



On se met au vert
 "Salut ; c'est le printemps ! C'est l'ange de tendresse." s'enthousiasmait Rimbaud. En cette saison du renouveau, fleurissent des envies de douceur, de changement... On en profite pour prendre un bain de nature et retrouver sa sève.
P.18 à 23

angers maville

N°1 du 17 au 30 avril | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO



Les inspirations culinaires du chef Samuel Albert

Gagnant de la saison 10 de *Top Chef*, l'Angevin Samuel Albert nous ouvre les portes de sa cuisine et nous raconte comment mettre un peu de fraîcheur dans nos assiettes. Au menu : délice de légumes de saison, fleurs comestibles et fricassée de bonnes adresses locales... **P. 16**



C'EST QUOI LE NEAT ?

On a rencontré Elie, un coach sportif débordant d'énergie, qui nous a confié ses astuces pour bouger plus au quotidien. Du Parc Hutreau au front de Maine, on profite du redoux pour bichonner sa santé.

P.20

100^e FOIRE D'ANGERS !

La Foire d'Angers souffle sa 100^e bougie cette année ! Avant de prendre votre part du gâteau, découvrez le programme des festivités concoctées spécialement pour cette édition. C'est cadeau !

P.10 et 11

BIODIVERSITÉ EN VILLE

Mais quel est ce chant d'oiseau qui berce nos promenades citadines ? Attention ce numéro est sonore : flashez les QR codes à l'intérieur et décryptez 5 ramages d'oiseaux de nos parcs et jardins.

P.21

HOMMES

- Fluchos
- Rieker
- On foot
- La maison de l'espadrille

DOLAY BOUTIQ'

CHAUSSURES FEMMES ET HOMMES

NOUVELLE COLLECTION PRINTEMPS - ÉTÉ

FEMMES

- Rieker
- Remonte
- Tamaris
- Marco Tozzi
- Fugitive
- LITTLE... La Suite
- Coco & Abricot
- Suave...

GRAND CHOIX : BALLERINES , MOCASSINS, DERBY, SNEAKERS, CONFORT, CHAUSSONS...

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h

RCS Angers B 800 032 153

7, rue St-Etienne - **ANGERS**(centre-ville) 
 En bas de la rue Lenepveu - entre place du Pilori et place Imbach



Nouvelle routine forme avec Elie B.

LE REDOUX PRINTANIER, LES SOIRÉES PLUS LONGUES SONT AUTANT DE RAISONS IDÉALES POUR COMMENCER UNE NOUVELLE ROUTINE FORME. ET SI VOUS RELEVIEZ LE DÉFI PERSONNEL DE VOUS OCTROYER QUOTIDIENNEMENT QUELQUES MOMENTS EN PLEIN AIR POUR FAIRE DE L'EXERCICE ET PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ ?

ELIE B, COACH SPORTIF DIPLÔMÉ ET EXPÉRIMENTÉ À ANGERS EST INTARISSABLE QUAND IL S'AGIT D'AIDER L'AUTRE À AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE ET À SE DÉFAIRE EN DOUCEUR DE SES HABITUDES DE SÉDENTAIRE. ASTUCES ET BONS CONSEILS POUR PROFITER DU CHANGEMENT DE SAISON ET PRENDRE DE BONNES RÉOLUTIONS.



Quel sport peut-on pratiquer en plein air au quotidien pour garder la forme ?

Pour garder la forme au quotidien, je recommande vivement la marche rapide. C'est une activité simple, mais extrêmement efficace, accessible à tous et ne nécessitant aucun équipement spécial. Elle stimule le système cardiovasculaire, renforce les muscles et améliore l'humeur, le tout avec un risque minimal de blessure. De plus, c'est l'occasion parfaite de prendre un bol d'air frais et se déconnecter un moment du stress quotidien. Que vous soyez dans un parc, en ville ou en campagne, intégrer la marche rapide dans votre routine peut transformer positivement votre bien-être physique et mental.



Vos spots de prédilection pour faire du sport dehors à Angers ?

Pour les séances en extérieur, je privilégie des lieux à Angers où tout le monde peut venir bouger librement, tout en offrant un cadre idéal pour mes coachés. Le Parc du Hutreau et le front de Maine sont mes spots favoris. Au Parc du Hutreau, on profite du calme pour se concentrer sur notre bien-être, tandis que le front de Maine, avec sa vue sur la ville éclairée le soir, offre un cadre motivant et différent. Le parc du Lac de Maine est aussi un excellent choix, grâce à son grand espace ouvert, parfait pour une variété d'activités physiques. Ces endroits sont choisis pour leur accessibilité et leur beauté, ce qui rend les séances agréables et efficaces pour tous.

Parmi vos bons conseils pour se maintenir en forme, vous encouragez les Angevins à pratiquer le NEAT, de quoi s'agit-il ?

Le NEAT, c'est tout simplement l'énergie que l'on dépense pour tout sauf dormir, manger ou faire du sport. Cela inclut des activités comme marcher pour aller au travail, monter les escaliers, ou même jouer avec vos enfants. Encourager le NEAT, c'est encourager un mode de vie globalement plus actif, ce qui peut significativement augmenter le nombre total de calories brûlées dans une journée sans nécessiter de séances d'entraînement longues et intensives. Intégrer le NEAT dans notre quotidien est également une stratégie efficace contre la sédentarité, un fléau de nos sociétés modernes. En adoptant des habitudes plus ac-

tives au quotidien, comme privilégier les déplacements à pied ou l'utilisation des escaliers, nous luttons activement contre la sédentarité et favorisons une meilleure santé générale.

Elie, quelles sont vos astuces pour adopter une routine quotidienne plus saine ?

Ma première astuce est la régularité : intégrer des petits gestes santé dans sa routine quotidienne jusqu'à ce qu'ils deviennent des habitudes. Par exemple, commencer la journée par un verre d'eau tiède citronnée, opter pour des déplacements à pied quand c'est possible, ou intégrer des sessions courtes de méditation ou d'étirements. Ma seconde astuce est de se fixer des objectifs réalistes et mesurables. Enfin, s'entourer de positivité, que ce soit à travers des personnes qui nous soutiennent ou des contenus inspirants, est crucial pour maintenir sa motivation.

Qui sont vos "coachés" aujourd'hui ? Comment les aidez-vous à garder le cap sur leurs objectifs sans démotivation ?

Mes coachés varient grandement : ils incluent des professionnels débordés, des mères au foyer, des étudiants, des retraités et même des familles entières. Ce qui les unit, c'est leur désir de trouver un équilibre entre bien-être physique et mental, malgré un emploi du temps chargé. Ma stratégie repose sur l'adaptabilité : je conçois des séances sur mesure qui s'intègrent dans leur quotidien, peu importe le temps dont ils disposent. Pour les cadres dynamiques, par exemple, j'introduis des exercices courts mais efficaces qu'ils peuvent réaliser au bureau ou à la maison, transformant ainsi le peu de temps libre en un moment de qualité pour leur santé.

Je reste toujours accessible, prêt à répondre à leurs questions et à les soutenir. Mon suivi personnalisé maintient une communication constante, ce qui est crucial pour les encourager et les garder motivés. Mon objectif est de rendre le bien-être physique accessible à tous, en prouvant qu'avec le bon soutien, il est possible de se sentir bien dans sa peau, peu importe le rythme de vie.



Eliebcoaching.fr
06.40.95.69.67