 agences en France : RENNES
NANTES
BORDEAUX



DEPUIS
Au service des
professionnels
1983

Agence de Rennes - 3 rue des Frères Sizaïre, 35230, Noyal-Chatillon-sur-Seiche - 02.99.54.96.10

Agence de Nantes - 10 rue de la Garde, 44300, Nantes - 02.40.52.18.79

Agence de Bordeaux - 4 avenue de Guitayne, 33610, Canéjan - 05.64.12.35.76



CENTRE COMMERCIAL GRAND QUARTIER, CRÉATEUR DE LIEN ET DE VIE POUR TOUS

A LA TÊTE DU CENTRE COMMERCIAL RÉGIONAL GRAND QUARTIER, PLACE FORTE DU NORD DE RENNES, DEPUIS 2003, NICOLAS DUFOREAU A ACCEPTÉ DE NOUS LIVRER LES RECETTES ET SECRETS D'UNE GALERIE QUI SE PORTE BIEN ET SE BAT CHAQUE JOUR POUR ÊTRE LE LIEU DE CONVIVIALITÉ ET DE LIEN DE TOUTE LA FAMILLE.

1 an passé, le centre commercial Grand Quartier a fêté ses 50 ans. Une longévité qui en impose ! Avec quels chiffres clés ?

Le centre date de 1973 et a connu depuis cinq restructurations ou modifications. La dernière s'est déroulée récemment, en 2017, avec l'arrivée de 22 magasins supplémentaires. Aujourd'hui, le centre génère près de 200 M€ de chiffre d'affaires annuel, 850 personnes travaillant sur le site et avec près de 57 000 m² de surface commerciale, avec 110 magasins et la particularité d'en compter plus de 50% tenus par des commerçants indépendants dont certains sont propriétaires de parts de la galerie. Ils participent ainsi aux réunions sur les investissements, les enjeux... Cela amène une implication encore plus forte de chacun.

Comment une enseigne plus qu'une autre est-elle choisie et quelle clientèle vise Grand Quartier ?

Notre stratégie commerciale est de couvrir tous les besoins de la famille, des plus jeunes aux plus âgés, sans oublier personne, avec une offre très large. Nous avons le plaisir de compter sur de très belles enseignes, des noms à la résonance nationale mais aussi des locaux à l'ancrage local très marqué, voire certains qui créent leur propre marque. La création est d'ailleurs un terme angulaire de notre raison d'être : faire de Grand Quartier un lieu de liens avec ses clients, commerçants et partenaires de son écosystème.

A savoir ?

Nous voulons avant toute chose être créateurs de lien entre les gens. Nous sommes proches de nos commerçants, nous les accompagnons dans leurs démarches afin qu'eux puissent aussi accompagner le plus sereinement possible leurs clients. Un centre commercial, ce ne sont pas que des magasins et du business, même si nous ne sommes pas philanthropes, mais c'est aussi de la vie, des événements que l'on partage ensemble, dans un lieu où l'on se sent bien.

Cela passe par la proposition d'événements variés ?

C'est cela. Nous avons par exemple réalisé un défilé de mode où les man-



nequins étaient nos clients, nos commerçants, et ce peu importe leur look ou leur physique. Cela a été un vrai succès, où tout le monde s'est amusé et a partagé un super moment de partage, de bonne humeur, inclusif. Il y a également eu une expo d'astronomie qui a cartonné, chez les grands comme les petits ou des séances de dédicaces avec les sportifs que nous accompagnons. L'idée est de proposer des choses diversifiées, à tous, pour se retrouver dans le partage.

Cette importance donnée au lien entre tous est aussi la raison de vos différents partenariats ?

Tout à fait. Il nous paraît évident de nous impliquer dans la vie locale et donc, dans les clubs ou associations environnantes. Nous sommes ainsi

partenaires du Saint-Grégoire RMH, depuis plus de dix ans, pour soutenir et aider avec nos possibilités le sport féminin. Le handball véhicule de plus des valeurs qui nous correspondent et nous espérons vraiment voir le club grimper encore dans les années à venir. Nous sommes également partenaires des Métropolitaines depuis près de vingt ans et on accompagne aussi le Festival du Roi Arthur, la Flûte enchantée ou encore l'Opéra de Rennes.

Vous êtes aussi engagés auprès d'associations caritatives avec des actions en ce sens ?

Nous sommes en effet partenaires d'une quinzaine d'associations, comme Haroz ou La cravate solidaire, par exemple. Nous ne cherchons pas à parler de cela pour nous offrir une

belle image mais plutôt à agir, par le biais de collectes ou d'autres actions. La dynamique sociétale est importante et nous avons un rôle à y jouer en tant qu'acteur commercial majeur.

Quelle est l'actualité du Centre, entre nouvelles boutiques et perspectives d'avenir ?

Aujourd'hui, de nouvelles enseignes font leur apparition comme POEM, une création de Benoît Gombert autour du café et du thé, POKÉVAÏANA, mené par Christophe Huet. Deux commerçants, Morgan Soulagne et Quentin Cavan, déjà présents dans le centre, se sont aussi associés pour ouvrir CALZEDONIA en franchise. Nous avons des enseignes reconnues comme Kiabi, Boulanger et Cultura, qui sont aussi une force pour notre centre qui se porte bien avec une belle fréquentation. Aujourd'hui, notre souhait est d'asseoir la complémentarité de l'offre. L'alimentaire monte en puissance avec le Super U, il a bien pris sa place dans un environnement adapté. Pour autant, c'est à nous de trouver les bonnes idées, la meilleure proposition pour fidéliser notre clientèle et toujours la développer, quand on sait qu'un quart de la population sur la métropole rennaise se renouvelle tous les 5 ans. Le défi est permanent, c'est aussi ce qui le rend passionnant, en gardant toujours cette culture du partage et ce soin apporté à l'accueil, où on veut que nos visiteurs se sentent dans un environnement sûr, chaleureux et familial.

Quel avenir s'offre à Grand Quartier dans la décennie à venir ?

Notre ADN ne va pas changer, avec ce leitmotiv de répondre au besoin de toute la famille mais au-delà du magasin, un projet d'envergure de développement de Rennes Nord, mené par la Métropole, va nous concerner, au travers de la ZAC des Coteaux de l'Île. 4.000 à 5.000 logements vont être créés dans les quinze ans à venir avec un impact positif pour les commerçants présents dont nous faisons partie. Nous nous inscrirons dans cet aménagement urbain en tentant d'accueillir au mieux nos futurs nouveaux clients et d'adapter au mieux nos installations. De quoi renforcer un peu plus notre exigence de service et d'accueil pour les années à venir. ■

JÉRÉMY LAURENT : « JE NE POUVAIS PAS ÊTRE DANS UN MEILLEUR ENVIRONNEMENT QU'AU CPB »

ARRIVÉ CET ÉTÉ POUR REMPLACER ALAN GAUVINEAU SUR LA FILIÈRE FÉMININE DU CPB HANDBALL, JÉRÉMY LAURENT VIT, À SEULEMENT 23 ANS, SA PREMIÈRE EXPÉRIENCE SUR LE BANC D'UNE ÉQUIPE SENIORS NATIONALE. DES PREMIERS MOIS ENRICHISSANTS ET L'OPPORTUNITÉ PARFAITE POUR CONTINUER SON DÉVELOPPEMENT, TANT HUMAINEMENT QUE SPORTIVEMENT.



Quel a été ton parcours avant de rejoindre les rangs cerclistes ?

J'ai commencé à jouer au Montpellier HB sur les catégories jeunes. Au fil des saisons, j'ai gravi les échelons jusqu'à rentrer en sélection régionale puis au pôle espoirs de Montpellier où j'ai passé trois ans. Par la suite, n'ayant pas trouvé de centre de formation pour mes études supérieures, je me suis orienté vers un service civique au club de Lattes, dans la métropole de Montpellier. C'est là que j'ai commencé à encadrer des équipes, tout en faisant des stages d'accompagnateur et d'éducateur.

Ta vocation a vite pris le dessus sur l'envie d'être joueur ?

J'ai toujours aimé entraîner. Parfois, j'encadrais 13 équipes sur les 18 du club. Ce n'était même pas à la demande du club, c'est juste que j'ai-

mais trop ça. Au vu de ma formation de joueur, j'ai ensuite postulé dans plusieurs clubs en France pour jouer au niveau national et je me suis retrouvé à Caen. En fin de saison, le club ne m'a pas prolongé et malgré quelques propositions, j'ai préféré rentrer à Montpellier. Je savais que j'allais avoir des opportunités pour me développer sur la partie encadrement, car quand j'étais à Caen, je continuais d'entraîner en parallèle les U17 Normandie. En rentrant, j'ai fait une alternance pour le titre 5 d'entraîneur au MUC Handball et je suis devenu responsable de la filière HBF3M (ndlr. : Handball Féminin Montpellier Méditerranée Métropole).

Comment s'est passée la prise de contact avec le CPB Hand ?

Par mon réseau, j'ai eu écho qu'une



CAP' MULTISPORTS
FITNESS - SOCCER - BEACH

COMPLEXE SPORTIF INDOOR

spécialiste de vos animations



www.capmultisports.fr - 0223251680
31, rue des merisiers 35520 LA MEZIERE

NATIONAL 1 FÉMININE

J01- ROUEN - CPB RENNES	31-28
J02- CPB - NOISY-LE-GRAND	26-33
J03- FLEURY - CPB	30-22
J04- CPB - STE-MAURE-TROYES	29-20
J05- SAINT-AMAND - CPB	27-26
J06- COLOMBELLES - CPB	24-28
J07- CPB - BREST	25-32
J08- OCTEVILLE - CPB	27-17
J09- CPB - ISSY	25-25
J10- Harnes - CPB	11/01
J11- CPB - Roz Hand'Du 29	18/01
J12- CPB - Rouen	25/01
J13- Noisy-le-Grand - CPB	15/02
J14- CPB - Fleury	22/02
J15- Sainte-Maure-Troyes - CPB	15/03
J16- CPB - Saint-Amand	22/03
J17- CPB - Colombelles	29/03
J18- Brest - CPB	05/04
J19- CPB - Octeville	19/04
J20- Issy - CPB	26/04
J21- CPB - Harnes	10/05
J22- Roz Hand'Du 29 - CPB	24/05

Classement (après 9 journées)

1- Octeville, 27 pts ; 2- Rouen, 21 ; 3- Roz Hand, 20 ; 4- St-Amand, 17 ; 5- Noisy-le-Grand, Fleury, Brest, Harnes, 16 ; 9- Issy-Paris, 14 ; 11- Ste-Maure-Troyes, 12 ; 12- Colombelles, 11.

NATIONALE 1 M. POULE 2

J01- CPB RENNES - HENNEBONT	33-28
J02- SAINT-CYR - CPB RENNES	28-26
J03- CPB RENNES - TORCY	35-25
J04- CESSON - CPB RENNES	36-30
J05- CPB RENNES - NANTES	19-34
J06- REZÉ - CPB RENNES	35-29
J07- CPB RENNES - L'HUISSERIE	30-24
J08- LIBOURNE - CPB RENNES	32-33
J09- CPB RENNES - IVRY	27-24
J10- CHARTRES - CPB RENNES	34-33
J11- CPB Rennes - Poitiers	30/11
J12- CPB Rennes - Bruges	07/12
J13- Exempt	
J14- Hennebont - CPB Rennes	21/12
J15- CPB Rennes - Saint-Cyr	08/02
J16- Torcy - CPB Rennes	15/02
J17- CPB Rennes - Cesson	22/02
J18- Nantes - CPB Rennes	01/03
J19- CPB Rennes - Rezé	22/03
J20- L'Huisserie - CPB Rennes	29/03
J21- CPB Rennes - Libourne	05/04
J22- Ivry - CPB Rennes	12/04
J23- CPB Rennes - Chartres	19/04
J24- Poitiers - CPB Rennes	26/04
J25- Bruges - CPB Rennes	03/05

Classement (après 10 journées)

1- St-Cyr, 24 ; 2- Bruges, 23 ; 3- Poitiers, 22 ; 4- CPB, 20 ; 5- Nantes, Hennebont, Ivry, 18 ; 8- Cesson, Torcy, 17 ; 10- L'Huisserie, Rezé, Chartres, 16 ; 13- Libourne, 14.

offre allait sortir sur le poste d'Alan Gauvineau, mon prédécesseur. Sur le poste d'entraîneur bien sûr, mais aussi sur le poste de responsable de la section féminine. J'ai pu avoir un contact et Franck Roussel m'a appelé pendant que j'étais dans la salle de sport (*rires*). À la suite de cette prise de contact, l'offre est sortie trois semaines après et j'ai postulé. Nous avons ensuite eu une visio avec quatre membres du bureau et nous avons pu échanger sur le poste, ainsi que sur les missions. Deux semaines plus tard, j'ai reçu une réponse positive.

« MÊME MOI, J'AVAIS UN PEU DU MAL À CROIRE À UNE TELLE OPPORTUNITÉ DÈS L'OBTENTION DE MON DIPLOME »

À titre personnel, tu quittais aussi Montpellier et une certaine zone de confort...

J'avais envie et besoin de partir, car je commençais à connaître le secteur par cœur. Sur l'instant. Là-bas, il n'y avait pas vraiment de poste intéressant suite à l'obtention de mon diplôme et le CPB était une sacrée possibilité. Même moi, j'avais un peu du mal à croire à une telle opportunité immédiatement après l'obtention de mon diplôme. Parmi les projets dans lesquels j'avais postulé, c'était celui que je préférais et je me suis retrouvé au bon endroit, au bon moment. La formation des jeunes est différente ici. Il y a un autre fonctionnement et ça te permet de discuter avec d'autres gens. En termes d'attentes, c'est-à-dire du point de vue du travail et des objectifs, c'est ce que je voulais et je vis ma meilleure vie. Les salariés sont très présents, tout marche pour le mieux chez les jeunes, vraiment, tout est au vert dans la filière. Je ne peux pas profiter encore pleinement, car il y a ce petit manque de résultats avec la N1, mais je souhaite à toutes les personnes en milieu associatif d'avoir des dirigeants comme ça et je vais continuer à redoubler d'efforts. Je ne pouvais pas être dans un meilleur environnement que celui du CPB. Je ne fais que grandir, humainement et sportivement, et j'espère que la saison conviendra à tout le monde.

Tu remplaces Alan Gauvineau qui était au club depuis cinq ans. Comment as-tu fait le lien avec le groupe ?

Deux jours après la réponse, je suis rentré en contact avec Alan pour échanger sur le projet de jeu. Ça m'a permis d'avoir un accompagnement et une image précise, notamment sur le plan technique. J'ai beaucoup échangé avec lui, mais aussi avec Pierre Dubois, en charge de l'équipe réserve. J'ai aussi pris du temps pour faire des visios avec les joueuses de l'équipe. Ma venue a été actée début mars et j'arrivais en juin à Rennes. J'ai pu faire connaissance avec les filles et

aussi avoir des premières indications sur les projets de chacune, si elles restaient ou si elles changeaient. J'ai eu ensuite la même démarche avec les recrues, mais aussi avec les salariés sur place pour prendre connaissance des calendriers. La machine était déjà bien huilée et ça fait du bien de sentir accompagné. Au CPB, on n'est jamais seul.

« JE SUIS MÊME PEUT-ÊTRE PARFOIS UN PEU SOÛLANT PARCE QUE JE PARLE TROP (RIRES) »

Comment se sont passés tes premiers pas avec le groupe et avais-tu des craintes par rapport à ton âge ?

Ça s'est fait assez facilement, car je fonctionne énormément dans la communication. Je suis même peut-être parfois un peu soûlant parce que je parle trop (*rires*). Mais au moins, ça permet de savoir. Je suis arrivé avec une approche très coaching et après avoir échangé avec le groupe, je me suis rendu compte qu'il fallait laisser des degrés de liberté aux joueuses. Nous avons avancé là-dessus et le groupe est très agréable. Si, au vu du début de saison, il y a des choses à améliorer, il n'y a pas de raison que ça ne fonctionne pas. Concernant l'âge, j'ai le sentiment de fonctionner pareil avec les jeunes qu'avec les plus expérimentées et les plus âgées que moi. Je ne pense pas que ça soit un frein.

Tu l'as évoqué, le début de saison est délicat. Quel regard portes-tu sur ce début d'exercice ?

Je dirais frustrant. Hormis Fleury, nous étions à la lutte dans tous les matchs et il y en a plusieurs où nous aurions pu poser encore davantage de problèmes aux équipes adverses. Nous avons parfois juste manqué d'efficacité. Il faut rester mobilisé, car la poule est très costaud, et il va falloir pousser jusqu'à mai pour sortir satisfait de la saison. Sur ce mois de décembre, nous nous déplaçons à Evron en coupe de France. C'est une équipe qui vient de monter de N3 et il faudra respecter l'adversaire. Nous aurons ensuite trois matchs amicaux. Ce sont surtout des matchs de travail avec des objectifs bien précis. L'idée est aussi de décharger un petit peu et de sortir sans blessure. Camille De Sousa a d'ailleurs repris depuis deux semaines avec la N3. Lou Saramito, blessée aux ligaments croisés, travaille très bien, mais nous n'avons pas encore de date de reprise. Djasma Houmadi a dû se faire réopérer et ça va rajouter un peu de temps avant sa rééducation. Enfin, Manon Truffeau avait réussi à reprendre, mais les douleurs sont revenues. Nous n'en savons pas plus pour le moment, mais elle travaille dur avec son chirurgien. On essaye d'accompagner et de soutenir du mieux possible toutes nos joueuses blessées. ■

RECUEILLI PAR
ADRIEN MAUDET

BOB+

Litiges de transport Destockages

+ Electroménager...

+ Bricolage... Peinture...

+ Mobilier... Canapés... Literie...

5, rue Jean-Le-Hô
ZI. route de Lorient
Rennes

Tél : 02 99 59 13 48

Voir aussi notre boutique sur Le Bon coin

CALENDRIER DES MATCHS DE DÉCEMBRE

FOOTBALL

STADE RENNAIS FC



Roazhon Park
111, Rue de Lorient 35000 Rennes
Site : www.staderennais.com

LIGUE 1 UBER EATS

J13 : Rennes - Saint-Etienne
le 30/11 à 17h sur beIN Sports 1

J14 : Nantes - Rennes
le 08/12 à 17h sur DAZN

J15 : Rennes - Angers
le 15/12 à 17h sur DAZN

J16 : Nice - Rennes
le week-end du 4-5 janvier (n.c.)

SAINT GRÉGOIRE RENNES METROPOLE HANDBALL



La Ricoquais- Complexe sportif de la Ricoquais, 35763 Saint Grégoire
www.rennesmetropolehandball.fr
Matches diffusés sur le Facebook du club.

DIVISION 2

J8 : Bègles - SGRMH
le 04/01 à 20h30 sur Handball TV

CPB HANDBALL



Salle Charles Geniaux
30 Rue Charles Géniaux
35000 Rennes
Site : <http://www.cpbhand.com>
Matches diffusés sur CPB TV, accessibles par le Twitch du CPB

NATIONALE 1 MASCULINE

J11 : CPB Hand - Poitiers
le 30/11 à 20h45 sur CPB TV
J12 : CPB Hand - Bruges-Lormont
le 07/12 à 20h45 sur CPB TV
J13 : Exempt
J14 : Hennebont - CPB Hand
le 21/12 à 20h30

NATIONALE 1 FÉMININE

Coupe de France 2e Tour : Evron - CPB Hand
le 30/11 à 21h

BASKET

UNION RENNES BASKET 35

Salle Colette Besson- 12, Boulevard Albert 1er - 35200 Rennes
Internet : www.planete-urb.com

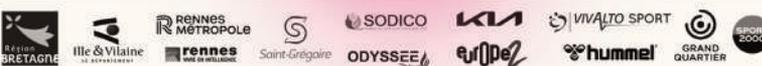


ENTREPR' HAND

DEVENEZ MÉCÈNE OU SPONSOR DU CLUB & VIVEZ LE RÉSEAU ENTREPR'HAND !

90 PARTENAIRES PRIVÉS & PUBLIC
13 MATCHS D2F À DOMICILE / AN
3 RENCONTRES RÉSEAU / MOIS

Contact : commercial@rennesmetropolehandball.fr
RENNESMETROPOLEHANDBALL.FR





NATIONALE 2 CHAMPIONNAT FEDERAL

PAS DE MATCH à DOMICILE EN DÉCEMBRE

PROCHAIN RENDEZ-VOUS :

RENNES REÇOIT ORLÉANS DIMANCHE 12 JANVIER 15H30

ABONNEMENT 24-25 DISPONIBLE !

STADE DU COMMANDANT BOUGOUIN LE VÉLODROME 10, RUE ALPHONSE GUÉRIN RENNES
BILLETTERIE : RENNES-RUGBY.BZH





NATIONALE 1 - MASCULIN

- J14** : Vitré - URB
le 29/11 à 20h
- J15** : Angers - URB
le 06/12 à 20h
- J16** : URB - Challans
le 13/12 à 20h
- J17** : Tours - URB
le 20/12 à 20h
- J18** : URB - Poissy
le 07/01 à 20h

RUGBY

REC RUGBY

Stade du commandant Bougouin-Vélodrome, Rue du Professeur Maurice Audin 35000 Rennes
www.rennes-rugby.com



NATIONAL 2

- J11** : REC Rugby - Genève
le 30/11 à 18h30
- J12** : Exempt
- J13** : Rumilly - REC Rugby
le 15/12 à 15h15

SC LE RHEU



Stade Beuffru
Rue de Cintré, 35650 Le Rheu
Site internet : www.lerheu-rugby.fr

FÉDÉRALE 2

- J10** : Le Rheu - Rochefort
le 08/12 à 15h15
- J11** : Gennevilliers - Le Rheu
le 15/12 à 15h15
- J12** : La Roche-sur-Yon - Le Rheu
le 21/12 à 20h

STADE RENNAIS RUGBY

Stade du commandant Bougouin-Vélodrome. Championnat Elite.
Siège : 10, Rue Alphone Guérin, 35000 Rennes- Site internet : <http://www.staderennaisrugby.fr/>



ÉLITE

- J7** : Blagnac - Stade Rennais Rugby
le 08/12 à 14h
- J8** : Stade Rennais Rugby - Bobigny
le 15/12 à 15h30
- J6** : Lille - Stade Rennais Rugby
le 22/12 à 13h

VOLLEY-BALL

REC VOLLEY



Salle Colette Besson, 12 Bd Albert 1er, 35200 Rennes

PRO B MASCULINE

- J8** : Saint-Pierre Calais - REC Volley
le 30/11 à 19h
- J9** : REC Volley - Chalons-sur-Saône
le 07/12 à 20h

ÉLITE FÉMININE

- J9** : Tremblay - REC Volley
le 30/11 à 20h
- J10** : Mauguio - REC Volley
le 07/12 à 21h
- J11** : REC Volley - Quint-Fonsegrives
le 21/12 à 19h

TENNIS DE TABLE

**THORIGNÉ-FOUILLARD
TENNIS DE TABLE**



Complexe de la Vigne - Thorigné Fouillard

PRO A

- J7** : TFTT - Pontoise-Cergy
le 6/12 à 17h
- J8** : TFTT - Hennebont
le 11/12 à 17h
- J9** : Rouen - TFTT
le 17/12 à 19h30

REC CHALON vs REC FONSEGRIVES
ÉLITE MASCULIN | 07 DEC. | 20:00
ÉLITE FÉMININ | 21 DEC. | 19:00
SALLE COLETTE BESSON

RENNES BASKETBALL vs CHALONS
13 DÉC. À COLETTE BESSON 20:00

TERMINER 2024 EN BEAUTÉ

HORMIS LE REVERS CONCÉDÉ À MÂCON (BONUS QUAND MÊME), LE PLAN DU CLUB BRETON SE DÉROULE POUR LE MOMENT PRESQUE SANS ACCROC. AVEC NEUF VICTOIRES POUR SEULEMENT DEUX DÉFAITES, LES « NOIR ET BLANC » DÉSORMAIS CONCLURE L'ANNÉE CIVILE SUR UNE NOTE POSITIVE. ET VISER LA TÊTE À LA TRÈVE ?



« Par moments, on manque de précision et ça nous empêche d'en faire plus. Il faut aussi gagner en anticipation. Nous faisons des choses, je ne dirais pas que l'on bâcle, mais nous sommes à réaction. C'est là-dessus qu'il faut passer des caps. » Kévin Courties n'est pas du genre à se satisfaire de la victoire sèche. Le contenu importe, et pas qu'un peu. Si le « minimum » est déjà très prolifique comptablement, comme à la sortie du succès bonifié contre Nîmes, l'entraîneur rennais sait qu'il faudra en faire davantage pour

aller au bout, en phases finales, l'objectif annoncé du début de saison. Jamais elle n'attend, l'exigence se construit dès maintenant.

Si le REC est bien lancé, avec notamment la meilleure défense du groupe et la deuxième attaque, rien n'est jamais acquis et l'excès de confiance reste le meilleur moyen de se saborder. La défaite à Mâcon est ainsi un bon rappel à l'ordre : « Sur le mois de novembre, il nous manque trois points. Nous aurions aimé faire un résultat à Mâcon, mais en même

temps, nous ne serons pas les seuls à tomber là-bas. Avec la production que nous avons eu sur le début de match et avec la qualité des joueurs présents, nous avons vraiment de quoi faire mieux. Ça m'ennuie de ne pas avoir fait un trois sur trois, mais Mâcon est allé chercher sa victoire avec du rugby et de l'investissement. » Avant de réagir face à Nîmes (34-16), le REC avait brillamment disposé du Stade Métropolitain en début de mois, avec le tarif maison des cinq points (40-20).

De quoi tenir un match référence ? Pas totalement : « Effectivement, on voit des choses, mais il y a des moments où nous sentons un petit peu de relâchement et ça nous gâche les matchs. Nous ne sommes pas loin d'un match référence sur pas mal de parties, mais c'est dur d'avoir 80 minutes de qualité constante. Néanmoins, nous avons du contenu et du contenu qui progresse », poursuit le technicien breton, perfectionniste.

« L'IMPORTANT, CE N'EST PAS DE SAVOIR SI C'EST DUR OU FACILE À JOUER. L'IMPORTANT, C'EST D'ÊTRE, COLLECTIVEMENT, LA MEILLEURE VERSION POSSIBLE DU MOMENT »

Deuxième du championnat en embuscade derrière Orléans avec deux points de retard au moment d'attaquer décembre, le REC a déjà pris ses distances avec Châteauneuf-du-Pape et Genève, respectivement à neuf et dix points. Une vraie possibilité est là de se mettre au chaud avec notamment Genève au programme, le match contre Dijon étant déjà remporté sur tapis vert suite à la liquidation judiciaire du club bourguignon, puis une dernière sortie à Rumilly. Deux rencontres à ne pas galvauder : « Il faut les aborder avec un maximum de détermination. Toutes les équipes sont dures à jouer et nous l'avons vu à Mâcon. L'important, ce n'est pas de savoir si c'est dur ou facile à jouer. L'important, c'est d'être, collectivement, la meilleure version possible du moment et une meilleure

version par rapport à la journée précédente ».

En parlant de « meilleure version possible du moment », le coach rennais entend aussi par là le fait de compenser les blessures. Des adaptations à trouver, notamment avec les blessures longue durée de Denzel Hill et de Johann Grundlingh, ainsi celle plus récente de Guillaume Cazette, mais aussi pour des absences plus courtes, comme ce fut le cas contre Nîmes : « Oui, j'ai de la casse, mais ça fait depuis début juillet que nous travaillons avec un groupe solide en termes de quantité. Nous perdons forcément un peu en qualité en perdant des cadres, mais nous ne perdons pas en investissement, en caractère et en cœur. Tant que nous garderons notre état d'esprit collectif, il faudra juste régler notre rugby. Aujourd'hui, c'est Abel (Charrier) qui démarre à gauche et Ewann (Puarai) qui rentre. Ce sont deux jeunes, deux 2003, qui ont été sur le poste de pilier durant tout le match et je ne pense pas que nous nous soyons fait cabosser en mêlée. Nos deux titulaires étaient un peu sur le flanc, mais ils vont rentrer rapidement. Ça montre que tous les gars travaillent depuis longtemps. » Le menu est déjà connu pour les fêtes et le REC Rugby entend bien s'offrir un vrai festin. ■

ADRIEN MAUDET

HYGIÈNE & BIOSÉCURITÉ

LODIGROUP

LE SENS DE L'HUMAIN

PRÉSERVER

PROTÉGER

SÉCURISER

ENTREtenir

LODIGROUP
Parc d'Activités des Quatre Rôutes
35390 Grand Fougeray, FRANCE
+33 (0)2 99 08 48 59 / contact@lodi.fr

Découvrez LODIGROUP !

CALENDRIER NATIONALE 2

J01- REC - DIJON	20-14
J02- REC - RUMILLY	21-19
J03- ORLÉANS - REC	20-13
J04- REC - NANTES	31-07
J05- AUBENAS - REC	05-12
J06- REC - VIENNE	35-06
J07- CHÂTEAUNEUF-PAPE - REC	16-20
J08- REC - STADE MÉTROPOL.	40-20
J09- MÂCON - REC	25-20
J10- REC - NÎMES	34-16
J11- REC - Servette Genève	30/11
J12- Dijon - REC	FORFAIT
J13- Rumilly - REC	15/12
J14- REC - Orléans	12/01
J15- Nantes - REC	18/01
J16- REC - Aubenas	26/01
J17- Vienne - REC	02/02
J18- REC - Châteauneuf-du-Pape	16/02
J19- Stade Métropolitain - REC	22/02
J20- REC - Mâcon	02/03
J21- Nîmes - REC	22/03
J22- Servette Genève - REC	30/03

Classement (après 11 journées)

1- Orléans, 48 pts ; 2- REC, 46 ; 3- Châteauneuf, 37 ; 4- Genève, 36 ; 5- Vienne, 35 ; 6- Nantes, 33 ; 7- Nîmes, 32 ; 8- Aubenas, 29 ; 9- Rumilly, 26 ; 10- Mâcon, Stade Métropol., 24 ; 12- Dijon (forfait)



L'IMMERSION AU SEIN DU REC RUGBY EN JOUR DE MATCH, C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE !

DÉJÀ DOTÉ DE SA BODEGA POUR VIVRE LES AVANTS ET APRÈS MATCHS À DOMICILE, LE REC RUGBY ÉTEND SON OFFRE VIP POUR UNE EXPÉRIENCE EN « INSIDE » DES PLUS PLAISANTES, À L'HEURE OÙ L'ACCÈS AUX JOUEURS ET STAFF DES CLUBS DE HAUT NIVEAU EST DE PLUS EN PLUS RARE. PAS À RENNES ! ALORS N'HÉSITÉS PAS ET VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE REC AU PLUS PRÈS DES HOMMES QUI FONT LE RUGBY RENNAIS !

SALON PRIVATIF D'AVANT-MATCH

L'envie de vous retrouver entre collaborateurs ou de faire plaisir à vos clients et prospects avec une invitation originale et rare ? Le REC offre aujourd'hui la possibilité de privatiser un salon, situé à l'entrée du Stade du Commandant Bougouin. Une heure avant la rencontre, vous pourrez ainsi accueillir entre 20 et 30 personnes au maximum. A votre disposition, la possibilité d'aménager la salle aux couleurs de votre entreprise, de l'aménager à vos couleurs. Une « délocalisation » au cœur du jeu, avec vue sur la pelouse et l'échauffement du REC. Pour faire monter la température...

UN TRAITEUR POUR GÂTER VOS PAPILLES

Une fois installé, il s'agit de se régaler, de trinquer à la santé de tous et du REC. Pour cela, le traiteur les Saules, Olivier Bignon accompagné de son épouse Nathalie et de Naël (4), sont à votre service pour vous offrir une prestation dédiée d'une heure. Champagne, vin, bière et soft sont ainsi à votre disposition, ainsi qu'à la mi-temps, durant un quart d'heure.



Votre moment de convivialité est agrémenté d'un cocktail de douze pièces (2-3). Un plat chaud sera aussi au programme, afin d'être fin prêt, repu, pour filer encourager les « Noir et Blanc ».

AU PLUS PRÈS DU JEU

La place en tribunes vous attend, certes, mais pour sentir au mieux l'intensité du match, rien de mieux qu'un petit tour au plus près des joueurs.

Vous êtes ainsi conviés à rallier les bords de la pelouse pour assister à l'échauffement des joueurs, observer les dernières mises en place, écouter les discours et mots du staff (1). Un plus, un moment à part à vivre, rarement offert sur les autres pelouses, impossible dans d'autres sports.

JUSQUE DANS LES VESTIAIRES...

Et comme le REC compte bien vous gâter et vous offrir une expérience

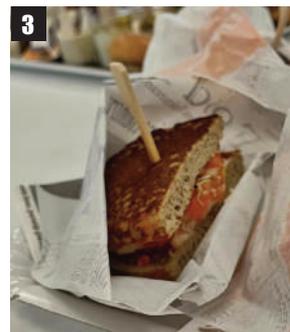
unique, deux des invités sont ensuite conviés à rejoindre le vestiaire. Un Inside unique, qui dresse les poils, avec le discours d'avant-match du capitaine, Alexandre Guéroult maître en la matière, et un moment de motivation et d'émotion intense, où l'on regarde, écoute, et fait corps avec le groupe.

RETOUR AVEC TOUT LE MONDE POUR REFAIRE LE MATCH

Une fois la partie terminée, votre groupe peut alors rejoindre l'ensemble des partenaires au sein de la bodega pour partager un nouveau bon moment et refaire le match. Debrief d'un joueur et du coach au micro, musique, boisson et restauration sur place, la journée est encore loin d'être finie mais déjà bien chargée d'une expérience inédite qui restera un beau souvenir de partage et de sport. ■

Vous souhaitez réserver cette prestation ?

Contact : Olivier Fontaine, responsable des partenariats
Mail : o.fontaine@rennes-rugby.bzh
Tel : 06 23 17 05 42



CLÉMENT CAVALIÈRE : « ADO, JE N'IMAGINAIS PAS DEVENIR PRO, ALORS J'EN PROFITE ! »

ARRIVÉ DE PÉRIGUEUX CET ÉTÉ ET DÉJÀ AUTEUR DE SIX ESSAIS CETTE SAISON, CLÉMENT CAVALIÈRE A RAPIDEMENT GAGNÉ SA PLACE À L'AILE AINSI QU'AU CŒUR D'UN VESTIAIRE OÙ IL S'ÉPANOUIT PLEINEMENT. DÉSIREUX DE S'INSTALLER DANS LA DURÉE ET CAPABLE DE RELEVER DES DÉFIS IMPROBABLES, IL INCARNE PARFAITEMENT LA PREMIÈRE PARTIE DE SAISON RÉUSSIE DU REC.



Contre Nîmes, il a eu le bonheur d'ouvrir puis de fermer le score avec un essai à chaque bout de partie, avec vitesse et pa-

nache. Avec, aussi, de jolis cheveux blonds peroxydés : « Ma couleur ? Elle

est belle, non ? C'est le fruit d'un gage donné par les gars, dans le cadre du « Votus », un jeu mis en place entre nous. Chaque semaine, le joueur qui fait la plus grosse boulette à l'entraînement ou en match est désigné et a un gage. Tout n'est pas racontable mais le mien a été de me teindre les cheveux. Ils voulaient me le faire eux-mêmes mais j'ai préféré aller chez le coiffeur... » Mais quelle erreur a-t-elle donc déclenché pareille sanction ? « A Maçon, j'ai fait un en-avant dans l'en-but, le ballon m'a échappé... Oui, oui. Celle-là, clairement, je la mérite et la prend sans broncher... »

« LE PROJET DE RENNES COMME UNE ÉVIDENCE »

Il est comme ça, le nouvel ailier récite, bon camarade, aimant rigoler et capable d'autodérision. Des qualités qui se conjuguent avec un vrai goût de l'effort et une dévotion totale au collectif : « Techniquement, à mon poste, je n'ai pas de gestes « compliqués » à exécuter. Moi, je suis un finisseur, je dois bonifier et finaliser le boulot des copains. » Modeste avec ça, car le talent est là et la tâche accomplie avec succès depuis le début de saison, à l'aile gauche bretonne. Un côté du terrain où sa puissance et sa vitesse font des ravages, non sans rappeler, toutes proportions gardées, un certain Gaël Dréan. Dans un style différent, le natif de Dordogne, qui préféra la Fédérale 3 à Nontron avec les copains d'école plutôt que le centre de formation de Périgueux, club phare de sa région, continue de progresser, étant aujourd'hui pro à temps complet à Rennes.

Une belle réussite pour un garçon cantonné au banc la saison passée : « Je n'ai joué que trois matches, j'ai trouvé le temps long l'an passé à Périgueux, où je n'entraînais plus dans les plans mais cela m'a aussi fait progresser, gagner en patience et donner faim, très faim de ballon. Le projet de Rennes est arrivé et m'a immédiatement séduit, comme une évidence. Ce que le club veut réaliser, une montée en Nationale Une, mais surtout le projet de jeu, gourmand, où le plaisir est au cœur du sujet, colle parfaitement avec ma vision et mon attente du rugby. M'investir dans un collectif, un club, ne pas changer chaque année, c'est tout ce que je voulais, afin de m'exprimer au mieux et d'offrir tout ce que j'ai. »

Le résultat est là, pour le moment, avec une phase aller qui devrait être conclue dans les deux premières places et un style de jeu chatoyant, où le joueur également passé à Limoges s'épanouit totalement. Sans s'enflammer pour autant : « Nous savons que pour aller au bout, il faudra faire encore mieux, être plus constants. Il reste beaucoup à faire, à peaufiner et l'exigence est là dans le groupe qui sait ce qu'il veut. C'est très positif, ça bosse beaucoup même si on sait aussi se lâcher et se détendre. Dans la déconne, on a quelques leaders aussi forts sur le terrain qu'en dehors. Mais quand il faut y aller, se mettre minable sur le terrain, c'est utile et on y va ! Aujourd'hui, on prépare déjà les phases finales, où les erreurs que nous faisons encore aujourd'hui ne passeront pas. »

Ambitieux, généreux et déjà parfaitement adapté à la Bretagne, qu'il aime visiter avec sa chérie Manon, qui l'a suivi en Bretagne, « Caval » comme le surnomment ses coéquipiers, ne compte pas s'arrêter en si bon chemin et entend bien aller le plus haut possible avec son nouveau club. « Sincèrement, ado, je n'imaginais pas devenir pro alors aujourd'hui, je profite de chaque instant et je suis prêt à faire tout ce qu'il faudra pour confirmer et aller le plus haut possible, avec le REC je l'espère. » Prochain arrêt du côté de la Nationale Une, espérons-le, en septembre 2025. ■

JULIEN BOUGUERRA

Retrouvez le Quizz décalé de Clément Cavalière dans la rubrique décalée sur www.rennessport.fr

**RENAULT 5
E-TECH
100% ELECTRIQUE**

A 0g CO₂/km

assemblée en France

consommations min/max (l/100 km)**: 14,9/15,5 pour la version autonomie confort 52 kWh.
émissions CO₂ (g/km)**: 0. **selon norme WLTP.

renault.fr

pensez à covoiter #SeDéplacerMoinsPolluer

VOS CONCESSIONS RENAULT À RENNES
LONGCHAMPS - 300, rue de Fougères
ALMA - 15, rue du Bosphore

L'HEURE DE LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE : OLIVIER FLATRÈS (LAMOTTE MAISONS INDIVIDUELLES) VOUS DIT POURQUOI

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE, CONFORT THERMIQUE, VALORISATION IMMOBILIÈRE ... LES RAISONS POUR FRANCHIR LE PAS DE LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE D'AMPLEUR SONT MULTIPLES. DE NOMBREUSES AIDES DE L'ÉTAT OU DES FOURNISSEURS D'ÉNERGIE SONT PAR AILLEURS DISPONIBLES AFIN D'ALLÉGER LE MONTANT DES TRAVAUX. DÉCOUVERTE AVEC OLIVIER FLATRÈS, DIRECTEUR DE LAMOTTE MAISONS INDIVIDUELLES.

Olivier, pourquoi faire une rénovation énergétique d'ampleur ?

La rénovation énergétique d'ampleur s'adresse principalement aux particuliers propriétaires de maisons construites avant 2009. Elle présente de nombreux avantages : réduire significativement vos consommations d'énergie et donc vos factures énergétiques, optimiser le confort thermique de votre maison tout au long de l'année et donc votre confort de vie, et valoriser durablement votre patrimoine immobilier. Par des travaux de rénovation, vous allez réaliser des économies à long terme, rendre votre maison plus confortable, sans courants d'air. De plus, l'amélioration de l'étiquette énergie et l'esthétique modernisée de la façade contribuent à augmenter la valeur du bien, un investissement intelligent qui revalorise l'ensemble de la maison et qui sera payant à la revente ou même en cas de location.

Oui, mais engager des travaux, ça a un coût !

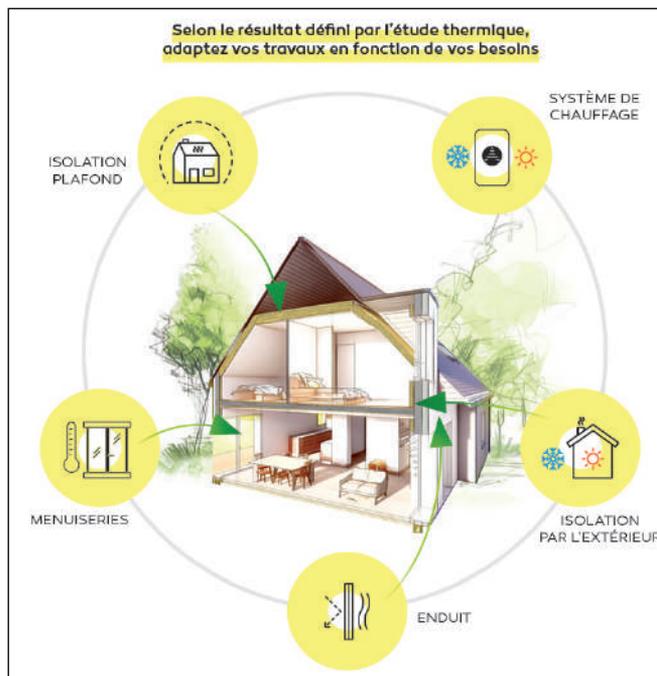
Bien entendu, mais sachez que vous

pouvez bénéficier de dispositifs d'aides, en fonction de votre situation, afin de financer vos travaux tels Ma Prime Rénov', les Certificats d'économie d'énergie (CEE), le Prêt Avance Rénovation (PAR), etc. Dès le premier rendez-vous, nous réalisons une estimation budgétaire des travaux et conseillons nos clients sur les aides financières et primes de rénovation possibles selon les revenus. Certains clients sont parfois surpris de pouvoir bénéficier d'aides.

Lamotte Maisons individuelles propose donc ce service de rénovation énergétique d'ampleur ?

Tout à fait ! Nous avons développé une véritable expertise de la rénovation énergétique, en nous appuyant sur des partenaires solides comme ABM, qui ont un savoir-faire éprouvé en matière de réglementation ther-

mique. Cette collaboration, combinée à notre expérience dans la construction de maisons individuelles, nous permet d'offrir des solutions complètes et efficaces. Notre accompagnement sur mesure est réalisé par



une équipe d'experts et s'effectue en trois étapes : la pré-étude thermique et énergétique, la mission d'intervention d'un thermicien, et la réalisation et le suivi des travaux. La pré-étude, gratuite, permet - via un logiciel et les données fournies par le client, de réaliser un bilan énergétique et d'identifier les économies réalisables. Lors de la seconde étape, un thermicien intervient au domicile pour une étude approfondie et nominative. Ainsi, deux scénarios de rénovation sont présentés au client, selon l'objectif à atteindre.

Quand l'un des scénarios est validé, le client passe à l'étape 3 : Lamotte Maisons Individuelles accompagne le projet de A à Z pour concrétiser le projet. C'est-à-dire que vous réalisez les travaux convenus ?

Pas seulement ! Bien entendu l'une de nos principales forces réside dans notre capacité à gérer un projet de rénovation dans son ensemble. Nous réalisons les travaux pour le compte de nos clients en coordonnant tous les corps d'état. Et à ce titre, nous nous engageons à ce que tous les intervenants et artisans disposent du label RGE (« Reconnu Garant de l'Environnement »), un gage de qualité des professionnels et une condition indispensable pour obtenir des aides financières. Mais nous sommes aussi aux côtés du client pour les déclarations préalables, le suivi administratif, les conseils relatifs au financement. Dès les premiers rendez-vous, nous mettons en place un suivi personnalisé, avec un interlocuteur unique.

Avez-vous des exemples ?

Oui bien sûr, et même plusieurs ! Par exemple, la maison 5 pièces de notre cliente, située en Ille-et-Vilaine, construite en 1974, dont l'étude énergétique actuelle révèle un classement F et avec un objectif de classe B. Après travaux, son pourcentage de gain réalisé est estimé à 21% et la valorisation du bien après travaux à un gain de 22%. Vous pouvez retrouver ce projet sur notre site. ■

LAMOTTE
MAISONS INDIVIDUELLES

Passez à la RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE D'AMPLEUR !





**ACCOMPAGNEMENT
EXPERT ET PERSONNALISÉ**



**ÉCONOMIES
D'ÉNERGIES**



AIDES DE L'ÉTAT



CONFORT THERMIQUE

02 99 33 95 96 lamotte-maisons.fr

RCS 414 979 054 - ©Adobe Stock

MARTIN LAGARDE : « POUR LE MOMENT, ON EST DANS LES CLOUS »

AVEC UN EFFECTIF REMANIÉ DANS SES GRANDES LARGEURS CET ÉTÉ, LE SC LE RHEU ATTAQUAIT LA SAISON AVEC DES INCERTITUDES SUR SES POSSIBILITÉS. À TROIS MATCHS DE LA FIN DE LA PHASE ALLER, LES « NOIR ET JAUNE » ET LEUR COACH MARTIN LAGARDE ONT DES PREMIERS ÉLÉMENTS DE RÉPONSE, PLUTÔT POSITIFS.

Le Rheu, cinquième, connaît une première partie de saison plutôt positive comptablement mais sans réel exploit. Est-ce aussi ton avis ?

Je pense que notre bilan est plutôt satisfaisant. En regardant dans le rétro, on ne peut pas omettre le nombre important de changements au sein de notre effectif. On a un groupe rajeuni, qui travaille bien et fort en semaine et qui progresse, avec des productions offensives très intéressantes et du jeu plus rapide. En perdant des leaders et du poids sur notre pack, il a fallu changer un peu nos habitudes, jouer différemment. Cela prend plutôt bien même si nous pouvons bien sûr encore progresser dans beaucoup de domaines.

As-tu des regrets sur les trois revers concédés à Tours, Plaisir et contre Saint-Malo, les 3 premiers ?

Face à Tours, clairement, il y avait un



Tout est possible, oui, et nous allons chercher à amasser les points contre Rochefort, Gennevilliers et La Roche-Yon pour le premier match retour. Même s'il y a un peu de casse et de fatigue physiquement, nous allons tout faire pour capitaliser.

En dehors de l'équipe fanion, comment se portent l'équipe réserve et l'école de rugby ?

La réserve fait un bon début de championnat, avec une vraie assiduité aux entraînements de Yann Taupin, avec régulièrement plus de 30 joueurs. C'est très positif d'autant que ce groupe a aussi été beaucoup renouvelé.

Pour les jeunes, l'école de rugby se porte bien même si c'est un peu plus difficile pour le pôle jeune, avec un trou générationnel sur les U16. Nous sommes en entente avec Melesse et on travaille pour permettre malgré tout à nos jeunes d'avancer et de progresser. ■

RECUEILLI PAR
JULIEN BOUGUERRA

NOUVEAU AU RHEU !



PLUS DE PLACE
POUR STOCKER ?



Roazhon Box est la solution idéale et personnalisée pour vos stockages en toute sécurité (Particuliers et professionnels, archives d'entreprise, matériel, association, déménagements)

Roazhon BOX
ZAC Cormiers Ouest
35650-Le Rheu



Partenaire du SC Le Rheu
et du CPB Handball

Mail : contact@roazhonbox.fr // Tel : 09 67 12 84 98

écart trop important, nous étions loin d'eux et la défaite ne souffrait aucune contestation. Face à Plaisir, nous prenons tout de même le bonus défensif. Dans le derby, en revanche, j'ai de très gros regrets. Bien que leur effectif ait été fortement renforcé avec des garçons venus des divisions supérieures, je trouve que nous avons fait jeu égal et nous aurions même pu l'emporter sans le scénario cruel de cette pénalité de la dernière seconde. Faire jeu égal avec les Corsaires a été une vraie performance, même si le résultat n'a pas tourné pour nous. C'est rageant mais cela montre aussi que nous sommes au rendez-vous. Pour le moment, nous sommes dans les clous.

« ALLER CHERCHER LE TOP 4, CE SERAIT EXCEPTIONNEL »

La cinquième place serait un bon classement à l'issue du championnat ?

Aujourd'hui, notre discours n'a pas changé, nous voulons atteindre les phases finales et accrocher une place parmi les six premiers. Aller chercher le top 4, ce serait exceptionnel. Nous n'oublions pas qui nous sommes, quels sont nos moyens et il y a du coût cette saison dans la poule. Il faudra, pour accrocher le Top 4, aller chercher un exploit contre l'un des trois premiers ou face à Gennevilliers, et faire le moins de faux-pas possible par ailleurs.

En décembre, le sans-faute est-il possible ?

CALENDRIER FÉDÉRALE 2

J01- LE RHEU - LA ROCHE	23-16
J02- LE RHEU - EVREUX	22-11
J03- PLAISIR - LE RHEU	32-27
J04- LE RHEU - VERSAILLES	28-08
J05- TOURS - LE RHEU	38-19
J06- LE RHEU - SAINT-MALO	16-18
J07- MAISONS-LAF. - LE RHEU	23-36
J08- LE RHEU - AURAY	34-07
J09- SURGÈRES - LE RHEU	22-25
J10- Le Rheu - Rochefort	08/12
J11- Gennevilliers - Le Rheu	15/12
J12- La Roche-sur-Yon - Le Rheu	22/12
J13- Evreux - Le Rheu	12/01
J14- Le Rheu - Plaisir	19/01
J15- Versailles - Le Rheu	26/01
J16- Le Rheu - Tours	09/02
J17- Saint-Malo - Le Rheu	16/02
J18- Le Rheu - Maisons-Laffitte	02/03
J19- Auray - Le Rheu	09/03
J20- Le Rheu - Surgères	23/03
J21- Rochefort - Le Rheu	06/04
J22- Le Rheu - Gennevilliers	20/04

Classement (après 9 journées)

1- St-Malo, 36 ; 2- Plaisir, 34 ; 3- Tours, Gennevilliers, 32 ; 5- Le Rheu, 29 ; 6- Rochefort, 19 ; 7- Versailles, 18 ; 8- La Roche-sur-Yon, 17 ; 9- Surgerien, 15 ; 10- Auray, M-Laffitte, 9 ; 12- Evreux, 6.



« L'ADN ENVIA ? RENDRE LA CUISINE DE QUALITÉ ACCESSIBLE À TOUS »

COMME DANS L'OVALIE, LE RÉSULTAT CHEZ UN CUISINISTE NE PEUT ÊTRE POSITIF QU'AVEC UN INVESTISSEMENT DU COLLECTIF ET DES ROUAGES BIEN HUILÉS. C'EST LE CAS CHEZ ENVIA ET GUSTO, PRÉSENTS À RENNES ET CHANTEPIE, DIRIGÉS PAR KÉVIN LHERMENIER, DIRECTEUR ET ANCIEN JOUEUR DU ROC BRUZOIS.

CRÉDIT PHOTOS ENVIA



Envia Cuisines fête ses dix ans cette année. Un sacré chemin parcouru...

Mes parents avaient leur entreprise de pose de cuisine. Mon père a posé 25 ans, ma mère 13 et forcément, cela marque. Ado, avec mon frère, nous les avons souvent aidés sur les chantiers. Mon truc à moi, très vite, a été la conception et la vente. J'ai démarré à 21 ans après mes études dans le domaine, validées avec trois années chez Ixina. Ensuite, j'étais prêt...

Vous étiez prêt pour ouvrir votre propre magasin ?

J'avais cette envie. En 2014, nous avons réalisé tous les travaux avec mes parents après avoir choisi de rejoindre le jeune réseau Envia, qui avait cinq ans à l'époque. J'ai été le 5e adhérent, nous sommes aujourd'hui 35. Trois vendeurs nous ont rejoints, avec ma mère, qui a pris la comptabilité et partira bientôt à la retraite. Mon père posait exclusivement pour nous avec son entreprise. C'est une chance d'avoir pu démarrer ainsi à 25 ans. Aujourd'hui, on a fait notre chemin et on fait partie du Top 5 rennais en volume. Il y avait cette volonté d'être chez une enseigne jeune, où on peut avoir du poids et vivre une belle aventure. Le faire en famille fut un vrai plus, marquant l'ADN de notre magasin.

Réussir dans ce milieu, c'est avant tout bien s'entourer ?

Je le pense. Au-delà de ma maman, j'ai une équipe formidable, sur laquelle je peux compter depuis longtemps. L'une de mes vendeuses est là depuis 2014 et le dernier arrivé nous a rejoints il y a cinq ans. C'est un vrai atout pour notre réussite. Aujourd'hui, nous sommes 26 personnes dont huit poseurs. Me dire que je contribue aujourd'hui à la vie, d'une manière ou d'une autre, de mes salariés est peut-être ma plus belle réussite, au-delà



d'un chiffre d'affaires ou d'une réputation. Être patron, à mes yeux, c'est créer une richesse que l'on partage, financière comme humaine.

Dans le monde ultra concurrentiel des cuisines, pourquoi choisir Envia, ou Gusto, votre seconde marque, ouverte il y a cinq ans ?

L'objectif d'Envia est de rendre la cuisine de qualité accessible à tous. Aujourd'hui, la moitié des cuisines sont vendues dans les grandes surfaces de bricolage, le reste chez les cuisinistes. Notre démarche consiste d'abord à définir la faisabilité d'un projet selon des considérations techniques, esthétiques et budgétaires, en écoutant le client.

C'est lui, en un sens, qui définit le prix selon les souhaits qu'il pose sur la feuille. Pour tout cela, le conseil est

primordial. Ensuite, nous parlons du prix, et s'il est trop élevé, il faut ajuster non pas avec des remises miracle, mais en repensant ou réajustant les options définies. Nous ne sommes pas vendeurs de remises, on répond au mieux aux projets de nos clients, en respectant leurs critères mais aussi notre produit.

Pourquoi avoir créé Cuisines Gusto, il y a cinq ans ?

Nous avons compris qu'une partie de notre clientèle souhaitait aller encore plus loin dans la personnalisation de ses projets, sur du plus haut de gamme. Avec les dirigeants d'Envia, nous avons donc créé *Cuisines Gusto* afin de travailler les intérieurs dans leur globalité : cuisine, dressing, salon, salle de bain... Répondre à tous était une priorité.

Vous êtes impliqué dans le sport local, avec un vrai passé de sportif...

J'ai démarré par le foot. J'ai joué jusqu'en U13 au Stade Rennais avant de me blesser au collège au tendon rotulien, en faisant du saut en hauteur. A mon retour, il n'a pas fallu plus d'un entraînement au club pour me souhaiter bonne chance pour la suite (*rires*)... Jusqu'à 18 ans, j'ai continué dans le foot, à Bréquigny puis Saint-Erblon. Puis un ami m'a amené vers le rugby. J'ai eu le coup de cœur pour ce sport, ses valeurs, ce qu'il inculque. J'y ai trouvé une rigueur, le sens du sacrifice, du collectif, une autre famille. Il était logique, aujourd'hui, d'accompagner les clubs, rendre au sport ce qu'il m'a donné en tant qu'homme.

C'est au ROC Bruzois, dont vous avez même été le jeune vice-président, que vous avez évolué ?

Oui, je n'ai eu que ce club, où j'ai tout connu, deux coupes de Bretagne comme capitaine, la vice-présidence aussi en effet. Même si je ne suis plus aujourd'hui, continuer d'aider, en le sponsorisant, était une évidence, tout comme du côté du Rheu où on a quelques copains. Nous sommes présents sur une dizaine de clubs rennais, entre le foot et le rugby, toujours avec un lien affectif, on ne manque pas d'accompagner parfois quelques projets coup de cœur, comme le 4L Trophy récemment.

Cet anniversaire des 10 ans, fêté en octobre, représente quoi ?

La fin de la première partie de l'histoire, ponctuée en beauté, avec les débuts, l'évolution, la crise des 7 ans, comme dans un couple et une place désormais bien ancrée dans le paysage rennais. Une nouvelle page s'ouvre à nous, chez Envia et Gusto, avec beaucoup de nouvelles histoires à y écrire et je suis ravi de l'attaquer au cœur d'une équipe que je remercie chaleureusement pour son investissement total dans le projet. ■

RECUEILLI PAR J.B.

Envia Cuisines et Cuisines Gusto accompagnent les clubs de football de Chantepie, Saint-Erblon, Guipry-Messac, Guichen, Guignen et Vignoc ainsi que les clubs de rugby du ROC Bruzois et du SC Le Rheu et la section « amateur » du Cesson Rennes Métropole Handball

HUGO MATTES : « JE SUIS SORTI DE MA ZONE DE CONFORT »

SUR LE BORD DE LA TOUCHE, IL EST L'UN DES NOUVEAUX VISAGES DU STADE RENNAIS RUGBY. ARRIVÉ CET ÉTÉ EN PROVENANCE DE BRUZ, HUGO MATTES EST VENU REMPLACER ANNE BERVILLE, DÉSORMAIS RÉFÉRENTE SUR LES U18, ET OFFICIE AUX CÔTÉS D'ARNAUD LE BERRE SUR TOUT LE SECTEUR DÉFENSIF. IL NOUS RACONTE SON PARCOURS ET SES PREMIERS MOIS AVEC LES JOUEUSES DU SRR.

Quel a été ton parcours avant d'arriver au Stade Rennais Rugby ?

J'ai commencé le rugby à 11 ans, du côté d'Antony, en région parisienne. C'est un copain qui m'a demandé de venir et ça m'a immédiatement plu. Je pratiquais le basket jusque-là et j'ai arrêté pour me consacrer au ballon ovale. J'ai joué là-bas durant tout mon collège jusqu'à ce que mon père, militaire de profession, soit muté à Bruz. J'étais alors en seconde. J'ai enchaîné les sélections Bretagne et j'ai joué dans différents clubs. Dans le même temps, mon père était éducateur au club de Bruz et j'ai commencé à donner des coups de main le week-end.

La vocation d'entraîner était déjà là ?

C'est possible. Je suis ensuite rentré en STAPS et j'ai effectué un stage au pôle France féminin du Lycée Joliot-Curie. Ça m'a vraiment lancé dans l'encadrement à ce moment-là. Après mon diplôme DEJEPS (*Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, ndlr*), la question s'est posée de jouer ou d'entraîner. Je commençais à prendre plus de plaisir du côté entraîneur et j'avais encore des douleurs à la suite d'une blessure à l'épaule. À Bruz, j'ai commencé par entraîner les tous petits, puis les cadets, les juniors, la réserve et enfin l'équipe première. La



suite logique (*rires*). Lors de ma dernière année à Bruz, j'étais responsable de tout le pôle jeune et le week-end, j'entraînais les juniors, la réserve et l'équipe une. C'était plutôt une bonne chose, car ça me permettait de faire la transition entre les juniors et les équipes séniors.

Comment les contacts se sont-ils noués avec le Stade Rennais Rugby ?

De mon côté, j'avais déjà dans l'idée de partir de Bruz, mais c'est Arnaud (Le Berre) qui m'a appelé en me disant : « Anne va prendre du recul, est-ce que le poste t'intéresse ? » Ça a été très rapidement oui. Arnaud, je le connaissais déjà d'avant et ça ne pouvait être qu'enrichissant de travailler avec lui. De plus, le Stade Rennais Rugby n'étant pas un club concurrent à Bruz, c'était plus facile de me laisser partir.

« JE SENS QUE JE COMMENCE À MODIFIER MA FAÇON D'ENTRAÎNER »

Comment se passent tes premiers mois au club ?

Je prends énormément de plaisir à venir bosser. Il y a une pression différente avec une obligation de résultat mais il faut aussi alimenter la passion des filles. Il faut réussir à allier les deux tout au long de la semaine, ainsi qu'auprès des jeunes. Je sens que je commence à modifier ma façon d'entraîner. Les filles cherchent à avoir toutes les explications avant de faire et ça m'oblige à aller plus loin dans ma réflexion et dans la pédagogie. Si je ne sais pas répondre à une question, effectivement, ça n'a pas de sens. C'est ce que je recherchais en venant ici et je suis vraiment sorti de ma zone de confort. Nous avons aussi plusieurs membres du REC Rugby qui nous aident comme Carlos Muzzio et Vincent Brehonnet. Avec Arnaud, on se

voit tous les jours et nous sommes tout le temps dans l'échange, que ce soit pour les projets de jeu ou pour les compositions. Parfois, les journées ne sont pas assez longues (*rires*). J'ai aussi la chance d'être assez libre pour mettre en place des projets. Il y a bien sûr une validation, car il faut s'accorder sur certains points. Lui étant sur le secteur offensif et moi sur le secteur défensif, la transition entre les deux secteurs est importante et nous devons être en accord là-dessus.

Quelles sont tes autres missions ?

Je suis chargé du développement du pôle jeune et je gère également la section Joliot-Curie. Ce sont des entraînements supplémentaires durant la semaine, en plus des entraînements du soir. L'autre projet que nous sommes en train de monter, ce sont des actions dans les établissements scolaires, primaires et dans les collèges. L'idée est d'intervenir une à deux fois par semaine dans des classes, tout au long de l'année, et d'initier à la pratique du rugby. Cela peut aussi permettre aux jeunes de rencontrer des joueuses internationales comme nous en avons dans l'effectif.

L'entame de championnat est délicate sportivement. Quel regard portes-tu sur les premiers résultats (10e et dernier, avec 6 défaites) ?

Nous nous sommes tous réunis après le match contre Grenoble pour remettre le bleu de chauffe et nous remobiliser. Il faut redoubler de travail, oser en match et ne pas baisser la tête. Nous ne sommes qu'en début de saison. À nous maintenant de nous accrocher sur tous les matchs et de nous rassurer sur nos principes de jeu pour prendre des points. ■

RECUEILLI PAR
ADRIEN MAUDET

SALLES DE RÉUNION
Capacité d'accueil : jusqu'à 700 personnes.

ACTIVITÉS
Karaoké, soccer, golf, bowling, cinéma, simulateur de chute libre, karting, trampoline park...

RESTAURATION BAR
Large choix de restaurants

HÔTELLERIE
Hébergement ★★★

Imaginez votre séminaire à Cap Malo

Organisez votre séminaire 100% personnalisé sur un seul et même site. Profitez d'un large choix de loisirs outdoor et indoor, de restauration et d'espaces de travail pour un séminaire sur-mesure.

PERSONNALISEZ VOTRE JOURNÉE OU VOTRE SÉJOUR SUR CAP-MALO.COM

Renseignements : contact@cap-malo.com

Cap
Malo
INCENTIVE

Faites de Noël
un moment de jeu

TARMAK

Panier
de basket K900

119€

 DECATHLON

SE METTRE AU CHAUD APRÈS LE COUP DE FROID



APRÈS UN DÉBUT DE SAISON CANON, L'URB A CONNU UN MOIS DE NOVEMBRE PLUS DÉLICAT. APRÈS UN MARATHON DE 7 MATCHS EN TROIS SEMAINES ET DEMIE, LES RENNAIS TERMINENT LA PHASE ALLER AVEC UN BILAN MOYEN (6V-7D). IL EST NÉCESSAIRE DE CIBLER LES AXES DE PROGRESSION POUR PRÉTENDRE À MIEUX.

Angau & Co

TRAITEUR CULINAIRE ET ÉVÉNEMENTIEL

12 rue d'Ouessant,
35760 Saint-Grégoire

angau-co.fr

02 30 96 21 00



PLATEAUX REPAS

BUFFETS

RÉCEPTIONS

taines choses, forcément, tu manques d'expérience. Je pense que ça joue un peu, notamment sur les fins de matchs. En début de saison, quand nous avions le temps de préparer les rencontres, c'était plus facile. Là, sur les enchaînements de matchs, ça a été plus dur. Nous avons un mois de décembre avec quatre matchs en quatre semaines et aucun match le mardi. C'est à nous de bien revenir au travail et de bien préparer ces matchs-là, car je pense que le mois de décembre va être décisif. Déjà pour repasser dans le positif avant Noël, et puis pour mettre toutes les chances de notre côté avant janvier-février afin d'essayer de terminer dans les sept premiers.»

L'ambition reste la même, accéder à la poule haute, et pourquoi pas ensuite regoûter aux play-offs, dans une salle Colette-Besson qui a déjà prouvé par le passé qu'elle pouvait se mettre à la hauteur de l'évènement.

BASTIEN DEMEURÉ : « CE QUI ME DÉRANGE, C'EST PLUS LA DÉFAITE FACE AU CENTRE FÉDÉRAL »

Au moment de la trêve de fin d'année, l'URB n'aura déjà plus que neuf journées à disputer avant la fin de la première phase. D'ici là, quatre matchs, dont trois déplacements à Vitré, Angers et Tours, et la réception de Challans. Un premier virage à bien négocier, surtout au vu des difficultés rennaises à l'extérieur avec une seule victoire depuis le début de saison, du côté de Toulouse. Une très belle victoire certes, mais la seule loin de Colette-Besson.

Si Rennes compensait jusque-là par un sans-faute à domicile, la série s'est logiquement terminée lors du derby contre Quimper fin octobre, mais en a surtout appelé une autre, moins glorieuse, avec quatre défaites consécutives en championnat (Quimper, Les Sables, Pôle France et Levallois). La victoire dans le « vrai » derby contre Vitré a permis aux « Noir et Blanc » de retrouver un peu de confiance, et une nouvelle défaite, contre Tarbes-Lourdes, malgré quelques regrets, ne représente rien d'infamant face à une formation solide et deuxième de la poule (69-70).

Le marathon de novembre terminé et après une phase aller forcément chargée, Bastien Demeuré a lui aussi identifié le mois de décembre comme un tournant, avec la possibilité pour son équipe de peaufiner ses gammes et de se replacer au classement : « Pour nous, l'enchaînement des matchs n'est pas propice. Nous sommes une jeune équipe et quand tu ne peux pas t'entraîner et voir cer-

Si le bilan comptable est mitigé à mi-parcours, le contenu a lui globalement rassuré, mais la fameuse régularité manque encore à l'appel. Capable de très belles choses, comme lors de la victoire à Toulouse (52-83) ou contre Fougères à domicile (82-70), la formation bretonne a aussi été capable de prestations indigestes, comme face au Pôle France ou lors de son déplacement aux Sables d'Olonne : « Il y a deux non-matches, contre le Centre Fédéral et aux Sables, mais sinon, nous avons été à chaque fois dans le coup et nous avons tout le temps bien démarré. Nous avons juste eu parfois du mal à tenir sur la durée, car nous mettons plus d'intensité et plus de fraîcheur au départ, mais quand il faut un peu plus de lucidité, c'est là que nous devons travailler davantage. Ce temps de travail, nous ne l'avons pas lors de l'enchaînement des matchs. » La défaite contre le Pôle France, voilà le gros point noir de ce mois de novembre côté rennais, et même plus globalement de cette phase aller : « Ce qui me dérange, c'est cette défaite-là. Sans elle, nous sommes dans le positif, avec sept victoires et six défaites, donc tu es bien. Mais il faut faire avec. Mais au-delà de ça, je suis plutôt satisfait de la première partie de saison. Il ne faut pas oublier que nous avons aussi joué trois matchs sans Paul Billong, qui est notre joueur majeur », précise Bastien Demeuré. Une absence remarquée et le rappel de l'importance du facteur blessure dans une saison, Rennes ayant déjà dû prendre un joker médical pour remplacer Louis Gibey, blessé pendant la préparation et toujours indisponible. Une dernière ligne droite à bien négocier pour l'URB afin de passer les fêtes au chaud. ■

ADRIEN MAUDET

NATIONALE 1

J02- URB - ANGERS	84-76
J03- CHALLANS - URB	78-65
J04- URB - TOURS	86-83
J05- POISSY - URB	80-67
J06- URB - CEP LORIENT	77-75
J07- TOULOUSE - URB	52-83
J08- URB - FOUGÈRES	82-70
J09- URB - QUIMPER	65-77
J10- LES SABLES - URB	90-61
J11- URB - PÔLE FRANCE	79-85
J12- LEVALLOIS - URB	88-73
J01 - URB - VITRÉ	66-58
J13- URB - TARBES	69-70
J14- Vitré - URB	29/11
J15- Angers - URB	06/12
J16- URB - Challans	13/12
J17- Tours - URB	20/12
J18- URB - Poissy	07/01
J19- CEP Lorient - URB	10/01
J20- URB - Toulouse	17/01
J21- Fougères - URB	24/01
J22- Quimper - URB	28/01
J23- URB - Les Sables	31/01
J24- Pôle France - URB	04/02
J25- URB - Levallois	07/02
J26- Tarbes - URB	14/02

Calendrier (après 13 matches)

1- Quimper (12V-1D) ; 2- Tarbes/Lourdes (9-4) ; 3- Lorient, Levallois (8-5) ; 5- Tours, Challans, Fougères (7-6) ; 8- Olonnes, URB, Vitré, Toulouse (6-7) ; 12- Angers (4-9) ; 13- Poissy (3-10) ; 14- Centre Féd. (2-11).



Légende de l'Avenir Rennes Basket dans les années 80, évoluant alors en Pro B, Apollo Cosmas était de passage dans la capitale bretonne pour donner le coup d'envoi fictif du derby entre l'URB et Quimper. L'occasion d'ouvrir la boîte à souvenirs et de prendre des nouvelles de l'ancien pivot rennais, depuis reparti chez lui, au Togo.

C'est un plaisir de vous revoir dans la capitale bretonne. A quelles occasions étiez-vous déjà revenu à Rennes ?

Rennes, c'est la première ville que j'ai connue quand je suis arrivé en France en 1975. Je dirais que c'est ma terre d'adoption. Le pays, c'est la France, mais ma terre d'adoption, c'est la Bretagne et Rennes. J'ai

APOLLO COSMAS : « J'AI FINI MA CARRIÈRE DANS LA SALLE PAPU... »

joué à Saint-Brieuc, à Fougères et donc à Rennes. On ne peut pas passer une trentaine d'années dans une ville sans y avoir des attaches et j'ai des attaches de famille. J'avais épousé une Rennaise et mes enfants sont nés à Rennes. C'est le papa qui revient voir ses enfants et ses amis. Je souhaitais aussi passer le bonjour à Pascal Thibaud, qui était un jeune joueur de mon équipe à l'époque, et l'encourager, mais il m'a dit : « Apollo, je ne suis plus à l'URB, je suis à Lorient ! » (Rires). Mais Rennes, c'est Rennes, et c'est ici que j'ai fini ma carrière, dans la salle Papu, avec mon dernier match professionnel en 1989. C'était l'occasion de faire un petit tour, faire la tournée des popotes et puis assister à une belle rencontre.

Malgré la défaite, avez-vous apprécié le spectacle ?

Oui, c'était un très beau match, mais l'adversaire était fort. Ce qui est terrible dans le basket, ce sont les tirs à trois points. Quand l'adver-

saire a la main, c'est difficile de l'arrêter. Au moment où Rennes a commencé à planter des tirs à trois points, l'écart a rapidement réduit, mais ça n'a pas suffi. Ce soir, honnêtement, l'adversaire était d'une facture un peu au-dessus. Les locaux se sont bien débrouillés, mais dame victoire est partie dans l'autre camp.

Qu'avez-vous fait après le basket et votre arrêt en 1989 ?

Je suis rentré chez moi, au Togo. Ici, j'étais chef d'entreprise et j'avais un commerce d'articles de sports. Quand je suis retourné au Togo (à Lomé, *ndlr*), j'ai créé mes propres affaires. Maintenant, je suis à la retraite. Je suis dans les œuvres caritatives et j'aide les jeunes à progresser en basket, mais aussi dans la vie. On me sollicite aussi parfois pour donner un coup de main afin de trouver des sponsors pour améliorer des salles de classe. Il y a un côté social et éducatif. Et puis, je reviens de temps en temps en France pour voir la famille et les amis. ■

RECUEILLI PAR ADRIEN MAUDET

V O L V O

VOLVO RENNES VOUS SOUHAITE
DE BELLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



DESTOCKAGE DE NOËL *

XC90



*Voir conditions en concession

V O L V O

Volvo Rennes

1 All. de Bray - 35510 Cesson-Sévigné

02 57 87 75 25

MOUSTAFA HAIDARA : « VOUS N'AVEZ ENCORE RIEN VU ! »

EXPRESSIF, EXPLOSIF ET DÉJÀ BIEN INTÉGRÉ AU COLLECTIF DE L'UNION RENNES BASKET, MOUSTAFA HAÏDARA S'EST FAIT UNE PLACE DANS LA ROTATION SUR LE POSTE 5 ET RÉUSSIT SES PREMIERS PAS SOUS LE MAILLOT RENNAIS. POURTANT, IL L'ASSURE, LE MEILLEUR EST À VENIR, SUR COMME EN DEHORS DU TERRAIN. INTERVIEW SANS FEINTE, NI REFUS DE JEU.

A mi-saison, le bilan est contrasté pour l'URB vu de l'extérieur. Est-ce aussi ton avis ?

Nous devrions être dans le positif, avec deux à trois victoires supplémentaires. Je pense aux matchs à Poissy et aux Sables, où nous sommes passés à travers ainsi qu'à la réception du Pôle France, que nous n'avions pas le droit de perdre. En dehors de ça, l'ensemble est plutôt correct. Notre équipe est jeune, avec une belle marge de progression.

Sur le plan personnel, comment te sens-tu à Rennes, ton troisième club de Nationale Un en trois ans

après Chartres et Toulouse ?

J'ai été super bien accueilli ici et je suis vraiment en phase avec le projet de jeu, basé sur une grosse animation défensive agressive et un jeu rapide. C'est très différent de ce que j'ai connu avant. A Chartres, j'ai vécu ma première expérience de joueur pro, c'était très enrichissant même si je n'ai pas beaucoup joué. Il y avait une très grosse concurrence et un projet pour la montée mais j'ai pu m'endurcir et apprendre aux côtés de très gros joueurs. J'ai choisi de partir pour Toulouse, afin de gagner en temps de jeu, ce qui a été le cas. Là-bas, je tournais à 17-18 minutes par match, c'était très intéressant. Je voulais faire mes



preuves et Rennes est la suite logique de cette saison plutôt satisfaisante.

Faire du basket ton métier n'était pourtant pas ton objectif initial ?

Sincèrement, non (*rires*) ! Je suis venu sur le tard à ce sport, au départ, je jouais au foot et c'est une rencontre, par le plus grand des hasards, avec mon premier coach à Fos-sur-Mer, qui a tout déclenché. J'ai trouvé dans le basket l'activité qui me correspondait au mieux, avec beaucoup d'intensité, de rapidité et peu de temps pour gamberger. Le sens du collectif y est aussi plus important et cela me convenait parfaitement. Après, effectivement, je n'imaginai pas en faire mon métier, alors aujourd'hui, j'en profite au maximum et j'essaie d'apprendre au quotidien.

« BASTIEN EST L'ENTRAÎNEUR DONT J'AVAIS BESOIN À CE STADE DE MA CARRIÈRE »

Avec Cheick Sekou Condé en doublette sur le poste, tu as un bon « professeur » !

Avec lui, la relation est fluide, au top, nous sommes très proches. Je suis actuellement en pleine « paperasse » pour mon passeport guinéen et je devrais si tout se passe bien le rejoindre en sélection. Nous avons beaucoup d'affinité, le même pays et nous nous voyons beaucoup hors des parquets, car nous habitons tout près. Mais je m'entends bien avec tous mes coéquipiers, et j'essaie de m'améliorer chaque jour. En ce sens, Bastien est aussi très important.

Il est le coach le plus jeune que tu aies croisé. Quel est ton rapport avec lui ?

Il est très bon. Bastien est un coach

toujours à l'écoute, qui donne de l'importance à chacun, il sait qu'un bon joueur est avant tout un homme bien dans ses baskets. Il est le meilleur entraîneur que je pouvais croiser à ce stade de ma carrière, il sait m'écouter quand j'en ai besoin. J'ai un gros caractère et sa personnalité me permet de me calmer naturellement quand c'est nécessaire. Dans le passé, j'ai connu des coachs qui se foutaient totalement de savoir ce que l'on pensait, ou si l'on se sentait bien ou pas. L'humain est primordial ici, avec ce staff, et c'est un vrai plus !

Comment vois-tu décembre sur le terrain et la suite des événements. Le meilleur est-il à venir, personnellement comme collectivement ?

Ah ça oui, j'en suis certain. Sur le plan collectif, nous avons je le répète, une grosse marge de progression et on peut faire beaucoup mieux. Dès ce mois de décembre, nous allons y atteler. Individuellement, je joue, c'est bien mais je me dois de faire beaucoup mieux. Je sais que j'en suis capable. Vous n'avez encore rien vu et je compte bien y remédier ! J'ai raté certains matchs et je vais travailler dur pour que cela n'arrive plus !

Hors terrain, as-tu déjà montré le meilleur aux copains ?

Là-dessus, je n'ai pas encore montré tout ce que je sais faire non plus ! (*rires*) Mais si la saison s'y prête, avec les résultats, comptez sur moi pour le faire ! J'aime beaucoup rigoler, je suis plutôt un leader de vestiaire, qui encourage, qui chambre. Ce groupe a un super état d'esprit et nous aurons l'occasion aussi de le prouver ! ■

RECUEILLI PAR JULIEN BOUGUERRA

DESTINATION RENNES

Cette année, offrez des cadeaux 100% rennais !

Les meilleures offres culture et loisirs à mettre au pied du sapin.

Scan me 

tourisme-rennes.com

LE LOUNGE

BUSINESS COWORKING BY BDO

L'ESPACE QUI VOUS FERA VOYAGER

Le Lounge est un lieu au design élégant, contemporain, confortable et premium. Inspiré des Lounge Business Class, le Lounge s'engage à vous faire vivre une expérience unique



Des bureaux

- 23 bureaux privatifs équipés (1 à 4 postes)
- 1 espace nomade de 6 places



Des espaces de réunion

4 salles de réunions entièrement équipées

Prestations et services

Accès 7j/7 et 24h/24 par badge
Connexion wifi
Cuisine, salon et terrasse
Parking souterrain
Office manager
Domiciliation
Club Business BDO
Service IT 5j/7



6 les Balus, 35760 Saint-Grégoire

9h-18h, du lundi au vendredi

02 56 35 14 00 ou 07 85 82 82 96

le-lounge-coworking.com



UN GROUPE ARMÉ POUR REMONTER EN PRO B ?

ENTRE LES MOUVEMENTS DE L'INTERSAISON, JULIEN LEGRAND PASSANT RÉCEPTIONNEUR-ATTAQUANT OU ENCORE MATHÉO HALLÉ S'INSTALLANT AU POSTE DE LIBÉRO, L'EFFECTIF DU REC VOLLEY A CONNU PLUSIEURS CHANGEMENTS ENTRE LA FIN DE SAISON DERNIÈRE ET L'EXERCICE ACTUEL. L'ENTRAÎNEUR RÉCISTE OLIVIER BOUVET FAIT LE POINT ET PASSE SON GROUPE EN REVUE.

BRENDAN GOUESSANT (PASSEUR)

« Il a été retardé par une blessure en début de saison dernière, mais il a ensuite bien progressé et c'est pour cela que nous l'avons reconduit. C'est quelqu'un qui communique énormément et ce nouveau rôle de capitaine lui correspond bien. Il va pouvoir faire le lien entre les joueurs et le staff. Il a de très bonnes mains, avec notamment un bon service. Il varie régulièrement entre service flottant et service smashé, et à la passe, il arrive à mettre les autres joueurs dans les meilleures conditions. »

CLÉMENT CASTELNAU (CENTRAL)

« Il a pris beaucoup d'expérience lors des deux dernières années en Ligue B. Il est capable de ralentir les ballons à l'attaque et c'est un joueur sur qui nous comptons défensivement. Il a également un fond de jeu nous permettant de bien reconstruire. Il est au club depuis plusieurs années maintenant et il doit prendre une autre dimension pour pouvoir prétendre jouer au-dessus. »

JOAO LUCAS FONSECA (RÉCEPTIONNEUR-ATTAQUANT)

« C'est un joueur brésilien arrivé au club cet été. Il était remplaçant en première division brésilienne et il avait déjà connu une montée. Il respire la joie de vivre sur le terrain et c'est un



joueur très complet, que ça soit à la réception ou en attaque. D'ailleurs, c'est l'un, si ce n'est le meilleur marqueur lors de nos derniers matches. Il s'est parfaitement intégré au groupe et il équilibre vraiment l'équipe. J'avais besoin de ce genre de joueur et, même si ce n'est pas prévu, il peut aussi jouer à la pointe. »

PETER JACK (CENTRAL)

« L'année passée, il a pu profiter des blessures de nos centraux et finalement, il a quasiment joué les trois quarts de de la saison. C'est un joueur

offensif, mais aussi un bon bloqueur avec une grande hauteur d'intervention. Il a de la force et peut aussi très bien servir. Il lui manque encore juste un petit peu de vitesse de déplacement. »

JULIEN LEGRAND (RÉCEPTIONNEUR-ATTAQUANT)

« Nous avons voulu reconstruire avec lui et sur ce poste de réceptionneur-attaquant où il a montré de belles choses l'année passée. En tant qu'ancien libéro, il est évidemment très bon réceptionneur et défenseur, mais il a aussi une très belle main. Ce n'est pas

un profil d'attaquant puissant, mais il sait feinter, passer à côté du block ou provoquer des « block out ». De plus, c'est un excellent serveur. Il a commencé le volley très tôt et, même s'il a vite été cantonné à un poste défensif, c'est un joueur qui sait tout faire. »

MATTÉO HALLÉ (LIBÉRO)

« Il a été convaincant lors de ses rentrées en Ligue B et il est même l'un des meilleurs libéros sur la fin de saison dernière à la réception. Ça nous a permis de passer Julien Legrand sur le poste de réceptionneur-attaquant et c'était aussi l'occasion de lui donner sa chance. C'est un joueur formé au club que j'ai eu au centre de formation pendant plusieurs années. »

MUSTAFA ALASHLAM (POINTU)

« Autre jeune joueur de 21 ans venant d'arriver. Mustafa est un pointu très physique, en apprentissage, notamment sur la technicité, mais qui part déjà avec un niveau intéressant pour l'Elite. Nous allons pouvoir bien travailler ensemble. C'est un joueur appliqué avec un bras qu'il maîtrise plutôt bien. Quand il a la main chaude, il peut vite être très efficace, mais il doit encore travailler sa défense. Il jouait à Dubaï l'année dernière et il a notamment pu jouer contre des équipes comme Modène durant des tournois amicaux. »




toasushi
Au Cœur de la Qualité

RETROUVEZ-NOUS AU
CENTRE COMMERCIAL GRAND QUARTIER • ROUTE SAINT-MALO
35760 SAINT-GRÉGOIRE

En attendant, restez connectés !
 /toasushi



**LÉO-PAUL BOUGEROLLES
(PASSEUR)**

« Un grand passeur d'1,97m et bon au block. Un joueur qui travaille dur et c'est tout bénéfique pour nous. Il a pu montrer ce qu'il savait faire contre Arles et il peut prétendre à jouer en Ligue B dans quelques années. Quand le titulaire n'est pas en forme ou indisponible, on est très contents d'avoir un remplaçant de bon niveau. Je le connais aussi très bien pour l'avoir eu au centre de formation et je sais ce qu'il peut apporter. »



**FRANÇOIS JACOB
(PASSEUR)**

« Il apporte de la sérénité à l'équipe et un bon équilibre. Il va peut-être moins vite, mais il est propre avec également un bon service flottant. Il avait fait quelques rentrées sous Quentin Marion et c'est un joueur assez complet. Nous avons trois passeurs de bon niveau pour notre division. »

**MATHÉO ROSAN
(RÉCEPTIONNEUR-ATTAQUANT)**

« Il vient d'intégrer le centre de forma-

tion cette année. C'est un joueur avec une grosse détente et qui est très intéressant. Il est encore jeune, mais il pourrait faire quelques apparitions cette saison, comme ce fut le cas en fin de match contre Arles. »

**NAHUEL ZULIANELLO
(RÉCEPTIONNEUR-ATTAQUANT)**

« Nahuel est arrivé au centre il y a un an. Il a un profil davantage orienté sur la réception que sur l'attaque, mais il a un bon service et une belle épaupe. S'il manque un peu de physique au filet, il est intéressant dans le jeu et,

dans le profil, il peut tout à fait rentrer après Julien. »

**VADIM KONÉ
(POINTU, CENTRAL)**

« Comme les autres jeunes joueurs, c'est un gamin du REC Volley. Il est sur deux postes : central et pointu. De base, c'est notre troisième central, car il a une expérience plus longue et plus de repères à ce poste. À défaut, il peut jouer à la pointe et c'est un poste sur lequel il aimerait évoluer. Nous avons l'avantage de pouvoir le faire évoluer sur les deux postes, en central avec l'équipe seniors et à la pointe avec les jeunes. »

**LOÏC MICHOT
(CENTRAL)**

« Il fait sa première année au centre de formation. Il mesure 2 m 09 et possède un physique hyper intéressant. C'est un bon bloqueur, mais il a encore beaucoup à apprendre, car il a commencé le volley assez tardivement. Loïc est quelqu'un de très rigoureux et il a fait quelques rentrées intéressantes lors des matchs amicaux. » ■

RECUEILLI PAR
ADRIEN MAUDET

LES RÉSIDENCES SENIORS QUI METTENT KO LES IDÉES REÇUES

Aux Senioriales, chaque jour est une nouvelle aventure !
Je peux participer chaque jour à des animations gratuites⁽¹⁾ et variées. Ateliers ludiques ou créatifs, sorties en extérieur, cours de sport... Je me fais de nouveaux amis et profite de l'ambiance conviviale !

**LOUEZ VOTRE APPARTEMENT NEUF
PRÈS DE RENNES**

DÈS **672 € C.C. / MOIS**⁽²⁾

Résidence : 19 rue de la Mézière à Gévezé

05 62 47 86 10
senioriales.com



SENIORIALES
patrimoine & services

(1) Animations : une participation financière pourra être demandée en fonction des activités. • (2) Tarif locatif charges comprises et disponibilité au 18/11/24 pour un T1 de 37m² (lot A315) aux Senioriales de Gévezé.

LANCEMENT RÉUSSI POUR LA SAISON DU TFFT MAIS...

POUR SA 3^{ME} ANNÉE CONSÉCUTIVE EN PRO A, THORIGNÉ-FOUILLARD A DÉMARRÉ SA SAISON PIED AU PLANCHER. REPARTI AVEC LE MÊME GROUPE, LE TFFT MISE SUR LA CONTINUITÉ ET NE S'INTERDIT PAS DE VISER PLUS HAUT, MAIS LA PRUDENCE N'EST JAMAIS BIEN LOIN. ETAT DES LIEUX PAR LE PRÉSIDENT GERVAIS ROLLAND.

Le Guy Roux et de son AJ Auxerre visant systématiquement le maintien en début de saison, le président du TFFT, Gervais Rolland, ne se laisse pas griser par les trois premières victoires de son équipe en championnat : « C'était le risque après les trois victoires, regarder vers le haut et vers les play-offs mais les deux défaites fin novembre ont remis un petit peu les idées en place, sans pour autant impacter notre bon début de saison. L'objectif reste le maintien et, si possible, ne pas attendre la dernière journée comme l'an passé. Nous pouvons battre de belles équipes, mais on ne s'est pas vus plus beaux que nous ne le sommes. »

La victoire contre Angers en est la preuve. Un net succès trois manches



à zéro face au double champion de France en 2021 et 2022, mais un scén-

nario de match rappelant que les vents ont aussi été favorables sur cette entame d'exercice : « Sur le plan comptable, c'est un super début de saison avec presque trois points par match. Néanmoins, sur ces trois premières victoires, nous étions aussi sur une bonne dynamique et nous avons eu un peu de réussite. Ça a tourné dans le bon sens. Contre Angers, Jules (Rolland) est mené 1-8 dans le quatrième jeu avant de renverser son adversaire. Artur (Abusev), lui, est mené 6-9 dans son cinquième jeu avant de remporter le match. On ne s'en rend pas forcément compte, mais quand tu gagnes ou perds 3-0, ça peut parfois s'être joué à très peu de choses... »

**« ENTRE +15 ET +20% DE LICENCIÉS »
DEPUIS LES JEUX OLYMPIQUES**

Un constat également valable lors de la victoire à Chartres (2-3), où Noshad Alamiyan avait notamment dû sauver sept balles de manche (16-18) lors du deuxième match. Les fameux détails du haut niveau avec, au bout, la bonne ou la mauvaise bascule. Le premier match à Roanne, promu cette saison, avait lui été plutôt maîtrisé. Sans compter Angers, donc, deux victoires initiales déjà importantes : « Je pense qu'il y a trois équipes qui jouent le maintien, Roanne, Chartres et nous », précise Gervais Rolland.

Pourtant, à y regarder de plus près, et aussi ce pourquoi le début de saison est prometteur, Thorigné a fait le travail contre ses concurrents directs, a réussi à faire tomber un gros, et n'a finalement chuté qu'à deux reprises, à Jura-Morez et face à l'alliance Nîmes-Montpellier, soit les deux premiers de

classement..., la formation angevine étant, elle, troisième. Pas de quoi s'aventurer dans des conclusions hâtives, mais avec un match en retard à jouer, et en cas de succès, le TFFT serait sur le podium ! Mais avec des si... Néanmoins, les bons résultats ouvrent aussi l'appétit : « Il y a un petit goût d'inachevé sur le match contre Nîmes-Montpellier. C'est un très bon début d'exercice, mais attention quand même, nous devenons de plus en plus gourmands. L'année dernière, nous perdons 3-1 contre Nîmes-Montpellier et nous étions contents de prendre un point. Là, nous prenons 2 points et il y a quelques regrets ». Une ambition croissante mais aussi le souhait d'éviter tout relâchement : « On ne s'est pas enflammé après les trois victoires et nous n'allons pas nous inquiéter après ces deux défaites », poursuit le président du TFFT.

« ON A PRIS UN RISQUE EN RESIGNANT NOS 4 JOUEURS SANS SAVOIR SI NOUS ALLIONS RESTER EN PRO A »

Des premiers matchs rassurants, en premier lieu pour les joueurs, et notamment pour les deux pongistes olympiques, Jules Rolland et Noshad Alamiyan : « Ils ont fait le switch assez facilement et ça n'a pas eu d'impact négatif. L'impact est même plutôt positif vu le très bon début de championnat que nous réalisons ».

L'Iranien est en effet irrattrable depuis la reprise. Si la possibilité de recruter un cinquième joueur avait été évoquée l'année passée, celle-ci n'est plus d'actualité : « Avec le début de saison exceptionnel que réalise Noshad, je dirais que nous avons déjà notre cinquième joueur (rires). En tout cas, ce n'est pas la priorité immédiate. Il y a aussi des raisons financières, car prendre un joueur européen, ça coûte cher. Nous nous étions posé la question l'an dernier, mais après avoir sondé le marché, ça paraissait compliqué. Nous avons aussi pris un risque en resignant nos quatre joueurs sans savoir si nous allions rester en Pro A. Le circuit WTT prenait aussi beaucoup de place, mais comme c'étaient encore les fondements, il y avait pas mal de changements. Même si ça demande encore confirmation, je suis plus optimiste qu'avant et ça devrait se stabiliser ».

En attendant peut-être de dénicher son cinquième joueur dans la Breizh Ping Academy, le nouveau centre de formation thoréfoléen, tout en surfant sur l'effet JO, « nous avons entre +15 et +20% de licenciés », le TFFT peut déjà se satisfaire d'entamer sa 3^e saison consécutive dans l'élite et de véritablement s'installer comme l'un des visages de la Pro A. Une ambition mesurée et sans complexe à confirmer pour terminer 2024 en beauté. ■

ADRIEN MAUDET

HOMKIA
L'OUVERTURE SUR VOTRE CONFORT

EL RÉNOVATION



Centre commercial UNIVER
CHATEAUGIRON



02 22 91 09 80
www.homkia.fr

elrenovation@homkia.fr



★★★★★ 4.7/5

ÉLU SERVICE CLIENT DE L'ANNÉE

ECOCUISINE

PROLONGATION

40
cuisines
à **-40%***

*Offre non cumulable valable sur les 40 premières cuisines dans les magasins participant à l'opération. Voir conditions en magasin.

MEILLEURE
RELATION
CLIENT
DE L'ANNÉE
MAISON, JARDIN & DÉCORATION
2024

ecocuisine.fr



Horaires d'ouverture

Lundi - Samedi : 10:00-12:00,
14:00-19:00
Dimanche : Fermé



Adresse

RUE DE LA BESNERAYE
35520 MELESSE



Coordonnées

Téléphone : **02 23 46 00 58**



BDS RENNES



BDS RENNES



BDS VERN

DIX ANS DE LA MARQUE BDS ET CINQ LIEUX DE VIE PLUS TARD...

LE CONCEPT BDS, SPORTS BAR, RESTAURANT & CAFÉ IMPLANTÉ AUJOURD'HUI À RENNES CENTRE, VERN-SUR-SEICHE, PACÉ, LAVAL (53) ET SAINT-BRIEUC (22) FÊTE SES 10 ANS. EH OUI, DÉJÀ !

Un concept novateur et créateur de souvenirs apprécié des Rennais. L'histoire du BDS commence en 2014 lorsque des restaurateurs rennais et Romain Danzé, ancien capitaine du Stade Rennais, ont l'idée d'implanter le concept du sports bar dans le centre-ville de Rennes.

Situé dans un lieu emblématique rennais, à l'emplacement de l'ancien Café de la Poste dans les années 1900, le concept importé des Etats-Unis fait carton plein dès le début et promet de créer des souvenirs pour de nombreuses années. Et si on se remémorait ces dix dernières années ensemble ?

Le BDS déjà ambitieux à l'époque organisait une ouverture avec une belle inauguration en 2014. S'ensuivait un événement qui a marqué les esprits : le tournage en direct de l'émission de Camille Combal de Virgin Radio. C'était en septembre 2015 et Mika était l'invité tant attendu et tant convoité pour cette journée. Le BDS et les rues alentours étaient bondées, tout comme le mois de décembre un



an plus tard où les décorations de Noël ornaient le BDS. On n'a pas oublié le sapin gigantesque, dont le sommet atteignait le premier étage ! Le BDS de 2017 était aussi connu pour son BIG Magic Jordan, un burger à double steak pour les plus gourmands, certains en salivent encore juste à son évocation...

UN SACRÉ CHEMIN DEPUIS LE LIEU EMBLÉMATIQUE À L'EMPLACEMENT DE L'ANCIEN CAFÉ DE LA POSTE

2018, année sportive importante et sacrée au BDS Rennes, où on se souvient tous des compétitions sportives qui ont fait vibrer Rennes et le BDS. Les années passaient et les propositions gourmandes évoluaient et continuaient d'être appréciées : le brunch à volonté, l'un des musts qui a fait la réputation du lieu. Les voisins, eux, se souviennent aussi des soirées

afterworks et karaokés endiablés de 2020. Attention les oreilles... L'année 2021 fut un tournant pour le BDS, le concept évoluait pour se multiplier et s'implanter à Vern-sur-Seiche et Pacé. En 2022, on fêtait cette évolution avec des soirées DJ Set encore et toujours vibrantes jusqu'à avoir l'idée de rénover ce BDS Rennes qui méritait un coup de neuf. On découvrirait alors en août 2023 la Renaissance du BDS Rennes après une transformation plutôt radicale.

2021, l'année du développement et du tournant de la marque. Après une ouverture réussie du BDS Vern-sur-Seiche en mai, c'est un nouveau BDS à Pacé qui s'implante dans la même année. La volonté ? Faire évoluer et étendre le concept du BDS dans des zones dynamiques et attractives où la demande se fait ressentir. Le concept était repensé pour s'adapter aux modes de consommation ; les lieux évoluent pour être des lieux de vie encore plus libres à tous, les propositions à la carte sont renouvelées, on insiste sur le fait maison et l'expérience client est retravaillée.

7J/7 - FOOD - DRINKS - SPORTS - MUSIC - C'EST ÇA LE BDS !

Aujourd'hui porté par le Groupe BDS et ses 5 associés Anne-Sophie, Nicolas Sturm (frère et sœur), Yannick Péchard, Marie Prido et Emma Salkeld Del Solar, les BDS ont grandi au fil des évolutions de la dizaine passée. Véritables lieux de vie tournés vers le sport et le partage, les BDS sont ou-

verts 7j/7 et ouverts à tous. L'ambiance y est cosy et chaleureuse avec des gros canapés bien confortables, des grandes tablées, des tables rondes, des banquettes pour les groupes et des coins plus intimistes pour ceux qui préfèrent le calme.

Le BDS vit toute la semaine au rythme du sport et de l'événementiel ; tous les matchs sont diffusés et on y retrouve des DJ le jeudi ou vendredi soir pour des Afterworks animés.

LAVAL ET SAINT-BRIEUC, LA CONCRÉTISATION D'UNE MARQUE QUI S'EST IMPOSÉE DEPUIS 10 ANS

Le Groupe BDS se challenge en 2024 avec la récente implantation à Laval et Saint-Brieuc. La soif d'entreprendre et la curiosité du groupe les poussent à aller regarder les opportunités en dehors de l'agglomération rennaise. L'idée de ce développement est d'exporter le concept dans des villes attractives et sportives où la demande est forte.

Très gros bonus à Saint-Brieuc, le BDS Saint-Brieuc s'intègre, au projet de réhabilitation de l'ancien marché de gros de l'agglomération briochine ; la création d'un Social Sports Club unique où le BDS s'y est implanté comme une évidence. ■

*Découvrez l'actualité du BDS, ses aventures et son univers sur :
Instagram : bds_restaurant
Facebook : BDSRestaurant*



BDS PACÉ



BDS LAVAL



BDS SAINT-BRIEUC



CARTON PLEIN!

L'aventure des sports
en Ille-et-Vilaine

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE
dimanche 1^{er} décembre
de 14h à 18h

EXPOSITION

Archives départementales
Rennes Beauregard

- Entrée gratuite du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30
- archives.ille-et-vilaine.fr



PRÊTS À VOUS METTRE DANS LA PEAU D'UN PILOTE ?

QUATRE COPAINS PASSIONNÉS DE SPORT AUTOMOBILE ET DE COURSES, L'ENVIE DE TRANSMETTRE ET D'APPRENDRE, MAIS SURTOUT DE DÉMOCRATISER ET DE VIVRE UNE PASSION DEVENUE UNE BELLE AVENTURE COMMUNE : AINSI EST NÉ ZE RACING DRIVING, ÉCOLE DE PILOTAGE POUR CONDUCTEURS NOVICES COMME CONFIRMÉS, BASÉE À LOHÉAC. UN ARRÊT AU STAND INFORMATIONS S'IMPOSE !

Début 2023, en complément de son activité de préparateur automobile chez NJ Motors, existant alors depuis cinq ans, Nicolas Jegou reprend une école de pilotage, basée comme lui à Lohéac : « Il fallait la relancer et j'y ai vu la continuité de mon activité, à savoir, au-delà des véhicules, un accompagnement des pilotes, l'apprentissage du pilotage pour les purs amateurs novices voulant vivre ce frisson comme pour des pilotes plus confirmés. » Disposant déjà de ses véhi-

cules, plusieurs BMW série 3 ainsi que des Clio RS et 206 RC, et participant à de nombreuses courses dans l'année sur le championnat Trophée Tourisme Endurance, catégorie Free Berlin/GT, ce passionné de sports automobiles est rapidement rejoint dans le projet par trois pilotes brillant sous ses couleurs : Frédéric Renaudin, Olivier Sirdey et Gwenaël Bersan. Tous les trois chefs d'entreprises dans différents domaines, ceux-ci choisissent d'accompagner Nicolas dans son projet : « Ze Racing Driving, c'est un

coup de cœur, le pilotage, l'accompagnement et la transmission de notre passion mais aussi l'envie d'accompagner Nicolas dans son projet initial, rembobine Frédéric Renaudin. Nous voulions l'aider dans le développement et être supports et renforts à ses côtés. » Pour ce faire, à chacun son domaine : Nicolas est le Team Manager et le chef de l'atelier, aux manettes de toute la partie technique mais aussi de l'opérationnel, de l'aide au pilotage à l'organisation et l'encadrement des voitures. Frédéric et

Gwenaël sont à l'œuvre sur la partie commerciale et le développement du projet tandis qu'Olivier est ministre des finances, veillant au modèle économique. Quatre garçons dans le vent, ou plutôt dans les stands, prêts à transmettre leur savoir, leur envie et aussi des émotions fortes ! En effet, le permis B et être âgé d'au moins 16 ans sont les uniques critères pour réserver votre session chez Ze Racing Driving. Premier avantage, et non des moindres, nul besoin d'avoir votre propre véhicule pour venir rou-



FRÉDÉRIC RENAUDIN RÉCIDIVE AVEC UN 2E TITRE DE CHAMPION DE FRANCE !



CRÉDIT PHOTO NJ MOTORS

Outre l'activité cours de pilotage et séminaires entreprise, NJ Motors, atelier de préparation mécanique, c'est aussi la compétition et les courses automobiles tout au long de l'année en Trophée Tourisme Endurance dans la catégorie Free Racing GT. Sept meetings dans l'année avec trois courses à chaque fois et à la fin, mi-novembre sur le circuit Bugatti du Mans, c'est Frédéric Renaudin qui gagne devant une quarantaine de pilotes ! Entretien avec un champion de France breton !

Vous venez de conserver votre titre déjà remporté une première fois l'année dernière pour votre première saison de compétition. Ce sont de sacrés débuts !

Je suis très heureux de ce résultat, qui est avant tout le fruit du travail de toute une équipe de dix personnes. Au début, je pilotais pour le plaisir, j'ai toujours eu ce plaisir-là. Gamin, j'aurais adoré faire du kart mais mon gabarit et le coût de la pratique m'ont privé de cette possibilité. Aujourd'hui, je m'éclate, j'essaie de bonifier le boulot des copains et d'améliorer mes performances.

Quelles qualités sont nécessaires pour réussir aussi vite et aussi fort dans votre discipline ?

Déjà, j'insiste, sans les collègues, il n'y a pas de titre mais au-delà de ça, je pense qu'il faut de la concentration, une certaine détermination et une vraie résistance physique et nerveuse. Il faut savoir que l'été, la température dans l'habitacle peut monter à 70 °, il faut beaucoup s'hydrater. Je devrais m'entraîner beaucoup plus physiquement mais j'ai cette chance d'avoir semble-t-il quelques dispositions pour résister à ces conditions parfois extrêmes. Enfin, le sang-froid est indispensable. On encaisse le poids du corps, la chaleur, c'est beaucoup de choses à intégrer et assimiler.

Cette victoire c'est surtout celle de Ze Racing Driving et de tous ses membres ?

C'est certain et c'est aussi pour cela que l'on court, avec le plaisir via un titre de valoriser le travail de tous, des coéquipiers comme des préparateurs de la voiture. L'équipe comporte des pilotes avec des objectifs différents, et au-delà de mon cas, chacun peut atteindre sa cible, que ce soit à des niveaux plus raisonnables comme le plaisir, mais aussi avec une attente forte et exigeante pour viser des titres. Tout cela se fait dans un contexte de partage et la victoire, c'est aussi de se faire des amis solides. ■

RECUEILLI PAR J.B.

ler : « L'avantage de coupler notre activité à NJ Motors, c'est qu'il n'y a pas d'achat de voiture à prévoir. Tout vous attend sur place, sur les différents circuits où nous pouvons intervenir. Lohéac, bien sûr, mais aussi Fay de Bretagne ou même au Mans. Nous rayonnons à 300 km autour de l'Ille-et-Vilaine. »

Autre atout : un encadrement de haut niveau permanent : « Nous avons souhaité une expérience la plus proche du ressenti des pilotes de course. Un co-pilote est ainsi embarqué, systématiquement, aux côtés de nos clients. Relié par radio, pouvant intervenir, il sécurise ainsi le pilote qui découvre des véhicules sans assistance de freinage ou boîte auto. L'expérience pilotage est totale et requiert du temps. Souvent, nos stagiaires, s'ils sont assidus et à l'écoute tout au long de leur journée, peuvent gagner jusqu'à 30 secondes au tour entre les temps réalisés le matin et ceux réalisés le soir. C'est une marge énorme. » Pour le particulier, des sessions réservables sur demande, de la demi-journée à la journée pleine, voire plus ! « L'accompagnement personnalisé, avec des moniteurs diplômés et engagés en compétition, est notre plus-value et aussi notre exigence. Et cela que ce soit avec les particuliers comme avec les entreprises, le cœur



CRÉDIT PHOTO NJ MOTORS

de notre métier. »

En effet, si tout le monde peut accéder aux stages de pilotage, à partir de 250 €, le monde des professionnels représente la majorité de l'activité de Ze Racing Driving : « Aujourd'hui, nous pouvons nous adapter à toutes les demandes des entreprises, qu'il s'agisse de séminaires, de team-building, de réunions ou de stages de cohésion, par exemple. Et cela va bien au-delà des simples cours de pilotage, précise Nicolas Jégou. L'idée, c'est d'intégrer notre tissu local, exceptionnellement riche pour une commune comme Lohéac. Nous avons sur place, la possibilité d'associer la restauration, l'hébergement avec des hôtels à proximité avec qui nous collaborons pour ceux qui passeraient plusieurs nuits sur place, ou encore d'autres activités, comme le

Musée de l'Automobile, incontournable des passionnés de voitures. S'il faut également organiser des actions ou un Koh-Lanta à la sauce bretonne, nous savons aussi faire. L'évènementiel, c'est aussi s'adapter à la demande de nos clients, essayer de répondre au mieux. »

QUATRE COPAINS AU SERVICE DE LA PASSION AUTOMOBILE

Sont ainsi proposés des ateliers de cohésion mécaniques ou des concours de changement de pneus chronométrés. Des packages proposent aussi une arrivée le vendredi matin, un cocktail le midi, un spectacle le soir, l'hébergement puis le lendemain, une salle à disposition pour les réunions puis des tours de circuit. Tout est imaginable, concevable, dans un

souci de répondre au mieux aux différentes demandes, en forte croissance d'année en année : « Le sport automobile, s'il paraît individuel avec le pilote souvent mis en valeur, est avant tout un sport d'équipe où chacun des maillons de la chaîne est indispensable à la réussite de l'autre. La transposition avec l'entreprise coule ainsi de source », conclut Nicolas Jégou, qui associé à ses trois compères, n'a pas fini de transmettre son virus de la compétition et la vitesse à tous ceux qui oseront pousser la porte de Ze Racing Driving. ■

JULIEN BOUGUERRA

INFOS PRATIQUES

Ze Racing Driving
3, rue du Manoir 35550 Lohéac
Mail : <https://zeracingdriving.fr>
Tel : 06 29 23 47 22

FAITES LE PLEIN D'ÉVÉNEMENTS CHEZ BLOCK'OUT RENNES !



CRÉDIT PHOTO @ LEO FONTANEL



PLUS GRANDE SALLE D'ESCALADE DE BLOCS EN BRETAGNE (+ DE 650 M² GRIMPABLES), BLOCK'OUT RENNES EST LE LIEU INCONTOURNABLE DES AMATEURS DE GRIMPE. MAIS POUR CHOUCROUTER SES PRATIQUANTS, PETITS ET GRANDS, INITIÉS OU NON, L'ÉTABLISSEMENT PROPOSE DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. DE L'ESCALADE BIEN SÛR, MAIS PAS QUE...

C'est simple, chez Block'Out Rennes, il y en a pour tous les goûts ! Du « Contest » à la « Kids Kermess » en passant par les « Boulder Games », tout le monde y trouve son compte. Pour les plus

compétiteurs, l'établissement organise deux fois par an des « Contest ». Des soirées à thème mêlant compétitions et bonne humeur, avec à la clé, des lots à gagner : « Les Contest, ce sont les soirées où il y a le plus de

CRÉDIT PHOTO @ LEO FONTANEL



monde. La salle est ouverte à tous, même à ceux qui ne participent pas, et il y a deux phases dans la soirée. D'abord une phase qualificative mixte, puis les finales hommes et femmes pour les cinq ou six premiers de la phase qualificative. Il y a des lots pour les vainqueurs, mais pas uniquement. Durant la soirée, nous procédons à des tirages au sort et les autres personnes présentes dans la salle peuvent aussi gagner des lots », détaille Hugo Priami, assistant événementiel et communication chez Block'Out Rennes.

Des places à gagner chez Quiz Room, des remises sur les réparations ou les changements de pièces chez Vélo Chéri sans oublier des parties de « lancer de haches » chez les Frères Jacks, rien que ça ! Le premier Contest arrive dès le vendredi 29 novembre, de 19h à minuit, sur le thème de l'Égypte : « Toute l'équipe sera déguisée, la salle décorée et nous attendons de voir les meilleurs déguisements », précise Hugo Priami. Pour ceux qui n'auraient pas de déguisement, pas de panique, un dress code en orange et doré suffira. Un deuxième Contest aura lieu en début d'année 2025, pour constituer un autre événement incontournable, puisqu'il célébrera, en plus d'un nouveau thème, les neuf ans de l'ouverture de la salle. Atout non négligeable, les événements n'engendrent pas de coûts supplémentaires, seulement le coût d'une séance classique.

« EN DÉCEMBRE, PLACE AU CALENDRIER DE L'AVENT. TOUS LES JOURS, À UNE HEURE CHOISIE, UN CLIENT PASSERA LA PORTE ET REMPORTERA UN LOT »

Avant ce 2e Contest, c'est l'esprit de Noël qui s'emparera du Block'Out Rennes : « Durant le mois de décembre, nous allons faire une sorte de calendrier de l'Avent. Tous les jours, à une heure que nous avons choisie, un client passera la porte et remportera un lot. Ça peut être une gourde de magnésie, un t-shirt ou plein d'autres choses. Nous avions déjà fait ça l'année dernière et ça avait cartonné ! » La compétition n'est pas trop votre tasse de thé et vous préférez vous challenger sur des parcours atypiques, pas de problème, les « Boulder Games » sont faits pour vous. Des

CRÉDIT PHOTO @ Block'Out



événements organisés chaque mois avec des défis à réaliser : « Par exemple, pour Halloween, nous avons mis des grandes toiles d'araignées un peu partout sur les parcours et le but est de ne pas toucher ces toiles. Un autre mois, les grimpeurs devaient escalader avec un plateau et des verres dessus, puis le déposer sur des tables que nous avions accrochées sur les murs ». Du challenge, du vrai, et du fun. Pour les « Boulder Games », un happy hour est également mis en place. La part belle est également faite aux enfants avec les « Sherlock's » (mélange de Sherlock Holmes et Blocks). Un jeu d'énigmes organisé pendant les vacances scolaires où les apprentis grimpeurs doivent trouver des indices sous des lettres accrochées aux différents murs. L'idéal pour progresser dans la pratique, tout en étant ludique. Mais ce n'est pas tout !

À la fin de l'année scolaire, la maison organise la « Kids Kermess », une grande fête pour les enfants, en partie dans la salle évidemment, mais aussi sur le parking de l'établissement avec tout un tas de jeux, tous aussi fun les uns que les autres. Mais comme Block'Out Rennes n'est qu'une simple salle d'escalade, en plus de son espace de restauration, de sa salle de musculation et de son sauna, l'établissement s'ouvre à un autre domaine : l'art. Depuis trois mois, dans l'espace surplombant la salle d'escalade, les artistes peuvent venir exposer leurs créations : « C'est tout nouveau et nous avons déjà exposé trois personnes, deux artistes peintres et une photographe. L'exposition dure un mois et c'est gratuit. Les gens proposent leurs thèmes et on sélectionne ensuite ». Quand l'organisation d'événements devient « tout un art »... C'est aussi cela, Block'Out, et c'est ici que ça se passe ! ■

ADRIEN MAUDET

INFOS PRATIQUES

Écopôle Sud-Est :
1, rue de Bray 35510 Cesson-Sévigné
de 11h à 23h en semaine et de 10h à 19h en été, de 9h à 20h le week-end et les jours fériés.
Adultes : 18€ + 5€ pour la location de chaussons
Tarifs réduits : 16€ + 4,5€
Moins de 10 ans : 11€ + 3,5€

Block'Out
RENNES

CONTEST EGYPTIEN
LE 29 NOV. 2024 — DE 19H À 00H

Ouvert à tous

30 blocs + finales
RESTAURATION SUR PLACE

Déguisement
ou dress code
ORANGE / DORÉ

CRÉDIT PHOTOS LAURENT HERBETTE



CÉCILE ÉTOILE RÉCOMPENSÉE SUR « COURONS SOLIDAIRES », LA 10KM DU CMB



Comme chaque année, la solidarité et le partage ont été mis à l'honneur à l'occasion de « Tout Rennes court » via la course du « 10 km CMB ». L'occasion de mettre en avant trois associations, choisies et élues par les coureurs parmi les 19 candidatures retenues. Trois ont été récompensées et repartent avec un chèque mais surtout, un coup de projecteur amplement mérité et important pour pérenniser leur œuvre au quotidien sur les thèmes de l'enfance et la santé, l'insertion sociale et professionnelle et les projets associatifs solidaires. En ce sens, les trios ont bénéficié d'un stand sur l'Esplanade Charles de Gaulle lors du dernier « Tout Rennes court ».

1^{ER} LAURÉAT, DANS LE DOMAINE DE L'ENFANCE ET LA SANTÉ : CÉCILE ÉTOILE / 3.000€

L'association propose un accompagnement des patients (et des proches) du Centre Eugène Marquis ou du CHU de Rennes, devant l'entrée A, atteints de cancer en offrant un espace et des temps de bien-être avec un jardin de détente au cœur du milieu hospitalier, des temps d'écoute et des ateliers de soins de supports variés.

Des activités de soins de support à destination des malades du cancer et de leurs proches sont aussi au programme avec trois missions : promouvoir le jardin dans le lieu de soins, offrir des soins de support oncologie (SSO) de qualité avec des intervenants formés et déclencher une prise de conscience territoriale en faisant connaître les SSO du territoire, leurs bienfaits reconnus et la nécessité de leur mise en réseau. ■

Pour tout renseignement : <https://cecile-etoile.com/>

2^E LAURÉAT, DANS LE DOMAINE DES PROJETS ASSOCIATIFS SOLIDAIRES : UN PETIT BAGAGE D'AMOUR / 2.000€

Sujet encore trop peu mis en lumière, les grossesses de femmes en situation de grande précarité, parfois dans des situations extrêmes, à la rue... Des couches à la future poussette, en passant évidemment par les vêtements, les produits d'hygiène ou tout autre don, l'association vient en aide à ces femmes pour qui l'accueil du futur bébé doit être à la hauteur de l'attente et surtout, digne et la plus sécurisante possible. L'objectif est ainsi de fournir tout le matériel nécessaire aux mamans afin qu'elles puissent accueillir leurs bébés dans de bonnes conditions. ■

Pour tout renseignement : www.facebook.com/Upbarenes/

3^E LAURÉAT, DANS LE DOMAINE DE L'INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE VÉLO SANS ÂGE / 1.000€

« À vélo sans âge » milite pour créer un monde où l'accès à une citoyenneté active rend heureux les citoyens âgés et leur offre la possibilité de rester tels une partie active de la communauté et de leur environnement. L'idée est simple : offrir aux personnes dépendantes des promenades à vélo triporteur, au grand air et en toute sécurité. ■

Pour tout renseignement : <https://www.facebook.com/AVSASG/avelosansage.fr/ou/bretagne/saint-gregoire/>

Le Crédit Mutuel Arkea remercie l'ensemble des participants et se réjouit d'apporter son soutien à ces associations, qui au travers du 10 km solidaire, démontrent une nouvelle fois si besoin en était l'importance de la solidarité et du don de soi au travers du sport comme passerelle entre tous. Le rendez-vous est déjà pris pour la saison prochaine ! ■



Félicitations aux lauréats de courons solidaires 2024



au plus près de chacun

Crédit Mutuel Arkea - SA coopérative de crédit à capital variable et de courtage d'assurances - 1, rue Louis Lichou - 29480 Le Relecq-Kerhuon - Siren 775 577 018 RCS Brest - n° Orias 07 025 585 vérifiable sur www.orias.fr. Document à caractère publicitaire. Crédit photo : Getty images.

Crédit Mutuel de Bretagne est une fédération du groupe Crédit Mutuel ARKEA

Crédit Mutuel ARKEA

NONO : « QUAND J'ARRIVE AU BAR, J'ENTRE SUR SCÈNE »

SA VIE A DES ALLURES DE ROMAN. NOËL TURQUETY, BIEN PLUS CONNU DANS LA CAPITALE COMME « NONO », EST INCONTOURNABLE, RECONNU, TANT PAR SA PERSONNALITÉ ET LE SHOW OFFERT DERRIÈRE LE BAR ET EN SALLE QUE PAR LA QUALITÉ DE SON TRAVAIL ET DE SA CARRIÈRE. DERRIÈRE LES RIRES, LES FOURBERIES, DES CICATRICES, DU TRAVAIL ET DU COURAGE. PORTRAIT D'UN VRAI PERSONNAGE COMME ON N'EN FAIT HÉLAS PLUS BEAUCOUP !

« Le code de cartes bancaires de clients affichés sur un tableau, avec le nom s'il vous plaît ; les lancers de glaçons qui retombent dans le verre ou celui de bouchons qui bloquent la clim du voisin aux Halles... ; le journal qui brûle ou la petite goutte d'alcool dans le café, des classiques... On peut rigoler, non ? » Au moment de rembobiner le magnéto, installé dans le réceptif cosy des Halles Saint-Grégoire, Noël Turquetty savoure, l'œil pétillant de malice. Il nous raconte ses Halles à lui, au Roazhon Park, l'inoubliable « Chez Nono » mais aussi ses débuts. Le roman d'une vie qui mériterait un vrai bouquin savoureux. De ses débuts à Chanteloup à la criée, en passant par Cleunay, des souvenirs en cascade déferlent, revécus avec authenticité, mimes et mise en scène à l'appui. Le talent pour le One-man Show évident mais comme disait Brassens, sans technique, un don n'est rien qu'une sale manie. Et il y bien de cela, chez Nono : « Quand j'arrivais au bar, j'entrais sur scène. » Le décor est planté ! Dans la méritocratie, il est de ceux qui forcent le respect. Originaire de Chanteloup, Noël démarre sa carrière par une alternance menée avec l'envie de ceux qui vont au bout des choses, désireux de tout emporter avec eux. Son domaine ? La cuisine : « J'avais sûrement moins de facilités que d'autres mais plus d'envie, je me suis arraché, je bossais beaucoup. Le directeur du CFA et mon professeur, M. Bertrand Denis, à l'époque où j'ai obtenu mon CAP, m'avait même offert sa mobylette ! » Utile pour sillonner les terrains de foot ou les courts de tennis, ses sports auquel il joua longtemps mais garée au moment d'embrasser sa carrière dans la restauration, à 22 ans seulement : « J'ai monté mon premier restaurant, nommé la P'tite Auberge, ouverte le 1er juillet 1990 et quelques mois plus tard, j'ai perdu mon père d'un cancer, le jour de mes 23 ans, le 23 novembre. Ce fut très

compliqué mais son départ fut comme le coup d'envoi de la partie, je lui devais de réussir, de lui rendre tout ce qu'il m'avait donné. Je me devais et je lui devais de réussir. Pour maman aussi, qui m'aidait dans l'ombre, en cuisine, qui m'a guidé ». De midis sombres, - « dont un à un seul couvert, un menu à 39 francs en janvier 91 » -, des questions existentielles accompagnant le doute, tout cela conduit « Nono » à remiser en partie le tablier pour prendre le service au bar et changer de destin : « Au départ, je ne connaissais pas le bar, le service. J'ai mis des glaçons dans les premiers cognacs que j'ai servis. Puis j'ai dû le refaire beaucoup plus tard, mais volontairement, pour décrocher ! J'ai aussi jonglé avec des glaçons, c'était marrant ! »

« JE ME DEVAIS ET JE LUI DEVAIS, À MON PÈRE, DE RÉUSSIR »

Le style est atypique, fou, dynamique. La clientèle adhère et le bouche à oreille fait son œuvre : « Mes délires ont plu, nous n'avons cessé de grimper, avec un record à 96 couverts un midi. C'était dingue dans une commune comme la mienne mais j'y ai laissé un peu de santé. Je bossais 7 jours sur 7, je ne m'arrêtais jamais. Pour moi, le service devait être un spectacle. » A ce petit jeu, le Breton carbure, fait le show et gagne une réputation allant bien au-delà de sa commune. Mais au bout de sept ans, le besoin de faire une pause se fait ressentir : « J'ai vendu l'affaire plutôt correctement et nous avons même fait un petit feu d'artifice dans le jardin, ou aussi un karaoké de 24 heures non-stop, où l'on avait écoulé 24 futs de bière quand même. Il y a prescription, c'était sans l'autorisation de la ville pour fêter ça ! C'était chouette mais je voulais monter à Rennes. C'était mon nouveau défi. J'ai trouvé un petit boui-boui un peu dans son jus, à Cleunay. Des vieilles tables en



formica, quatre tabourets mais en dix minutes, je savais que ce lieu était pour moi, ce que j'allais en faire. » Ainsi naquit « La petite étape », ouverte le 23 novembre 1998, jour d'anniversaire, qui va aussi connaître un succès colossal. La tempête « Nono » dévaste tout sur son passage, allant régulièrement jusqu'à 80 couverts avec une belle carte et des plats de qualité mais surtout, un service détonnant, qu'on ne trouve nulle part ailleurs : « J'ai tout de suite intégré l'humour et la connerie, aussi, à mon métier, s'amuse-t-il. Quand j'arrivais au bar, c'était ma scène, le show pouvait démarrer, souvent avec mes clients, parfois malgré eux ! Sans jamais être méchant ou rabaisant pour le client, je repoussais toujours les limites. Des clients m'ont même offert un porte-voix comme dans le Morning Live. Je les annonçais ensuite à leur arrivée avec ! Je pouvais faire tout et n'importe quoi, même s'il y avait tout de même, bien sûr, du contrôle. »

Au programme, des standing ovations donc, au mégaphone, du jonglage, des lancers de bouchons ou des agents des pompes funèbres surnommés les Beatles annoncés en stars à leur arrivée pour prendre le café avant une cérémonie. Serait-ce possible aujourd'hui ? « Sincèrement, je pense que notre époque est moins permissive, plus grave, on rigole moins. A Cleunay, franchement,

j'étais au sommet de ma folie. Qu'est ce qu'on a ri... »

Toutes les bonnes choses ont néanmoins une fin et en 2006, changement de cap. Une petite pause d'un an, comme à chaque fois, après avoir tout donné, et c'est reparti cette fois-ci face à la piscine Saint-Georges : « Je passe à côté de la Rotonde, c'est dommage, j'aurais aimé y aller mais je n'ai pas réussi. J'étais en Ligue 1 mais je n'ai pas atteint la Ligue des Champions... », sourit le restaurateur qui lance « la P'tite affaire ». Là-bas, moins de folies et de rigolades : « Je n'avais plus vraiment le même « public », c'était un peu plus calme. J'avais mes potes François Denis, Marco Battaler de la direction des sports et Jacques Honoré, qui passaient souvent et qui sont devenus des amis. A l'époque, je bosse aussi avec le volley, qui me permet de rester à l'équilibre dans une affaire qui ne perd pas d'argent mais qui en gagne moins que les précédentes. J'y ai passé cinq ans ».

« MES DEUX GARÇONS M'ONT SAUVÉ D'UNE BLAGUE BEAUCOUP MOINS DRÔLE... »

Côté personnel, Arsène, en 2007 puis Emilio en 2009, agrandissent la famille où Emma, fille de la compagne de Noël, est déjà dorlotée par cet homme aimant. 2009, l'année aussi où le copain Jérôme Mellet, alors chez

Blot, le challenge pour acheter la Rôtisserie des Halles, plein centre : « Il me dit : « Si tu n'y vas pas, j'y vais. Tu as dix minutes. » Il ne faut pas me faire ça, à moi... » Un pied est posé dans le centre névralgique de Rennes avec la destinée que l'on sait.

En 2014, Noël se positionne et achète le restaurant d'alors et lance un concept novateur, le premier à Rennes, de bar à tapas et huîtres, avec, pour la première fois de sa carrière, une cuisine à la plancha, face à la fromagerie : « J'avais emmené mon banquier y manger, pour lui évoquer mon souhait d'acheter une belle affaire. En sortant, il me demande quand est-ce que je lui montre celle-ci. Je lui réponds qu'on vient d'y manger », se marre Nono. Les copains, le banquier, tout le monde le prend pour un dingue : « Gégé, patron d'alors de « Chez ma Tante » aujourd'hui décédé, me dis qu'il n'aurait pas mis plus de 10.000 € sur ce coup-là. Je l'achète 54.000 et il me traite de fou... Un an après, il était venu s'excuser (rires) ! » Ce fou qu'il est un peu, convaincu, à raison, qu'il va faire de ces 25 mètres carrés The place to be du petit monde rennais : « Ça a pris un peu de temps mais nous sommes montés haut, très haut. Le café à un euro pour tous les commerçants des Halles, les tapas, les produits frais cuisinés sur place avec une carte évolutive et sympa, avec un ticket moyen à 40 €, ça a marché du feu de dieu ! Et j'ai aussi eu quelques coups d'éclat comme un bouchon de champagne envoyé chez mon voisin fromager, Laurent Payoux, qui a malencontreusement foutu en l'air son ventilateur et le froid de sa boutique... »

Pendant six ans, « chez Nono » devient la cantine de bon nombre d'entreprises et patrons rennais et surtout, un endroit hors du temps, à part, n'en déplaise à certains voisins d'alors, pas toujours avenants et sans doute piqués par le succès d'un mec génial et novateur : « J'ai retrouvé ma fraîcheur, mes conneries aussi (rires) ! J'ai vécu six années de folie, les gars du Stade Rennais sont venus après la finale, Benjamin André et Benjamin Bourigeaud m'ont même appelé le matin à 9 h car je n'étais pas encore arrivé. J'ai mis mon plus beau maillot Pfeizer et je suis arrivé. J'ai relevé Koubek ce jour-là, qui ne tenait plus trop debout. Les gars du foot passaient régulièrement, les volleyeurs aussi. Je me souviens que Kamil Baranek était devenu un copain. Je délirais aussi sur l'inoubliable Kurt Toobal ! Yoann Gourcuff était aussi régulièrement de passage avec Karine Ferri, pour qui j'avais même installé un petit rideau à l'occasion, afin d'être tranquille et dont j'ai fait les courses sur les Halles. Hors sport, L'acteur Vincent Perez a déjeuné chez moi, j'ai même mis un temps à le reconnaître. Christophe Michalak, l'un des meilleurs pâtisseries du monde, est aussi venu, avec son bonnet sur la tête et il avait apprécié.



Côtoyer tous ces gens-là, même si j'ai adoré mes clients et copains, c'était quand même quelque chose. »

LA MAIN TENDUE DU STADE RENNAIS POUR PROLONGER L'AVENTURE

Beaucoup de belles émotions qui secouent encore notre interlocuteur, au moins autant que la fin de l'histoire, cruelle et brutale, vécue aux côtés de Rachel Gesbert, autre grand nom de la restauration rennaise, à table avec Nono ce soir-là de mars 2020 : « Le Covid frappe à la porte. Lui, on ne l'avait pas invité et on ne savait pas qu'il allait rester aussi longtemps. Il a eu hélas raison de notre belle aventure car je n'ai pas eu le droit aux aides. Nous venions de changer de statut quatre mois plus tôt et il en fallait six pour être aidé. Et comme souvent quand un truc part de travers, le reste suit et je me suis séparé de la mère de mes enfants. J'étais vraiment dans le dur et sans mes deux garçons, sincèrement, j'aurais pu faire une connerie, qui n'aurait pas vraiment fait marrer cette fois-ci. » Obligé de renoncer au sommet de sa carrière, Noël pense son histoire avec la restauration sur la fin : « Franchement, j'ai pleuré sur la fin de l'histoire de « Chez Nono ». Pour moi il y avait encore quelque chose à écrire, pour beaucoup, ma boutique était devenue, selon leurs mots, une institution... Mais c'était le destin et je ne retiens que les moments magiques vécus avec mes clients. J'ai y mis du cœur et ils me l'ont rendu au centuple ! » L'histoire ne s'arrête pourtant pas là, quand Thierry Gabillet, du Stade Rennais, puis Richard Delcaude et Julien Boucher se manifestent : « Ils sont venus me chercher pour me demander de prendre en charge le Breizh Club, derrière la tribune rose. Quand on m'a expliqué qu'il s'agissait de 55 mange-debout dans une salle de

800 m², d'une équipe à monter, d'un salon à animer avec en plus, le privilège de le nommer « Les Halles du Breizh Club », là, je n'ai pas pu reculer. Ils m'ont relancé deux fois et à la 3e, j'étais reparti. Mon pote Jacques Aubry m'a dit que j'étais fou de refu-

ser, deux fois, mais j'y suis allé ! » Aujourd'hui prestataire pour le Stade Rennais, Noël a retrouvé un bout d'ambiance des halles, avec cet esprit qui ne se décrit pas mais se vit. Une atmosphère que viennent chercher les abonnés du salon, près de 630 par match, avec 40.000 huîtres et 15.000 galettes par an. Un régal : « Ils m'ont sauvé professionnellement, vraiment, je sais ce que je leur dois. C'est un honneur, tout en n'ayant plus désormais les contraintes de l'administratif, des murs, de tout ça. Je kiffe, je savoure chaque moment. Je suis aussi toujours, par amitié, avec le REC Volley, que je refuse de voir mourir. Ce qui s'est passé là-bas fait mal au cœur mais je me fais un devoir d'être du nouveau départ. »

Une nouvelle vie, jamais loin des fourneaux et de ses clients tant aimés dans ses quatre restaurants, avec moins de contraintes mais toujours autant de plaisir : « Je ne changerai pour rien au monde. Tant que l'envie de bosser mais surtout de partager seront là, avec si possible une ou deux blagues au moment du service, vous pourrez compter sur moi. » Et ça, tous ceux qui ont eu la chance de croiser Nono le savent déjà. Pour les autres, il n'est jamais trop tard ! ■

JULIEN BOUGUERRA

MediaSchool
SPORTS
Campus de Rennes

École cofondée avec **Teddy Riner**

JOURNÉES
PORTES OUVERTES

Samedi 14 décembre, 18 janvier et 1^{er} février
de 10h00 à 16h00

BACHELOR & MASTÈRE MARKETING SPORTIF

ÉVÉNEMENTIEL,
COMMUNICATION,
MARKETING

Inscrivez-vous vite





MediaSchool
Campus Rennes

Campus MediaSchool,
14 rue de la Chalotais,
35 000 Rennes

mediaschool-sports.com/rennes

Établissements d'enseignement supérieur privé. Cette école est membre de MediaSchool.

Nous, on préférera toujours
aider le club sportif du coin
plutôt que donner de l'argent
à un actionnaire très loin.



La Tour d'Auvergne Football Rennes
Cercle Paul Bert Rennes
Le Marathon Vert de Rennes
Moto cross Nathan Locht
Pleumeleuc Bédée Basket
REC Volley 35
Margaux Chereau Equitation



EN EXCLUSIVITÉ DANS VOTRE **SUPER U**
Sarah Bernhardt

LE MERCREDI 18 DÉCEMBRE
DE 17H00 A 19H00
VENEZ A LA RENCONTRE
D'ERMINIG !

LE SAMEDI 21 DÉCEMBRE
Dès 60€ d'achat
TENTEZ DE REMPORTEZ
VOTRE MAILLOT DÉDICACÉ !

Dedicaces



Photos



Cadeaux



STADE RENNAIS F.C.
ROAZHON PARK



Toute l'équipe du **Super U Sarah Bernhardt** vous souhaitent de
Joyeuses Fêtes de fin d'année !

