#7
JUIL/
AOÛT
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Nouvelle rubrique : *Les recettes diététiques d'Aurélie Lecoanet.* p.5

L'esprit *Bien-être*

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

Bienvenue à la Ferme de l'Ome !



+ 8 pages spéciales

Retrouvez tous les rendez-vous de la saison estivale à Moulins et ses environs !



RETROUVEZ GRATUITEMENT

VOTRE MAGAZINE

L'Esprit *Sport & Bien-être*

2000 exemplaires papier
sur Moulins et son agglo
(liste disponnible sur simple demande par mail ou téléphone)



En version numérique

Facebook
Magazine Esprit
Sport & Bien-être

NOUVEAU :
Abonnez-vous et recevez le chaque mois par mail !
Indiquez nous votre adresse mail à espritedition@gmail.com

facebook®

PLUS DE 1000 FANS nous suivent !

MERCI !

Magazine Esprit *Sport & Bien-être*

Contactez-nous : 06 50 14 81 21

3-4

Bienvenue à la ferme de l'Ome





5

Nouvelle rubrique: Les recettes diététiques d'Aurélie

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





Edito

Nous voilà aux vacances d'été. Déjà sept mois qu'Esprit Magazine vous fait découvrir les acteurs sportifs et du bien-être de notre bourbonnais. En cette période d'information plutôt creuse, nous avons souhaité faire une seule édition pour ces mois de juillet et août.

Dans ce numéro vous retrouverez un agenda des animations de l'été sur Moulins, une volonté forte de notre rédaction que l'Esprit Sportif et l'Esprit Bien-Etre vous permette de vous guider et informer sur les activités estivales locales. Au rayon des nouveautés vous trouverez chers lecteurs les recettes de Aurélie Lecoanet notre chroniqueuse en diététique, qui vous émerveillera avec ses idées de saveurs et de gourmandises, tout en gardant une ligne parfaite.

Si vous êtes des amoureux de la nature, et si vous souhaitez découvrir l'agriculture sous un autre angle, nous vous conseillons de lire avec la plus grande attention notre dossier sur la ferme de l'Ome. Un lieu où Corinne Lafort, une véritable autodidacte, a souhaité partager sa passion avec les visiteurs. Un très bon choix pour découvrir en famille le monde agricole sous une forme ludique.

Côté sportif, le canoë-kayak est à l'honneur, avec un dossier sur la section du club de l'ASPTT Moulins. Pourquoi ce sport ? Et bien une idée qui est venue au fil de l'eau, et qui fait une passerelle entre la magnifique fête de la rivière Allier que nous avons vécue à Moulins, et une discipline olympique qui est souvent déclinée à tort comme un simple sport de loisir. L'ancien licencié du club Paul Jean en est la preuve en décrochant la coupe du monde de kayak. N'oublions pas aussi de préparer nos baskets pour la 8ème édition de la Vin'scène. Un rendez-vous sportif devenu incontournable qui se déroulera à la rentrée de septembre.

L'équipe d'Esprit Magazine vous souhaite de bonnes vacances, et vous donne rendez-vous pour l'édition de septembre.

Esprit *Bien-être* - #7 - Mensuel Gratuit - Juillet/Août 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins
espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin, Ludovic Brazy et Aude Avelin
Impression : imprim repro

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

La Ferme de l'Ome,
à la découverte de la nature

L'Esprit Bien-Etre a fait la rencontre de **Corinne Lafort** une personne charmante, dynamique et passionnée. Ancienne footballeuse de haut niveau et internationale française dans les années 80, elle nous a fait découvrir sa ferme de 23 hectares, où nous avons passé un agréable moment en sa compagnie.

Issue du milieu hospitalier, ancienne aide médico-psychologique et éducative sportive, c'est en 2006 que **Corinne Lafort** décide de s'installer et de réaliser son rêve. Diplômée d'un BPA (Brevet Production Animal) obtenu à Neuvy, elle débute par l'élevage de chèvres, puis par la création d'une ferme pédagogique. En 2007, brebis et agneaux viennent compléter le troupeau.

Des visites en augmentation

Les visiteurs de plus en plus nombreux peuvent déambuler au milieu des lapins, des poules et du jardin potager... Corinne Lafort ne s'arrête pas sur ce véritable succès « *j'aime échanger avec les visiteurs, je suis preneuse de conseils pour mes recettes, mes projets, je suis très attentive et je prends tout ce qu'il y a à prendre pour avancer, il y également un échange de cultures. Je veux partager et faire découvrir ma passion et mes valeurs.* »

Une ferme itinérante

La ferme de l'Ome se déplace dans les écoles, les crèches, les établissements d'hébergement pour personnes âgées, les centres de loisirs, les instituts spécialisés, avec ses chèvres, ses supports vidéos et photos qui s'adaptent à chaque public. Tout cela pour animer de la façon la plus ludique possible son activité. « *Par exemple lorsque je pars à la rencontre de personnes au sein d'unités Alzheimer je suis toujours accompagnée de ma mini ferme. Le temps ne semble plus avoir de prise et une conversation s'installe. Des liens se créés et pour moi c'est la chose la plus importante. Je veux apporter du bien-être aux personnes* » tient à préciser Corinne Lafort. Elle met également à disposition dans des EHPAD, des jardins potagers surélevés qu'elle confectionne avec son entourage et les stagiaires qui l'accompagnent tout au long de l'année.

Des projets pleins la tête

Corinne Lafort vient d'acquérir en plus un terrain de 2500m² à Bourbon l'Archambault, où de beaux projets sortent de terre : un potager qui est déjà en place, un jardin pédagogique en cours, la visite des jardins, des goûter sur réservation... Tous les jours une vente de paniers selon les légumes et fruits de saison, avec la possibilité de cueillette en plein air.

Dans un futur proche, les visiteurs découvriront un espace avec des fiches recettes, qu'ils pourront ensuite élaborer avec les produits sur place. Une structure où les enfants pourront semer, planter, gratter, récolter, et même réaliser leur compost. « *J'invite toutes les personnes qui veulent découvrir cette espace bio rue Michel Bernard à Bourbon l'Archambault. Les curieux peuvent rester sur place quelques jours dans le gîte que j'ai mis à disposition* » dixit Corinne Lafort.

La ferme de l'Ome est un lieu magique qui a le mérite d'être découvert. Une des nombreuses curiosités est l'hôtel à insectes créé par les jeunes de la Maison Familiale de Saint Léopardin d'Augy.

À travers différents supports de nombreux thèmes sont abordés :
- pour la chèvre : du lait à la réalisation d'une faisselle.
- pour la brebis : de l'agnelage à l'utilisation de la laine.
- pour le jardin : la découverte des légumes et des petits fruits, de la graine ou du plant à l'assiette.

Ces ateliers sont proposés en fonction du projet de l'établissement.

A la ferme de l'Ome vous découvrirez la nature au rythme des saisons avec les différentes phases des productions animales et végétales.





- Productions de la ferme : faisselles de chèvres, légumes et petits fruits (panier ou cueillette).
- Vente à la ferme les matins, du lundi au samedi.
- Adhérente du réseau Bienvenue à la Ferme

Ferme de l'Ome
03210 ST MENOUX
fermedecorinne@laposte.net
04 70 67 09 71
06 19 21 43 51

- LOISIRS BIEN-ÊTRE -









Corinne Lafort



Tarifs

Par enfant : demi-journée 4 € - Par classe : demi-journée 80 €
Possibilité de forfaits à la carte. Dégustation gratuite
Ouverture : toute l'année du lundi au vendredi sur réservation

Les recettes diététiques d'Aurélie

Dorénavant vous retrouverez tous les deux mois notre diététicienne **Aurélie Lecoanet** qui vous présentera ses idées recettes. L'objectif est d'allier plaisir et équlibre. Pour cette première le fruit est à l'honneur avec un dessert original autour de l'abricot.

Mousse d'abricot et sa chantilly de petits suisses

> *Afin d'obtenir la meilleure saveur, je vous préconise d'utiliser des fruits frais*

Ingrédients pour 4 pers. : 250g d'abricots biens mûrs, 3 petits suisses, 2 blancs d'oeufs, 1/4 d'une gousse de vanille, 1 cuillère à soupe de miel.

Laver, sécher les abricots

- Placer les morceaux d'abricots dans le blender avec la vanille égrainée et le miel.
- Mixer puis ajouter les petits suisses, mixer plus longuement pour obtenir une texture bien homogène. Verser dans un saladier et réserver.
- Battre les blancs en neige avec une pincée de sel
- Incorporer délicatement les blancs au mélange de fruits.
- Dresser en verrines et laisser refroidir 3 heures.
- Décorer avec la chantilly de petits suisses et des pistaches concassées ou des amandes effilées.
- Pour remplacer la vanille, vous pouvez tester la fève de cacao torréfiée broyée ou la fêve de Tonka râpée qui pourra se marier parfaitement avec les saveurs de cette recette en révélant un goût plus épicé et gourmand.





Astuce diététique !

Une chantilly au Petit-Suisse, originale et inratable !
4 Petits Suisses
2 c. à café de miel
1 poche à douille

Aurélie Lecoanet
Diplôme d'état de diététicienne depuis 2003

5 rue Alphonse Daudet - **Avermes**
Maison de santé de Sancoins - **Sancoins**

04 70 34 82 41 - 06 83 72 43 80

www.lecoanet-dieteticienne.com
Facebook : diététicienne nutritionniste moulins lecoanet aurélie

- Les produits et services du mois -



Glaces artisanales

Venez vous rafraîchir avec les glaces artisanales que **Sylvain Fournier** fabrique sur place. 12 parfums au choix, du plus classique (vanille, chocolat,…) au plus original (cactus, feijoa et rhubarbe). En cornet ou en pot.

Où le trouver :

La Cave à chocolat - Patissier-chocolatier - 32 rue de la Flèche 03000 Moulins - 04 70 44 15 15 - www.lacaveachocolat.fr facebook.com/lacaveachocolat

"Au coup de fer", un pressing ecolabel.

Professionnel de l'entretien, du repassage et des retouche de vos textiles depuis 2009, l'entreprise "Au coup de fer" assure ses prestations de service pressing et blanchisserie en mode écologique depuis 2013.
Pour la blanchisserie, **Nadine Mytherbale**, la gérante, utilise un nettoyant à 95% d'origine naturel. Concernant le pressing, l'entreprise utilise le procédé d'aquanettoyage qui est une méthode de nettoyage à l'eau qui permet de laver tout type de textile sans émission de polluant dans l'air. C'est une technique développée récemment et qui s'est perfectionnée grâce aux avancées technologiques du matériel de pressing jusqu'à obtenir des performances identiques aux pressings classiques tout en respectant l'environnement et la santé.

Où aller :

Au coup de fer : 2 av. de la Libération - 03000 Moulins 04 70 20 05 86.

"Mes Essentielles"

Coffret de 3 huiles essentielles



- Citron (zeste) (5 ml), le zeste de la vie : de nature tonique et immunostimulante, le Citron augmente votre résistance aux bactéries et aux virus. Cette huile essentielle anti-fatigue, anti-nausées et digestive est indispensable pour se revigorer.
- Basilic grand vert (5 ml), l'herbe royale : elle est connue pour soulager les problèmes de transit et agit comme anti-infectieux.
- Sauge sclarée (5 ml), la toute bonne : « Mi psy, mi gynéco », elle a une action régulatrice sur le plan hormonal et émotionnel.

Concentrés de bien-être, les huiles essentielles ont plus d'un bienfait dans leurs flacons, et leurs vertus sont reconnues.

Où le trouver :

France Loisirs : 17 Rue de l'Horloge - 03000 Moulins Tél : 04 70 46 30 20





À lire



Les vacances c'est la santé !
de Philippe Chavanne

Des conseils pour optimiser la période de vacances, organiser son départ et son retour, recharger les batteries, se libérer du stress, retrouver une meilleure hygiène de vie, pratiquer des activités physiques et relaxantes, développer la pensée positive et retrouver un sommeil réparateur.



60 questions étonnantes sur l'alimentation

Le souvenir d'un bon repas peut-il apaiser la faim ? Être amoureux change-t-il le goût des aliments ? Certains aliments mènent-ils à l'échec scolaire ?
Pour savoir ce que dit la science de notre rapport à l'alimentation, plongez au coeur du travail des chercheurs en psychologie. À partir de questions étonnantes, faussement anodines, voire légèrement provocantes, l'auteur vous amène à réfléchir en véritables scientifiques. Au rythme d'une question/réponse par double page, sur un ton léger, drôle et précis, vous accéderez à des conclusions d'études scientifiques enfin intelligibles !

On a testé pour vous :
Remède contre les moustiques



CP : www.curioctopus.fr - paidis.com

L'été arrive et avec lui la pensée du soleil, la mer, la piscine... et les moustiques ! Dans les supermarchés, vous trouverez des dizaines de répulsifs, mais ne préféreriez-vous pas un remède plus naturel pour ne pas vous retrouver, après une fraîche et agréable soirée d'été, avec le corps couvert de piqûres ? Le répulsif contre les moustiques que nous vous proposons aujourd'hui est simple, pas cher et surtout efficace !



Ingrédients :
5/6 tranches de citron
5/6 tranches de citron vert
un brin de romarin
un bocal en verre
huile essentielle d'eucalyptus (7/10 gouttes)
une bougie flottante

Mettez les tranches de citron, de lime, le romarin et l'huile essentielle dans un bocal rempli d'eau, ajouter une bougie flottante sur la surface... et dites adieu aux moustiques!

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 Juillet.



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr

- 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.

Les rendez-vous de la saison estivale !



Prenez le temps, c'est l'été...

Retrouvez toutes les animations de Moulins et ses environs et venez vous balader, visiter, danser, jouer, faire du sport...

CP : Jean-Marc Teissonnier

Juillet à Moulins...

Samedi 9 au dimanche 17/7
Fête foraine Place Maréchal de Lattre de Tassigny.
Rens. 04 70 48 50 00.

Mercredi 13/7
Visite en famille de la Maison Mantin à 16h.
Résa. 04 70 20 48 47.

Jeudi 14/7
A partir de 14h, animations familiales et location de costumes et à partir de 18h, grand bal au CNCS sur la Place d'Armes.
Rens. 04 70 20 76 20.
Feu d'artifice tiré du pont Régemortes à 23h sur les berges de l'Allier.

Vendredi 15, dimanche 17 et lundi 18/7
Festival Opéra de Poche. Chaque spectacle se passe dans les anciennes travées des écuries de Villars à 20h30 à Espace Villars. Rens. 06 07 34 45 61 ou www.operadepoche.fr.

Samedi 16/7
Course des garçons de café à partir de 15h30. Départ place de la Liberté.
Rens. 04 70 44 14 14.

Mardi 19/7
Atelier enfants peinture au pochoir, à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-6 ans. Rens. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Les mardis au CNCS à partir de 19h. Visite de l'exposition entre chien et loup, apéritif musical et dîner. Visite suivie d'un dîner « plancha » au café-brasserie. Rens. 04 70 20 76 20.

Mercredi 20/7
Rendez-vous des enfants atelier « Méli-mélo » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 4-6 ans.
Résa. 04 70 20 48 47.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30.
Rens. 04 70 35 72 58.
Les soirs d'été de Louis Mantin à 18h.
Résa. 04 70 20 48 47.
Visite guidée nocturne du musée Anne de Beaujeu, à 18h30. Résa. 04 70 20 48 47.

Mercredi 20, jeudi 21 et vendredi 22/7
Murder Party - le fantôme du théâtre à 20h30 au théâtre.
Rens. Service du Patrimoine au 04 70 48 01 36.

Jeudi 21/7
Du graff au musée ! Oseras-tu faire voyager dans le temps les animaux du Père Castor ? Au musée de l'Illustration Jeunesse à 10h. A partir de 11 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Atelier enfants « Cartogravure » à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 7-10 ans.
Rens. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Rendez-vous des enfants atelier « Chouette assiette ! » à 14h30, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans.
Résa. 04 70 20 48 47.

Vendredi 22/7
Trampoline Place d'Allier.
Jeux gonflables de 14h à 19h sur l'air de camping cars.
Concert Vân in est à 20h30 à la Médiathèque.
Résa. 04 43 51 00 00.

Samedi 23/7
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Dimanche 24/7
Brocante du club minéralogique de Moulins, Cours Anatole France & Jean Jaurès.
Rens. 09 83 05 19 34.
Trampoline Place d'Allier.


Festival Opéra de Poche.
Vendredi 15, dimanche 17 et lundi 18 juillet à Moulins.
CP : Jean-Marc Teissonnier

CP : Jean-Marc Teissonnier





Les soirées sont belles à Moulins...



Dîner en blanc à partir de 20h Place d'Allier.
Samedi 27 août à Moulins.

CP : Jean-Marc Teissonnier

Lundi 25/7
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mardi 26/7
Atelier enfants « Mes animaux en pâte à modeler » à 10h, au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-6 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Les mardis au CNCS à partir de 19h. Visite de l'exposition entre chien et loup, apéritif musical et dîner. Visite suivie d'un dîner « plancha » au café-brasserie. Rens. 04 70 20 76 20.

Mercredi 27/7
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30. Rens. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h sur l'air de camping cars.
Rendez-vous des enfants atelier « Impressionne-moi ! » à 14h30, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Visite en famille de la Maison Mantin à 16h. Résa. 04 70 20 48 47.
Cinéma en plein air « Le dernier loup » à 22h à la Maison des associations. (en cas de pluie report le lendemain et si de nouveau de la pluie déplacement au gymnase des Champins, prévoir sa lampe électrique)

Mer. 27 au dim. 31/7
Festival l'Orgue de Bach de 12h15 à 12h45 à la Cathédrale. (sauf le 31 juillet à 16h)

Jeudi 28/7
Atelier enfants « Images lumineuses » à 10h, au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 7-10 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants atelier « Loup y es-tu ? » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Résa. 04 70 20 48 47.
Trampoline Place d'Allier.
Jeux gonflables de 14h à 19h sur l'air de camping cars.

Vendredi 29/7
Visite ludique à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-8 ans. Rens. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants visite-lecture « La maison » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Trampoline Place d'Allier.
Jeux gonflables de 14h à 19h sur l'air de camping cars.

Samedi 30/7
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Théâtre « Les fourberies de Scapin » par la compagnie Les Fous masqués, à 20h30 sur la terrasse de la Maison Mantin. Rens. 04 70 20 48 47.

Dimanche 31/7
Brocante des Restos du Coeur, Cours de Bercy. Rens. 04 70 20 67 25.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place de la Liberté.



Son et lumière
médiévial fantastique
au pied de la forteresse de
Bourbon l'Archambault
Légendes et détours
Final pyrotechnique et mapping vidéo
16, 22, 23, 29, 30 juillet à 22h
5, 6, 12, 13, 14 août à 21h30
06 78 60 28 99 legendesetdetours.com

LE COMMERCE
Bar Brasserie
Soirée moules-frites samedi 6 août avec animation sur la Place d'Allier
Jean-Louis et Régis BERNARD
40 Place d'Allier - 03000 Moulins - 04 70 44 17 96


CP : Jean-Marc Teissonnier

Juillet ...et autour



Mercredi 13/7
Neuilly le Réal. Fluo party bye les pompiers à 22h. Système son puissant, lumière uv, peinture uv, maquillage uv, bracelets lumineux,…
Saint Ennemond. Repas, feu d'artifice et bal du club des jeunes.
Yzeure. Les romans de l'été avec Gilles Lacour de la librairie le Moulin aux lettres, à 17h30 à la médiathèque Yzatis.

Jeudi 14/7
Besson. Brocante du Comité des fêtes dans le bourg.
Rens. 04 70 42 89 67.
Bourbon l'Archambault. La Lyre Bourbonnaise à 16h, allées Montespan. Rens. 04 70 67 09 79.

Vendredi 15/7
Saint Plaisir. Brocante du Comité des fêtes dans le bourg et alentours. Rens. 04 70 67 08 11.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières. Ouvert à tous et gratuit.

Vendredi 15 au dimanche 17/7
Avermes. Stage de musique et concert avec la Lyre Avermoise, à la salle Isléa.

Samedi 16/7
Marigny. Concours de pétanque du foot USM.
Trevol. Repas champêtre, super feu d'artifice et bal en plein air. Comité des fêtes.
Rens. 07 81 01 05 70.

Bourbon l'Archambault. Spectacle son et lumière, à 22h au pied de la forteresse. Légendes et Détours. Rens. 06 78 60 28 99.

Dimanche 17/7
Beaulon. Brocante du Comité des fêtes rue des Aubrelles.
Rens. 04 70 42 76 83 (H.R.).

Lundi 18/7
Yzeure. Atelier famille « Nature extraordinaire » de 15h à 16h30 à la Maison des Arts et des Sciences. Pour les 7-13 ans.
Rens.04 70 20 10 64.

Mardi 19/7
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières. Ouvert à tous et gratuit.
Yzeure. Ciné plein air « La famille Bélier » à 22h aux Jardins la Prévert. Opération Passeurs d'images.

Mercredi 20/7
Bourbon l'Archamabult. Marché de 17h à 20h Place de la mairie.
Bourbon l'Archambault. Projection de « Mimi et Lisa » à 15h30 au cinéma. Pour les petits et les grands. La p'tite bobine du Nabab.

Jeudi 21/7
Bourbon l'Archambault. Projection de « The assassin » à 20h30 au cinéma. La bobine du Nabab.

Vendredi 22/7
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières. Ouvert à tous et gratuit.

Vendredi 22 et samedi 23/7
Bourbon l'Archambault. Spectacle son et lumière, à 22h au pied de la forteresse. Légendes et Détours. Rens. 06 78 60 28 99.

Vendredi 22 au vendredi 29/7
Gennetines. Bal de l'Europe de l'AEADT, les Gauthiers.

Samedi 23/7
Besson. Soirée champêtre de l'association Commerçants Artisans de Besson.

Samedi 23 et dimanche 24/7
Dompierre sur Besbre.
Festi'Domp. Rens. 06 78 62 40 04.

Dimanche 24/7
Tronget. Tryo en concert à 21h au plan d'eau. Big feu d'artifice suite 23h30 au bourg avec Wazoo. Résa. 07 61 99 75 28.
Yzeure. Brocante de l'AS Yzeure Pétanque au boulodrome de Millepertuis. Rens. 06 83 96 01 29.

Lundi 25/7
Bourbon l'Archambault. Visite de la Jumenterie les Forestines. Départ parking Boulevard Bignon.
Rens. 04 70 67 09 79.

Mardi 26/7
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.
Yzeure. Fête du livre jeunesse de 14h à 17h30 au château de Panloup. Animations autour du livre.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières. Ouvert à tous et gratuit.

Jeudi 28/7
Bourbon l'Archambault. Musique en scène avec Electric Girafe Song à 19h30 au parc Bignon. Libre participation.
Rens. 04 70 67 09 79.
Yzeure. Atelier famille « Les coqs en décopatch » de 15h à 16h30 à la Gallinothèque. Pour les 6-11 ans. Rens. 04 70 20 10 64.

Vendredi 29/7
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières. Ouvert à tous et gratuit.

Vendredi 29 et samedi 30/7
Bourbon l'Archambault. Spectacle son et lumière, à 22h au pied de la forteresse. Légendes et Détours. Rens. 06 78 60 28 99.

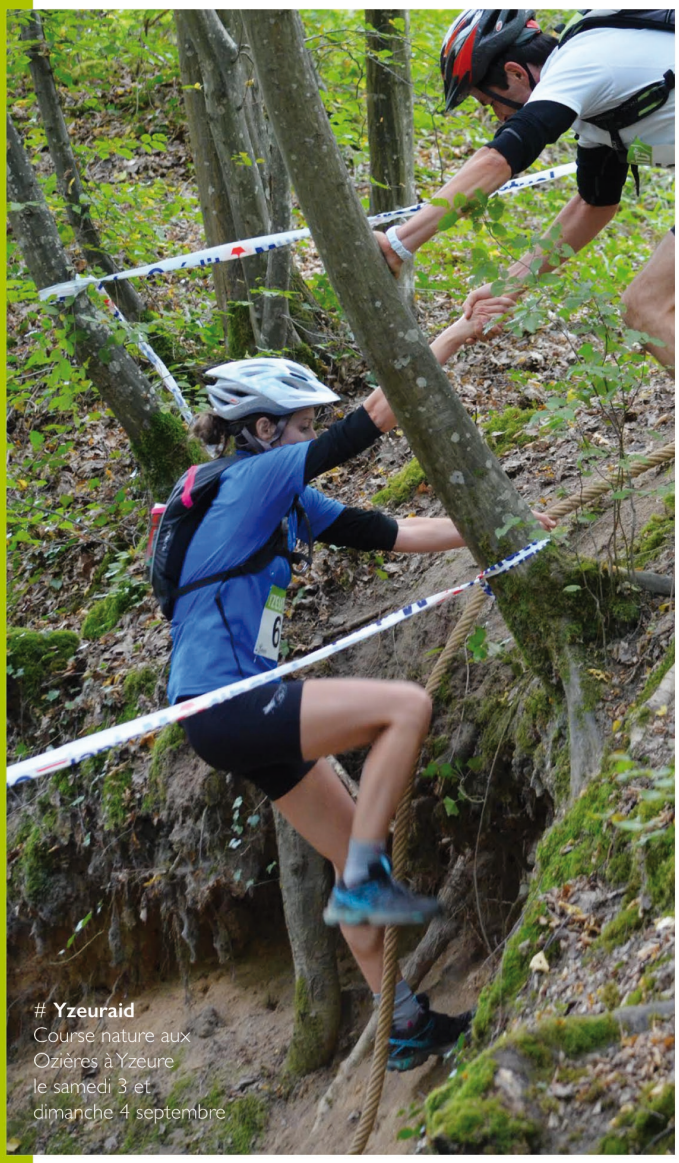
Samedi 30/7 au dimanche 7/8
Souvigny. Foire médiévale, Festival des Troubadours et Saltimbanques dans le bourg.
Rens. 04 70 43 62 10
ou www.ville-souvigny.com.

Dimanche 31/7
Gennetines. Marche fête de la batteuse du Comité des fêtes.
Yzeure. Concours départemental en triplette à 14h30 au boulodrome de Millepertuis. ASY Pétanque.

Dimanche 31/7 au lundi 1/8
Souvigny. MédiéLivres. Salon du livre & de la bande dessinée sur le thème médiéval et fantastique dans le cadre de la foire médiévale, à l'espace Saint Marc.



Août à Moulins...



Yzeuraid
Course nature aux Ozières à Yzeure le samedi 3 et dimanche 4 septembre.

Lundi 1/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mardi 2/8
Atelier enfants « Je dessine comme un grand » à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-6 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Les mardis au CNCS à partir de 19h. Visite de l'exposition entre chien et loup, apéritif musical et dîner. Visite suivie d'un dîner « plancha » au café-brasserie. Rens. 04 70 20 76 20.

Mercredi 3/8
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30. Rens. 04 70 35 72 58.
Trampoline Place d'Allier.

Jeudi 4/8
Atelier enfants « Ribambelles » à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 7-10 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants atelier « Impressionne-moi ! » à 14h30, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Nuit Praline à partir de 17h. Venez savourez une pralinette lors d'un apéro sonore Deep & Chill, dans le quartier historique.

Vendredi 5/8
#Trampoline Place d'Allier.

Samedi 6/8
Spectacle musical « Pat » par la Cie Sam Bataclan (0-7 ans) à 16h30, à la Médiathèque. Résa. 04 43 51 00 00.
Traversée de Moulins en voitures anciennes. Route de Lyon, rue de Lyon, stationnement devant l'hôtel de ville et sur la place d'Allier à partir de 14h30.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place de la Liberté.
Soirée moules-frites, dans le centre-ville, Place d'Allier. Rens. 04 70 48 50 00.

Lundi 8/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mardi 9/8
Atelier enfants « Mes animaux en pâte à modeler » à 10h, au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-6 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Les mardis au CNCS à partir de 19h. Visite de l'exposition entre chien et loup, apéritif musical et dîner. Visite suivie d'un dîner « plancha » au café-brasserie. Rens. 04 70 20 76 20.

Mercredi 10/8
Du graff au musée ! Oseras-tu faire voyager dans le temps les animaux du Père Castor ? Au musée de l'Illustration Jeunesse à 10h. A partir de 11 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants atelier « le sens du détail » à 10h15, au musée Anne de





Beaujeu. Rens. 04 70 20 48 47.
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30. Rens. 04 70 35 72 58.
Trampoline Place d'Allier.
Visite en famille de la Maison Mantin à 16h. Résa. 04 70 20 48 47.
Les soirs d'été de Louis Mantin à 18h. Résa. 04 70 20 48 47.
Visite guidée nocturne du musée Anne de Beaujeu, à 18h30. Gratuit. Résa. 04 70 20 48 47.

Jeudi 11/8
Trampoline Place d'Allier.
Atelier enfants « Cartogravure » à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 7-10 ans. Rens. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants atelier « Monogramme » à 14h30, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans. Résa. 04 70 20 48 47.

Vendredi 12/8
Visite ludique à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-8 ans. Rens. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants visite-lecture « Je veux pas aller à l'école » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 4-6 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Trampoline Place d'Allier.
Course hippique à l'hippodrome à partir de 16h. Rens. 04 70 34 23 85.

Vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14/8
Projection monumentale, son et lumière exceptionnel sur le Quartier Villars et les 10 ans du CNCS, sur la façade du CNCS. Diffusions à 22h, 22h30 et 23h. Gratuit. Visite nocturne de l'exposition à partir de 19h et dîner payant. Rens. 04 70 20 76 20.

Samedi 13/8
Jeux en bois Place d'Allier.

Dimanche 14/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mardi 16/8
Atelier enfants « Je dessine comme un grand » à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-6 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mercredi 17/8
Du graff au musée ! Oseras-tu faire voyager dans le temps les animaux du Père Castor ? Au musée de l'Illustration Jeunesse à 10h. A partir de 11 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Trampoline Place d'Allier.
Rendez-vous des enfants atelier « Loup y es-tu ? » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Résa. 04 70 20 48 47.
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30. Rens. 04 70 35 72 58.

Jeudi 18/8
Atelier enfants « Images lumineuses » à 10h, au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 7-10 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants atelier « Haut en couleur » à 14h30, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Trampoline Place d'Allier.

Vendredi 19/8
Trampoline Place d'Allier.
Concert d'Alma Loca à 20h30 à la Médiathèque. Résa. 04 43 51 00 00.

Samedi 20/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Cinéma en plein air « Samba » à 21h30 Place d'Allier. (en cas de mauvais temps, repli au Colisée)

Dimanche 21/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.
Concert de Jazz du Comité de soutien au Palais Ducal, dans les Jardins des Bourbons.

Mardi 23/8
Atelier enfants peinture au pochoir, à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-6 ans. Rens. 04 70 35 72 58.
Atelier du Patrimoine « De drôles de bêtes dans la ville… » de 14h à 17h30. Pour les 6-12 ans. Résa. 04 70 48 01 36.
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mercredi 24/8
Rendez-vous des enfants atelier « Méli-mélo » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 4-6 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Atelier du Patrimoine « A nos palettes ! » de 14h à 17h30. Pour les 6-12 ans. Résa. 04 70 48 01 36.
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30. Rens. 04 70 35 72 58.
Trampoline Place d'Allier.
Visite en famille de la Maison Mantin à 16h. Résa. 04 70 20 48 47.

Jeudi 25/8
Atelier enfants « Plâtre illustré » à 10h, au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 7-10 ans. Résa. 04 70 35 72 58.
Atelier du Patrimoine « Apprentis tailleurs de pierre » de 14h à 17h30. Pour les 6-12 ans. Résa. 04 70 48 01 36.
Trampoline Place d'Allier.
Course hippique à l'hippodrome à partir de 16h. Rens. 04 70 34 23 85.

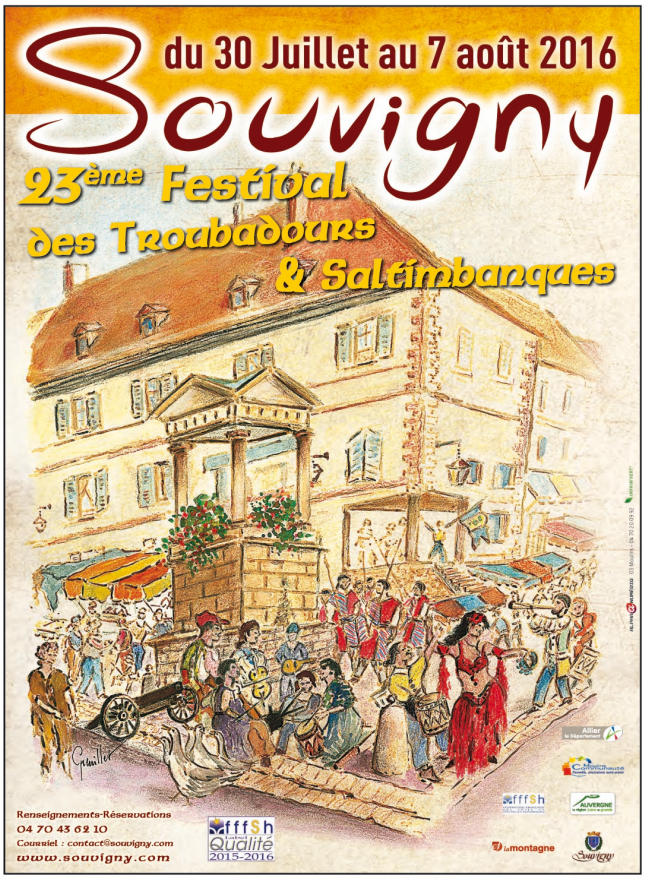
Vendredi 26/8
Visite ludique à 10h au musée de l'Illustration Jeunesse. Pour les 4-8 ans. Rens. 04 70 35 72 58.
Rendez-vous des enfants visite-lecture « Le grand voyage » à 10h15, au musée Anne de Beaujeu. Pour les 7-12 ans. Résa. 04 70 20 48 47.
Atelier du Patrimoine « Je fabrique mon blason » de 14h à 17h30. Pour les 6-12 ans. Résa. 04 70 48 01 36.
Trampoline Place d'Allier.

Samedi 27/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place de la Liberté.
Dîner en blanc à partir de 20h Place d'Allier.

Samedi 27 et dimanche 28/8
National de pétanque sur le boulodrome municipal des bords d'Allier. Rens. 06 86 82 17 61.

Mardi 30/8
Jeux gonflables de 14h à 19h Place d'Allier.

Mercredi 31/8
Course hippique à l'hippodrome à partir de 12h. Rens. 04 70 34 23 85.
Visite commentée de l'exposition « Père Castor, raconte-nous une histoire » au musée de l'Illustration Jeunesse, à partir de 14h30. Rens. 04 70 35 72 58.



Août ...et autour



Lundi 1/8
Yzeure. Atelier famille « Land'art » de 15h à 16h30 à la Maison des Arts et des Sciences. Pour les 6-11 ans. Rens. 04 70 20 10 64.

Mardi 2/8
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Mercredi 3/8
Bourbon l'Archambault. Marché de 17h à 20h Place de la mairie.

Jeudi 4/8
Bourbon l'Archambault. Thierry Nouat à 19h30, Allées Montespan (au dessus des thermes).
Rens. 04 70 67 09 79.

Vendredi 5/8
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Vend. 5 et sam. 6/8
Bourbon l'Archambault. Spectacle son et lumière, à 21h30 au pied de la forteresse. Légendes et Détours. Rens. 06 78 60 28 99.

Samedi 6/8
Bourbon l'Archambault. Emile & Images en concert à 21h au Casino. Rens. 04 70 67 15 39.
Châtel de Neuvre. Brocante de la Pétanque de Châtel
Rens. 06 77 45 08 13.
Yzeure. 26ème Nuit des étoiles à partir de 22h au plan d'eau des Ozières. Observation du ciel.
Rens. 04 70 20 10 64.

Sam. 6 et dim. 7/8
Saint Ennemond. Fête patronale du Comité des fêtes.

Dimanche 7/8
Neuvy. Journée portes ouvertes des ateliers tissage-dentelle-reliure, de 10h à 18h à la grange de Corgenay. Rens. 04 70 20 83 84.
Saint Ennemond. Brocante du Comité des fêtes dans le bourg.
Rens. 06 19 99 64 56.

Lundi 8/8
Agonges. Visite cocottes et compagnie à la ferme de Lavault. En plein bocage, Fabienne Marais présente un métier au cours de la visite de son élevage traditionnel de poulets et de poules pondeuses en plein air.
Rens. 04 70 67 09 79.

Mardi 9/8
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Jeudi 11/8
Bourbon l'Archambault. Projection de « Le potager de mon grand-père » à 20h30 au cinéma.
Yzeure. Atelier famille « Les arts » de 15h à 16h30 à la médiathèque Yzatis. Pour les 6-11 ans.
Rens.04 70 48 52 48.

Vendredi 12/8
Besson. Concours de pétanque semi-nocturne de l'AS Nord Vignoble.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14/8
Bourbon l'Archambault. Spectacle son et lumière, à 21h30 au pied de la forteresse. Légendes et Détours. Rens. 06 78 60 28 99.

Samedi 13/8
Agonges Spectacle son et lumière à 21h au château de l'Augère. Spectacle historique et vivant.

Dimanche 14/8
Bresnay. Brocante du Comité des fêtes dans le bourg.
Rens. 04 70 42 24 73.
Le Veurdre. Brocante du Comité des fêtes en bas du bourg et place du Champ de foire.
Rens. 04 70 66 40 43.
Noyant d'Allier. Brocante du Comité des fêtes dans le bourg.
Rens. 06 79 55 35 22.

Dim. 14 et le lun.15/8
Besson. Fête patronale du Comité des fêtes.

Dim. 14/8 au dim. 18/9
Souvigny. Les estivales à l'espace Saint Marc.

Lundi 15/8
Bourbon l'Archambault. Musique en scène avec Park Avenue - Quartet Jazz à 18h, au nouveau parc thermal. Rens. 04 70 67 09 79.

Mardi 16/8
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Mercredi 17/8
Bourbon l'Archamabult. Marché de 17h à 20h Place de la mairie.
Yzeure. Romans de l'été avec Gilles Lacour de la librairie le Moulin aux lettres, à 17h30 à la médiathèque Yzatis.

Vendredi 19/8
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Samedi 20/8
Avermes. Doublette départementale de la pétanque Avermoise, à 8h au boulodrome de « pince-cul ».

Dimanche 21/8
Montbeugny. Brocante du Comité des fêtes au stade municipal.
Rens. 04 70 44 08 51.
Saint Gérand de Vaux. Brocante du Comité des fêtes à l'étang municipal. Rens. 04 70 45 45 75.

Mardi 23/8
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.
Yzeure. Visite guidée et concert à l'église Saint Pierre. Visite à 19h et concert à 21h.

Vendredi 26/8
Bourbon l'Archambault. Festival Go Ba's. Rens. 04 70 67 09 79.
Yzeure. Pratique du beach volley à 18h30 plage des Ozières.

Samedi 27/8
Neuvy. Brocante du Comité des fêtes au plan d'eau.
Rens. 06 77 21 68 38.

Dimanche 28/8
Bressolles. Brocante de l'USSE Association, dans le bourg.
Rens. 06 43 68 02 27.
Yzeure. Brocante de l'Amicale Laïque des Bataillons au parc de Panloup. Rens. 06 32 58 00 21.

Lundi 29/8
Bourbon l'Archambault. Visite de la Jumenterie les Forestines. Départ parking Boulevard Bignon.
Rens. 04 70 67 09 79.

Mardi 30/8
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30.
Rens. 04 70 42 81 71.

Mercredi 31/8
Bourbon l'Archamabult. Marché de 17h à 20h Place de la mairie.

Les animations de l'été autour de Moulins...





à Moulins...

Jeudi 1/9
Nuit Praline à partir de 18h quartier historique.En partenariat avec MQH et Bouge toi Moulins.

Dimanche 4/9
Braderie des commerçants. Rens. 04 70 48 50 00.

Vendredi 9/9
Concert de jazz avec le Happy Brass Band à 21h, Place des Carmes. Mise en lumière du clocher restauré en 2015. (annulation en cas de pluie.

Samedi 10/9
Démonstration de gymnastique par l'Etoile Gymnastique l'après-midi Place d'Allier.

Samedi 17 dimanche 18/9
Ouverture de la saison culturelle de Moulins au théâtre municipal. Rens. 04 70 48 01 07.
Salon Focus Image organisé par la Caméra Moulinoise à l'espace Villars.


Ouverture de la saison culturelle d'Avermes à 20h30 à Isléa.
Samedi 10 septembre, avec le spectacle Smoking Chopin,

...et autour

Jeudi 1/9
Bourbon l'Archambault. Vânt în Est (musique des Balkans) à 19h30 devant les thermes. Libre participation.
Rens. 04 70 67 09 79.

Samedi 3/9
Avermes. SC Avermes Football va fêter ses 60 ans, dès 14h30 au stade des Isles.
Rens. 06 30 92 02 09.
Avermes. Concours de pétanque de l'amicale des locataires du Charbonnage, à 14h30 au Charbonnage.
Gennetines. Course cycliste, repas et retraite aux flambeaux, à la salle.

Samedi 3 et dimanche 4/9
Yzeure. Yzeuraid aux Ozières. Rens. 04 70 48 53 37 ou www.yzeuraid.fr.

Dimanche 4/9
Bourbon l'Archambault. Quatuor Ventadour & Chorale Festina Lente à 16h cour de la forteresse. Rens. 04 70 67 09 79.
Gennetines. Brocante du Comité des fêtes place de l'église et dans les rues du village.
Rens. 04 70 42 14 79.

Mardi 6/9
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30. Rens. 04 70 42 81 71.

Jeudi 8/9
Bourbon l'Archambault. Projection de « Les innocentes » à 20h30 au cinéma. La bobine du Nabab.

Samedi 10/9
Gennetines. Pétanque du foot au terrain.
Avermes. Ouverture de la saison culturelle à 20h30 à Isléa avec le spectacle Smoking Chopin, mené par un duo suisse de la Compagnie Teatro del chiodo. Tarif unique d'entrée spécial ouverture de saison : 5 €

Dimanche 11/9
Besson. Marché de la moto de l'AMB, place de la mairie.
Rens. 06 79 68 28 02.
Chézy. Concours de pétanque. Coulandon. Brocante de Coul'en Gym dans le bourg.
Rens. 04 70 44 31 14.
Saint Ennemond. Loto du Comité des fêtes.
Toulon sur Allier. Brocante du Comité des fêtes dans le bourg.
Rens. 04 70 20 42 46.

Lundi 12/9
Agonges. Visite cocottes et compagnie à la ferme de Lavault. En plein bocage, Fabienne Marais présente un métier au cours de la visite de son élevage traditionnel de poulets et de poules pondeuses en plein air.
Rens. 04 70 67 09 79.

Mardi 13/9
Chemilly. Marché saisonnier de producteurs et commerçants, dans le bourg de 17h30 à 20h30. Rens. 04 70 42 81 71.

Mercredi 14/9
Bourbon l'Archamabult. Marché de 17h à 20h Place de la mairie.

Dimanche 18/9
Avermes. Brocante de l'Amicale CNL Locataires du Pré Bercy, sur le parking de Pré Bercy 3.
Rens. 06 48 47 44 24.
Saint Ennemond. Loto du club des Jeunes.

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

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

#7
JUIL/
AOÛT
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Vin'Scène en Bourbonnais *: le sport rencontre le terroir et la culture. p.5*

L'esprit Sportif

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

Le Canoë-Kayak
une vraie discipline sportive à Moulins



+ 8 pages spéciales

Retrouvez tous les rendez-vous de la saison estivale à Moulins et ses environs !


- DOSSIER -

ASPTT Moulins canoë kayak :
le sport au fil de l'eau

L'ASPTT Moulins canoë kayak allie sport et nature. Une véritable aventure qui coule depuis plus de cinq décennies. Gauthier Vanden Abeele, entraîneur et salarié du club s'est confié à L'Esprit Sportif.

- DOSSIER -

Paul Jean remporte la coupe du monde

Don Camillo

Esprit sportif 4

3 Esprit sportif

3-4

Rencontre avec l'ASPTT Moulins canoë-kayak


- RENDEZ-VOUS SPORTIF -

Vin'scène, quand le sport rencontre le terroir et la culture

Quel succès ! C'est ce que pourrait dire le regretté Jacques Chevalier, l'investigateur en septembre 2009 de Vin'scène. Un rendez-vous sportif devenu incontournable au fil du temps.

Une surprise pour l'édition 2016

La part belle au Val d'Allier

Dimanche 25 Septembre

Tarifs des inscriptions :

12 € marcheurs

20 € coureur solo

60 € équipe de coureurs

Vin'scène en Bourbonnais

Tél : 06 32 64 11 92

contact@rencontresbourbonnais.com

www.rencontresbourbonnais.com

TooP.car

DJR

5 Esprit sportif

5

Rendez-vous en Septembre avec Vin'scène en Bourbonnais

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

près de chez vous !

SARL La Perouse

Achats/ventes/locations

biens immobiliers

Maisons - appartements - terrains

06 28 58 72 71 - laperouse@gmail.com

Esprit *Bien-être* - #7 - Mensuel Gratuit - Juillet/Août 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins
espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin, Ludovic Brazy et Aude Avelin
Impression : imprim repro

Edito



Nous voilà aux vacances d
Déjà sept mois qu'Esprit Maga
vous fait découvrir les acteurs s
tifs et du bien-être de notre b
bonnais. En cette pé
d'information plutôt creuse,
avons souhaité faire une seule édition
pour ces mois de juillet et août.

Dans ce numéro vous retrouverez un agenda des animations de l'été sur Moulins, une volonté forte de notre rédaction que l'Esprit Sportif et l'Esprit Bien-Etre vous permette de vous guider et informer sur les activités estivales locales. Au rayon des nouveautés vous trouverez chers lecteurs les recettes de Aurélie Lecoanet notre chroniqueuse en diététique, qui vous émerveillera avec ses idées de saveurs et de gourmandises, tout en gardant une ligne parfaite.

Si vous êtes des amoureux de la nature, et si vous souhaitez découvrir l'agriculture sous un autre angle, nous vous conseillons de lire avec la plus grande attention notre dossier sur la ferme de l'Ome. Un lieu où Corinne Lafort, une véritable autodidacte, a souhaité partager sa passion avec les visiteurs. Un très bon choix pour découvrir en famille le monde agricole sous une forme ludique.

Côté sportif, le canoë-kayak est à l'honneur, avec un dossier sur la section du club de l'ASPTT Moulins. Pourquoi ce sport ? Et bien une idée qui est venue au fil de l'eau, et qui fait une passerelle entre la magnifique fête de la rivière Allier que nous avons vécue à Moulins, et une discipline olympique qui est souvent déclinée à tort comme un simple sport de loisir. L'ancien licencié du club Paul Jean en est la preuve en décrochant la coupe du monde de kayak. N'oublions pas aussi de préparer nos baskets pour la 8ème édition de la Vin'scène. Un rendez-vous sportif devenu incontournable qui se déroulera à la rentrée de septembre.

L'équipe d'Esprit Magazine vous souhaite de bonnes vacances, et vous donne rendez-vous pour l'édition de septembre.

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

ASPTT Moulins canoë-kayak : le sport au fil de l'eau

L'ASPTT Moulins canoë-kayak allie sport et nature. Une véritable aventure qui coule depuis plus de cinq décennies. Gauthier Vanden Abeele, entraîneur et salarié du club s'est confié à L'Esprit Sportif.



ASPTT Moulins canoë-kayak
Tél : 06 33 28 47 59
email : ckmoulins@aliceadsl.fr
Facebook : canoë kayak moulins

Esprit Sportif : Gauthier Vanden Abeele depuis quand êtes vous au club et quelle est votre fonction ?

Gauthier Vanden Abeele : Je suis arrivé à l'ASPTT Moulins canoë-kayak il y a 4 ans. Dorénavant mon rôle au sein du club est celui d'entraîneur salarié.

E.S : Combien il y a de licenciés au sein de l'ASPTT Moulins canoë-kayak ?

G.V.A : Actuellement nous sommes 45 licenciés, avec un âge compris entre 10 et 50 ans.

E.S : Quelles sont les disciplines pratiquées au sein du club moulinois?

G.V.A : Dans le milieu du canoë-kayak il existe plusieurs disciplines. Dans notre club les licenciés peuvent pratiquer de la course en ligne, du slalom, de la descente, de la haute rivière, de la randonnée et du kayak-polo. Sans oublier notre école de pagaies.

E.S : Comment se déroulent les activités ?

G.V.A : Nous avons deux séances par semaine à l'école de pagaies, les mercredis et samedis après-midi. Le reste du temps les pratiquants peuvent s'entraîner sur les diverses portes de slalom, et avec les cages de kayak-polo. La majorité des activités se font sur le plan d'eau des Champins à Moulins, tout cela autour des 5 ha du site. Nous nous déplaçons aussi sur toutes les rivières de France.

E.S : A partir de quel age un licencié peut s'inscrire à l'ASPTT Moulins canoë-kayak ?

G.V.A : Un licencié peut débuter à l'âge de 8 ans. Je tiens à préciser que le club prête le matériel de navigation, tels que les canoës et les kayaks, ainsi que les gilets de sauvetage et les casques.

E.S : Quel est le coût d'une licence ?

G.V.A : Le coût de la licence est de 100 € pour les enfants et de 120 € pour les adultes.

E.S : Existe t'il une saison propice pour pratiquer cette discipline ?

G.V.A : En général il s'agit de l'automne et du printemps. Beaucoup de personnes pensent qu'il est impossible de pratiquer le canoë-kayak en hiver, mais cela est faux. C'est à cette période que les rivières sont les plus hautes. De ce fait, il est relativement aisé de naviguer malgré des températures basses.

E.S : Vous êtes sur un très beau site, comment voyez-vous l'avenir au sein de l'ASPTT Moulins cano- kayak ?

G.V.A : Nous souhaitons développer la notoriété de notre discipline, car le canoë-kayak a une image d'un sport de loisir, alors qu'il s'agit réellement d'une vraie discipline sportive et qui plus est olympique. Le but est d'attirer le plus d'adhérents possible et de continuer l'aménagement de notre site. Beaucoup de personnes ne le savent pas mais l'ASPTT Moulins canoë-kayak a formé trois champions du monde. Le dernier en date est Paul Jean qui a été sacré récemment à Pau. Preuve qu'à Moulins les talents se trouvent aussi sur l'eau.







ASPTT Moulins canoë-kayak



ASPTT Moulins canoë-kayak



CP : Papia Prigent

Paul Jean remporte la coupe du monde

Originaire de Neuilly le réal, **Paul Jean** décroche le graal en remportant fin juin la coupe du monde de kayak. Ancien licencié à l'ASPTT Moulins, le bourbonnais continu de gravir les échelons à seulement 21 ans, après un titre de vice-champion du monde des moins de 23 ans en 2015 et une 4ème place au championnat d'Europe la même année. Actuellement licencié à Marseille, le kayakiste a intégré le Pôle France de Toulouse afin de parfaire sa préparation pour les futures échéances. Autant dire que le jeune homme a toutes les cartes en main pour devenir une référence dans sa discipline. L'ASPTT Moulins peut être fière de son ancien petit prodige.

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

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi :
Formule Express
à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

- FLASHBACK SPORTIF -

Championnat de France de Superbike FSBK au circuit de Nevers-Magny-Cours le dimanche 3 juillet. Sur la photo la moto n°15 du team moulinois Yamaha Viltaïs Expériences pilotée par Nicolas Salchaud.







CP : Photos Sport 03 - www.jingoo.com/photossport03/ - Facebook : photo Sport 03



Vin'scène, quand le sport rencontre le terroir et la culture

Quel succès ! Vin'scène est devenue un rendez-vous sportif incontournable au fil du temps, c'est ce que pourrait dire le regretté Jacques Chevalier, l'investigateur de l'évènement.

Pour cette 8ème édition qui se déroulera le **dimanche 25 septembre** prochain, **Pascal Brunel**, Président de Vin'scène depuis 2012 a souhaité apporter avec son équipe quelques modifications au niveau du parcours, mais surtout continuer à perpétuer ce qui fait la force de cette manifestation sportive, le terroir et la convivialité. « *Aujourd'hui Vin'scène est sur un socle solide, nous avons toujours progressés en passant de 350 à 750 coureurs et de 350 marcheurs à 1 100 entre 2009 et 2015. Cette année le départ se fera comme toujours de Saint Pourçain sur Sioule, avec un premier tronçon arrivant à Monétay sur Allier, un second qui longera le Val d'Allier et qui se terminera à Châtel de Neuvre, et le troisième, de Chassignol sur la commune de Besson, qui clôturera le parcours avec un finish sur l'esplanade du CNCS. Concernant la marche, les sportifs pourront faire le choix d'un départ au domaine des Terres d'Ocres à Châtel de Neuvre, d'une distance de 25 km, ou bien de Chassignol à Besson pour 15 km. Un bus sera mis à disposition au CNCS pour emmener les marcheurs à leur voiture, à la fin de la manifestation* » mentionne Pascal Brunel.

Le Val d'Allier mis en lumière

Toujours avec la même philosophie que les éditions précédentes, les concurrents aux profils plutôt locaux découvriront à travers le sport, le terroir du vin de Saint-Pourçain, ainsi que le patrimoine de la région, tels que les châteaux, et la culture avec le Centre National du Costume de Scène (CNCS). Un beau triptyque qui fera la part belle cette année au Val d'Allier, où les sportifs pourront contempler la rivière durant l'épreuve. Comme tous les ans, un repas avec des produits du terroir de notre beau bourbonnais sera proposé aux participants. « *L'an passé, les bénévoles ont servi 2 000 repas, ce qui est conséquent. Je tiens à dire que nous sommes une belle équipe de 180 personnes et de 22 partenaires, très bien organisée et très professionnelle. Chaque bénévole reçoit son tee-shirt et sa veste. Ce geste me semble important pour vraiment s'identifier à la Vin'scène.* » précise Pascal Brunel.

Une surprise pour l'édition 2016

Côté purement sportif, Antoine Amiot et Karine Fontenay, les vainqueurs de l'an passé, feront figures de grands favoris pour cette 8ème édition. Toujours sous la houlette du parrain de la Vin'scène, Jean-Pierre Monciaux coach à Montferrand et grand champion de marathon « *Nous souhaitons rester dans le côté festif et local, nous ne voulons pas aller chercher des stars comme certains coureurs kenyans. Le côté animation est aussi important pour Vin'scène, c'est un de nos axes de développement pour le futur. Il y a deux ans nous avons eu l'honneur de recevoir l'emblématique Guy Roux, cette année le public et les participants auront certainement une autre surprise avec la venue d'une guest-star* » dixit Pascal Brunel. Place dorénavant aux inscriptions qui se font cette année sur le nouveau site internet de l'association.

Dimanche 25 Septembre
Tarifs des inscriptions :
12 € marcheurs
*20 € *coureur solo*
*60 € * équipe de coureurs*
** Le prix comprend pour chaque coureur : un tee-shirt, une bouteille de vin et un repas*
Vin'scène en Bourbonnais
Tél : 06 32 64 11 92
contact@vinsceneenbourbonnais.com
www.vinsceneenbourbonnais.com



TooP-car
PARE-BRISE
100 EUROS OFFERTS OU FRANCHISE REMBOURSÉE
TOUTES ASSURANCES • TOUTES MARQUES
Prêt d'un véhicule gratuit pour la journée
21, route de Moulins - Tél. : 07 61 110 205
03460 Villeneuve-sur-Allier - Mail : toopcar@outlook.fr

DJR
Carrelage
Travaux de rénovation
Mr Julien RAYER
Tél. 09 67 45 46 01
Mob. 07 89 84 42 95
rayer.julien@wanadoo.fr
30 rue Mandez
03000 Moulins

facebook

PLUS DE 1000 FANS nous suivent !

MERCI !

Magazine Esprit *Sport & Bien-être*

Contactez-nous : 06 50 14 81 21



RETROUVEZ GRATUITEMENT

VOTRE MAGAZINE

L'Esprit *Sport & Bien-être*

2000 exemplaires papier
sur Moulins et son agglo
(liste disponnible sur simple demande par mail ou téléphone)



En version numérique

Facebook
Magazine Esprit
Sport & Bien-être

NOUVEAU :
Abonnez-vous et recevez le chaque mois par mail !
Indiquez nous votre adresse mail à espritedition@gmail.com