

LORRAINE

MAGAZINE

Tropic of Capricorn

#42
du 21 janvier
au 03 février
GRATUIT



• À la Une

- 3^{ème} Festival «ici et là-bas»

• À découvrir

- La méridienne du cœur
- Fix It, l'atelier des vélos urbains

• À Faire

- Comme un vélo dans la ville



Le festival qui roule loin...

Festival du voyage à vélo les 24 & 25 janvier

MAISON DU MASSIF

**MEUBLES
SUR-MESURE
RELOOKING
PROFESSIONNEL**
(SUR MEUBLES ET CUISINES)
**NOMBREUSES
COLLECTIONS**

**UN ARTISAN ÉBENISTE LORRAIN
S'ENGAGE SUR LA QUALITÉ ET LE PRIX**



**Exemple : Cette table garantie
100% chêne massif**

Aucun placage, compressé ou mélaminé !
Aucun papier collé...

**Dimension : 2m x 1m + 2 allonges de 55cm,
soit 3,10 m x 1 m avec allonges**

1.680€ TTC

Teintes au choix, sur commande



**2 allonges
de 55 cm incorporées**



EN CE MOMENT
NOMBREUX MEUBLES À
**[PRIX
SPÉCIAUX]**
Voir rubrique promo sur
notre site internet

54 210 VILLE-EN-VERMOIS - 03 83 46 55 66

Ouvert au public du lundi au vendredi de 14h à 18h30
et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

www.maison-du-massif.fr

**ATELIER
EXPOSITION
800m²**

Prochaine parution le
04 février

Lisez également votre magazine et tous les anciens numéros **GRATUITEMENT** sur notre site www.lorrainemag.com

Rejoignez-nous sur Facebook
facebook.com/LorraineMagazine

Lorraine Magazine est une publication de SCPP
N°ISSN 2265-9919
Directeur de la publication
Philippe Poirot • 06 49 35 04 30
philippe@lorrainemag.com
Directrice de la publicité
Sylvie Courtin • 06 14 12 54 38
sylvie@lorrainemag.com
Rédaction
03 83 35 89 97
Service commercial et publicité
03 83 35 89 95
Réalisation / PAO
Valérie Dautrement • www.c-autrement.fr
Journalistes
Alice Cimiez • Pauline Creusot
Crédits photos
DR, Lorraine Magazine
Distribution
Distri-mag 06 77 06 97 06
Pour nous écrire
Lorraine Magazine - SCPP
33 avenue de la Meurthe 54320 Maxéville
www.lorrainemag.com/contact
SARL au capital de 12000€
Dépôt légal n°1741
Imprimé par BLG Toul sur papier PEFC
La reproduction intégrale ou partielle de ce magazine est interdite sauf accord écrit de Lorraine Magazine.

ÉDITO

Changer de vitesse

Spectateurs effarés, horrifiés, d'un début d'année que l'on voudrait oublier, beaucoup d'entre nous ont rebondi ou ont tenté de le faire. Les bonnes résolutions à peine prises, il fallait remettre à zéro le compteur, remettre à plat un bon paquet de nos valeurs. La claque terroriste est venue réveiller quelques consciences et les drames de cette première semaine de janvier auront permis à certains de descendre un peu du train pour l'observer. Train-train quotidien souvent à grande vitesse, il ne nous laisse que rarement le temps de s'attarder sur les vraies valeurs, celle du partage, de la rencontre, de la découverte.

Le programme de ce numéro, prévu depuis quelques semaines, peut finalement coller en un sens à cette volonté de revoir notre copie, de sortir la tête du guidon. Deux roues, une bicyclette. Ce n'est pas grand chose, mais ça en dit finalement long sur notre rapport avec le monde qui nous entoure. Par les récits des voyages à vélo mis à l'honneur avec la troisième édition du festival Ici et là-bas, nous pourrions nous aérer un peu l'esprit et partir à l'aventure d'une manière apaisée.

En selle aussi, la ville de Nancy joue de plus en plus la carte de la petite reine pour lui laisser la place qu'elle mérite. Une place qui sait être dans l'air du temps comme le montre les créations sur mesures de ce nancéen qui ont choisi d'élever le vélo au rang d'accessoire ultra-tendance personnalisable.

Nous découvrirons enfin la belle aventure de ce couple lorrain qui a choisi, lui aussi, de changer de vitesse pour partir autour du monde pendant trois ans. Partir très loin et rester tout près l'un de l'autre, sur leur tandem.



À LA UNE

Festival Ici et Là-Bas, Le Festival qui roule loin 4

Jérôme Anthony, Parrain du Festival 6

Angel et Lionel, leur tour du monde en tandem 8

Ici et Là-Bas, 3^{ème} Festival du voyage à vélo 10

À DÉCOUVRIR
La méridienne du cœur 12

Fix'it, l'atelier des vélos urbains 14

À FAIRE
Comme un vélo dans la ville 16

VOYAGE
Gigantisme et démesure aux Emirats Arabes Unis 17

FORMATION
Le congé individuel de formation avec le GRETA 20
Dans les coulisses de l'El.CESI 22

HABITAT
Le salon Planète et Energies lave plus vert 24
2015, une année couleur de terre 26

ET TOUJOURS ...
Agenda, Cinéma, Jeu-concours, Recette et Horoscope à la fin du magazine.



Chez Entendre, vous avez 5 bonnes raisons d'être en confiance.

Les engagements Entendre :
Les audioprothésistes Entendre s'engagent à vous aider dans votre démarche pour retrouver une meilleure audition. À votre écoute, ils vous conseilleront pour choisir, avec vous, l'aide auditive la plus adaptée à vos besoins et à votre budget.

L'audition, c'est **entendre**
... et la vie recommence

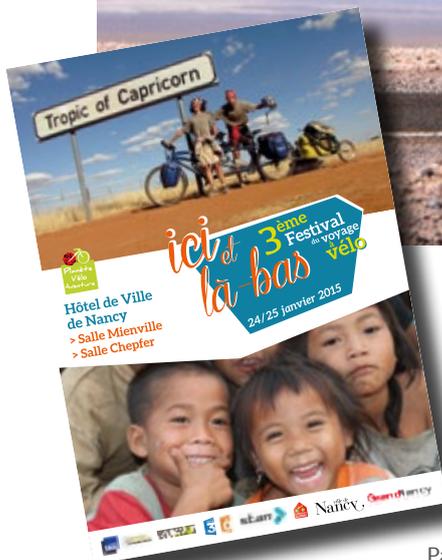
NANCY • 1, Place Carnot • 03 83 30 27 23

ESSEY LES NANCY • 71, Av. Foch • 03 69 61 56 35

LUNEVILLE • 19, Rue Banaudon • 03 83 74 55 82

FESTIVAL ICI ET LÀ-BAS

LE FESTIVAL QUI ROULE LOIN



Parce que la petite reine peut nous porter loin, parce que deux roues suffisent parfois pour traverser le monde, le voyage et le vélo forme un couple depuis toujours harmonieux. Pour la troisième fois Nancy accueille un festival, celui du voyage à vélo les 24 et 25 janvier prochain à l'Hôtel de Ville de Nancy.

Le temps d'un week-end, le voyage se fera sans effort.

Par de simples projections, des récits de voyages, des discussions, des anecdotes et des sourires. Il faut dire que les milliers des kilomètres vers l'ailleurs, d'autres s'en sont chargé. Les autres, ce sont ces voyageurs que l'on croirait infatigables si l'on mettait de côté l'effort que représente la plupart des voyages présentés dans ce festival baptisé Ici et là-bas. Mais d'effort, il ne sera pas question. De fatigue, à peine. On parlera quand même de rudesse de climat, de chaleur. Car c'est bien l'objet de ce festival qui commence à prendre son allure de croisière dans sa troisième édition : montrer à quel point le vélo est le meilleur allié de la découverte, à quel point il est le seul mode de déplacement qui permet de prendre le temps de l'observation. Avec comme seul point commun le vélo, les projets présentés racontent toute la diversité du monde quand on le découvre à la manière douce. A chaque voyage,

sa thématique propre, et son style : familial ou solitaire, sportif ou contemplatif. Pour s'en rendre compte, des récits de voyages sous forme de films projetés lors de séance allant de 30 minutes à une heure, mais aussi des expositions et la possibilité tout simple de rencontrer ces voyageurs en selle.



Photos © BR



La rencontre au bout du chemin

Que ce soit le maire d'un village lorrain qui nous raconte son escapade au Costa Rica, qu'il s'agisse d'un vététiste de haut niveau qui nous entraîne sur les pistes du Vietnam, ou de ce couple parti en 2004 et qui pédalera pendant 7 ans, voyant naître leurs deux enfants lors du voyage, à chaque fois, les histoires, les motivations sont différentes. Le point commun à tous : celui de ralentir le rythme de la vie quotidienne, de choisir une voie différente.

Le goût de l'aventure, celui de l'inconnu est aussi au centre de tous ces récits de voyages. Comme le rappelle l'organisation du festival avec cette phrase de Montaigne : « Je réponds ordinairement à ceux qui me demandent la raison de mes voyages : que je sais bien ce que je fuis, mais non pas ce que je cherche. »

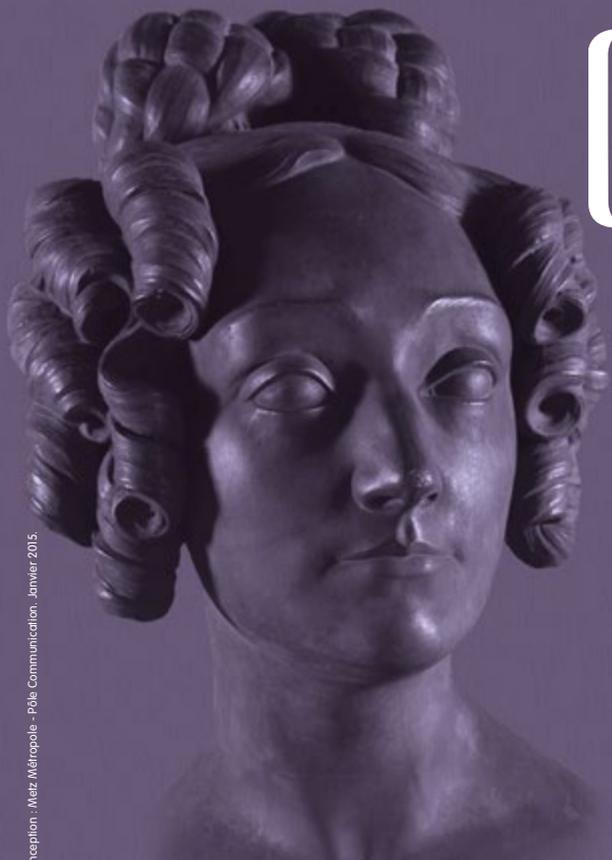




En plus de proposer un voyage à vélo sans pédaler, sans bagage à transporter, sans risque de rapatriement sanitaire et sans décalage horaire, le festival Ici et là-bas - soutenu par la Maison du vélo du Grand Nancy - aborde aussi les questions concrètes pour ceux qui voudraient franchir le pas. D'abord par la rencontre des personnes qui partagent ce type de projet de voyages à vélo dans espace « Voyageurs », mais aussi par la présentation de matériel spécialisé, de cartes, et d'ateliers de mécanique vélo. Histoire de montrer qu'un petit grain de folie n'implique pas l'inconscience et qu'on peut encore aujourd'hui susciter l'envie par l'aventure.

Pour parrainer cette troisième édition, l'animateur Jérôme Anthony a répondu présent, emballé par l'esprit d'évasion que propose le festival ■ Alice Cimiez

► Hôtel de ville de Nancy, salles Mienville et Chepfer
24 et 25 janvier 2015 • Tarif : 2€ la journée, 1€ le samedi soir
Plus d'info : www.planeteveloaventure.com



Grandeurs Figées

22
JAN.
15
JUIL.
2015

portraits de messins illustres
à l'espace Mezzanine de l'Aéroport Metz Nancy Lorraine

Jeu concours spécial expo*
Billets d'avion, week-end,
et entrées au musée à gagner !

*Du 22 janvier au 05 février, rendez-vous à l'aéroport ou sur la page facebook Aéroport-Metz-Nancy-Lorraine.
Règlement déposé chez SCP ACTA domiciliée 15 rue de Sarre BP 15126 57074 METZ Cedex 3.

Conception : Metz Métropole - Pôle Communication - Janvier 2015.



EPMNL AÉROPORT METZ-NANCY-LORRAINE
Route de Vigny - 57 420 GOIN
Renseignements : 03 87 56 70 00
<http://www.metz-nancy-lorraine.aeroport.fr/>



Grands Sites
de Moselle
Vivre le patrimoine !

JÉRÔME ANTHONY, PARRAIN DU FESTIVAL

« J'ADMIRE CEUX QUI VONT AU BOUT DE LEUR RÊVE »

L'animateur TV, qui partage sa vie entre Paris et sa ville de Nancy a accepté sans détour de parrainer le festival. C'est en tant que spectateur admiratif qu'il y sera présent, prêt à s'évader grâce au récit des autres.

Le vélo et vous c'est...

C'est surtout quelques balades le week-end avec mon fils, du côté d'Essey-lès-Nancy. Vous savez, partir à Paris chaque semaine est déjà pour moi une belle aventure qui ne me laisse que peu de temps. Mais rien qu'à cette petite échelle, j'ai conscience que le vélo est le meilleur moyen de découvrir un endroit. Même lors de ces petites balades, on fait beaucoup de découvertes. Bien plus que si on était en voiture ou même en scooter.

Les voyages pour vous c'est...

C'est beaucoup plus confortable que toutes ces aventures que nous découvrirons lors du festival. Personnellement, je me retrouve plus souvent dans des hôtels accueillants que dans des plans sacs à dos, camping et tapis de sol : c'est d'ailleurs pour cette raison que je reste fasciné par ce type de voyage. Certains de mes amis, qui n'hésitent pas à partir à l'aventure reviennent avec des dizaines d'anecdotes. Je prends toujours énormément de plaisir à les écouter. Car il y a là un partage d'expérience, un partage de plaisir en fait. On connaît tous des gens qui rêvent de partir, mais je suis très admiratif de ceux qui osent sauter le pas. A pied, à vélo, en montgolfière... peu importe, ceux qui me passionnent sont ceux qui vont au bout de leur rêve, qui se dépassent et qui en plus, au retour, ont envie de faire rêver les autres.

Votre plus belle anecdote personnelle de voyage ?

Mon plus beau fait d'arme est... ma participation comme invité mystère dans l'émission Pékin Express. J'étais alors en Louisiane et ça n'a duré que trois jours. Pour moi qui ai peur de tout – même si la caméra me galvanise ! – c'était un exploit ! Il ne s'agissait pas d'un périple dans la brousse, c'était sans danger. Mais j'ai pu quand même toucher du doigt les contraintes de l'organisation, les contretemps, la nécessité d'improviser. Ce n'était pas forcément évident de



Photo © DR

trouver à se nourrir et à se loger. Comparé à l'expérience des gens qui sont partis plusieurs mois voire plusieurs années à la découverte du monde à vélo, ça peut paraître anecdotique mais je suis hyper fier de l'avoir fait ■ *Propos recueillis par Alice Cimiez*

Une nouvelle émission pour Jérôme Anthony

Toujours aux manettes de l'émission à succès « Un trésor dans votre maison » tous les samedi sur M6, Jérôme Anthony collabore toujours à « La France a un incroyable talent » les mardi ainsi qu'à « Génération Top 50 » sur W9.

A la fin du mois il animera une toute nouvelle émission sur laquelle M6 compte beaucoup : « Tout peut arriver », un prime time divertissant, basé sur des surprises des épreuves ludiques et un gros délire en perspective. Il sera pour cette nouvelle aventure aux côtés de Guillaume Pley, l'animateur de Rising Star.

40 MILLIONS D'EUROS PAR AN POUR LES ENTREPRISES



LE CONSEIL RÉGIONAL
SOUTIENT LES ENTREPRISES LORRAINES



LA RÉGION LORRAINE
LE LIEN QUOTIDIEN

www.lorraine.eu

ANGEL ET LIONEL

LEUR TOUR DU MONDE EN TANDEM

Angel et Lionel se sont lancés il y a trois ans dans un pari fou : celui de faire le tour du monde à vélo. Amoureux, ils ont même poussé l'aventure jusqu'à partir en tandem. Revenus avec des images plein les yeux, ils racontent.



Angel et Lionel / Tour du monde en tandem

Leurs premiers tours de roues ont été sur le sol américain. L'Amérique comme premier théâtre et comme décor somptueux. Un départ : New York puis les chutes du Niagara, une arrivée, le parc de Yellowstone. Au milieu, un peu d'improvisation, beaucoup de rencontres. « Nous nous étions fixé un budget de 40 euros par jour pour deux, pour manger et dormir. Nous avons reçu un accueil formidable. Cette première année, nous avons réussi à suivre à la lettre notre programme précis. »

Pas question de jouer les aventuriers de l'extrême : Angel et Lionel ont choisi de partir surtout dans l'optique plaisir. Une façon originale de faire du tourisme. Très vite, les cartes tracées à l'avance ont pris quelques ratures. Chaque rencontre avec l'habitant se transformant vite en petit conseil, en petit coin à voir, en route à emprunter. C'est alors que l'improvisation va jouer un grand rôle. Et tout au long des 61 400 kilomètres de leur périple, le parcours s'est dessiné au jour le jour. Parfois, le vélo est laissé de côté, comme pour ces cinq jours de marche pour atteindre le site archéologique du Machu-Picchu dans les Andes. Après les Amériques, ils abandonnent l'idée de poser leur tandem en Afrique et s'offre un retour en Europe avec Moscou dans le viseur. « Je rêvais depuis longtemps de visiter Moscou. Mais bizarrement nous ne l'avions pas mis au programme. C'est au dernier moment que nous avons décidé. Je garderai à jamais le souvenir de notre arrivée place rouge. Un grand moment. » Au rayon des moins bonnes surprises, l'Australie. Angel et Lionel y ont passé cinq mois. « La météo était pourrie, beaucoup de vent, de chaleur. Le coût de la vie

est très élevé et les gens que nous avons croisés peu accueillants. Nous y sommes resté plus longtemps que prévu pour éviter de rester sur un mauvais souvenir. Mais bon... Si c'était à refaire, on oublierai l'Australie ! » Parmi tous les souvenirs, Angel et Lionel ont du mal à faire le tri. Les anecdotes sont nombreuses, comme dans les Balkans ou en Turquie. « L'accueil des turcs a été incroyable, ils sont tellement chaleureux qu'il fallait presque que se cacher pour se soustraire aux trop nombreuses invitations... » Avec le vélo comme moyen de locomotion principal (pas moins de 700 jours en selle), ils ont pu aller directement à la rencontre des populations locales, vivre avec elles. Laos, Thaïlande resteront parmi les plus beaux souvenirs humains, avec beaucoup de joie de vivre et de générosité. « Et, pour les gourmands que nous sommes, un vrai régal des papilles. »

Des coups de cœur et un grand choc : l'Inde. « Nous n'avions pas prévu d'y aller et puis nous avons changé d'avis. C'est un pays incroyable, autant dans le positif que dans le négatif. » En trois ans de voyage, le jeune couple ne garde justement que du positif. « Et c'est bien ça la leçon de notre aventure. A aucun moment nous ne nous sommes sentis en totale insécurité, et partout ou presque l'accueil est formidable. » conclut Lionel.

Pendant leur voyage le couple a tenu un blog pour informer proches et amis des grandes étapes du voyage. Les photos, prises au départ sans aucune intention autre que le souvenir seront exposés lors du festival Ici et Là-bas les 24 et 25 janvier prochain à Nancy, où Angel et Lionel seront présents. Angel y évoquera son journal de bord, tenu au quotidien pendant 3 ans. 22 petits cahiers remplis de souvenirs qu'elle utilise aujourd'hui pour écrire un livre sur leur périple en amoureux.

Leur retour à Nancy fut presque aussi beau que leur voyage. Le quotidien a repris son cours, sans difficulté. Une seule chose a changé : Angel et Lionel sont aujourd'hui mariés. Une nouvelle étape dans leur vie avant d'envisager très vite la suivante : un prochain voyage au long cours en 2020. ■ Alice Cimiez

Exposition « Le tour du monde en tandem » à découvrir à l'Hôtel de ville pendant le festival et ensuite à la Maison du vélo.

Revive le voyage d'Angel et Lionel grâce au blog qu'ils ont tenu au cours de leur voyage : frogtdandem.centerblog.net

530 MILLIONS D'EUROS SUR 10 ANS



CONSACRÉS AUX TERRITOIRES
PAR LE CONSEIL RÉGIONAL



LA RÉGION LORRAINE
LE LIEN QUOTIDIEN

www.lorraine.eu

ICI ET LÀ BAS, 3^{ÈME} FESTIVAL DU VOYAGE À VÉLO

Présenté par L'Association Planète Vélo Aventure. En partenariat avec la Maison du Vélo du Grand Nancy. Offrez vous un voyage à vélo... sans pédaler, sans bagage à transporter, sans risque de rapatriement sanitaire, et sans souffrir du décalage horaire... Départ immédiat pour l'Aventure !

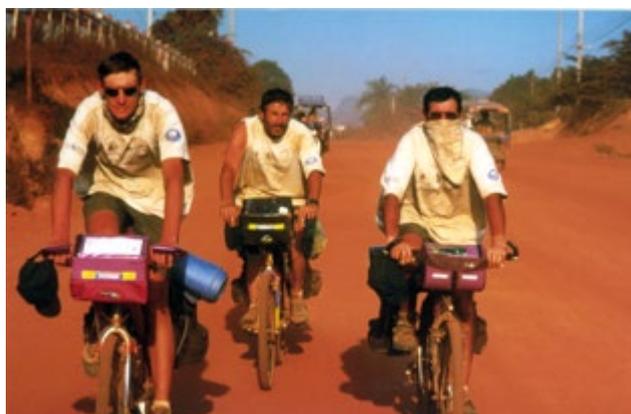
> **Samedi 24 janvier**
Récit de Voyage-Rencontre



A LA DECOUVERTE DU COSTA RICA

Bernard Munier n'en est pas à son coup d'essai coté longs voyages. Maire du village de Gripport, au sud de la Meurthe-et-Moselle, Bernard a pour passion débordante le vélo. Ce sexagénaire très dynamique malgré une prothèse de genou à la jambe gauche a choisi cette fois de se rendre au Costa Rica avec un groupe de cyclos. Un voyage qui sera finalement encore un très beau souvenir.

🕒 Horaire de projection : 10h00 – durée : 40 min



LES PÉRÉGRINATIONS DE THOMAS DIETSCH EN ASIE

Thomas, 16 ans, découvre le VTT à Molsheim (67). Très vite il va s'imposer au niveau régional et se lance sur le circuit international où il véhicule, depuis 20 ans, l'image d'un sportif de haut niveau « propre ». A 40 ans il est toujours parmi les meilleurs vététistes mondiaux. Dans ce film, en 1999 et 2000, il nous entraîne à VTT, avec deux compagnons Bernard et René, sur les pistes du Laos, du

Vietnam et du Yunnan en Chine pour des rencontres largement facilitées par cette découverte à vélo en autonomie.

🕒 Horaire de projection : 11h00 - durée : 40 min



POMME QUI ROULE SUR LE TOIT DU MONDE

Découvrir de nouveaux territoires, connaître encore l'exaltante existence nomade ainsi que l'ivresse des hautes altitudes, retrouver de vieux amis sur les Routes de la Soie, voila ce qui a motivé ce couple de retraités, Aline et Alain Charrière, à diriger leurs roues en Asie Centrale à travers Ouzbékistan, Tadjikistan et Kirghystan, d'où ils rapportent un récit haut en couleurs et en rencontres.

🕒 Horaire de projection : 14h00 - durée : 40 min



ABÉCÉDAIRE IMPRESSIONNISTE DE L'ISLANDE

Après ses 6 mois de pérégrinations autour de l'Europe, Jeanne Rivière s'est remise en selle et a trouvé un compagnon de route le temps d'une promenade estivale en Islande. A juste titre, on leur avait prédit du vent, de la sueur et des larmes !

Mais s'ils ont dû affronter la rudesse du climat et de la géographie, ils y ont découvert des paysages fascinants et ont pédalé entre



les glaciers monumentaux, les volcans menaçants, les étendues désertiques, les moutons égarés et les sources bouillonnantes.

De cette échappée, ils ont rapporté des centaines de photos dont ils ont tiré un abécédaire subjectif et fantaisiste, qu'ils vous font partager dans l'espoir de vous transmettre leur goût pour ces grands espaces.

🕒 Horaire de projection : 15h00 - durée 30mn



UN RÊVE D'ANDALOUSIE

Quand lors d'un voyage à vélo Paule et Arthur sont pris dans les neiges, au bivouac, ils se racontent des horizons ensoleillés. Ils rêvent de lieux où la nature, l'histoire, les arts, les traditions et le climat leur donneront le bonheur du corps et de l'âme. L'esprit à la dérive, ils se voient à bicyclette, filant plein sud, à travers l'Espagne, gravissant les pentes des sierras, gagnant les terres rudes et prestigieuses d'Andalousie. Alors ils se baignent dans le poème d'un monde à la

croisée d'élégances musicales et architecturales venues d'Afrique et d'Orient.

🕒 Horaire de projection : 16h00 - durée 60 mn



VOYAGE AU COEUR DU MONDE

Olivia Dieraeur est née à Cali en Colombie en 1977. Six mois plus tard, elle prend l'avion pour la Suisse avec ses parents adoptifs. Une grande chance pour elle, d'autant plus que cette petite fille est I.M.C, Invalide Moteur Cérébral.

En 2001, elle rencontre Yves Chaloin, sportif expérimenté et passionné de voyages. Yves lui offre la réponse à ses questions : un tour du monde, « Un voyage au coeur du monde » pour découvrir, faire la paix avec elle-même et qui sait, retrouver ses racines.

🕒 Horaire de projection : 20h30 durée 60mn

Sprechen Sie
Deutsch?



APPRENDRE L'ALLEMAND A NANCY

NOUVELLE SESSION
COURS TOUS NIVEAUX A PARTIR DU 19.01.2015
DERNIÈRES PLACES DISPONIBLES

RENSEIGNEMENTS, TESTS ET INSCRIPTIONS ACTUELLEMENT

HORAIRES D'OUVERTURE DU SECRETARIAT

- LUNDI DE 14H A 18H30
- MARDI A JEUDI DE 11H A 18H30
- VENDREDI DE 11H A 18H

www.goethe.de/nancy

**GOETHE
INSTITUT**

Sprache. Kultur. Deutschland.

Tél. 03 83 35 92 77



> Dimanche 25 janvier

Récit de Voyage-Rencontre



ROULE TOUJOURS

Voici un road-movie à la poursuite d'un cycliste hors du commun, Patrick Plaine, qui aura passé toute sa vie, ou presque, à vélo, sans aucune assistance. Après avoir parcouru plus d'un million sept cent mille kilomètres, Patrick a été fauché dans sa 70ème année le 27 novembre 2012.

🕒 Horaire de projection : 10h00 - durée : 50mn



DANS LES SABLES DU MAROC

«Depuis 10 ans, l'idée trotte dans ma tête, je suis curieux de savoir ce qu'il y a au bout de ce chemin de cailloux. Possible, pas possible? Ça fait 3 fois que je passe devant l'embranchement de cette piste qui s'enfonce dans le désert. Aucune informations, sinon par des motards ou 4x4 qui font en un jour ce que je fais en une semaine en vélo. Une vague piste tracée sur la carte Michelin ou sur Google, c'est aussi l'itinéraire du Dakar des années 80. Un voyage de 1200km dont 400km de piste très proche de la frontière algérienne. Un jour je décide l'aventure... et je reviens avec ces images.»

🕒 Horaire de projection : 11h00 - durée : 30 min



LE TOUR ANNAPURNA

En novembre 2000 par -5 degrés, Francis BENTZ, Philippe RIGAUT, Roland LEGIN, Gérard MELLY et François ORSAT atteignent à VTT le sommet du Thorong La au Népal à 5415 m d'altitude, avec l'aide d'un guide et de trois porteurs népalais.

Le Grand Tour de l'Annapurna fait 450 km et dure 21 jours. Une expérience inédite car en l'an 2000 peu de personnes ont osé ce pari insensé : réaliser ce trek à vélo.

🕒 Horaire de projection : 14h00 - durée : 30 mn



LE CAP NORD À VÉLO RACONTÉ PAR UN CHIEN

Un long voyage à vélo a toujours grandi dans mon esprit. Cap Nord, cap au nord, ça sonne bien et une fois le cercle arctique déjà franchi le nord nous attire à nouveau à ses pôles. L'idée de partir de chez moi, loin, longtemps, en compagnie de Fayline, ma patate de golden retriever dans mes lectures de voyage, d'autres bien plus costauds que moi l'on fait ? Voyager avec leur chien et c'est 6 mois plus tard après de long mois, de 10 000km parcourus en Europe que nous rentrons incognito dans le petit village de Cercier.

🕒 Heure de projection : 15h00 durée : 30 mn



LA TERRE À BICYCLETTE

En 2004, Alice et Andoni décident d'enfourcher leurs bicyclettes et de tout quitter, entamant un voyage plein d'incertitude. Au final, ils pédaleront 7 ans, parcourrons 5 continents et une cinquantaine de pays. Pendant cette aventure, leurs enfants verront le jour, Maia naît en Belgique en 2007 et Unai en Bolivie, en 2011.

Ce film retrace leur aventure en famille mais surtout ils nous invitent à goûter à la poésie du voyage et à admirer la beauté du monde qui nous entoure.

🕒 Horaire de projection : 16h00 - durée : 61 min



ESPACE GRAND VOYAGEUR

L'Espace Grand Voyageur : ce sont de nombreux cyclos voyageurs prêts à faire partager leur passion. Vous aurez l'occasion de rencontrer au cours de ces 2 jours ceux qui présentent un film, un livre, une dédicace... Vous découvrirez des vélocistes expérimentés et spécialisés dans le voyage à vélo, matériel de camping, distributeurs, accessoiristes, ainsi que des associations : FFCT, Le Randonneur, Planète Vélo Aventure, Denis Pugeoise et sa cuvée spéciale « la Petite Reine », CODEPS, ASPTT, Kit Tôle, Vélo Boutique, Nanouk, Cycles ! Magasine, Véloboutique, Clé du Vélo, Association Verso.

PARFUM D'ITALIE

L'association Città Sant' Angelo propose une large gamme de produits italiens et vous permet de découvrir ou redécouvrir l'art culinaire transalpin. En plus des saveurs classiques et incontournables, l'association vous propose ses fameuses oranges de Sicile, résultat d'une alchimie entre la générosité d'une terre et l'abondance du soleil.

Ces oranges ne sont pas parfaites, non, elles sont justes délicieuses !



EXPOSITIONS

• GIRO DES DOLOMITES À VÉLO

de Narcisse Maire
Communauté Urbaine Grand Nancy
22,24 viaduc Kennedy - Nancy
Du 22 au 31 janvier 2015

• TAND'AFRICA

Adeline Reynouard et Olivier Godin
Agence Stan - 44 rue des Carmes - Nancy
Du 12 au 31 janvier 2015



• LE TOUR DU MONDE EN TANDEM

Angel Capaldi et Lionel Brunier
Hôtel de Ville de Nancy pendant le festival
Maison du Vélo - 54 rue Charles III - Nancy
Du 1^{er} au 28 février 2015

• INSTANT BIVOUAC

Salle Chepfer Hôtel de ville pendant le Festival

• SUR LES ROUTES D'EUROPE

Jeanne Rivière - Notre Maison
52 rue des Jardiniers - Nancy
Du 12 au 31 janvier 2015



► Toutes les informations sur : planeteveloaventure.com



SOLDES SOLDES

58 RUE SAINT DIZIER • NANCY • 03 83 36 79 49

swissflex

TRECA

TEMPUR
MATELAS ET OREILLERS

Epeda

BULTEX

Dunlopillo
Dormez comme vous aimez



LA MÉRIDIDIENNE DU CŒUR



Py © photo Jean-Michel Leligny

Sur la route, avec juste un vélo et l'envie d'explorer la France autrement, Jean-Michel Leligny est parti photographier le temps d'un été. Sur 1800 km, il a longé le méridien de Paris, de Dunkerque jusqu'à la frontière espagnole. Voyage à contretemps.

2°20, la longitude du méridien de Paris. Il s'étend de Dunkerque dans le Nord à Prats-de-Mollo-la-Preste sur la frontière espagnole au sud. Depuis l'an 2000, il a repris des formes et des couleurs sous l'impulsion de l'architecte Paul Chemetov. Le méridien de Paris s'est transformé en Méridienne verte, bordée d'arbres et de plaques, qui la matérialisent dans les villes ou sur les routes. Au cours de l'été 2011, Jean-Michel Leligny l'a longée avec pour seule compagnie son appareil photo et un VTT. Il en a ramené des photographies réunies dans l'ouvrage « 2°20. La France par le milieu ». « J'ai toujours été fasciné par les gens qui réalisaient un tour du monde en vélo. Pour un greffé du cœur comme moi, ce rêve était inaccessible », raconte le journaliste et photographe normand. Cela ne l'empêche pas de se lancer dans ce projet photographique sur cette « France du milieu ». Le choix du vélo comme mode de déplacement devient vite une évidence : « En voyageant ainsi, on est plus attentif à ce qui nous entoure et on a plus de temps pour découvrir des banalités. J'ai pu photographier ce que les gens voient tous les jours mais ne remarquent plus ».

Désert

Première photo et déjà l'esprit de l'expédition à venir se fige sur la pellicule. Sur un parking vide, coincé entre la plage de Dunkerque et les usines, le vendeur de glace attend des clients qui ne viendront pas. En ce jour de juillet, il fait froid. Cet Espagnol ayant fui son pays sera le premier d'une longue série de portraits. Solitaire sur



Dunkerque © photo Jean-Michel Leligny

les routes d'une France estivale endormie, Jean-Michel Leligny se « nettoie l'œil » et prend le temps de s'intéresser à ces Français de la méridienne. À chaque rencontre, à chaque arrêt, le photographe ne prend qu'un seul cliché puis reprend sa course au bruit des pneus sur le bitume et du cliquetement du pédalier. « J'ai parfois eu l'impression de traverser un désert, un pays abandonné où il n'y a plus de vie. En été, les gens ne sortent presque pas dehors. Du coup, ceux que j'ai photographiés sont d'une certaine typologie. Ils ont le temps de s'arrêter un instant et de me parler d'eux. Certaines rencontres m'ont foutu le cafard, d'autres m'ont enthousiasmé. Mais de toute façon, la photographie permet toujours d'établir un lien », se remémore-t-il.

Péripéties

Le challenge à relever est aussi sportif : 1800 km à pédaler en seulement un mois, entre juillet et août. Pour ce cycliste amateur, le défi était donc de taille. Son VTT est un vieux compagnon de balade aménagé en vélo de route, avec des portes bagages étanches pour son appareil et une tente pour camper. En chemin, son destrier métallique se révèle légèrement capricieux. « En fait je n'étais pas si bien préparé. La veille du départ, j'ai acheté une chambre à air d'urgence, qui s'est révélée poreuse, et une pompe à vélo, qui fonctionnait mal. Les premiers jours je n'ai pas arrêté de crever. Une fois arrivé à Paris, je me suis aussitôt rendu au marché aux puces et un marchand de vélo m'a dépanné avec un meilleur matériel », explique-t-il. Paradoxalement, dans ce voyage riche de rencontres, un « vide de sens » s'installe : centres villes abandonnés, périphéries surpeuplées et urbanisme sans logique. Une image synthétise cette idée : un rond-point comme il en existe tant, inutile au milieu d'une campagne défigurée.



Herlin le Sec © photo Jean-Michel Leligny



Aire de la Vallée de la Yèvre © photo Jean-Michel Leligny

Sur ses deux roues, Jean-Michel Leligny n'a peut-être pas réalisé son tour du monde mais il a su capter la France du milieu avec justesse, marquée tour à tour par la solitude ou la douceur de vivre. Et le temps, sur ses clichés, semble presque palpable... Il faut juste le chercher dans l'espace entre ses personnages et le cadre. ■ **Pauline Creusat**

« 2°20. La France par le milieu », de Jean-Michel Leligny est paru aux Éditions de Juillet et a fait l'objet de plusieurs expositions dont une à la dernière Biennale de Nancy.

Plus d'informations : <http://www.editionsdejuillet.com/collections/photographies/products/2-20-la-france-par-le-milieu>.

**Plus de 20 ans
d'expérience
au service
de votre projet**

*Des constructions
dans l'air du temps !*

*Nos dessinateurs élaboreront
pour vous un projet sur mesure.*



EGR
MAISONS ECR

**TERRAINS
À BÂTIR**
Réhainviller,
Mont sur Meurthe,
Blainville sur l'Eau.

ECR vous apporte toutes les garanties constructeur
Z.A. du Douaire St-Aignan - 54360 Blainville-sur-l'Eau
Tél. 03 83 75 08 35 - www.ecr54.fr

FIX IT, L'ATELIER DES VÉLOS URBAINS

On connaissait les passionnés de vieilles bagnoles, les fondus de mécaniques, les fans de motos. Enlevez les moteurs, gardez la passion, vous obtenez Fixit, l'atelier nancéien spécialisé dans la création, l'entretien, la réparation de tout ce qui tourne autour du vélo. Tant qu'il s'agit de sur-mesure ou de vintage.

Son atelier se cache derrière une façade tout ce qu'il a de plus normale. Une sonnette parmi d'autres, ouvre une porte et descend dans une ancienne réserve. On pourrait croire à l'entrée d'un parking souterrain. Puis Olivier vous ouvre la dernière porte. Lustre à pampilles au plafond, musique en fond. Sur les tapis orientaux, quelques modèles de vélos sont exposés. Dans un coin, une Harley Davidson en réparation vient rappeler la première passion du maître des lieux.

Il faut dire qu'au départ, Olivier n'était pas fan du vélo, synonyme de sorties sportives en famille du côté de la côte de Maron. C'est donc en mettant un gros moteur qu'il s'est dans un premier temps réconcilié avec l'idée du deux roues. Pas n'importe quel moteur, celui des Harley, qu'il commence à piloter à 20 ans. En bon motard, Olivier tâte de la mécanique, il bidouille, il retape. Le nez dans les moteurs, ceux des copains, de la famille, il passe son temps entre les carburateurs et les clés de douze.

Ce n'est que récemment, il y a 4 ans que son fils lui adresse une requête au départ surprenante : lui « faire » un vélo. « Je me suis dit que si je maîtrisais la moto, je devais savoir faire pour le vélo, raconte Olivier. Je me suis lancé à partir d'un cadre ancien et puis tout est venu naturellement. »



De l'ancien au moderne

Au même moment, une nouvelle mode fait son apparition, lancée par les coursiers New yorkais. Une forme de retour aux choses les plus simples, les plus efficaces. Le vélo urbain se résume alors à sa plus simple expression : un cadre, deux roues, un plateau et un pignon fixe. Surtout pas de vitesses, ni de roue libre. Pour les freins, on accepte. Baptisés Fixie, ce type de vélo marque le retour d'une certaine vision authentique de la pratique du deux roues. Olivier y voit un excellent moyen de proposer son savoir-faire. Il monte son petit atelier qui devient vite une référence dans le petit monde des passionnés de vieilles mécaniques.



photos Fixit

Avec plus de 60 marques de pièces de vélo référencées, Fix It peut aujourd'hui proposer les meilleurs mélanges, les créations les plus audacieuses : « Certains clients viennent me demander de leur créer un vélo de A à Z. On peut faire ce qu'on veut : du très moderne au très ancien. La seule limite c'est l'imagination, et le portefeuille... »

Selon l'usage, le budget, Olivier conseille. Souvent, la démarche des clients de Fix It vise à redonner vie à un vieux vélo trouvé chez un grand-père, ou de retaper simplement le vieux vélo du fond du jardin. Un cadre chiné dans une brocante, et c'est parti : « le but est de créer le vélo à l'image de celui qui sera dessus. » La plupart des pièces sont bien-sûr neuves pour une question de sécurité : ainsi les roues, les guidons peuvent être neufs sur un cadre ancien. Parmi les bijoux de son atelier, cet ancien vélo de piste de la célèbre marque italienne Campagnolo. Au départ, une roue pleine, caractéristiques



des vélos de contre-la-montre. Olivier a ensuite monté le vélo autour, un cadre ancien, une peinture bleue, et un pédalier gravé de motifs artistiques. Cette pièce unique, Olivier l'a mise en vente sur internet. Dès la mise en ligne, les internautes se sont manifestés par dizaines, mais bien souvent pour n'acquiescer que la roue arrière, mythique. Cette activité, Olivier la fait simplement par passion, uniquement à la commande. « Je fais en fait ce que les vélocistes d'aujourd'hui n'ont plus le temps de faire. Aujourd'hui, on voit un vélo de catalogue, on va au magasin, on l'achète. Ici, on retrouve un peu ce que beaucoup de nancéiens ont connu avant dans les boutiques de cycle de centre-ville. » Si l'envie vous prend de rouler différent, d'enfourcher un vélo hollandais ou indien au look vintage, de personnaliser votre vélo, donnez donc un coup de pédale du côté de Fix It. ■ Alice Cimiez

Plus d'info : www.fixitcycles.com, sur la page Facebook de Fix It et au 06 87 82 09 41.



Conforty's
 TOUT L'UNIVERS DE LA RELAXATION :
 FAUTEUIL, SALON, LITERIE, CANAPÉ-LIT...

Problèmes de dos,
 jambes lourdes,
 stress,
 besoin de détente...

SOLDDES*
 jusqu'à **-50%**

Venez
 nous rendre visite !



*Pendant la période légale des soldes, sur produits signalés en magasin



www.confortys.fr

ZAC des Terres Saint-Jean - Sortie Parc des Expos - EPINAL - 03 29 33 71 42
 Du lundi de 14h à 19h et du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h

COMME UN VÉLO DANS LA VILLE

Économique et écologique, le vélo fait de plus en plus d'adeptes. Vieux routard à bicyclette, jeune aventurier sur deux roues ou débutant timide, chacun entretient un rapport différent avec son biclou. Mais en ville, sa pratique nécessite quelques ajustements. La Maison du vélo propose justement de se remettre en selle sans prendre de risques.

La voiture a perdu de sa séduction. À l'heure où il faut tout en même temps faire plus d'exercice, polluer moins et réduire les dépenses, le vélo lui a chipé sa place de favori. Chaque année, au moins soixante-dix adultes et quatre-vingts enfants suivent les formations proposées par la Maison du vélo.

Car il ne suffit pas de savoir pédaler, il faut aussi apprendre à rouler avec les autres utilisateurs de la route. « Le vélo a une place à part entière dans la ville mais on travaille beaucoup sur le partage de l'espace », note Rolando Da Costa, animateur de la Maison du Vélo à Nancy. Cet apprentissage est d'autant plus subtil qu'aucun « élève » n'arrive avec le même niveau. Certains se retrouvent sur deux roues pour la première fois, d'autres se remettent en selle après des années ou encore ont juste besoin d'un séance pour mieux appréhender le rapport aux autres modes de transport.



© Photos Maison du Vélo

ateliers : « il faut essayer de rouler à droite mais pas trop, de toujours garder le contact visuel avec les automobiles, éviter de se mettre à côté d'un camion ou d'un bus et de maintenir ses éclairages, sonnette et freins en bon état » selon l'animateur.

Parmi les habitués de ce temple des bécanes sans moteur, Javier Palacios est un cas particulier. Le bicycle est une passion : il le pratique tous les jours et vient réparer à domicile ceux qui sont mal-en-point. Le créateur de l'atelier « La clef du vélo », est un coutumier de ce mode de transport. « J'ai commencé à l'adolescence. Je n'avais pas le permis et les transports en commun ne me plaisaient pas. C'est plus écologique et plus économique car l'entretien ne coûte rien. Par contre je suis un peu déçu : je viens d'Espagne et je pensais qu'ici il y avait plus de respect entre les automobilistes et les cyclistes », explique-t-il. Avec son bolide, Jonathan Partouche quant à lui parcourt 1600 km par an. Lui a succombé à la mode des fixies, ces vélos urbains à pignon fixe, et a remis son scooter trop coûteux en essence.

Partage d'espace

Au total, selon Rolando Da Costa, 190 km d'aménagements cyclables ont été réalisés sur le Grand Nancy dernièrement. Cela n'empêche pas la cohabitation parfois difficile avec automobilistes, piétons ou cars. La Maison du vélo prodigue de nombreux conseils lors de ces

Sur les chapeaux de roues

Grâce au vélo, ce dernier a étonnamment réduit son temps de trajet pour se rendre au travail. « On m'a conseillé de faire comme au ski : de regarder devant et de ne pas se retourner. Du coup, je ne suis pas dérangé par les voitures », avance-t-il.

Pour Alexandra Mertz, le vélo est une expérience qui se partage. Déficiante visuelle, elle avait pendant longtemps abandonné le plaisir d'une balade à bicyclette et a retrouvé le sentiment de liberté procuré par ce mode de transport grâce au tandem. « Quand j'étais petite, je prenais le vélo pour aller au bout de la rue et c'était déjà le bout du monde. Aujourd'hui j'ai l'impression de retrouver cette sensation sans ma canne ou mon chien guide habituels. En plus, l'effort se fait à deux. On peut parler et le pilote me décrit ce qu'il voit », raconte-t-elle.

Entre le VTT amélioré de Javier, le single speed de Jonathan ou le tandem d'Alexandra, chaque vélo s'empare à sa manière de la ville. Pour les cyclistes pas encore assurés sur leurs deux roues, un petit tour à la Maison du Vélo devrait les rassurer. ■ **Pauline Creusat**



GIGANTISME ET DÉMESURE AUX EMIRATS ARABES UNIS

photos © micfinder

Les Emirats ont connu un développement hors du commun, on y trouve aujourd'hui des villes ultramodernes qui rayonnent dans tout le Moyen-Orient. Les buildings jaillissent du sable en quelques mois, ici les projets architecturaux les plus audacieux se dressent entre mer et désert.

On ne visite pas les Émirats Arabes Unis que pour leurs beautés naturelles. Ce qui a rendu les Émirats si incroyables, c'est bel et bien la main de l'homme.

Face à l'inexorable épuisement des ressources pétrolières, les Émirats ont en effet pris les devants dès les années 1990. Plus de pétrole ? Qu'à cela ne tienne, il n'y a qu'à devenir une destination touristique incontournable ! Et c'est ainsi que, sous les rêves ambitieux et invraisemblables des scheiks locaux, des villes comme Dubaï et Abu Dhabi, sont devenues d'incroyables cités de verre et de métal au beau milieu du désert. L'activité principale des Émirats, à laquelle les touristes ne manqueront pas de participer, c'est le shopping. Ici, entre les gratte-ciels immenses et autres grands hôtels de luxe, on trouve une incroyable concentration de galeries marchandes plus originales et variées que les autres.

Plus traditionnels, certains quartiers et bâtiments typiques ont été préservés afin de garder une trace des anciennes villes. Quand elles se visitent, les mosquées montrent elles aussi un bel échantillon d'art local. La modernité de Dubaï et d'Abu Dhabi, capitale du pétrole, est effrayante. Les deux villes se livrent à une course effrénée aux plus hauts buildings, aux projets les plus fous.

Démésure et consommation sont donc les maîtres mots dans les Émirats, un lieu pour se détendre et visiter quelques-uns des lieux les plus fous de la planète.



photos © micfinder

VACANCES D'HIVER: BOUCLEZ MAINTENANT VOS VALISES!

Partez maintenant
au soleil en Dernière
Minute, à des prix
Dernière Minute.



L'TUR Nancy
46 Rue Saint Jean
Tél. 03.83.48.11.00
nancy@ltur.fr

Emirats Arabes Unis dès 699€

Vol & 7 jours en hôtel de catégorie supérieure avec demi-pension.
Départs de région pendant les vacances scolaires de février.

Dans la limite des disponibilités. Prix TTC par personne en chambre double.

Tout simplement
partir.

L'tur

L'TUR SARL IM067100012

LE CONGÉ INDIVIDUEL DE FORMATION AVEC LE GRETA



La formation continue n'est pas réservée qu'aux titulaires de CDI ! A l'issue d'un contrat à durée déterminée, il est possible d'accéder à un congé individuel de formation. Le GRETA Lorraine Centre vous accompagne dans ce projet : prochaine formation à partir de juillet, il est donc temps d'y penser !

C'est l'occasion d'un rebond dans une carrière, même si celle-ci n'est pour l'instant qu'une succession de missions de courtes ou moyennes durées. Moins connu que le traditionnel congé individuel de formation dans le cadre d'un CDI, le CIF pour CDD s'impose comme une solution adaptée aux contraintes du marché de l'emploi actuel. Mais dans la jungle des sigles, dans les méandres des demandes à adresser, le salarié a besoin d'être guidé : c'est tout le rôle des conseillers en formation du GRETA Lorraine Centre.

Une année de formation rémunérée

Le principe du congé individuel de formation est simple : permettre à qui le désire, sous certaines conditions, de suivre à temps plein pendant une année complète une formation tout en étant rémunéré. L'objectif : acquérir une qualification particulière souvent sanctionnée par un diplôme et se reconvertir. Si vous êtes demandeur d'emploi après un CDD de 4 mois consécutif ou non sur la dernière année et que vous avez 24 mois d'activité sur les 5 dernières années, vous réunissez les conditions pour bénéficier de ce congé individuel de formation. Dans le cadre d'un CDI, vous pouvez envisager un CIF si vous avez travaillé au minimum 24 mois consécutifs ou non dont 12 dans la



photo © Fotolia

même entreprise. Quelle que soit la situation, les délais d'instruction des dossiers de demandes de CIF sont assez longs, il est donc temps de s'y prendre dès maintenant pour une formation qui débute en juillet.

Un accompagnement individualisé

Le GRETA Lorraine Centre propose de vous accompagner et de vous aider à préparer en un an tout un panel de Bacs Professionnels, de CAP ou de BTS. Secrétariat, Comptabilité, gestion, commerce, banque, services à la personne, la plupart des secteurs pourvoyeurs d'emploi actuellement sont couverts. De Lunéville à Pont-à-Mousson, Toul ou Nancy, le cœur de la Lorraine a accès à ces formations, grâce à l'expérience du GRETA. Chaque année, 60 salariés sont ainsi accompagnés par les conseillers en formation du GRETA Lorraine Centre, de leurs premières envies de formation, jusqu'au diplôme.

L'envie de changer de cap ne nécessite pas forcément une prise de risque. La première rencontre est en ce sens primordiale : sur rendez-vous et individualisée, elle permet de vous assurer que votre projet est réaliste et réalisable. Et ainsi d'en maîtriser les tenants et les aboutissants.

Elle permet surtout d'évaluer vos capacités à partir dans la bonne direction, dans la bonne formation. Faire appel au GRETA Lorraine Centre pour sa formation continue, c'est mettre toutes les chances de son côté et faire preuve de méthode pour un nouveau rebond.

GRETA Lorraine Centre - 29 rue des Jardiniers à Nancy
www.greta-lorraine.fr - Tél : 03 83 30 87 00



photo © Fotolia



Vous êtes salarié(e) en CDI et avez travaillé
au minimum 24 mois consécutifs ou non dont 12 mois
dans la même entreprise

Vous êtes demandeur d'emploi après un CDD
de 4 mois consécutifs ou non sur la dernière année **et**
vous avez 24 mois d'activités salariées sur les 5 dernières années

Vous souhaitez obtenir un **DIPLÔME** en :

Secrétariat
Comptabilité - Gestion
Commerce - Banque
Electrotechnique
Maintenance
Services à la personne

Le GRETA Lorraine Centre vous propose de préparer
en un an un

- BAC Professionnel Gestion Administration
(ancien BAC Prof. Secrétariat ou Comptabilité)
- BTS Comptabilité et Gestion des Organisations
- BTS Assistant de Gestion PME/PMI
→ Contact : Régine Clément - 03 83 30 87 01
- BAC Professionnel Accueil Relations Clients Usagers
- BTS Banque
→ Contact : Florence Haro au 03 83 73 03 51
- BTS SP3S (Services et Prestations du Secteur Sanitaire et Social)
→ Contact : Maria Decollogne 03 83 30 87 10
- CAP ou BAC Pro ELEEC (Electrotechnique, Energie, Equipements et Communications)
- BTS Maintenance des Systèmes (ancien BTS Maintenance Industrielle)
- BTS Electrotechnique
→ Contact : Thierry Frain - 03 83 30 87 20

Formation de juillet 2015 à juin 2016

Votre rémunération peut être prise en charge par un organisme agréé au titre du Congé Individuel de Formation
(sous réserve de l'accord de la commission paritaire des stages, qui examinera votre dossier)

GRETA Lorraine Centre - 29 rue des Jardiniers - 54000 Nancy

DANS LES COULISSES DE L'EI.CESI

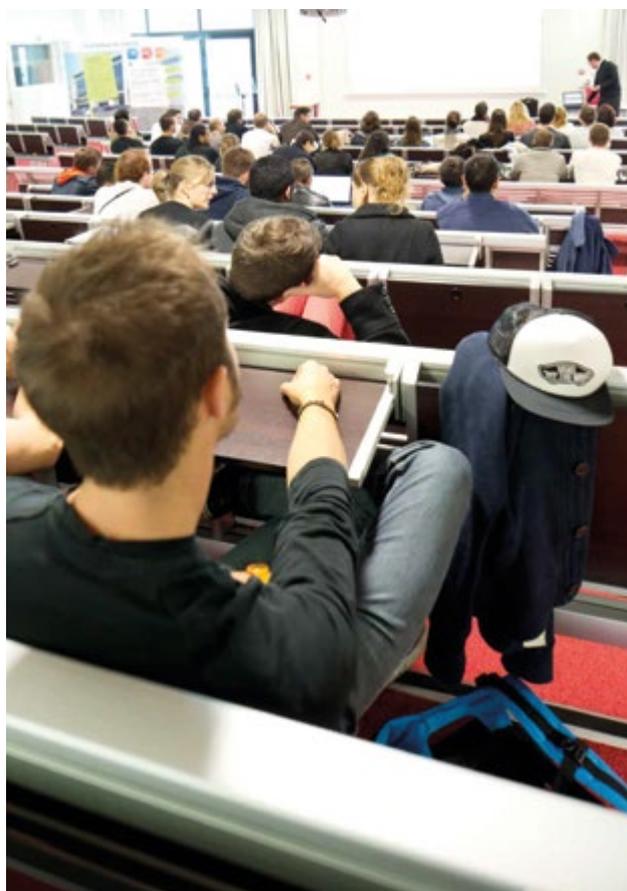
Pour les entreprises en recherche de collaborateurs compétents comme pour les jeunes préparant leur avenir professionnel, l'ei.cesi (l'école d'ingénieurs du CESI) est une valeur sûre. Le 31 janvier prochain, les enseignants et étudiants du campus nancéien accueillent le public et présentent l'ensemble de leurs formations (de bac à bac+5).

L'ei.cesi, l'excellence à la française

Une formation d'ingénieurs enracinée dans le monde de l'entreprise, telle était la volonté de grandes entreprises françaises quand ils ont créé le CESI en 1958. Depuis la formule a fait recette. En plus de cinquante ans, l'école a formé plus de 20 000 ingénieurs et a implanté 23 de ses centres en France et 2 à l'étranger. Afin d'intégrer professionnellement ses étudiants, l'ei.cesi s'est constitué un réseau d'entreprises partenaires. Par le biais de l'alternance, l'école s'ouvre à des profils toujours plus variés et riches issus d'horizons différents. Les étudiants de l'ei.cesi ont aussi la possibilité de cultiver un profil international. L'école a non seulement des liens avec de nombreuses entreprises possédant des filières dans le monde entier mais elle a aussi signé des accords avec des universités étrangères, des États-Unis à la Chine. Par son réseau et son programme éducatif, l'ei.cesi permet donc à ses diplômés d'accéder à l'excellence.

L'ei.Cesi de Nancy, le point d'ancrage régional

Depuis 1986, l'ei.cesi s'est implanté à Nancy. Soutenu par les Pouvoirs Publics et la Région Lorraine, le campus nancéien accueille



PUBLI-REPORTAGE

chaque année plus de 250 élèves. Au total, l'ei.Cesi de Nancy propose quatre types de formations au métier d'ingénieur : un cycle préparatoire technologique post-bac, une formation d'ingénieur par l'apprentissage pour les Bac +2, une formation d'ingénieur par la formation continue en alternance pour les salariés et les demandeurs d'emploi ainsi que 3 mastères spécialisés pour aller au-delà du diplôme d'ingénieur. Les profils des diplômés de l'ei.cesi intéressent fortement les entreprises car ils conjuguent polyvalence, pragmatisme et sens de l'adaptation.

À la rencontre du public

Le 31 janvier prochain, l'école ouvre grand ses portes afin de faire découvrir tous ces univers. Bacheliers, étudiants, actifs ou encore demandeurs d'emploi souhaitant se former, les cursus de l'ei.Cesi s'adaptent à toutes les situations. Jeunes préparant leur avenir ou professionnels désireux de monter en compétences, tous peuvent trouver une formation faite pour eux avec de belles perspectives sur le marché de l'emploi. D'ailleurs 85 à 100 % des étudiants formés à l'ei.cesi rentrent directement dans la vie active. Ces portes ouvertes sont donc le moment idéal pour prendre le temps de connaître l'école, discuter avec ses intervenants et comparer les cycles proposés. Quel que soit votre âge, l'ei.cesi ouvre votre horizon professionnel grâce à des formations toujours plus innovantes.

◆ Journée Porte ouvertes de l'ei.cesi – Samedi 31 janvier 2015 de 10h à 17h - 2 bis, rue de crédenca - 54600 VILLERS LES NANCY. Pour plus de renseignements RDV sur www.eicesi.fr/centre-nancy.asp

JOURNÉE PORTES OUVERTES

À CHACUN SA FORMATION AVEC L'EI.CESI

- **Mastères Spécialisés**
- **Ingénieur par l'apprentissage**
- **Ingénieur par la formation continue**
- **Cycle préparatoire**

RENDEZ-VOUS
LE SAMEDI
31 JANVIER
DE 10H À 17H

ÉCOLE
D'INGÉ-
NIEURS
CESI

ei.CESI Nancy - 03 83 28 97 08
2 bis rue de Crédence
54600 VILLERS-LÈS-NANCY



CESI
ei.CESI
ÉCOLE D'INGÉNIEURS

LE SALON PLANÈTE ET ÉNERGIES LAVE PLUS VERT

Du 30 janvier au 2 février, le salon Planète et Énergies donne un coup de « vert » au centre des Congrès d'Épinal. Sur 6000 m², 200 exposants présentent des solutions pour améliorer la performance énergétique de vos habitations. Avec une 8^{ème} édition consacrée plus spécialement aux travaux de rénovation énergétique, les acteurs du secteur vous donnent des solutions concrètes pour limiter la pollution domestique.

La planète a chaud, trop chaud. Afin de répondre au réchauffement climatique, les acteurs des secteurs du bâtiment et du développement durable répondent en mettant en place



de nombreuses solutions. Dans ce cadre, l'un des défis des années à venir est bien celui de la rénovation énergétique. Il faut transformer d'anciens bâtiments et les rendre plus « verts ». Le salon Planète et Énergies s'inscrit dans une logique de réduction des facteurs de pollution domestique. Conférences, ateliers et démonstrations ou présentation de projets de développement durable, la manifestation se met à la portée du grand public pour expliquer l'intérêt d'une meilleure performance énergétique. Cette dernière se décline sous différentes formes avec sept zones thématiques : « rénovation et construction performantes », « maîtrise de l'énergie », « production d'énergie », « systèmes de chauffage », « équipement responsable de la maison », un nouvel espace dédié aux transports et « l'espace Vosges Climat 2015 », prouvant l'engagement du département en la matière.

Rénovation performante

Pour sa 8^{ème} édition, il met au cœur de la manifestation la question des travaux de rénovation énergétique. Créée en octobre 2014, l'association ALEC (Agence Locale de l'Énergie et du Climat) viendra présenter ses missions et conseillera ceux qui le souhaitent dans les domaines de l'habitat et de la maîtrise de la consommation d'énergie. Les Vosges participent aussi à leur façon à la préparation de « Paris Climat 2015 », la conférence sur la lutte contre le changement climatique d'ici novembre 2015. Avec « Vosges Climat 2015 », le département siège au salon Planète et Énergies afin de récolter les idées et les avis du public sur cet enjeu international. Outre la visite du pôle de valorisation des déchets, les visiteurs pourront aussi assister à l'atelier vivant des ECO artisans. Une manière de rendre la lutte contre le réchauffement climatique plus ludique et vivante. Par des actions simples, tous les jours, chacun peut y participer. Le salon Planète et Énergies n'a de cesse de le démontrer.

PUBLI-REPORTAGE



Gérard RICHARD

Un artisan à votre service
Travail soigné

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
Neuf, rénovation • Domotique
Chauffage • V.M.C. • Automatismes
Alarme intrusion • Cablage informatique
Interphonie



- ✓ **Dépannage**
- ✓ **Devis gratuit**
- ✓ **23 ans d'expérience**

75, Grande Rue
54300 Hériménil
03 83 74 45 37
06 60 43 78 26
enrichard@wanadoo.fr



PLANÈTE et ÉNERGIES[®]

du 30 janvier au 2 février

ÉPINAL
Centre Congrès

SPÉCIAL



TRAVAUX

Le salon de la maîtrise de l'énergie
et du développement durable

www.planete-et-energie.fr



une organisation

La Cie
DÉS
événements

Tél. 06 29 70 18 66

2015, UNE ANNÉE COULEUR DE TERRE



Retour aux sources de l'esthétique pour 2015 : Pantone®, le dieu du nuancier, a placé cette nouvelle année sous le signe du « Marsala », un chaleureux bordeaux, évocateur de fertilité et de forces telluriques...

Après la froide et radieuse orchidée qui auréola l'année 2014, c'est au tour d'un chaleureux vin sicilien de donner sa tonalité à 2015. Sucré, voluptueux, puissant, capiteux... le Marsala 18-1438 est tout cela à la fois et les qualificatifs ne manquent pas pour décrire ce rouge bordeaux intense, évoquant par essence la terre et ses fruits les plus enivrants. Comme chaque année, le bureau d'études Pantone® s'est exprimé sur les raisons de ce choix. Décryptage...

Un besoin de confiance et d'opulence

« Si le très envoûtant Pantone 18-3224 Radiant Orchid, couleur de l'année 2014, faisait souffler un vent de créativité et d'innovation, le ton Marsala nourrit l'esprit, le corps et l'âme tout en inspirant confiance et en conférant un sentiment de stabilité », déclare Leatrice Eiseman, directrice exécutive du Pantone Color Institute®. Du dionysiaque nectar qui lui a donné son nom, la nouvelle couleur

de l'année a ainsi tiré tout son faste. « À l'instar du vin liquoreux éponyme, cette teinte de très bon goût évoque la belle satisfaction d'un repas copieux, doublé du caractère terrien naturel et



© Thinkstock



Art & Fenêtres

L'ART D'ÊTRE UNIQUE

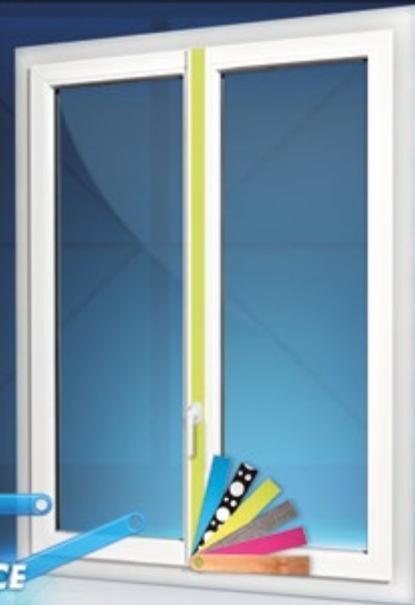
JUSQU'AU 31 JANVIER

-15%*

FENÊTRES, PORTES, PORTAILS ET VOLETS

NOUVEAU
MATÉRIAU

NOUVELLE
PERFORMANCE



1ÈRE FENÊTRE PERSONNALISABLE

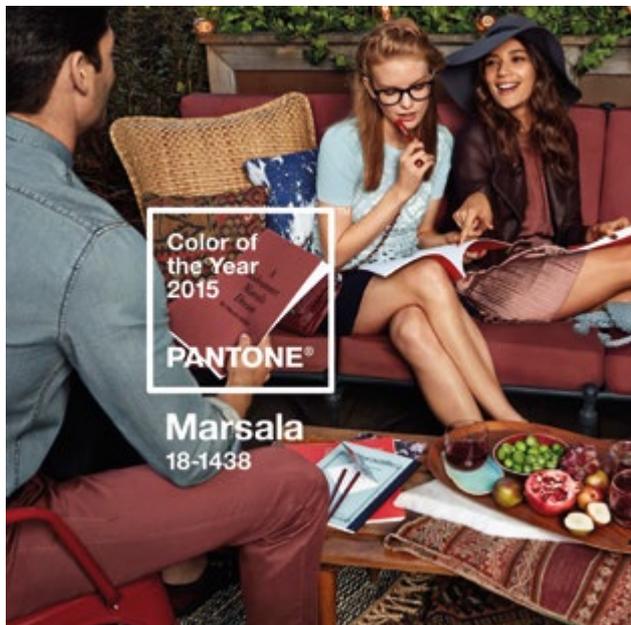


ART & FENÊTRES MENUISERIES SC 54

147 Av. de Strasbourg - NANCY • Tél. 03 83 38 97 72

Stéphane Schvartz : 06 15 14 02 66 • menuiserie-sc-54@orange.fr

sophistiqué à la fois d'un rouge qui tire sur le marron. » Extrait des profondeurs de la terre, ce rouge captivant aux reflets de bauxite porte en lui le charme rassurant, la réconfortante puissance des forces élémentaires et des matériaux bruts... À la fois convivial et élégant, il possède un charme universel qui lui permet de trouver de nombreuses applications dans le monde de la mode, de la beauté, de la conception industrielle, ou encore de la décoration et de l'ameublement intérieurs.



Rehausser sa décoration intérieure

Complexe et plantureux sans pour autant être oppressant, le Marsala n'a pas son pareil pour unifier un intérieur. Grâce à son intensité et à son caractère chaleureux, il apporte de l'élégance à n'importe quelle pièce, que ce soit sous la forme d'objets et d'accessoires éparpillés ou en larges aplats, sur une peinture murale. Particulièrement accentuée par les surfaces texturées, l'opulence de la teinte en fait une option de choix pour les tapis et tissus d'ameublement qui habillent le salon. Généreux et réconfortant, le Marsala trouvera également sa place dans une cuisine ou une salle à manger où il s'incarnera ici sous la forme d'un dessus de table, là dans un petit appareil électroménager ou encore dans le linge de maison. La teinte se fera particulièrement remarquer dans les motifs floraux et rayés choisis pour des sets de table imprimés, de la vaisselle, des draps ou des chemins de lit.

Les bons mariages

La grande typicité de cette tonalité lui permet de créer des combinaisons spectaculaires avec des teintes neutres telles que des taupes et des gris chauds. Grâce à son fond brun, le sensuel Marsala se marie parfaitement avec des tons orangés et des jaunes dorés, des verts turquoise et sarcelle, ainsi que des bleus plus éclatants.

Une couleur à la Une

Couleur riche et contrastante, le Marsala trouve également de nombreuses applications dans les domaines de la conception industrielle et des emballages. Habile à attirer l'œil sans pour autant se montrer écrasant ni éblouissant, il captive instantanément les consommateurs. Idéale pour les points de vente, cette couleur chaleureuse et réconfortante se retrouve déjà sur de nombreux équipements high-tech ainsi que sur les rayonnages des magazines, les calendriers imprimés et les articles de papeterie.

Maisons Mesure et Tradition

Votre pavillon
contemporain
à partir de **99.000 €**



Illustration non contractuelle



Mesure et Tradition

74, avenue Foch
54000 NANCY

03 83 28 78 79

Nos agences en Lorraine :

VOSGES - Epinal: 03 29 35 02 27

MEUSE - Commercy: 03 29 90 17 27

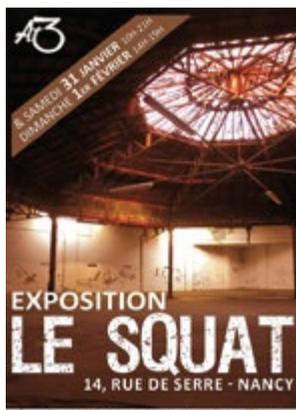
MOSELLE -Thionville: 03 82 50 34 55



Mesure  Tradition
LA TRADITION DU FUTUR

visitez notre site web :

www.mesureettradition.com



Exposition Le Squat

Samedi 31 janvier de 10h à 21h
et Dimanche 1^{er} février de 14h à 19h

15 artistes vont envahir ce magnifique espace d'une superficie de 900m², constitué d'une structure métallique surplombée par une verrière ! LE SQUAT c'est aussi une programmation musicale, de la danse et des déambulations dans un lieu historique, l'ancien garage de l'Excelsior à Nancy. Entrée libre, 14 Rue de serre à NANCY

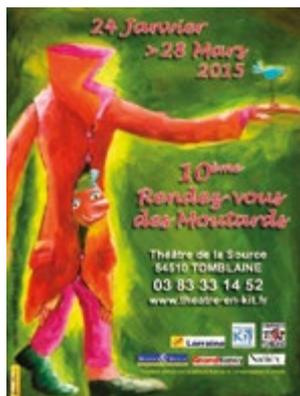


Exposition Le Fer En Guerre

Jusqu'au 27 Avril 2015

Échantillons de blindage, équipement du soldat, pièces d'armement... De précieux témoignages sur l'évolution des techniques d'armement durant la Grande Guerre, et l'utilisation de l'emblématique canon de 75 mm, qui constituait l'essentiel de l'artillerie de campagne française.

Musée de l'histoire du fer : 1 Avenue du Général de Gaulle JARVILLE LA MALGRANGE



Le Rendez-vous des Moutards à Tomblaine

Du 24 janvier au 28 mars 2015 au théâtre de la Source à Tomblaine.

En 2015, pour sa 10^{ème} année, au Théâtre de la Source le Théâtre en Kit réunit 8 compagnies théâtrales pour vous proposer 11 spectacles pour enfants, soit 32 Représentations pour un RENDEZ-VOUS DES MOUTARDS qui va s'étirer de Janvier à Mars.

Info: Théâtre en Kit - Tel : 03 83 33 14 52

Entrées adultes ou enfants - 7€ plein tarif - 6€ tarif réduit



Exposition Tourments Musée De l'Image à Epinal

Jusqu'au 15 mars 2015

Tout en présentant les images de Geneviève de Brabant, Pyrame et Thisbé, Paul et Virginie... L'exposition s'intéresse surtout aux rapports qui se sont tissés entre imagerie, estampe, littérature, peinture et sculpture mais aussi théâtre et opéra...

Infos sur : www.museedelimage.fr



Festival du Film Fantastique Gérardmer

Du 28 Janvier au 1^{er} février 2015.

La 22^{ème} édition de Fantastic'Art

mettra pour la première fois à l'honneur «l'Héroïc Fantasy». Le cinéaste Christophe Gans, entre autre réalisateur du Pacte des Loups, Silent Hill et la Belle et la Bête, sera Président du Jury. www.festival-gerardmer.com

RESTAURANT



Le Petit Comptoir

Cuisine de terroir revisitée

A deux pas du château de Lunéville, le Petit comptoir vous propose une cuisine généreuse et délicate dans une ambiance conviviale. Quelques spécialités : pain perdu d'escargots à l'ail des ours, suprême de pintade écume de cameline, petit Lorrain. Salles pour séminaires et groupes. Parking privé avec l'hôtel Les Pages. Fermé samedi midi et dimanche soir.

5, Quai Petits-Bosquets
54300 Lunéville
03 83 73 14 55
www.hotel-les-pages.fr

Pompes Funèbres - Marbrerie



ROC • ECLERC

PARCE QUE LA VIE EST DÉJÀ ASSEZ CHÈRE !

Nancy - Vandoeuvre - Saint Max - Toul - Frouard - Pont à Mousson
Lunéville - Dombasle - Baccarat - Neuves Maisons

24h /24 - Tél : 03 83 55 55 55





Taken 3

Sortie : 21/01/15 - Film Français - Action
Réalisé par : Olivier Megaton **Avec :** Liam Neeson, Forest Whitaker, Famke Janssen

Synopsis : L'ex-agent spécial Bryan Mills voit son retour à une vie tranquille bouleversé lorsqu'il est accusé à tort du meurtre de son ex-femme, chez lui, à Los Angeles. En fuite et traqué par l'inspecteur Dotzler, Mills va devoir employer ses compétences particulières une

dernière fois pour trouver le véritable coupable, prouver son innocence et protéger la seule personne qui compte désormais pour lui - sa fille.

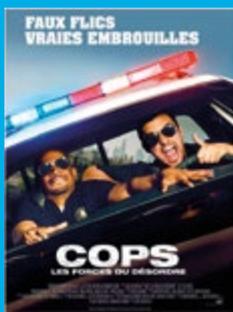


Une merveilleuse histoire du temps

Sortie : 21/01/15 - Film Britannique - Drame, Biopic **Réalisé par :** James Marsh **Avec :** Eddie Redmayne, Felicity Jones, Tom Prior

Synopsis : 1963, en Angleterre, Stephen, brillant étudiant en Cosmologie à l'Université de Cambridge, entend bien donner une réponse simple et efficace au mystère de la création de l'univers. De nouveaux horizons s'ouvrent quand il tombe amoureux d'une étudiante en art, Jane Wilde. Mais le jeune homme, alors dans la fleur de l'âge, se heurte à un diagnostic implacable : une dystrophie neuromusculaire plus connue sous le nom de maladie de Charcot va s'attaquer à ses membres, sa motricité, et son élocution, et finira par le tuer en l'espace de deux ans. Grâce à l'amour indéfectible, le courage et la résolution de Jane, qu'il épouse contre toute attente, ils entament tous les deux un nouveau combat afin de repousser l'inéluctable. Jane l'encourage à terminer son doctorat, et alors qu'ils commencent une vie de famille, Stephen, doctorat en poche va s'attaquer aux recherches sur ce qu'il a de plus précieux: le temps.

Grâce à l'amour indéfectible, le courage et la résolution de Jane, qu'il épouse contre toute attente, ils entament tous les deux un nouveau combat afin de repousser l'inéluctable. Jane l'encourage à terminer son doctorat, et alors qu'ils commencent une vie de famille, Stephen, doctorat en poche va s'attaquer aux recherches sur ce qu'il a de plus précieux: le temps.



Cops - Les Forces du désordre

Sortie : 21/01/15 - Film Américain - Comédie, Action **Réalisé par :** Luke Greenfield **Avec :** Jake Johnson, Damon Wayans Jr., Rob Riggle

Synopsis : Lorsque deux amis se déguisent en policiers pour une soirée, ils deviennent rapidement la nouvelle sensation du quartier et prennent goût à leur nouveau pouvoir. Mais lorsque ces nouveaux « héros » se retrouvent mêlés à un véritable réseau de truands et de

détectives corrompus, ils vont devoir mettre de côté leur fausse plaque et agir en « vrais » flics !



Into the Woods, Promenons-nous dans les bois

Sortie : 28/01/15 - Film Américain - Famille, Fantastique, Comédie musicale **Réalisé par :** Rob Marshall **Avec :** Meryl Streep, James Corden, Emily Blunt

Synopsis : Les intrigues de plusieurs contes de fées bien connues se croisent afin d'explorer les désirs, les rêves et les quêtes de tous les personnages. Cendrillon, le Petit Chaperon

rouge, Jack et le haricot magique et Raiponce, tous sont réunis dans un récit où interviennent également un boulanger et sa femme qui espèrent fonder une famille, mais à qui une sorcière a jeté un mauvais sort...

JEU-CONCOURS

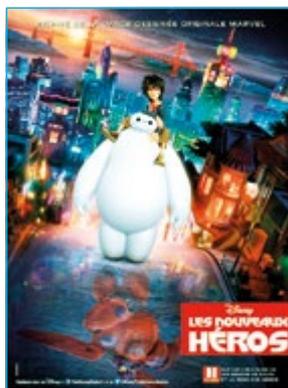
En partenariat avec l'UGC Ciné Cité Ludres

30 PLACES* À GAGNER
 pour l'avant première du film

« Les Nouveaux Héros »
 le dimanche 8 février à Ludres à 11h00

OÙ EST HERCULE ?

Ouvrez l'œil, il peut être caché n'importe où. Article, photo, pub, aucune cachette ne lui échappe et ne lui est interdite !



Synopsis • Un génie de la robotique nommé Hiro Hamada, se retrouve embarqué dans un complot criminel qui menace de détruire la paisible ville high-tech de San Fransokyo. Avec l'aide d'un de ses plus proches compagnons - un robot nommé Baymax -, Hiro s'associe à une équipe de jeunes amateurs qui s'est donnée pour mission de sauver la population.



Jouez sur lorrainemag.com

*Soit 2 places par gagnants. Les gagnants seront sélectionnés parmi les bonnes réponses et avertis par email.

**EN 3 MINUTES ON PEUT
 SE FAIRE UN CAFÉ.**

**ON PEUT AUSSI DEVENIR
 DÉLÉGUÉ D'ACTION
 CONTRE LA FAIM À NANCY.**

**Action Contre la Faim sauve un enfant toutes les 3 minutes.*
 C'est beaucoup, mais pas assez. Agissons.**

Et si vous mettiez vos compétences au service d'une grande cause en devenant délégué ? Engagez-vous à nos côtés dans l'une de nos 32 délégations en France. Nous sommes déjà 400 bénévoles à mettre en place des événements de sensibilisation et de collecte, permettant à Action Contre la Faim de continuer ses actions sur le terrain.

Pour plus d'information, contactez :
mflamand@actioncontrelafaim.org
 01 70 84 71 14
www.actioncontrelafaim.org, rubrique « Nous aider »

www.actioncontrelafaim.org



*En 2013, 184 910 enfants de moins de 5 ans ont été pris en charge dans les centres nutritionnels thérapeutiques soutenus par Action contre la Faim.

Bélier (du 21 mars au 20 avril)

Amour: Votre partenaire sera très pris par ses activités et pourra sembler vous abandonner. Il n'en est rien ! **Travail-Argent:** Attention à ne pas commettre des erreurs de jugement et d'appréciation par excès de confiance. **Santé:** Soyez plus zen.



Taureau (du 21 avril au 20 mai)

Amour: Vous aurez la possibilité de consolider des liens affectifs déjà existants. **Travail-Argent:** Vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. **Santé:** Attention au stress.



Gémeaux (du 21 mai au 21 juin)

Amour: Mettez de l'ordre dans votre vie affective. Interrogez-vous sur vos sentiments véritables et sur ceux de votre partenaire. **Travail-Argent:** Un changement dans votre situation professionnelle est possible et devrait vous être très bénéfique. En tout cas, la chance vous fera un clin d'œil. **Santé:** Gastro-entérite possible.



Cancer (du 22 juin au 23 juillet)

Amour: Profitez du week-end pour discuter de certains problèmes familiaux qui vous opposent à votre partenaire. **Travail-Argent:** Vous pourrez vous organiser comme vous le souhaitez au lieu de subir des pressions extérieures. **Santé:** Bon tonus.



Lion (du 24 juillet au 23 août)

Amour: Vous vivrez votre passion à l'abri des regards indiscrets au moins dans un premier temps. **Travail-Argent:** Côté finances, vos projets pourraient vous coûter plus cher que prévu. **Santé:** La forme revient lentement.



Vierge (du 24 août au 23 septembre)

Amour: Le courant passera mal entre votre partenaire et vous. Ne prenez pas un malin plaisir à le pousser à bout. **Travail-Argent:** Vous ferez preuve de précision, et d'une organisation sans faille. **Santé:** Prenez soin de vous.



Balance (du 24 septembre au 23 octobre)

Amour: Vous attendez trop de votre partenaire. Et s'il ne pouvait pas répondre à vos exigences ? **Travail-Argent:** Vous commencez à récolter les fruits d'un travail qui vous a demandé beaucoup de temps et d'efforts. **Santé:** N'épuisez pas votre énergie et dormez un peu plus.



Scorpion (du 24 octobre au 22 novembre)

Amour: Ne laissez pas les petits soucis quotidiens gâcher vos relations avec votre partenaire. Prenez du recul. **Travail-Argent:** Vous ferez preuve de précision, et d'une organisation sans faille. **Santé:** Prenez soin de vous, surtout si les autres oublient de le faire !



Sagittaire (du 23 novembre au 21 décembre)

Amour: Cette période devrait vous permettre de vous rapprocher de votre conjoint ou partenaire. Nombre d'entre vous sortiront d'une période délicate. **Travail-Argent:** Vous devriez bénéficier d'une intuition exceptionnelle qui vous mettra sur la voie du succès dans le domaine professionnel. **Santé:** Tonus superbe.



Capricorne (du 22 décembre au 20 janvier)

Amour: Si vous êtes amoureux, vous nagerez dans le bonheur. Célibataire, une surprise est possible. **Travail-Argent:** On vous demandera beaucoup mais vous risquez de ne pas recevoir autant en retour. **Santé:** Votre énergie sera fluctuante.



Verseau (du 21 janvier au 19 février)

Amour: Une période positive. Tout s'arrange ! Vous allez profiter de l'énergie de votre partenaire. **Travail-Argent:** Période propice aux échanges et démarches. Si votre métier implique des déplacements, vous aurez toute l'énergie pour les organiser et les mener à bien. **Santé:** Bon dynamisme.



Poissons (du 20 février au 20 mars)

Amour: Une amitié pourrait se transformer en un sentiment plus tendre. **Travail-Argent:** Vous vous ferez un peu de souci pour votre travail. Vous aurez l'impression que des éléments vous échappent. **Santé:** Prenez des vitamines et vous vous sentirez plus fort.



**RESTAURANT
« LA SOURCE »**

18 rue de la Source à Nancy • 03 83 32 93 66

TARTARE DE GAMBAS

RECETTE de Monique BOUILLARD

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 Avocats
- 2 pamplemousses
- 2 tomates
- 200 g de Gambas
- un demi citron
- Ciboulette, sel, poivre

Progression

Couper les tomates et l'avocat en petits dés.
Peler à vif les pamplemousses et prélever les quartiers
Dans un saladier mélanger tous les ingrédients
Disposer le tout sur une assiette avec salade et pain de mie grillé



**LE 7ème ART
AUX PORTES
DE VOTRE ENTREPRISE**

UGC CINÉ CITÉ LUDRES, PARTENAIRE DE VOS ÉVÈNEMENTS

**POUR L'ORGANISATION DE VOS MANIFESTATIONS
SÉMINAIRE, COLLOQUE, ARBRE DE NOËL,
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, CONVENTION**

Contact : Clémence CHAPLEUR - 03 83 25 25 00 - cinecite-ludres@cinemas.ugc.fr

MAISONS NOBLESS

CONSTRUISEZ SEREINEMENT
VOTRE MAISON



RELANCE DU PRÊT À TAUX ZÉRO, VENEZ NOUS VOIR !

Nancy 03 83 44 88 67
Metz 03 87 56 97 97

IMAGINEZ
VOTRE MAISON...

**ET CONSTRUISEZ VOTRE RÊVE
AVEC MAISONS NOBLESS !**

Depuis 25 ans, MAISONS NOBLESS a construit 2 000 maisons en Lorraine, toutes différentes car adaptées aux désirs et besoins de chacun. Et vous, quelle sera votre maison ?

*Optimisez votre
performance énergétique
avec le gaz naturel*



maisons-nobless.fr

