

GRATUIT

HELLO!

... et la vie vous sourit ! N°6 - 12/2022

MAGAZINE OFFERT
'Arche
de TOURS Nord
PAR VOS COMMERÇANTS

NOS TUTOS
Décorez
vos tables de fêtes

Dans les coulisses
du cabaret Extravagance

DOSSIER

Le plein de bonne
humeur pour l'hiver !

Bons de réduction
Spécial Tours Nord
Nos offres
à découper







PROFITEZ DE 10%
DE REMISE SUR TOUT LE MAGASIN*
LORS DE VOTRE PROCHAIN PASSAGE EN CAISSE

(*Offre valable sur présentation de ce coupon, hors JCC, non cumulable avec d'autres remises du 15 novembre au 31 décembre 2022)

Jeux de société - Jeux de cartes
Jeux classiques - Jeux pour enfants
Jeux de rôle
Soirées découvertes et initiation
aux jeux de cartes tous les jeudis soir

Ouvert du lundi au samedi de 10 h à 20 h sans interruption

Autour des Jeux
10 rue Louis-Victor de Broglie
37100 Tours
02 34 37 08 82
contact@autourdesjeux.fr





projectil
sogepress

32 rue Eugène Durand
37 000 TOURS

Pour devenir **annonceur**

Contactez-nous

02 47 20 40 00

www.projectil-sogepress.fr

04
L'ACTU DE L'ARCHE



05
L'AFTERWORK
Guillaume Callot
Sa vie ? Les jeux !

06
L'ACTU DE L'ARCHE

07
EN COULISSES
Extravagance



08
AUJOURD'HUI,
J'APPRENDS À...
Faire des décorations de Noël
avec Cadre et papiers



10
DOSSIER
L'hiver a ses bon côtés,
la preuve !



14
VIE QUOTIDIENNE
Pionniers de Touraine



16
UNE JOURNÉE
EN FAMILLE
3 idées à ne pas manquer
pour une sortie en famille
ou entre amis



19
MON MENU
21€ POUR 6 PERSONNES



Édito



Nous y sommes ! La saison d'hiver est bien là et les guirlandes lumineuses des commerces font pétiller les yeux des plus jeunes... mais pas seulement. Qui dit hiver dit fêtes et dès que l'on parle de fête nous pensons, bien naturellement, aux moments de joie et de plaisir de fin d'année.

En cette période, vos commerçants de l'Arche de Tours Nord vont travailler d'arrache-pied pour vous satisfaire. Ils vont vous concocter de nouvelles recettes, vous émerveiller par de magnifiques décorations, vous suggérer de nouvelles tenues, vous sublimer naturellement. Pour certains professionnels, ce sont des mois de travail en amont pour proposer « la » différence qui rendra votre moment unique, pour d'autres ce sont des nuits très courtes durant plusieurs jours, mais vous remarquerez qu'ils auront toujours le sourire, et ce sourire c'est grâce à vous. Eh oui, le plaisir de vos commerçants, c'est surtout de vous voir dans leur commerce à chercher le conseil du cadeau idéal, de la bonne bouteille de vin ou du bon parfum, votre présence tout simplement.

Les fêtes passées, c'est la nouvelle année 2023 que l'on entamera, avec les éternelles bonnes résolutions. Un exercice jamais simple que vous pourrez découvrir à la lecture de ce numéro. Je vous souhaite de passer de merveilleuses fêtes et une excellente année 2023.

Guillaume Dubort, président de l'Association des Commerçants de l'Arche



L'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord regroupe plus de 170 commerces répartis sur 10 zones : Aéroport, Danemark, Fusaparc, Horloge, Monconseil, Maginot, Méliès, Petite Arche, Porte Nord, Rimbaud.

www.archedetournord.com

f larchedetournord

Toutes erreurs ou omissions seraient involontaires et ne sauraient engager notre responsabilité. Vente interdite. Tous droits d'utilisation ou de reproduction de la maquette de ce magazine restent la propriété du concepteur.

Magazine gratuit - décembre 2022. Tirage : 12 000 exemplaires. Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur. Directeur de la rédaction : Matthieu Pays. Conception graphique et éditoriale : Agence Projectil Sogepress. Mise en page : Agence Projectil Sogepress. Rédaction : Émilie Mendonça. Photos : tous droits réservés. Régie publicitaire : Projectil Sogepress, Sonia Bisleau et Éric Tournois. Tél. 02 47 20 40 00. Éditeur : Helpay, 32 rue Eugène-Durand, 37000 Tours, édité pour le compte de l'Association des Commerçants de l'Arche de Tours Nord. Impression : Numeriscann, 3 rue des Entrepreneurs, 37390 La-Membrolle-sur-Choisille. Dépôt légal en cours.



10-31-3590





Oh yeah !

Benoît Sanchez, chef cuisinier du Tatoué Toqué, expert en burgers, est revenu des États-Unis avec une médaille d'argent autour du cou ! Il a participé, le 13 novembre dernier, au World Food Championship à Dallas, dans la catégorie « burger », et a décroché sa médaille avec ses deux coéquipiers pour sa version personnelle du célèbre Big Mac. Avouez qu'il fallait oser !

P'TIT NOUVEAU

La boutique Réparez Votre Mobile a ouvert cette année, et avec la fin des travaux rue de Suède, vous pouvez maintenant y accéder tranquillement ! Rendez-vous au 5 rue de Suède, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h !

On aime !

♥

Les Irlandais
chez nous

La nouvelle est désormais officielle : pendant la Coupe du Monde de Rugby 2023 qui se déroulera en France du 8 septembre au 28 octobre, Tours accueillera l'équipe d'Irlande. L'équipe du trèfle à trois feuilles a choisi notre ville et le stade de la Chamberrie comme camp d'entraînement.



Cliquez et gagnez

L'association des commerçants de l'Arche Tours Nord vous propose un calendrier de l'Avent... virtuel ! À retrouver sur notre site www.archedetoursnord.com et notre page Facebook @larchedetoursnord



À noter

Le marché hebdomadaire change de jour au quartier Monconseil : il est déplacé du vendredi matin au dimanche matin depuis le 27 novembre 2022. Idéal pour les amateurs de balades dominicales !

Tous gagnants

Le grand loto organisé par l'association des commerçants de l'Arche Tours Nord a permis de récolter 2 800 € remis à l'IRECOV, l'Institut de Rééducation et d'Education pour la Communication, l'Ouïe et la Vue. Un grand merci aux plus de 250 participants à notre jeu.

Guillaume Callot Sa vie ? Les jeux !

Ce passionné de jeux a ouvert il y a quatre ans Autour des Jeux, seule boutique spécialisée en jeux de société à Tours Nord.

Vous avez des milliers de jeux dans vos rayons : vous testez tout ? Vous êtes un grand joueur ?

J'étais déjà un grand amateur de jeux de société avant de créer le magasin, il y a quatre ans. Pour vous proposer des jeux, nous en testons beaucoup, car cela nous permet de mieux conseiller les clients. Nous ne testons pas tout, notamment quand une nouveauté est juste une extension à un jeu existant, ou qu'elle reprend la même mécanique de jeu. Mais on a plein d'occasions de jouer : quand les commerciaux viennent nous présenter leurs nouveautés, on joue ensemble ; ou lors des festivals de jeux comme le festival de Cannes qui est le plus important et où on passe quatre jours très intenses pendant lesquels on joue sans arrêt. Et pour nos soirées jeux, on apprend à jouer à trois ou quatre jeux pour pouvoir ensuite les proposer aux participants. Pour nous comme pour les clients, rien ne vaut une vraie partie pour savoir si on aime ! Car le jeu de société, c'est personnel : l'univers, la mécanique du jeu, les gens avec qui vous allez y jouer, tout compte !

On peut donc « essayer » les jeux sur place ?

On peut tout vous expliquer, et vous pouvez aussi vous installer pour jouer à l'un des 150 jeux que nous mettons gratuitement à disposition.

Nous avons des boissons chaudes ou fraîches, et quelques sucreries si vous avez besoin d'énergie pour bien comprendre les règles ! On est là pour vous donner un coup de main, mais vous serez le plus souvent en autonomie, installés à l'une de nos tables de l'espace de jeu où on est à l'aise : avec 80 m², on peut y accueillir jusqu'à cinquante personnes. Les élèves du lycée Vaucanson viennent souvent jouer en hiver pendant leur pause déjeuner par exemple. Sans oublier nos soirées ou après-midis jeux régulières et ouvertes à tous.

Et puisque vous êtes un magasin spécialisé, ça veut dire qu'il faut être spécialiste pour s'y retrouver ?

Non, nous sommes ouverts à tout le monde ! Ma vraie envie, depuis le début, c'est de démocratiser le jeu de société, sortir de cette apparence de petite caverne réservée aux initiés que l'on peut ressentir dans les magasins de centre-ville. Mes parents n'y entraient jamais ! J'ai envie qu'ici chacun se sente à l'aise, des enfants aux grands-parents ! Et on sera là pour les guider : c'est ce qui fait notre plus-value par rapport aux grandes surfaces, notre capacité à conseiller. Pour jouer à deux, à quatre, à douze, pour une partie courte ou longue, en famille ou entre amis... On trouve forcément quelque chose qui vous conviendra !

« Nous avons une surface de presque 300 m², sans être un « grand magasin » mais une boutique indépendante, à taille humaine. On est partis de zéro pour se faire un nom et une clientèle, en Touraine et dans les départements voisins. »

Bientôt un coin junior beaucoup plus développé, avec toutes les grandes marques de jeux de société pour les 18 mois à 8 ans !



Autour des Jeux
10 rue Louis Victor de Broglie à Tours Nord
www.autourdesjeux.fr / @autourdesjeux / @2autoursdesjeux37



La Tranchée,
lieu de démocratie ?

Dans le cadre de la rénovation du Haut de la Tranchée, la Ville de Tours prévoit d'y installer un « lieu d'expression pour la démocratie permanente » ou une « Maison de la Démocratie Permanente ». Qu'est-ce que c'est ? Aux habitants de le décider ! Qu'on vive à Tours Nord, Tours centre ou Tours Sud, on peut participer aux réunions de concertation et de réflexion qui ont déjà commencé. Pour vous informer : decidonsensemble.tours.fr.



BRAVO

À nos amis du Bric à Brok ! Associations de quartier, artistes du 37^e parallèle et commerçants locaux ont organisé un vide-greniers pas comme les autres le 8 octobre dernier. Une belle réussite pour cette journée où les chineurs ont croisé les familles amatrices de spectacles de plein-air et habitants du quartier ! A l'année prochaine ?



Dans les gradins

Pour encourager les joueurs du Tours Métropole Basket à la Halle Monconseil, vos rendez-vous à ne pas rater :

Samedi 3 décembre : TMB vs. Tarbes-Lourdes

Mardi 6 décembre : TMB vs. Loon Plage

Vendredi 16 décembre : TMB vs. Berck/Rang du Fliers

Samedi 7 janvier : TMB vs. Pôle France

Vendredi 20 janvier : TMB vs. Rueil

Vendredi 3 février : TMB vs. Challans

Mardi 14 février : TMB vs. Lorient

La billetterie est disponible sur le site de l'équipe : toursmetropolebasket.com

Wouahou !

Avant/après



L'association des commerçants de l'Arche accueille parmi ses nouveaux adhérents le chocolatier Fèves à Notre-Dame-d'Oé, et l'Orange Bleue, votre spécialiste du sport et de la remise en forme, avenue Gustave Eiffel. Deux adhérents qui permettent d'être gourmand sans perdre la forme !

à noter

BE-BOP ALOULA...

Les musiciens du Capsul Collectif font escale à la médiathèque François Mitterrand le 10 décembre à 15 h pour une conférence musicale autour de l'histoire du jazz. À suivre avec toutes les autres animations de la médiathèque sur www.bm-tours.fr



Cabaret Extravagance

Un air de fête ? C'est toute l'année dans ce cabaret créé il y a seize ans par Emmanuelle Thénot, artiste et chorégraphe entourée d'une équipe de passionnés.



À table !

Dans la matinée, l'équipe administrative et de direction fait le bilan : nombre de réservations, groupes, pour pouvoir valider le plan de table. On peut ensuite dresser les couverts, dans la grande salle qui peut accueillir jusqu'à 140 personnes autour des tables. En cuisine, le travail commence vers 16 h, pour que les convives soient ravis autant par ce qu'ils trouvent dans leur assiette, que par ce qu'ils verront ensuite sur scène.



Ça chauffe

Les huit artistes s'installent vers 18 h 30 dans les loges, pour se maquiller. Ce n'est que le début de leur soirée : après l'accueil des spectateurs à 20 h, ils filent en coulisses pour s'échauffer durant 1 h 15. Danse, cerceau aérien, acrobaties... Il est essentiel d'être en forme avant de monter sur scène... Et pour changer de tenue à la vitesse de l'éclair, car ça aussi, c'est du sport ! Même si Nadine, la costumière, a tout conçu sur-mesure.



En scène

Pendant le spectacle, on retrouve en régie Emmanuelle Thénot, créatrice du cabaret, et chorégraphe de la revue. Pour les spectacles-brunch, les shows de Noël, ou la nouvelle revue « Illusion », elle sait mettre en lumière comme personne les artistes qu'elle a sélectionnés et entraînés. Avec une vingtaine de tableaux différents, le spectacle réserve quelques surprises aux spectateurs... Mais chut ! Il faudra aller au cabaret pour les découvrir !

 Cabaret Extravagance,
17 rue René Cassin à Notre-Dame-d'Oé
Réservations au 02 47 86 01 57
ou sur le site extravagance.fr

...décorer ma table de fêtes

Pour apporter une touche originale et créative à notre table de fêtes, Mylène nous a aidés à préparer deux centres de table faits maison.



1



2



3

Nous voilà pris d'une envie créative ! Alors direction Cadres & Papiers, pour mettre cette créativité en œuvre aux côtés de Mylène qui nous guide dans la réalisation de deux centres de table.

1. DE QUOI J'AI BESOIN ?
Rassemblons nos fournitures : de la neige, des branches de houx et de la mousse, tous synthétiques pour conserver ma décoration plus longtemps. Je choisis aussi des bûches coupées en leur milieu pour le support. Et je peux ajouter des figurines, des étoiles, une guirlande lumineuse, ou même des bâtonnets de cannelle, des oranges séchées et de l'anis étoilé. J'aurai aussi besoin de fil de fer, et de colle à chaud (à appliquer avec un petit pistolet très utile pour les loisirs créatifs). J'ajoute deux cerceaux métalliques, qui vont donner de la hauteur à ma création !

2. LE DÉBUT : LA STRUCTURE
Première question : cerceau entier, ou arc-de-cercle ? Il faut alors couper avec une pince solide. Je peux ensuite faire une petite entaille dans ma bûche pour assurer un bon maintien du cerceau, que je fixe avec la colle à chaud (attention, elle sèche très vite !).

3. JE DÉCORE !
Je peux ensuite ajouter tous les décors de mon choix, en les fixant à ma base avec de la colle à chaud, ou en les accrochant avec du fil de fer ou avec leurs tiges métalliques flexibles à mes cerceaux. L'avantage ? Je pourrai modifier ma déco l'an prochain en les déplaçant !

Notre guide

Mylène, encadreuse professionnelle
En piochant dans les rayons loisirs créatifs du magasin Cadres & Papiers – Dalbe, Mylène a laissé libre cours à son imagination pour créer deux centres de table en deux heures (et pour moins de 25 € par pièce). Mais ce sont d'autres ateliers qu'on retrouve au magasin : aquarelle, encadrement, pastel, cartonnage... Avis aux artistes !



Dalbe – Cadres & Papiers
2 bis Pl. Nicolas Copernic, à Tours Nord
02 47 40 73 08
Ouvert du lundi au samedi.



CHEZ ORATIO AVOCATS

TOUT N'EST PAS QUE DROIT



Oratio Avocats recrute à Tours !

Afin d'accompagner sa croissance, le bureau de Tours recherche un(e) assistant(e) juridique en droit des sociétés.

Vous avez envie de rejoindre un groupe pluridisciplinaire, à taille humaine, qui poursuit son développement en France et à l'international ?

Parce que chez Oratio Avocats, tout n'est pas que droit, vous aussi prenez une nouvelle direction et rejoignez nous !

Rendez-vous sur www.oratio-recrute.com
Oratio Avocats Tours
9 rue Dora Maar - Espace Rimbaud
37071 Tours
T. 02 47 71 23 49

oratio
avocats
RÉSEAU BAKER TILLY



Rendez vous en ligne en vous dirigeant sur le site www.salon-monconseil.fr

Salon esthétique Mixte Salon de coiffure Mixte - Barbier



Nouvelles prestations :
• Microblading • Microshading

- Epilation
- Onglerie
- Modelage en solo ou en duo
- Soin du corps
- Soin du visage
- Rehaussement de cils
- Maquillage
- Bronzage

40 rue Daniel Mayer - 37100 Tours - 02 47 39 27 40
Suivez les actualités sur notre page facebook

Prendre l'hiver du bon côté

Certains dépriment en pensant que l'hiver, ce sont juste des journées courtes et du froid. Ils se trompent ! Voici nos sept bonnes raisons d'aimer à fond cette saison !

1 • CONTRE LE FROID, VIVE LE CHAUD !

Il fait froid, c'est un fait. Mais n'est-ce pas l'occasion de se lover sous un énorme plaid, sur le canapé, un chocolat chaud à la main ? En multipliant les couches de duvet, vous économisez aussi sur votre facture d'électricité, donc aucune hésitation ! La tenue en pilou-pilou, les charentaises, la grosse écharpe tricotée main... Tout est possible en hiver, comme si les lois de la mode étaient abolies au profit d'une priorité : être bien au chaud, et bien dans sa peau !

2 • LIBÉRÉS...

...Délivrés des diktats du « summer-body » ! Les barbes poussent, l'épilation s'espace, on laisse nos corps reprendre leurs aises, au naturel. Ça tombe bien, car l'hiver signe aussi le retour des raclettes, tartiflettes et autres fondues en famille ou entre amis. Et, à moins de vouloir jouer les rabat-joie, dans ces moments festifs, personne n'osera dire : « *c'est pas bon pour ta ligne* ». Alors profitons-en !

Un chocolat chaud 3 étoiles

Pour vous régaler, vous pouvez ajouter de la chantilly pour un chocolat viennois, laisser tremper un bâton de cannelle dans votre tasse de chocolat chaud, ou y tremper de petits bouts de chamallows, à l'américaine. Gourmand à souhait !



En plus de changer les idées, la balade en plein-air permet de faire le plein de vitamine D, qui provient du soleil : indispensable pour lutter contre la morosité hivernale.



3 • L'ARC-EN-CIEL DANS MON ASSIETTE

Admettons-le, manger gras en continu n'est pas forcément bon pour la santé. Aucun problème, puisque l'hiver est aussi propice à la dégustation de fruits et légumes de saison qu'on dévore avec tout autant de plaisir. Les clémentines arrivent du sud, la betterave se fait une place dans nos salades, et on se concocte une potée de brocolis et chou-fleur, un bon potage poireaux-pommes de terre, ou une soupe au potiron. Qui a dit que l'hiver était terne ? Dans le frigo et dans l'assiette, les couleurs sont au rendez-vous !

4 • UN JARDIN AU TOP

D'ailleurs, pour les courageux qui cultivent eux-mêmes leurs légumes, l'hiver est aussi la période idéale pour travailler la terre. Avant que le gel n'arrive, la terre est facile à bêcher, pour aérer les sols et anticiper comme un pro les cultures de l'an prochain. Et tant qu'on est là, à prendre soin de la nature, pourquoi ne pas installer une mangeoire à oiseaux, pour que la vie suive son cours malgré les frimas, grâce à toutes les petites bêtes qui sont autour de chez nous ?

5 • MOINS D'INSECTES

On se passe toutefois volontiers de certains insectes : les moustiques ! Plus de piqûres intempestives ni de bourdonnement irritant au moment d'éteindre la lampe de chevet. Aaaaah, sérénité retrouvée...

6 • LA MAGIE DE NOËL

Il fait nuit tôt, c'est l'occasion de profiter des illuminations de Noël lorsqu'on rentre du travail ! Même si la Ville comme les particuliers réduisent les horaires d'éclairage et les zones concernées, pour économiser l'électricité, la magie de Noël opère toujours, et nous met du baume au cœur après une journée de labeur.

7 • ON REDÉCOUVRE LE QUARTIER

Le froid ne nous arrêtera pas ! Manteau, gants et bonnet, et c'est parti pour se balader et prendre un bol d'air frais. Les parcs (la Cousinerie, les Grandes Brosses, Sainte-Radegonde), les bords de Loire... Ou une sortie ciné au Pathé-Gaumont suivie d'un bon resto ? À vous de choisir comment vous faire plaisir !

89

Jours, seulement ! c'est la durée officielle de l'hiver avant de voir débarquer le printemps sur le calendrier. Finalement, ce n'est pas si long, et avec tous nos conseils, vous ne verrez pas ce temps passer.

6,4°

De température moyenne en France pour l'hiver 2021-2022. Finalement pas si froid que ça, donc aucune excuse pour ne pas mettre le bout du nez dehors.

L'expert

Mon corps et moi

Ce qui change en hiver

Au lit plus tôt

Les jours sont plus courts, je passe donc moins d'heures à profiter de la lumière naturelle du soleil. Mon corps y est sensible ! Notre organisme produit en effet la mélatonine lorsqu'il ne reçoit plus de lumière, avec un pic de production vers 3 h du matin. Un peu à la manière du marchand de sable, cette hormone nous amène tout doucement vers l'endormissement, et fait partie des ingrédients indispensables à un bon rythme de sommeil. En hiver, on a donc tendance à glisser dans l'édredon un peu plus tôt, et c'est naturel ! Ce qui ne l'est pas, c'est de rester collé à l'écran du smartphone : sa lumière bleue fait croire à notre cerveau qu'il fait encore jour, et la mélatonine se met en mode « pause », nous compliquant la vie au moment de dormir.

Le plein de vitamines

Le manque de soleil peut avoir un autre effet : le manque de vitamine D. Mais attention ! Lorsqu'on dit « soleil », cela ne veut pas dire un grand ciel bleu :

quel que soit le temps, aller se promener à l'extérieur permet de profiter de la lumière du jour et de pallier cet éventuel manque de vitamine D.

Cheveux : pas de panique

Les bouleversements hormonaux s'ajoutent aux changements de température : un combo gagnant pour une perte de cheveux saisonnière qui n'a rien d'inquiétante. C'est naturel ! En été, les cheveux sont plus nombreux pour protéger notre crâne des U.V. En hiver, plus besoin, donc Dame Nature nous en déleste. Et s'ils sont un peu secs à cause d'une atmosphère moins humide, on change de shampoing pour en prendre soin.

Le cœur à l'ouvrage

Ma peau envoie le signal à mon corps qu'il fait froid ? Le cœur et le système cardiovasculaire se mettent au travail : les vaisseaux se contractent pour préserver la chaleur interne et protéger les organes. Résultat : la tension monte ! En cas d'hypertension ou souci cardiaque, je reste donc bien au chaud !

En savoir plus



Luminothérapie

Conçue pour vous apporter votre dose de lumière quotidienne, même en hiver, cette lampe de la marque Beurer s'installe à l'horizontale ou à la verticale, pour un petit bain de lumière à domicile.

46,99€ chez Darty

Shampoing fortifiant anti-chute

Pour contrer les effets de l'hiver et soigner votre chevelure, un shampoing sans sulfate ni silicone, enrichi en fructanes d'agave et lupin blanc.

8,90€ chez Yves Rocher



LA QUESTION ?

Tenez-vous vos bonnes résolutions ?

JÉRÉMY, CLIENT DE L'HYPERMARCHÉ AUCHAN TOURS NORD

« Jamais ! Donc j'ai arrêté d'en prendre, c'est le meilleur moyen d'être déçu (ou que les copains se moquent de moi) »

AURÉLIA, HABITANTE DU QUARTIER MONCONSEIL

« J'ai essayé. Souvent je tiens un mois, ou deux, ça dépend. Du coup c'est assez simple d'en trouver une, vu qu'il faut que je recommence l'année suivante ! Mais là j'ai envie de changer : ma bonne résolution c'est de ne plus en prendre ! Ça devrait être plus simple à respecter ».

KARIM, CLIENT DU CENTRE COMMERCIAL DE L'HORLOGE

« Je n'en prends pas toujours. Et quand je le fais, je m'y tiens ! J'y arrive car je dis à tout le monde, les amis, la famille, quelle résolution j'ai prise. Ça met la pression, car ils ne pardonnent rien : dès que je fais un faux-pas ils sont là. C'est grâce à eux que j'ai perdu quelques kilos ».



Demain, j'arrête !...

Le 1^{er} janvier 2023, une nouvelle année commence, et vous cédez à la tradition : vous énoncez face à l'assistance une bonne résolution que vous vous engagez à tenir. Pour certains, c'est l'arrêt de la cigarette, pour d'autres la reprise du sport ou le remplissage du compte-épargne.

Deux mois plus tard, nous le savons tous, ces résolutions auront sans doute été rangées dans des cartons. Il est pourtant possible de les tenir ! Il suffit dans un premier temps de ne pas mettre la barre trop haute. Arrêter la cigarette du jour au lendemain est quasi-impossible, car sa consommation est liée à un phénomène d'addiction de notre corps à la nicotine. Mieux vaut donc se faire suivre par un médecin-tabacologue qui nous accompagnera au fil des mois, jusqu'à l'arrêt définitif.

La reprise du sport n'est pas une mince affaire non plus, et si vous n'avez pas été très actif ces dernières années, un redémarrage trop brusque peut vous amener à vous blesser ou à vous démoraliser après une séance non adaptée. Là encore, il faut y aller doucement ! Se fixer un horaire hebdomadaire, une activité qui est à notre portée, avant d'augmenter progressivement la cadence, car l'essentiel est de retrouver le plaisir de se bouger.

Quant aux économies, un petit cochon-tirelire à côté de la porte d'entrée, un retrait unique chaque semaine pour dépenser uniquement l'argent que vous avez sur vous, ou un tableau Excel tenu chaque matin : les solutions sont multiples. Avec un principe qu'on ne répètera jamais assez : petit à petit, l'épargne fait son nid. Et surtout : vous êtes déjà super tel que vous êtes, alors pourquoi vouloir absolument changer ?

Le petit plus

Pour arrêter la cigarette, n'hésitez pas à contacter l'unité de Coordination de Tabacologie du CHRU de Tours, qui vous orientera vers des professionnels à votre

écoute. Quant à la reprise d'une activité sportive, Tours Nord vous offre tout ce qu'il faut : pour une pratique autonome, vous pouvez acheter votre matériel de course à pied chez Intersport

ou Decathlon ou votre vélo chez Véloland. Et pour ne pas être seul, et avoir les conseils d'un pro, BasicFit et l'Orange Bleue vous accueilleront avec plaisir.

Quelle soirée ciné ?

En cette période de fin d'année, au cinéma, à la télé ou sur votre plateforme de streaming préférée, les options sont nombreuses. Pour savoir quel film choisir pour une soirée réussie avec un film de Noël à la hauteur, choisissez l'équation qui vous convient :



Noël + romance

Love Actually, évidemment ! Des histoires d'amour façon puzzle, des moments drôles et d'autres émouvants, des ruptures et des rencontres... En VOD sur Canal VOD ou Orange.

Noël + famille + comédie

Maman j'ai raté l'avion, un classique indémodable (Disney+). Autre comédie américaine, plus récente, Les Chroniques de Noël font de Kurt Russell un père Noël bougon contraint de réparer son traineau avec deux ados (Netflix). La magie opère ! Et c'est le cas aussi du film d'Alain Chabat, Santa & Cie, où les lutins sont victimes d'une épidémie (disponible en VOD). Dans un autre registre, mais tout aussi drôle, n'oublions pas que dans leur 4^e film (en VOD), Les Tuche s'apprentent à fêter Noël ! Plus trash, Le père Noël est une ordure (en VOD) reste efficace malgré le temps qui passe !

Noël + Action

C'est possible avec Bruce Willis dans Piège de Cristal ! Le franc-



parler du héros, John McLane, n'a pas pris une ride en cette veille de Noël où il doit déloger des terroristes (Disney+).

Noël + dessin animé

Polar Express est une vraie réussite du cinéma d'animation, avec Tom Hanks dans la peau (ou plutôt dans la voix) du conducteur de ce train magique (Netflix). Le plus récent Klaus nous transporte dans un village où le jeune Jesper va devoir mettre un peu de bonne entente (Netflix), et la suite arrive bientôt ! Et si vous préférez les méchants, Le Grinch existe en dessin-animé (en VOD), ou en film avec Jim Carrey dans la peau du vilain bonhomme vert (Netflix/Amazon Prime). Même si Noël n'est pas de la

partie, l'ambiance hivernale de La reine des neiges est aussi au programme (sur Disney+).

Noël + classique

La vie est belle est de ces films qu'il faut avoir vus au moins une fois. La veille de Noël, un homme est sur le point de se suicider. Un ange viendra à la rescousse (visible en VOD).

À ne pas manquer au cinéma

Des films de fin d'année où Noël n'est pas la star, mais qu'on ira voir en famille : Le Chat Potté 2 – la dernière quête (sortie le 7 décembre), Avatar – la voie de l'eau (14 décembre), et Le petit piaf, nouvelle comédie dramatique de Gérard Jugnot (21 décembre).





500

Adhérents au club des Pionniers ! Et la famille peut encore s'agrandir, sur le terrain ou côté supporters. Un club de supporters est en effet en cours de création, pour permettre aux fans des trois sports pratiqués aux Pionniers d'encourager au mieux les équipes, et de contribuer à la vie associative et sportive du club.

DE TOURS VERS LE TOP DU TOP !
Preuve du haut niveau du club des Pionniers de Touraine ? Deux de ses membres masculins font aussi partie de l'équipe de France de football américain ! Le coach Bryan Billy, arrivé l'an dernier pour intégrer l'équipe d'encadrement (qui compte 50 membres), a fait son retour en équipe de France après une petite pause pour cause de blessure. Et il n'est pas le seul Pionnier dans l'aventure : Pierre Courageux, breton globe-trotter passé par les Pionniers, fait partie des habitués de la sélection nationale. Les femmes ne sont pas en reste : l'été dernier, Adeline Benoit a joué en équipe de France de football américain, et Lucie Houret a participé aux championnats du monde de flag, aux États-Unis. Chapeau !

VinitakePhotography immortalise régulièrement les matchs des Pionniers en images, tout comme ceux de l'UST Rugby d'ailleurs ! Pour revivre en images les rencontres : Facebook @VinitakePhotography

Pionniers de touraine

Le foot américain en trois temps

Après avoir été sacrés champions de deuxième division l'an dernier, les Pionniers de Touraine évoluent aujourd'hui dans l'élite. Laquelle ? Celle du football américain ! Mais pas seulement...

Le dimanche 3 juillet dernier, le stade Tonnellé à Tours a résonné des vivats du public. Dans ce temple du rugby tourangeau, ce n'était pourtant pas le ballon ovale cher au Sud-Ouest qu'on célébrait, mais celui du football américain, pour la victoire des Pionniers de Touraine en finale du championnat de division 2.

Mais si vous les cherchez en cours d'année, c'est au stade de la Chambrerie, à Tours Nord, que vous les trouverez. Hiver, printemps, été, automne : depuis trente-cinq ans, à toute saison, ils courent, sautent, font du gainage, se passent le ballon... Ces rituels ont lieu les lundis, mercredis et vendredis soir pour l'équipe Senior, et les lundis et mercredis pour l'équipe féminine et les jeunes des U20, U17 et U14.

« La saison a été longue et éprouvante, avec 111 entraînements dans l'année, nous raconte le président du club, Philippe Barlier. Chaque entraînement a son thème, pour travailler la vitesse, l'agilité, l'endurance, avant qu'on

n'ajoute les séances d'analyse vidéo et de tactique ». Arriver en première division (et maintenant, y rester) n'est donc pas une mince affaire. Pour le vice-président, Patrice Verkerke, on peut même parler d'un vrai jeu d'échec grandeur nature, qui repose sur la réflexion stratégique et l'analyse du jeu de l'adversaire grâce aux films fournis par la fédération française de football américain. « Une vraie chorégraphie » selon Bryan Billy, l'un des coaches de l'équipe Elite.

Les dirigeants du club ne sont pas joueurs. Parents d'enfants qui ont souhaité se lancer sur le terrain, ils ont fini par s'impliquer dans la vie de l'association. Une grande famille portée par des valeurs d'entraide, de discipline, et d'abnégation. Pour Bryan Billy, le foot américain est aussi l'un des sports les plus complets : « C'est très collectif car chaque joueur est essentiel pour mener à bien une action. Mais c'est aussi individuel : il faut être égoïste, s'occuper de soi pour pouvoir être au service des autres. Et on y retrouve de la compétition, de la stratégie, de la technique. Il y a des postes pour toutes les morphologies !



Trois entraînements par semaine pour l'équipe Senior. C'est le prix à payer pour se maintenir au plus haut niveau national.



Le 3 juillet dernier, les Pionniers décrochaient le titre de Champions de France de D2, après avoir dominé la saison de la tête et des épaules. Un titre synonyme d'accession en D1, l'élite du football américain en France.

Photos VK ViniTakePhotography

C'est impossible que cela ne plaise pas, une fois qu'on a compris le jeu ». On est loin du cliché vu dans les séries américaines ! Certes, on assiste à des placages. Mais bien préparés, les joueurs évitent les blessures.

LE FOOT... ET LE RESTE !

Et quand bien même on aurait peur de la chute ou du choc, les Pionniers ont la solution : tout un groupe d'adhérents pratique en effet « le flag ». En équipes mixtes, les cinq joueurs de chaque équipe évoluent sur le terrain en évitant que les adversaires ne se saisissent des drapeaux accrochés à leurs hanches. Un drapeau attrapé signifie un arrêt de jeu, comme s'il y avait eu placage. Pour Cyril, 39 ans, le flag a tout pour plaire : « l'impact physique est différent, et en étant en 5x5 on a plus de temps de jeu avec le ballon ». Romain, 24 ans, a opté pour le flag le temps de se remettre d'une blessure gagnée sur un terrain de rugby, qui lui a laissé l'appréhension du choc. Les joueurs et joueuses de flag qui le souhaitent peuvent aussi évoluer dans leur propre championnat, tout comme les

pratiquants d'une troisième discipline du club : le cheerleading ! Là encore, l'image de la pom-pom girl nous vient à l'esprit ! Mais au gymnase des Minimes de Tours centre, l'ambiance est bien plus studieuse que dans les séries américaines. Le cheerleading ? Un vrai sport ! Danse, acrobaties et gymnastique sont les trois ingrédients essentiels pour cette discipline. Tumbling (saltos et autres rondades au sol), stunts (des portés) et pyramides s'enchaînent à un rythme soutenu durant trois minutes face aux juges implacables. Pour être à la hauteur, l'équipe des Pionniers s'entraîne deux fois par semaine. Et si on associe le cheerleading aux femmes, l'Histoire nous détrompe : à ses débuts, au XIX^e siècle, le cheerleading était exclusivement masculin, et aujourd'hui quelques hommes font partie des cheeleaders habillés de rouge & or, les couleurs des Pionniers de Touraine. Des pionniers d'un sport encore trop méconnu en France, qu'il ne tient qu'à vous d'aller découvrir à la Chambrerie !

35 %

Des effectifs des Pionniers de Touraine sont des femmes ! Pas assez pour les dirigeants, qui espèrent que la part des équipes féminines continuera d'augmenter chaque année.



La finale du championnat de France de D2, à la fin de la saison dernière, avait eu lieu au stade Tonnellé. Mais c'est bien à la Chambrerie, à Tours Nord, que les Pionniers ont leurs quartiers et qu'ils s'entraînent tout au long de l'année.

À votre tour

Tous les samedis après-midis de 14 h à 16 h, les Pionniers de Touraine vous ouvrent leurs portes. Pas d'inscription préalable, vous pouvez arriver dans votre plus belle tenue de sport pour découvrir les rudiments du foot américain et du flag, au stade de la Chambrerie !

Envie d'encourager les Pionniers ? La compétition reprend au début du mois de février 2023. Retrouvez le calendrier des matchs, et toutes les informations sur le flag, le football américain et le cheerleading sur pionniersdetouraine.com et sur Facebook et instagram @PionniersDeTouraine.

Et si...

3 idées à ne pas manquer
pour une sortie en famille ou entre amis.



... on partait à l'aventure ?

Où ? Dans les geôles de Prison Island ! L'aventure est au rendez-vous lorsqu'on pénètre dans cet établissement ouvert il y a quelques mois. En équipe, à nous de relever des défis aussi bien physiques qu'intellectuels pour accumuler des points et battre des records, à la manière du jeu télé Fort Boyard. Avec 23 cellules et autant d'épreuves à traverser, on peut même revenir plusieurs fois pour tout explorer. Idéal pour une activité en famille durant les vacances, ou une sortie entre amis à tout moment de l'année. Adrénaline garantie !

Prison Island, 99 rue Gustave Eiffel à Tours Nord
prisonisland-tours.fr

... on buvait un verre

Direction Le Quinze. Installé dans l'arrière-salle du restaurant Gaspard, le Quinze a des allures de speak-easy, ces bars clandestins ouverts durant la Prohibition aux États-Unis. Confortables canapés de cuir rouge, et animations sympas au fil de l'année (blind-test, concerts et autres rendez-vous), le lieu a tout pour nous plaire. L'ambiance y est chaleureuse, et les cocktails délicieux ! On y sirote aussi de bonnes bières et des boissons sans alcool, et on peut grignoter sur place fromages et charcuteries de qualité.

Le Quinze, 15 rue Arthur Rimbaud à Tours Nord
Facebook [@quinzeafterworkbarcocktails](https://www.facebook.com/quinzeafterworkbarcocktails)



... on jouait aux jeux vidéo

Petit tour à GameCash, où les jeux vidéo d'occasions et les dernières sorties sont en rayon. Quelle que soit notre console de prédilection, on trouve notre bonheur ! Mais ce n'est pas tout : on craque aussi et surtout pour les bornes d'arcade My-Acarte.fr. Elles sont fabriquées à Tours, et on peut y jouer en magasin ! Petit retour vers le passé pour les fans de jeux rétro. Que l'on ait connu l'époque de ces bornes dans les bars, où que l'on veuille vivre comme les héros de Stranger Things et autres ados de séries télé, c'est l'endroit rêvé !

GameCash, 10 rue De Broglie à Tours Nord
www.gamecash.fr



Association
des commerçants
de l'Arche de Tours Nord



300 € DE REMISE

SUR LES HONORAIRES DE
COURTAGE
POUR TOUT MANDAT DE PRÊT
SIGNÉ AVANT LE 30 JUIN 2023

RÉSERVEZ
VOTRE
COUPON

POUR LA PROCHAINE
PARUTION



Association
des commerçants
de l'Arche de Tours Nord



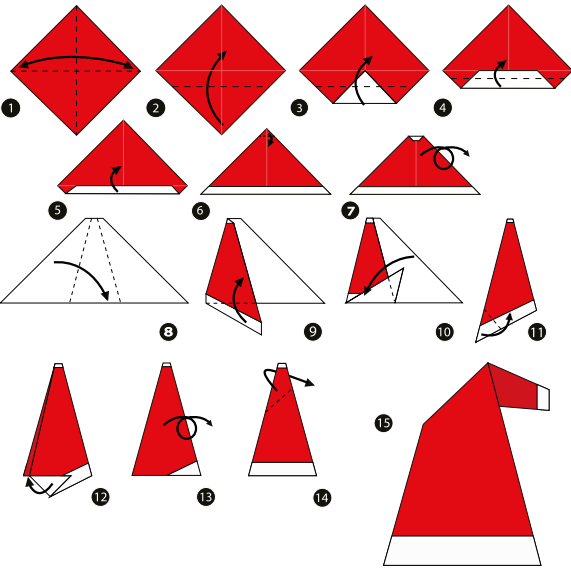
Association
des commerçants
de l'Arche de Tours Nord



REMISE DE
10%
SUR LES FORAITS
« ENTRETIEN »

20 €
DE REMISE SUR
LA 1^{RE} SÉANCE
DE MICROBLADING

Notre origami de Noël...



Contact
480, Rue Henri Potez
Z.A. Papillon
37210 PARÇAY-MESLAY
02 47 29 16 60
Horaires
Du Mardi au Samedi
de 08:30 à 12:00
et de 14:00-18:00

Offre valable jusqu'au 31 janvier 2023
sur tous les forfaits « entretien »

Contact
40 rue Daniel Mayer
37100 Tours
02 47 39 27 40

Horaires
Lundi de 14 h à 19 h,
du mardi au vendredi
de 9 h à 19 h,
samedi de 9 h à 18 h

Offre valable sur présentation de ce coupon
et uniquement dans votre boutique
de Tours Nord.
Date de validité : jusqu'au 15 janvier 2023.

RGP
MOTOCULTURE
VERTS LOISIRS
L'Espace Jardin

Association
des commerçants
de l'Arche de Tours Nord



monconseil
Beauté - Coiffure

Association
des commerçants
de l'Arche de Tours Nord



Contact
Mme Aurélie LEON
2 rue Thérèse et René Planiol
37540 Saint-Cyr-sur-Loire
07 68 22 46 56
aurelie.leon@odfinances.fr
Horaires
Lundi de 14:00 à 18:00
Du mardi au vendredi de
9:30-12:30 /14:00-18:00
Samedi de 9:00 à 12:30 [sur RDV]

Offre valable dans votre agence
de Saint-Cyr-sur-Loire pour tout mandat
de prêt signé avant le 30 juin 2023

OD FINANCES
L'assurance d'un prêt juste

Association
des commerçants
de l'Arche de Tours Nord



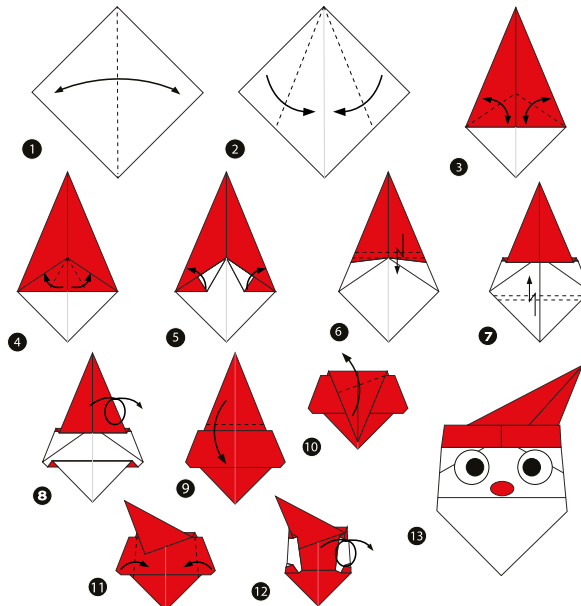
!!
projectil
sogepress

Contact
Sonia Bisleau,
Éric Tournois

32 rue Eugène Durand
37000 Tours

02 47 20 40 00
www.projectil-sogepress.fr

Notre origami de Noël...



21 €
pour
6 personnes

LA LISTE DE COURSES

- Cocktail

- 1 bouteille de vin pétillant de Vouvray
- 1 louche de cointreau
- 1 louche de sucre de canne liquide
- 1 louche de Pulco citron

- Verrine de betterave

- 120g de betteraves
- 170g de thon au naturel
- 10cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- Persil haché
- Sel et poivre
- Vinaigre balsamique

- Houmous de petit pois

- 200g de petits pois (en conserve ou congelés)
- 10cl de crème fraîche
- 1 poignée de poudre d'amande
- 1 gousse d'ail
- 1 demi-citron
- Huile d'olive (1 ou 2 cuillères à soupe)

- Champignons farcis

- 12 gros champignons de Paris
- 250g de fromage frais (nature ou ail et fines herbes)
- Sel, poivre
- Chapelure

5 €



Champignons farcis

Un peu de chaleur dans cet apéritif gourmand et léger avec ces champignons farcis dorés au four. Après avoir enlevé les pieds des champignons, on les remplit du fromage frais. Saupoudrez avec le sel, le poivre, puis recouvrez de chapelure... À moins que vous ne souhaitiez rendre cela encore plus gourmand : auquel cas recouvrez de fromage à gratiner, ou d'une fine lamelle de jambon ou de bacon avant d'enfourner pour 15 minutes à 180° maximum. Les champignons rendent de l'eau dans le four, prévoyez donc un autre plat pour la présentation. Et la recette est modulable pour les amateurs de frais : on ne met ni chapelure ni autres fioritures, et on déguste froid !

Cocktail de fêtes

Cocktail au Vouvray et amuse-gueules raffinés sont au programme pour un apéritif qui sent bon les fêtes de fin d'année.

9 €



Soupe de Vouvray

Si l'hiver rime avec soupe, celle-ci n'est pas comme les autres et se déguste fraîche ! Pour concocter ce cocktail (cousin de la « soupe angevine »), prenez un grand récipient, et versez-y la bouteille de Vouvray. Ajoutez 1 louche de Cointreau, 1 louche de sucre de canne liquide et 1 louche de Pulco citron. Mélangez doucement et servez très frais. On en redemande ! (mais on déguste avec modération).

4 €



Verrine de betterave

Rien de plus simple que cette petite verrine de saison : versez tous les ingrédients dans votre robot-mixeur (betteraves, thon, 1 jaune d'œuf, une pincée de persil haché, de poivre et de sel, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 10cl de crème fraîche). On peut, bien sûr, retirer le thon pour une verrine végétarienne. Mixez, et servez dans des verrines ! Le petit truc en plus : ajouter quelques miettes de fromage feta pour la déco... et le goût !



3 €



Houmous de petit pois

Encore une fois, on grignote en ayant bonne conscience avec cette préparation aux légumes, simple et savoureuse. Il a l'aspect d'un guacamole mais est produit avec des ingrédients locaux : le houmous de petits pois ! Après avoir égoutté les petits pois et écrasé l'ail, on verse le tout dans le robot-mixeur. On ajoute la poudre d'amande, le jus d'un demi-citron, 10 cl de crème fraîche et 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (en plus du sel et du poivre). On mixe, et on peut réajuster l'assaisonnement après avoir goûté. À déguster en y trempant des bâtonnets de carotte, ou des crackers, selon les affinités.



d' **UN PROJET** à **SA RÉALISATION**

Découvrez une équipe à votre service
pour vous accompagner dans vos projets.

L'équipe de la Banque Populaire Val de France de Tours Petite Arche
à votre disposition

Centre Commercial Tours Petite Arche
37 000 Tours

☎ **09 88 98 93 48***

les mardis, mercredis et vendredis de 8 h 45 à 12 h 30 et de 13 h 45 à 18 h 00,
le jeudi de 8 h 45 à 12 h 30 et de 14 h 45 à 18 h 00,
et le samedi de 8 h 45 à 12 h 30 de 14 h 00 à 16 h 00.

VENEZ NOUS RENCONTRER !

BANQUE POPULAIRE
VAL DE FRANCE



la réussite est en vous

* Appel non surtaxé, coût selon opérateur.

Banque Populaire Val de France - SA coopérative de Banque Populaire à capital variable. 9 av. Newton Montigny-le-Bretonneux (78), RCS Versailles 549 800 373.