

Hype



Mode - Tendances - Musique - Cinéma - Art - Sport

NOTRE OBJECTIF, VOUS RENDRE PLUS BELLE !



12/2019 adhoc - 02.41.58.44.33 - agenceadhoc.com

Édito

Salut,

Nous sommes l'équipe Hype et nous devons écrire un édito...
Vous imaginez la galère... Alors on va faire simple !

Nous représentons une génération qui casse
les codes et qui dit « non à la routine ! ».

Souvent mise à l'écart par des clichés: *Les jeunes ne lisent rien !
Ils ne pensent qu'à eux ! Les jeunes sont fainéants !
Ils ne sont pas engagés ! Des enfants gâtés, des geeks, toujours
branchés sur leur téléphone!*

Hype, c'est d'abord une aventure. Depuis 1 an ce nouveau
magazine est en préparation à l'agence Adhoc...
*On parle de quoi ? Quelles photos on utilise ?
Et Instagram, ce serait pas mal pour Hype, non ?*

Nous avons alors échangé, cherché, interrogé :
*Quels sujets voulez-vous qu'on aborde ?
Quel message voulez-vous qu'on transmette ?*

Notre ambition est de modifier le regard que les médias
et les générations antérieures portent sur nous, montrer
que nous ne sommes pas un problème à résoudre ;
mais une ressource pour l'avenir.

Notre génération peut changer les choses et les mentalités!

Ce magazine collector est fait pour vous ! Avec des sujets
qui traitent des tendances actuelles, de l'écologie, des voyages, etc.

Et surtout c'est votre porte-parole ! Alors, rendez-vous sur notre
Instagram et Facebook pour nous dire ce que vous voulez
dans le prochain numéro.

Bonne lecture !

XOXO

ÉCOLOGIE

Plein de petites actions sont à faire pour changer votre façon de consommer. Parce que, comme vous avez pu le voir, la Terre va mal... Alors à nous de changer les choses à notre échelle!

LIFESTYLE

Retrouvez toutes les tendances de l'année. Avec beaucoup de sujets différents. Il y en a pour tous les goûts!

VOYAGES

Ne vous posez plus de questions et partez en voyage. Avec tous nos bons plans, voyagez sereinement à petit prix!

CULTURE

Découvrez des anecdotes et le top des films et musiques préférés du mag.

7

17

33

47

FASHION

Retrouvez toutes les tendances mode de l'année. Faites chauffer votre CB et identifiez-nous sur vos photos! #HYPECHOLET

SPORTS

Les sports émergents en 2020, l'e-sport, les sports extrêmes... À vous de choisir! Cette année, on va bouger son derrière et faire du sport!

AVENIR

L'heure a sonné de quitter le nid familial. Que ce soit pour les études ou pour tout autre motif, il est sûrement temps de prendre votre indépendance financière également!

SORTIR

Entre potes, en famille ou avec votre ami(e), découvrez plein de conseils pour améliorer et dynamiser vos soirées.

61

73

81

85

REJOIGNEZ-NOUS SUR :

 HYPECHOLET

 HYPECHOLET

 HYPE-CHOLET.FR

Et oui,
une agence de publicité qui fête ses 30 ans
ça existe vraiment !



JOUEZ SUR LE SITE
agenceadhoc.com/30ans

- 1^{er} prix** Votre logotype
et sa charte graphique
d'une valeur de 5 000 €
- 2^e prix** Votre annonce pleine page
dans le magazine HOTMILK
d'une valeur de 2 000 €
- 3^e prix** Votre annonce double page
dans le magazine UPSIDE
d'une valeur de 1 800 €
- 4^e prix** Votre annonce pleine page
dans la magazine HYPE
d'une valeur de 1 500 €
- 5^e prix** 1 an de communication digitale
sur UPSIDE
d'une valeur de 500 €

adhoc

agence de publicité



L'agence créative qui n'a pas pris une ride !

17 place Travot - 49300 Cholet - 02 41 58 44 33 - agenceadhoc.com

Écologie

ON EST TOUS SUR LE MÊME BATEAU



Bonnes actions

IL N'Y A PAS DE PETITS GESTES

On ne va pas se le cacher, la Terre va mal et nous devons rectifier notre comportement. Vous vous dites que c'est trop contraignant et que les autres le feront pour vous ? Quel dommage!

Premièrement, vous ne serez pas du tout tendance (on trouve les arguments que l'on peut!). Deuxièmement, cela ne changera même pas votre confort de vie!

VOICI 7 BONNES ACTIONS QUE VOUS POUVEZ TOUS FAIRE DURANT LA SEMAINE :



LUNDI

8 REFUSEZ VOTRE TICKET DE CAISSE
(On le sait tous, vous le jetterez à peine arrivé chez vous.)



MARDI

SUPPRIMEZ VOS MAILS INDÉSIRABLES
(oui, oui, ça aide la planète!)



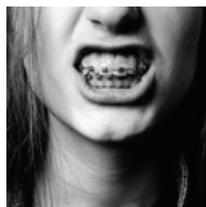
MERCREDI

BYE BYE Google
Utilisez un moteur de recherche éthique



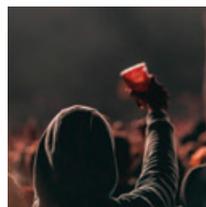
JEUDI

lavez le linge à **BASSE TEMPÉRATURE**



VENDREDI

ARRÊTEZ L'EAU
lorsque vous vous brossez les dents!



SAMEDI

Fini les gobelets en plastique.
Hello les **ÉCO CUP RÉUTILISABLES**
(c'est tellement plus branché!)



DIMANCHE

JOURNÉE VÉGÉTARIENNE!

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT:

• Vous inscrire chez **Free Athlètes**: sorties sportives gratuites pour nettoyer des lieux choletais!

• Allez aux **Halles de Cholet**: fruits et légumes de saison!

TÉMOIGNAGE

Sur le flexitarisme

Nathan, 21 ans, ne supporte plus de voir la maltraitance des animaux et la pollution qu'engendrent les élevages de masse. En revanche, impossible de faire un croix sur un bon steak saignant! Alors comment faire?

Le végétarisme existe depuis bien longtemps et tout le monde en comprend le sens. Le flexitarisme est beaucoup plus récent. Ce terme a vu le jour dans le dictionnaire américain en 2003.

« JE MANGEAIS DE LA VIANDE À MIDI ET LE SOIR ! »

Désormais, Nathan consomme de la viande ou du poisson qu'une à deux fois par semaine. Selon lui, lorsque l'on prend conscience de la composition des produits alimentaires, il n'est pas difficile de les sélectionner et de privilégier la qualité. Le plaisir est d'autant plus grand et les bienfaits sont bel et bien présents sur la santé: prévention des maladies cardiovasculaires et de l'obésité. Oubliez les produits de grande consommation dont la provenance nous

est inconnue, et bienvenue aux produits de saison et de préférence locaux! Être flexitarien c'est avoir un régime alimentaire proche du végétarien mais à temps partiel! Le flexitarien prône simplement l'alimentation de qualité. Et cela va sans dire, en plus d'être un mode de vie écologique mettant à l'honneur les agriculteurs de proximité, votre portefeuille vous dira merci!

« EN PLUS, J'AI FAIT DES ÉCONOMIES ! »

Lorsque l'on commence un régime alimentaire « écolo », les courses se limitent au nécessaire. Fini les petits gâteaux à 4 € la boîte, fini la pizza surgelée à 3 €! Il est préférable de se mettre au fourneau. Ainsi, pour 4 € d'ingrédients, vous obtiendrez 50 à 60 gâteaux en 10 min. Cela vaut le coup, non ?





Contribuez
à préserver notre
planète

PRODUITS DE QUALITÉ, BRUT, BIO ET VRAC

Les Halles - Place du 8 mai - Cholet - 06 74 88 71 00
Du mardi au samedi de 6 h à 13 h - au-boc-halles.fr



Recettes

POUR MOINS DE DÉCHETS

Cessons les produits toxiques pour nous et la planète.
Fabriquons nous-mêmes nos produits !

LE DENTIFRICE

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 4 cuillères à soupe d'argile blanche
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron

ÉTAPES

- Mélangez tous les ingrédients afin d'obtenir une poudre homogène

UTILISATION

- Après avoir mouillé votre brosse à dents trempez-la dans la poudre

LA POUDRE POUR LE LAVE-VAISSELLE

INGRÉDIENTS

- 800 g de cristaux de soude
- 200 g d'acide citrique
- 300 g de sel fin

ÉTAPES

- Prenez un récipient qui se ferme
- Versez 800 g de cristaux de soude
- Ajoutez 200 g d'acide citrique
- Mettez 300 g de sel fin
- Mélangez bien pour obtenir votre poudre à laver

UTILISATION

- Mettez 1 cuillère à soupe de votre poudre dans le bac de la machine à laver

LA LESSIVE

INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau
- 20 g de savon de Marseille râpé
- 20 g de savon noir
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- Quelques gouttes d'huiles essentielles

ÉTAPES

- Faire bouillir les savons et les cristaux de soude dans l'eau
- Retirez du feu et ajoutez les huiles essentielles

UTILISATION

- Secouez avant utilisation et mettez l'équivalent d'un petit verre à moutarde directement avec le linge. Pour fixer les couleurs de votre linge, vous pouvez ajouter du vinaigre blanc dans le bac d'assouplissant.

11

OÙ TROUVER VOS INGRÉDIENTS ?

Il est vrai que vous ne pouvez pas trouver certains ingrédients dans n'importe quel commerce.

Nous vous recommandons de vous diriger vers des enseignes spécialisées Bio. L'idéal serait de les récupérer en vrac pour faire zéro déchet !



Les gourmandises du jardin

VENEZ DÉCOUVRIR NOS FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

À LA FERME
La Petite Châtaigneraie - Cholet
Du mardi au jeudi : 15 h - 19 h
Le vendredi : 9 h - 12 h 30 / 15 h - 19 h
Le samedi : 8 h 30 - 12 h 30 / 14 h - 17 h

EN VILLE
Les Halles - Cholet
Du mardi au samedi : 6 h - 13 h

02 41 56 92 08 - lesgourmandisesdujardin.fr

Batch cooking

CUISINEZ AUTREMENT

Le batch cooking, c'est simplement le fait de préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine, comme le dimanche par exemple. C'est pratique, économique et zéro déchet !

VOTRE SEMAINE DE BATCH COOKING :

LUNDI
Hachis parmentier à la patate douce

MARDI
Irish beef stew / pommes de terre

MERCREDI
Quiche aux champignons et lardons

JEUDI
Cocotte de légumes d'hiver au sarrasin

VENDREDI
Gratin de chou-fleur



Équipez-vous de boîtes de conservation : bocaux, boîtes sous vide, contenants en verre... vous avez l'embaras du choix ! Choisissez-les en fonction du nombre de portions du repas que vous allez cuisiner afin d'optimiser la place dans votre frigo !



biocoop

Cholet

biocoop

Cholet

Tout pour
faire vos
cosmétiques
bio !

Nos
conseillères
expertes
en DIY

Une
exigence de
qualité
au top !

CHOLET SUD : 12 avenue de la Marne - 02 41 64 37 80
CHOLET NORD : 35 avenue Edmond Michelet - 02 41 70 74 14
CHOLET OUEST : 204 avenue des 3 Provinces - 02 41 70 09 70
SÈVREMOINE : 5 rue Léonard de Vinci - 02 41 55 10 10

Du lundi au samedi : 9 h - 19h

Lundi : 15h - 19h
Mardi à jeudi : 9h30 - 13h / 15h - 19h
Vendredi et samedi : 9h30 - 19h

Cosmétiques

À FAIRE SOI-MÊME

La tendance est au DIY. Avec seulement quelques ingrédients, il est possible de fabriquer ses soins et cosmétiques soi-même. En plus d'être économique c'est écolo ! Alors foncez !

GOMMAGE AU COCO

Ingrédients :

- 50 g de savon
- 30 ml d'huile de coco
- 10 g de graines de pavot
- 125 ml d'eau
- 6 à 8 gouttes d'huiles essentielles (de votre choix)

Préparation :

- Râpez finement votre savon
- Mettez-le ensuite avec l'eau dans une petite casserole et faites chauffer le tout, doucement, afin que le savon se dissolve
- Ajoutez ensuite l'huile de coco (et éventuellement, l'huile essentielle) et mélangez bien
- Retirez la préparation du feu et ajoutez les graines de pavot
- Mélangez bien, mettez en pot ou en bouteille

CRÈME HYDRATANTE

Ingrédients :

- 1 g de cire d'abeille
- 20 ml d'huile végétale de jojoba
- 10 ml d'eau de rose
- 6 gouttes de cosgard (conservateur naturel)

Préparation :

- Faites fondre l'huile et la cire au bain-marie en remuant bien.
- Une fois cette préparation fondue, versez-y l'eau puis mélangez délicatement hors du feu, jusqu'à obtention d'une émulsion.
- Ajoutez enfin le cosgard, puis mélangez de nouveau et versez le tout dans un petit pot propre et sec

BAUME À LÈVRES

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile de germe de blé, ou huile de jojoba, d'olive, d'amande, etc.
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille en pépites

Préparation :

- Faire fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain-marie
- Une fois le mélange fondu, ajoutez (hors du feu) l'huile végétale et remuez rapidement
- Versez la préparation dans votre tube vide ou votre boîte en métal
- Laissez durcir votre baume quelques minutes en plein air

CHEVEUX ABÎMÉS

Ingrédients :

- 1/2 avocat
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/4 de tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Mélangez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène

Utilisation :

- Appliquez le mélange sur la racine jusqu'à la pointe et laissez poser 45 min

15

POUR PLUS DE RECETTES
RENDEZ-VOUS
SUR HYPE-CHOLET.FR



AMC

AMÉNAGEMENT D'INTÉRIEURS



Lifestyle

VIVRE AVEC SON TEMPS



Plomberie - Chauffage - Électricité - Cuisine - Bain - Hammam

06 24 19 40 46 - contact@amc-cholet.fr

amc-cholet.fr

 Amc Cholet

Appeli

LES ESSENTIELS

Voici les applis indispensables à avoir dans votre téléphone, pour survivre au mouvement du digital et des réseaux sociaux : photographie, organisation, musique... tout y est !

PHOTOGRAPHIE / VIDÉO

Les applications sur la retouche de photos sont très nombreuses. Avec l'ère d'Instagram, de plus en plus d'applis ont vu le jour. Nous vous avons concocté une sélection des meilleures pour éviter de perdre la tête :

- **VSCO Cam** : elle est considérée comme l'application préférée des photographes, plein de filtres sont à votre disposition ;
- **Snapseed** : la plus complète pour s'essayer à la retouche globale de la photo ;
- **Facetune** : pour gommer et modifier les petites imperfections sur votre image.

MUSIQUE

De nos jours, le streaming est devenu presque obligatoire. On écoute de la musique, matin, midi et soir. Voici des applications

qui regroupent des playlists et des milliards de chansons :

- **Deezer** : Le 1^{er} concurrent de Spotify. 9,99 € l'abonnement, et 14,99 € pour la famille avec 6 comptes différents. Son + : propose un large catalogue de musiques et de playlists
- **Spotify** : Le meilleur dans sa catégorie avec une grande facilité d'utilisation. Il propose une recherche simple de titres et d'artistes avec des milliers de playlists.

- **Lydia** : pour pouvoir rembourser vos potes à n'importe quel moment : plus d'excuses !

BONS PLANS

Quand on est étudiant, le moindre centime économisé est important. Alors voici les meilleures applis pour avoir une vie sociale sans dépenser de mille et des cents :

- **UniDAYS** : un accès à toutes les réductions spéciales étudiantes (restos, magasins...);
- **Too good to go** : pour lutter contre le gaspillage en mangeant dans vos restos préférés à moitié prix !
- **Blablacar** : pour partir en vacances ou en week-end à prix mini partout en France !

ORGANISATION

Cette année, on est organisé ! Pour continuer sur cette belle lancée, on vous propose des applis sympas :

- **Evernote** : pour faire vos listes et prendre des notes ;
- **1password** : vous n'oublierez plus jamais vos mots de passe avec ça ;
- **Bankin'** : pour gérer votre argent et ne pas être fauché le 15 du mois ;



SMARTPHONE RECONDITIONNÉ - RÉPARATION
BATTERIE - ACCESSOIRES - PROTECTION D'ÉCRAN

point
service

mobiles

Offrez à votre smartphone
une seconde vie



63 rue Nationale - Cholet - 02 41 46 04 99 - allopsm.fr
Du mardi au vendredi 10 h - 13 h / 14 h - 19 h et le samedi 10 h - 13 h / 14 h - 18 h

Smartphone

PROLONGER SON ESPÉRANCE DE VIE

Et surtout éviter d'en acheter un nouveau dans 6 mois...

Vous venez de vous offrir un nouveau téléphone. Il est encore beau, sans rayure, il est rapide et la batterie tient la charge. Autrement dit, c'est le plus beau jour de votre vie. Mais, comme toute bonne chose, cela prend fin un jour ou l'autre! Alors comment faire pour que ce conte de fées dure le plus longtemps possible ?

1 - ATTENTION À VOTRE BATTERIE

Il est tellement agréable de commencer sa journée avec un téléphone chargé à 100 %. Alors, privilégiez son chargement pendant votre série le soir ou le matin lors de votre toilette. Un chargement intensif toute une nuit est déconseillé.

Contrairement à ce que l'on peut entendre, il n'est pas bon d'attendre tranquillement à chaque utilisation que la batterie se vide intégralement jusqu'à extinction. Chargez-le à partir de 20 % de batterie et laissez-le se décharger entièrement 1 fois par mois seulement.

2 - LA TEMPÉRATURE

Comme nous, notre téléphone n'aime pas les températures extrêmes. Qu'il fasse trop chaud ou trop froid, ce n'est pas bon pour ses composants. Donc, oubliez-le quand vous dévalez les pistes de ski ou que vous allez faire la sardine sur la plage !

3 - LES AIRBAGS

Qui n'a jamais poussé un cri de terreur en voyant son téléphone se diriger droit vers le bitume ? Avant que cela n'arrive, il est bon de se procurer une coque ! Aujourd'hui, il en existe de tous les styles... Pratique et stylé ! Pensez également aux vitres de protection afin que votre écran ne soit pas fissuré de long en large !

4 - LA MÉMOIRE

On se plaint souvent du ralentissement de son téléphone ! Il faut se dire qu'il est comme nous : trop de choses en tête augmentent le temps de réflexion... Alors, toutes les applis inutiles, tous les messages d'il y a 3 mois pour savoir où sont les clés de la voiture... On efface tout !



Grâce à ces précautions,
vous aurez quelques belles
années devant vous
pour profiter de votre
smartphone adoré.

Instagram

5 COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE

À toi de jouer, champion!

Sur Instagram, amis mis de côté, on tourne vite en rond avec des comptes à thème qui se ressemblent un peu tous! Pour contrer cette lassitude, lancez votre insta et abonnez-vous à ces petites pépites que nous vous avons sélectionnées.



@pablo.rochat



Pablo Rochat est un directeur artistique de San Fransisco. Il poste régulièrement des visuels... inattendus!



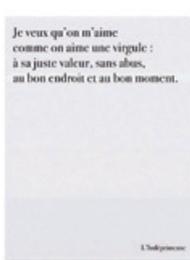
@jonathanbertin



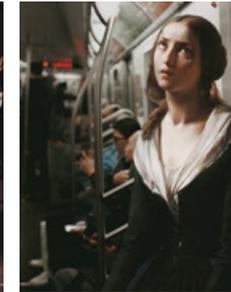
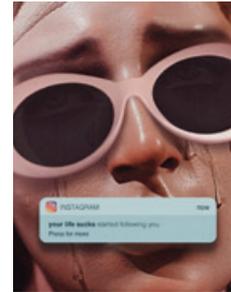
Jonathan Bertin est un voyageur de Rouen. Ces photographies vous invitent ainsi à l'autre bout du monde et à la rêverie.



@lindeprimeuse



L'indéprimeuse est une imprimerie spécialisée dans l'imprimé inutile et le livre illisible. Ses parutions prêtent à sourire...



@mehmetgeren

Mehmet Geren est un retoucher-designer américain détournant des tableaux célèbres.

Coup de cœur



@mon_agenda_sante



23



@mon_agenda_sante c'est du zéro déchet, de la cuisine, des animaux, du jardinage, du bricolage... Le principe du tout fait maison! De nombreuses bonnes idées à prendre.

Ce compte est tenu par Marion, choletaise. À 25 ans, elle travaille comme conseillère/vendeuse en magasin bio. Elle a toujours été une grande passionnée de cuisine, d'animaux en tout genre et de jardinage. Ayant la chance d'habiter une maison avec jardin en centre-ville, elle peut avoir des animaux et jardiner tout en étant à proximité des commerces.

22

T'AS RÊVÉ!

On a tous déjà fait un rêve bizarre dont l'explication nous échappe! Voici quelques pistes pour les décrypter:

PERDRE SES DENTS

Vous subissez une perte de vitalité, d'énergie ou une certaine vulnérabilité qu'il est conseillé d'écouter.

ÊTRE NUE

Vous vous sentez vulnérable face à une situation.

LE SEXE

Les rêves érotiques ne sont, en réalité, pas vraiment à propos du sexe. Cela signifie que vous admirez la personne avec qui vous faites l'amour.

ROULER EN VOITURE

La voiture représente notre corps (le véhicule de notre âme) et la conduite symbolise notre évolution dans la vie sur une route fluide ou tortueuse.

L'ARAIGNÉE

Vous vivez une relation écrasante, pesante, anxiogène ou vous avez des pensées sombres...

L'ASCENSEUR

Vous vous sentez impuissant face à une situation.

LE CHIEN

Il représente l'amitié et, selon son comportement, peut évoquer une méfiance ou une relation paisible.

L'EAU

C'est le symbole de votre état d'esprit dans la vie éveillée.

SE NOYER

Vous vous perdez de vue. Vous ne contrôlez pas la situation dans laquelle vous êtes. Vous défendez un point de vue qui est contraire à votre identité profonde.

TOMBER DANS LE VIDE

Souvent, rêver que l'on tombe dans le vide est le fruit d'un sentiment de peur ou de manque de sécurité dans notre vie réelle.

Notez que lorsque vous rêvez de quelqu'un, cela ne veut pas dire qu'il s'agit de cette personne.

Posez-vous la question : comment je perçois cette personne et à qui cela peut faire référence. Sur ces quelques pistes :

BONNE NUIT!





DOROTHY

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Ouvrons nos chakras!

La méditation ne date pas d'hier. C'est une pratique spirituelle, mentale et posturale très ancienne! Le but est d'avoir une longue réflexion sur soi-même. Cela permet de contrôler ses émotions négatives et de recentrer son esprit.

À SAVOIR :

La méditation de pleine conscience favorise la créativité.

ADIEU LE STRESS!

En méditant, il est possible d'affaiblir les réactions engendrées par des émotions fortes.

LA MÉMOIRE RETROUVÉE!

Vous gagnerez à savoir mettre de côté les distractions et vous focaliser seulement sur ce qui est important.

TOUJOURS DE BONNE HUMEUR!

Votre connexion aux autres sera meilleure. Vous développerez votre compassion et votre empathie.

BONNE NUIT LES PETITS!

La méditation peut vous aider à avoir une meilleure qualité du sommeil et à lutter contre les symptômes associés à l'insomnie - fatigue, dépression, etc.

27



L'une des plus grandes raisons d'absence de relations sexuelles dans un couple est la fatigue, raison de plus pour lutter contre.

#bodypositive

C'EST QUOI ?

un truc cool !

Pendant très longtemps, il a semblé que le seul moyen de s'aimer et de s'accepter était de perdre du poids, de faire du sport ou de boycotter Instagram et ses théories de corps « parfaits ». Eh bien non !

Bien que cela soit plus facile à dire qu'à faire, la meilleure façon d'arriver à vous accepter tel que vous êtes, c'est de commencer à vous aimer vous-même. Le miroir peut être votre ennemi juré, mais à y regarder de plus près, c'est simplement vous. Apprendre à vous aimer est la première étape pour arriver à une forme de sérénité et de paix avec votre corps et l'image que vous avez de vous-même.

NO PROBLEM, vous n'êtes pas seul(e)

Le mouvement body positive vient des réseaux sociaux. En résumé #bodypositive = il n'existe pas de bonne ou de mauvaise morphologie, le corps parfait n'existe pas.

Le but est de mettre en avant des personnes qui n'entrent pas dans la case « idéal de beauté » de la société actuelle. Partager des photos de soi et de son corps sans chercher à cacher ses défauts, mais les montrer et les mettre en valeur.

Si vous trouvez des femmes super canon, alors pourquoi ne pourriez-vous pas redéfinir vos critères et tout simplement vous aimer ?

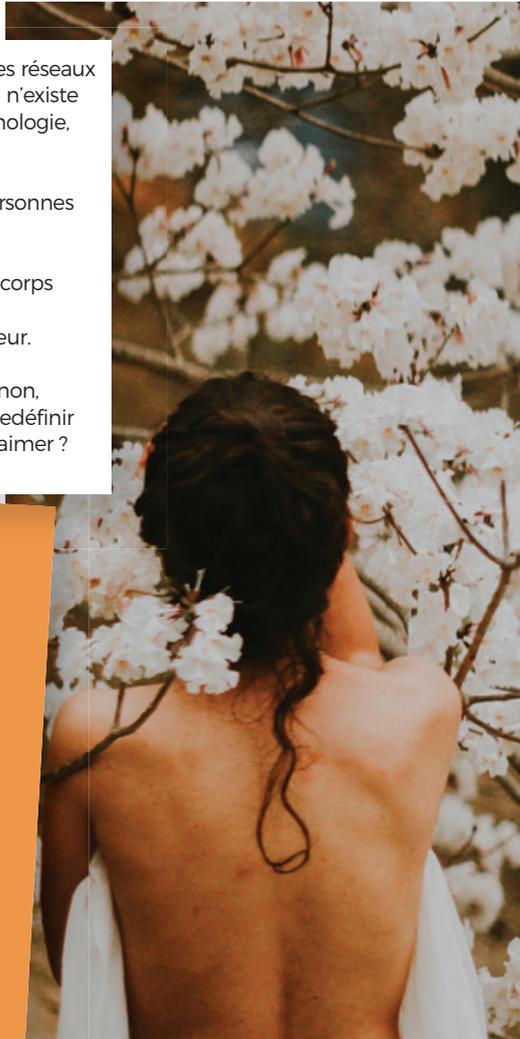
« AVANT D'AIMER LES AUTRES, IL FAUT COMMENCER PAR S'AIMER SOI-MÊME »

Le mouvement #bodypositive va beaucoup plus loin, il vous pousse aussi à dépasser vos peurs, vos angoisses et à briser les tabous.

Il ne faut plus vous interdire de faire des choses à cause de votre corps mais grâce à lui. Vous pouvez, par exemple :

- poser pour un photographe ;
- porter des robes et des shorts ;
- vous mettre en maillot de bain sur la plage, etc.

« UNE FEMME QUI EST À L'AISE AVEC SON CORPS ET SES FORMES, C'EST SUPER SEXY ! »



STOP À LA PERFECTION

Pour enfin être heureux !

Nous l'avons bien vu, les marques nous le font comprendre : la perfection n'est plus au goût du jour ! Mettez en avant vos défauts, cassez les codes et surtout assumez-vous.

Vous ne faites pas du 34 ? Vous n'avez pas de tablette de chocolat ?

RASSUREZ-VOUS : VOUS ÊTES NORMAL !

N'oubliez pas : la perfection n'existe pas, même **Rihanna** et **Jude Law** ont des défauts ! Vouloir s'améliorer est bien, certes. Mais posez-vous la bonne question :

Est-ce pour vous ou pour entrer dans le moule ?

VOICI 3 PETITS CONSEILS POUR S'ASSUMER ENFIN :



1 - ÉCHOUER N'EST PAS LA FIN DU MONDE

Il faut savoir apprendre de ses erreurs pour mieux avancer sans en faire une maladie. L'erreur est humaine.

2 - N'ÉCOUTEZ PAS LES AUTRES

Les conseils sont parfois bons à prendre, mais ne dessinez pas votre vie en fonction des autres. Votre opinion est la seule qui vous rendra heureux.

3 - LE POUVOIR DES MOTS

Arrêtez de faire une fixette sur ce pantalon qui ne vous met pas en valeur ou sur ce bouton qui vient d'éclorre sur votre visage. Concentrez-vous sur vos qualités ! Et dites-le vous à voix haute !

Innovation

DES PROGRÈS

Désormais, le tatouage est entré dans les codes. Il n'est plus associé aux prisonniers, aux gangs, aux militaires... À l'époque, réservé aux « gros bras », signe de reconnaissance pour les « durs », il est devenu un vrai moyen de communiquer et d'affirmer son identité.

LE TATOUAGE FACILE À ENLEVER

Vous doutez encore du tatouage que vous souhaitez vous faire ? Vous avez peur de le regretter dans 10 ans ? Peur que votre employeur vous fasse une réflexion ? Ce n'est pas encore sur le marché, mais si tout se passe bien pour notre jeune chercheur à l'initiative de cette découverte, vous éviterez tout ce stress. Il a conçu une encre qui apparaît et disparaît grâce à deux crèmes, le tout, totalement végétale et garantie antiallergique !

LE TATOUAGE MÉDICAL !

Des chercheurs ont commencé à mettre au point une nouvelle encre qui va séduire les diabétiques, les malades atteints d'insuffisance hépatique ou encore de désordres acido-basiques. Le tatouage sera capable de changer de couleur pour alerter sur le déséquilibre de certaines substances de leur organisme ! Disponible dans quelques années, les chercheurs estiment que ce type de tatouage pourra se faire en salon ou bien même à l'hôpital.

LOGICINK

En attendant que cette innovation soit mise au point, il existe le tatouage Logicink. Ce tatouage voué à différentes utilisations permet, pour l'instant, de contrôler votre exposition au soleil. Éphémère, il vous indique la puissance des UV en temps réel et le moment auquel remettre de la crème solaire. La prochaine étape ? Un tatouage capable d'indiquer votre taux d'alcoolémie afin d'éviter le verre de trop.

LE TATOUAGE CRUELTY-FREE

Hype est très axé sur l'écologie et le respect de son corps. Nous ne pouvons donc pas passer à côté du tatouage cruelty-free, le tatouage végétale. Il faut savoir que les encres classiques utilisées par la plupart des tatoueurs sont testées sur les animaux et contiennent des produits d'origine animale. L'encre noire par exemple contient souvent du charbon obtenu avec des os d'animaux. Notez que le nécessaire pour un tatouage végétale n'a aucune répercussion sur les prix et la qualité du tatouage.

DES REGRETS ?

LE LASER

L'objectif est de transformer l'encre en poussière grâce à un laser.

Vous avez le choix entre 2 lasers :

- Le Q Switch : peu onéreux, il s'agit néanmoins d'un traitement long. Il faut compter à peu près 5 à 15 séances selon le tatouage. Chaque séance, d'un montant d'environ 150 et 300 €, doit être espacée de 2 mois ;

- Le laser picoseconde : plus cher, il est 2 fois plus rapide à réaliser. Le laps de temps entre chaque séance est de 1 mois seulement. Dans ce cas, il vous en coûtera environ 300 à 400 € la séance.

Les tatouages noirs et rouges sont les plus « faciles » à faire disparaître, contrairement aux verts

et bleus. Plus votre peau est pigmentée, plus il sera complexe de supprimer votre tatouage.

LE COVER

La technique est simple, vous retournez chez le tatoueur et vous lui demandez de recouvrir le tatouage appelé à disparaître. Bien évidemment, si un aplat noir recouvre tout votre bras, comprenez que la tâche sera compliquée...

Pour obtenir un résultat esthétique, il est nécessaire que la superficie du nouveau tatouage soit 2 à 3 fois plus importante que celle initiale.

En outre, si votre tatouage est particulièrement coloré ou foncé, il vous faudra probablement recourir à quelques séances de laser afin de le faire disparaître totalement.

Angle
de Vue



DIOR GUCCI MARC JACOBS ZADIG & VOLTAIRE YVES SAINT LAURENT

26 rue Georges Clemenceau / 12 avenue de la Marne - Cholet
angledevue-opticien.com



Voyage

UN RETOUR VERS L'ESSENTIEL



Bons plans

3 PAYS STYLÉS OÙ PARTIR

Sans se ruiner!

Nous voulons tous partir. Où, nous ne savons pas. Mais, le besoin inconditionnel de voyager est fort ! L'Espagne ? Trop basique ! L'Angleterre ? Tout le monde y va... Le Pérou ? Génial ! Mais, c'est loin et trop cher pour votre budget...

Bon allez, on vous aide. Voici 3 destinations où vous pourrez vous vanter d'être allés et d'avoir enfin quitté la côte vendéenne sans vous ruiner!

LA GRÈCE

Vous pouvez trouver un vol dès 50 € A/R.

En moyenne vous en aurez pour :

- 3,42 € la pinte de bière et 43 € la nuit pour une chambre double dans un hôtel 3*.
- Le coût de la vie est 24 % moins cher qu'en France.

LA HONGRIE

Vous pouvez trouver un vol dès 32 € A/R.

En moyenne vous en aurez pour :

- 1,17 € la pinte de bière et 60 € la nuit pour une chambre double dans un hôtel 3*.
- Le coût de la vie est 44 % moins cher qu'en France.

LA BULGARIE

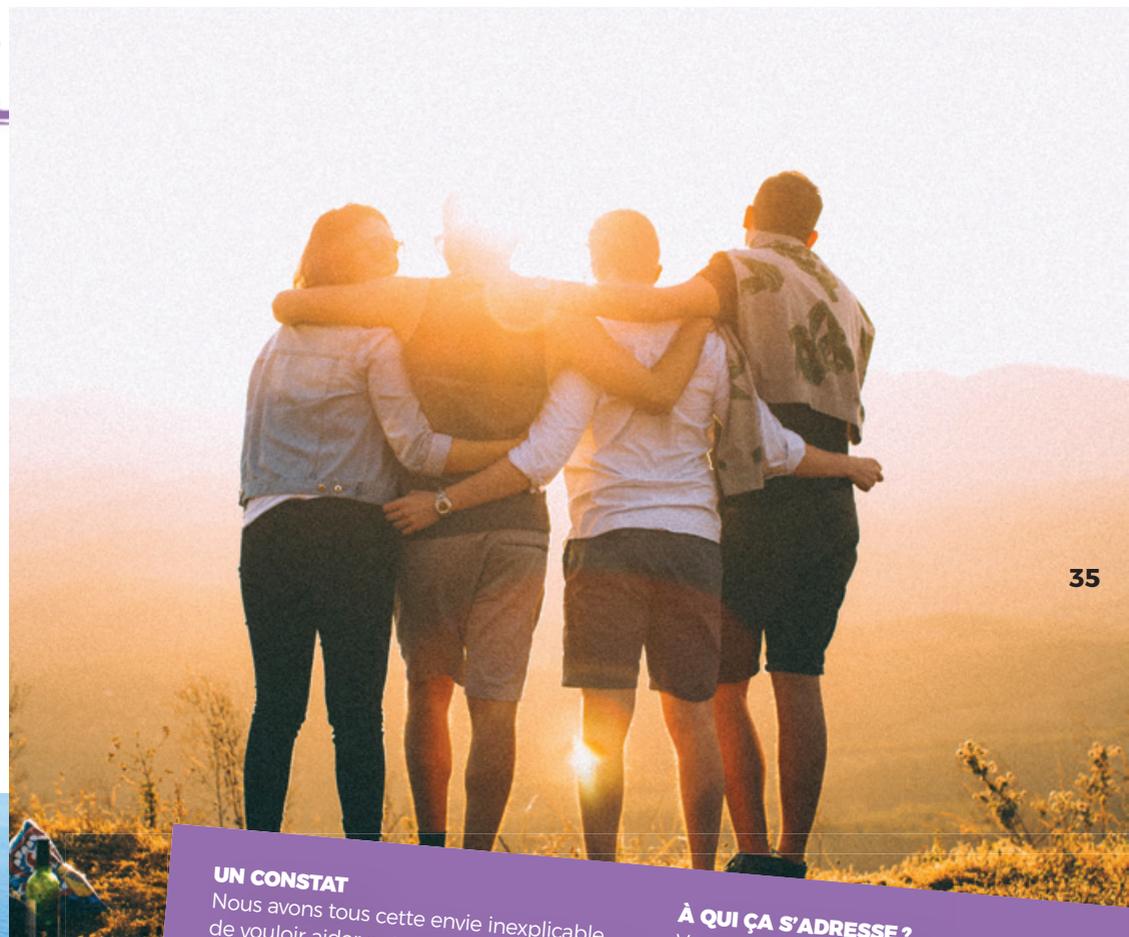
Vous pouvez trouver un vol dès 49 € A/R.

En moyenne vous en aurez pour :

- 1 € la pinte de bière et 36 € la nuit pour une chambre double dans un hôtel 3*.
- Le coût de la vie est 50 % moins cher qu'en France.

LES CHANTIERS INTERNATIONAUX

Quand travailler devient un plaisir de voyager et de faire des rencontres.



UN CONSTAT

Nous avons tous cette envie inexplicable de vouloir aider notre prochain. Partir à l'aventure en mission humanitaire est aussi attirant qu'une bonne glace en pleine canicule. Mais, vous ne savez pas comment vous y prendre et par où commencer.

CONNAISSEZ-VOUS LES CHANTIERS INTERNATIONAUX ?

C'est la solution parfaite pour un premier départ. Du Japon à la France en passant par l'Afrique ou d'autres destinations, ces chantiers sont proposés par des ONG ou des associations qui mettent en relation volontaires et structures d'accueil.

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Vous n'avez pas besoin d'avoir BAC + 10, juste d'être volontaire et motivé. Ces missions de 1 semaine à 1 an sont basées sur des actions dédiées à la reconstruction, la restauration, mais aussi la protection de l'environnement ou encore l'aide sanitaire auprès des enfants.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les frais d'inscription s'élèvent généralement aux alentours de 150 € en plus des coûts de transport à votre charge. En contrepartie, vous êtes logé et nourri. Et certains chantiers sont même ouverts aux mineurs!



Urbex

L'AVENTURE À RISQUES

On rêve tous de marcher dans les pas de nos prédécesseurs. Visiter des lieux riches d'histoire, témoins du passé. Beaucoup pratiquent l'urbex. Mais qu'est-ce que c'est ? Que désigne cette pratique ?



UNE PRATIQUE ARTISTIQUE

L'urbex (urban exploration) consiste à visiter des lieux désaffectés pour prendre des photos ou immortaliser son passage en laissant quelques tags plus ou moins artistiques. Toutefois ces lieux sont souvent squattés illégalement et, pour la plupart, sans surveillance. Vous pourrez alors vivre de bons moments comme des rencontres à risques.

AVEC OU SANS AUTORISATION

Trouver le propriétaire d'un lieu désaffecté est aussi casse-tête que chercher une aiguille dans une botte de foin. Les mairies n'ont pas toujours les coordonnées. C'est pourquoi les explorateurs choisissent l'option la plus simple : entrer sans autorisation, même si c'est illégal.

MAIS À QUOI S'EXPOSE-T-ON ?

Envers la loi, le seul risque est de recevoir une plainte pour violation de propriété privée. Ce délit peut être puni de 1 an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende... Les risques sont également physiques. Ces endroits désaffectés sont, comme leur nom l'indique, inoccupés et non entretenus. Ainsi, les explorateurs sont confrontés aux risques de chute de pierres, d'exposition à l'amiante ou tout autre matériau en décomposition...

LE RESPECT

S'il n'y a pas vraiment de chasse aux explorateurs, c'est en partie parce que les règles de l'urbex sont précises : le mot d'ordre est de laisser l'endroit tel qu'on l'a trouvé, de ne jamais divulguer les lieux que l'on a visités afin de les garder un minimum secrets pour qu'ils ne soient pas envahis.



Si une aventure urbex vous fait envie, sachez que les possibilités sont nombreuses dans la région !

Des comptes **URBEX** Instagram à suivre :

@urbexploration
@urbex49

Découvrez le Choletais Express de

Clémence & Catherine

Surprenant
CHOLETAIS

TÉMOIGNAGE

Le Choletais Express

2 femmes, 1 objectif : découvrir les communes du Choletais pour être au plus près des habitants. Leur concept : partir 5 jours en stop et dépenser 0 € !



POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

Nous sommes Clémence et Catherine deux Surprenantes Choletaises de l'Office de Tourisme.

Clémence: Je suis conseillère en séjour et rédactrice web.

Catherine: Je suis aussi conseillère en séjour et attachée de presse.

COMMENT L'IDÉE DE PARTIR VOUS EST VENUE ?

Catherine: Lors d'une conférence sur Nantes : un homme. un témoignage, le déclic... on s'est regardées en même temps, et nous étions déjà parties. Ce fut comme une évidence.

ALORS C'ÉTAIT QUOI LE CONCEPT ?

Clémence: Nous voulions partir à l'aventure avec nos sacs à dos, en stop, sans nourriture et sans hébergement. Le projet étant de traverser les communes de l'Agglomération, d'aller à la rencontre des habitants et d'en faire des ambassadeurs « Surprenant Choletais ». On s'était donné comme objectif de faire 10 communes en 5 jours. Nous en avons fait 13 !

AVIEZ-VOUS PRÉPARÉ VOTRE TRAJET ?

Clémence: Non, c'était aussi le défi qu'on s'était lancé. Lorsque les voitures s'arrêtaient, nous allions où les gens allaient, à condition de rester sur l'Agglo. Nous avons découvert de très jolies communes et surtout des coins qu'on ne connaissait même pas !

Catherine: Et au final nous avons parcouru près de 120 km en stop ! Sans compter les trajets à pied.

LE LOGEMENT ET LES REPAS, COMMENT FAISIEZ-VOUS ?

Catherine : On aurait pu réserver « gîtes et couverts » chez l'un de nos partenaires, mais l'aventure aurait été différente ! Alors on frappait aux portes des habitants. À chaque fois l'accueil était très chaleureux. On se sentait comme à la maison voire même chouchoutées avec des repas et petits-déjeuners de rêve.

Clémence: 2 restaurants nous ont même offert le repas !

AVEZ-VOUS GARDÉ CONTACT AVEC TOUTES LES PERSONNES QUE VOUS AVEZ RENCONTRÉES ?

Catherine: Bien sûr ! Au cours de notre aventure, nous avons rencontré près de 100 personnes. Nous avons le numéro de chacune pour se donner des nouvelles, et une petite photo pour le souvenir !

ET POUR RÉSUMER, QU'AVEZ-VOUS RETENU DE CETTE INCROYABLE EXPÉRIENCE ?

Clémence: C'était aussi surprenant qu'improbable, et réussi à tout point de vue. Toutes les personnes que nous avons rencontrées nous ont réservé un accueil fantastique ! Allez-y. Osez !

Catherine: C'était une aventure avant tout humaine et professionnelle très enrichissante !



**LE
P'TIT,
CAFÉ**
Bar à Vins & Bières



**En plein centre-ville (entre la place Travot et la place Rougé)
Terrasse chauffée**

Ouvert 7 jours sur 7 - Du lundi au samedi de 8 h 30 à 22 h 00*
et le dimanche de 9 h 00 à 19 h 00

*Et plus si affinité !



Connecté

LES APPLICATIONS VOYAGES

Pour éviter de vous retrouver dans des situations compliquées...



41

MAPS.ME : pour accéder à une carte et se repérer hors connexion. Ça évite de bousiller votre forfait de téléphone.

SKYSCANNER : un comparateur de vol, intuitif et pratique. Vous voulez un conseil ? Réservez vos vols, le mardi soir vers minuit, c'est le créneau le moins cher.

COUCHSURFING : c'est un réseau de voyageurs basé sur l'échange sans contrepartie financière (travailler et être logé gratuitement).

IOVERLANDER : base de données pour les road-trip qui regroupe tous les campings, hébergements, restaurants...

WIKICAMPS : appli collaborative pour trouver ou partager des emplacements de camping, auberges de jeunesse... au Canada, en Australie, aux États-Unis ou au Royaume-Uni.

FLUSH : pour trouver les toilettes (payantes et gratuites) les plus proches.

VOYAGEZ AVEC BÉBÉ : une appli qui va sauver les parents stressés, des check-lists pour ne rien oublier et des conseils pour partir sereinement avec votre bébé.

FETCHMYWAY : pour se rendre d'un point A à un point B par tous les moyens. (bus, tram, voiture, vélo, cheval, âne...)

Voyager Seul

POURQUOI?

Voyager seul c'est cool ! Mais avant de profiter de votre voyage, le plus gros du travail est à faire : la préparation. Voici nos conseils et 4 bonnes raisons de voyager seul.

LA LIBERTÉ

Voyager seul, c'est tout d'abord la liberté. Faire des choix, sans être influencé par qui que ce soit. Être indépendant, être qui l'on veut où l'on veut. Pouvoir changer d'endroit, visiter un musée en particulier sans être tributaire des autres.

LA SOLITUDE

La solitude peut avoir du bon ! Voyager seul, permet aussi de se retrouver. Penser à tout ce qui vous entoure pendant de longues heures sans être dérangé. Cela permet d'avancer dans vos projets et dans votre vie sans regarder derrière vous. Se retrouver seul face à des situations compliquées peut être difficile à gérer, mais une fois que vous aurez accompli toutes ces tâches, vous serez fiers de vous et c'est le plus important!

DÉPASSEZ-VOUS!

La chose que l'on redoute le plus lorsqu'on voyage, c'est la peur de l'inconnu. Le fait que vous soyez seul renforce cette sensation. Mais lorsque vous l'aurez affrontée, vous serez au top. Vous allez découvrir le côté aventurier et courageux qui sommeille en vous.

OUBLIER LE QUOTIDIEN

Partir seul permet aussi de casser la routine. Éteindre son téléphone, ne pas répondre à ses e-mails, oublier ses responsabilités et ses factures et surtout repartir à zéro vers une nouvelle ville pour une courte durée.



Parce qu'on nous a toujours dit :
« Dans la vie, il faut réussir et avoir
une belle carrière professionnelle »,
que l'inconnu c'est dangereux,
que les changements font peur,
et qu'échouer c'est pour les faibles...
Alors si vraiment l'envie de voyager
vous prend, saisissez-la, partez
découvrir le monde et surtout n'ayez
pas peur de sauter le pas.
Vous en sortirez toujours grand
et plus fort.

NOS CONSEILS

Pour bien préparer vos voyages sans stress !

1- **Choisissez une destination** qui vous à toujours fait rêver. Renseignez-vous sur la situation du pays, la météo, les coutumes... Plus vous en saurez, mieux ce sera !

2- **Préparez-vous** mentalement et psychologiquement à ce qui vous attend : prenez des cours de langue pour être plus à l'aise et faites un travail sur vous-même. Vous retrouver seul peut être compliqué, alors anticipez !

3- **Réservez** votre première nuit d'hébergement pour éviter d'être trop désorienté ou perdu quand vous arriverez dans une nouvelle ville. Pour la suite, privilégiez le CouchSurfing ou les auberges de jeunesse. Cela vous permettra de faire des rencontres et peut-être d'avoir un groupe d'amis.

4- **Sortez de votre zone de confort.** Vous avez déjà fait une grosse partie du travail en partant voyager seul, continuez en faisant des rencontres (groupes Facebook, auberges de jeunesse...).

5- **Suivez votre instinct.** La seule personne à qui vous devez faire confiance, c'est vous et à personne d'autre. Si cette ruelle est bien trop sombre pour vous, n'y allez pas. Si cette personne vous semble étrange, passez votre chemin... Apprenez à vous faire confiance.

6- **Soyez sans crainte.** Et enfin, évitez de vous poser trop de questions. Ne regardez pas en arrière et avancez. Si vous êtes parti voyager c'est pour une bonne raison. Alors profitez et n'écoutez pas la petite voix dans votre tête qui vous dit d'avoir peur.



Honda e

LA VOITURE ÉLECTRIQUE EXCEPTIONNELLE



LES ASTUCES POUR VOYAGER

en voiture électrique

Vous avez prévu de partir en vacances. Mais avec votre électrique, vous avez peur de vous retrouver seul au milieu de nulle part ? Pas de panique : découvrez nos conseils pour préparer votre voyage et partir sans stress !



QUELLE VOITURE ÉLECTRIQUE ?

Si vous entamez un long voyage à bord de votre électrique, la première astuce serait de choisir un véhicule compatible avec une recharge rapide. Malgré tout, plusieurs options s'offrent à vous :

- **Recharge lente:** (3-7 kW) temps de recharge entre 4 et 8 h ;
- **Recharge accélérée ou normale:** (7-22 kW) temps de recharge de 1 h environ. Bornes de recharge publiques en voirie ;
- **Recharge rapide (conseillée):** (50 kW) Environ 30 min. Bornes de recharge disponibles sur les autoroutes.

Même si beaucoup de modèles supportent une charge rapide, il y a des exceptions. Alors, attention !

LA RECHARGE COMPATIBLE ?

Avant de partir sur la route, il faudra aussi s'assurer que votre trajet dispose de bornes

compatibles avec votre belle électrique ! Voici différents types de prise : **AC** (courant alternatif), **CHAdEMO** (voitures françaises ou japonaises) et **Combo** (voitures allemandes ou américaines). Ces dernières ont la possibilité de recharge rapide grâce à leur puissance de 50 kW, ce qui n'est pas forcément le cas des prises AC. Soyez vigilant.

OÙ TROUVER DES BORNES DE RECHARGE ?

Même si l'autonomie des électriques augmente d'année en année, il faut malgré tout bien préparer votre itinéraire en fonction des bornes de recharge :

- **Sur les parkings publics** (certains font payer le stationnement) ;
- **Sur les parkings des magasins** (les grandes enseignes mais pas l'épicier du coin), disponibles aux heures d'ouverture ;
- **Sur les aires d'autoroute** (il faut généralement avoir un abonnement pour y avoir accès).

À NOTER

C'est environ 300 km d'autonomie pour une voiture électrique « normale ». Il y a toujours la Tesla avec ses 630 km. Tout dépend de votre budget ! En attendant vous pouvez toujours vous réserver un week-end à Bordeaux, Brest ou Paris.

45



Culture

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

GRAND CAFE
Brasserie - Rôtisserie

OUVERT
7 jours
OUVERT



Au coeur du centre-ville / Grands parkings
1 place Travot - Cholet - 02 41 65 82 41
restaurant-grand-cafe.fr





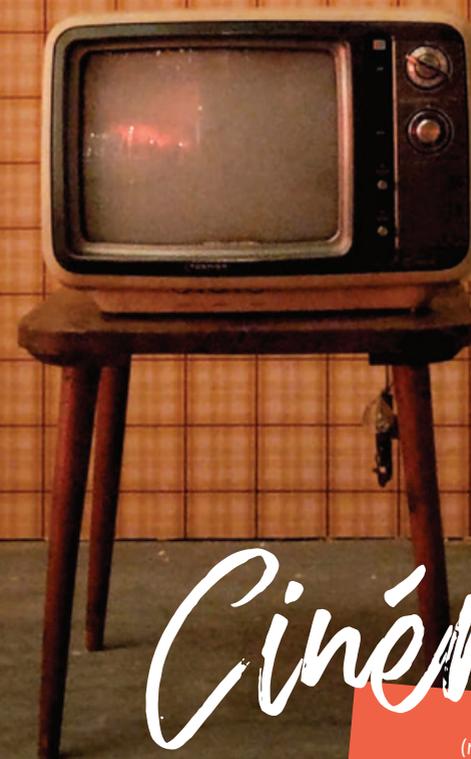
La Boîte à Pizza

GOÛTEZ
LA DIFFÉRENCE



Pizzas - Pâtes - Salades - Sandwiches - Glaces - Boissons

82 rue Sadi Carnot - Cholet
laboiteapizza.com - 02 41 58 29 67



Cinéma

(re)découvrez
le cinéma à travers
des anecdotes
et notre sélection
de films cultes à voir
absolument !



Films cultes

ON REFAIT TES CLASSIQUES

pour votre culture G!

Stranger Things, Peaky Blinders ou La Casa de Papel, c'est bien mignon tout ça, mais les classiques? Vous les connaissez? Pas de soucis... Nous vous avons concocté un top 6 de certains films cultes de l'histoire du cinéma! Ne nous remerciez pas...

« Fight Club », de David Fincher

Le narrateur, sans identité précise, vit seul, travaille seul, dort seul, mange seul ses plateaux-repas pour une personne comme beaucoup d'autres personnes seules qui connaissent la misère humaine, morale et sexuelle. C'est pourquoi il va devenir membre du Fight club, un lieu clandestin où il va pouvoir retrouver sa virilité, l'échange et la communication. Ce club est dirigé par Tyler Durden, une sorte d'anarchiste entre gourou et philosophe.

Sortie le: 10 novembre 1999

« Le Grand Bleu », de Luc Besson

La rivalité de deux enfants, dans la mer, en Grèce, qui se poursuit lorsqu'ils sont adultes. Lequel des deux plongera le plus loin et le plus profond? Leurs amours, leurs amitiés, avec les humains et avec les dauphins, à la poursuite d'un rêve inaccessible.

Sortie le: 11 mai 1988

« Forrest Gump », de Robert Zemeckis

Au fil des différents interlocuteurs qui viennent s'asseoir tour à tour à côté de lui sur un banc, Forrest Gump raconte la fabuleuse histoire de sa vie. Elle est à l'image d'une plume qui se laisse porter par le vent, tout comme Forrest se laisse porter par les événements qu'il traverse dans l'Amérique de la seconde moitié du XX^e siècle.

Sortie le: 5 octobre 1994

« Pulp Fiction », de Quentin Tarantino

L'odyssée sanglante et burlesque de petits malfrats dans la jungle d'Hollywood à travers 3 histoires qui s'entremêlent. Dans un restaurant, un couple de jeunes braqueurs, Pumpkin et Yolanda, discutent des risques que comporte leur activité. 2 truands, Jules Winnfield et son ami Vincent Vega, qui revient d'Amsterdam, ont pour mission de récupérer une valise au contenu mystérieux et de la rapporter à Marsellus Wallace.

Sortie le: 26 octobre 1994

« La Liste de Schindler », de Steven Spielberg

Evocation des années de guerre d'Oskar Schindler, fils d'industriel d'origine autrichienne rentré à Cracovie en 1939 avec les troupes allemandes. Il va, tout au long de la guerre, protéger des Juifs en les faisant travailler dans sa fabrique et en 1944 sauver huit cents hommes et trois cents femmes du camp d'extermination de Auschwitz-Birkenau.

Sortie le: 2 mars 1994

« E.T. l'Extra-Terrestre », de Steven Spielberg

Une soucoupe volante atterrit en pleine nuit. Quelques extraterrestres, envoyés sur Terre en mission d'exploration, sortent de l'engin, mais un des leurs s'aventure au-delà de la clairière. Celui-ci se dirige alors vers la ville. C'est sa première découverte de la civilisation humaine. Cette petite créature apeurée se nommant E.T. se réfugie dans une résidence de banlieue.

Sortie le: 1 décembre 1982



Anecdotes

HOLLYWOODIENNES

parce qu'on adore ça !

Des anecdotes, encore et encore... Parce qu'on adore ça, « connaître les coulisses » de nos films préférés. On vous a dressé une liste !

CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE

Tim Burton a préféré utiliser 40 écureuils dressés à casser des noisettes plutôt que de faire appel aux effets spéciaux.

JURASSIC PARK

Les cris des brachiosaures dans Jurassic Park sont une combinaison de cris d'ânes et de baleines.

BENJAMIN GATES ET LE TRÉSOR DES TEMPLIERS

Dans le film de Jon Turteltaub, les gentils utilisent Google et les méchants Yahoo !

N'OUBLIE JAMAIS

La raison pour laquelle Ryan Gosling a été choisi pour le rôle de Noah dans « N'oublie jamais » est que le réalisateur cherchait quelqu'un de « pas très beau ».

LA LISTE DE SCHINDLER

Après 33 ans de pause, c'est en 2002 que Steven Spielberg a terminé son cursus universitaire en rendant « La Liste de Schindler » comme projet de fin d'études.

STAR WARS

Les tenues des Wookies ont toutes été faites avec des cheveux humains. En tout cas, c'est vraiment très bien fait !

PULP FICTION

À l'âge de 40 ans et après un beau début de carrière, l'acteur John Travolta n'a été payé que 100 000 dollars pour jouer Vincent Vega dans Pulp Fiction. Pourtant, il dansait bien !

53

PIRATES DES CARAÏBES

L'acteur Jim Carrey aurait pu jouer dans Pirates des Caraïbes en tant que Jack Sparrow à la place de Johnny Depp, mais il a refusé !

TOY STORY

Dans le film, le tapis du Sid's Hallway est exactement le même que celui que l'on retrouve dans l'hôtel Overlook du film Shining de Stanley Kubrick.

ATTRAPE-MOI SI TU PEUX,

Dans le film, le policier qui arrête Leonardo DiCaprio, alias Frank Abagnale Jr, est le vrai Frank Abagnale Jr.

DJANGO UNCHAINED

Lors de la scène du dîner dans le film Django Unchained, Leonardo DiCaprio s'est vraiment blessé. Au lieu de se faire soigner, il a continué à jouer la scène comme si de rien n'était. Le sang apparent n'était donc pas un trucage, mais du vrai.

Le BAR'OUF

Café Concert Expo Théâtre

Venez découvrir notre tout nouveau R'ouftop !



2 place Saint-Pierre - Cholet

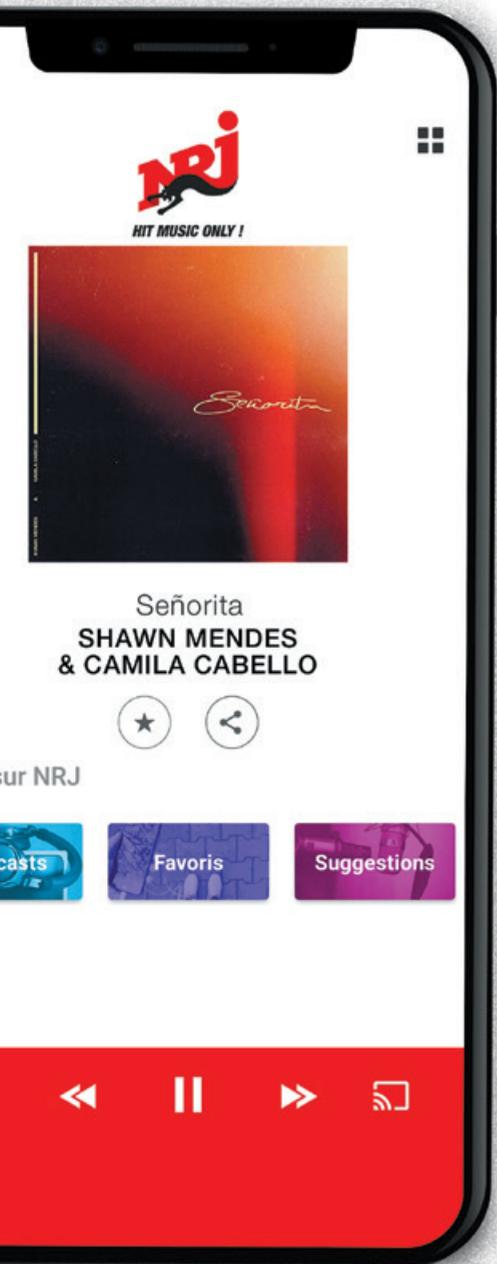
Du mercredi au samedi de 17 h à 04 h / 09 66 91 31 71

lebarouf-cholet.com



Musique

Aujourd'hui c'est tellement facile d'écouter de la musique avec le streaming qu'on en oublierait presque les classiques. Nous sommes là pour vous aider avec des playlists et des anecdotes sympas !



RETROUVEZ TOUS LES HITS NRJ DANS L'APPLI NRJ

150 RADIOS DE HITS GRATUITES ET ILLIMITÉES



 **TÉLÉCHARGEZ L'APPLI NRJ**

DeBonneville-Olandini

Les festivals

À FAIRE ABSOLUMENT

L'été, pas la peine de partir en vacances trop loin, la France regorge d'événements musicaux. Alors prenez-vous un mois ou une semaine de congé et faites-vous plaisir en allant vous déhancher et bronzer dans tous ces festivals!

WE LOVE GREEN FESTIVAL

Le festival parisien se positionne sur l'empreinte écologique ; avec sa version innovante des toilettes écologiques, l'utilisation limitée de plastique et des ateliers autour du mode de vie durable. En plus du concept écolo, We Love Green a depuis quelques années une programmation de qualité. Comme cette année avec Tame Impala, Future ou encore Booba et Vald...

ROCK EN SEINE

Rock en Seine est un festival qui a lieu dans le parc de Saint-Cloud, au cœur des jardins historiques. Le festival s'engage pour la préservation du patrimoine du domaine de Saint-Cloud. Il regroupe tous les ans des milliers d'artistes plus impressionnants les uns que les autres. Par exemple, cette année, nous avons eu le droit à Jorja Smith, The Cure, Major Lazer, Bring Me the Horizon...

FRÈRE KOZUH - MARAEZ - 18-21 JUILLET 2019 - 20^e ÉDITION -

LES VIEILLES CHARRUES

Le festival des Vieilles Charrues est un festival de musiques actuelles, annuel, programmé mi-juillet dans le Finistère. Présent depuis quelques années, il a accueilli plein d'artistes célèbres. L'édition 2019 a pu accueillir Paul Kalkbrenner, Iggy Pop, Tears for Fears, mais aussi, Caballero & Jeanjass, Vald et Booba.

HELLFEST

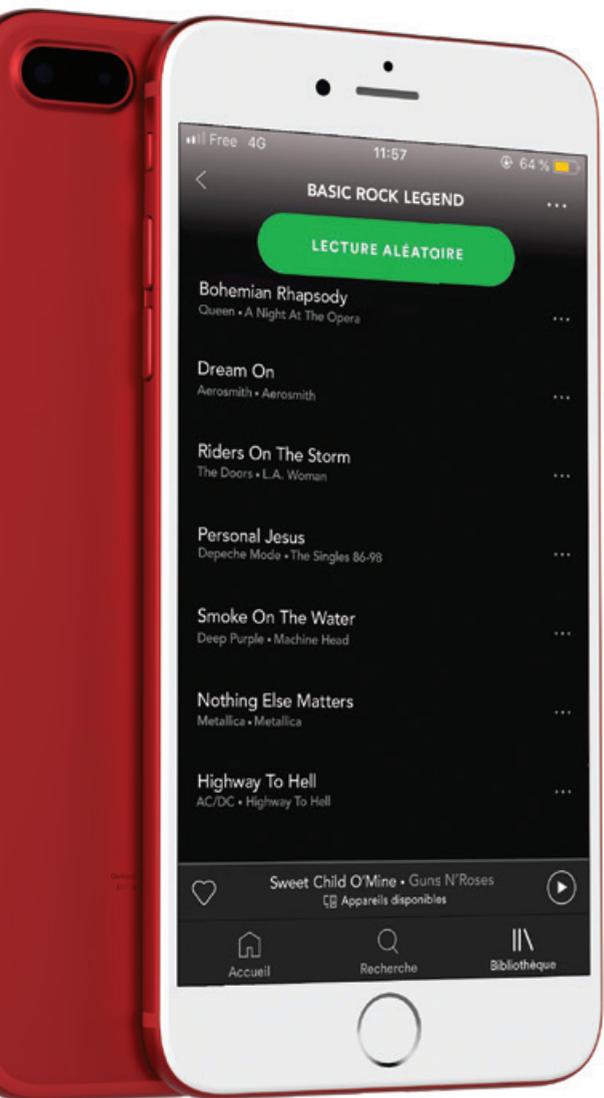
Situé à Clisson à 20 min de Nantes, le Hellfest est un festival de rock, hardrock et metal. Organisé tous les ans pendant la fête de la musique, il figure maintenant parmi les festivals les plus importants en France avec 180 000 festivaliers sur 3 jours en 2019 et 880 000 pintes en 4 jours. Ça donne soif de crier. Pour la lineup de cette année, on a pu admirer ZZ Top, Kiss, Lynyrd Skynyrd, ou encore Sum 41.

Maestro

LES CLASSIQUES

en musique

Comme le cinéma, on vous propose ici, plusieurs playlists de classiques.



PLAYLIST POP BASIC 90'S / 00'S

Wannabe - **Spice Girls**
Fly Away - **Lenny Kravitz**
Cry Me a River - **Justin Timberlake**
Chasing Cars - **Snow Patrol**
Alright - **Supergrass**
What's Up - **4 Non Blondes**
Heal the World - **Michael Jackson**
Angels - **Robbie Williams**
I'll Be There for You - **The Rembrandts**
Lemon Tree - **Fools Garden**
Zombie - **The Cranberries**
Hallelujah - **Jeff Buckley**

PLAYLIST FUNKY

Get Down It - **Kool & The Gang**
Lovely Day - **Bill Withers**
Sexual Healing - **Marvin Gaye**
I Wanna Be Your Lover - **Prince**
Superstition - **Stevie Wonder**
September - **Earth, Wind & Fire**
Think - **Aretha Franklin**
Give Me the Night - **George Benson**
Night Fever - **Bee Gees**
It's Raining Men - **The Weather Girls**
I Will Survive - **Gloria Gaynor**



Anecdotes

THE EAGLES - HOTEL CALIFORNIA

L'hôtel en question est en réalité un centre de désintoxication pour alcooliques et drogués où les musiciens des années 60-70 ont séjourné.

NIRVANA - SMELLS LIKE TEEN SPIRIT

Un hymne adolescent ? Pas vraiment ! Teen Spirit désignait une marque de déodorant bas de gamme très populaire à la fin des années 1980.

ROLLING STONES - ANGIE

Nous avons longtemps cru que Mick Jagger avait écrit cette chanson pour Angel Bowie, la femme de David Bowie dans les années 70. Sauf que c'est Keith Richards qui l'a écrit en reprenant le nom de sa fille, Angela.

JACQUES BREL - AMSTERDAM

Il n'aimait pas cette chanson et ne croyait pas qu'elle puisse avoir du succès. Pourtant, lors du premier concert où elle fut jouée, à l'Olympia en 1964, c'est une standing ovation du public. Malgré tout cela, Brel continuera à ne pas aimer la chanson et ne fera pas d'enregistrement studio. Seule la version live enregistrée lors de la première représentation est aujourd'hui disponible.

QUEEN - BOHEMIAN RHAPSODY

La partie centrale de cette chanson étant trop difficile à jouer en live, le groupe jouait l'introduction, baissait ensuite les lumières pendant la partie opéra qu'il interprétait en play-back. Les lumières revenaient et les musiciens reprenaient leurs instruments pour la partie hard-rock finale.


CHARPENTIER DECELLE
OPTICIEN - LUNETIER



TOM FORD **OLIVER PEOPLES**  **EMANUELLE KHANH** **MOSCOT**
CHANEL **PARIS**

69 rue du Commerce - Cholet - 02 41 62 03 60
Retrouvez-nous sur charpentier-decelle.fr et sur 

Fashion

TENDANCES



Style

JUSQU'AU BOUT DU NEZ

Depuis quelques années maintenant, les lunettes sont devenues un véritable accessoire de mode. Mais pour être stylé, il faut savoir bien les choisir pour ne pas ressembler à un comptable coincé ou une secrétaire coquine...

RESPECTEZ VOS FORMES

Ovales, rondes, carrées ou bien même papillon... Vous trouverez sans aucun doute la forme de lunettes qui convient à celle de votre visage. Par exemple, si vous avez le visage rond, misez sur des modèles étirés, tels que rectangles, papillon et ovales allongés pour apporter de la hauteur à votre visage. A contrario, si vous avez un visage carré, optez pour des formes rondes avec des lignes fines pour l'adoucir.

EMBELLISSEZ VOTRE VISAGE

Hors de question de camoufler vos sourcils, ils doivent surligner votre monture. Cette dernière ne doit pas reposer sur vos pommettes quand vous souriez.

EN FONCTION DE VOTRE CORRECTION

Il faut savoir que si votre correction est très importante, certaines montures ne seront pas judicieuses à sélectionner ou vous seront tout simplement refusées. Moins bonne est votre vision, plus épais et lourds sont vos verres. C'est pourquoi, si vous ne souhaitez pas avoir les fameuses traces sur le nez, il faut choisir d'autant plus méticuleusement votre monture.

LA COULEUR QUI VOUS CONVIENT

Le but n'est pas que vous ressembliez au cliché d'un inspecteur des impôts... Alors vous devez harmoniser la couleur de votre monture avec celle de vos yeux et de vos cheveux. Optez pour une teinte qui illuminera votre visage.



TEQUILA ROSE

KOCCA
GERARD DAREL

LIU·JO

River
Woods

NeroGiardini

caroline biss



Tendances

FAIS-TOI PLAIS'

porte ce que tu veux!

La mode ça vient, ça part et ça revient, nous le savons tous. En 2020, certains codes utilisés il n'y a pas si longtemps, reviennent déjà!



L'IMPRIMÉ ANIMALIER

Vous allez pouvoir faire sortir votre côté bestial. Léopard, zèbre, serpent... Que de choix! De la petite veste de mi-saison à votre manteau d'hiver, votre camouflage sera aussi féroce que votre envie de sortir en plein froid hivernal.

L'IMPRIMÉ CARREAUX

Souvenez-vous de Britney Spears avec sa petite jupe dans les couloirs du lycée... Vous la voyez? Et bien, son retour est annoncé! (celui du carreau, pas de Britney!). Prince de Galles, pied-de-poule, pied-de-coq, tartan ou écossais... Encore une fois, vous allez

avoir le choix! L'avantage c'est qu'il se mariera parfaitement à votre garde-robe, peu importe votre style.

LE CUIR

Non, il n'est pas encore parti et il continue à nous faire vibrer. Cette indémodable matière déclinée en jupe ou en veste s'associera à la perfection à votre pull oversize ou encore à votre jean taille haute. Le look rock a encore de nombreuses années à vivre. Alors, n'ayez pas peur, votre perfecto sera, sans aucun doute, encore branché dans 3 ans.



Superdry

TOMMY JEANS



TEDDY SMITH Calvin Klein Lpb

Centre commercial Carrefour (en face McDo) - Cholet - 02 41 49 95 00

Du lundi au samedi de 10 h 00 à 19 h 30





ARIZONA



REIKO Grace & Mila **MKT**

2 rue Georges Clemenceau - Cholet
02 41 63 51 07



LE BEIGE NUDE

Très présent dans les tendances mode printemps-été, le nude persiste cet automne. En version camaïeu, tirant vers le camel, jouant avec l'écru ou plus caramélisée, cette couleur aux mille nuances a l'avantage de pouvoir se porter avec tout. Sur un look streetwear ou chic, difficile pour la fashion sphère de faire fausse note.

LE PASTEL

Teintes lilas, vert d'eau, bleu ciel, amande ou rose poudré : canon sur un cardigan vintage, sur un tailleur ou un pull XXL.. Elles nous permettent d'affronter le froid tout en douceur. Nos accessoires fétiches - tels que les sacs en perles et les foulards - succomberont, eux aussi, au charme rétro de ces couleurs tendres.





Sneakers

LES DAD SHOES

traduction : les chaussures de nos papas adorés

À leur réapparition en 2017, bon nombre ont clamé leur étonnement accompagné de : « Moi, avec ça aux pieds ? Jamais! ».

Ces énormes baskets que votre paternel affichait fièrement dans les années 80-90 ont, depuis, fait leur grand retour. Que se soit chez les célébrités, sur les podiums ou dans la rue, ces baskets XXL sont les chaussures qui ont marqué l'année 2019. Les milléniaux placent les tendances honteuses des années passées dans les must have.

RINGARD ?

Après avoir été longtemps boudées et laissées au placard, elles ont fait un retour en force. Toutes modeuses qui se respectent ont vu leurs paires de dad shoes, appelées également « ugly shoes », rejoindre les rangs de leurs chaussures favorites. Pantalon en jean troué taille haute, pull oversize et paire de dad shoes ! Telle est la tenue décontractée et tendance 2019 relancée en partie par Balenciaga.

MAIS QUI A OSÉ LES RESSORTIR ?

Le retour de la mode des années 90 a fortement aidé Fila, Hummel ou encore Sketchers à mettre de nouveau sur le marché leurs imposantes chaussures. À tel point que les créateurs Louis Vuitton, Isabel Marant, Chanel... se sont également inspirés de cet engouement.

La seule question aujourd'hui qui en vaut la peine : cela va-t-il durer ? Leur réapparition a suscité de nombreux débats. Mode d'un temps, mode de teenager... Les dubitatifs ont été nombreux. Seul l'avenir nous dira si les dad shoes ont leur place dans la liste des accessoires indémodables.

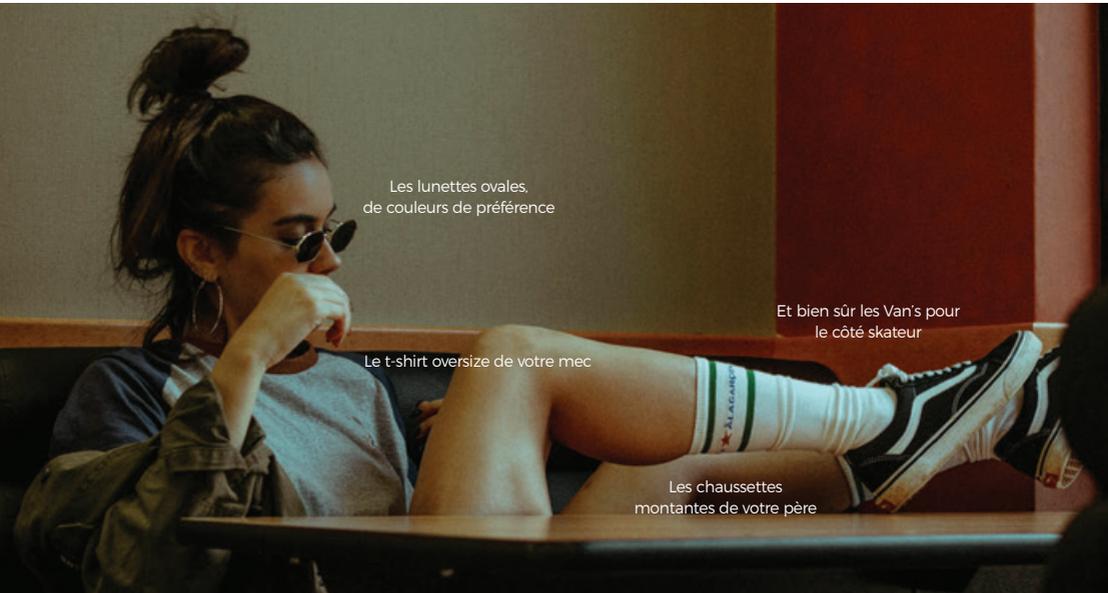


Come-back

DES 90'S

le style des Spice Girl's revient! Et on adore ça...

La mode des années 90 s'est réinstallée dans nos placards. Le souci avec ce style, c'est qu'on a vite tendance à s'égarer. Nous vous avons donc concocté un petit concentré de vêtements et d'accessoires tendances.



Les lunettes ovales,
de couleurs de préférence

Et bien sûr les Van's pour
le côté skateur

Le t-shirt oversize de votre mec

Les chaussettes
montantes de votre père

LES CONVERSES

À la base, pensées pour le sport, les converses chaussent depuis longtemps les pieds de tout à chacun. Un indémodable qui reste encore et toujours dans les placards.

LES CORTEZ

Avec comme référence, Forrest Gump, où l'on voit Tom Hanks faire son meilleur sprint. Comme les Stan Smith ou les Superstars, les Cortez font leur come-back. En gardant leur look rétro, elles se portent facilement avec un jean ou un short pour un style urbain des années 90.

LES CHOUCHOUS COLORÉS

L'accessoire phare des 90's a fait son grand retour. Même s'il a été ringard pendant longtemps, le chouchou prend sa revanche en étant présent sur les podiums.

Les blogueuses ont très vite adopté cette tendance sur les réseaux sociaux.

LES BARRETTES

Cet accessoire d'intello, apanage des filles un peu ringardes et timides, a été repéré fin des années 90 début 2000, notamment dans le Destin de Lisa ou dans Ugly Betty. Les barrettes sont désormais sur toutes les têtes et elles existent dans une multitude de styles différents : recouvertes de perles et de strass, avec des inscriptions, de forme géométrique, etc.

LA BANANE

Presque dédiée aux touristes à la retraite ou aux boulistes dans les années 90, la banane ressuscite en 2019. Elle est pratique et redonne un style rétro, portée en bandoulière sur les sweats oversize de la génération Y.

LE TOTAL LOOK JEAN

Pour le jean, on peut parler d'un indémodable. Avec des références comme Rachel de Friends ou encore le couple mythique de Britney et Justin, la salopette ou le total look reviennent à la mode! Pratique et stylé, il reste un basique à avoir dans sa garde-robe.

Toutefois, la combinaison ou le total look restent des pièces fortes et peuvent être difficiles à porter. Il faut simplement essayer de les accessoriser au mieux et choisir une coupe de jean qui ira à votre morphologie.



LES T-SHIRTS DE GROUPE

Le mouvement rock avec les groupes comme les Red Hots, The Cure ou encore Gun's and Roses a fait apparaître les t-shirts oversize à l'effigie d'idoles de l'époque. Avec des converses et un jean troué, il donnera tout de suite un style rock à votre tenue.



Sports

LES NOUVEAUTÉS

 **INTERSPORT**[®]



L'Autre Faubourg - 8 rue du Lac Ontario - Cholet - 02 41 71 27 63
Du lundi au samedi de 9 h 30 à 19 h 30



LES SPORTS ÉMERGENTS EN 2020

pour être le futur champion

De plus en plus de sports rentrent dans les mœurs. Les activités que l'on pratiquait en tant que loisirs sont maintenant considérées officiellement comme des sports à part entière. En voici quelques-unes :



LA COURSE DE DRONE

C'est le nouveau joujou tendance. Utilisé principalement pour la vidéo ou la photo, il est maintenant reconnu comme un sport. Désormais, la compétition est ouverte pour des courses de drones. Le RacerX, le plus rapide d'entre eux, peut atteindre des vitesses en ligne droite jusqu'à 260 km/h. Alors, pour les adeptes, foncez. La compétition est ouverte !

LE PADDLE

On reste dans la tendance, avec le paddle, cette activité sportive qu'on a pu voir partout sur Instagram cet été. De sa traduction française : la pagaie, cette discipline consiste « simplement » à tenir debout sur une planche. Cela n'a rien de facile, il y a déjà de grands professionnels de cette pratique. À vous de dompter la planche, les vagues et les océans.

LE SKATE

Parmi les nouveaux sports admis aux Jeux Olympiques, le skate en fait partie. De la rue aux JO, cette discipline n'avait rien d'officiel jusqu'à présent. Dans la catégorie freestyle,

comme pour le snow, le skate peut nous offrir beaucoup de surprises et de spectacles impressionnants.

L'AIRSOFT

Si vous voulez prendre l'air et vous défouler après une dure semaine de travail, l'airsoft est fait pour vous. Avec des scénarii et des répliques réalistes, vous pourrez profiter d'un cadre exceptionnel pour vous changer l'esprit. Même si le cousin éloigné du paintball paraît être un loisir, c'est un sport à part entière avec des règles très strictes. La Fédération Française d'Airsoft vous ouvre ses portes.

DES ASSOCIATIONS PAS LOIN DE CHEZ VOUS

- Anjou Drone Racer pour s'initier au drone
- Le club nautique de Bouchemaine pour le paddle
- Camouflage Street Club pour le skate
- Les Charognards, association d'airsoft



Gamecash
GAMING & CULTURE GEEK

30 rue Bretonnaise - Les Arcades Rougé - Cholet
Ouvert le lundi : 14 h - 19 h et mardi - samedi 10 h - 19 h 30

E-sport

LE NOUVEAU SPORT ÉLECTRONIQUE

L'e-sport commence petit à petit à rentrer dans les mœurs. Il y a quelques années cette discipline était encore méconnue du grand public. Maintenant considéré comme un sport à part entière, l'e-sport a de grandes équipes comme Paris, Monaco ou Lyon...

L'e-sport, par définition : le sport électronique, peut se traduire comme la pratique des jeux vidéo en compétition.

Les joueurs regroupés en équipe ou en club, participent à des tournois internationaux diffusés dans le monde entier. Au même niveau que les joueurs de football professionnel, les stars mondiales d'e-sport touchent des sommes astronomiques.

UN PEU D'HISTOIRE :

Mai 1997: L'e-sport arrive à Atlanta avec le 1^{er} tournoi sur « Red Annihilation Tournament ».

Le gagnant, remportait une Ferrari.
Décembre 2001: Création des World Cyber Games en Corée du Sud.

Juillet 2003: Apparition de la Coupe du Monde des jeux vidéo en France, au Futuroscope! (l'ancêtre de la Paris Games Week)

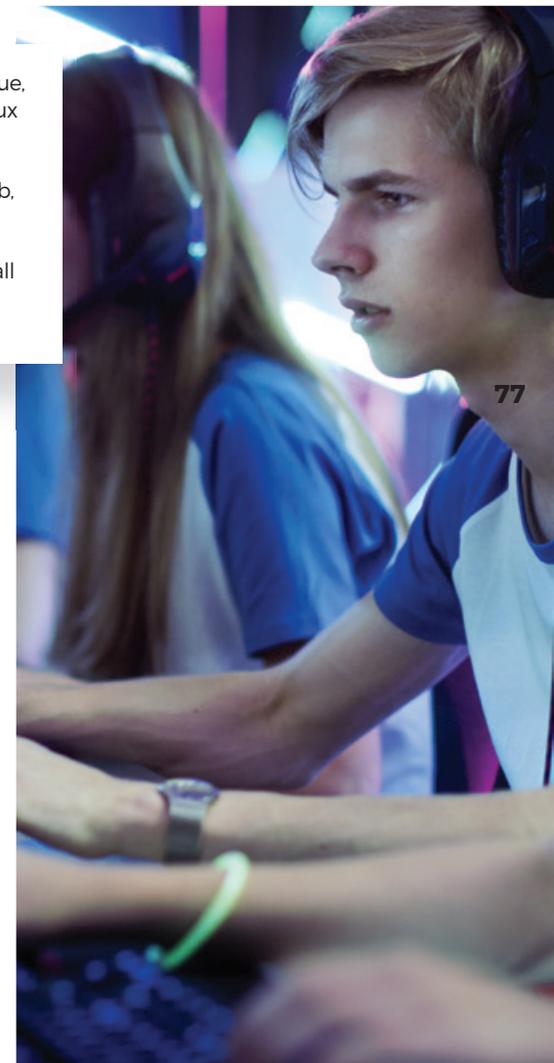
Mai 2004: 1^{er} transfert d'un joueur en e-sport.

Août 2008: Création de l'ISF (International Esports Federation). Basée à Séoul, elle milite pour la reconnaissance de l'e-sport comme un vrai sport.

Juin 2011: Création de Twitch (plateforme en ligne de diffusion live).

2013 : Instauration d'une rémunération de la part des éditeurs de jeux.

Novembre 2015: Projet de loi autour des compétitions d'e-sport et du statut d'e-gamer pro.





NOUVELLE MINI ELECTRIC. PASSIONNÉMENT SURVOLTÉE.

Sautez dans l'inconnu et vibrez de nouvelles sensations excitantes : la première MINI entièrement électrique ouvre un nouveau chapitre dans l'histoire de la marque. Optez pour un nouveau style urbain électrisant.

MINI Store Charrier

53 rue de la Jominière - Cholet

02 41 71 05 84



MINI ELECTRIC

BESOIN D'ADRÉNALINE ?

les sports extrêmes

Amateurs de sensations fortes, cet article est pour vous.
Dépasser ses limites et avoir le goût du risque ne sont pas donnés à tout le monde.
Alors éclatez-vous!

LE SAUT À L'ÉLASTIQUE

C'est l'activité idéale pour une montée d'adrénaline forte et rapide. Nous avons tous quelqu'un dans notre entourage qui a réussi à dépasser ses limites et nous en parle comme le meilleur souvenir de sa vie. Alors n'ayez pas peur et sautez ! Vous serez fier de vous.

NAGER AVEC LES REQUINS

On entend parler très souvent de la plongée en cage pour rencontrer les requins, mais cette activité est contraire à l'éthique Hype. Alors, si vous avez un peu d'expérience en plongée, il est possible de vivre ce moment sans cage, pour plus de sensations.

LE SAUT EN PARACHUTE

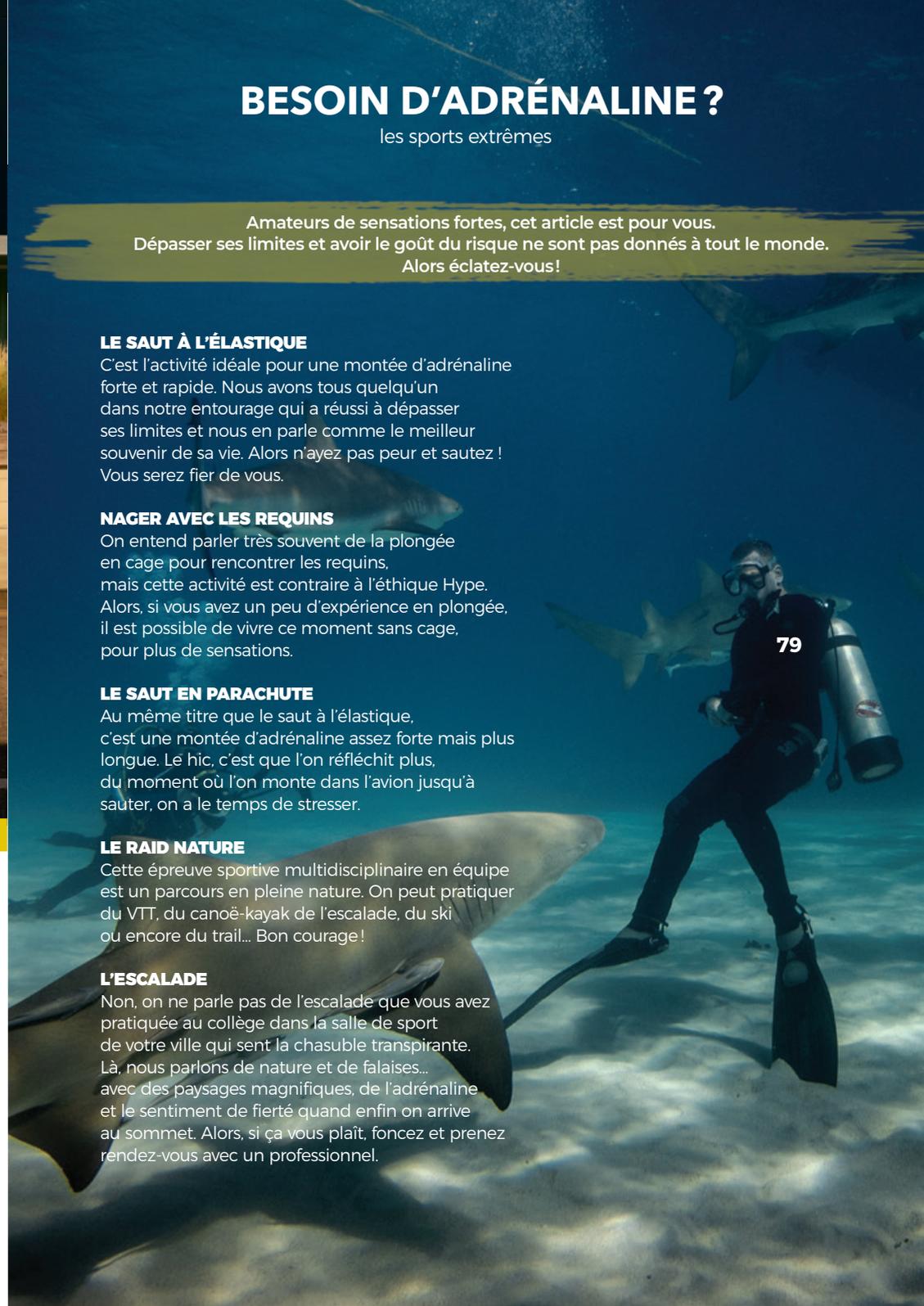
Au même titre que le saut à l'élastique, c'est une montée d'adrénaline assez forte mais plus longue. Le hic, c'est que l'on réfléchit plus, du moment où l'on monte dans l'avion jusqu'à sauter, on a le temps de stresser.

LE RAID NATURE

Cette épreuve sportive multidisciplinaire en équipe est un parcours en pleine nature. On peut pratiquer du VTT, du canoë-kayak de l'escalade, du ski ou encore du trail... Bon courage !

L'ESCALADE

Non, on ne parle pas de l'escalade que vous avez pratiquée au collège dans la salle de sport de votre ville qui sent la chasuble transpirante. Là, nous parlons de nature et de falaises... avec des paysages magnifiques, de l'adrénaline et le sentiment de fierté quand enfin on arrive au sommet. Alors, si ça vous plaît, foncez et prenez rendez-vous avec un professionnel.



N'IMPORTE OÙ ET N'IMPORTE QUAND

Déposez votre CV sur crit-job.com

Crit, spécialiste du recrutement
intérim - CDD - CDI



Zone d'Activité L'Écuyère - 10 rue de Terre Neuve - Cholet - 02 41 75 14 06
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 30



Travaillons ensemble

1^{er} groupe indépendant français du recrutement et du travail temporaire
Expert en recrutement CDI - CDD - Intérim - Solutions RH
600 agences d'emploi

Avenir

ÊTRE INDÉPENDANT



Indépendance

LES CONSEILS

et des aides

L'heure a sonné de quitter le nid familial. Que ce soit pour les études ou pour tout autre motif, il est sûrement temps de prendre votre indépendance financière également ! Comment ? Hype vous dévoile quelques bonnes pistes à suivre :



PRÉPAREZ VOTRE CV

Peu importe où vous postulerez, il vous faut un CV. Voici quelques éléments qui sont importants à mentionner : nom, prénom, âge, permis, qualités (à l'aise en travail en groupe, sportif, créatif...). Si vous n'avez encore jamais travaillé, indiquez votre participation dans une association, votre implication dans votre établissement scolaire (délégué...). Si vous avez gardé vos petits-neveux, n'hésitez pas à dire que vous avez fait du baby-sitting en mentionnant l'âge des enfants.

QU'EST-CE QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE ?

Les premiers boulots sont rarement les plus sexy, mais il faut bien commencer quelque part. À vous de réfléchir :

- Certaines conditions vous semblent incommodes : travailler en extérieur, à la chaîne, dans l'agroalimentaire, être caissier...

- Êtes-vous prêt à travailler toutes les vacances ? Le soir après l'école ? Tous les week-ends ?

L'INTÉRIM

Les agences d'intérim vont être vos meilleures amies. Nous avons la chance d'être dans une région riche en offres de travail. Présentez-vous en agence avec votre CV et laissez-vous guider. Soyez sérieux ! Les premiers jobs confiés sont souvent des tests afin de savoir si par la suite vous pouvez vous voir confier des missions plus sympas !

DÉPLACEZ-VOUS

Si Tatate Mimi vous a donné un tuyau pour un petit boulot, foncez ! Le coup de téléphone ne suffit pas. Montrez votre détermination, allez sur place, présentez-vous et prouvez aux recruteurs qu'il faut à tout prix qu'ils vous engagent.

LE CROUS :

La demande de bourse et/ou logement est formulée par l'intermédiaire du Dossier Social Étudiant (DSE). Une procédure en ligne et unique via le portail : messervices.etudiant.gouv.fr

Les principaux services du CROUS :

- Gestion des logements universitaires,
 - Aide sociale,
- Gestion de la restauration,
- Aide les étudiants pour trouver du travail

Pour + d'informations :
CROUS Nantes / Pays de la Loire :
02 30 06 02 44 de 9 h à 17 h
crous.nantes.fr

ERASMUS :

Programme d'échange d'étudiants entre universités, grandes écoles européennes et établissements d'enseignement à travers le monde.

Erasmus + études :

- Réservé aux étudiants du programme Erasmus
- Durée de l'allocation : 3 à 12 mois
- Montant de l'allocation : 150 à 300 €/mois en fonction du pays

Erasmus + stages :

- Réservé aux étudiants du programme qui effectuent un stage en Europe.
- Durée de l'allocation : 2 à 12 mois
- Montant de l'allocation : 300 à 450 €/mois en fonction du pays

Pour + d'informations : info.erasmusplus.fr
Pour les contacter : Agence Erasmus + France
Éducation et Formation - 9 rue des Gamins
CS 71965 - 33088 Bordeaux cedex
Par téléphone : 05 56 00 94 00
De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h

L'AIDE AU LOGEMENT POUR LES ÉTUDIANTS (APL, ALS, ALF) :

- Être français
- Louer un logement décent
- Ne pas avoir de lien de parenté avec le propriétaire
- Avoir des ressources (salaire...) inférieures à certains plafonds

Pour + d'informations : service-public.fr
ou par téléphone au 0 810 29 29 29
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

LA BOURSE DU LYCÉEN :

La bourse est accordée sous condition de ressources des responsables du lycéen. Son montant varie en fonction des ressources et des charges.

Conditions :

- Le lycéen doit être inscrit dans un établissement public (+ CNED).
- Le responsable doit résider en France.

La bourse contient 6 échelons qui prennent en compte :

- Le nombre d'enfants à charge
- Les ressources du foyer

Pour + d'informations :
Rectorat de Nantes
La Houssinière - BP 72616
44326 Nantes cedex 03
02 40 37 37 37 - ac-nantes.fr
ou service-public.fr

L'AIDE AU PERMIS EN APPRENTISSAGE :

L'aide au financement du permis de conduire s'adresse aux apprentis. L'aide s'élève à 500 € par apprenti et est cumulable avec les autres aides perçues.

Conditions :

- Être âgé d'au moins 18 ans
- Être titulaire d'un contrat d'apprentissage en cours
- Être engagé dans un parcours d'obtention de Permis B

La demande :

La demande doit être faite au CFA qui communiquera à l'apprenti un dossier à compléter

Pour + d'informations :
travail-emploi.gouv.fr




Basque
BAR À TAPAS

SOIRÉES PRIVÉES - BAR À TAPAS

Les Arcades Rougé - 30 rue Bretonnaise - Cholet - Du mardi au samedi
de 18 h à 02 h / 09 61 64 47 98

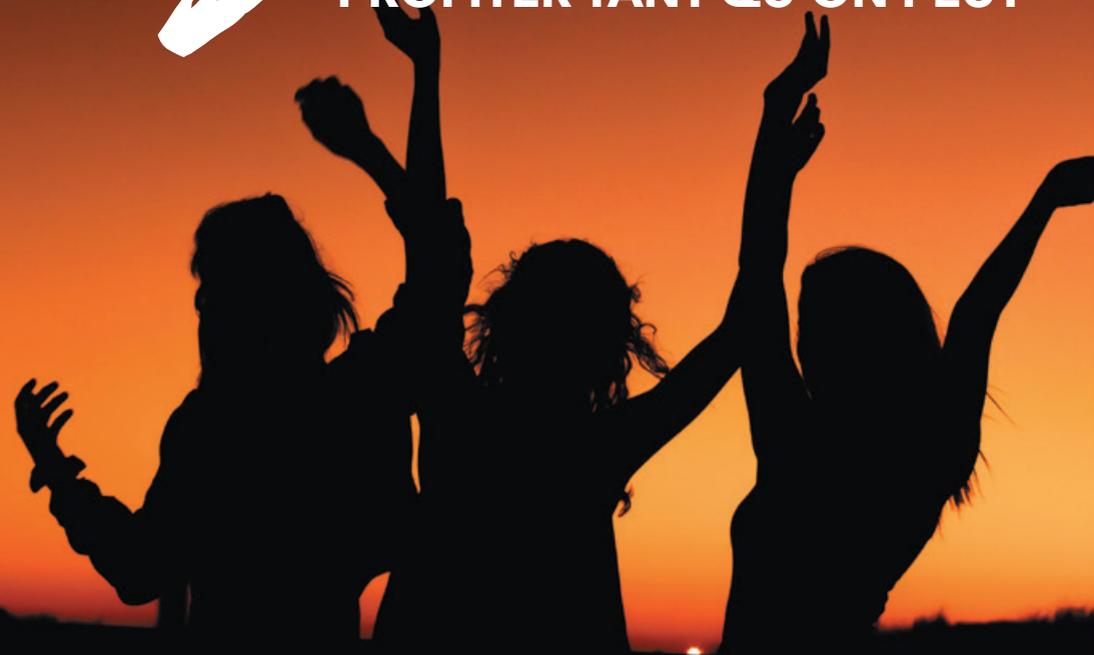


PUB - BAR - CONCERTS - BRASSERIE

Les Arcades Rougé - 30 rue Bretonnaise - Cholet Du lundi au dimanche
de 17 h à 02 h / 02 41 62 58 12

Sortir

PROFITER TANT QU'ON PEUT



En Soirée

JE NE BOIS PAS...

Depuis plusieurs générations, il va de soi que, lors d'une soirée, il faut boire. Mais d'où vient cette habitude ? Pourquoi semble-t-elle obligatoire ?

« JE FAIS UNE FÊTE, RAMÈNE À BOIRE ! »

Comme une obligation, une soirée sans alcool n'est pas une soirée ; voilà le constat. D'après de nombreuses études, les fêtes alcoolisées à outrance disparaissent ou sont moins courantes lorsque l'individu rentre dans le monde du travail, se met en couple ou lors de l'arrivée du premier enfant. Ces fêtes sont un passage, comme obligatoire, durant l'adolescence. Une envie de se sentir « grand », d'oublier les problèmes de l'adolescence, la pression sociale de l'avenir, des études...

LES EXTRATERRESTRES DÉBARQUENT

Heureusement, cette tendance est d'actualité. De plus en plus, les jeunes ne veulent plus boire, ni fumer. La prise de conscience de l'aspect néfaste de l'abus de ces substances est plus ancrée. Encore sujets aux réflexions « Tu es enceinte ? », « Tu es ancien alcoolique ? » ou le magnifique « Bah, pourquoi ? », les non-buveurs doivent lutter contre la pression sociale.

LES BARS S'ADAPTENT (ENFIN) AUX NON-BUVEURS

Point positif ! Depuis la création de Sam (celui qui conduit c'est celui qui ne boit pas), les bars ont une carte sans alcool beaucoup plus diversifiée ! Encore faut-il passer la soirée dans un bar, car encore une fois, les non-buveurs sont vite oubliés en soirée, le jus de fruit étant réservé pour diluer l'alcool.

Nous, buveurs, nous avons tous déjà fait un haussement de sourcils lorsque nous avons entendu un « Non merci, je ne bois pas. ». La question est : Est-ce bien normal ?

Alors, bonne soirée à tous !
Et n'hésitez pas à nous partager vos photos de soirées sur Insta avec #hypecholet.



Que l'on soit organisateur ou simple invité, le stress est bien présent. Vous ne devez pas gâcher votre samedi soir. Une soirée géniale peut basculer sur un seul petit détail, alors prenez note :

1 - MANGEZ !

Un ventre bien rempli et le risque d'être malade est diminué. Il serait dommage de partir vomir à 21 h ! De plus, vous aurez plus de chance de ne pas succomber à la fatigue.

2 - N'AYEZ AUCUNE ATTENTE

Tel que le Nouvel An, si une soirée est très attendue, le risque de déception l'est d'autant plus ! Partez l'esprit léger et *Carpe Diem*.

3 - BLOQUEZ LE NUMÉRO DE VOTRE EX

Il serait dommage que le lendemain vous receviez une plainte pour harcèlement ! Il est toujours tentant de demander des explications vers 4 h du matin. Ne cédez pas à la tentation ! Attendez le lendemain, d'avoir les idées claires, pour juger si c'est une bonne idée.

4 - JOUEZ : LE JEU DÉLIE LES LANGUES

En cas de creux, sortir un jeu est la meilleure solution. Cela permettra de mieux cerner les autres convives. Vous serez surpris par certaines personnes que vous aurez un peu vite cataloguées ! La soirée repartira d'elle-même avec d'autant plus de complicité et de sujets de conversation.

POUR BRILLER EN SOCIÉTÉ

et faire de nous la personne de la soirée

C'est cadeau, c'est pour nous : voici 10 anecdotes qui vous feront briller en soirée et au Trivial Pursuit (c'est important la culture G).



1 - Le vrai prénom de MacGyver est Angus. *(déjà, vachement moins stylé...).*

2 - Un crayon moyen peut écrire environ 45 000 mots. *(glissé dans une conversation un peu nulle... ça passe).*

3 - Quand le premier Star Wars est sorti en 1977, en France, la guillotine était encore utilisée pour exécuter les prisonniers.

4 - En moyenne, 650 Parisiens par an sont hospitalisés car ils ont glissé sur une crotte de chien. *(m***e alors...).*

5 - Il est estimé qu'à chaque instant, environ 0.7 % de la population mondiale est saoule.

6 - Dans la Rome Antique, quand un homme témoignait en Cour de justice, il jurait sur ses testicules. *(aïe... Il vaut mieux avouer tous ses péchés).*

7 - Les gens qui se maquillent ouvrent la bouche quand ils se mettent du mascara pour stopper les battements de cils.

8 - Dans le Kentucky, une personne est considérée comme sobre tant qu'elle n'est pas à terre.

9 - Le cornichon est un fruit. *(pratique pour le ptit bac!).*

10 - Jusqu'en 1956, les écoliers amenaient de l'alcool à la cantine. *(un bon petit verre de vin rouge avec le fromage n'a jamais fait de mal à personne...).*



RUBIS CLUB



CIVILISATIONS

RESTAURANT · BAR À VINS · OBJETS DE CURIOSITÉ

Privatisez notre rooftop climatisé toute l'année



+ de 200 références de vins

9 avenue de l'Arborescente - 85500 Les Herbiers - 02 51 61 21 57
Ouvert 7 jours sur 7 de 12 h à 14 h 30 et de 19 h à 22 h 30
restaurant-civilisations.fr

Amateur

ON BOIT, MAIS PAS N'IMPORTE QUOI!

Suivez le guide!



Samedi soir, on s'oriente vers une soirée sympa entre amis. On a même préparé à dîner. En revanche, il va falloir associer ce repas aux vins que vous allez servir, sinon à quoi bon! Ne pensez pas qu'un bon vin sera forcément cher! Vous en trouverez de très bons pour 5 € facilement! Et puis, en France, on est bien servi: vins tradi ou originaux, il y en a pour tous les goûts. Voici quelques pistes si vous vous retrouvez seul dans un rayon:

1 - SUIVRE LES MENTIONS, oui mais pas toutes! Ne vous focalisez pas sur la mention « Grand vin » par exemple, qui ne veut absolument rien dire: tout le monde a le droit de le notifier sur son étiquette! En revanche, n'hésitez pas à vous orienter sur des « Grand Crus Classés », « Mis en bouteille à la propriété », « AOC »: vous pourrez acheter sans risque de vous retrouver avec une piquette!

2 - DANS LES GRANDES LIGNES, certains vins sont à privilégier avec des types de plats: vins blancs pour les poissons et viandes blanches, vins rouges pour les viandes rouges. Quant aux fromages, les plus puissants s'accorderont mieux avec un vin rouge et les autres se marieront très bien avec un vin blanc.

3 - LE MILLÉSIME ? Voilà un facteur clé quand on veut s'assurer de bien choisir son vin. Normal: toutes les années ne se valent pas en terme de récolte de vin! 2016, 2015, 2010, 2009 sont généralement de bonnes années. Mais attention, malgré le bon cru, le vigneron n'est pas à l'abri d'un problème d'intempérie ou de vinification.

Pour augmenter votre culture œnologique Hype vous invite à suivre ces comptes:

- L'asso Women do wine
- Glou guide
- L'appli Twil



RCS 308 862 197 - @kazam

ET SI LA PLUS GRANDE AVENTURE, C'ÉTAIT D'ÊTRE
Bien chez soi!

Agenda

LES ÉVÉNEMENTS CHOLETAIS



Retrouvez-nous sur citya.com

45 place Travot 49300 Cholet - 02 41 62 47 22

■ Location ■ Gestion ■ Vente ■ Syndic ■ i-Citya



Calendrier

CHOLET ET LES ALENTOURS

les dates à retenir...

On vous promet qu'il y a plein de choses à faire, voilà un petit récap' des événements de l'année 2020



Retrouvez-les sur : [f](#) [i](#) @hotmilkbreakers

SAMEDI 21 MARS 2020

Tout public à partir de 7 ans - Jardin de Verre
De 14h30 à 18 h espace labo | Battle Hip-hop

LE HOTMILK BREAK BATTLE C'EST :

3500 spectateurs
630 spectateurs touchés
par des actions de médiation
880 danseurs participants
500 000 vues sur YouTube
24 pays représentés

Les plus grands groupes internationaux s'affronteront, le 21 mars au Jardin de Verre pour une soirée de battle exceptionnelle. Vous pourrez profiter ensuite d'une soirée « Warm Up » avec un DJ et un workshop avec une danseuse reconnue. Venez admirer le spectacle, vous ne serez pas déçu(e)!



LES CONCERTS ET SPECTACLES DE L'ANNÉE



CHOLET (49)

BOOSTEE - Jardin de Verre | Cholet - 1^{er} décembre 2019 à 18 h
CAMILLE LELLOUCHE - Théâtre Saint-Louis | Cholet - 12 décembre 2019 à 20 h 30
BÉNABAR - Théâtre Saint-Louis | Cholet - 6 février 2020 à 20 h 30
VERINO - Théâtre Saint-Louis | Cholet - 31 mars 2020 à 20 h 30

ANGERS (49)

LORENZO - Chabada | Angers - 7 décembre 2019 à 20 h
ANGÈLE - Arena Loire | Trélazé - 30 janvier 2020 à 20 h
NINHO - Arena Loire | Trélazé - 5 février 2020 à 20 h
JARRY - Centre des Congrès | Angers - 8 février 2020 à 20 h
CLAUDIO CAPÉO - Arena Loire | Trélazé - 6 mars 2020 à 20 h
JAIN - Arena Loire | Trélazé - 27 mars 2020 à 20 h

NANTES (44)

AYA NAKAMURA - Zénith | Nantes - 11 décembre 2019 à 20 h
BIGFLO & OLI - Zénith | Nantes - 26 janvier 2020 à 20 h
ANGÈLE - Zénith | Nantes - 6 février 2020 à 20 h
DADJU - Zénith | Nantes - 12 mars 2020 à 20 h
THÉRAPIE TAXI - Zénith | Nantes - 1^{er} avril 2020 à 20 h

L'ANNEAU D'OR

vous accompagne tout au long de votre vie

Astro

TRAITS DE CARACTÈRE

Bélier (21 mars - 19 avril)

Vous êtes des personnes ouvertes, actives, enthousiastes, indépendantes et qui aimez l'aventure. Mais aussi vous pouvez être parfois impulsifs, agressifs et autosuffisants.

Cancer (21 juin - 22 juillet)

Vous êtes loyaux et dignes de confiance, rêveurs, attentionnés et pleins de compassion. Mais vous pouvez aussi être lunatiques, craintifs et égocentriques.

Balance (23 septembre - 22 octobre)

Vous êtes généralement charmants, diplomates, flexibles et vous avez du tact. Vous avez tendance à être idéalistes, indécis et peu fiables à la fois.

Verseau (20 janvier - 18 février)

Vous êtes intelligents et indépendants mais aussi sympathiques. Souvent intéressés par des causes humanitaires, vous pouvez aussi sembler impassibles et détachés des autres.

Taureau (20 avril - 20 mai)

Vous êtes considérés comme loyaux et fiables, généreux avec le temps et l'argent. Vous aspirez à la sécurité et à la stabilité. Mais vous êtes aussi têtus, possessifs et semblez renfermés sur vous.

Lion (23 juillet - 22 août)

Vous êtes charismatiques et ambitieux, généreux et très positifs, mais parfois aussi colériques, dominateurs, mélodramatiques et sensibles à la critique.

Scorpion (23 octobre - 21 novembre)

Vous êtes les plus compliqués, passionnés, loyaux et sages, mais aussi extrêmement jaloux, obsessionnels, méfiants et avides de pouvoir.

Poisson (19 février - 20 mars)

Vous êtes habituellement compatissants, dévoués, protecteurs et sensibles, peut-être parfois trop. Êtres orgueilleux ou pessimistes, vous ne dévoilez que rarement vos sentiments aux autres.

Gémeau (21 mai - 20 juin)

Vous êtes imaginatifs, intelligents et créatifs, mais aussi bavards. Vous pouvez aussi être superficiels, sournois, d'humeur changeante voire impulsifs.

Vierge (23 août - 22 septembre)

Vous êtes ordonnés, analytiques, créatifs avec un talent artistique pour un instrument de musique ou pour la peinture. Vous pouvez être aussi fiables et sensibles. En dépit de vos traits positifs, vous pouvez parfois paraître froids, difficiles et étroits d'esprit.

Sagittaire (22 novembre - 21 décembre)

Vous êtes généralement indépendants, optimistes et avides d'aventures, mais aussi insensibles, directs, en disant ce que vous pensez, sans détour.

Capricorne (22 décembre - 19 janvier)

Ambitieux et ingénieux, responsables, patients et organisés, vous pouvez également être réservés, méfiants et très prudents.

PANDORA swatch TOMMY HILFIGER SWAROVSKI

24 rue Georges Clemenceau - Cholet
du mardi au samedi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 19 h
02 41 62 04 63 - bijouterielanneaudor.fr

Bottin

LES NUMÉROS IMPORTANTS

MUSÉES

Musée d'Art et d'Histoire: 02 72 77 23 22
Musée du Textile et de la Mode: 02 72 77 22 50
Musée des Métiers de la Chaussure: 02 41 46 35 65

NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers: 18 ou 112 pour mobile
Police secours: 17 ou 112 pour mobile
Samu: 15 ou 112 pour mobile
Drogue, alcool, tabac info service: 0 800 231 313
Accueil sans-abri: 115
Enfance maltraitée: 119
Centre Hospitalier: 02 41 49 60 00
Polyclinique du Parc: 02 41 63 42 00
Maison médicale de garde: 02 41 33 16 33
Dentiste de garde: 02 41 87 22 53
Pharmacie de garde: 32 37
Gendarmerie nationale: 02 41 62 09 03
Police municipale: 02 72 77 22 22
Police nationale: 02 41 64 82 00
SOS Femme Violences Conjugales: 39 19
Planning familial: 02 41 46 20 30

ADMINISTRATION

Sous-préfecture: 02 41 81 82 82
CPAM: 36 46 / 0 811 70 36 46
CAF: 0 810 254 920
Urssaf: 0 820 395 490

139 €

la monture
créateur
fabriquée
en France*



#CoupDeCœur !



Galerie PK3 - Cholet - 02 41 71 00 17 - www.optimiz-cholet.fr



Volkswagen



VW CHOLET

1 boulevard Jean Rouyer
02 41 49 49 00

