#13
FEV.
2017

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Tennis de table à Montbeugny : *un club convivial et familial*

L'esprit *Sport & Bien-être*

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

Découvrez l'aromathérapie

Rencontre avec Philippe, un passionné des huiles essentielles à Moulins



“ ”

J’ai décidé d’être

HEUREUX

parce que

C’EST BON POUR LA

SANTÉ

VOLTAIRE



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

#13

Nous l'avons enfin trouvé !

Ce numéro met l'accent sur le bien-être et les alternatives médicales pour soigner nos maux. Bonne nouvelle : nous avons enfin trouvé un aromathérapeute passionné. Grâce à lui, nous consacrerons désormais chaque mois une rubrique aux huiles essentielles et leurs effets curatifs dans bien des domaines. Autre bienfait sur notre santé, le chocolat ! Eh oui, tous les gourmands et gourmets vont pouvoir se réjouir de découvrir toutes les qualités qu'il apporte à notre organisme mais aussi à notre moral. Attention cependant, la modération reste de mise ! Et puis, bien sûr, vous retrouverez dans nos rubriques marchés, don du sang, bébé bien naître et recette DIY toutes vos infos préférées. Côté nature, nous avons rencontré notre "Allié des arbres", un élagueur-grimpeur qui prend soin de nos espaces verts et partage avec nous sa passion pour son métier. Côté sport, nous saluons un grand sportif, Manuel Pixeito, bien connu du milieu de l'athlétisme moulinois, ex-marathonien multi-victorieux qui a su donner vie à ses rêves d'enfance. Il rechausse aujourd'hui ses baskets par hygiène de vie certes mais aussi par amour du partage et esprit d'équipe. Vous assisterez aussi au retour, en photos, du sportif moulinois Xavier de Soultrait, parti à Dakar pour un grand rallye moto. Enfin, solidarité oblige, le portrait de deux charmantes gymnastes bénévoles Salma et Nora qui pratiquent le Team-Gym et consacrent une grande partie de leur temps à l'entraînement des enfants au club La Bourbonnaise.

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 2017
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

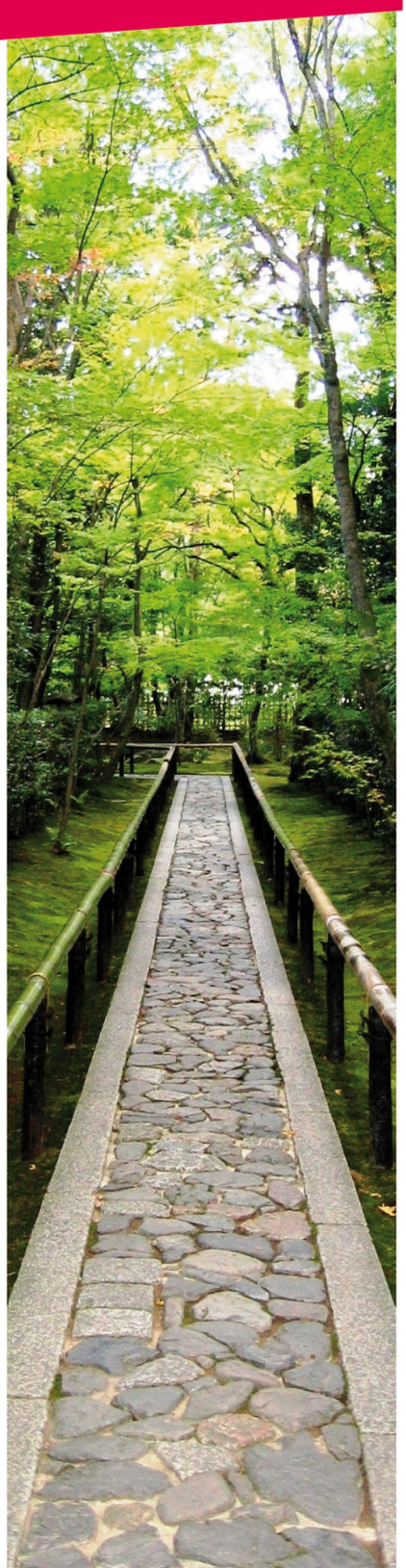
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Christophe Audin
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier
Françoise Piegay
Cécile Gaboriau
Aurélie Lecoannet

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

ISBN : 979-10-96967-03-2

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Le chocolat... oui mais avec modération !

Les Français consomment chaque année presque 7kg de chocolat par personne (6,95kg pour être exact). La consommation annuelle est de 4 g par jour pour un adulte et 8,7g pour un enfant, ce qui place notre douce France au septième rang des pays consommateurs de chocolat.
Et pourtant, le chocolat est accusé de nous faire prendre du poids en raison de sa teneur en calories. Mais derrière cette mauvaise réputation se cachent de multiples bienfaits pour la santé. ***Floriane Cellier Nutritionniste à Maigrir 2000*** *nous aide à y voir plus clair !*

Quels sont ses bienfaits ?

Le chocolat est riche en minéraux :

• Le magnésium lutte contre la nervosité, la fatigue, les crampes ou encore les troubles du sommeil. Manger du chocolat aide à combattre le stress et la fatigue.
• Le phosphore entre dans la constitution du tissu osseux, il favorise la dureté des dents.
• Le potassium est utile pour le maintien de l'automatisme cardiaque et intervient dans l'activité musculaire en général.
• Le fer permet le transport de l'oxygène dans le sang.

Mais il contient aussi :

•De flavonoïdes aux pouvoirs antioxydants qui protègent les tissus mais aussi des risques cardiovasculaires.
•Des substances psychostimulantes : la caféine et la phényléthylamine, un stimulant aussi appelé amphétamine ! Elle agit comme neurotransmetteur dans le cerveau. Le chocolat est ainsi bon pour le moral et la bonne humeur. Et, bienfait ultime puisqu'il faut se justifier, n'oublions pas le plaisir qu'il procure à nos papilles !

Quelques conseils néanmoins !

- En trop grande quantité, le chocolat sera responsable d'un apport calorique trop important.
- Privilégiez le chocolat noir au chocolat au lait, plus riche en poudre de cacao donc riche en flavonoïdes et moins sucré.
- Consommé en quantité raisonnable (il ne fera pas grossir) : 1 carré par jour, de préférence du noir et à la fin des repas.

Conseil du sage : ***« Ne pas se priver, la privation entraine la frustration et donc le craquage » !***

Depuis quand le croque-t-on ?

Qualifié de nourriture des dieux par les Mayas, le chocolat est découvert au 7e siècle avant J.-C. aux Amériques ! Plus exactement au Mexique où les Olmèques broyaient des fèves de cacao pour les mélanger à de l'eau, des épices et du miel. Il se consomme donc uniquement en boisson mais sert également de monnaie entre les Mayas et les Aztèques.
Le chocolat arrive dans les cours d'Europe grâce à Cortès en 1520 : Charles Quint le découvre avec bonheur, la mode est lancée! Les médecins le prescrivent comme remède et on en consomme pendant les offices religieux ! Dommage que, quelques années auparavant, le malheureux Christophe Colomb ait confondu les fèves de cacao avec des crottes de chèvre, acte manqué !
Produit de luxe, on le trouve sous forme de pastilles ou de pain seulement au XVIIe. Il faudra attendre la révolution pour qu'il se démocratise. L'industrialisation au XIXe favorise l'émergence des usines et des grands noms du chocolat que nous connaissons aujourd'hui: Van Houten, Nestlé, Menier, Lindt, Côte d'or, Poulain… sans compter les fins chocolatiers de l'artisanat belge, suisse ou français !







Floriane Cellier, Diététicienne - Nutritionniste chez Maigrir 2000

Présentez-vous !

Installée depuis 1 an à Moulins, Floriane Cellier est diplômée d'un BTS diététique et d'une licence nutritionnelle « Alimentation humaine ». Elle fait partie du réseau **Maigrir 2000**. Tous les nutritionnistes du réseau Maigrir 2000 travaillent selon le même principe : **pas de régime restrictif, pas d'interdit.**
Floriane Cellier se consacre essentiellement au travail du corps, le plaisir et des quantités adaptés au fonctionnement du corps. La méthode Maigrir 2000 s'adresse à tous : enfants, adolescents, adultes.

Contact :
Floriane Cellier
15 rue de Paris
03 Moulins
06 15 03 09 38
www.maigrir2000.com

Comment est-il fabriqué ?



Pour rappel, le chocolat est obtenu grâce au mélange de beurre et pâte de cacao auquel on ajoute du sucre, le tout dans des proportions variables. La pâte de cacao et le beurre de cacao sont eux-mêmes issus des fèves de cacao, les graines du cacaoyer.
> Le chocolat au lait est moins riche en cacao que le chocolat noir en raison de la quantité de lait qu'on lui ajoute.
> Le chocolat blanc à la différence des deux autres ne contient pas de pâte de cacao mais uniquement du beurre de cacao.

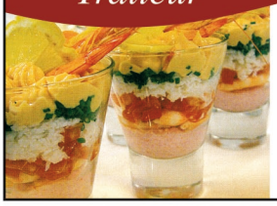
La recette d'Aurélie : Cookies à la purée de cacahuète

Pour une douzaine de cookies :
- 100g de farine de blé
- 80g de purée de cacahuète BIO
(attention, ce n'est pas du beurre de cacahuète !)
- 50g de sucre de coco
- 1 oeuf
- 50g de Chocolat noir 70%
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



- Mettre la farine dans un saladier et y ajouter la purée de cacahuète à incorporer du bout des doigts.
- Ajouter le sucre pour sécher la pâte.
- Lier la pâte et faire une boule en incorporant l'œuf battu.
- Ajouter les morceaux de chocolat concassés.
- Laisser reposer 30 minutes
- Faire des petites boules de pâte à écraser pour aplatir *(pensez à vous huiler les mains pour faciliter le dressage)*.
- Déposer les cookies sur une grille recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire à 180°C pendant 10 à 15 minutes.

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

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

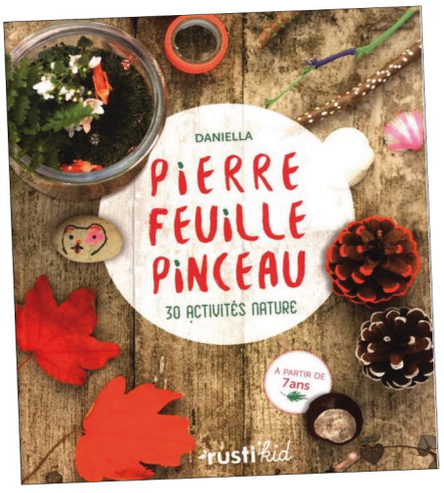

ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

À lire



Le rangement pour les Nuls

Impossible d'avoir les idées claires dans un environnement qui n'est que chaos, désorganisation et pagaille ! Le rangement, c'est aussi dans la tête ! Une maison ou un appartement en ordre, propre et accueillante est synonyme de bien-être, aussi bien physique que moral. Bulle, refuge, cocon... Vous aimeriez mettre de l'ordre, mais ne savez pas par où commencer, cet ouvrage va vous y aider. Pièce par pièce, Philippe Chavanne livre ici ses plus précieux conseils, testés et éprouvés par de longues années de pratique. Vous verrez, rangement rime avec confort, épanouissement et convivialité. Il suffit d'un peu d'organisation et de quelques astuces !



Pierre, feuille, pinceau

24 activités nature expliquées en pas-à-pas pour sensibiliser l'enfant à son environnement : land art, masques de feuilles, peinture sur galets, terrariums...

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

Les recettes DIY* de Françoise

*Do It Yourself



Par ces temps de grands froids, l'hygiène des mains est primordiale pour éviter toutes les salissures, les germes, les bactéries, les virus qui nous entourent …
Je vous propose donc ce mois la recette d'un gel désinfectant hydro-alcoolique à avoir à porter de mains pour une hygiène impeccable.

> « Ce mois-ci je vous propose une recette toute simple pour éloigner les microbes ! »

Les ingrédients :
- 65 ml de gel d'aloe vera *(Apaisant, cicatrisant, hydratant, purifiant)*
- 10 ml de glycérine végétale *(évite le dessèchement de la peau)*
- 25 ml d'alcool à 90°*(désinfectant)*
- 20 gouttes d'huile essentielle à visée anti-bactérienne, anti-virale et anti-fongique, au choix : Eucalyptus globuleux, Niaouli, Arbre à thé, Citron, Pamplemousee, Ravintsara, Géranium, Lavande, Palmarosa, Fragonia...
- 25 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse comme conservateur

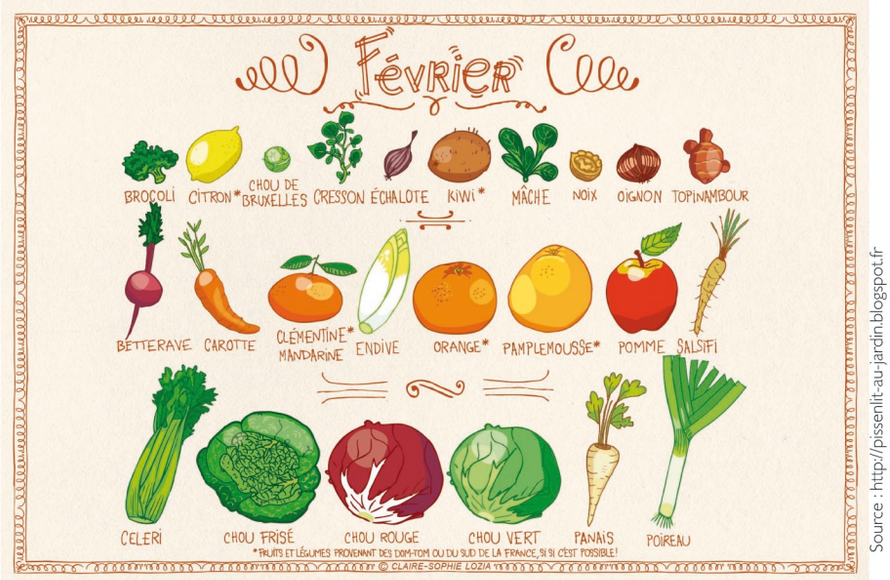
La préparation :
Mélanger le gel d'aloe vera et la glycérine, ajouter l'alcool à 90° puis les huiles essentielles. Mélangez bien de nouveau. Stockez dans un flacon. La préparation se conserve 2 mois.

N.B. Pour les personnes ne supportant pas l'alcool, il est possible de faire la recette en mettant tous les ingrédients sauf l'alcool.

Recette réalisée par Françoise Piegay - Ateliers sur les plantes - www.secretsdeplantes.com

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 février.



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

- SAVE THE DATE -

Journée internationale des Droits des Femmes le 8 mars 2017

Retrouvez les festivités et animations liés à cette occasion sur Moulins et son agglo.

// À Moulins...

> Viltaïs

MERCREDI 8 MARS

Journée bien-être et détente au sein du salon Joséphine au Centre Commercial Les Chartreux à Moulins organisée par Viltaïs. Le salon ouvrira ses portes à toutes les femmes de l'agglo et proposera gratuitement différentes animations : soins esthétiques, coiffure, atelier de création de bijoux, reflexologie plantaire, et la présence d'un portraitiste.
Il sera présenté également ce jour l'exposition photos à partir de 14h, menée par un groupe de femmes résidentes de l'association Viltaïs et la photographe Véronique Cloitre sur le thème de la condition de la Femme dans différents pays du monde.

Enfin, une tombola est organisée au profit du salon Joséphine, le tirage au sort des gagnants aura lieu ce même jour.

Renseignements : 04 70 35 11 80

// À Moulins...

> Association Aide aux Bakas et ses Partenaires

Pour sa cinquième édition l'association **Aide aux Bakas** organise avec l'ensemble des ses partenaires institutionnels et associatifs la journée des droits des femmes sous la thématique :

Perception de la femme au quotidien à travers sa tenue vestimentaire

MERCREDI 8 MARS

AU PROGRAMME... Venez recontrer tous ses partenaires sur leurs stands dans la salle des fêtes de Moulins.

LES ANIMATIONS...

À 14h : CNCS : Atelier customisation

À 16h : - Point « café rencontre » avec gâteaux confectionnés par le CCFD et le Secours Catholique.

- Coin « cocooning » avec des meubles prêtés par l'Aménagerie (Viltaïs).

À 18h : Projection du film/reportage autour du thème de cette journée : *Perception de la femme au quotidien à travers sa tenue vestimentaire*, puis débat.

A l'issue du débat : Pot avec beignets réalisés par l'asso Bakas et brochettes par l'asso Mayotte Moulinoise.

SAMEDI 11 MARS

L'ASPTT organise une marche :
Le sport donne des Elles.
Départ à 15h : allée des piracanthas quartier Sud - Retour Viltais foyer des jeunes travailleurs vers 16h suivi du pot de l'amitié préparé par le chef.
Rens. auprès de la Mairie de Moulins.

// Au Donjon...

> Centre Social La Farandol

MERCREDI 8 MARS

Rendez-vous à 9h au café de la place pour un p'tit déj' entre femmes
- 10h à 12h : Marche
- 12h à 14h : Repas partagé
- 14h :Vidéo/débat sur des témoignages de femmes du canton du Donjon

Renseignements : 04 70 99 52 77

// Rendez-vous sportif !

Dimanche 5 mars

Les Foulées Oh féminin

À 10 h à Yzeurespace : Manifestation sportive 100 % féminine organisée par l'Office municipal des sports. Parcours à allure libre avec trois distances au choix le jour de la course, une marche dans le même temps. Un échauffement collectif à 9h30 avant le départ. Organisées par l'Office municipal des sports.

Tarif : 2 €

Renseignements et inscription au service des sports : 04 70 48 53 37





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

- NOUVEAUTÉ -

Rencontre avec Philippe, un passionné en aromathérapie



Diplômé universitaire en aromathérapie, Philippe a bénéficié d'une formation de Dominique Baudoux, pharmacien aromatologue belge mondialement connu et apprécié pour ses ouvrages sur l'aromathérapie. Nous l'avons rencontré pour en savoir plus sur cet art de préserver la santé avec les huiles essentielles.

Esprit Bien-être : Qu'est ce que l'Aromathérapie ?
Philippe : C'est l'utilisation des huiles essentielles dans un but préventif, curatif ou de mieux-être. l'aromathérapie est l'une des médecines alternatives les plus efficaces.

E.B.E. : Et une huile essentielle ?
Philippe : Une huile essentielle est l'âme de la plante aromatique. C'est l'essence volatile extraite des plantes aromatiques par la distillation. Il s'agit d'une substance complexe qui contient des molécules dont l'action bénéfique sur la santé est étudiée et mise en pratique par l'aromathérapie. De nouvelles huiles sont découvertes chaque année. Pour être efficace, une huile doit être 100% pure, 100% naturelle, 100% complète et intégrale. Les huiles essentielles sont des mélanges très concentrés c'est aussi pour cela qu'il faut les manipuler avec précaution. De consistance huileuse donc non soluble dans l'eau, il est donc préférable de les diluer dans une substance adéquate en fonction de l'usage, interne ou externe. Vous pouvez ainsi utiliser des huiles végétales comme l'amande, l'olive, du miel ou un morceau de pain par exemple.

E.B.E. : Pour soigner nos maux quotidiens, quelles sont les huiles que nous devrions tous avoir dans nos pharmacies ?
Philippe : L'idéal est de commencer par utiliser une seule huile essentielle à la fois, afin de comprendre comment l'utiliser. Puis progressivement en utiliser une autre, suivant les affections à soigner. Je conseillerai 5 huiles qui sont indispensables à la pharmacie familiale, le Tea Tree, l'eucalyptus radié, la menthe poivrée, le ravintsara et la lavande.

E.B.E. : Quelles pathologies peuvent-elles prendre en charge ?
Philippe : De nombreuses pathologies peuvent être traitées avec l'aromathérapie et, parmi elles, celles qui touchent la fonction respiratoire, cardio-vasculaire, le système nerveux autonome, la fonction digestive, les pathologies gynécologiques et dermatologiques, la stimulation ou l'harmonisation du système immunitaire ainsi que la prise en charge très efficace de tous les types de douleurs chroniques ou aigües, ou encore le rééquilibrage neuroendocrinien et l'infectiologie.

E.B.E. : Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs ?
Philippe : Avant de préparer tout mélange, il est indispensable de demander conseil à un professionnel de santé. De nombreuses précautions d'emploi déterminent l'utilisation des huiles essentielles notamment chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes.

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à nous contacter sur espritedition@gmail.com

Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.

- NOUVEAUTÉ -

Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, c'est pour cela que nous consacrerons désormais chaque mois une rubrique sur les huiles essentielles pour vous les faire découvrir.

Ce mois-ci nous commençons avec une des 5 huiles essentielles que nous conseille Phillipe :

Huile essentielle de

Ravintsara

Originaire de Madagascar et appelé aussi Cinnamonum camphora, il pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides et peut atteindre 15 mètres. Ses feuilles sont ovales, alternes, coriaces et larges, persistantes et brillantes sur la face supérieure, rappelant son appartenance à la famille des Lauracées. La floraison a lieu de novembre à janvier et fournit une baie très caractéristique.

Ses principales propriétés :
Antivirales et stimulantes du point de vue immunitaire, antibactériennes, anti-catarrhales, expectorantes et ont une action neurologique (énergisant puissant).

Indications traditionnelles

Bronchite, rhino-pharyngite, sinusite, rhume

Fatigue profonde nerveuse et physique.

Insomnie, dépression, angoisse

Infections virales de tout type : grippe, mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales ;



Déficience immunitaire grave





Des élèves du Lycée de Neuvy organise

Un repas à l'aveugle pour comprendre le handicap

24 élèves de 1ère SAPAT (service à la personne et au territoire) du lycée agricole de Neuvy ont préparé leurs deux journées de certification consacrée au tourisme-handicap. Des rencontres avec des professionnels, des études et visites de lieux publics, privés, de structures labellisées tout public. Bref ! Deux jours à bâtons rompus qui accaparent et boostent les esprits de ces élèves impliqués et enthousiastes.
A ce moment de leur cursus, ceux-ci étudient la loi « handicap » du 11 Février 2005 qui induit une meilleure insertion dans notre société des personnes déficientes, quel que soit le type de handicap afin de permettre à ces dernières une autonomie certaine.
Tout naturellement, l'idée d'une immersion dans le monde sans couleur et sans forme des non-voyants s'est imposée aux 24 élèves, lesquels décident d'imaginer la perte du sens de la vue le temps d'un repas les yeux bandés avec comme seuls repères l'odorat et le goût.
Une expérience concrète prévue à l'auberge "au goût des autres" à Neuvy le 7 mars prochain.

Lycée Agricole
du Bourbonnais
Neuvy CS 41721
03017 MOULINS
CEDEX
Téléphone
04 70 46 92 80





Rendez-vous au Marché... de Moulins

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 -



Palet des Bourbons

Biscuits craquants aux pépites de chocolat. Produit préparé de façon artisanale, dans le respect de la tradition par la Biscuiterie artisanale « Le Cygne » à Saint Pourçain sur Sioule.

Où le trouver :
Cellier des Pays Bourbon
12 bd de Courtais
03000 Moulins - 04 70 20 58 74

Sac filet en coton Bio

Ce traditionnel filet à provisions pratique et indémodable ne prend pas de place. Très extensible, il sera ravi d'accueillir toujours plus de courses ! Différentes couleurs proposées.



Où le trouver :
L'Esperluette - 190 Route de Lyon
03400 Yzeure - 04 70 34 00 90

A vos agendas !





EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients

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

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

DON DU SANG

• THIONNE
Le mercredi 15 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• DIOU
Le mercredi 22 février de 16h à 19h à la salle culturelle.
• LURCY LEVIS
Le lundi 27 février de 15h à 19h à la salle polyvalente.
• MOULINS
Le mardi 28 février après-midi sur le site fixe.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année



Des oeufs Bio à Bressolles



De la Ferme au marché

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? Désormais, chaque mois, la rédaction vous propose un portrait afin de faire plus ample connaissance avec certains d'entre eux et connaître ainsi les lieux de production des produits que vous consommez.

*Ce mois-ci, rencontre avec **Céline Jouanet,** productrice d'œufs bio à Bressolles.*

Pour les contacter !
jouanet celine
Beauregard
03000 Bressolles
06 89 40 56 48

Installée en 2010, **Céline Jouanet** productrice d'oeuf a fait le choix du Bio et de la certification agriculture Biologique BUREAU VERITAS. La famille de son mari possédait déjà des poulaillers et pour répondre à une demande de plus en plus croissante, elle décide de s'installer comme éleveuse indépendante pour se lancer dans la production d'œufs BIO.

Pour être accompagnée dans cette nouvelle activité, elle décide de travailler avec un intégrateur, Thivat NAT, qui commercialise des œufs bio en Auvergne. Le principe est que cet intégrateur fournit les poulettes et les aliments aux éleveurs et se charge de commercialiser les œufs. En l'occurrence, les poules de Céline produisent pour l'entreprise Pamproeuf qui les conditionne et les met en vente.

Elle possède aujourd'hui 3000 poules pondeuses. Les poulettes arrivent à la ferme à l'âge de 17 semaines et y restent jusqu'à 71 semaines. Elles peuvent ensuite être vendues à des particuliers. En effet, les gallinacés âgés d'environ 71 semaines peuvent pondre encore environ 3 ans, à condition d'être bien soignés. Sachez qu'une poule pond naturellement 1 œuf toute les 24h.

Le bien-être animal avant tout

Pour le bien-être animal, les poules sont élevées en extérieur dans la verdure et dans des bâtiments où cohabitent 3 ou 4 poules par mètre carré. Elles mangent à heures fixes une alimentation à base de céréales et sont en cas de besoin soignées par homéopathie.

Des critères de vente draconiens

Pendant la production, les œufs qui ne correspondent pas aux critères de vente, comme par exemple leur couleur ou leur taille… ne peuvent pas être commercialisés par Pamproeuf.

Céline fait donc le choix de les proposer tout de même à la vente, à 4 euros la douzaine, sur les marchés de Moulins. « ils ont la même qualité nutritionnelle et sont finalement plus frais car je vend toujours les œufs de la veille » nous explique Céline.

Pour infos : les œufs sont extra frais pendant 10 jours suivant la ponte et peuvent être consommés jusqu'à 21 jours s'ils sont conservés à 18° maximum.



Retrouvez les œufs bio de Céline Jouanet sur le marché de Moulins le vendredi et le dimanche et aussi en vente directe à la ferme sur rendez-vous !

Rubrique Sophrologie :
Muscler sa concentration

Tous les deux mois des professionnelles vous préparent des exercices de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, nous vous proposons un exercice pour nous aider à nous concentrer !

Aujourd'hui, il est clair que notre environnement stimule beaucoup notre attention. Il faut cependant ne pas oublier de « muscler » notre capacité interne à nous concentrer. Cette capacité est en effet fondamentale car elle nous donne en quelque sorte plus d'autonomie cognitive. En fait, tout est question d'équilibre, de conscience et de connaissance de soi.

Installez-vous confortablement en posture assise. Prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps contre votre siège... Présence de votre corps que vous laissez aller... Puis vous pouvez faire quelques respirations lentes et profondes. La respiration oxygène le cerveau, permet de calmer le mental et favorise la concentration. Vous êtes prêts à débuter...



1. Focalisez votre attention sur un objet : *Observez pendant une minute un objet posé en face de vous (un stylo, un cahier, ou tout autre objet neutre…) et laissez passer les pensées, les bruits, tout ce qui n'a pas d'importance pour le moment...Vous pouvez détailler cet objet (observer sa forme, ses couleurs, ses détails etc.). Pour faciliter l'exercice, prenez l'objet dans vos mains... et mettez y votre sensorialité. Vous pouvez commencer par une minute (ou 30 secondes) puis au fur et à mesure vous pourrez augmenter les temps d'observation 1.30 min, 2 min, 3 min.*

2. Créez une image mentale : *Observez un objet neutre pendant 30 secondes puis fermez les yeux et reconstituez son image mentalement le plus longtemps possible.*

La pratique régulière de ces deux exercices dynamise la mémoire, facilite les apprentissages, nous gagnons en efficacité, c'est un gain de temps et d'énergie !

Cécile GABORIAU – Sophrologue & Thérapeute – 06 84 17 69 35
6, rue Mathieu de Dombasle 03000 MOULINS
www.gestiondustress-ressources.com / contact@gestiondustress-ressources.com

Le Yoga du rire, un remède anti-stress ?



Rencontre avec Thomas Grünschläger animateur et formateur en Yoga du rire qui propose des cours de Yoga du rire à Pierrefitte, Souvigny, Dompierre, Paray-le-Monial... mais aussi de l'Aqua Yoga du rire en piscine, tout un programme !

Le Yoga du Rire est accessible à tous, particuliers ou professionnesl. Thomas Grünschläger intervient même au TAP du collège de Bourbon et bientôt à Moulins pour les enfants et propose des cours en maison de retraite et les hôpitaux.

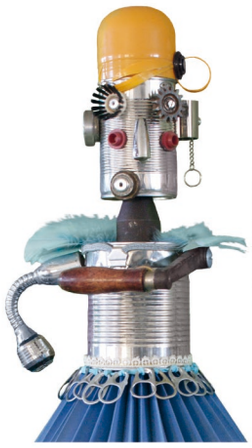
Le principe
Le Yoga du Rire est basé sur des études scientifiques qui démontrent que le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire simulé, s'il est fait avec énergie. La personne en retire tous les bienfaits physiologiques et psychologiques. Cette pratique combine des exercices de rire à des respirations yogiques et à des étirements. Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, ce qui fait que l'on se sent plus énergique et en meilleure santé.

Les bienfaits de cette discipline
Le Yoga du rire vous permet de retrouver la bonne humeur et de plus de rire, de combattre le stress, d'augmenter la qualité de vie et une attitude positive.
Les cours améliorent le bien-être mental immédiat, une meilleure santé due aux exercices physique, apportent une meilleure productivité et gestion dans les situations non-favorables sur le plan social ou professionnel. « *15min de rire équivaut à 60 min de vélo* » aime préciser Thomas Grünschläger

Un Burn-Out Café Bientôt à Moulins
Originaire d'Allemagne, Thomas Grünschläger s'est beaucoup intéressé aux exercices basés sur la PNL (programmation neuro linguistique), pensée positive, relaxation, Yoga du rire et méditations. Il a d'ailleurs créé une association en Allemagne qu'il souhaite faire vivre à Moulins au *Goût des autres* à Neuvy.
Le concept : Organiser des soirées une fois par mois pour des personnes qui veulent travailler sur elles-mêmes pour éviter le burn-out (syndrome d'épuisement), la dépression ou qui souhaitent améliorer leur situation individuelle. Ce sera un temps pour échanger et écouter les autres, les échanges étant importants surtout dans une situation de burn-out ou de dépression.

Pour plus de renseignements contactez le 04 70 47 38 63 ou http://oser-dialoguer.fr/ et sur facebook : Yoga du Rire à Pierrefitte sur Loire

Historique de cette discipline
Le Yoga du Rire a été créé par un médecin indien le Dr. Madan Kataria et sa femme Madhuri à Mumbai en 1995, sur base de recherches scientifiques. Il commença avec cinq personnes dans un parc public. Il existe actuellement +/- 7000 clubs de rire dans le monde répartis dans 100 pays (d´après Dr. Kataria).



Adèle s'en mêle !

Je fabrique mon sac de courses en récup'

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 !

Depuis le 1er janvier, les sacs plastiques sont interdits dans tous les commerces, y compris dans les rayons fruits et légumes et sur les marchés. Pour les remplacer, faites appel au bon vieux tissu !

Créer un sac de courses avec un T-shirt

Avec un peu de débrouillardise et de créativité, vous pouvez facilement créer un sac de courses en tissu à partir d'un vieux T-shirt. En deux temps, deux mouvements, c'est fait !

- **Découper** les manches et le col pour l'agrandir
- **Coudre** le bas du T-shirt ou découper des franges qu'il faudra ensuite nouer entre elles pour fermer le sac.

Des sacs, et encore des sacs…

Si vous vous sentez l'âme d'une couturière, vous trouverez sur Internet de nombreux tutoriels pour réaliser facilement un sac de courses plus élaboré, avec même un petit sac pour le plier !
Et pour les adeptes du zéro déchet, fabriquez vous-même vos indispensables sacs à vrac à partir de vieux draps ou de vieilles chemises. Avec un patron et quelques explications, rien de plus simple !

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

Quelques tutoriels :
www.couturestuff.fr/couture-facile-sac-t-shirt
www.thepopcase.com/blog/diy-sac-t-shirt



Osons l'optimisme !

SAVE the DATE

Lors de la 3e édition du Printemps de l'Optimisme, qui se déroulera au Conseil économique, social et environnement à Paris les 18 et 19 mars 2016, certaines des valeurs phares de l'optimisme seront particulièrement mises en avant : la convivialité, le partage, le plaisir des papilles et la gourmandise.

Le **Printemps de l'Optimisme**, Incubateur d'énergies positives, milite pour un partage des grandes valeurs qui feront une société plus forte et plus juste : l'engagement, la bienveillance, l'énergie, la gratitude, la persévérance ...

Lors de cette nouvelle édition, jamais autant de personnalités, experts, philosophes, économistes, patrons, présidents d'organisations professionnelles, chefs étoilés... ne se seront donnés rendez-vous pour dire "Halte à la morosité ! Osons l'optimisme ! Sachons aussi orienter notre regard vers ce qui est beau, positif, vers ce qui fonctionne. Avançons, construisons !".

Avec Thierry Marx en parrain pour cette nouvelle édition, la gastronomie française sera mise à l'honneur !

2 jours ouverts à tous, pour passer à l'action avec :
> Une journée consacrée aux entreprises, le vendredi 18 mars, sur les thématiques du bien-être au travail, du management positif, avec des ateliers interactifs, des témoignages d'entreprises où il fait bon travailler, des échanges d'expériences entre start-ups et entreprises centenaires sur les clés du succès ...
> Une journée grand public, le lendemain samedi 19 mars, autour du lien entre optimisme et santé. Les valeurs de l'optimisme seront à l'honneur : engagement, solidarité, gratitude, énergie, vitalité, gourmandise, etc.

Le Printemps de l'Optimisme, ce sont aussi :
Un Manifeste pour l'optimisme, une avant-garde, des actus positives quotidiennes, une communauté active sur les réseaux sociaux, des partenaires mobilisés, des valeurs etc.

Retrouvez toutes les infos sur www.printempsdeloptimisme.com

Printemps de l'Optimisme
INCUBATEUR D'ÉNERGIES POSITIVES

- UNIQUE -



Du100% bio à la cantine de l'école d'Autry-Issards

A la cantine d'Autry, c'est la semaine du goût toute l'année ! En trois ans, le village d'Autry Issards a réussi un challenge : proposer des menus 100% bio à tous ses écoliers, au prix de 2,15€ seulement... Explications.



Rémy et Chantal la cuisinière

Gérée par l'association Cantine Scolaire Autry Issards, les membres sont des parents d'élèves : **Jeanne** la présidente, **Rémy** le trésorier et **Julien** le secrétaire. Nous avons donc rencontré Rémy Barrier pour en savoir davantage sur cette démarche. Il nous a accueilli dans cette charmante petite école d'Autry Issards.

Une association très active

Tous les membres se démènent quotidiennement entre la sélection des menus, les courses et la facturation. La gestion d'une cantine n'est pas une mince affaire ! Les parents paient les menus et la mairie prête main-forte avec du personnel municipal.

Tout est cuisiné 100% bio par **Chantal**, la cuisinière. Les 21 élèves de l'école se retrouvent ainsi avec bonheur chaque midi dans une salle très bucolique pour partager cette cuisine familiale et découvrir des produits locaux et de saison.

Chaque semaine, les enfants dégustent des crudités en entrée ou en salade composée, de la viande (veau, bœuf ou volaille) ou du poisson (issu de la pêche durable). Les plats sont toujours accompagnés de légumes ou féculents. Et pour finir le fromage et un fruit au choix proposé dans un panier de plusieurs fruits pour satisfaire tous les goûts, ou un dessert préparé maison (tarte, compote…).

« *De temps en temps, ils ont quand même droit à un hamburger ou une pizza bio* », ironise Rémy !

À la fin de chaque repas, les déchets vont au compost qu'ils utilisent ensuite pour leur potager.

Une grande implication des producteurs locaux

60 à 70% des achats sont issus de la production locale. Les producteurs locaux sont ainsi impliqués et jouent le jeu toute l'année en maintenant des prix attractifs et des services de livraison bien pratiques :

- le veau, la farine et le pain proviennent de la **Ferme des Béguets à Saint Menoux**
- les œufs de la famille **Kuhn à Saint Aubin le Monial**
- le maraîchage des **Jardins d'Issards à Autry**
- la soupe de l'**Echo Potager de Saint Menoux**

Rémy nous résume sa philosophie avec le sourire : « *C'est possible de manger varié et de qualité tous les jours, à moindre coût* ».

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

Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

“L’Allié des Arbres” :
le respect du végétal et de la nature



Guillaume Rubis, 32 ans, est élagueur-grimpeur, par amour des arbres et… de l’altitude !
En effet, ancien pratiquant de l’escalade et pour donner vie à sa passion, il a suivi une formation au CFPPA de Chateaufine, près de Besançon. Au fil de ses rencontres avec d’autres élagueurs-grimpeurs et d’expériences fructueuses au sein d’entreprises certifiées, il finit par créer sa société, « l’Allié des Arbres », à Thiel s/ Acolin en 2016.



Spécialisé dans la taille raisonnée, l’abattage et les soins apportés à tous les végétaux, il vous accompagne tout au long de l'année pour le suivi et la gestion de votre patrimoine arboré. Animé par une philosophie simple, le respect du végétal et de la nature, il a à cœur de préserver l’esthétisme et la santé des arbres. Pour cela, il utilise des techniques et du matériel respectueux de l’environnement. Il refuse donc toute taille radicale pouvant traumatiser l’arbre et tout abattage non justifié. Il n’a recours évidement à aucun produit chimique pouvant avoir une incidence sur les éléments naturels.



« les arbres n'ont pas besoin de nous, c’est nous qui avons besoin d’eux »

« Notre travail d'arboriste, nous confie-t-il, consiste à faire cohabiter du mieux possible les arbres et les hommes dans notre vie courante. Un sage m'a dit un jour que les arbres n'ont pas besoin de nous, c’est nous qui avons besoin d’eux. Cette affirmation prend tout son sens lorsque l'on regarde autour de nous : ils nous permettent de respirer, de nous abriter, de nous loger... Ils font partis intégrante de notre quotidien. De ce fait, nous nous devons de les respecter et de les protéger », conclue-t-il.

L’élagage est une opération délicate qui demande une bonne condition physique et du matériel spécifique pour travailler dans le respect de l’arbre. Toutes les conditions de sécurité doivent être réunies pour éviter les dommages causés par la chute de branches, on utilise d’ailleurs aujourd’hui des outils très élaborés.

Après un diagnostic précis pour vérifier la bonne santé de l’arbre et éliminer la présence de champignons racinaires, le tronc et l’état du feuillage sont étudiés soigneusement. Puis en fonction de la demande du client et des contraintes liées à l’environnement, Guillaume propose des solutions avec beaucoup de pédagogie et toujours dans le souci de la prévention, en acteur de la protection des arbres.

L’Allié des Arbres
06 52 25 71 35
www.lalliedesarbres.fr

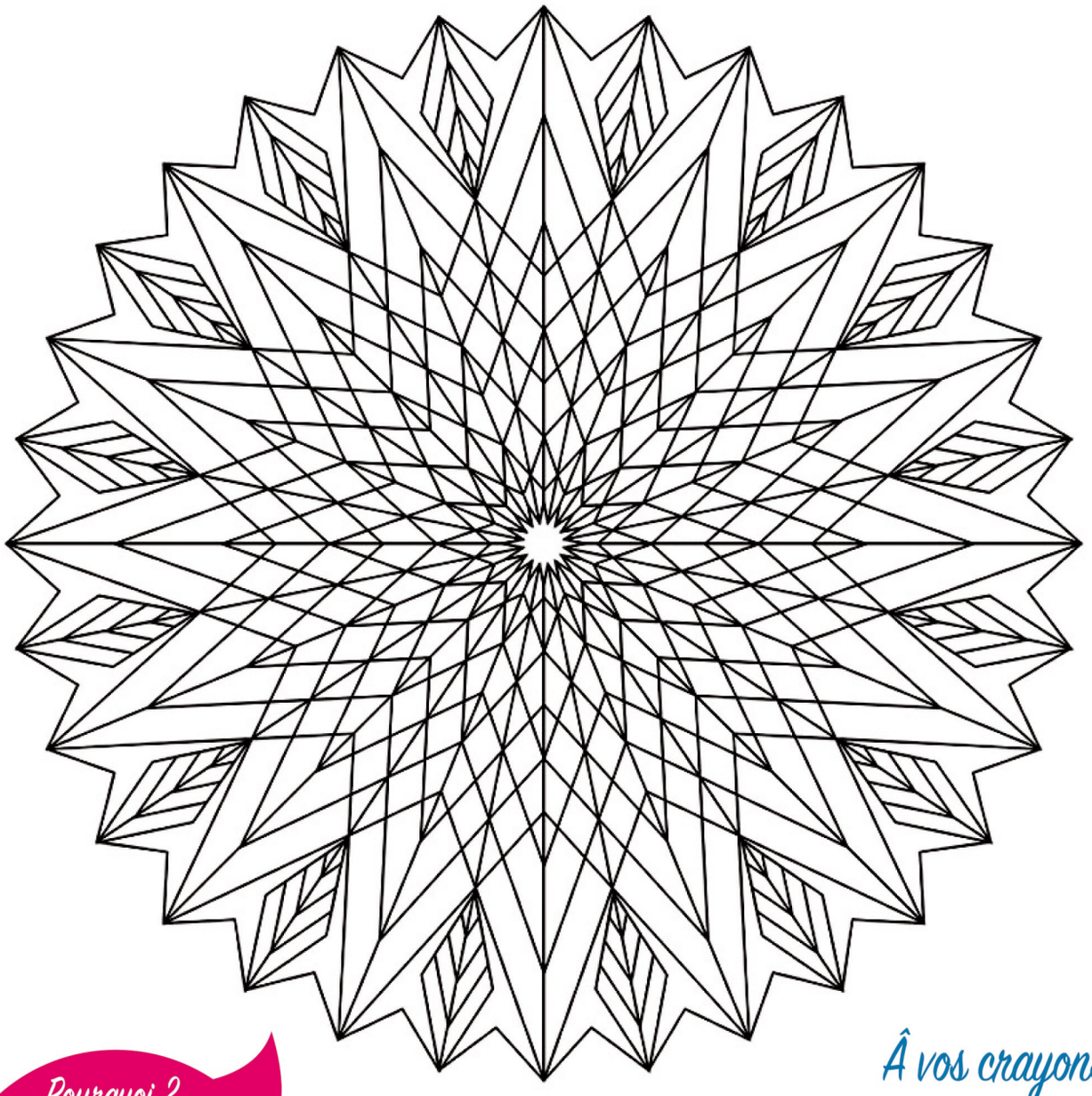




- MANDALA -

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.

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 rencontre avec Karine et Elisabeth, deux sages femmes bénévoles qui ont mis en place des ateliers tricot-thé pour les futures mamans.

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)

L'atelier Tricot-thé : un moment de partage pour les futures mamans



L'atelier Tricot-thé est mis en place pour les futures mamans au sein de la maternité de Moulins, à l'initiative de deux sages femmes bénévoles **Elisabeth et Karine**.

Cet atelier permet d'apprendre et faire découvrir aux jeunes femmes le tricot et autres techniques d'aiguille (crochet, broderie, couture) en réalisant des choses simple pour leur futur bébé. Le matériel ainsi que le thé est offert !

Au départ, l'idée est venue de rompre l'isolement de certaines mamans et leur permettre d'avoir une activité pendant le temps de la grossesse tout en ayant un objectif pour bébé.

Lancé depuis 1 an, c'est aujourd'hui devenu un rendez-vous indispensable pour un petit groupe de mamans. C'est un instant de détente, de rencontres riche en échange d'expériences, de joie, de rires, d'idées, de paroles, de convivialité, de culture autour d'un même thème : la grossesse.

Le succès de cet atelier a donc permis de créer des liens entre les futures mamans qui parlent même de créer ensemble un groupe de « marche poussette » après la naissance pour continuer d'échanger autour de la maternité mais cette fois avec bébé !

Les rencontres ont lieu les 1er et 3ème jeudis de chaque mois de 14h à 15h30, gratuit, ouvert à toutes les futures mamans.

Contacts : Centre Hospitalier Moulins Yzeure 10 Avenue du Général de Gaulle - 03006 Moulins Calmette 1er étage - Service des consultations prénatales - Salle de préparation à la naissance Renseignements : 04 70 35 76 43

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

//Témoignages

Cosette : *« Au départ c'était pour le coté ludique et apprendre à tricoter et faire quelque chose pour mon bébé. Et le coté convivial m'a tout de suite plus. Notre parcours à chacune est différent, c'est donc très intéressant de discuter ensemble, toujours dans la bienveillance. »*

Isabelle : *« Nous avons finalement de la chance de pouvoir voir des professionnels en dehors de nos rendez-vous médicaux, qui sont parfois trop courts, pour parler et partager tout en tricotant la future couverture de ma fille ! Je pense même revenir après la naissance pour ne pas couper trop vite les liens ! »*

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



Nutri and Fit, coaching sportif et nutritionnel


CP : Photos sport 03

Arthur, Christophe Parguel coachs de Christophe Guerin

8 semaines de coaching sportif et nutritionnel aux résultats étonnants. Un programme personnalisé et innovant du club sportif Moulinois La Fonderie pour atteindre vos objectifs.

Ce programme de 8 semaines, encadré par un coach sportif et un diététicien nutritionniste, vous apprend à découvrir ou redécouvrir votre corps et reconquérir un espace que vous aviez mis de côté. Objectif ? Vous aider à atteindre un poids de forme sans plus jamais le dépasser.
Nous avons recueilli à l'occasion de notre visite au club le témoignage de **Christophe Guerin** qui a évité grâce à ce programme une chirurgie lourde !

Christophe Guerin, une détermination sans faille.

Agé de 46 ans, Christophe pesait 162 kg, une obésité morbide depuis l'âge de 30 ans. Début 2016, il décide de se faire opérer pour perdre du poids. L'intervention est prévue en septembre de la même année.
En parallèle, il se met à faire du vélo et passe régulièrement devant la salle de sport La Fonderie. Un jour, il franchit le pas et décide de s'inscrire, toujours dans l'optique de se faire opérer pour perdre du poids.
Petit-à-petit, l'équipe l'amène vers le programme Nutri and Fit, tout en sachant que Christophe devait subir une intervention. A quinze jours de celle-ci, on lui apprend qu'elle est annulée, le chirurgien prend sa retraite ! Après de longues discussions et d'échanges avec l'équipe, Christophe accepte de suivre le programme, abandonnant ainsi l'idée de la chirurgie.
« *Mes coachs m'ont enseigné à rester motivé sur du long terme. Plus j'y vais et plus je deviens addict, je suis bien, je me sens fort, je perds du poids… On fait des bilans avec les coachs qui sont toujours à l'écoute. Un nouveau souffle, un mental et la motivation se sont créés mais j'ai également fait une belle rencontre avec l'équipe de la salle. Des échanges et des liens se sont tissés avec eux. Aujourd'hui, je pratique toujours à raison de 3 fois par semaine y compris le week-end, c'est devenu un plaisir. Je pèse actuellement 131 kg et mon objectif avant le mois de juin est d'atteindre les 115 kg et je les atteindrai !* »

Arthur, un coach sportif attentif

La prise en main a duré 8 semaines afin de rendre Christophe autonome dans ses activités sportives. Les programmes sont adaptés et alternent avec des séances sur-mesure individuelles ou collectives dont en moyenne une par semaine coachée. L'idée est de mettre en place un compromis entre, ce qu'il préfère et ce qu'il doit faire. « *Je veux que Christophe se fasse plaisir, lentement mais sûrement* », nous confie-t-il.

Christophe Parguel, un diététicien nutritionniste impliqué

Il accompagne Christophe en tant que spécialiste de la nutrition. Son rôle est important dans l'apprentissage et le respect de l'hygiène alimentaire. Il incite Christophe à la consommation de plats équilibrés, tout en préservant le plaisir de manger mais aussi à éliminer ou freiner des habitudes, à faire des efforts sur sa façon de vivre comme de diminuer les excès du week-end pour contribuer à la perte de poids.
Il a effectué un point santé individuel au moyen de tests scientifiques, qui calcule les masses grasse, osseuse, musculaire et maigre…
Son but : arriver à définir un poids de forme. Aujourd'hui l'alimentation doit s'adapter à sa nouvelle vie parce que « *La tête commande le corps et le corps ne commande pas la tête* ».

Des programmes Nutri and Fit adaptés à votre recherche de bien-être :

Perdre du poids
- Combattre le surpoids et l'obésité
- Diminuer les risques liés à la sédentarité
- Lutter contre la fatigue

Se remettre en forme
- S'entretenir au quotidien
- Combattre le vieillissement
- Limiter les effets de la ménopause
- Équilibrer son alimentation
- Retrouver une silhouette après grossesse

Optimiser sa musculature
- Tonifier et sculpter son corps
- Développer sa masse musculaire

Se préparer
- Préparer une compétition
- Maintenir un bon équilibre physiologique
- Prévenir les accidents musculaires
- Relever un défi personnel

Elles témoignent…

« Aujourd'hui j'ai une bonne alimentation, j'ai stabilisé mon poids, je fais du sport régulièrement et depuis deux mois j'ai même repris le footing ! » **Marie-Claire B.**

« Ce programme m'a vraiment éduqué sur beaucoup de choses, que ça soit d'ordre physique ou moral. C'est vraiment à essayer et à adopter ! » **Bérénice J.**

« Le programme est très efficace et le suivi du coach et du nutritionniste est très sérieux. Par contre, il faut être assidu et volontaire pour entreprendre le programme. Mais à la fin, vous ne serez que fièr(e) d'avoir réussi ! » **Myriam B.**

Club de sport La Fonderie - 8 rue de Refembre à Moulins
04 70 43 88 20 - www.lafonderie.club - La Fonderie Moulins

Qui sont ces bénévoles

qui font vivre nos associations sportives ?

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



Salma et Nora Boulezhar

deux soeurs passionnées par la gymnastiques à la Bourbonnaise à Moulins

Gymnastes et bénévoles au club la Bourbonnaise, **Salma** 18 ans et **Nora** 17 ans sont deux sœurs étudiantes inscrites au club de gym depuis l'âge de 3 ans. Elles sont tombées dedans toutes petites ! Grâce à leur grande sœur qui leur a transmis le virus de la gymnastique.

Elles pratiquent aujourd'hui le Team-Gym, une discipline alliant chorégraphie et acrobatie : agrès au sol, mini trampoline et piste d'enchaînement. En compétition, les équipes sont composées de 6 à 12 gymnastes. L'équipe de Salma possède un titre de 3ème au championnat de France en Team-Gym et Salma possède également un titre de vice-championne de France en Tumbling, discipline individuelle (enchaînement de 5 éléments sur la piste).

Si elles se consacrent entièrement aux enfants, chacune garde cependant un moment pour s'entraîner au moins une fois par semaine. « *Tout s'est fait naturellement en grandissant, notre investissement dans le club est une continuité de notre parcours* », confient-elles.

Elles ont obtenu toutes les deux un diplôme d'animateur et d'initiateur fédéral à l'âge de 14/15 ans. Nora a reçu une formation de juge en gymnastique et Salma, qui a pratiqué le trampoline quelques années, possède un diplôme de juge en trampoline niveau 1.

Nora entraîne les petits garçons de 5 à 10 ans, les mardis et jeudis. Et Salma gère un groupe « détection » (préparation aux premières compétitions) de petites filles de 5 à 10 ans, de 15h à 16h30 le mercredi ainsi qu'un groupe de tout petits (baby gym) à partir de 18 mois jusqu'à 6 ans, de 16h30 à 17h30.

« *Certains week-ends sont consacrés à nos propres compétitions et d'autres à nos petits* » ajoutent-elles.

« *Le club est notre deuxième maison, nous y passons beaucoup de temps, c'est une famille. Notre récompense ? C'est d'assister à la progression de nos petits, quand ils y arrivent, ça leur fait plaisir donc à nous aussi. Quand ils partent de l'entraînement en criant c'était trop bien, nous sommes ravies* ».

Leur petite sœur de 7 ans est également gymnaste. Elle est entraînée par Salma. Une belle histoire de famille pour ces 4 sœurs passionnées de gymnastique.

Le club organise chaque année des portes ouvertes en septembre, des démonstrations, des calendriers, un loto et deux galas dont un à Noël et un en juin. Venez les découvrir !

Renseignements
Club de gymnastique La Bourbonnaise
10 rue du Manège à Moulins
04 70 20 52 05
Site :
labourbonnaisegym.free.fr

SAVE the DATE

Nouvelle course nature organisé par l'EACC Dompierre

L'EACCD, le club d'athlétisme de Dompierre/Besbre (03) organise sa Première Course Nature le 2 avril 2017.

Celle-ci se déroulera au cœur de la Sologne Bourbonnaise sur deux circuits, l'un de 8 km, l'autre de 13 km.
Ces deux parcours traversent des paysages de prés, de champs, d'étangs et de bois, en suivant des petites routes goudronnées, des chemins de terre et des sentiers.
Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 28 mars 2017, avec une licence ou un certificat médical de moins d'un an, moyennant une participation de 8 € pour la course 8 km ou de 11 € pour celle de 13 km.
Un ravitaillement commun sera disponible à l'arrivée des 2 courses. Un ravitaillement supplémentaire sera présent sur le parcours du 13km. Un lot sera remis à tous les participants. Un classement scratch faisant apparaître les catégories sera établi pour chaque course. Les 3 premiers hommes et femmes sur chaque course seront récompensés, ainsi que les premiers de chaque catégorie sans cumul.
Retrouvez le bulletin d'inscription sur le site internet de l'EACCD ou le demander par mail à bernard.chapon@orange.fr



Le tennis de table à Mont un club convivial et famili

Rencontre avec Bertrand ALBY et David SIMONIN pour nous p de l'Association Sportive de Tennis de Table Montbeugny-Auvergn

Esprit Sport : Quels sont vos statuts au sein du club ?
Bertrand : je suis l'un des fondateurs du club avec mon épouse Sandra, Michel Gaillard et sa femme Annick, également ancien président plusieurs années et un passionné de ce sport. Après beaucoup d'investissement et pour des raisons professionnelles, j'ai dû prendre un peu de recul. Aujourd'hui, je m'investis toujours pour la promotion du club.
David : Je viens de m'installer depuis peu sur Moulins. J'ai rejoins le club il y a 1 an, et pour moi c'est un club comme nous aimerions en trouver partout. Ce côté familial et ouvert à tous m'a beaucoup séduit. Je me suis même investi davantage en proposant mes services au sein du bureau pour aider à faire connaitre ce club via les réseaux sociaux.

E.S. : Pouvez-vous nous parler de la naissance de ce club ?
Bertrand : C'est avant tout un pari fou entre amis ! Le club pongiste montbeugnois est né en décembre 1997 avec l'idée d'en faire un club familial. Après quelques années, le club vit ses premières heures de gloire en emmenant une équipe féminine en Nationale 2 avec le recrutement d'une jeune joueuse chinoise, devenue actuellement n°56 au niveau national et professionnelle à St Denis. Aujourd'hui, après 19 ans d'existence, le club se porte bien et il est devenu l'un des fleurons du tennis de table du Nord Allier avec plus de 50 licenciés.

E.S. : L'ASTTMA se démarque avec la particularité d'être un club convivial et familial, quelle est votre devise ?
David : Rejoindre l'ASTTMA c'est prendre part à la vie d'un club dont la devise est nommée «COFFEE» composée des valeurs suivantes, Convivialité, Originalité Fair-Play, Formation, Esprit de clocher, Esprit de famille. Pour nous, être licencié à un club sportif ce n'est pas seulement gagner ou perdre c'est aussi et surtout des instants de vie passés en commun. C'est pour cela que le club organise régulièrement des soirées pour ses partenaires, essentielles à la vie du club, mais aussi tout au long de la saison un loto, une soirée au profit du téléthon, l'anniversaire du club, les tournois d'été. Le club a aussi noué des relations d'amitiés avec les clubs de Beaufou en Vendée et de Gräfinau-Angstedt en Allemagne.

E.S. : Côté compétition, quelles sont les niveaux de vos équipes ?
David : Oui, l'ASTTMA est composée de cinq équipes seniors masculines évoluant en Régionale 1, en Pré-régionale, en Départementale 1 et en Départementale 2. Les compétitions se déroulent les samedis après-midi et nous avons fais en sorte que toutes les équipes jouent les matchs de championnat à domicile en même temps. Cela nous permet de renforcer les liens entre elles et de créer une vraie dynamique de club.

E.S. : Et pour les plus jeunes ?
Bertrand : Le club accepte les enfants a partir de 7 ans. Les jeunes apprennent les règles et les gestes techniques de ce sport en attendant de franchir le pas du jeu pour celui de la compétition. Les jeunes pongistes montbeugnois ont ainsi la possibilité de représenter le club sur les compétitions individuelles ou par équipes. Le palmarès du club a été obtenu en grande partie dans ces compétitions.

E.S. : Il existe aussi un créneau loisir ouvert à tous, en quoi cela consiste ?
David : c'est quand on veut, où on veut, comme on veut, avec qui on veut ! Le créneau loisir fonctionne sur le principe de l'auberge espagnole. Tous les vendredis entre 18h30 et 21h30 les pongistes montbeugnois(ses) viennent taper dans la petite balle à Montbeugny. Lors de ce créneau se côtoient parents et enfants, anciens licenciés souhaitant recommencer à jouer en douceur et tous les amoureux du ping. Un seul mot d'ordre pour ce créneau, l'amusement et la joie du jeu. C'est aussi dans ce créneau loisir l'occasion de fêter les anniversaires des joueurs(ses).

E.S. : Où se déroulent vos entrainements ?
Bertrand : En plus des entrainements à la salle polyvalente de Montbeugny le vendredi soir pour les jeunes et le loisir, le club s'est installé depuis 2015 au nouveau complexe de la raquette situé zone de Millepertuis à Yzeure. Tous les licenciés, compétitions et loisirs, peuvent s'entraîner les lundis et mercredis de 18h à 22h dans des conditions de jeux optimales. Toutes





ntbeugny
lial

s parler avec passion
ergne (ASTTMA)

les rencontres de championnat par équipes de l'ASTTMA se déroulent les samedis après-midi dans cette nouvelle salle.

E.S. : Petit plus du club, vous possédez un robot d'entrainement, c'est un bel outil pour progresser !
David : En effet, le club possède un robot d'entraînement qui répond à toutes les exigences de ce sport. Avec un débit pouvant aller jusqu'à 170 balles/mn et à la vitesse de 120 km/h comme dans une situation de jeu réel, c'est le partenaire idéal pour progresser que l'on soit joueur de haut niveau ou débutant.

E.S. : Au niveau communication, quelles sont pour vous les occasions de promouvoir ce sport ?
Bertrand : Tous les ans depuis 1998, l'ASTTMA organise des tournois. Ces tournois non officiels ont pour objectif la promotion du tennis de table en milieu rural à Montbeugny ou en milieu urbain à Millepertuis. C'est l'occasion d'une fête où les licenciés des clubs de la région et les non licenciés peuvent se rencontrer et s'affronter. A cette occasion nous décorons la salle aux couleurs « Rouge et Noir ». Nous offrons des lots et coupes remis par les donateurs le jour du tournoi.

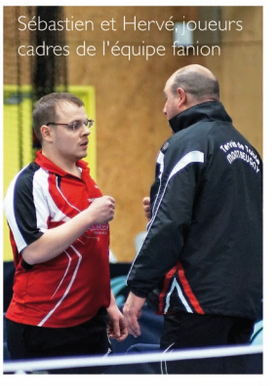
E.S. : Comment voyez-vous l'avenir ?
Bertrand : Bien sûr positif ! Des projets de développement du club sont d'ailleurs en cours pour les prochaines années !


Entraînement des joueurs inscrits en compétition


Entraînement des jeunes dirigé par William


Claude Desfarges (président) et Corinne Desfarges (Trésorière)


Stage de reprise en septembre 2016


Sébastien et Hervé joueurs cadres de l'équipe fanion

Les prochaines dates des matchs à domicile pour les 5 équipes :
Le samedi 25 mars 2017
Le samedi 8 avril 2017

Le loto du club se déroulera le dimanche 12 mars 2017, à Montbeugny.

Infos :
06 13 52 82 60
Président Claude DESFARGES
06 12 25 57 50
ou 04 70 44 00 0
http://asttma.fr/ asttm@wanadoo.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

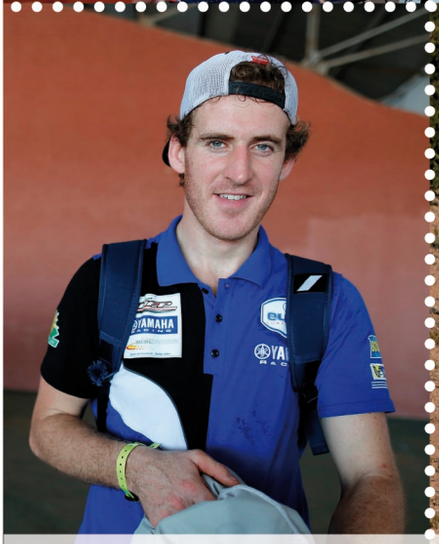
Animal.Coop
Alimentation & Equipement
Ouverture
le lundi de 14h à 18h30
et du mardi au samedi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30
158 Route de Lyon
Zone commerciale Carrefour
03400 YZEURE
04 70 20 09 01

- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images les évènements sportifs !

© Yamaha Motor Europe N.V all rights







Retour en image sur le Paris-Dakar 2017 de Xavier De Soultrait : Bravo au Moulinois qui termine à la 87e place du classement général du Paris-Dakar 2017 en catégorie moto.





De l'importance de croire en **ses rêves** !

Avoir des rêves et les poursuivre est important, nous dit-on souvent. C'est ce qu'a fait Manuel Peixoto, ancien grand sportif moulinois en essayant de réaliser le sien.

Bien connu dans le milieu de l'athlétisme moulinois, **Manuel Peixoto** a remporté 689 victoires à la course à pied (piste, route et cross), sur toutes les distances tant au niveau régional que national, en un peu plus d'une trentaine d'années. Il a notamment été 8 fois vainqueur des 50 km d'Yzeure.

Arrivé en France dans l'Allier à l'âge de 18 ans, il est vite repéré pour ses exploits, notamment lors du Cross de Commentry, par Michel Clair et Thierry Quiret, et rejoint l'EAMYA à Moulins. Il s'y entraînera avec passion : 11 entraînements et 150 km par semaine pour préparer ses marathons.

Mais si Manuel en est arrivé à ce haut niveau, c'est grâce à un rêve !

Originaire du Portugal, Manuel Peixoto voit sa passion pour la course à pied naître lorsqu'à l'âge de 14 ans il regarde à la télé les JO d'Amérique où pour la première fois de l'histoire, un Portugais, Carlos Lopez, 34 ans, remporte la médaille d'or en marathon devenant ainsi le meilleur coureur du Portugal.

Il décide alors de marcher sur ses traces en entreprenant alors le rêve fou d'atteindre un jour le même niveau et de participer à son tour au JO, au même âge que son idole. Malheureusement pour lui, ce n'est pas arrivé mais il estime que cette passion lui a beaucoup apporté durant ces 30 années : confiance en lui, les voyages, hygiène de vie, partage et esprit d'équipe avec son club…
Avec humour et philosophie, il nous raconte : « *Les JO de l'année de mes 34 ans ont eu lieu à Athènes, berceau du marathon… un hasard ? Je ne crois pas !* »

Aujourd'hui, après une pause, Manuel souhaite rechausser ses baskets. Il l'explique comme un besoin vital et physique : « *Courir, c'est être utile pour son corps et son esprit* »

De la course à la photographie

Il développe maintenant une seconde passion depuis 3 ans, la photographie. Et c'est encore grâce à la course à pied, en regardant et décortiquant les nombreuses photos de ses courses ! Son esprit de compétition l'amène à participer à 14 concours photos et obtient 4 premiers prix dont celui du Conseil général lancé sur Facebook consacré aux arbres du département. Il réalise aussi 14 expositions sur le département. « *Si vous voulez réaliser vos rêves, il faut d'abord y croire !* » conclu Manuel Peixoto.

Manuel Peixoto avec ses chaussures fétiches de ses dernières compétitions et qu'il rechausse à nouveau !


17e
FESTI BD
MOULINS
11 & 12 mars 2017
festi BD moulins
Viltaïs
vivre et agir
10h-12h et 14h-18h / ENTRÉE GRATUITE
SALLE DES FÊTES
Infos : 04 70 48 25 00 - festibd@viltais.eu - www.festibd.fr
Agence C-toucom (Moulins) • 12/16 • illustration : Pierre Alary
Allier le Département
mjj
la montagne
Sovadis
C-touCOM'
Rondet
AGENTS GÉNÉRAUX D'ASSURANCES
CITROËN
WINSOR & NEWTON
ville de Moulins
La Région Auvergne-Rhône-Alpes