N°3
MARS
2016

Neuilly-le-R. : réflexologie plantaire, la thérapie par les pieds - p.5

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit Bien-être

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

Le jardin aquatique, **le paradis des bébés nageurs**

AVEC MOULINS AQUAVIE



VOTRE CONSEIL OSTÉO DU MOIS p.9

A lire... + SÉANCE DE YOGA pour fêter le printemps - p.7-8

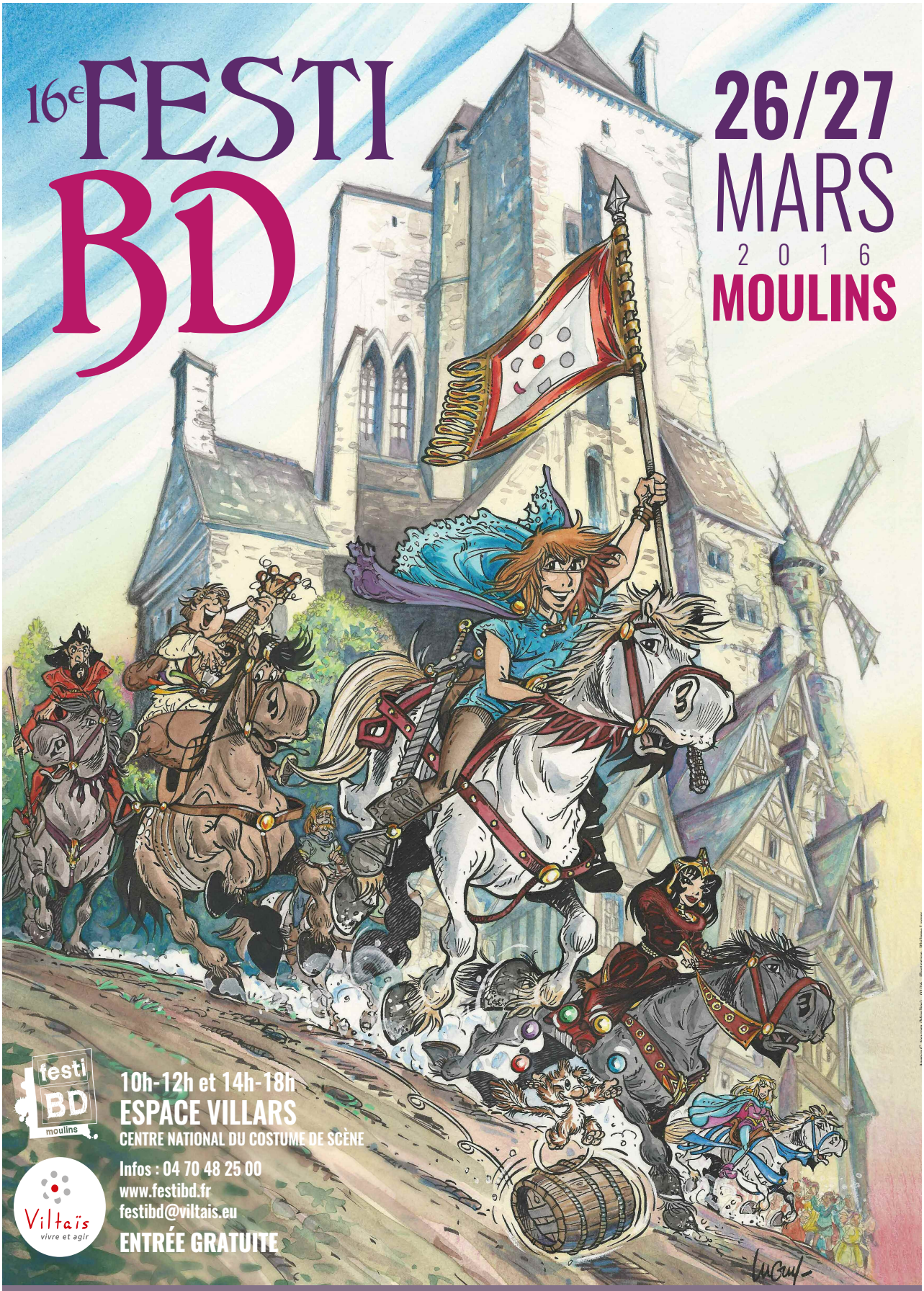
Infos bien-être
Agenda, Livres, mandala...

Suivez-nous sur Facebook
Esprit magazine (Sport & Bien-être)

16e FESTI BD

26/27 MARS 2016

MOULINS



festi BD moulins

10h-12h et 14h-18h

ESPACE VILLARS

CENTRE NATIONAL DU COSTUME DE SCÈNE

Infos : 04 70 48 25 00

www.festibd.fr

festibd@viltais.eu

ENTRÉE GRATUITE

Viltaïs vivre et agir

Allier le Département · mij · la montagne · Sovadis · C'touCOM · Rondet Agents Généraux d'Assurances · Citroën Dubois-Dallois · SICTOM · Auvergne – Rhône-Alpes

3-4

Zoom sur le jardin aquatique de Moulins Aquavie



5

Réflexologie plantaire : la thérapie par les pieds



Votre nouveau magazine Sport & Bien-être près de chez vous !

10

Agenda & produit bien-être





Edito

La fin de l'hiver approche et le printemps commence à pointer son nez, accompagné de ces activités extérieures auxquelles nous pouvons nous adonner. Ce mois-ci Esprit Edition s'est jeté à l'eau, entre le triathlon d'un côté et les bébés nageurs de l'autre.

Mais dans un premier temps, nous avons souhaité mettre les gaz et partir à la rencontre de Xavier de Soultrait, notre aventurier qui porte fièrement les armoiries de notre beau bourbonnais, sur les pistes sinueuses d'Amérique du Sud. Nul doute que notre Vicomte détient l'art et la manière de se ressourcer et de renforcer son organisme. Mais savez vous qu'il est possible de soigner des maux en stimulant certaines parties des pieds ? Pauline Bourbon nous présente ce qu'est la réflexologie plantaire. Un terme qui peut faire peur mais qui peut apporter un véritable bien-être. Restons dans le domaine plantaire mais dans celui des ferrés, cette année le mois de mars sera historique pour l'hippodrome de Moulins qui organise le Prix centenaire du Jockey-Club. De nombreuses personnes et personnalités, dont le célèbre Yves Saint Martin, sont attendues autour du champ de course.

Comme lors des deux dernières éditions, vous trouverez vos rubriques favorites telles que la chronique de notre ostéopathe Louis Panet, le quiz sport, les bénévoles, la page bien-être local, le web sport qui ce mois-ci fait un focus sur la start-up Fitness Connect. Une structure alliant sport outdoor et application pour smartphone. Sans oublier le dossier santé qui met le doigt sur l'importance d'adopter une attitude positive.

Pour ce mois de mars, nous trouvions important aussi, de mettre en lumière Sarah Chalabi, l'emblématique et exemplaire capitaine du Foot Féminin Yzeure Allier Auvergne, qui a fait son retour à la compétition après une grave blessure au genou. Beaucoup de sacrifices, de douleurs et énormément de travail ont été nécessaires à l'yzeurienne pour retrouver les pelouses. Une preuve de courage, tout comme Michel Guitton notre Robin des Bois, multiple champion de France de tir à l'arc handisport.

N'oubliez pas de « liker » et faire part de vos idées de reportage sur notre page Facebook où vous retrouverez Esprit Sport et Bien-Etre en version PDF.

La Rédaction

Esprit *Bien-être* - N°3 Mensuel - Mars 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous faire confiance et de nous soutenir dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

Moulins Aquavie :

Le jardin aquatique, le paradis des bébés nageurs

Dans un bassin chauffé à 30°C, les bébés de Moulins Aquavie, s'adonnent à l'éveil de l'eau. Un concept important pour l'association qui voit la demande s'accroître au fil de l'eau et des années.

Esprit Bien-Etre : Bernadette Garçon, vous semblez tenir énormément à la section bébés nageurs, mais dans un premier temps pourriez vous nous dire depuis quand vous êtes la Présidente de l'association ?

Bernadette Garçon : en effet, je tiens beaucoup au jardin aquatique, qui est le terme générique pour parler des bébés nageurs. Me concernant je suis Présidente de Moulins Aquavie depuis 2014.

E.B.E : Quel est le rôle de ce jardin aquatique ?

B.G : Il s'agit d'un concept de bassin ludique avec des activités diverses qui permettent l'éveil à l'eau, et de faire connaissance avec le milieu aquatique. Pour cela, les bébés utilisent divers accessoires comme un arrosoir, un bateau, une casserole ou bien un toboggan. Le but est que le bébé se sente à l'aise dans l'eau.

E.B.E : Quel est l'âge le plus approprié pour intégrer cette section ?

B.G : Cette section est réservée aux enfants âgés de 6 mois à 6 ans. Le jardin aquatique est l'antichambre de l'école de nage.

E.B.E : Il-y-a-t'il un profil type de l'enfant pour intégrer les bébés nageurs ?

B.G : Il n'y a pas de profil particulier, tout bébé peut intégrer le jardin aquatique. Cependant, celui-ci doit être à jour de ses vaccins et les parents doivent disposer d'un certificat médial autorisant l'activité.

E.B.E : les parents ne redoutent-t-ils pas la première mise à l'eau de leur enfant ?

B.G : les parents ne s'inquiètent pas, car le bébé doit obligatoirement être accompagné d'un ou de deux adultes. En général il s'agit des parents.

E.B.E : Comment Moulins Aquavie encadre cette activité ?

B.G : L'activité est encadrée par une personne titulaire du brevet d'éducateur sportif des activités de la natation, salariée du club, ainsi que d'un bénévole, dont le rôle est d'installer le matériel avant, et entre les séances.

E.B.E : Combien de bébés sont inscrits au jardin aquatique ?

B.G : Actuellement nous avons 75 bébés inscrits, mais comme tous les ans nous tablons sur une centaine en plus entre avril et mai. D'un point de vue de la répartition, cela se traduit par 25 % de l'effectif total de l'association. Ce qui est plutôt conséquent.

E.B.E : Quels sont les bienfaits à long terme de cette activité bébés nageurs sur l'enfant ?

B.G : Comme je le disais précédemment, l'enfant se sentira plus à l'aise dans l'eau, et surtout, il sera beaucoup plus réceptif lors de l'apprentissage de la natation. Pour moi, ce que je trouve le plus important dans l'activité bébés nageurs, c'est la complicité parents-enfants que l'on peut décupler grâce à l'eau.



Moulins Aquavie

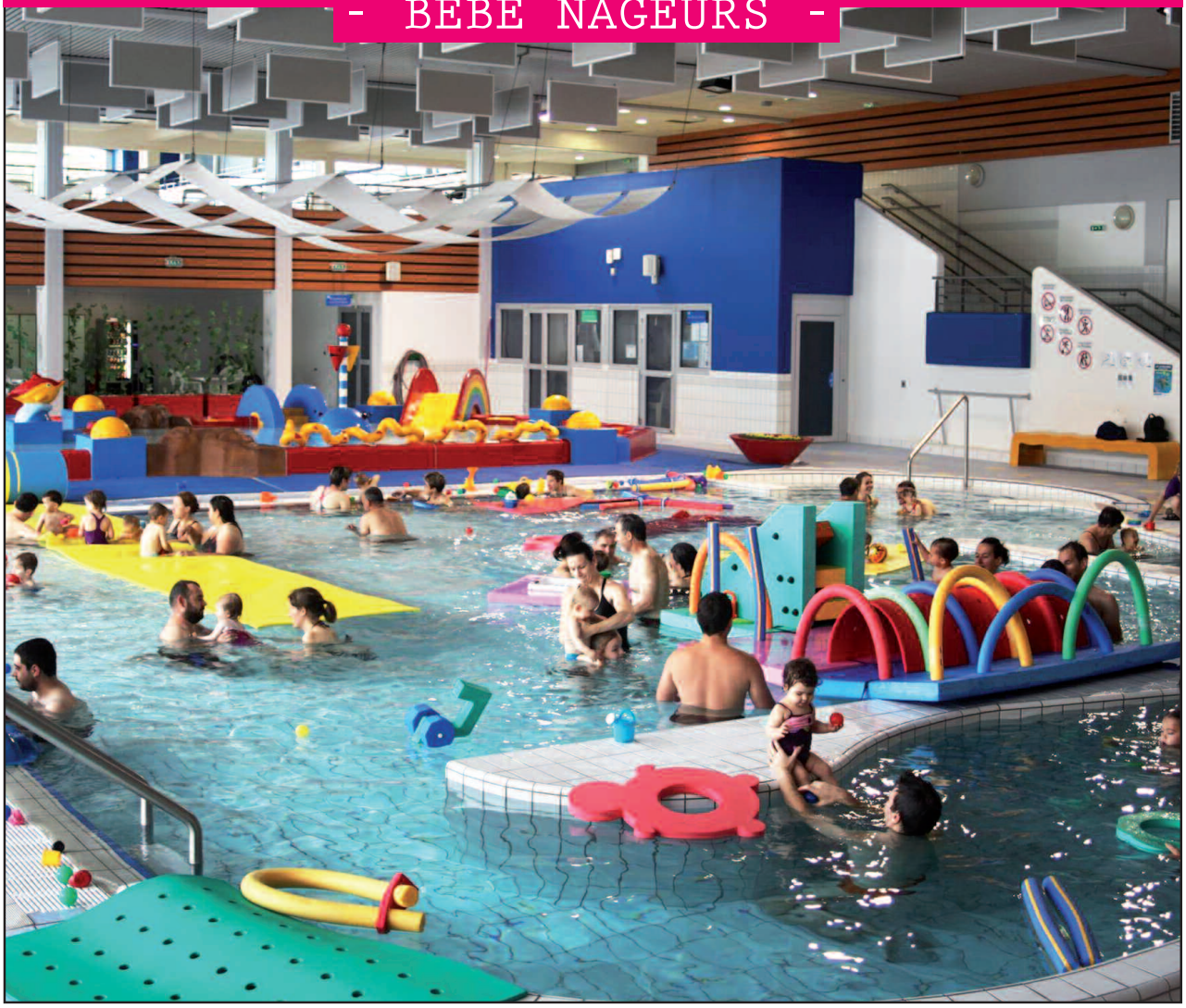
Rue de Refembre - 03000 Moulins
Tél : 07 83 55 30 27
www.moulinsaquavie.fr
email : moulins.aquavie@hotmail.fr

Tarifs jardin aquatique :
140 € septembre/juin
90 € pour une carte de 10 séances
Possibilité de prix à la séance
avril/juin sur décision du bureau

ORMALINE
BIJOUTERIE
7 rue d'Allier
03000 MOULINS
Tél./Fax: 04 70 34 04 22

Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant
A 300m de la célèbre Pagode bouddhiste !
BOUTIQUE OUVERTE 7j/7
➤Lundi : 14h à 19h
➤Mardi à dimanche : 10h à 12h et 14h à 19h
➤Epicerie
➤Vaisselle
➤Cadeaux
➤Décoration
➤Bijoux
➤Vêtements
RESTAURANT OUVERT SELON LES SAISONS
➤Repas individuels et de groupes : sur demande visite guidée de la Pagode
➤Pique-nique livré Vélorail
➤Plats à emporter
➤Menus et Carte
38, rue de la Mine - 03210 Noyant d'Allier
Tél. 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

- BÉBÉ NAGEURS -







CP : Moulins Aquavie

SARL La Perouse

Achats/ventes/locations
biens immobiliers



Maisons - appartements - terrains

06 28 58 72 71 - laperouse@gmail.com

tremplin

FOYER RESIDENCE LE TREMPLIN
60, Rue de Bourgogne
03000 Moulins

Tel : 04 70 35 42 00
Fax : 04 70 35 42 69



Mail : fjt.letremplin@wanadoo.fr

Réflexologie plantaire : *la thérapie par les pieds*

Rencontre avec Pauline Bourbon à son cabinet de Neuilly le Réal, et qui a décidé de prendre soin de nos corps par les pieds.



Pauline, originaire de Bourbon Lancy, découvre la réflexologie après une séance de massage bien-être. Cette rencontre la conforte dans son envie de faire une reconversion professionnelle. Elle décide donc de s'orienter vers la réflexologie plantaire, et intègre en septembre 2015 une école reconnue par la Fédération Française en réflexologie : l'école des techniques en réflexologie de Lyon. Elle effectue actuellement une formation certifiante de réflexologie énergétique pendant 15 mois.

Pourquoi avoir choisis cette formation à Lyon ?
Pauline Bourbon : Je recherchais une formation et non une initiation, la différence se trouve dans la finalité du massage. Avec une initiation vous ne pouvez que proposer une séance de détente (que l'on peut retrouver dans les spa par exemple) alors qu'avec la formation certifiante vous pouvez pratiquer des techniques de reptation (stimulation des zones réflexes plantaires) pour soulager les douleurs. Dans mon cabinet je vous propose de travailler avec la méthode Ingham®, méthode reconnue depuis les années 1930.

Qu'est ce que la réflexologie plantaire ?
P.B. : Tout d'abord il faut savoir que chacun de nos pieds recèle 7200 terminaisons nerveuses et sont la représentation miniaturisée du corps humain. Le pied est divisé en zones réflexes, et à chaque zone correspond une partie du corps. L'art de la réflexologie consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones, pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer et de rétablir l'équilibre.

Quelle est l'action de la réflexologie sur le corps ?
P.B. : A partir des pieds, on peut agir sur tout le corps, et plus encore, car la réflexologie touche 3 plans : physique, émotionnel et psychologique. A savoir tout de même que la réflexologie plantaire ne remplace pas un traitement médical, mais elle accompagne les maux, et peut être une médecine préventive.

Quels en sont les biens-faits ?
P.B. : Ils sont nombreux et surtout propres à chaque client. Mais cette méthode permet principalement de se relaxer, se ressourcer, renforcer son organisme, réguler les déséquilibres, calmer les douleurs, améliorer les troubles du sommeil, digestifs…

Comment se déroule une séance ?
P.B. : Lors de la première séance, je m'entretiens avec le client sur son état de santé, ses ressentis corporels et ses antécédents médicaux pour permettre d'adapter le rééquilibrage en fonction de ses besoins. Il est confortablement installé sur un fauteuil, les pieds légèrement surélevés. La séance commence, dans un premier temps, par des mouvements de relaxation pour dénouer les tensions et permettre la détente. Dans un deuxième temps, par des mouvements spécifiques, les zones de tensions et les points sensibles sont détectés. Ces zones sensibles, signe d'un déséquilibre, sont alors stimulées par des mouvements de pression. Je commence toujours par le pied droit et ensuite le pied gauche pour suivre un déroulé de séance en fonction du déséquilibre.
Une première séance de réflexologie permet d'aborder les causes des troubles dont souffre le patient. Le rééquilibrage peut ensuite se développer sur plusieurs séances. La durée moyenne d'une séance est de 45 min et, en général, les séances sont espacées d'une à deux semaines. Cinq à six séances sont nécessaires dans le cas d'un déséquilibre majeur, quelques séances chaque année suffisent en prévention.



A qui s'adresse ce soin ?
P.B. : C'est un soin accessible à tout le monde, du bébé à la personne la plus âgée.

Y a t'il des contre indications ?
P.B. : Oui, le patient ne doit pas souffrir d'inflammation ou d'un traumatisme des pieds, de problèmes cardiaques récents, de problèmes circulatoires (phlébite...) ou d'un début de grossesse.

Pour info

Dans le cadre de son étude et de la réalisation de son mémoire, Pauline Bourbon recherche des personnes volontaires pour essayer et s'engager sur plusieurs séances en réflexologie plantaires. N'hésitez pas à la contacter via sa page Facebook.

Pauline Bourbon
Réflexologie Plantaire

À lire



Devenir zen pour les Nuls en BD par Leslie Plée

Devenir zen pour les Nuls en BD est un guide pratique, illustré et plein d'humour qui accompagnera toutes les personnes souhaitant se relaxer dans leur quête de la paix au quotidien. Le livre aborde tous les thèmes de la relaxation et de la méditation : les fondements des différentes méthodes, les origines du stress et les nombreuses façons de s'en débarrasser, ainsi des exercices pour diagnostiquer ses problèmes dans la vie de tous les jours et – enfin – vivre zen.



Même pas peur de Sophie Machot

Ce livre pratique et ludique est fait pour vous si vous avez peur : du regard des autres de l'inconnu de l'échec de la mort du désamour Vous n'osez pas oser et pourtant, vous n'aspirez qu'à une chose : vous sentir plus libre, confiant, audacieux et heureux ? Sophie Machot partage ses nombreux outils, défis et témoignages pour vous apprendre à surmonter vos petites et grandes peurs quotidiennes. Une vie plus légère et épanouie vous attend, alors foncez !

Le miel, des vertus extraordinaires

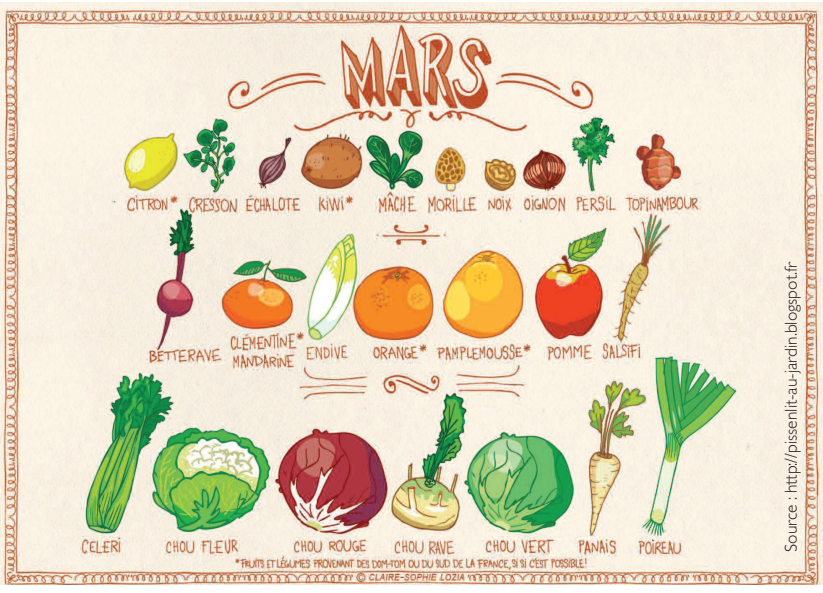
Le miel est un produit 100% naturel qui contient des nutriments bons pour l'organisme. Il se révèle être un atout précieux dans le domaine de la santé. Ces vertus préventives et curatives étaient déjà connues il y a plusieurs milliers d'années, mais les études contemporaines menées dans ce sens n'arrêtent pas de surprendre, on note que le miel est efficace pour :
Tuer les bactéries, fortifier les squelettes et permettre aussi de mieux digérer les autres aliments et la rétention du calcium et du magnésium, lutter contre les maladies pulmonaires, calmer les nerfs et faciliter l'endormissement, cicatriser les plaies externes, faciliter la dissolution des calculs, lutter contre la fatigue, prévenir le vieillissement cardiovasculaire et calmer les troubles du sommeil, lutter contre le rhume et les états grippaux.
Aussi, le miel est efficace contre : les maladies de coeur et appareil circulatoire, les inflammations de l'estomac et de l'intestin, les maladies de bronches, les crampes, crispations (des paupières par exemple), contractures, il possède un pouvoir cicatrisant en application externe et est un remède réputé contre les irritations de la gorge.

La recette de grand-mère :
Boisson chaude contre les maux de gorge.
Ingrédients : 1 demi-citron, du miel, de l'eau chaude
Préparation : Pressez le jus d'un demi citron dans une tasse. Ajoutez une à deux cuillères à café de miel. Remplissez la tasse d'eau chaude. Mélangez, buvez ! Vous pouvez boire cette préparation plusieurs fois par jour, notamment le soir avant de vous coucher pour l'effet antitussif du miel.



Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, **voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de mars.**



Séance de Yoga pour fêter le printemps

Le Yoga nous apprend qu'intégrer de légères modifications, à nos activités quotidiennes en fonction des saisons, peut nous redonner l'énergie.

D'ici quelques semaines, nous allons accueillir le printemps dans sa beauté et dans sa force. Avant l'explosion des bourgeons, offrons nous une pause dans cette fin d'hiver. A travers une série d'exercices simples prenons un moment pour écouter notre corps, sa respiration, ses besoins, un moment pour retrouver calme et disponibilité, un moment pour nourrir nos muscles, relâcher nos tensions pour davantage de fluidité, nous aligner et nous ouvrir à d'autres perspectives et surtout RESPIRER.
Le souffle est la vie. Respirer c'est vivre.
Du premier souffle du nourrisson au dernier soupir s'écoule une longue histoire de respirations ininterrompues. Le mode de vie actuel a altéré notre manière de respirer.
Beaucoup de personnes respirent mal.
Signes visibles : poitrine contractée, dos vouté... La vitalité et la santé dépendent en grande partie des habitudes respiratoires. Une bonne respiration améliore le système digestif, cardio-vasculaire, nerveux et glandulaire et bien sûr tout l'appareil respiratoire. Bien respirer, c'est aussi une meilleure gestion du stress, plus de joie, de créativité, d'équilibre et d'énergie. Le souffle est aussi un excellent moyen de fixer son attention.

En Inde la science du souffle est le Pranayama. Prana : énergie vitale et principe universel d'énergie. *« Le souffle c'est la conscience et la conscience c'est le souffle, car tous deux résident ensemble dans le corps, et le quittent ensemble* » nous disent les Upanishad.

Conseils

Au printemps la nature est en pleine activité, la sève monte, la lumière augmente, les arbres bourgeonnent, les prés reverdissent, les fleurs poussent... Accueillir le printemps, c'est accueillir le renouveau, envisager de nouveaux projets.

En médecine traditionnelle chinoise, le printemps est associé à l'énergie bois, au foie et à la vésicule biliaire, reliés aux yeux, à la vue et à la couleur verte.

Un petit nettoyage du foie est bénéfique avec des plantes comme le pissenlit, l'artichaut, la bardane, le radis noir, le fumeterre, le romarin, le chardon marie...





Mini-série pour le dos et conscience respiratoire >>

1 - En shavavasana (posture d'immobilité), prise de conscience de la respiration abdominale les mains posées sur le ventre et détente de tout le corps.

2 - Ramener un genou sur la poitrine.
> Inspirer en remplissant la cage thoracique d'air.
> Expirer par le ventre en plaquant les lombaires au sol.

3, 4 et 5 - Les bras derrière soi, inspirer puis s'asseoir (si la sangle abdominale le permet).
> Placer les poings fermés au sommet de la nuque. Ouvrir les coudes. Pousser la poitrine vers l'avant en inspirant.
> Revenir au sol (avec douceur), les mains sur le sommet de la tête en arrondissant le dos.

6 - Le baton - dandasana : Bien étirer le dos à partir des lombaires, les jambes bien tendues.

7 - Ouvrir les bras en s'étirant vers l'arrière.

8 - Puis s'étirer vers l'avant.

9 - Torsion.

10 - Prise de conscience du souffle. Laisser la respiration se faire, soyez juste observateur(trice) du souffle, le dos est droit et relâché.

11 - Détente sur le coté droit.
> Puis retour en shavasana le corps pour une détente totale.

OMJ Yoga - Julie Vacheron
28 cours de Bercy - Moulins
04.70.44.54.69

- POSTURES -























"Pour la pratique du yoga, il est préférable de s'adresser à un professionnel expérimenté. Le yoga est très précis. Chaque posture est reliée au souffle. Sans guide le yoga peut être pratiqué de manière incorrecte, les postures devenir des exercices de gymnastique et ainsi perdre de son essence."

Pour soigner un problème,
il faut en comprendre la cause

De nos jours l'attrait vers les disciplines paramédicales dites de bien-être/mieux-être, est grandissante. Notre chroniqueur en ostéopathie Louis Panet s'est penché sur le sujet.
Vous êtes de plus en plus nombreux a être harcelés par la question suivante : faites-vous ce qu'il faut afin d'être bien dans votre corps, bien dans votre peau ? Beaucoup de sites internet, de livres, de praticiens proposent des solutions. Mais pour soigner un problème il est nécessaire d'en comprendre la cause.

L'influence psychosomatique.
En effet comme nous l'avons vu lors des précédentes parutions, notre corps, cette enveloppe physique qui nous est donnée lors de notre naissance est soumise aux épreuves du quotidien. On parle d'influences psychosomatiques. Autrement dit, vous subirez physiquement les affects d'ordre physique et psychologique de votre quotidien, tels que la pression au travail, la pression familiale, d'éventuels traumatismes (accident de voiture, domestiques, de pratique sportive…). De ces situations se formeront des zones dites de restriction de mobilité.

Qu'advient-il alors ?
Comment pouvons-nous continuer à vivre sans possibilité de mouvement d'une zone corporelle ? C'est à ce moment que vous prenez conscience des extraordinaires possibilités qu'offre votre corps. C'est l'homéostasie ou capacité autonome qu'a le corps à se régénérer, qui vous permet de vous lever le lendemain et de continuer à vivre.
Vous vous êtes alors adapté à cette zone de non mobilité, et en respectant vos particularités morphologiques, vous hyper sollicitez d'autres zones.

Plusieurs possibilités pour traiter ce problème.
Il convient de soulager les contraintes physiques par un traitement approprié. Quel que soit votre choix, le praticien devra être en capacité de vous accompagner, de vous conseiller et de vous réorienter si besoin vers un autre spécialiste.

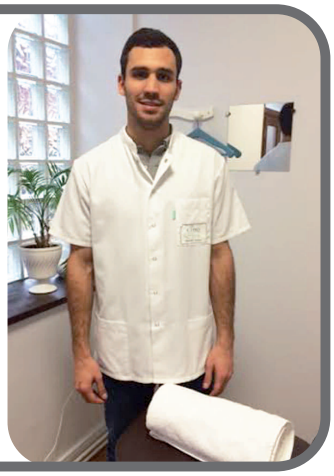
D'autres approches s'offrent à vous.
Changement de régime alimentaire, techniques d'étirements et de respiration, renforcement musculaire, coaching personnalisé sont des moyens existants pouvant jouer dans l'équilibre général de votre vie.

Tout est lié.
Bien souvent cet équilibre sera perturbé, non pas par un seul de ces critères, mais bien par plusieurs en même temps.
N'hésitez pas à appeler, à voir, à discuter avec vos praticiens de santé. Frappez à plusieurs portes, il faut parfois du temps avant de trouver chaussure à son pied.



Plus de renseignements : Louis Panet - Osthéopathe à domicile
06 87 93 69 47 - contact@osteopathie-domicile.fr - www.osteopathie-domicile.fr

Nouveau praticien à Moulins !



Après avoir effectué des remplacements dans plusieurs cabinets, Jérémy Deschet a ouvert le sien le 1er février 2016 , en collaboration avec Carole Chaussin, masseur kinésithérapeute, dans le quartier de la Madeleine à Moulins. Jérémy Deschet est diplômé d'ostéopathie depuis juin 2015 du Centre International D'Ostéopathie de Saint Etienne, école agrée par l'Etat, délivrant un diplôme en 5 ans.

Les consultations se font au 40 avenue de Libération à Moulins et si besoin à domicile. N'hésitez pas à prendre rendez vous au 06 49 81 04 69.





// Agenda

Atelier « Modelage pour femmes enceintes » à Souvigny

Dans le cadre de son nouveau service parentalité, le Centre Social de Souvigny propose trois séances de modelage aux futures mamans, accompagnées du papa ou de toute autre personne à leur convenance, les samedis 19 mars, 23 avril et 21 mai, de 10h à 11h30, dans les locaux du Centre. Encadré par une professionnelle, cet atelier « Modelage pour femmes enceintes » est destiné non seulement à apaiser les tensions et les petits maux de la grossesse, mais aussi et surtout à prendre du temps pour soi, et procurer un réel moment de détente et de bien-être.

Centre Social de Souvigny - Route de Montluçon
03210 Souvigny - Tel : 04 70 43 10 67
centre.social.souvigny@orange.fr

Pour info

Crée en 1988, le Centre Social de Souvigny a pour but de favoriser le développement social en : proposant des services locaux, développant des activités, favorisant l'emploi local. Zone d'intervention : Agonges, Autry-Issards, Besson, Bresnay, Châtillon, Chemilly, Coulandon, Gipcy, Marigny, Meillers, Noyant d'Allier, Saint-Menoux et Souvigny



- Le produit du mois -



Huile de Coco vierge extra bio

L'huile de coco vierge extra, de Bio Planète, provient de la pulpe fraîche de la noix de coco. Elle est issue de l'agriculture biologique et est extraite par première pression à froid (qualités nutritionnelles préservées). Elle convient parfaitement pour saisir à feu vif, cuire au four et pour la préparation de plats divers au wok. Son arôme délicat de coco fraîche apporte une touche exotique même aux plats les plus simples ! Elle peut être aussi utilisée en cosmétiques pour nourrir les cheveux et la peau.

Où le trouver :

L'Esperluette
43 Rue des Epoux Contoux, 03400 Yzeure

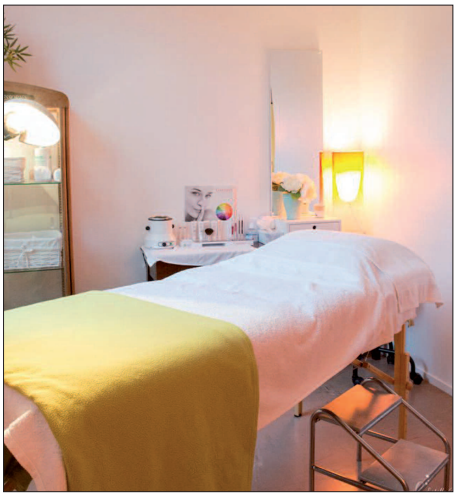
// Agenda



Ateliers "Pause/Silence" à Moulins

Cécile Gaboriau, du Centre de Gestion du Stress et Ressources à Moulins, propose des cours collectifs de sophrologie et médiation en harmonie : les « Pause/silence ». Venez faire l'expérience de vivre le moment présent. Entraînez-vous à retrouver le calme, physique et mental, et profitez des bienfaits d'un meilleur équilibre intérieur. Cet atelier à la portée de tous se déroule avec des exercices corporels simples, des temps assis, debout, statique et en mouvement. Prochaines dates, mardi 22 mars de 12h30 à 13h30, mardi 29 mars de 12h30 à 13h30, lundi 4 avril de 17h à 18h, lundi 11 avril de 17h à 18h, mardi 12 avril de 12h30 à 13h30, mardi 26 avril de 12h30 à 13h30.

Centre de Gestion du Stress et Ressources
6 rue Mathieu de Dombasle - 03000 Moulins
Tél. 04 70 42 86 89 et 06 84 17 69 35



// Agenda

Ateliers bien-être à l'Espace d'Accompagnement Thérapeutique

L'Espace d'Accompagnement Thérapeutique, offre des soins gratuits et une écoute, aux personnes de la région atteintes d'un cancer, quel que soit leur lieu de traitement, de l'annonce du diagnostic à l'arrêt des soins.
Ces soins sont dispensés dans des locaux réservés à cet effet, par des personnes qualifiées indépendantes de l'hôpital : Il faut donc les contacter pour prendre rendez vous.
- Ateliers de socio esthétique : à St Odilon de 14h a 16h les mardis 15 mars, 12 avril, 17 mai et 14 juin. Sur inscription auprès de madame Canclini au 06 69 52 81 90.
- Ateliers de découverte d'art thérapie de 15h30 a 17 h à l'espace d'accompagnement : les jeudi 10 mars, 7 avril, 19 mai, et 9 juin sur inscription soit par mail à labourbonnaisepourelles@gmail.com ou au 07 89 91 68 27.
L'Espace d'Accompagnement Thérapeutique. Centre Hospitalier Moulins Yzeure : Pavillon Mercier, 3ème étage ou à la Polyclinique St Odilon.

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos crayons !

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.

Quels sont les avantages à développer une attitude positive ?



Essayez de repenser à la dernière fois où vous ne vous sentiez pas bien (échec, perte, difficultés). Comment avez-vous fait pour rebondir ? Avez-vous évacué en ruminant, en insistant sur votre déception, en refaisant le film dans votre tête encore et encore ou avez-vous recherché un sens à tout ça, une sorte de bénéfices cachés à travers cette expérience ? Vous allez découvrir dans cet article les nombreux avantages à développer une attitude positive pour votre santé.

Pendant longtemps, les psychologues ont pensé que les gens avaient besoin d'exprimer leur colère et leur anxiété pour devenir plus heureux et atteindre la résilience mais pas du tout, des chercheurs Américains ont démontré que plus vous passez du temps à parler d'évènements négatifs et plus cela vous rend encore plus déprimé, morose. Alors que ceux qui pensent à des choses positives ont une bien meilleure santé, et cela est valable même pour les grands traumatismes.

Les émotions positives diminuent les effets d'une expérience négative stressante.

Et si les mauvaises choses n'étaient pas si mauvaises ? Une personne positive est en mesure de voir les aspects positifs dans presque toutes les situations, indépendemment du fait qu'elles soient positives ou négatives. Si vous deviez échouer à un entretien pour une offre d'emploi, votre attitude serait de dire qu'il y a probablement quelque part, un autre emploi pour vous, beaucoup mieux ailleurs, ce qui est certainement le cas ! Si vous êtes pressé et que vous êtes coincé dans les embouteillages, c'est peut-être que vous deviez juste ralentir !

Les personnes résilientes sont plus en mesure de réguler leurs émotions.

Dans des circonstances stressantes, elles sont capables de maintenir leur optimisme. Un chercheur de l'Université de Caroline du Nord, Barbara Frederickson, a regardé de plus près la relation entre les émotions positives et la résilience. Sa recherche a démontré leur interdépendance. Les personnes résilientes peuvent rebondir parce qu'elles font appel à un plus large éventail d'émotions. Elles ne se laissent pas aller à la négativité ou à l'inquiétude et déplacent leur attention sur les éléments positifs plus rapidement que les autres. Si les émotions négatives coexistent avec les émotions positives, elles ne prennent pas toute la place ce qui leur permet d'être plus ouverte aux autres solutions qui se présentent.

Les attitudes positives développent les capacités d'altruisme et le sens de l'Humour

Elles donnent du sens à la vie. Comme si chaque moment devait être vécu pleinement. Avoir une attitude mentale positive, c'est aussi avoir la foi dans votre capacité à réussir dans n'importe quel domaine de votre vie et faire tout ce qu'il faut pour y arriver. Tandis que les autres verront votre succès comme de la chance, vous comprendrez, vous, que c'est aussi grâce à votre manière d'appréhender la vie que les bonnes choses arrivent.

Vous semblez attirer davantage la « chance »

La « chance » c'est être capable de saisir les opportunités que la vie nous offre. Par le développement d'une attitude positive, vous attirez des événements positifs dans votre vie et ce n'est pas le fruit d'un quelconque hasard. Votre vie est plus épanouissante, vous êtes en mesure d'apprécier vraiment vos réalisations personnelles et de voir vos qualités. C'est aussi accepter de vous sentir épanoui et heureux dans l'instant.

Vous attirez des gens positifs dans votre vie

Lorsque vous mettez en place une attitude mentale positive, que vous souriez à la vie, vous rayonnez d'une toute nouvelle énergie. Cette énergie qui va en intriguer plus d'un autour de vous, va également vous permettre de faire le tri dans vos amis. Dans ce processus de changement vous commencerez à rencontrer de nouvelles personnes avec qui vous vous sentirez bien, en harmonie, des personnes qui partageront votre vision du monde et vos centres d'intérêts. Doucement, à l'image des vases communicants, vous vous éloignerez des personnes qui vous poussent vers le bas. Cela dit, il ne s'agit pas non plus de tomber dans l'excès inverse et de ne plus accepter les pessimistes dans votre vie. A l'image du Feu et de l'Eau, il faut des optimistes, des créateurs, des rêveurs mais il faut aussi la prudence et le pragmatisme des pessimistes pour que la magie de l'équilibre universelle opère.

Si vous souhaitez développer une attitude positive, je vous recommande d'essayer les méthodes de développement personnel qui vous permettront de cultiver votre bien-être en raison des nombreux bénéfices qu'elles vous apporteront sur votre santé autant physique que mentale. Si vous les associer à de nouvelles habitudes de vie, à plus d'activité physique et à une meilleure alimentation, je vous assure que c'est gagné d'avance.

En cadeau, voici quelques pistes pour devenir optimiste :

- A la fin de votre journée, identifiez les 3 plus belles choses qui vous sont arrivées
- Notez vos qualités, avec le sourire
- Pratiquez la relaxation, la méditation ou la sophrologie, régulièrement
- Faites du sport, modérément
- Tous les matins, dites merci à la vie pour ce qu'elle va vous offrir
- Donnez aux autres, sans attendre en retour.

Sources : http://skappy.co/blog

N°3
MARS
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Info football Yzeure : Sarah Chalabi *est de retour* - p.7

L'esprit Sportif

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités de vos clubs sportifs

Le TRIMAY

Triathlon Moulins Avermes Yzeure

un loisir avant tout !

p. 3-4



Handisport :

Michel Guitton, un multiple champion de France dans notre bourbonnais- p.8



3-4

Le TRIMAY: le triathlon un sport pour tous

7

Faire du sport avec l'application Fitness Connect



Votre nouveau magazine *Sport & Bien-être* près de chez vous !

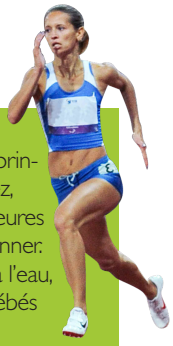


9

Portraits de bénévoles

Esprit *sportif* - N°3 Mensuel - Mars 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédation et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro

Edito



La fin de l'hiver approche et le printemps commence à pointer son nez, accompagné de ces activités extérieures auxquelles nous pouvons nous adonner. Ce mois-ci Esprit Edition s'est jeté à l'eau, entre le triathlon d'un côté et les bébés nageurs de l'autre.

Mais dans un premier temps, nous avons souhaité mettre les gaz et partir à la rencontre de Xavier de Soultrait, notre aventurier qui porte fièrement les armoiries de notre beau bourbonnais, sur les pistes sinueuses d'Amérique du Sud. Nul doute que notre Vicomte détient l'art et la manière de se ressourcer et de renforcer son organisme. Mais savez vous qu'il est possible de soigner des maux en stimulant certaines parties des pieds ? Pauline Bourbon nous présente ce qu'est la réflexologie plantaire. Un terme qui peut faire peur mais qui peut apporter un véritable bien-être. Restons dans le domaine plantaire mais dans celui des ferrés, cette année le mois de mars sera historique pour l'hippodrome de Moulins qui organise le Prix centenaire du Jockey-Club. De nombreuses personnes et personnalités, dont le célèbre Yves Saint Martin, sont attendues autour du champ de course.

Comme lors des deux dernières éditions, vous trouverez vos rubriques favorites telles que la chronique de notre ostéopathe Louis Panet, le quiz sport, les bénévoles, la page bien-être local, le web sport qui ce mois-ci fait un focus sur la start-up Fitness Connect. Une structure alliant sport outdoor et application pour smartphone. Sans oublier le dossier santé qui met le doigt sur l'importance d'adopter une attitude positive.

Pour ce mois de mars, nous trouvions important aussi, de mettre en lumière Sarah Chalabi, l'emblématique et exemplaire capitaine du Foot Féminin Yzeure Allier Auvergne, qui a fait son retour à la compétition après une grave blessure au genou. Beaucoup de sacrifices, de douleurs et énormément de travail ont été nécessaires à l'yzeurienne pour retrouver les pelouses. Une preuve de courage, tout comme Michel Guitton notre Robin des Bois, multiple champion de France de tir à l'arc handisport.

N'oubliez pas de « liker » et faire part de vos idées de reportage sur notre page Facebook où vous retrouverez Esprit Sport et Bien-Etre en version PDF.

La Rédaction

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous avoir fait confiance et soutenu dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

- INTERVIEW -

Le TRIMAY: le triathlon un sport pour tous

CP : Trimay



Le triathlon est une discipline qui peut faire peur il est vrai, mais il ne faut pas se focaliser sur l'Iron-man qui représente l'excellence mondiale. En effet, sur l'agglomération moulinoise le TRIMAY milite pour changer l'image de cette discipline. Rencontre avec Alain Laurent & Bernard Fradin.



Bernard Fradin (3eme en partant la gauche) Alain Laurent (4ème)

Alain Laurent vous êtes le secrétaire du club, pouvez vous nous expliquer ce que signifie TRIMAY ?
A.L : Cela est relativement simple, TRIMAY est la contraction de TRIathlon Moulins Avermes Yzeure.

Depuis quand le club existe t'il ?
A.L : le club a été créé il y a tout juste 20 ans. L'idée est venue de personnes qui travaillaient à l'hôpital de Moulins. Le fondateur est François Nicolas.

Bernard Fradin, en tant que Président, comment se passent les relations entre les trois communes ?
B.F : Les relations sont très bonnes, le TRIMAY a été dès le départ un club inter-communales. Il faut savoir que sur l'agglomération moulinoise il y a très peu de clubs qui regroupent plusieurs communes. Pour nous c'est une fierté.

A ce jour, le TRIMAY compte combien de licenciés ?
B.F : Aujourd'hui nous comptons 67 licenciés. Entre l'année 2015 et celle-ci, nous avons fait un bon de 13 adhérents. A l'origine le club ne comptait que 25 licenciés.

Quel est le profil d'un licencié type au sein du club ?
A.L : Il n'y a pas de profil type, nous sommes un club axé sur le sport loisir. L'âge moyen est d'environ 40 ans, et le plus jeune de nos licenciés a 18 ans. Nous avons de nombreux adhérents qui ont une licence par exemple dans le club de vélo de Trévol, à l'EAMYA, ou qui sont issus du football.

Le triathlon est une discipline qui fait peur, qu'est ce que vous en pensez ?
A.L : Il est vrai que le triathlon fait peur à de nombreuses personnes. Mais il faut savoir qu'il existe diverses distances. En natation nous allons de 500 m à 4 km, en vélo de 20 km à 200 km et en course à pied de 5 km au marathon. Quand les médias parlent de triathlon ils font souvent référence à l'Ironman qui est le summum de la discipline. Comme je le disais auparavant, nous sommes axés sur l'aspect loisir, donc nos adhérents choisissent les distances qu'ils leurs conviennent les mieux.

Vichy organise une manche mondiale de l'Ironman, vous avez des licenciés qui y participent ?
B.F : Oui nous avons des licenciés qui font de la compétition et qui participent à l'Ironman de Vichy, mais aussi au triathlon d'Embrun dans les hautes-Alpes, ou bien ceux de Barcelone et de Roth en Allemagne.

Votre club organise le Trivert une manifestation annuelle, pourriez vous nous en dire plus ?
A.L : Il va s'agir de la troisième édition du Trivert, ce n'est pas un vrai triathlon mais plutôt un cross-triathlon car il ne se fait pas sur route mais dans la nature. Cependant nous retrouvons l'ensemble des disciplines qui font un triathlon, avec 400 m de natation à l'Ovive, 15 km de VTT et 5 km de course à pied, avec une arrivée qui se fera au stade d'athlétisme de Moulins Communauté. L'an passé nous avons eu 300 participants. Cette année nous allons limiter l'épreuve à 260 inscrits. Lors de l'édition précédente nous avions des inscriptions en équipe. Le triathlon est un sport individuel et nous souhaitons que le Trivert reste dans cette philosophie sportive.

Pourquoi le Trivert, vous vouliez donner un aspect écologique à cette manifestation ?
B.F : Tout à fait, c'est une volonté de notre part, nous empruntons les parcours Natura 2000. De plus, nous avons un partenariat avec le Sictom Nord Allier qui permet d'avoir des green cups qui sont des gobelets publicitaires réutilisables, ainsi qu'avec la Lyonnais des Eaux qui nous met à disposition une table à eau à l'arrivée de l'épreuve.

Comment voyez-vous l'avenir de votre club ?
A.L : Actuellement nous n'avons pas de structures pour accueillir des jeunes, nous souhaitons réfléchir à un projet qui permettrait de résoudre cette problématique. Mais notre grand rêve serait d'organiser un vrai triathlon sur l'agglomération moulinoise. Nous pourrions créer un magnifique parcours qui serait situé par exemple autour du plan d'eau des Champins. Peux être que dans quelques années notre rêve se verra exhausé.

Club le TRIMAY
pier.info@yahoo.fr - www.trimay.fr
07 61 58 13 08





L'hippodrome de Moulins fêtera le centenaire du prix Jockey-Club

Le samedi 16 avril prochain, l'hippodrome de Moulins, sera en fête avec la célébration du centenaire du mythique prix du Jockey-Club. Un événement important pour le Président Roger Winkel et la société des courses.

Le samedi 1er août 1914, l'ordre de mobilisation générale est décrété en France et affiché, les courses hippiques sont arrêtées. Durant les quatre années de guerre plus de 3 millions d'hommes ainsi que 8 millions de chevaux sont mobilisés par toutes les armées participantes à ce conflit. En France, 1 400 000 chevaux sont réquisitionnés tout au long de la guerre. Ils sont principalement affectés à des tâches de ravitaillement et d'approvisionnement du front ainsi qu'à la traction des pièces d'artillerie. Les équidés paieront un lourd tribut causé par un manque de soins, la propagation de maladies diverses, le rationnement et la mauvaise qualité de la nourriture.

L'élevage et les course pour une sélection de qualité

A l'époque l'élevage national s'appauvrissait. Cependant, constatant que les courses continuaient à être courues en Angleterre, en Allemagne et en Espagne, le Comité de la Société d'Encouragement proposa en 1916, au Ministre de l'agriculture, une reprise partielle des courses, sous certaines conditions, afin d'assurer la sélection des meilleurs chevaux mâles et femelles. Le Ministre, Jules Meline, reprenant les conclusions de ses prédécesseurs qui déclaraient que « seule la prospérité des courses pouvaient assurer la prospérité de l'élevage » approuva le projet soumis par la Société d'Encouragement dont le seul but était de sélectionner des chevaux aptes à une reproduction de qualité.

8 courses à l'hippodrome de Moulins en 1916

Dans sa séance du 25 juillet 1916, le Comité aborda la discussion du projet de programme des courses à courir. Ces courses au nombre de 132, se répartiront entre 22 journées dont 8 organisées à Caen, 8 à Moulins et 6 à Mont-de-Marsan.

Comme prévu, huit journées de courses furent organisées à Moulins entre le 2 et le 14 octrobre 1916. Le mercredi 11 octobre, le Prix des trois ans, avec les mêmes conditions que le prix Jockey-Club, couru sur 2 400 m, fut remporté par le cheval Teddy.

Yves Saint Martin présent pour le Prix du centenaire du Jockey-Club

La réunion du 16 avril prochain ne sera pas une simple réunion de courses. La Société des Courses entend rendre hommage aux dirigeants de la la Société d'Encouragement de l'époque, ainsi qu'au cheval Teddy, en soulignant ce fait historique marquant. Une conférence sera organisée quelques jours auparavant sur les thèmes « *la place du cheval pendant la guerre* », « *la réquisition* », et « *l'histoire de Teddy* ». Une exposition relative à la guerre sera proposée en partenariat avec le lycée agricole de Neuvy et l'Office Nationale des Anciens Combattants. Comme le mentionne **Roger Winkel** Président de la Société des Courses de Moulins « *le Prix du Centenaire Jockey-club sera une course importante, dont les acteurs auront la possibilité de s'aligner au départ du Prix Jockey-Club qui se courra en juin 2016 à Chantilly. Pour clôturer le spectacle nous réaliserons un remake du Prix du Jockey-Club de 1916, avec costumes de l'époque. Pour cela nous invitons les participants à venir vêtus d'un chapeau melon, hauts de forme, ombrelle ou autre pour recréer l'atmosphère de l'époque et rendre hommage à nos ancêtres et héros de guerre.* » Preuve de l'importance de cette manifestation la présence du légendaire yves Saint Martin.

Le fameux cheval Teddy



Historique du prix Jockey-Club

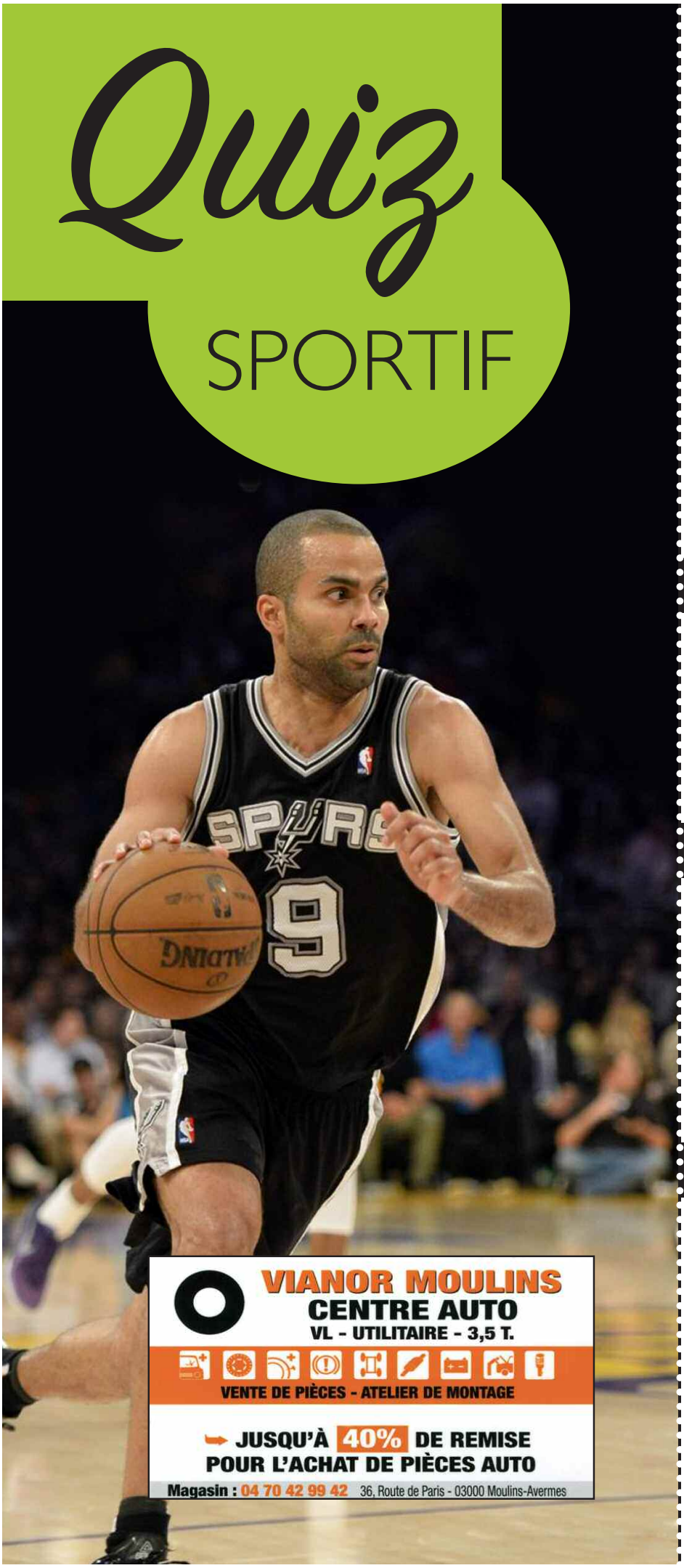
Couru pour la 1ère fois le 24 avril 1836, le Prix du Jockey-Club se disputa sur l'hippodrome de Chantilly, le premier dimanche de juin. Cette épreuve est le principal objectif des meilleurs chevaux mâles âgés de trois ans. Son pendant, le prix de Diane, est lui réservé aux femelles de trois ans. Le Prix du Jockey-Club s'est couru pendant longtemps sur une distance de 2400 m. Depuis 2005, la distance a été ramenée à 2100 m. Pour arriver à courir le Prix du Jockey-Club, les chevaux de trois ans disposent de courses préparatoires, dites « Poules ». L'équivalent de cette course mythique, en Angleterre, est le Derby d'Epsom.

Les records :

> Jockeys : Yves Saint Martin (9 victoires), Cash Asmussen (4 victoires), Christophe Soumillon (3 victoires)

> Entraineurs : Tom Jennings (10 victoires), A. du Royer-Dupré (6 victoires), A. Fabre (4 victoires)

Quiz SPORTIF



Chaque mois testez vos connaissances en sport avec notre Quiz et découvrez des infos incontournables !

// football

En quel année s'est déroulée la première coupe du monde de football ?

En 1930, en Uruguay.

// Basketball

En 2003, quelle consécration Tony Parker est-il le premier français à obtenir en NBA ?

Il est champion de NBA avec les Spurs de San Antonio (en 2006, il sera le premier français à participer au All-Star Game)

// Insolite

Quel nom donne-t-on en Angleterre aux compétitions sportives qui se déroulent le lendemain de Noël ?

Le Boxing Day

// Sport web

Fitness Connect : le sport où vous voulez, comme vous voulez et comme il faut.

Certaines sociétés surfent sur le développement de la pratique sportive outdoor, c'est le cas de la start-up Fitness Connect, dirigée par l'ancien skieur professionnel Pierre Paquin.

Après avoir pris sa retraite sportive en 2009, ce quintuple champion de France de ski a décidé de retourner chez lui en région parisienne, c'est là qu'il constate la façon dont les personnes pratiquent une activité physique extérieure. « Je me suis rendu compte que de nombreux sportifs faisaient une activité de façon autonome et pas forcément de la meilleure des manières. C'est à ce moment-là que je me suis penché sur l'idée de créer des appareils de fitness outdoor connectés » précise Pierre Paquin. Une idée lumineuse qui grâce au téléchargement de l'application gratuite via l'app store ou google play, permet d'avoir un programme d'entraînement avec divers niveaux de difficultés. *« Comme je tiens à le préciser avec Fitness Connect, vous pouvez pratiquer le sport où vous voulez, comme vous voulez avec l'application et surtout comme il faut »* dixit **Pierre Paquin**. Une belle innovation qui est dorénavant reconnue et approuvée par l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, ainsi que par l'Union nationale des Centres sportifs de Plein Air (UCPA). Maintenant place au déploiement de ces machines connectées sur le territoire national.



Contact :
Pierre Paquin
22, rue Lauriston
75116 - Paris

FITNESS CONNECT



// Info sport



CP : Bernard Giraud

Sarah Chalabi, l'emblématique capitaine du Foot Féminin Yzeure Allier Auvergne est de retour

Le 4 avril 2015, lors d'un match amical contre les U19 de l'Olympique Lyonnais, **Sarah Chalabi** se rompt les ligaments croisés du genou. Un coup d'arrêt dans sa carrière et une première grave blessure pour la capitaine du Foot Féminin Yzeure Allier Auvergne (FFYAA). « *Lors d'une reprise d'appui, mon pied est resté planté dans le sol et mon genou a tourné. J'ai su tout de suite que c'était assez grave* ».
Après une opération en mai à la polyclinique Saint Odilon de Moulins, et une longue rééducation, Sarah Chalabi réintègre le groupe de l'équipe A en janvier 2016, avant d'être inscrite sur la feuille de match face à Arlac-Mérignac le 7 février dernier, et être entrée dix minutes sur le terrain en championnat de D2. Un soulagement pour l'emblématique joueuse arrivée au club en 2004 « *je voulais revenir le plus vite possible sur les terrains, mais pour atteindre cet objectif j'ai énormément travaillé lors de ma rééducation avec Nicolas Baptiste, le kinésithérapeute du club, ainsi que durant mes séjours au centre de rééducation de Capbreton* ».Toujours bien placé pour une éventuelle montée en D1 féminine, le FFYAA pourra compter sur le retour de Sarah Chalabi pour cette fin de saison. « *Je ne suis pas encore à 100 % de mes capacités, il faut que je retrouve toutes mes sensations sur le terrain. Au niveau de la compétition, je veux aider mes partenaires à terminer le championnat à la meilleure position possible. Mon objectif est d'être totalement remise et prête pour la saison prochaine* ».



Michel Guitton : un multiple champion de France dans notre bourbonnais

Avec ses nombreux titres de champion de France de tir à l'arc, Michel Guitton fait figure de véritable tête d'affiche du handisport dans notre département. La rencontre entre cette discipline et lui-même est une véritable histoire, l'esprit sportif vous l'a raconte.



La passion et la motivation, se sont les deux mots qui caractérisent **Michel Guitton**. La rencontre entre cette personne qui est mal marchante et le tir à l'arc c'est faite tout naturellement, et de la façon la plus simple possible. «*C'est mon fils qui m'a fait découvrir cette discipline lorsqu'il était inscrit au centre de loisir. Je suis directement tombé amoureux de ce sport* » précise Michel Guitton. Mais ce dernier n'est pas une personne qui se jette dans le grand bain comme ça. Vu qu'il travaillait avec un collègue qui était archer, il en a profité pour prendre des renseignements sur les qualités à avoir pour pratiquer cette discipline, ou bien sur le matériel adéquate qu'il faut posséder.

"Les sportifs handisports sont plus soudés entre eux"

Après quelque temps de réflexion, notre passionné décide de se rapprocher du club de tir à l'arc d'Yzeure, « *j'ai regardé et analysé pendant environ une année les diverses attitudes et postures des archers de ce club, et en 1996 je décide de sauter le pas, et de prendre ma licence* » mentionne Michel Guitton. Et oui ! Déjà 20 ans que ce bourbonnais écume les pas de tir. Mais un tournant important a lieu en 2000, où il décide de rejoindre le club de tir à l'arc de Bessay sur Allier. Une structure qui lui permet de progresser très rapidement, sans que celle-ci ne dispose de section handisport « *Au départ, j'ai pris une licence au club de Brienon-Armançon, dans le département de l'Yonne, afin de pouvoir participer à des compétitions handisport, tout en étant licencié au club de Bessay sur Allier* » dixit Michel Guitton. Vous allez vous dire pourquoi aller prendre une licence dans un club bourguignon ? Tout simplement parce que le club icaunais fait figure de leader en france dans le cercle handisport des clubs de tir à l'arc. Il s'agit du lieu où s'entraînent les meilleurs archers handisports. Après mûres réflexions, Michel Guitton et les membres du club de tir à l'arc de Bessay sur Allier, décident de créer en 2010, une section handisport. « *Les mentalités sont différentes dans le milieu handisport, mon ressentiment est que les sportifs sont plus soudés entre eux, par rapport au milieu du sport valide. Pour moi, la création de cette section a été une véritable et belle aventure. Dorénavant j'en suis le Président et l'entraîneur* » tient à préciser Michel Guitton.

"Nous faisons tous le même sport"

Avec ses multiples titres de champion de France, ce robin des bois des temps modernes, souhaite tirer le club bourbonnais vers les sommets et montrer que handicapés et valides peuvent rivaliser en tir à l'arc. Pour cela, le club organise le 10 juillet prochain leur 2ème concours FITA au stade de Bessay sur Allier. L'objectif de cette manifestation est clair, l'ensemble des licenciés handisports et valides tirent dans la même catégorie. Comme tient à le dire avec le sourire Michel Guitton « *nous faisons tous le même sport* ».

Palmarès de Michel Guitton :

2006 : Salle Reims 3ème
Extérieur FITA 2ème
Extérieur Fédéral 3ème

2007 : Extérieur Fédéral Preuilly sur Claise 2ème

2008 : Salle Mont de Marsan 2ème

2009 : Salle Berck sur mer 1er

2010 : Salle Boe 1er
Extérieur Limoges Fédéral 2ème

2011 : Salle Nantes 1er
Extérieur La teste de buch Fédéral 1er

2012 : Salle Berck sur mer 1er

2013 : Salle Mont de Marsan 1er
Extérieur Fédéral Brienon sur Armançon 1er

2014 : Salle Daumeray 1er
Extérieur Fédéral St Jean De Mont 1er

2015 : Salle Daumeray 1er
Extérieur Fédéral Bondoufle : 3ème

Qui sont ces bénévoles qui font vivre nos associations sportives ?

Chaque mois retrouvez nos portraits de bénévoles sur Moulins et son agglomération.



Remise des récompenses tournoi d'hiver 2016. (J. Guillaume à gauche)

Jérôme Guillaume

Président de Moulins Tennis

« Je suis Président de Moulins Tennis depuis 2014. Mon rôle consiste à faire évoluer le club, ainsi qu'à m'assurer que l'ensemble des licenciés prennent du plaisir dans notre structure. Je supervise aussi les résultats sportifs. Mon souhait est que Moulins Tennis soit un club qui compte au niveau départemental. Cette année nous avons mis en place un tournoi au mois de février qui a eu un véritable succès. De plus, nous voulons profiter de la salle de l'ancien Comité Départemental pour augmenter notre nombre d'adhérents. Au sein du club, vous trouverez du tennis loisir, du tennis compétition, mais surtout du tennis pour tous ».



Gilbert Rosnet

Commissaire aux comptes
ULM Club bourbonnais

« Je suis arrivé au sein de l'ULM Club bourbonnais en 1996. Un véritable concours de circonstances, j'ai découvert le club lors d'un forum des associations. J'ai demandé des renseignements, et j'ai très vite mordu à l'hameçon. Ma fonction de commissaire aux comptes consiste à superviser le travail du trésorier, et de garantir la bonne santé financière de l'association. Je suis aussi pilote, et je fais découvrir l'ULM via des vols découvertes que le club organise. La philosophie de l'ULM Club bourbonnais est de regrouper le maximum de passionnés par le vol, et se retrouver ensemble. Certains licenciés disposent de leur propre appareil, et d'autres utilisent ceux de l'association. J'invite les personnes qui aimeraient découvrir ce qu'est l'ULM, à venir à nos portes ouvertes qui se dérouleront au printemps, nous répondrons avec plaisir à leurs questions».



Xavier de Soultrait : *"Ce résultat blanc m'a donné faim"*

Pour sa première année en tant que pilote officiel de l'écurie Yamaha, Xavier de Soultrait nourrissait de belles ambitions lors de l'édition 2016 du Rallye Raid Dakar. L'équipe de l'Esprit Sportif est parti à sa rencontre chez un de ses sponsors, la salle de sport moulinoise Vis ta Forme.



Jour 10 de l'édition 2016 du Rallye Raid Dakar, étape Belem-La Rioja, notre pilote bourbonnais doit abandonner dans les dunes argentines. « *Ma moto a chauffée et mon moteur a explosé durant cette étape, il faut savoir que les concurrents classés 12ème, 13ème, 14ème, 15ème, ont abandonnés. La faute à une règle de course qui faisait partir les motards derrière les camions. De ce fait, de nombreuses ornières se sont formées ce qui est très dur pour les motos* » précise **Xavier de Soultrait.**

Une édition 2016 compliquée physiquement et mentalement

Avec une 34ème place lors de sa première participation et une 13ème lors de la seconde, Xavier de Soultrait envisageait réaliser un meilleur résultat cette année « *c'est dommage, pour ma troisième participation j'ai réalisé un résultat blanc, le pire c'est que lorsque j'ai explosé mon moteur, j'étais sûre de prendre la 11ème place et réaliser mon objectif qui était de faire mieux que lors de ma seconde participation. Mais les problèmes ont commencé dès le prologue, et j'ai dû partir denier de l'étape 2. Pour moi cette édition 2016 a été compliquée physiquement et mentalement* » mentionne Xavier de Soultrait. Malgré cet abandon, l'équipe Yamaha a totalement confiance dans le potentiel de son pilote, preuve en est, un contrat de 2 ans minimum signé avec ce top team. « *L'an passé j'ai eu une opportunité plus intéressante financièrement chez Honda, mais le deal consistait à être porteur d'eau d'un pilote, c'est à dire l'assister et lui donner mes pièces mécaniques en cas de problème. Pour moi ce n'était pas intéressant, et je préfère progresser au sein de Yamaha* »

Une préparation physique axée sur le Rallye Raid Dakar 2017

Homme intelligent, et grand professionnel, Xavier de Soultrait a très vite analysé les causes de ce résultat blanc. L'année 2016 sera axée sur une préparation intensive pour arriver en grande forme et plein de confiance lors du prochain Rallye Raid Dakar. « *Je vais intensifier les entraînements physiques, m'inscrire à diverses courses dans le cadre du championnat d'Europe d'enduro, et aussi me remettre au moto-cross, car pour réaliser des résultats dans cette discipline il faut être agressif et souvent piloter à la limite. Lors de mes deux premières participations, je m'étais laissé une marge de 15 à 20 % au niveau du risque, aujourd'hui j'ai acquis de l'expérience et je connais les pièges sur une course telle que le Rallye Raid Dakar, je vais donc réduire ma marge à 5 %. Maintenant il faut aller au charbon, cet abandon m'a donné faim !* » précise avec le sourire Xavier de Soultrait

Des partenaires financiers divers

Mais pour participer à cette magnifique aventure qu'est le Rallye Raid Dakar, il convient de boucler le volet financier. Il faut savoir qu'une participation est de l'ordre de 130 000 €. Un budget conséquent qu'il faut boucler avant de pouvoir mettre le pied sur la terre sud américaine. « *A ce jour, je ne vis pas de ma passion sur les 130 000 € d'engagement, je dois trouver personnellement 30 000 €. J'ai 50 partenaires internationaux, nationaux et locaux qui m'aident et je les en remercie, car sans eux je ne pourrais pas participer à cette épreuve.*»

Pour devenir partenaire et rejoindre l'aventure du Rallye Raid Dakar 2017
email : xavier.desoultrait@gmail.com
Tél : 06 75 81 23 40
Facebook : Xavier de Soultrait

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

Gratuit

près de chez vous !



sur Moulins et son agglomération



et retrouvez notre magazine à lire en ligne





PUBLICITÉ
votre carte de visite tous les mois
dans notre magazine
pour 500 € ttc par an

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 535037451 00015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

Esprit Edition
espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86