#10
NOV
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Le Feng Shui, un art de vivre : *Rencontre avec Sandrine Besson* p3-4

L'esprit Bien-être

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

De la ferme au marché avec le Gaec de Krios



Chaque mois, retrouvez un portrait de nos agriculteurs et producteurs locaux que l'on rencontre sur nos marchés !

Les frères Rouault, producteurs de volailles et agneaux bio à St plaisir.

“ Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! ”

Contactez nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

Institut de Beauté Stéphanie Spa

4 rue du docteur Jules Cordier
03210 Souvigny
04 70 46 70 71

www.institutdebeautéstéphanie.fr

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

Abonnez-vous !

et recevez votre magazine

L'Esprit *Sport & Bien-être*

tous les mois à domicile !

“ ”

1 an d'abonnement

25 € *



Envoyez-nous vos coordonnées (nom, prénom, adresse, email et téléphone) à :
Esprit Edition - Julie Famin - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition - Julie Famin

Nom/prénom :
Adresse :
N°tel : **Mail :**

* Offre réservée à la France métropolitaine.



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

#10

La mutualisation est-ce l'avenir ?

Si il y a bien un terme qui devient de plus en plus redondant dans notre paysage associatif ou autre actuellement, c'est la mutualisation. En effet, nombreuses entités ont pris conscience qu'en se regroupant, elles seraient plus fortes et plus solides financièrement. Ce phénomène ne touche pas que les collectivités locales, mais aussi le milieu sportif.

Bourbon l'Archambault fait figure de précurseur en ayant créé un Office des Sports Municipal. En effet, cette structure qui a vu le jour il y a 6 mois, créée un véritable dynamisme, et a été très bien accueilli par l'ensemble des clubs sportifs de la cité thermale. Un véritable exploit pour les protagonistes de ce beau projet. Vous allez vous dire chers lecteurs, mais qu'est-ce que cela apporte ? Pourquoi une structure en plus ? Et bien mes amis, cet organe de mutualisation change tout ! En effet, il casse les codes. Auparavant chaque structure travaillait de son côté, sans forcément se préoccuper de la vie de sa voisine, maintenant l'Office des Sports permet de centraliser les besoins, tant matériels qu'humains. Une grande avancée dans la crise du bénévolat actuelle qui sévit au sein des associations. Il ne s'agit pas d'une structure en plus, mais d'une structure complémentaire. Une mutualisation pas que de moyens, mais aussi sportives, avec la création d'évènements de grandes ampleurs que ne pourrait pas organiser une seule association. Le triathlon de Bourbon est l'exemple type, et qui plus est, avec une magnifique réussite.

Autre belle evolution, cette fois concernant votre magazine Esprit Sport et Bien-Etre qui arrive bientôt dans votre boîte aux lettres !

Grande nouveauté chers lecteurs, si vous souhaitez recevoir Esprit Sportif et Bien-Etre à votre domicile, cela est dorénavant possible. Victime du succès il est de plus en plus difficile de trouver votre magazine chez nos magasins partenaires, car une fois dans les bacs ils partent très vite. Alors si vous souhaitez ne manquer aucun numéro d'Esprit Sportif et Bien-Etre, nous avons mis en place un abonnement de 25€ l'année qui couvre essentiellement les frais d'envoi et d'expédition. Nous vous rappelons que notre magazine est gratuit, et nous comptons perdurer notre philosophie. Pour plus d'information rendez-vous page 2 partie Bien-être et page 5 Partie sport.

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 2016
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

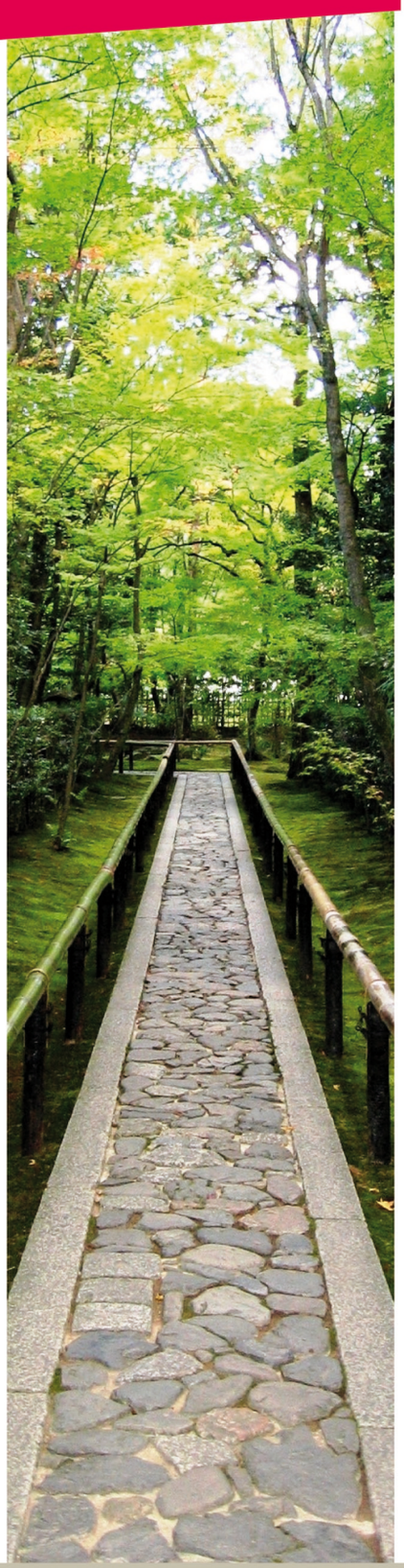
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Ludovic Brazy
Christophe Audin
Julie Vacheron
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

ISBN : 979-10-96967-00-1

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Bonne lecture

// Agenda

Atelier Omj Yoga : ouvrez les chakras !

Selon la tradition indienne, les chakras sont des centres d'énergie subtile alignés le long de la colonne vertébrale et ouverts sur le devant du corps. Le terme chakra en sanskrit signifie roue ou disque tournant. Ils sont souvent représentés sous forme de fleurs de lotus et ont une importance sur le fonctionnement de l'être dans sa totalité; Les 7 chakras principaux sont associés à des couleurs, éléments, organes, glandes endocrines, émotions, mantras et vibrations particulières.

• Chakra racine *(couleur rouge)* élément terre :
Il est situé au niveau du périnée, représente l'ancrage à la terre, l'instinct de survie, le courage et nous permet de capter l'énergie terrestre. Il nous enracine nous relie au concret à a force intérieure.
• Chakra sacré *(couleur orange)* élément eau
Porte d'entrée de la force vitale, il est situé au niveau des organes sexuels. Il est relié à la créativité, la joie de vivre, à la fécondité, à la procréation, les sentiments envers les autres.
• Chakra du nombril *(couleur jaune)* élément feu
C'est le cerveau de notre système nerveux, associé à la chaleur, la lumière, l'énergie, l'optimisme, l'éveil de la conscience. Il transforme et règle les pulsions.
• Chakra du coeur *(couleur vert)* élément air
C'est le chakra central, il est la voie de l'amour de soi, d'autrui, de la confiance et du pardon. Dans le coeur s'unissent l'intellect et l'intuition.
• Chakra de la gorge (couleur bleu ciel) élément éther
C'est le chakra de la communication, de l'expression de soi. Il permet aussi une bonne écoute des autres et de soi-même.
• Chakra du 3°oeil *(entre les sourcils) (couleur indigo)* élément la lumière
Ce chakra est le siège de l'intelligence, de la mémoire, du discernement, de la prise de conscience spirituelle et de la clairvoyance. Il fait partie de notre évolution sur tous les plans.
• Chakra couronne *(au sommet de la tête) (couleur violet ou blanc)*
Ce chakra concerne la sagesse, l'unité avec l'univers, la supra-conscience, la connexion directe au divin. C'est par ce chakra que la lumière pénètre en nous. Voici de manière simplifiée et pratique un résumé sur les chakras. La méditation sur les chakras permet de les équilibrer et d'obteni un bien-être à tous les niveaux, c'est aussi une voie d'évolution.

Namasté !



CP : Pieter Weltevrede

• *Atelier sur les chakras :* vendredi 18 novembre dans le cadre du yoga-fluidité de 18h à 20h
• *Conférence gratuite sur la numérologie* animée par Valérie Poinsot le samedi 26 novembre à 15h
OMJ Yoga - 28 Cours de Bercy - Moulins

// Spectacle

L'incroyable écurie du père Noël par la Cie Hippogriffe

Rendez vous les 26 et 27 novembre et les 7, 11, 14, 17 23 et 24 décembre à 15h30 pour le spectacle « L'incroyable écurie du père Noël », un conte mêlant chevaux, rapaces, personnages féériques tel que lutin, fée, elfe, cheval ailé, licorne,... avec la présence du père Noël qui distribuera des papillotes, pourra prendre les lettres des enfants et posera pour des photos....
A l'issu du spectacle, les visiteurs pourront visiter librement les volières hébergeant les 70 rapaces et l'écurie de 16 équidés.
Ce spectacle est joué en salle tempérée (dans nos écuries), les places (assises) sont limitées, il est donc conseillé de réserver.
Tarifs : 10€ pour les enfants de 13 ans et plus, ainsi que pour les adultes, 8€ pour les enfants de 3 à 12 ans. Gratuit pour les moins de 3 ans pour les familles (cas particulier pour les groupes, nous contacter). Pas de tarif réduit. Les réservations se font par mail contact@hippogriffe.net en indiquant toutes les coordonnées.
Cie Hippogriffe
Les loges Barrault - 03340 Montbeugny
Contact : 06 61 82 40 91
http://www.hippogriffe.net



Gérard Dumas

// Agenda

Ciné-Rencontre à Dompierre-sur-Bebre

Dans le cadre de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes une soirée ciné-rencontre autour du film « L'EMPRISE » est organisé le Jeudi 1er décembre à 20h au cinéma René Fallet de Dompierre sur Besbre

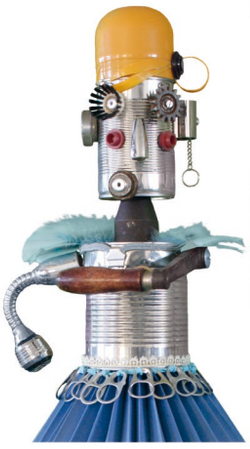
La projection sera suivie d'un temps d'échanges en présence de :
– Mireille BERNARD, juriste au Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)
– Marie-Pierre BOUSSET, médecin généraliste
– Roland MARZIN, chargé de la prévention et du partenariat, Groupement de gendarmerie de l'Allier
Le film « L'Emprise » raconte l'histoire d'une mère de quatre enfants qui se retrouve en mars 2012 dans le box des accusés des Assises de Douai pour le meurtre de son mari, un homme qui l'a battu pendant leurs dix-sept ans de mariage…

Cette soirée est organisée par l'observatoire des violences faites aux femmes du Conseil Départemental de l'Allier, les centres sociaux de Chevagnes, du Donjon et de Jaligny-Neuilly en partenariat avec le cinéma René Fallet de Dompierre sur Besbre.
Tarif unique : 4 €

Renseignements : 04 70 34 59 56
ou cinemarenefallet@orange.fr



Adèle s'en mêle !



En route pour le « zéro déchet » !



FAMILLE presque ZERO DECHET

CP : bloutouf.fr

Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque mois de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Du 19 au 27 novembre, c'est la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets. Une semaine lui est dédiée, mais n'oubliez pas : la réduction des déchets, c'est toute l'année !

Vous avez déjà entendu parler de la démarche « zéro déchet » ? Je me suis lancée, et je ne suis pas la seule… L'idée est toute simple, réduire au maximum les déchets dans notre quotidien. Atteindre le « zéro déchet » ? Pas facile… Mais chacun peut agir à son échelle et selon ses possibilités pour les limiter.

Le principe des 5 R :
- **Refuser** ce dont on n'a pas besoin
- **Réduire** ce dont on a besoin et qui ne peut pas être refusé
- **Réutiliser** ce qu'on consomme et qu'on ne peut ni refuser, ni réduire
- **Recycler** ce qu'on ne peut ni refuser, ni réduire, ni réutiliser
- **Composter** (« Rot » en anglais) le reste

De plus en plus de personnes partagent leur expérience. Vous pouvez vous inspirer de **Béa Johnson**, la « prêtresse » du zéro déchet, ou de la « Famille zéro déchet », qui font découvrir via leurs blogs une mine d'astuces quotidiennes.

N'hésitez pas à venir avec moi rencontrer **Jérémie PICHON** (« Famille zéro déchet ») le vendredi 25 novembre à 19h à Yzeurespace. J'ai hâte !

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/ SICTOM-Nord-Allier

Pour info :

Le mouvement "Incroyable Comestible" vient de naître à Dompierre sur Besbre



Le groupe "Incroyables Comestibles" de Dompierre

Ce mouvement citoyen vise à réunir les personnes autour de valeurs simples telles que le partage, le don, l'échange, le respect. Le lien entre les personnes se fait grâce au Jardin, et plus particulièrement grâce à la mise en place de bacs potager au cœur même de l'espace public. Les jardins ainsi installés sont à disposition de chacun et l'échange se fait, de manière gratuite et libre, autour d'une nourriture saine et abondante.
D'ou vient cette idée ?
Le film "Demain", réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent, en mettant cette initiative à l'honneur nous prouve que "des solutions existent partout". C'est ce qui a poussé, **Anne et Olivier,** gérants du magasin bio Terre de Ma'lice à initier un groupe "Incroyables Comestibles" à Dompierre sur Besbre.
Une première réunion s'est déroulée au Café associatif "le Caquetoire" un nouveau lieu convivial de rencontres, d'échanges et de partage dédié aux citoyens dans cette même ville.
Ce fût l'occasion d'insister sur les points qui semblaient les plus fondamentaux évoqués au grès des discussions depuis la création du groupe "Incroyables Comestibles - Dompierre sur Besbre ». Naturellement, l'éducation des plus jeunes est apparue comme un point essentiel. En sensibilisant les plus jeunes, il est possible de toucher leurs parents et les valeurs véhiculées par cette démarche, seront indispensables à ces "adultes de demain". Le choix a aussi été fait de susciter la curiosité en favorisant des variétés comestibles originales et/ou anciennes. L'accent est mis sur la découverte de nouvelles variétés, de nouvelles saveurs... mais aussi sur la découverte de l'environnement, puisque la préservation de la biodiversité est une question qui a été soulevée de nombreuses fois.
Rendez-vous désormais chaque troisième samedi du mois au Caquetoire pour une café « Incroyables Comestibles » afin d'échanger sur l'avancement des projets, les nouvelles idées, etc. Par la suite différents ateliers seront proposés comme par exemple une bourse aux graines, des ateliers de semis ou même des films-débats.

Facebook : "Incroyables Comestibles" à Dompierre-sur-Besbre (03)
ic.dompierre03@gmail.com
07 81 71 02 05.

À lire



Petit Tom au pays de Séréna

Mon premier conte musical ludique et sophrologique

Petit Tom est content : aujourd'hui, c'est son anniversaire, il a sept ans ! Et sa maman lui fait confiance : ce matin, elle lui a donné les clés de la maison. Tom s'amuse avec mais CATASTROPHE, son trousseau tombe dans le ruisseau et est emporté par le courant ! Heureusement, le Professeur Grenouille et ses amis vont l'aider à le récupérer… Une mission riche en surprises et en rebondissements ! *Cet album est accompagné de son CD de 30 minutes*

Retrouvez ce livre à la boutique Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins..



Cuisine-thérapie :
Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai qui tu es.

Savourez un à un les exercices et le chemin proposés dans ce livre ludique, récréatif et inédit. Profitez de cette occasion quotidienne de développer votre créativité, votre imagination, votre confiance en vous et, peut-être, d'en apprendre plus sur vous…
Dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es, un livre pour se découvrir et aller à la rencontre de soi !

On a testé pour vous :
La pâte à sel pour Noël

Tant attendues des enfants, les fêtes de fin d'année sont l'occasion de pratiquer toutes sortes d'activités manuelles. En tête de liste, la pâte à sel, découvrez sa recette inratable.



Les enfants peuvent eux-mêmes préparer la recette de la pâte à sel avec ces 3 ingrédients : de la farine, du sel et de l'eau.
Prenez un récipient, incassable de préférence. Versez dans un saladier 2 verres de farine et 1 verre de sel fin. Mélangez bien ces poudres, puis versez un verre d'eau tiède d'un coup. Mélangez à nouveau. La pâte doit être souple mais ne pas coller aux doigts. Si c'est le cas, ajoutez un peu de farine. Si la pâte est trop friable, ajoutez un tout petit peu d'eau.
A noter : Vous pouvez conserver cette pâte une semaine enroulée dans un film alimentaire au frigo. Pensez à la sortir du frigo une heure avant de la travailler pour l'assouplir.

Cuire la pâte à sel :
Avant de faire cuire vos créations en pâte à sel, il est recommandé de la laisser sécher à l'air libre environ 12h. N'attendez pas trop car sinon elles deviendraient cassantes après cuisson. Selon la taille et l'épaisseur de vos créations, enfournez entre 80 et 110°, environ 2 heures pour des sujets de moins de deux centimètres d'épaisseur.

Voici quelques idées pour décorer la pâte à sel :
- L'oeuf : badigeonné sur la pâte à sel il lui donne une couleur dorée
- Le lait : comme l'oeuf, mais attention de l'ajouter à mi-cuisson, sinon la couleur dorée peut tourner au marron !
- Les graines de toutes sortes : lentilles, poivre, cumin, pavot, maïs, café, clous de girofle, anis ou l'étoile de badiane ...
- Le sable
- Les pâtes alimentaires
- Les végétaux : fleurs, feuilles, petites plantes ....

A vous de créer vos propres déco de Noël !

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 d'Octobre.



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

Ateliers du Bien-être

à l'Université Populaire de l'Agglomération Moulinoise (L'UPAM)

A l'occasion des ateliers du bien-être à l'UPAM, nous avons rencontré Françoise Piégay, une passionnée des plantes qui proposera des ateliers cosmétiques naturels dés janvier.

Formée en herboristerie il y a 9 ans, **Françoise Piégay** dirige ces ateliers durant lesquels elle partage ses connaissances. Nous nous sommes plus particulièrement intéressées à ceux consacrés aux **cosmétiques naturels** qui se dérouleront à partir du 9 janvier 2017 dans les locaux de l'UPAM dont voici le programme en avant-première.

Françoise Piégay vous apprendra à utiliser de façon ludique plantes et ingrédients naturels tels que l'hydrolat, les huiles et beurres végétaux ainsi que les huiles essentielles pour réaliser des cosmétiques sains, écologiques, économiques et, le plus important, 100% actifs. Ses recettes, simples et de qualité, vous permettront de choisir et de personnaliser vos produits de beauté et de soin en fonction de votre type de peau. Faciles à réaliser, vous les confectionnerez avec des ustensiles de cuisine qui leur seront dédiés pour vous permettre de les reproduire chez vous.

> « Se faire plaisir et avoir des produits de qualité qui prennent soin de votre corps »

Durant les six séances proposées, vous apprendrez à réaliser pas moins d'un lait hydratant corps et cheveux, un baume fouetté hydratant et nourrissant 3 en 1 (démaquillant, masque pour cheveux et soin du corps), une crème de jour, un dentifrice solide et un déodorant à bille ! Chaque atelier durera environ 1h30 et vous repartirez avec votre plein d'échantillons ainsi que la liste et la recette pour chaque produit.

A vos agendas !
Ils se dérouleront les lundis de 18h30 à partir du 9 janvier. Inscriptions auprès de l'UPAM. Coût : 45€ seulement les 6 séances. Notez également que Françoise Piégay animera d'autres ateliers, cette fois sur les produits ménagers, à partir du 6 mars 2017. Découvrez aussi toutes ses activités sur *www.secretsdeplantes.com* ainsi que toutes les conférences et autres ateliers organisés par l'UPAM sur *upamblog.wordpress.com*



Petit historique de l'UPAM



L'Université Populaire de l'Agglomération Moulinoise (UPAM) a vu le jour en août 1902. Elle figure parmi l'une des premières en France. Administrée par des adhérents bénévoles, elle organise des activités aussi diverses que complémentaires. Ainsi se côtoient des disciplines manuelles, artistiques, linguistiques ou historiques. Un bon moyen de s'intéresser à l'art, les langues étrangères ou l'histoire des civilisations. Constamment à la recherche d'intervenants pour des cours ou des conférences, l'UPAM lance donc un appel aux lecteurs qui possèdent des connaissances sur un sujet ou un savoir-faire. N'hésitez pas à vous manifester.

Université Populaire de l'Agglomération Moulinoise - Ouvert à tous
35, rue de Bernage - Moulins
04 70 34 23 52
u.p.a.m@wanadoo.fr

Moulins Université Populaire

Avez-vous déjà testé le waterbike ?


Monique Duverger

Quoi de mieux que d'essayer pour mieux en parler ?

Nous sommes donc allées chez Kallônéa Institut à Yzeure pour tester le fameux waterbike.

" Seul institut dans l'agglomération à vous proposer de l'aquabiking en cabine privée, Kallônéa Institut est dirigé par la très chaleureuse **Monique Duverger**.

Là, nous avons eu la surprise de découvrir une pièce très cocooning où nous avons pris possession des waterbike. Dès la mise en route des machines, nous nous sommes retrouvées à pédaler dans l'eau avec une surprenante sensation de légèreté.

Nos mouvements, plus faciles à effectuer, étaient beaucoup plus amples que sur un vélo normal. Autre surprise, le choix des formules au cours d'une séance : le timing, les vitesses, la variation des jets balnéo, de la luminothérapie...

Un écran et des écouteurs face au waterbike vous permettent d'être soit accompagnés par un coach virtuel, de regarder son émission préférée ou alors écouter de la musique, profiter de l'ambiance sereine de la cabine et papoter… Bon, forcément, entre filles, nous vous laissons deviner quel a été notre choix ! Reportage oblige…

Equipée de deux waterbike seulement, vous avez le loisir de privatiser la cabine ou de rester en comité restreint. Et là, quel bonheur ! Entre l'ambiance lumière tamisée et le réglage de la température de l'eau, vous vous retrouvez dans un endroit très zen pour faire le plein d'énergie tant physique que moral. Sans compter le milieu aquatique qui vous préserve de tout traumatisme.

> “Un bien-être unique, des bienfaits multiples
>
> Hydro-massage - Chromothérapie
> Effet relaxant - Anti-cellulite
> Action drainante - Jambes légères
> Amincissant et raffermissant”

Associant l'efficacité de l'eau et du cyclisme à un effet hydro massage, le waterbike est un remarquable procédé énergisant 3 en 1. Cette synergie intelligente issue de technologies combinées relève le défi de remodeler tout le bas du corps, dessiner les cuisses, galber les fesses, gommer la cellulite, soulager les jambes lourdes et raffermir le ventre. Bref, un drainage des énergies qui vous procure un merveilleux sentiment de sérénité en plus d'un corps ferme.

Pédaler dans l'eau en cabine privée est une activité sportive que l'on peut qualifier de naturelle dans la mesure où elle fait appel à des éléments simples, l'eau et le mouvement. Bref, une expérience très positive qui nous a entièrement conquises.”

L'institut Kallônéa

fête ses 10 ans
du 14 au 19 novembre 2016

A l'occasion de cet anniversaire, Kallônea Institut vous invite à venir gagner des forfaits séances de Waterbike mais aussi bénéficier de promos intéressantes durant toute la semaine.

> Forfait de 12 séances de 30 min : 250 €* au lieu de 330 € (soit la séance à 20.83 € au lieu de 35 € vendue à l'unité)
> Forfait de 12 séances de 45 min : 300 €* au lieu de 400 € (soit la séance à 25 € au lieu de 45 € vendue à l'unité)

*Les souscriptions devront se faire pendant la semaine anniversaire pour bénéficier de la remise.

Kallônéa Institut - Votre source bien-être & beauté
5 Bis rue Marie Laurencin - YZEURE - 04 70 35 04 88



Retrouvez
les actualités
et promotion sur
www.kallonea-institut.com
Kallônéa Institut

Des créations 100% locales chez Bérangère Giraud



Le parcours de **Bérangère Giraud,** créatrice de bijoux et luminaires à Bresnay, est assez atypique. Entre bachelière scientifique, diplômée des Beaux-Arts et graphiste, il est à l'image de sa philosophie de vie : Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.

Bérangère a choisi d'installer il y a 10 ans son atelier de création de bijoux et luminaires dans son village natal de 400 habitants au cœur du bocage bourbonnais : Bresnay ! Histoire certainement de montrer que l'on peut allier travail de qualité et qualité de vie.

Le métal est au centre de son travail de création. Petit fille de mécanicien, enfant elle enfilait sa combinaison pour rejoindre l'atelier de mécanique de son papy ou elle découvrait le travail du métal, la mécanique des engrenages...

Cet apprentissage lui a permit de développer ses premières collections de bijoux et de luminaires et d'avoir une approche différente dans son travail au quotidien.

Le métal est la matière principale dans son travail par esthétique mais aussi par choix. Cette matière est recyclable ! Que ce soit le laiton, l'argent ou l'or, rien ne se perd et tout se transforme. Elle utilise également des matières qui ont une histoire, une âme, un vécu.
« *Ce sont elles, qui m'inspirent au quotidien* » nous dit avec passion Bérangère.



C'est d'ailleurs une matériauthèque qu'elle a installée dans un local jouxtant l'atelier. Cette démarche est aussi en harmonie avec sa volonté de privilégier le recyclage des matières et matériaux.
Par exemple, dans ses collections vous pourrez trouver tour à tour :
- Des chutes de papier qui deviennent des bracelets (papier recyclé issu d'un ami qui est relieur en Auvergne !)
- des perles anciennes qui deviennent des boucles d 'oreilles (issues de lots d'antiquaires)
- d'anciennes cartes Michelin, qui deviennent des objets éclairés
- d'anciens journaux « La Montagne » édition de l'Allier qui deviennent des appliques ...

Derrière ses créations, des valeurs



« Des créations uniques, vectrices de rêves et de mystère, créées pour le plaisir des yeux et du cœur ! »

Venez découvrir l'univers de Bérangère GIRAUD dans son atelier/boutique. Rue de l'ancienne forge à Bresnay. Contact : 0470422473 ou 0614676718

Le Noël des CRÉATRICES

Du Samedi 26 Novembre au Vendredi 23 Décembre (de 10h à 12h et de 14h à 19h)

Imaginez-vous en train de boire un café gourmand dans une ambiance chaleureuse et de pouvoir tranquillement trouver les cadeaux qui feront plaisir à toute votre famille pour Noël
C'est possible à BRESNAY dans mon Atelier-Boutique qui se transforme en Boutique du père Noël !
Vous pourrez découvrir des créations artisanales : bijoux, luminaires, accessoires de mode, céramique (tasses, soliflores....).
Les Créatrices vous ont réservé tout un programme avec des ateliers et des animations.
Retrouvez toutes les informations sur www.berangere-giraud.fr



- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... de Souvigny !

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy. Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville.
Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la Place Jean Thomas.

VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry.

- Les produits du mois -



Miel de Sapin

Miel de sapin par les apiculteurs Philippe et Olivier Noireterre.

Où le trouver :

Verladis
Entreprise de Produits Agricoles - 158 rte Lyon,
03400 YZEURE
Tél. 04 70 20 09 01

Infusion Bio Nutrisanté



Découvrez vite en pharmacie et parapharmacie la nouvelle offre exclusive des Laboratoires Nutrisanté : pour l'achat de 3 boîtes de 20 infusions BioNutrisanté, une tasse illustrée au choix est offerte ! Voir conditions en pharmacie



Où le trouver :

Pharmacie
Rosseel-Pailleret
2 place de l'hôtel de vill
03160 Bourbon l'A. - Tél. 04 70 67 01 44

A vos agendas !



Des collectes de sang, de plasma et de plaquettes sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochain rendez-vous.

DON DU SANG

• BOURBON L'ARCH.
Le mercredi 16 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SOUVIGNY
Le mardi 22 novembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• NEUILLY LE REAL
Le mardi 29 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• AVERMES
Le mercredi 7 décembre de 16h à 19h à la salle Isléa. Collecte spéciale fête de Noël.

COLLECTES DE PLASMA

• JALIGNY SUR BESBRE
Le mardi 22 novembre de 8h à 12h sur le site fixe de Moulins. Sur rendez-vous (navette gratuite à disposition).

• MOULINS
Le mercredi 30 novembre de 8h à 12h sur le site fixe.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le mardi 6 décembre de 8h à 12h sur le site fixe de Moulins. Sur rendez-vous (navette gratuite à disposition).

PLAQUETTES

• MOULINS
Le lundi et le vendredi de 8h à 10h30 sur le site fixe. Sur rendez-vous.

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients



Site fixe de Moulins :
10 Avenue du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30
Samedi : 8h à 11h30

Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette nouvelle rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futures mamans et bébés chaque mois. Ce mois-ci nous rencontrons **Caroline de Meeûs** pour apprendre à mieux gérer les croyances et les émotions tout au long de ce projet de vie.

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook (Esprit Magazine Sport & Bien-être)

> *« À chaque individu sa propre technique de bien-être »*

Mieux gérer les émotions d'un projet de grossesse grâce à l'EFT



Petit rappel, l'EFT c'est quoi ?

L'EFT (Emotional Freedom Technique), peut être définie comme une méthode énergétique qui permet de libérer les mémoires émotionnelles. La méthode est assez simple. Cela demande de se focaliser sur un problème et de tapoter avec les doigts de la main sur des points spécifiques du visage et du corps.

La stimulation de certains points énergétiques (suivant les méridiens du corps de la médecine traditionnelle chinoise), amène le corps et l'esprit à se libérer d'émotions, comme la peur, l'anxiété, la colère, la douleur, la culpabilité, la frustration…

Dans le cadre d'un projet de grossesse, durant celle-ci ou après l'accouchement, l'eft peut en effet aider dans bien des situations. Cette période de la vie fait souvent réapparaître d'anciennes mémoires, croyances qu'il est parfois difficile de gérer seule.

Voici quelques exemples de croyances ou mémoires qui peuvent être traitées en EFT : le vécu des naissances et/ou grossesses précédentes, les craintes du père, l'accouchement, le soutien de l'entourage après l'arrivée du bébé, le rôle de la maman, le corps qui change, la position du bébé dans le ventre, l'allaitement… Il est donc nécéssaire de balayer toutes ces peurs et croyances pour mieux vivre ce projet de vie.

L'EFT se pratiquee aussi sur les bébés et les enfants et peut se faire par procuration, notamment pour les nourrissons. Notons que pour les bébés il n'est pas utile de stimuler les doigts de la main, le mieux est de demander conseil à un praticien. Concernant l'enfant, on peut utiliser son doudou, celui-ci a en effet le rôle de le rassurer, l'apaiser, le ressourcer, le calmer... Il permet donc aux parents et aux enfants d'apprendre de façon ludique à exprimer leurs émotions et à s'en libérer.

Sachez que cette méthode est non pharmacologique.

Pour plus de renseignements et conseils contactez Caroline de Meeûs, praticienne en EFT - 10 rue Diderot 03000 Moulins - 06 86 71 75 35.

À lire



Dans ce livre, découvrez comment aider à accompagner le développement émotionnel de votre enfant, de sa naissance à l'adolescence, et l'encourager, petit à petit, à se construire.

Auteur : Jean-Michel Gurret
Paru le 16 août 2016 Leduc Editions
En bonus : 9 vidéos pour appliquer pas à pas la méthode.

Livres Jeunesse
Librairie Coincidence
Jouets en bois
14, rue Pasteur
03000 MOULINS
04 70 20 68 38
coincidence2@wanadoo.fr
Jeux
Jouer et lire pour mieux grandir

Eden coiffure
Nathalie
Coiffure mixte
Spécialiste des modelages craniens
Pensez aux bons cadeaux à offrir pour les fêtes de Noël !
19 rue de Lyon - 03000 Moulins
04 70 44 28 38 Eden Coiffure Moulins

#10
NOV
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

PORTRAIT : *Sophie Couchard, bénévole au Dojo Trévolois p.5*

L'esprit Sportif

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

La pole dance,
un sport accessible à tous



L'Office Municipal des Sports (OMS) de Bourbon l'Archambault,
la mutualisation au service du développement p.3-4

Le Petit d'Asie Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant à 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

RESTAURANT OUVERT SELON LES SAISONS
➤Repas individuels et de groupes, sur demande, visite commentée de la Pagode
➤Pique-nique livré au 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
Web : lepetitdasie.fr

L'EVASION AU COEUR DU BOCAGE

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

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

Aux Fins Palais
Traiteur
Eric Geoffroy
Zone Cap Nord
03000 Avermes
04 70 44 33 47
Fax : 04 70 20 26 32
www.auxfinspalais-traiteur.fr
auxfinspalaistraiteur@orange.fr

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

SARL La Perouse
Achats/ventes/locations
biens immobiliers
Maisons - appartements - terrains
06 28 58 72 71 - laperouse@gmail.com

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

Au Fil d'Ariane
8 rue Laussedat
Place d'Allier
03000 Moulins
Tél. 04 70 20 56 26
charmant-annie@orange.fr

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

facebook
PLUS DE
1500 FANS nous suivent !
MERCI !
Magazine Esprit Sport & Bien-être
Contactez-nous : 06 50 14 81 21



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

#10

La mutualisation est ce l'avenir ?

Si il y a bien un terme qui devient de plus en plus redondant dans notre paysage associatif ou autre actuellement, c'est la mutualisation. En effet, nombreuses entités ont pris conscience qu'en se regroupant, elles seraient plus fortes et plus solides financièrement. Ce phénomène ne touche pas que les collectivités locales, mais aussi le milieu sportif.

Bourbon l'Archambault fait figure de précurseur en ayant créé un Office des Sports Municipal. En effet, cette structure qui a vu le jour il y a 6 mois, créée un véritable dynamisme, et a été très bien accueilli par l'ensemble des clubs sportifs de la cité thermale. Un véritable exploit pour les protagonistes de ce beau projet. Vous allez vous dire chers lecteurs, mais qu'est-ce que cela apporte ? Pourquoi une structure en plus ? Et bien mes amis, cet organe de mutualisation change tous ! En effet, il casse les codes. Auparavant chaque structure travaillait de son côté, sans forcément se préoccuper de la vie de sa voisine, maintenant l'Office des Sports permet de centraliser les besoins, tant matériels qu'humains. Une grande avancée dans la crise du bénévolat actuelle qui sévit au sein des associations. Il ne s'agit pas d'une structure en plus, mais d'une structure complémentaire. Une mutualisation pas que de moyens, mais aussi sportives, avec la création d'évènements de grandes ampleurs que ne pourrait pas organiser une seule association. Le triathlon de Bourbon est l'exemple type, et qui plus est, avec une magnifique réussite.

Autre belle evolution, cette fois concernant votre magazine Esprit Sport et Bien-Etre qui arrive bientôt dans votre boîte aux lettres !

Grande nouveauté chers lecteurs, si vous souhaitez recevoir Esprit Sportif et Bien-Etre à votre domicile, cela est dorénavant possible. Victime du succès il est de plus en plus difficile de trouver votre magazine chez nos magasins partenaires, car une fois dans les bacs ils partent très vites. Alors si vous souhaitez ne manquer aucun numéro d'Esprit Sportif et Bien-Etre, nous avons mis en place un abonnement de 25€ l'année qui couvre essentiellement les frais d'envoi et d'expédition. Nous vous rappelons que notre magazine est gratuit, et nous comptons perdurer notre philosophie. Pour plus d'info rendez-vous page 2 coté bien-être et page 5 coté sport.

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 2016
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Ludovic Brazy
Christophe Audin
Julie Vacheron
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

ISBN : 979-10-96967-00-1

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Bonne lecture

L'Office Municipal des Sports (OM
la mutualisation au service du c

Que dire du terme mutualisation ? Qu'il est en vogue et dans beaucoup de bouches actuellement. Depuis six mois, la vie associative de Bourbon l'Archambault a vu la naissance de l'Office Municipal des Sports, plus couramment appelée OMS. Une grande avancée sportive pour cette commune de l'Allier.

Esprit Sportif : Guillaume Lafleuriel vous êtes le trésorier adjoint ainsi que le coordinateur de l'OMS de Bourbon l'Archambault, comment est venu l'idée de créer cette structure ?
Guillaume Lafleuriel : L'idée est venue après une analyse du tissu sportif de Bourbon l'Archambault. je suis éducateur et responsable du secteur sportif de la Mairie. De ce fait, j'ai un positionnement qui m'a permis de constater les divers enjeux qui pouvaient être des facteurs importants pour la mise en place de l'OMS.

E.S : Comment s'est déroulé la mise en place de l'OMS ?
G.L : Dans un premier temps, nous avons rassemblé l'ensemble des associations sportives de Bourbon l'Archambault, pour expliquer à quoi pourrait servir un Office Municipal des Sports. Nous avons donc fait de la pédagogie, par la suite les associations ont été très réceptives, et ont validé le projet qui a vu le jour en mai dernier.

E.S : Concrètement à quoi sert la structure ?
G.L : Pour faire simple, l'OMS permet de mutualiser les moyens humains et matériels pour des besoins ponctuels.

E.S : L'Office Municipal Des Sports regroupe combien d'associations de Bourbon l'Archambault aujourd'hui ?
G.L : A ce jour nous fédérons 22 associations sportives. C'est à dire toutes celles de Bourbon l'Archambault.

E.S : L'OMS est aussi créateur d'événements, pourquoi un triathlon ?
G.L : Pour notre première manifestation sportive que nous voulions organiser, nous souhaitions allier l'aspect sportif à notre patrimoine qui est très riche à Bourbon l'Archambault. Par conséquent le triathlon nous a semblé le bon choix, avec l'épreuve de natation au plan d'eau et une arrivée entre les tours du château.

E.S : A priori le choix a été le bon ?
G.L : Plus que bon, nous avons eu 160 participants, ce qui a été au-delà de nos espérances. Les athlètes sont venues des clubs de l'Allier, de la région et en dehors de cette dernière, avec la victoire d'un triathlète de Autun.

E.S : Comment comptez-vous développer l'OMS ?
G.L : Avec Jérôme Bierry président de l'OMS, nous allons d'abord pérériser ce que nous faisons et mettons en place, et se préparer pour l'édition 2017 du triathlon. Courant décembre nous serons aussi partenaire de la corrida nordique de Bourbon l'Archambault. Cependant les axes de développement ne manquent pas et nous travaillons dessus pour le bien des associations et des sportifs.


Guillaume Lafleuriel, en bas deuxième en partant de la droite, Jérôme Bierry, en bas au centre.

AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
S.C.T.A.
Z.A. Le Larry
03400 TOULON SUR ALLIER
04 70 20 02 51

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

DMS) de Bourbon l'Archambault,
u développement

Triathlon de Bourbon l'Archambault 2016







L'EDEN BAR



Ouvert du mardi
au dimanche
dès 7h30

32 rue Datas
Moulins



S.A.R.L.
DA SILVA

Nouvelles activités :
Centrale Béton
Plâtrerie
Peinture
Décoration

Ent. de MAÇONNERIE
béton armé - dallage - carrelage - façade - neuf et rénovation
03400 YZEURE - 04.70.20.08.89

Qui sont ces bénévoles

qui font vivre nos associations sportives ?

Chaque mois retrouvez notre portrait de bénévole sur Moulins et son agglomération.



Sophie Couchard

Dojo Trévolois, Club de Judo et Jujitsu à Trévol

Sophie découvre le Jujitsu en 2011 en tant que sportive, puis devient membre bénévole du bureau en tant que trésorière en 2012 et secrétaire adjointe depuis septembre 2016.
Au départ, Sophie cherche un sport pour reprendre une activité. Par soucis de proximité et pour faire vivre une association de sa commune Trévol, elle se renseigne sur les différents clubs qui existent. Elle souhaite tester le self défense et s'oriente donc tout naturellement vers le Dojo Trévolois pour faire du jujitsu. Au bout d'un an de licence et quand le bureau du club change, on lui propose alors d'intégrer l'équipe de bénévoles. L'ambiance conviviale va finir de la convaincre et cela dure maintenant depuis plusieurs années avec toujours autant de passion pour son club.

Le club de Judo et Jujitsu de Trévol souhaite se développer et recherche de nouveaux licenciés pour ces 2 disciplines. N'hésitez pas à contacter la Présidente, Valérie Plaidit au 06 71 61 55 05.

Abonnez-vous !

et recevez votre magazine

L'Esprit Sport & Bien-être

tous les mois à domicile !

1 an d'abonnement 25€*



Envoyez-nous vos coordonnées (nom, prénom, adresse, email et téléphone) à :
Esprit Edition - Julie Famin - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition - Julie Famin

Nom/prénom :
Adresse :
N°tel : **Mail :**

* Offre réservée à la France métropolitaine.

La pole dance, un sport acrobatique accessible a tous

Nous avons fait la rencontre de la très sympathique et souriante Emilie Garcia, du club Pole Dance Sport & Cerceau à Moulins. Découverte d'une discipline sportive à part entière et ouverte à tous.



Emilie Garcia à droite et Manon, sa soeur, à gauche



Pole Dance Sport
& Cerceau Aérien Moulins
15 rue Paul Bert
03000 Moulins
06 17 63 45 23
Premier cours d'essai gratuit.

Originaire du sud de la France, Emilie Garcia découvre la Pole Dance il y a 6 ans en tant qu'élève. Une discipline qui mêle danse et acrobaties autour d'une barre.

Particulièrement attirée par les sports acrobatiques, Emilie Garcia achète sa propre barre de Pole Dance pour commencer chez elle. Mais en grande passionnée de cette discipline, cette dernière a vite rejoins un club dans l'optique de se perfectionner.

Pour des raisons personnelles, elle déménage dans l'Allier, et plus précisément à Dompierre-Sur-Bresbre. Après avoir suivi une formation professionnelle auprès de Doris Arnold (Championne de France 2013), dans le but d'obtenir le diplôme de professeur de Pole Dance, Emilie Garcia passe de l'autre côté de la barrière en ouvrant sa propre école à Dompierre sur Besbre en avril 2014 avant de déménager en janvier 2016 pour Moulins. « *J'adore cette ville et j'avais beaucoup de demande de la part de moulinoises. De plus mes nouveaux locaux sont totalement adaptés à cette discipline* ».

La pôle Dance, une discipline addictive

En professionnelle de Pole Dance, elle n'envisage pas aujourd'hui de faire de la compétition, mais simplement de faire partager sa passion à ses élèves dans une ambiance conviviale et familiale, « *La pole Dance est addictif !* » mentionne Emilie Garcia.

Dans son école, Emilie Garcia propose plusieurs disciplines telles que la Pole Dance, le cerceau aérien, et dès janvier prochain le tissu aérien. Le cours qui peut être mixte dure environ 1h30 avec un maximum de huit personnes.« *Je commence à avoir de plus en plus d'hommes qui viennent tester l'activité, et qui finalement se prennent au jeu. Cependant je m'adapte, et leur propose des cours plus accès sur des figures de force ou de gainage. Je vais vous faire une petite confidence, les hommes adorent tester la figure du drapeau* »

Les cours sont ouverts pour tous, sans près-requis physiques aux disciplines, cependant la motivation compte beaucoup. Emilie Garcia n'oublie pas les enfants en proposant un cours à partir de 6 ans.

Pleins de projets à venir

Accompagnée par sa sœur Manon dans cette aventure, nos deux passionnées débordent de projets, et ont pour objectif de faire connaître au grand public leur discipline en organisant des shootings photos, divers évènements tels que des goûters d'anniversaires pour enfant, des stages à thème (St Valentin, mère/fille, Halloween…) et même un Gala pour 2017 !

Prochain temps fort pour l'école un Workshop avec la présence de
Doris Arnold
championne de France 2013
Samedi 14 et dimanche 15 janvier.



L'Etrier Moulinois, trois décennies de galops dans notre bourbonnais

Depuis de nombreuses années, le cheval est présent sur l'agglomération moulinoise et plus précisément sur la commune de Bressolles. L'Esprit Sportif est parti à la rencontre de cette société en nom propre.

> « Nous avons un partenariat avec le lycée agricole de Neuvy, où les bacheliers peuvent passer leur examen avec l'option équitation. »
>
> Précise Frédéric Langlois

Situé à cinq minutes du centre de Moulins, l'Etrier Moulinois propose depuis une trentaine d'années diverses activités équestres. **Frédéric Langlois**, gérant de la société, est un vrai passionné et souhaite faire passer sa passion auprès des licenciés. « *Je suis originaire de la Nièvre, je suis arrivé à l'Etrier Moulinois après avoir effectué mon service militaire pour le bataillon de Joinville à Fontainebleau, du fait de mon statut à l'époque de cavalier de niveau international. Je souhaitais revenir dans le centre de la France, et c'est là que j'ai découvert cette structure que j'ai souhaité reprendre* » tient à préciser Frédéric Langlois.

De multiples activités

Après avoir repris l'Etrier Moulinois, notre cavalier international a souhaité développer l'attractivité du site. Un véritable challenge à l'époque, alors que l'activité végétait. Dorénavant, l'Etrier Moulinois compte 150 licenciés, et au niveau des structures un manège et deux carrières en sable de Fontainebleau. « *Nous proposons du poney-club où nos jeunes licenciés apprennent à découvrir le monde équestre, du saut, des stages, des écuries pour de propriétaires, actuellement nous avons douze chevaux en pension, du coaching et travail des chevaux, ainsi que de la formation pour les élèves moniteurs* » mentionne Frédéric Langlois. A tout cela s'ajoute les activités extra-scolaires ainsi qu'un partenariat avec le lycée agricole de Neuvy, où les bacheliers peuvent passer leur examen avec l'option équitation.

Les jeunes sont un vivier

Côté sportif, l'Etrier Moulinois n'a plus rien à prouver avec la formation de nombreux cavaliers au fil des années, pratiquant le saut d'obstacles au niveau régional et national. Une véritable réussite construite avec le temps et la patience de passionnés, autour de Frédéric Langlois. « *Personnellement je suis plutôt satisfait de l'évolution de l'activité, cependant je souhaite pérèniser ce que nous faisons, plutôt que de nous lancer dans d'autres activités. Notre vivier sont les jeunes, et nous en avons beaucoup qui commencent, ce qui est une bonne nouvelle. Cependant nos activités principales restent l'enseignement du cheval, et la pension de chevaux de propriétaires* » précise Frédéric Langlois.

Etrier Moulinois
Les Chevaliers
Tél : 06 81 03 18 00
www.etrier-moulins-03.ffe.com

Etrier Moulinois

