

VOTRE VIE QUOTIDIENNE

# **SORTIES**

*RESTO*

*BAR*

*CLUB*





## UN MOT SUR VOS SORTIES

- Restos, bars, boîtes, vous savez certainement mieux que nous les endroits les plus en vogue dans votre ville. Surtout que les lieux banchés évoluent vite ! Les quelques lieux que l'on vous présente devraient en faire partie : c'est vous qui nous les avez conseillés !

Notre objectif est double :

- Vous donner **quelques idées** au moment où vous vous installez dans une nouvelle ville (que ce soit pour l'année ou pour quelques semaines) ;
- Vous montrer **ce qui existe près chez vous & ailleurs**. Les endroits que nous avons choisis sont « exemplaires » : ils illustrent quelques initiatives prises ici ou là, qui nous ont parues dignes de figurer ici en tant que références.

N'hésitez pas à nous faire part de vos expériences et à contacter la rédaction pour des commentaires et des suggestions (vous trouverez les coordonnées sur [www.smbg.fr](http://www.smbg.fr)), en vue de la prochaine édition du guide.

### ■ Info santé

Voilà 3 conseils de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) pour éviter les risques dus à une consommation excessive d'alcool :

- Pas plus de 4 verres standard en une seule occasion ;
- Pour les femmes, pas plus de 2 verres standard par jour, pour les hommes, pas plus de 3 ;
- Au moins un jour par semaine sans alcool ;

Verres standard : un ballon de vin, un demi de bière, un pastis, un kir, un baby de whisky...

*A noter : il faut 5 heures pour éliminer pour éliminer 0,6 grammes d'alcool par litre de sang (2 ou 3 verres).*

### ■ Statistiques sur les accidents de la route

**«1 victime de la route sur 4 a moins de 25 ans»**

La moitié des décès de jeunes dans un accident de la route se produit durant les week-ends et jours fériés. Une grande partie de ces accidents surviennent la nuit à l'occasion de déplacements festifs : alcool, vitesse, fatigue, défaut de ceinture mais aussi inexpérience et passagers nombreux sont les facteurs comportementaux les plus fréquemment rencontrés.

Pour plus d'information se reporter à [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)



<b>La Boucherie</b>	27 bld du Maréchal Foch 49 000 Angers 02 41 25 39 25	<i>Avis aux carnivores : grillades, plats mitonnés, chair fraîche et charcuterie vont vous régaler. Attention, l'ambiance est dynamique, pas romantique ! A essayer après un match plutôt que pour célébrer vos noces de coton... Vous apprécierez d'autant plus l'ambiance et les horaires relativement souples de ce resto de centre ville en y allant entre copains !</i>
<b>Diwali</b>	65 rue Auguste Kervern 29 200 Brest 02 98 46 31 68	<i>Une crêperie très originale, tant au point de vue du menu que de la présentation. Dans un cadre haut en couleur, vous pourrez déguster une cuisine du terroir agrémentée de saveurs exotiques ! Le mélange exotisme et tradition est étonnant... et à découvrir absolument ! Notez les soirées à thèmes organisées tous les jeudis !</i>
<b>Le Mezzo Giorno</b>	34 rue Vasselot 35 000 Rennes 02 99 79 48 10	<i>Dans cet authentique restaurant italien, les plats du jour vous sont suggérés sur un tableau noir. Pas de pizza à la carte, parce que la cuisine transalpine ne se limite pas à ça ! Mais des pâtes, des tartes et des antipasti en veux-tu en voilà. Les premiers prix sont abordables et vous permettront de découvrir la cuisine traditionnelle italienne dans un cadre charmant, accueillant et lumineux !</i>
<b>Le Coq Hardi</b>	12 place du Châtelet 45 000 Orléans 02 38 53 04 35	<i>Vous avez la fin des examens à fêter ? Ce restaurant accueille les groupes à bras ouverts ! Des menus sont même dédiés aux bandes de copains, comme les planchettes à partager, formule conviviale au possible. Plats copieux et prix abordables, vous aurez la peau du ventre bien tendue pour moins de 15 € par personne !</i>
<b>La Maison des Soupes</b>	1 rue des Fossés 35 700 Rennes 02 99 38 18 87	<i>La Maison des soupes est la bonne adresse que s'échangent les étudiants. Ce restaurant offre des soupes maisons pour grandir beau et costaud... Des recettes anciennes et exotiques viennent varier les saveurs des potages généreusement servis tous les jours. Pour ceux qui auraient un doute, vous pouvez toujours opter pour la formule à volonté !</i>



## VIE QUOTIDIENNE

### Sorties

<b>Le Petit Bistrot Montmartre</b>	136 rue Robespierre 29 200 Brest 02 98 03 05 43	<i>Véritable QG des étudiants, ce troquet est animé par des expositions d'aquarelles, de photos, des soirées à thème (tous les jeudis) et une musique de choix ! Sans prétention et avec bonne humeur, l'ambiance informelle favorise les échanges, d'autant que les prix y sont imbattables !</i>
<b>Buck Mulligan's</b>	12 rue du château 44 000 Nantes 02 40 20 02 72	<i>Un pub aux portes de Nantes qui sent bon l'Irlande, le voyage et la musique celtique, voilà de quoi attirer les marins d'eau douce et les jeunes loups de mer. Le décor est somptueux, avec tonneaux et boiseries. Des musiciens viennent s'y produire assez régulièrement ! Notez que c'est dans le respect des tavernes exigües, il n'y a pas de place pour tout le monde dans cette petite cave aux voûtes de pierre !</i>
<b>Le Mezze Bar</b>	4 rue de l'héronnière 44 000 Nantes 02 40 48 29 19	<i>Vous voulez vous poser dans un coin sympa pour discuter tranquillement avec une amie ? Vous fuyez les lieux où l'on se marche dessus et où il faut crier pour s'entendre ? Dans ce cas, Le Mezzé Bar est l'alternative qu'il vous faut !</i>
<b>El Cubanacan</b>	26 avenue 41ème Régiment d'infanterie 35 000 Rennes 02 23 46 49 39	<i>A l'angle du boulevard de Verdun, El Cubanacan vous donne la recette pour égayer les longs mois d'hiver. Au menu : bon rhum, cours de salsa et rencontres ! Festif et exotique, c'est l'endroit rêver pour mettre en pratique ses cours de salsa... ou regarder les meilleurs danseurs enflammer la piste en sirotant paisiblement un ti'punch !</i>
<b>Emporium Galorium</b>	151 rue Beauvoisine 76 000 Rouen 02 35 71 76 95	<i>Le bar étudiant par excellence ! Précipitez vous dans ce pub polyglotte à la déco originale et aux soirées variées : concerts, soirées à thèmes, défilés... la diversité est ici le maître mot ! L'Emporium séduit les foules et li a de quoi ! Donc si vous êtes dans le coin, n'hésitez pas !</i>
<b>Le Farniente Factory</b>	13 rue Paul Doumer 14 000 Caen 02 31 86 30 00	<i>Du mercredi au samedi, 3 DJ's différents se relaient. Dans ce décor rétro qui rappelle les 70's, des soirées électro sont organisées tous les vendredis. Une fois par mois, le groupe 220 Sound System (ragga) remplit le bar et l'équipe d'encadrement organise aussi régulièrement des afters !</i>



<b>Le Loft</b>	9 rue Franklin 44 000 Nantes 02 40 48 29 00	<i>Entre bar et boîte, Le Loft se caractérise par une clientèle jeune. En début de soirée, l'atmosphère lounge prend le dessus. Un peu plus tard dans la soirée, l'ambiance monte à mesure que la lumière décroît... tous les soirs !</i>
<b>Le Manoir</b>	350 route Saint Mesmin 45 750 Saint-Pryve-Saint-Mesmin 02 38 66 30 69	<i>Le Manoir vous propose 3 salles et donc 3 ambiances ! ce qui permet de changer de style de musique dans la soirée. On peut aussi manger dehors, dans une cour extérieure. Des défilés et d'autres événements sont régulièrement organisés. A vous de voir si vous aimez le coller/serrer propre aux clubs où l'on danse jusqu'au bout de la nuit !</i>
<b>Excalibur</b>	35 rue Briconnet 37 000 Tours 02 47 64 76 78	<i>Dans un décor tout droit sorti du XI<sup>ème</sup> siècle, vous ferez la fête comme au XXI<sup>ème</sup> siècle ! Les Tourangeaux viennent danser sur des musiques variées, les cocktails sont voluptueux, les danses deviennent envoûtantes et les volutes de fumée vont rejoindre les vôtres... à vous de jouer sur la musique house/électro de la maison !</i>
<b>La Trattoria</b>	13 rue du Vaugueux 14 000 Caen 02 31 47 97 01	<i>C'est dans un cadre très agréable que ce restaurant vous accueille. Vous dégusterez ici une cuisine de qualité, délicieuse et raffinée ! Pensez à réserver car cette bonne adresse est très connue !</i>
<b>L'Instant</b>	23 rue Lanfranc 14 000 Caen 02 31 86 48 10	<i>Ne ratez pas cette crêperie qui vous propose un très large choix ! Crêpes, salades, gaufres, tout est là pour les gourmands !</i>
<b>Dolly's</b>	16 avenue de la Libération 14 000 Caen 02 31 94 03 29	<i>C'est dans un décor chaleureux que le Dolly's vous offre une carte tout simplement excellente ! Les plats sont originaux et les desserts...mmm ! Pensez simplement à réserver car nous sommes nombreux à avoir été charmés !</i>
<b>Glob'Express Café</b>	8 porte de l'Europe 14 000 Caen 02 31 53 71 17	<i>Le concept ? Simple et génial à la fois ! Ici, les café sont excellents et la restauration rapide de qualité ! L'ensemble dans une déco épurée et stylée ! A faire donc !</i>
<b>Bagatelle</b>	Rond point des Bruyères 76 140 Le Petit-Quevilly Proche de Rouen	<i>Ici, la jeunesse et les tubes du moment sont à l'honneur. On se déhanche donc sur les musiques les plus actuelles ! Quant au jeudi : l'ambiance est tout autre ! La scène est alors dédiée au thé dansant !</i>



## VIE QUOTIDIENNE

### Sorties

<b>Les Parfums de Saison</b>	3 place Maurice Gillet 29 200 Brest 02 98 43 44 10	<i>C'est dans une déco très sympa que Les Parfums de Saison vous propose de très bons plats. Fruits de mer, poissons, etc. ici, tout est à goûter sans hésiter !</i>
<b>L'Armen</b>	21 rue de Lyon 29 200 Brest 02 98 46 28 34	<i>Venez donc chez L'Armen pour découvrir une cuisine méditerranéenne délicieuse. La Méditerranée à Brest ! Ça ne se discute pas !</i>
<b>Aux Gourmandises de Siam</b>	23 rue de Siam 29 200 Brest 02 98 43 02 39	<i>Au cœur d'une déco très chic, ce salon de thé vous séduira par ses pâtisseries originales et tout simplement exquises ! A faire donc et à refaire !</i>
<b>Le Bambou d'Asie</b>	221 rue Jean Jaurès 29 200 Brest 02 98 44 20 73	<i>Ce restaurant à la cuisine traditionnelle vous propose une carte de qualité à des prix très abordables. N'hésitez pas et allez donc au Bambou d'Asie !</i>
<b>Le Tonkinois</b>	47 rue Traverse 29 200 Brest 02 98 80 47 32	<i>Ce Restaurant Vietnamiens Chinois vous propose la cuisine traditionnelle du Vietnam et de la nouvelle cuisine au Wok. Entre traditionnel et modernité la carte vous offre un très large choix de plats !</i>
<b>Le Shangai</b>	160 rue Jean Jaurès 29 200 Brest 02 98 44 20 10	<i>Autre restaurant asiatique de qualité, le Shangai vous accueille dans un cadre typique et vous propose une carte délicieuse où tout est à tester !</i>
<b>Chez Mme Pennec</b>	6 rue des Onzes Martyrs 29 200 Brest 02 98 43 42 28	<i>Crêperie de très bonne qualité, Chez Mme Pennec vous propose une carte où tout est bon ! A faire et à refaire !</i>
<b>Le Bistrot de la Fontaine</b>	44 rue Jean Macé 29 200 Brest 02 98 46 09 39	<i>Déco sympa, ambiance zen, service convivial... Que demander de plus ? Faites donc une pause au Bistrot de la Fontaine !</i>
<b>Au souper fin</b>	Place de l'Eglise 76 690 Frichemesnil 02 35 33 33 88	<i>C'est dans une exquise maison de village de la campagne normande, où charme et convivialité se marient, que vous profiterez d'un dépaysement fait de détente et de gastronomie. Le tout à seulement 20mn de Rouen !</i>
<b>L'Olivier</b>	74 rue de la République 76 000 Rouen 02 35 07 56 27	<i>Un nom où le Sud se donne à lire, des plats originaux et une carte variée... n'hésitez pas et allez donc passer une excellente soirée à L'Olivier !</i>
<b>L'Etoile d'Istanbul</b>	21 rue des Bons Enfants 76 000 Rouen 02 35 71 97 41	<i>Dès votre entrée, la déco vous propulse au cœur d'Istanbul ! Quant aux plats... là c'est sûr, vous êtes en Turquie ! N'hésitez donc plus et voyagez sans même quitter la Normandie !</i>



<b>Pat Thai</b>	36 rue du Fardeau 76000 Rouen 02 35 70 27 27	<i>Traverser les mers et les continents et venez donc dîner en Thaïlande. Ici la carte est copieuse et l'équipe toujours prête à vous aider à votre choix !</i>
<b>Le Darnétal</b>	2 rue Albert Floquet 76 160 Darnetal 02 35 08 19 05	<i>Une envie de couscous, de plats typiquement maghrébins ? Ne réfléchissez pas et courez donc au Darnétal : la cuisine y est délicieusement irréprochable !</i>
<b>Les Délices Afghans</b>	150 rue Martinville 76 000 Rouen 02 32 08 63 68	<i>Vous pourrez manger ici rapidement et pas cher. Mais nous vous conseillons de prendre votre temps, de profiter de l'ambiance feutrée et surtout de revenir pour pouvoir tout goûter !</i>
<b>La Pêcherie</b>	29 place de la Basse Vieille Tour 76 000 Rouen 02 35 88 71 00	<i>Vous invitent à une croisière vers le large avec une cuisine essentiellement consacrée à la mer, La Pêcherie saura vous séduire avec ses formules futées et son accueil sympathique !</i>
<b>Crêperie du Mont Saint Michel</b>	6 rue des Augustins 76 000 Rouen 02 35 88 18 78	<i>Des crêpes délicieuses dans une atmosphère conviviale. Voilà le secret de cet établissement à la clientèle fidèle ! Vous ne pouvez pas être déçu !</i>
<b>Saveurs du Liban</b>	52 rue des Augustins 76 000 Rouen 02 35 70 11 75	<i>Une cuisine typique de très bon goût dans une atmosphère chaleureuse aux couleurs du Liban. Pensez à prendre le menu qui vous propose un tour des plats ! Sympa le concept quand on ne veut pas (ou ne sait pas) choisir !</i>
<b>Le Berbère</b>	15 rue des Boucheries Saint-Ouen 76 000 Rouen 02 35 98 47 15	<i>Ouvert depuis 1980, Le Berbère est l'un des plus anciens resto de cuisine maghrébine de Rouen ! Pour durer, il n'y a pas de secret mais que de la qualité ! Donc allez donc déguster un couscous, ou plutôt un tagine, ou ... à vous de choisir !</i>
<b>L'Euro Night</b>	Place du 36ème 14 000 Caen	<i>C'est en plein centre ville que se situe cette discothèque. Sympa donc pour ceux qui n'ont pas de voiture ! L'ambiance y est sympa et saura vous satisfaire.</i>
<b>Les Tritons</b>	7 rue Saint Martin 29 200 Brest	<i>Avec un décor bleu marine et doré, des boiseries vernies et une surprenante déesse de la mer, le Triton ne diffuse essentiellement des tubes des années 70, 80.</i>
<b>Le Platinum</b>	Avenue Chêne Vert 35 650 Rheu Proche Rennes	<i>Il s'agit là de l'une des plus grandes boîtes, voire même la plus grande boîte de la région ! Profitez donc du lieu et passez une excellente soirée !</i>