#16
MAI
2017

Let's Motiv, *du bien-être à la performace avec Lamine et Bertrand - p.24*

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit Sport & Bien-être

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

Solidarité et partage autour des jardins



Rendez-vous à Yzeure à la découverte des Jardins à la Prevert

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

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
ortageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
.yujo.frwww.yujo.frww

Dorotifs
Coiffure Mixte
« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération
03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41



" Soyez acteur de notre magazine
en devenant **ANNONCEUR** ! "
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

DESTOCKAGE
MASSIF !
Jusqu'à 50%* DE RÉDUCTION
SUR UNE SELECTION D'ARTICLES A PRIX SACRIFIES
* Offre valable pour toute commande enregistrée jusqu'au 24/06/2017 sur tous les articles spécialement signalés en magasin aux prix et conditions de vente qui figurent en magasin.
JML - Meubles Léoty
25 Avenue de la Libération
Tél : 04 70 20 17 10
03000 MOULINS
www.meubles-leoty.fr
GROUPE PEM PROMOTION EUROPÉENNE DU MEUBLE



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

#16

En mai, fais ce qu'il te plait !

En ce joli mois de mai, vous découvrirez avec bonheur, côté bien-être, un dossier consacré aux jardins partagés et solidaires qui sont autant de lieux de convivialité et de partage entre les générations. Pensé pour répondre aux besoins d'un groupe, ils donnent aux cultures une saveur toute particulière. Pour rester dans le monde des saveurs, nous avons aussi consacré un article aux épices et spécialement des mélanges d'épices bio préparés à Noyant d'Allier.

Nous irons aussi à la rencontre de Joëlle Guers, une art thérapeute qui donne de son temps à l'espace d'accompagnement thérapeutique cancer à l'hôpital de Moulins. Ses ateliers sont autant de moyens d'accéder à ses émotions les plus enfouies.

Nouveauté ce mois-ci, la présentation d'Auvergne Nouveau Monde, une initiative destinée à promouvoir notre territoire à travers la mise en place de projets locaux. A l'instar des Up'héros mensuels, réunions informelles, organisées par l'association, nous vous ferons découvrir désormais un projet dans chacun de nos magazines.

Sans oublier bien sûr nos rubriques désormais attendues : marchés, dons du sang, bébé bien-être, recette DIY...

Côté sport, Jawad, l'un des membres fondateurs du Teqball, un sport d'un nouveau genre à mi-chemin entre le tennis, le volley et le football, nous emmène à la découverte d'une table révolutionnaire issue des toutes dernières technologies.

Autre nouveauté que nous avons testé pour vous : le crossfit, une discipline « multisports » tout public proposée par les coachs dynamiques de Let's Motiv.

Enfin, notre portrait mensuel est consacré au coach mental de la Team Viltaïs moto issue d'une association locale d'insertion. Elle participera d'ailleurs ce mois-ci au 12 h de Magny Cours.

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 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

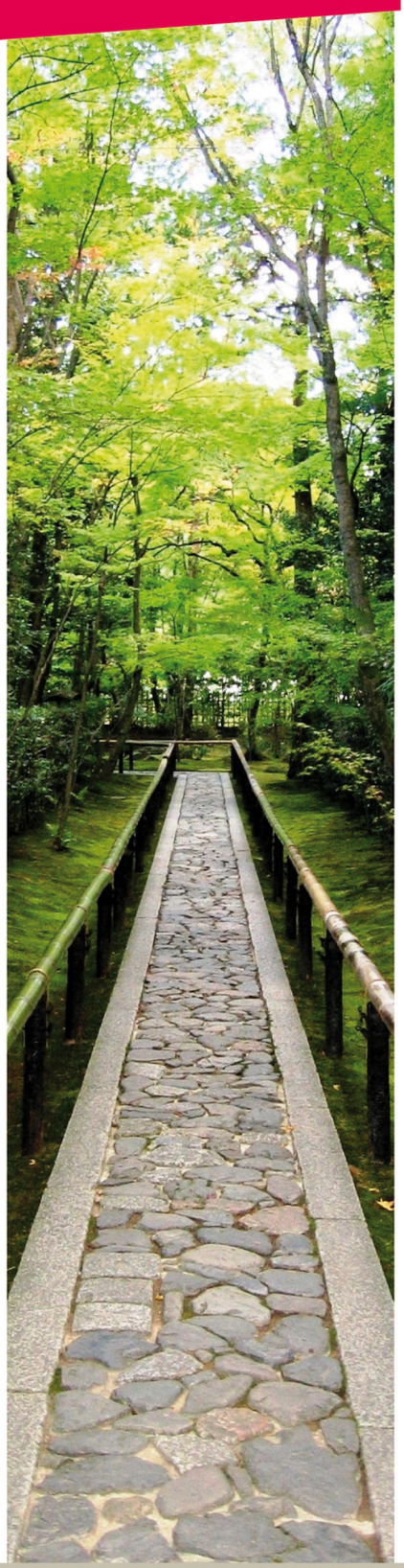
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Boutique Coeincidence
Marianne Durand
Julie Vacheron
Sictom Nord Allier
EFS Moulins
Philippe Aromathérapeute

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

ISBN : 979-10-96967-06-3

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

À la découverte des jardi

Comment reconnait-on un jardin solidaire ? On reconnait les jardins solidaires parce qu'ils partagent et portent les mêmes valeurs : respect de la personne et de l'environnement, solidarité et partage.

On sème, on plante, on récolte, on cultive des fleurs, des fruits ou des légumes tout cela dans la convivialité, le partage, la solidarité entre familles, amis, voisins.

Il existe différente forme de jardins solidaires :
- Le jardin partagé qui est réalisé, entretenu et cultivé collectivement par plusieurs personnes.
- Le jardin pédagogique où on vient apprendre.
- Les jardins familiaux pour produire et/ou se détendre sur sa parcelle.
- Le jardin d'insertion sociale ou professionnelle pour renouer le lien social ou renouer avec le travail.
- Les jardins thématiques comme les jardins thérapeutiques s'intégrant à un processus de soin, jardins de plantes utiles : tinctoriales, aromatiques, médicinales…
- et parfois tout ça à la fois !

Et ils sont nombreux sur l'agglomération Moulinoise !
Ce mois-ci nous sommes parties à la rencontre des jardiniers des jardins à la Prevert à Yzeure, de l'associations Bouge toi Moulins et leur jardin partagé avec les soeurs de St Paul et enfin découvrir l'initiative des jardiniers solidaires de La Croix Rouge !





dins solidaires !

Yzeure : Les Jardins à la Prevert, qu'est-ce que c'est ?



Stéphane Biccherri et **Pierre-Eric Langellet,** les encadrants techniques en insertion et les animateurs pédagogiques des jardins.

Des Jardins pédagogiques et une école de jardinage depuis 13 ans.
Tout au long de l'année, les agents des Jardins élaborent des projets éducatifs autour du jardinage pour sensibiliser les jeunes au respect de la nature. Chaque année 900 enfants des écoles, des lycées, des collèges des accueils de loisirs, des crèches municipales et des alentours, les institutions de jeunes handicapés, le centre hospitalier spécialisé, l'Envol, viennent découvrir les légumes oubliés, les animaux qui vivent discrètement dans les jardins, comment semer, planter, à la bonne époque. Des visites commentées à la demande peuvent être organisées pour des institutions ou des établissements éloignés. Tous les mercredis en période scolaire, d'avril à juin, puis de septembre à octobre, les 6-12 ans peuvent s'initier aux techniques du jardinage, de la graine à la récolte avec l'école du jardinage.

La Fête des jardins dimanche 10 septembre
C'est lorsque le jardin est à son apogée, début septembre, que les visiteurs se pressent à la grande fête des Jardins à la Prévert. L'occasion pour tous les acteurs de présenter le résultat de leur travail. Lors de cette belle journée, des animations autour du thème du jardinage sont proposées : composition florale, producteurs, dégustations culinaires diverses ; des démonstrations du travail du vannier, du tourneur sur bois... Des visites explicatives sur les plantes aromatiques sont organisées durant la journée. Chaque année, des nouveautés sont à découvrir, dans le jardin et autour du potager. Les intervenants abordent des sujets aussi variés que la tonte et l'entretien d'une pelouse ou l'affûtage des lames de tondeuse. La Fête implique les acteurs locaux, les habitants, les associations travaillant sur le quartier, les agents de différents services de la Ville, les bénévoles, les jardiniers amateurs, les enfants de l'école de jardinage. Cette vitrine doit être la plus réussie possible pour le plaisir des yeux et la fierté des ouvriers.

Un chantier d'insertion
Les Jardins à la Prévert sont nés d'une volonté politique de l'équipe municipale en 2002, destinée à accompagner une quinzaine de personnes vers l'emploi : des chômeurs de longue durée, des travailleurs handicapés, des jeunes issus des missions locales travaillent ainsi sur ce chantier d'insertion. Durant une année, au maximum, en partenariat avec les agents des services Solidarité et Espaces verts, ces salariés acquièrent de réelles compétences en matière de jardinage mais aussi en bûcheronnage durant l'hiver, tout au long de leur contrat.
Les Jardins, qui s'étendent sur 1,5 ha sont cultivés en bio, sont entretenus, mis en beauté par les salariés du chantier d'insertion. Cet espace, d'échanges, de travail et d'expériences. Ce dispositif d'accompagnement vers une insertion professionnelle durable, est mené en collaboration financière et technique avec Pôle emploi, le Conseil départemental, la Direccte, la Mission locale ainsi qu'avec le Fond social européen. Cet accompagnement permet aux intervenants de se mobiliser autour d'un même projet : offrir un jardin chatoyant, riche en fruits, légumes, fleurs et plantes aromatiques.

Que devient la production des jardins ?
L'attention et le soin déployés par les salariés font que ce potager produit une belle quantité de légumes 100% Bio chaque année. Le Centre communal d'action sociale a mis en place le panier de légumes. Avec l'aide des travailleurs sociaux, des familles bénéficient d'un panier par semaine, composé par le jardinier et le bénéficiaire qui choisit ce qu'il aime ou ce qu'il souhaite découvrir. Par exemple, les courges butternut qui, une fois goûtées, ont remporté un vrai succès.



Mercredi 10 mai, animation à l'école de jardinage avec l'association de l'âne Bourbonnais

Les jardiniers en herbe de l'école de jardinage de la ville ont planté des pommes de terre par traction animale aux Jardins à la Prévert. Avec la participation de l'association de l'âne Bourbonnais qui a apporté la planteuse de pommes de terre datant du début du 20e siècle et les ânesses Reine et Arianne.





Rue de la Font-St-Martin - 03400 Yzeure - 06 61 90 66 54 - solidaire@ville-yzeure.com

Scannez le code pour retrouver le reportage en vidéo ou sur Facebook

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Réalisé par yujo agence web & media

La Croix Rouge Moulins recherche des jardiniers solidaires

Pour sa 5ème année consécutive, L'unité locale de la Croix Rouge de Moulins réitère son opération «*Jardiniers solidaires*». Si vous êtes jardiniers amateurs ou professionnels, n'hésitez pas à offrir le surplus de vos fruits et légumes à l'aide alimentaire de la Croix Rouge de Moulins. Cette opération permet de récupérer des produits frais destinés aux familles défavorisées et de leur proposer une diversification des repas pour un meilleur équilibre alimentaire.

Annie et Bruno Clermont font partis de ces jardiniers, à Gannay-sur-Loire et consacrent depuis maintenant 3 ans un morceau de leur potager pour leur don. Ils sont aussi à cette occasion devenus adhérents de la Croix Rouge Moulins. Pourquoi ne pas faire comme eux ?

Les dons peuvent être déposés au siège de l'Unité locale. 10, rue des Chartreux, à Moulins, aux heures d'ouverture : du lundi à jeudi, de 8h à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 14h à 17h. Rens. 04 70 34 22 59.



Bruno et Annie Clermont

Les jardins partagés de Bouge-toi moulins



"Et si on plantait un arbre à patates ?" On pourrait croire à une blague mais non, pas du tout ! C'est après avoir entendu cette question ubuesque que l'association Bouge-toi Moulins a décidé de créer un jardin partagé pour apprendre à connaître les fruits et légumes et le travail de la terre.

Le projet de jardin partagé est né depuis. Dylan, un membre de l'association très motivé, devient le porteur de projet avec 8 autres personnes. Ensemble, ils se partagent les tâches et font grandir le jardin : arrosage, désherbage, plantation…

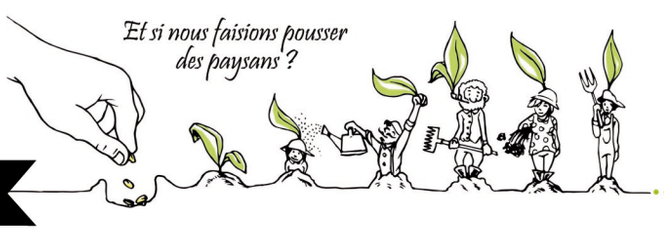
L'association a ses locaux à la maison Saint-Paul à Moulins et cohabite avec les Sœurs. Elles ont en effet immédiatement adhéré au projet avec enthousiasme et ont demandé à participer activement au travail de la terre. Ils décident donc de partager leur jardin de 50 m^2 avec elles afin qu'elles puissent également cultiver.

On y retrouve des radis, oignons, épinards, de la salade… et chaque membre peut se servir et profiter de la récolte.

L'intérêt de cette initiative est d'autant plus intéressant qu'elle permet des échanges entre personnes d'origine géographique, de milieux sociaux et d'âges différents autour d'une passion commune : le jardinage et à la fois une entraide et un partage de savoir-faire au sein d'un projet collectif intergénérationnel.

Ils ont encore plein d'idées en réserve : organiser une bourse aux graines et un jardin en permaculture !

Facebook : bougetoimoulins



Soutenez le projet de la Ferme de Layat

« Et si nous faisions pousser des paysans ? » est le pari que se lance la Ferme Agro-Logique de LAYAT à Trezelles avec pour projet : Une ferme coopérative pour une agriculture de proximité tout en réconciliant l'homme et la nature.

La création de cette ferme agro-écologique a pour mission d' offrir un lieu de villegiature, de découverte et de partage sur le thème de la préservation de la nature à travers l'activité humaine : la pédagogie et l'ouverture aux autres s'appuieront ainsi sur ces missions premières. Cette structure aura également vocation à porter des programmes liés à la conservation et la reconstruction de la biodiversité.

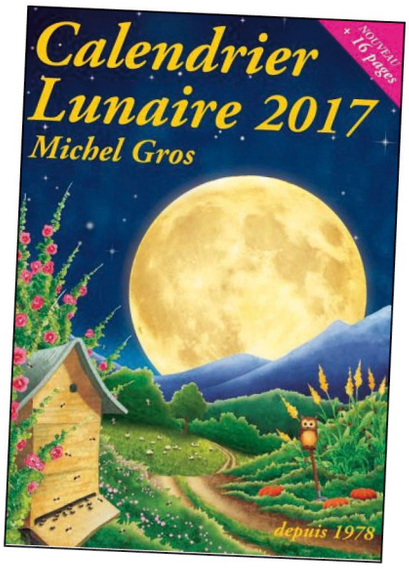
Soutenue par Auvergne Nouveau Monde et de nombreux partenaires, Nathalie Cerclé et Stéphane Sabot, les porteurs de projets, ce sont lancés dans une campagne de "Financement participatif" via le site ulule.com qui est le 1er site de financement participatif européen afin de récolter des fonds pour réaliser leur installation.

N'hésitez pas à les soutenir sur : https://fr.ulule.com/ferme-layat/ pour semez vous aussi l'agriculture de demain !

Si vous ne pouvez pas soutenir financièrement ce projet vous pouvez faire un don materiel, aider pendant les chantiers participatifs ou tout simplement partager autour de vous cette initiative.

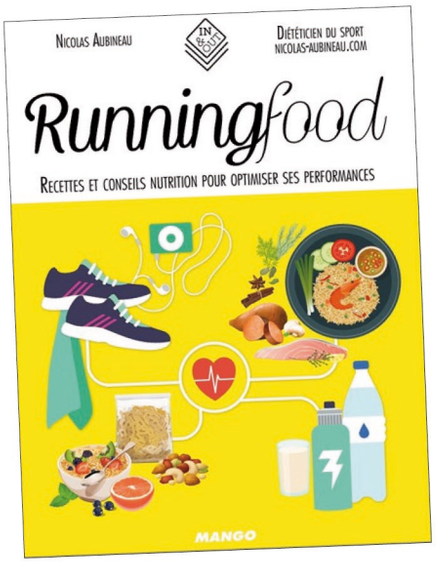
Pour plus d'infos, Facebook : Layat et le site internet : www.ferme-layat.com/

À lire



Calendrier lunaire 2017 de Michel Gros

Le calendrier lunaire compte 131 pages en couleur au format A5 (15 x 21cm). Par souci d'écologie et d'éthique, il est imprimé en France, sur papier sans chlore et avec des encres à base d'huiles végétales. Il comporte deux types de papiers: un papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées et un papier 100% recyclé.



Running food de Nicolas Aubineau

Méthode, programme, recettes et conseils de nutrition pour un corps taillé pour la course ! Un programme et des recettes adaptés à tous ceux qui courent pour se sentir bien ou qui suivent un entrainement particulier.

L'astuce du mois



Nettoyer la grille du barbecue sans toxique

Il n'y a rien de plus sympa et convivial qu'un barbecue l'été ! Le seul inconvénient : nettoyer la grille toute collante de gras. Nettoyer la grille du barbecue naturellement Pour éviter d'avoir recours à des produits chimiques comme le Décap Four, voici une astuce simple et naturelle pour nettoyer sans effort votre grille de barbecue

1ère étape : retirer le gros (du gras !)

Tout de suite après avoir fait cuire vos aliments au barbecue, baissez la grille au maximum pour qu'elle soit au plus près des braises et qu'elle chauffe. Frottez avec un papier journal pour enlever le gras. En faisant ce geste régulièrement, vous vous épargnerez les longues séances de « frottage » !

2ème étape : nettoyer à fond avec du bicarbonate de soude

Le bicarbonate, ce n'est plus à prouver, est indispensable partout dans la maison ! Économique, naturel et facile d'utilisation, il vient à bout des taches de graisse presque sans effort. Faites tremper la grille encrassée du barbecue dans un bain d'eau contenant 3 bonnes cuillères à soupe de bicarbonate. Laissez tremper plus d'une heure.

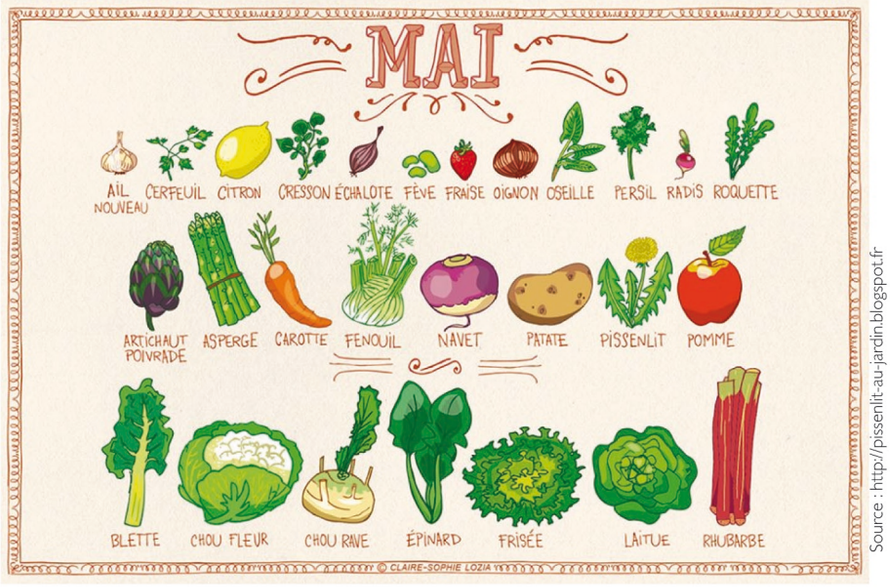
Ensuite, avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate pur, gommez les taches rebelles persistantes.

source : http://lebarbecuederafa.com

> *Pour une grille vraiment encrassée, n'hésitez pas à ajouter dans le bain de nettoyage au bicarbonate du vinaigre blanc, et du jus de citron ! Ce trio est un classique du nettoyage écolo et est terriblement efficace.*

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 mai**



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

Le printemps du Thermalisme, du 15 au 20 mai

11 stations thermales d'Auvergne font découvrir, dans le cadre du Printemps du Thermalisme, certaines pratiques thermales et proposent du 15 au 20 mai 2015, 3 soins au prix de 30€ pour permettre à toutes et à tous de goûter aux bienfaits des soins thermaux ! Découvrez la listes des soins selectionnés par Thermes :

Thermes de Bourbon-l'Archambault
Ondée Thermale Hydromassante / Bain Reminéralisant / Jets sous-marins en piscine thermale
Pour un 4ème soin acheté, séance de bain de vapeur offerte.
Infos et Réserv. 04 70 67 07 88

Thermes de Néris-les-Bains
Bain hydromassant / Modelage sous eau thermale / Douche à jet.
Infos et Réserv. 04 70 03 10 39

Thermes des Dômes à Vichy
Bain avec douche en immersion / Douche à affusion / Mobilisation en piscine.
Infos et Réserv. 0 800 30 00 63 (N° Vert gratuit)

Thermes de Bourbon-Lancy
Couloir de marche / Massage sous l'eau ou modelage / Bain hydroxeur.
Infos et Réserv. 03 85 89 18 84



La Journée Mondiale du Bien-être, le samedi 10 juin

La 3ème édition de la Journée Mondiale du Bien-Etre (The Global Wellness Day) le samedi 10 juin 2017. Elle sera célébrée en France et dans 90 pays autour du globe.
The Global Wellness Day a été créé en 2012 par Belgin Aksoy, Directrice de création du groupe Richmond International, afin de célébrer chaque 2e samedi du mois de Juin, les activités qui participent à notre Santé, notre Vitalité et notre Sérénité. L'initiative est simple : sensibiliser le grand public et fédérer les établissements autour d'une journée anti-morosité, « bien-vivre, bon-vivre & joie de vivre », pour donner envie à chacun de bouger, courir, danser & rire… Avec l 'aide d'ambassadeurs nationaux, cette idée s'est développée dans 3 000 établissements dans 83 pays en juin 2016, du lever de soleil à Fiji jusqu'au coucher du soleil à Hawaï !
Retrouvez plus d'infos concernant les professionnels de la forme et du bien-être près de chez vous qui y participent sur Facebook : Global Wellness Day France / Journée Mondiale du Bien-être ou sur leur site : www.globalwellnessday.org/

- Publi-rédactionnel -

3ème édition de Cap Vitalité !

Bien-être psychologique, physique et environnemental sont les maîtres mots du salon Cap'Vitalité, les 27, 28 et 29 octobre 2017 au parc Moulins Expo à Avermes !

Cette 3ème édition prend de l'ampleur grâce à l'union de forces vives travaillant dans le même esprit, dans la même volonté du vivre mieux. Ainsi, l'agence Ilevents s'associe au magazine Esprit Sport & Bien-être, à Adèle Luciole, l'ambassadrice du Sictom Nord Allier et à l'action Croisière du Faire Ensemble ; coup de cœur de Yann Artus Bertrand ; pour que cette nouvelle édition soit encore un succés !

Le salon accueillera des thérapeutes, des professionnels du sport, de l'épanouissement personnel et collectif, de l'art de vivre et du confort quotidien, etc.
Les visiteurs profiteront des ateliers, des conférences, des animations, des expositions dans un espace étudié, propice à la détente, à la découverte et à l'échange.

Le samedi soir, une soirée exceptionnelle sera proposée avec un invité surprise et une rétrospective de l'expérience des participants à la croisière intergénérationnelle de la mer à la rivière.
Si vous souhaitez être exposant, n'hésitez pas à nous contacter pour recevoir votre dossier de participation ou obtenir plus d'informations.



CAP'VITALITÉ 2017
Parc Moulins Expo à Avermes
Vendredi 27 octobre de 14h à 19h, samedi 28 de 10h à 19h et soirée sur place, enfin dimanche 29 de 10h à 18h.
Restauration diététique sur place - Entrée 2€
CONTACT ILEVENTS
04 70 20 19 15
06 71 91 38 17
info@ilevents.fr
Facebook : Salon Cap Vitalité

Café tricot à Avermes
tous les jeudis

Vous avez envie de tricoter, de crocheter, mais vous souhaitez avoir de l'aide ou vous êtes experte en tricot, en crochet, et vous souhaitez partager votre savoir, alors venez au café tricot les jeudis de 14h à 16h30 au bar « Le Jean Bart », Portes d'Avermes. Christine et Michel Ponta, propriétaires des lieux, accueillent chaleureusement chaque semaine, entre 12 et 15 personnes. A l'origine de cette initiative, Joëlle Pellaton. Elle imaginait un lieu ou des débutants ou non de crochet et activité laine, se retrouvent afin de partager leur passion. Le but de cette action, était de pouvoir échanger, partager et le tout librement. C'est gratuit, aucune inscription n'est nécessaire, seules les consommations sont à la charge de chaque participant. On y va quand on veut, quand on peut. Chacun apporte son matériel (aiguilles, laine, modèles, tricot, crochet, ouvrage en cours ou projet) et vient s'installer autour de la table pour tricoter, papoter, échanger des idées, des bouquins, des techniques.
Durant les vacances scolaires de février, certains enfants sont venus apprendre à faire les pompons.
Renseignements :
Joëlle Pellaton au 06 82 04 70 90
ou tricotons-tricotez@orange.fr.







Ouverture d'une Mini Ferme à Pouzy-Mesangy

La Mini Ferme Enchantée à ouvert ses portes le samedi 6 mai ! De nombreux animaux et de multiples activités attendent vos enfants pour seulement 2€ l'entrée !
Venez découvrir chèvres, poneys, âne, rongeurs, volailles, cochons, moutons et pleins d'autres animaux ! Observez, écoutez, caressez, promenez toute cette joyeuse petite famille à poils ou à plumes, à cornes ou à grandes oreilles…
Profitez de multiples activités : ballade à dos de poney, un parcours de VTT, un labyrinthe, un match de ping-pong…
Aire de pique-nique ainsi qu'un snack proposant boissons et restauration sur place son à votre disposition.
Ouverte toute l'année le mercredi, samedi et dimanche, jours fériés inclus et toute la semaine sauf le jeudi en période de vacances scolaires de 10h à 20h.
La Mini Ferme Enchantée
La Mousse - 03320 Pouzy-Mesangy
04 70 66 68 56.

Infos Fibromyalgie,
lundi 29 mai à Moulins

L'association « Fibromyalgie Associations au coeur de la France » organise une discussion autour de la Fibromyalgie au centre Hospitalier de Moulins, pavillon Boudet 3ème étage, le lundi 29 mai à 14h30 avec une intervention de Sophie Ponthieux Fassier, esthéticienne.
Plus d'infos : Fibromyalgie Associations au coeur de la France
Dominique Ray-Auger, Responsable départementale de l'Allier
04 70 43 04 43 de 10h30 à 12h.
fibro03@orange.fr





Rencontrer et vivre les couleurs par **l'art thérapie**



Joëlle Guers art thérapeute nous parle de la méthode qu'elle propose à l'espace d'accompagnement thérapeutique cancer à l'hôpital de Moulins-Yzeure.

Sa vie professionnelle a été axée sur la relation d'aide, elle a toujours privilégié ses recherches et formations sur la prise en compte de toute la dimension de l'être. La pratique de différents arts l'a amené à suivre une formation d'art thérapie selon la méthode du Dr M.Hauschka, en France. Elle intervient en art thérapie auprès d'associations telles que les maisons d'enfants, les EHPAD et l'hôpital.

Art thérapie et accompagnement des personnes face à la maladie

Esprit Bien-être : Tout d'abord, qu'est-ce que l'art thérapie ?
Joëlle Guers : C'est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité de la personne à des fins artistiques, de connaissance de soi, de développement personnel et thérapeutique. Créer est quelque chose d'accessible à tout le monde, c'est une expérience vitale comme le fait de respirer. Les arts grâce à leurs diversités telles que la danse, la musique ou l'écriture, permettent de toucher ce qu'il y a de plus profond en l'homme. La méthode de l'art thérapie pratiqué a pour fondement les enseignements du Dr M. Hauschka, qui prend en compte l'être humain dans sa globalité que ce soit sur le plan psychique, émotionnel et physique.

ES : Vous proposez l'art thérapie à l'espace d'accompagnement thérapeutique cancer à l'hôpital de Moulins, que permet cet atelier au sein de l'association ?
JG : D'apporter un mieux-être à la personne dans l'accompagnement des traitements chimiques, radiologiques et chirurgicaux. L'aider à se reconnecter à ses émotions, à les maîtriser pour modifier ses comportements et son regard. Mais aussi à mobiliser ses forces contre la maladie, à rechercher sens et soutien dans l'épreuve de celle-ci, à lâcher prise en stimulant son imaginaire et à apprendre à mieux se connaître en explorant ses tendances. Cette méthode permet de créer des opportunités d'expression non verbale permettant de mettre à distance des expériences difficiles.

ES : Comment se déroule une séance ?
JG : La séance dure deux heures environ. Aucune pratique artistique est nécessaire. Simplement l'envie de faire et de découvrir. Le travail s'effectue sur des feuilles de papier mouillé. La personne est assise face à sa feuille, miroir de notre être. L'originalité de cette méthode est de s'appuyer sur les effets de la couleur qui stimulent notre activité intérieure. La couleur est posée sans même dessiner, avec un pinceau selon des modalités spécifiques, et un thème est donné par exemple des ambiances de la journée, des saisons, etc. Tout se travaille à partir des trois couleurs primaires posées sur ce lavis humide et, ainsi la personne peut à partir du bleu, du jaune et du rouge créer sa propre palette. Les couleurs sont le reflet de nos sentiments. Chacune de ces trois couleurs correspondent à trois gestes de l'être, le bleu le calme, le jaune au rayonnement et le rouge au mouvement. Les couleurs ainsi posées vibrent et bougent. La forme et l'image naissent de la couleur, du mouvement et de l'expression de nos sentiments. La personne devient ainsi créatrice de monde qui varient à l'infini, et, peu à peu celle-ci accueille de nouvelles aspirations et de nous espaces intérieurs.

ES : Quelles sont les bénéfices de vos ateliers ?
JG : Chacune des personnes est en lien avec sa peinture et au fil des séances chacune se découvre et la confiance s'installe. Ce n'est pas le résultat qui est important, mais le processus de peindre et le vécu qui l'accompagne. L'accompagnement des personnes s'effectue dans une éthique fondée sur la confidentialité, la bienveillance, le respect et le non jugement. Une phrase du Dr M. Hauschka : « Quand nous peignons nous donnons une forme extérieure à nos images intérieures ».

Joëlle Guers, formée et certifiée depuis 2009 à cet enseignement, accompagne des personnes, des enfants et adolescents en institution, dans le cadre d'ateliers.

À l'Espace d'Accompagnement les ateliers ont lieu les 2è et 4è jeudi du mois de 15h30 à 17h sur inscription par téléphone 07 89 91 68 27 ou par mail : labourbonnaise-pourelles@gmail.com

Petit rappel : quel que soit votre lieu de traitement l'Espace d'Accompagnement Thérapeutique offre des soins gratuits et une écoute, aux personnes de la région atteintes d'un cancer, de l'annonce du diagnostic à l'arrêt du traitement. Cet espace est situé au Centre Hospitalier Moulins Yzeure : Pavillon Mercier, 3eme étage, ascenseur dans le hall principal

Plus d'informations sur www.accompagnement-cancer-moulins.info







Témoignage

Céline atteinte d'un cancer a accepté de témoigner sur le sujet, et nous la remercions.

ES : Depuis combien de temps participez-vous aux ateliers d'art thérapie avec Mme Guers et quels sont vos retours sur cette pratique ?

Céline : Je peins avec Mme Guers depuis 6 mois à l'espace d'accompagnement. Elle m'apporte beaucoup, elle est très à l'écoute, me permet de lâcher prise, de m'évader à travers la peinture, de voyager et elle m'apporte en même temps un support théorique. Je me sens moins isolée et plus active. J'ai besoin de ce lieu thérapeutique, il y a ma famille et l'espace.





LA BOURBONNAISE POUR ELLES

Dimanche 28 mai 2017. Inscrivez-vous !

Les inscriptions pour l'édition 2017
de La Bourbonnaise pour Elles
sont ouvertes.

Inscrivez-vous ici !

Les bénéfices de « La Bourbonnaise pour Elles »
sont intégralement versés pour financer
les frais de fonctionnement de l'Espace
d'Accompagnement Thérapeutique.

http://www.labourbonnaisepourelles.fr

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

Mélanie & Alice
Diététicienne
nutritionniste diplômée

OFFRE EXCLUSIVE
Votre bilan diététique offert*

Grignotage . Insomnie
Stress . Ménopause
Post grossesse...
Kilos en trop ?

Ma diététicienne
Ma solution !

NATURHOUSE MOULINS
52 rue Régemortes - 04 63 07 80 26
NATURHOUSE ST-POURÇAIN-S/S.
31 rue Victor Hugo - 04 70 20 96 10



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



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.
CHEMILLY
Tous les mardis de 17h30 à 20h, place de l'église avec des animations ponctuelles.
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 J.Thomas.
VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.
YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry
Le samedi matin au Plessis

- Les produits du mois -

Fertiflore, stimulateur de plantes d'intérieur



1 an de nutrition BIO pour vos plantes ! Une fois par mois, versez du Fertiflore aux pieds de vos plantes pendant 2 secondes. Griffez la terre pour une action en profondeur. Les racines vont se régaler ! Arrosez les avec une eau froide en calcaire selon leurs besoins. La terre doit rester légèrement humide.

Où le trouver : ***L'Ile aux fleurs Galerie marchande de Leclerc à Avermes***

Vite, à boire ! 28 boissons top tendance



28 boissons top tendance à consommer sans modération ! Pour tous les goûts et en toutes saisons : jus de fruits, cocktails de légumes, smoothies (fraise-kiwi), tisanes (énergie, anti-rhume), granités (citron, pamplemousse), milk-shakes (Carambar, fraise Tagada), yaourts glacés et autres cafés frappés : 28 fiches-recettes à réaliser en un tour de main !

JEUX CONCOURS !

GAGNEZ CETTE BOÎTE À RECETTES POUR BOISSONS, EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES PAR MAIL !
ESPRITEDITION@GMAIL.COM



Offert part notre boutique partenaire
Coïncidence
Librairie jeunesse
14 Rue Pasteur à Moulins.

A vos agendas !



Mercredi 14 juin
Journée mondiale du don du sang sur le site fixe de Moulins (8h-19h)

DON DU SANG

- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
Le vendredi 19 mai de 16h à 19h au château Bignon
- **COSNE D'ALLIER**
Le mercredi 24 mai de 16h à 19h au centre culturel.
- **LE DONJON**
Le mardi 30 mai de 16h à 19h au centre socio culturel.

COLLECTES DE PLASMA

Le mardi 16 mai, collecte de plasma sur le site de Moulins, sur RDV auprès de notre secrétariat.
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

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

EFS Établissement Français du Sang — Du donneur aux patients

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

Un voyage au coeur des épices Bio à Noyant d'Allier




Nicolas et Guillaume Wiltrant

Nous sommes allées visiter Masalchi une entreprise d'épices Bio tout près de chez nous, un ancien corps de ferme situé à Noyant d'Allier dans un cadre bucolique. Nicolas Witrant et son frère Guillaume Witrant nous ont guidé dans ce lieu aux senteurs envoutantes.

Petit historique de l'entreprise

A 20 ans Guillaume Witrant originaire de l'Allier, s'offre un petit voyage en Inde où il découvre le chaï, une boisson indienne faite d'un mélange d'épices style thé épicé. De retour en France, de chez lui, il prépare sa propre boisson, recherche les épices associées, en fait pour son entourage, la vend sur les marchés et la commercialise dans les magasins. Ensuite, il créé ses propres curry et ainsi de suite… En 1995 Masalchi est née dans le Lot et Guillaume revint aux sources en 2009 en installant son entreprise à Noyant d'Allier. Aujourd'hui il a 7 salariés. Et son frère Nicolas l'a rejoint dans l'aventure en 2003.



Leur savoir-faire consiste d'abord à sélectionner les épices et mélanges issus de l'agriculture biologique, à les transformer et à les torréfier. Celles-ci proviennent de différents pays tels que l'Inde, Madagascar, la Hongrie… Elles arrivent en sacs, nettoyées, tamisées et débactérisées à la vapeur selon la conformité de la réglementation Bio et non ionisée. Leurs produits sont certifiés par Bureau Veritas (FR-BIO-10)

Leur spécialité, la fabrication de mélanges d'épices

Un book avec une trentaine de recettes est précieusement gardé. Les graines sont pour la plupart torréfiées, ensuite refroidies et moulues. Pour préserver les arômes, ils travaillent à partir de moutures fraîches à l'aide d'une meule de pierre, sans échauffement ce qui en sort une mixture plus ou moins grossière, donc gustativement d'une qualité meilleure. Il s'agit ensuite, selon l'inspiration, de revisiter les classiques ou de donner naissance à de nouvelles saveurs. Explosion d'arômes, de couleurs et de textures, leurs créations sont volontiers charnelles ; tantôt douces, tantôt musquées, elles déclinent toutes les passions de ce monde.

Au sein de l'entreprise, le travail se fait manuellement ou avec des machines. Le curcuma est l'épice la plus vendue. Et côté mélange s'est le curry indien qui l'emporte. Ils ont une centaine de variétés déclinée dans 3 formats : petit, mayen et grand. Stocké dans des cartons, fermé et protégé de la lumière. Des commandes en vrac sont également préparées.

Curieuses que nous sommes, nous ne pouvions pas repartir sans emporter avec nous quelques épices du monde pour agrémenter nos produits locaux !

Vous pouvez découvrir toute leur gamme et commander sur masalchi.fr

Pour info !

***Masalchi** est celui qui mélange les épices en Inde et Masala veut dire mélange d'épices en Hindi.*

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

Au Cellier des Pays Bourbon
Vins, champagnes, whiskies, bières pression, produits régionaux, foies gras
Mise à disposition de tireuses à bière
Suivez-nous sur Facebook
12, Boulevard de Courtais à Moulins
Parking couvert entrée rue de l'Oiseau
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Prendre votre cœur à cœur !

Les conseils ayurvédiques pour l'été par Marianne Durand, praticienne ayurveda à Moulins.

Profitez de tous les fruits et légumes frais de saison. Mieux vaut manger les fruits en dehors des repas. En fin de repas, ils se retrouvent coincés derrière les autres aliments plus longs à digérer, donc ils fermentent et causent des ballonnements.

L'été est la seule saison où vous pouvez manger des crudités sans soucis, car votre feu digestif est fortifié par la chaleur et le soleil. Cependant, pensez à les assaisonner avec des sauces riches en herbes fraîches : persil, aneth, coriandre, basilic, menthe sont des trésors rafraîchissants en été.

Evitez de consommer trop d'ail qui est très réchauffant, préférez le gingembre frais, plus équilibrant pour la digestion. Le gingembre râpé peut se substituer à l'ail dans toutes vos recettes.

Continuez de boire chaud ou à température ambiante, jamais glacé. Essayez une infusion à froid de feuilles de menthe, de mélisse et de rondelles de gingembre frais pelé. Versez simplement de l'eau à température ambiante sur les feuilles froissées et le gingembre, laissez infuser une demie heure avant de filtrer pour déguster.

Recette Bien-être

Raïta de concombre

Nous connaissons bien le tzatziki grec, la raïta est sa cousine indienne ! Le concombre est à réserver aux chaudes journées d'été, car il a une énergie très froide. Pour bien le digérer, il est essentiel de le marier à des aromates qui stimulent en douceur votre feu digestif : gingembre, cumin, fenouil…

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tasse de yaourt de brebis
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 concombre, pelé et coupé en petits cubes
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 c. à café de graines de cumin

(ou de cumin en poudre)

- ½ c. à café de graines de fenouil

(ou de fenouil en poudre)

- ¼ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre noir

Mélanger le yaourt, le jus de citron, le sel, le poivre et le gingembre. Faire griller à sec, dans un poêlon anti-adhésif, les graines de cumin et de fenouil. Les ajouter à la préparation au yogourt, ajouter le concombre, bien mélanger. Servir très frais.

Save the Date

Julie Vacheron et Marianne Durand proposent une journée de yoga et d'ayurvéda autour du thème de la santé du cœur. Julie nous guidera dans une pratique de yoga spécifique ainsi qu'un travail sur le cœur inspiré par l'énergétique chinoise. Marianne nous présentera de manière interactive l'approche ayurvédique de la santé du cœur. Au programme, les bons gestes au quotidien, des conseils alimentaires et des plantes amies du cœur.

Samedi 20 mai de 9h à 17h
au centre OMJ Yoga
Participation, repas inclus : 70 euros.
Renseignements et inscriptions :
julie.vacheron@gmail.com ou 06 12 17 42 46
mahati.ayurveda@yahoo.fr ou 07 83 38 26 22



Adèle s'en mêle !



Couture, récup, zéro déchet et Cie

Du 30 mai au 5 juin, c'est la Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD). C'est le moment de faire un geste pour la planète ! Moi, cette année, j'ai choisi de me lancer dans le textile en mode zéro déchet !

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 !

Le Tawashi, au top de la récup !

Un tawashi, c'est une éponge que l'on peut fabriquer soi-même avec des textiles de récupération : chaussettes, collants, leggings, manches de T-shirts… Vous aurez aussi besoin d'un morceau de planche et de quelques clous de récup pour fabriquer un métier à tisser. Un bon tuto sur Internet, et le tour est joué ! Le tawashi dure plus longtemps qu'une éponge classique et est plus hygiénique, car lavable.
Essayez-le, vous ne pourrez plus vous en passer !

De la couture, de fil en récup…

Si vous savez coudre, vous pouvez aussi, avec quelques chutes de tissu vous fabriquer la panoplie complète pour se lancer dans le zéro déchet ! Sacs à vrac, mouchoirs, charlottes pour saladiers (pour remplacer le film plastique, protège-cahier… Sans oublier les produits d'hygiène dont je vous ai déjà parlé dans le numéro de mars. Votre machine à coudre n'attend plus que vous !



Si vous êtes fans de textile, de couture et de récup, rejoignez-moi le 31 mai au salon « De fil en récup » à l'Espace Villars à Moulins. Retrouvez tout le programme de la SEDD sur www.sictomnordallier.fr.

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

Naturhouse, une methode pour retrouver energie et bien-être

Avez-vous déjà entendu parler de Naturhouse ? Cette enseigne est spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire, le surpoids et l'obésité. Naturhouse c'est plus de 600 centres en France dont celui de Moulins, Nevers, Bourges et depuis peu St pourçain sur Sioule, tous gérer par Marion Pigeron. Ancienne diététicienne-nutritionniste du Naturhouse de Roanne, elle décide de se lancer dans l'aventure de franchisé en février 2012 avec l'ouverture d'un centre à Moulins. Elle en possède actuellement quatre dont le dernier ouvert à St Pourçain s/Sioule en 2015. Marion Pigeron travaille avec 2 autres diététiciennes-nurtitionnistes, Mélanie Auremboux et Alice Geraud.
La méthode Naturhouse est proposée en France depuis 2006. Elle repose sur un programme établi par des diététiciennes, couplé à des compléments alimentaires spécifiques et à un suivi hebdomadaire. Si l'approche diététique paraît satisfaisante, la consommation de compléments alimentaires rend indispensable ce suivi régulier.

Quel est la méthode Naturhouse ?
C'est avant tout un suivi jusqu'à l'objectif d'une perte de poids en aidant les personnes à atteindre leur poids santé par une rééducation de leur alimentation. Cela s'organise autour de consultations hebdomadaires (conseils, astuces, motivation) avec une des 3 diététiciennes-nutritionnistes diplômées et un panier de compléments alimentaires à base de plantes, fruits et légumes (environ 40€/semaine). A savoir qu'aucune catégorie d'aliment n'est supprimé car on parle de rééquilibrage alimentaire. Le programme s'adapte à chaque personne en fonction de ses besoins : perte de poids, arrêt du tabac, anti-grignotage, gestion du stress, post-grossesse, thyroïde, ménopause...
Une fois l'objectif atteint, le client est ensuite suivi sur une phase de stabilisation tous les 15 jours et d'entretien tous les mois. "Nos rendez-vous coaching sont très appréciés par nos clientes, d'ailleurs nous nouons avec elle une relation très forte" nous expliquent nos 3 nutritionnistes.


Marion, Alice et Mélanie, les diététiciennes-nurtitionnistes

Naturhouse propose également une gamme de produits cosmétiques, de pack de compléments alimentaires (sommeil, sport, soleil, sérénité, jambes légères, détox, ventre plat...) et une gammes de plats cuisinés.

N'hésitez pas à venir découvrir, le bilan est gratuit !

Plus d'infos :
Naturhouse Moulins
52 rue Régemortes - 0463078026
Naturhouse St-Pourçain-S/Sioule
31 rue Victor Hugo - 0470209610

Philippe nous conseille en Aromathérapie

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.

Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. 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.

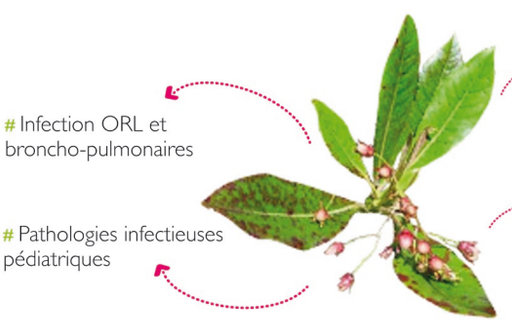
Huile essentielle de

Bois de Rose (feuille)

Le Bois de Rose s'apparente à la famille des lauracées, comme le Ravintsara par exemple. L'huile essentielle de Bois de Rose est obtenue par distillation des rameaux feuilles provenant exclusivement de la culture de cette espèce végétale protégée.

Ses principales propriétés :
Antiseptique, tonique et astringente cutanée, antibactérienne, antifongique, antivirale, raffermissante des tissus, stimulante cérébrale.

Indications traditionnelles



Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futurs parents et bébés chaque mois. Ce mois-ci rencontre les bénévoles de l'association "Au sein de toi" à St Menoux.

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)

Pour info !

Les rencontres mensuelles se déroulent dans la salle de l'ancienne école à Agonges
06.95.98.56.7 - auseindetoi@gmail.com
Adhésion à l'association : 10€ /an
Blog : http://auseindetoi.blogspot. fr/
Facebook : auseindetoi

Au Sein de Toi, pour le partage : une association au service des jeunes parents



L'association Au Sein de Toi a été fondée début 2010 par plusieurs mamans désireuses de partager leurs expériences autour du maternage, dont une sage-femme de l'hôpital de Moulins, Hélène Defèche.
Au Sein de Toi propose aujourd'hui des rencontres mensuelles pour des échanges chaleureux autour de l'allaitement, du maternage... et bien plus ! Des bénévoles vous accueillent chaque 1er jeudi de chaque mois de 10h à 12h dans la salle de l'ancienne école à Agonges, quelle que soit la nature de votre venue.

Des thèmes de discussion à la demande
Les thèmes sont abordés selon les besoins de chacune : l'allaitement maternel (la mise en route de l'allaitement, les incidents de parcours, le rythme des tétées, l'extraction et la conservation du lait, la diversification...) Mais pas que ! Sont abordés aussi des sujets aussi divers que les pleurs, les colères, le sommeil, le cododo, la reprise du travail, porter bébé, la fratrie, …
Nous décidons à l'avance des thèmes qui seront abordés lors des rencontres, mais nous réservons toujours un temps aux questions diverses que vous souhaiteriez poser.

Une bibliothèque à disposition
Des ouvrages sur l'allaitement et le maternage sont à la disposition des adhérents ainsi que des revues et des brochures d'information (prêt gratuit).

De plus, une fois par an, l'association accueille Philippe Badin, professionnel de santé spécialiste de l'enfant, pour une conférence. Cette année, il est venu parler des écrans et de leur impact sur les jeunes enfants, un sujet brûlant.

Il y a aussi régulièrement l'intervention d'une sage-femme de l'hôpital pour animer des réunions thématiques.

Être adhérent à Au Sein de Toi permet aussi d'avoir un tarif préférentiel pour les ateliers de massage bébé que propose Philippe Badin à Moulins, et pour les ateliers portage bébé que propose l'association amie ToiContreMoi. Deux fois par an (Printemps/Automne) est organisé un Potluck (bourse aux vêtements gratuite), ouvert à tous. Parmi les projets récents, notons la mise en place de réunions trimestrielles à l'attention des parents qui travaillent en semaine et dont les enfants grandissent : les « *Rencontres Parentales* ». Elles seront annoncées sur le blog de l'association et la page facebook.

Justement, le Samedi 3 juin, l'association organise la première "Rencontre parentale" avec un premier temps d'échanges autour de la parentalité à 10h, suivi d'un repas tiré du sac à partager.
Puis auront lieu de 14h à 17h30 le Potluck de Printemps et à 14h30 une balade de bébés (et bambins) portés en partenariat avec l'association ToiContreMoi (prêt de porte-bébés et aide à l'installation).
Le lieu reste encore à préciser mais vous serez prévenus sur le blog et la page facebook.



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

Virginie Brochard, une céramiste inspirée

Elle nous raconte sa reconversion réussie pour un metier qui l'a passionne !





Installée dans son atelier à St Menoux depuis Janvier 2016, Virginie Brochard est originaire de l'Allier.
A la suite de différentes expériences professionnelles, elle se souvient avoir passé, dans sa plus jeune enfance, ses vacances chez un potier où elle avait découvert le métier. A 19 ans, elle participe naturellement à des stages de découverte des métiers d'art : tournage, décoration, émaillage et cuisson… Mais sa vie à cette époque prendra un autre tournant.
A l'approche de la quarantaine, elle commence à se poser beaucoup de questions sur ses réelles envies. Le domaine manuel et artistique, toujours présent, s'impose alors à elle.
Comme il n'y a pas de hasard, une rencontre lui permet de redécouvrir le modelage de la terre à ce moment-là comme une évidence. Elle décide donc de suivre une formation professionnelle à l'Atelier Chemin de Terres à Montreuil, dédiée à la céramique artisanale et artistique. Elle s'installe ensuite dans son « Atelier » en 2016 après pas mal d'investissements pour les travaux.
Une couleur de prédilection : le bleu

Depuis, Virginie travaille le gré et la porcelaine. Des travaux très modernes, graphiques, contemporains, sans cesser de rechercher de nouveaux effets : différence des matières, jeu d'ombre et de lumière, textures… Allez savoir pourquoi, elle se sent inspirée pas le monde marin, la nature et réalise beaucoup d'objets sur ton bleu !
Après avoir participé en 2016 au marché des Potiers de Neuvy et avoir rencontré les membres de l'association organisatrice, il lui semblait très naturel d'intégrer l'équipe pour promouvoir son métier sur le territoire. Elle participe également aux marchés de Noël locaux, fait de la vente en direct sur rendez-vous, s'associe le temps d'une exposition avec d'autres artisans comme Bérangère Giraud de Bresnay pour promouvoir son travail. Son métier est riche de rencontres en accord avec le mode de vie qu'elle recherchait.
Elle propose également des stages de découverte à thème pour adultes le temps d'un week-end avec repas et partages, et des cours hebdomadaires tout au long de l'année sauf vacances scolaires pour les enfants.

Virginie Brochard
Nusy - 03210 SAINT MENOUX
07 82 86 77 91
- **vb.ceramiste@gmail.com**
- **virginiebrochard.jimdo.com**
- **Atelier/boutique ouvert toute l'année sur rendez-vous.**
- **Mais si vous voulez passer à l'improviste, tentez votre chance, je serai sûrement là !**

Venez la rencontrer !



- Durant ses **Portes Ouvertes le dimanche 2 juillet**, de 14h à 19h, avec une visite de l'atelier, présentation du travail des élèves qui viennent en cours et en stage et un petit pot vers 18h.

- Sur le **marché de Potiers à Neuvy le samedi 10 et dimanche 11 juin 2017.**

- Au **Printemps des Créatrices du mercredi 24 mai au lundi 5 juin à la boutique de Bérangère Giraud à Bresnay.** De 10h à 12h et de 14h à 19h. Découvrez le travail de 5 autres créatrices : Marie-Pierre Charier (artiste plasticienne), Estelle Robin (Designer Verrier), Sandrine Mesguich - l'Art des mets (alimentation végétale et cru), Clarisse Vidal - MaxLou & Cie (créatrice textile) et Bérangère Giraud (créatrice de bijoux et luminaires)
Animations, expositions, bar à jus, ateliers…
Plus d'infos : www.berangere-giraud.fr.





Les potiers en fête à Neuvy : 10 ans déjà !







A l'occasion du 10e Marché de Potiers qui se déroulera au coeur du village de Neuvy le samedi 10 et le dimanche 11 juin prochain, 35 exposants professionnels dont 7 locaux vous feront partager leur passion de la terre et découvrir la diversité de leurs créations, avec pour thème qui accompagnera ce week end : Les Potiers en fête !

Unique dans l'Allier !
10 ans déjà que le marché de Potiers propose de faire découvrir au public la matière et les savoirs faire des potiers grâce à l'association organisatrice Neuvy Animations présidée par Bernard Robol et l'association Terre et Potiers d'Auvergne, co-organisatrice. Ce rendez-vous annuel, au succès grandissant, a déjà accueilli depuis sa création pas moins de 155 potiers venus de toute la France.

Au programme de cette 10ème édition
Exposition, vente et animations vont donc ravir le public durant ces 2 jours exceptionnels qui se voudront particulièrement festifs. Des animations musicales et un moment de partage autour d'un gâteau d'anniversaire seront donc au rendez-vous ! Léonora Fiol, intervenante dans le cadre des TAP de l'école, proposera une activité autour de la poterie avec la découverte des matières.

La créativité autour de la fête !
Comme chaque année, les visiteurs pourront admirer l'exposition sur le thème 2017 « Les potiers en fête » avec des pièces créées et inventées pour l'occasion par les potiers présents sur le marché. Deux prix seront décernés à l'issu des votes, le prix du jury composé de diverses personnalités et le prix du public.

Le marché ouvrira ses portes le samedi 10 juin à partir de 10h jusqu'à 19h et le dimanche 11 juin de 9h30 à 18h.

Rens. Association Neuvy Animations
06.32.86.60.44
Facebook : Neuvy Animations

ADÈLE S'EN MÊLE



Dans le cadre de la Semaine Européenne du Développement Durable 2017, le SICTOM Nord Allier souhaite vous faire découvrir les différentes initiatives locales et éco-responsables...

ATELIERS - TROC
EXPOS - CONFÉRENCE
DÉMOS - RENCONTRES

Plus d'infos sur www.sictomnordallier.fr
ou sur facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

DE FIL EN RÉCUP'

PROGRAMME DE LA SEMAINE

17H00 - 20H00 MARDI 30 MAI DOMPIERRE-SUR-BESBRE
4 DATES À RETENIR !
Ouverture de la semaine au « Caquetoire » (Café associatif)
- Atelier « lire les étiquettes cosmétiques INCI » } avec Françoise PIEGAY (Secrets de Plantes)
- Fabrication de cosmétiques au naturel

10H00 - 18H00 MERCREDI 31 MAI MOULINS / ESPACE VILLARS
Espace Troc (sur le stand du SICTOM Nord Allier) :
Donnez, prenez, troquez (chutes de tissus, laine, articles de mercerie...)

Stands & démonstrations / Ateliers Couture Récup' :
DO IT YOURSELF TEXTILE
Pensez à apporter vos vieux vêtements, des restes de laine, des chaussettes & collants ... ...et un ou 2 t-shirts
- Pattes mexicaines par La Classe à Dallas
- Ateliers créatifs par l'ALJA (Accueil de Loisirs)
- Éponge tawashi par le SICTOM Nord Allier
- Fabrication de zafus par l'Association Grandir
- Atelier crochet par le Caquetoire (Cistudes & Compagnie)
- Tissage d'un tapis (avec des t-shirts) par LAtelier l'Envol
- Art Wear (création d'une oeuvre totem vivant) par l'Aménagerie (Viltaïs)
- Couvercles en tissu et marionnette par l'ATALLIER (Fablab de Moulins)
- Création de coiffes par le Collectif ZigZag (Tissumi et Marie-Pierre CHARIER)
- Transformer un t-shirt en culotte par La Grande Rouge (Oriane)*

* Demi-finaliste de l'émission Cousu Main sur 6 (saison 2)

18H30 - 20H00
Conférence « Couture Récup' » : coudre pour résister au grand gaspillage
- Rencontre et intervention d'Emmanuelle VIBERT
- Présentation de « ses petites collections »
- Séance de dédicaces de son livre « Couture Récup' »

20H00
Buffet anti-gaspi préparé par Françoise PIEGAY (Secrets de Plantes)

18H00 - 20H00 JEUDI 1ER JUIN NEUVY
Animation « Au goût des autres » (Restaurant culturel)
- Recettes anti-gaspi avec Françoise PIEGAY (Secrets de Plantes)

10H00 - 12H00 SAMEDI 3 JUIN
Terre de Ma'lice (22 place d'Allier) (Boutique bio et naturelle)
- Café Cup
Échange autour de la coupe menstruelle

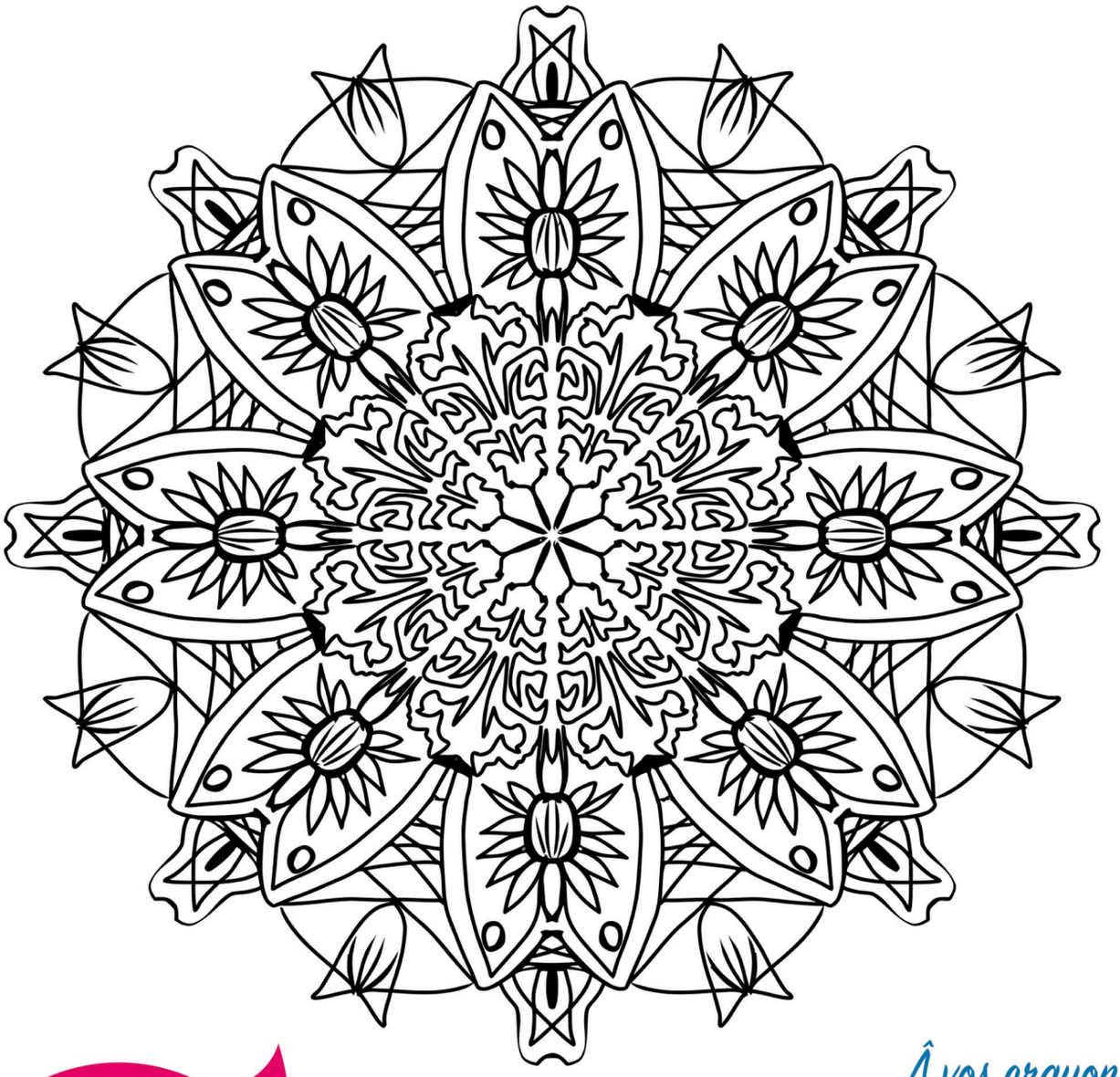
14H00 - 16H00 MOULINS
Troc chez « Toc » (14 Rue François Péron) (Restaurant cuisine traditionnelle)
- Troc vêtements et accessoires de femmes
- Apéro troc

SICTOM Nord Allier - RD 779 «Prends-y garde» - 03230 Chézy
Tél : 04 70 46 77 19 - www.sictomnordallier.fr - facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

- 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.

Up'héros, le nouveau rendez-vous informel et convivial des entrepreneurs optimistes

Tous les 3e mardi du mois à Moulins, une communauté d'entrepreneurs prend forme...

L'idée initiale ? Proposer une rencontre, régulière, autour de l'entreprenariat, pour échanger, se rencontrer, ouvrir ses horizons et ce, dans un contexte informel et convivial. Lancé en 2016 et en seulement 9 éditions, ce nouveau rendez-vous à vite trouvé sa place et son public, montrant que l'idée répondait à un besoin réel de connexions. Chaque mois un thème est proposé et le lieu est choisit en fonction de ce dernier.

3 minutes pour susciter l'intérêt

Chaque soirée donne la parole à un maximum de six 'pitcheurs' qui disposent chacun de trois minutes pour présenter à l'auditoire une idée, un projet, un retour d'expérience, une expertise à partager. Un temps d'échange après chaque intervention est proposé pour répondre aux questions des participants. Ce sont des organisateurs d'évènements, des créateurs d'entreprise en phase de maturation ou déjà engagées, des initiatives associatives ou collectives qui sont "recrutés" sans sélection, via les différents réseaux pour venir 'pitcher' tout en simplicité.

Cette soirée favorise les rencontre et le partage de carnet d'adresses entre porteurs de projet, entrepreneurs, investisseurs ou simples curieux… Mais aussi de bénéficier des avis et conseils pertinents d'une tribune attentive et bienveillante dans une ambiance conviviale. Chaque soirée mobilise beaucoup de personnes, venues écouter les « pitcheurs »

Un point commun

L'envie de se tester, d'élargir le réseaux, de trouver de nouveaux partenaires. Ainsi en 9 éditions seulement, ce sont déjà plus de 60 projets qui ont été présentés, avec par exemple :

- Le projet Peniche
- Le réseau communautaire « des gens formidables » à destination des artistes et artisans
- Le développement des circuits courts avec « La ruche qui dit oui »
- Ou encore le Hadra Trance Festival à Vieure qui a rassemblé plus de 6000 personnes l'année dernière.



Pauline Rivière annonçant le prochain pitch

A l'initiative de ces rendez-vous, Auvergne Nouveau Monde et plus particulièrement Pauline Rivière une des ambassadrice et pionnière de cette association sur Moulins. Après avoir beaucoup voyagé et fait des études de conseil en développement des territoires, Pauline réalise la richesse de l'Auvergne. Elle participe au rendez-vous des incroyables Optimistes en 2015 à Clermont et décide d'intégrer l'association Auvergne Nouveau Monde qui lui permet aujourd'hui de mettre en valeur son territoire. L'année dernière elle fait la rencontre d'Alexandre Rousselet, membre de l'association Bouge toi Moulins, et lui propose de co-organiser le concept des « Up'héros » à Moulins : Dés le premier Up'héros, le défi est relevé et devant le succès de cette première soirée, c'est désormais chaque 3ème mardi du mois que vous pouvez venir y participer et pourquoi pas pitcher !

Prochain rendez-vous pour la 10ème édition le mardi 16 mai à la Maison du mieux-être à Moulins avec pour thème « *Bien dans sa tête, bien dans son corps* » ! Venez nous rencontrer !



La maison du mieux-être nous parle du Chi neï tsang, un massage energétique de réflexologie abdominale.

Maryline Albero nous fera découvrir le partenariat avec le lycée Banville pour former les professeurs et les élèves à la gestion du stress, grâce à la sophrologie

Henri Mokusen Duran, le moine zazen de Moulins nous livre quelques pistes pour apprendre à se recentrer sur le moment présent.

Michèle Rosset viendra présenter le festival des journées de santé de Bourbon l'Archambault - Santé, bonté, beauté, un chemin vers la connaissance de soi.

Thomas Grünschläger, après ses ateliers du yoga du rire nous parlera de ses nouveaux café burn-out pour apprendre à gérer les situations professionnelles difficiles !

Julie et Aude viendront nous parler du développement du Magazine Esprit Sport et Bien-Être. De la presse papier à l'évènementiel !

Fabienne Mottet et l'armonisation globale. Allergie, phobie, douleur ni comprises ni traitées la médecine conventionnelle

Fabienne Mottet s'adresse à la sagesse du corps pour qu'il trouve une voix de guérison efficace et mystérieuse

AUVERGNE NOUVEAU MONDE

En savoir plus…

Auvergne Nouveau Monde a été créé en 2011 pour agir collectivement sur l'image de l'Auvergne. Au départ, il s'agit d'une association d'entreprises, d'associations, de structures publiques, de collectivités… qui co organisent et cofinancent des initiatives autour de communautés d'intérêts. Très vite, un constat s'impose aux côtés d'une représentation du tissu économique local, quelle place faire â la société civile et, au-delà, comment faire bouger les lignes en mobilisant aussi les citoyens auvergnats ?

Ce constat donne naissance à un réseau d'ambassadeurs, 'les pionniers du Nouveau Monde', volontaires pour une contribution active à l'objet collectif. Composé d'individus de tous horizons, ils s'investissent pour améliorer, amplifier, relayer les actions menées par Auvergne Nouveau Monde mais ils réfléchissent également à ce qu'ils pourraient eux-mêmes initier dans un cadre d'intérêt général.

C'est de cette réflexion qu'est née l'idée du UP'HERO, un temps, un lieu, qui permettent de tisser du lien, de partager les réussites, de soutenir des initiatives et peut être aussi de se nourrir d'optimisme devant la vitalité de l'initiative locale. L'idée est passée en mode opérationnel très vite, et chaque soirée est portée par les pionniers pour l'animation et l'accueil.

Jacquemart'O 2e édition
le 4 juin 2017

Course de caisses à savon au pied du Jacquemart, organisée par les associations Moulins Quartier Historique et Bouge Toi Moulins.
"L'important c'est pas de partir à point mais d'avoir des copains qui poussent assez fort"

Contacts et Infos : bougetoimoulins@gmail.com - 07 81 88 39 93



La Tournée des Riders Bourbonnais,
Dimanche 11 juin

L'association « Les Riders Bourbonnais » organise une journée de randonnées VTT et pédestres, running/trail. Cet événement est ouvert à toutes et à tous : parcours familles, loisirs et sportifs. Cette année, la Tournée des Riders prendra le départ à Neuvy (plan d'eau). Départ de 8h à 11h. VTT : 20 km, 25 km, 45 km, 60 km et 75 km. Marche/running : 10 km et 19 km. **Inscriptions sur place.**
Rens. www.ridersbourbonnais.fr.



riders Bourbonnais

Journées portes ouvertes à l'aérodrome de Moulins-Montbeugny
Lundi 5 juin

Baptêmes de l'air, vol d'initiation au pilotage, baptêmes voltige, découverte de l'aéronautique… Visite de la plateforme et des avions ! Entrée gratuite. **Rens. Aéro-Club de Moulins au 04 70 20 04 56.**

Gala de natation synchronisée
Samedi 3 juin à l'Ovive

Samedi 3 juin à 20h30, Moulins Communauté et l'Ovive mettent à l'honneur la natation synchronisée !
Les nageuses qui suivent les cours de natation synchronisée toute l'année à l'Ovive, présenteront leur spectacle de fin d'année. Samedi 3 juin, une quarantaine de naïades évolueront sur des musiques choisies en fonction des chorégraphies. Mélange de natation, de danse et de gymnastique, la natation synchronisée offre à la fois un spectacle artistique et une performance sportive. Il s'agit de chorégraphies réalisées dans l'eau, par des ballets de deux à sept nageuses, qui doivent effectuer leurs mouvements en parfaite synchronisation.
Au cours des ballets, les nageuses effectuent à la fois des déplacements, des mouvements de bras et de jambes. Pour cela, elles passent de nombreuses minutes sous l'eau, en apnée, afin que les spectateurs ne voient que leurs jambes. Venez admirer les arabesques aquatiques des nageuses de l'Ovive !
Entrée libre. Ouverture des portes à partir de 20h.



bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS - 04 70 20 06 17

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

Le teqball, une table multi-sports révolutionnaire



Rencontre avec Jawad El Hajri l'un des 7 membres fondateurs de la Fédération Internationale de Teqball.



Cet ancien footballeur de haut niveau est le distributeur exclusif de Teqball en France. Il a découvert notre région en jouant à l'AS Moulins et l'AS Yzeure. Aujourd'hui, il réside tout près de chez nous, à Yzeure plus précisément. Il a accepté de nous rencontrer pour nous parler du Teqball.

Esprit Sportif : Quand est né ce concept et comment l'avez-vous découvert ?
Jawad El Hajri : Il est né à Budapest en Hongrie il y a deux ans et demi et se développe en France et à l'international depuis un an et demi. C'est un nouvel équipement de sport basé sur le principe du football. En tant que footballeur professionnel, j'ai beaucoup voyagé et je l'ai découvert à Budapest grâce à mon réseau de connaissances.

ES : Qu'est-ce que le Teqball ?
JEH : C'est un sport appelé à devenir olympique dans la mesure où une fédération internationale existe déjà, la fédération française quant à elle est actuellement en cours de création. Le Teqball est la forme la plus pure du football. Il n'y a pas de contact entre les joueurs et d'après les règles du sport, il est interdit de toucher l'équipement. C'est un sport mixte et accessible à tous quelque soit l'âge ou le sexe. Il se joue à 2, 4 ou plus. Le Teqball est révolutionnaire, c'est un sport d'avenir. Vous pouvez le découvrir chez Planète Foot à Avermes, ils sont les seuls pour le moment à posséder cette table. Je profite de mes relations privilégiées pour développer ce sport au niveau local. Je vis et habite ici, ce serait dommage de ne pas le promouvoir. Peut-être que d'autres tables seront installées sur l'agglo, je l'espère.

ES : Peut-on pratiquer le Teqball sans être footballeur ?
JEH : Oui, il faut savoir qu'en tant que débutant vous pouvez atteindre un très bon niveau en 2 mois seulement. Le Teqball est vraiment accessible à tous. L'aspect incurvé de la table permet au ballon de revenir systématiquement vers vous, la table accélère la progression, c'est très ludique. C'est à la fois une table de loisirs, de sport et de bien-être.

ES : Peut-on y pratiquer d 'autres disciplines ?
JEH : J'allais y venir justement. Quand je vous parle de table révolutionnaire, c'est que nous pouvons y pratiquer plusieurs disciplines : le Teqball, le Teqpong, le Teqtennis, style tennis de plage, le Teqvolley et Quatchball, style ballon prisonnier. Cette table s'installe sur n'importe qu'elle surface, en intérieur ou en extérieur. Elle demande peu de place, seulement 40m^2 pour pouvoir y jouer confortablement. Elle génère peu de coûts et d'entretien puisqu'elle est imperméable et résistante aux UV. Sa structure est fixe, elle peut-être démontée en 30 minutes, comme un meuble en kit. On peut également la personnaliser avec des logos. Mais surtout, ce qu'il faut retenir, c'est que l'on rassemble 5 pratiques autour d'elle.

ES : Quel est votre but aujourd'hui en tant qu'ambassadeur du Teqball en France ?
JEH : Mon but est de faire découvrir ce concept auprès des collectivités, des centres de loisirs, des centres de fitness, des plages, des hôtels, des clubs de foot et académies, des familles, des écoles, des parcs et lieux publics. Mais aussi de créer des clubs de Teqball. Je vous invite à découvrir le Teqball en détail sur notre site internet *www.teqball.com* ou sur notre page Facebook *Teqball France*.

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

GARAGE
LACOTE et VINCENT
RENAULT
La vie, avec passion


36, Route de Lyon
03400 YZEURE
04 70 44 36 37
severine.vincent.yzeure02@reseau.renault.fr
andronic.lacote.yzeure02@reseau.renault.fr

Le bowling, une vraie discipline sportive à Avermes

Une école et deux clubs de bowling sont implantés à Avermes. Rencontre avec Thierry Favier et Sylvain Chargros, membres de l'association Starbowleurs pour nous parler de leur passion !

Devenu une véritable activité physique et sportive, le bowling a vu se rassembler ses adeptes au sein d'une fédération, la Fédération Française des Sports de Quilles. Elle compte au total près de 800 clubs investis pour bon nombre d'entre-eux dans l'animation d'écoles de bowling.

Le bowling se pratique sur une piste huilée, bordée de deux rigoles. L'équipement principal d'un joueur se compose d'une boule, d'une paire de chaussures adaptée, d'un pantalon à pinces et d'un polo. Les joueurs plus confirmés peuvent posséder du matériel supplémentaire, comme par exemple plusieurs boules différentes selon le huilage des pistes. Les boules peuvent être de poids différents mais un joueur qui possède plusieurs boules seront de même poids.

Esprit Sportif : Parlez-nous de votre club ?
Thierry Favier : L'idée de créer ce club en 2004 par deux copains, moi-même, président actuel, et Hans Nachtergaele. Il compte une quinzaine de membres aujourd'hui. C'est le seul club en France à posséder une piste mobile que l'on loue aux collectivités, écoles, centres de loisirs, associations… Ce qui nous permet de faire découvrir et valoriser cette discipline.
Les deux clubs d'Avermes se retrouvent en compétition tous les mercredis à 19h à l'Enjoy Bowling à Avermes. Cela nous permet de progresser et d'évoluer plus vite.

ES : Quel message souhaitez-vous faire passer aux gens pour les inciter à découvrir votre sport ?
TF : Venez essayer ! Le bowling est ouvert à tous à partir de 7 ans et surtout, c'est un sport mixte. Notre club est convivial, nous aimons nous retrouver chaque semaine pour jouer, échanger et partager de bons moments. Suivez l'actualité sur notre page Facebook : Starbowlers





Portrait d'un champion de bowling, **Sylvain Chargros**

Esprit Sportif : Quand avez-vous commencé le bowling ?
Sylvain Chargros : J'ai commencé quand l'Enjoy Bowling a ouvert ses portes dans la région. Dans un premier temps, pour le plaisir avec les copains, et ensuite on m'a repéré et recruté chez les Starbowleurs en 2006.

ES : Quel est votre palmarès ?
SC : Je pratique beaucoup de tournois pour progresser. J'ai évolué avec l'équipe en Nationale 2 en 2011 et en Nationale 3 en 2012. Le 26 mars dernier, au championnat de clubs en équipe de 5, j'ai réalisé un exploit personnel en marquant un score parfait de 300, soit 12 strikes consécutifs. Je vais participer cette année à la finale des championnats individuels excellence près de Dijon.

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

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

Let's Motiv, du bien-être à la performace

Connaissez-vous le crossfit ?
Le crossfit est une discipline qui mélange plusieurs activités physiques pour le moins surprenantes, du moins au départ. Avez-vous déjà essayé l'haltérophilie, le step, ou l'élastique ? Nous sommes allées tester pour vous ce sport à la croisée des chemins avec Lamine et Bertrand, les deux coachs de Let's Motiv.

« Du bien-être à la performance ! »

Telle est la devise de Lamine M'Baye, sportif de haut niveau et éducateur sportif, et Bertrand Dupuis préparateur physique. Ils vous proposent des parcours personnalisés adaptés à vos objectifs. Que vous soyez débutant ou confirmé, ces passionnés enthousiastes et dynamiques sont à votre écoute et entièrement disponibles. Ils disposent de différentes méthodes d'entraînement pour répondre à votre demande : préparation physique et mentale, entraînement collectif ou individuel, suivi à distance. Ils vous garantissent le développement de vos capacités dans le respect de votre santé au moyen de matériels variés et adaptés à chacun permettant une approche fonctionnelle et prophylactique.

Let's Motiv : une activité pluridisciplinaire

Créée en 2016, Let'smotiv regroupe un ensemble d'activités de mise en forme comprenant la tonification musculaire ou fitness, le stretching et le cardio-training. Les coachs proposent également une préparation physique indispensable à la performance sportive.

L'activité physique est indispensable au maintien de sa forme. Sédentarité, nutrition, âge sont responsables de la perte d'une certaine tonicité musculaire, d'un manque de souplesse articulaire. C'est pourquoi les cours s'adaptent aux débutants quel que soit leur âge et leurs objectifs. Par ailleurs, l'activité physique est importante pour la circulation du sang, la diminution du stress, l'augmentation de sa capacité respiratoire sans compter la stimulation de la sérotonine, une molécule euphorisante !...

Nous avons testé le crossfit

A notre arrivée, les coachs terminaient l'installation de leur matériel dans la salle (ballon, tapis, élastique, steps, poids, et autres). 3 zones étaient définies : une pour le renforcement musculaire du haut du corps, une pour le renforcement musculaire du bas du corps et la dernière pour le cardio.

Nous avons commencé par un petit échauffement en cercle pour ensuite enchaîner sur différents exercices en équipe de deux. Il y a un côté ludique à utiliser différents matériels et surtout du fait de la durée des exercices, de chacun 30 secondes. Et nous avons enchaîné nos exercices toutes les deux : levée de poids, sprint, abdos, steps… Bref, à souffrir en s'amusant ! Lamine et Bertrand étaient derrière nous en permanence pour nous motiver et nous corriger. Nous avons terminé sur un temps de relaxation avec des étirements.
Quand il fait beau, les adeptes se retrouvent en extérieur, plus proches de la nature, le plus souvent aux Ozières à Yzeure. Ce qui fait la différence avec une salle de sport.

Vous êtes libre de revenir ou pas. La première séance est gratuite et les suivantes sont à 5€ l'unité. Un système qui permet de créer des liens et d'échanger. Venez découvrir et essayer le crossfit, vous y trouverez un esprit convivial. Depuis octobre, des liens se sont tissés entre les



Lamine & Bertrand, les 2 coachs

participants, un repas a déjà été organisé et d'autres manifestations sont à venir. Les projets de Lamine et Bertrand sont de définir des objectifs tels que des courses ou des compétitions avec tous ceux qui le souhaitent.

Ouvert à tous, le jeudi de 19h30 à 20h30 et le dimanche de 10h à 11h30 (en extérieur quand il fait beau et en salle par temps de pluie). Les lieux de rendez-vous chaque semaine sont annoncés sur leur page Facebook LET'S MOTIV
Site internet : www.letsmotiv.net
Lamine et Bertrand 06 29 38 43 44


Séance de Crossfit aux Ozières à yzeure

L'Abri du Pêcheur 04 70 47 32 87
112, route de Lyon - 03400 YZEURE
L'ABRI DU PÊCHEUR
240m² - 100% Pêche
coup, truite, carnassiers, carpe, silure
Toute la pêche - Les marques - Les conseils
Location de float-tubes
LE N°1 DE LA PECHE À MOULINS !
Ouvert le lundi de 14H à 19H et du mardi au samedi de 9H à 12H et de 14H à 19H

Yamaha Viltaïs Expérience, un esprit d'équipe avant tout !

Suite à la belle performance des pilotes et du staff de l'équipe Yamaha Viltaïs Expérience au 24h de la moto au Mans, nous avons voulu en savoir plus sur leur préparation à la Coupe du Monde d'Endurance Moto Superstock. Nous avons donc rencontré, Yannick Lucot, directeur Général de Viltais et manager du team, et Pierrick Gillet, Assistant team manager, préparateur physique et mental et diététicien.



CP : David Reygondeau

De gauche à Droite : Florian Alt, Bastien Mackels, Yannick Lucot et Axel Maurin sur le podium pour la 3ème place en catégorie Superstock et une 9ème place au classement général lors des 24 heures motos au Mans.

Esprit Sport : Dans un premier temps, pouvez vous nous présenter Viltais Racing Division ?
Yannick Lucot : Le pôle compétition et insertion de Viltaïs a pour objectif d'immerger les jeunes dans un projet collectif de haut niveau où chacun peut développer à la fois son savoir-faire et son savoir-être. Depuis 14 ans, nous avons pu réunir plus de 180 jeunes d'âges et d'origines sociales et culturelles différents autour d'une passion commune : la moto. C'est avant tout une aventure humaine qui fait rêver de nombreux jeunes qui s'investissent dans une dynamique d'apprentissage et de développement personnel. Vecteur d'insertion, nous contribuons à développer le lien social et peut être transposable professionnellement. C'est une belle réussite puisque le mois derniers nous avons été récompensés par une 3ème place en catégorie Superstock et une 9ème place au classement général lors des 24 heures motos au Mans. Nous sommes aujourd'hui favori en Coupe du Monde FIM et participons les 19 et 20 mai prochains pour les 8 Heures d'Oschersleben, en Allemagne pour relever de nouveaux défis.

ES : Pierrick Gilet, comment avec vous découvert le Team ?
Pierrick Gillet : Je suis arrivé à Moulins en 2010 en tant que préparateur physique de l'équipe de foot AS Moulins avant d'en devenir Manager Général en 2014. Cette année là, à l'occasion de l'épopée Coupe du france qui se jouait à moulins j'ai rencontré Yannick Lucot. Il souhaitait créer une passerelle entre l'équipe de foot et son team pour échanger sur nos expériences respectives en compétition et les valeurs collectives que nous partagions. Yannick a proposé généreusement à notre équipe de l'AS Moulins et à notre staff de découvrir la discipline qu'est la moto en nous conviant au Bol d'Or, qui se courrait encore à Magny-cours. C'était une très belle expérience pour tout le monde et il y a eu beaucoup de partage.

ES : Depuis vous êtes devenu l'Assistant team manager de l'équipe Yamaha Viltais Expériences, Quel est votre rôle ?
Pierrick Gillet : en effet, le contact avec Yannick est passé tout de suite ! Après plusieurs échanges il m'a proposé d'intégrer l'équipe pour la préparation de la saison 2016-2017. Je m'occupe donc de la préparation physique et mental des pilotes et de soutenir Yannick dans le management de l'équipe pendant les courses. J'ai commencé par rencontrer les pilotes sur Lyon ou je suis basé actuellement. Il m'a fallu apprendre à les connaître, les tester physiquement puis leur proposer des petites corrections dans leur entraînement, travailler sur l'alimentation avec des conseils diététiques, et enfin définir leurs qualités mentales et les aspects psychologiques qui pouvaient être améliorer. La rigueur étant l'une des clefs du succès ! J'ai travaillé aussi sur la cohésion d'équipe. Il peut être difficile pour un pilote qui est amené à être en concurrence lors de courses individuelles avec un pilote de sa même équipe de se projeter dans le collectif. Je leur apprend donc à accepter de dépasser ses repères pour acquérir sa place dans le groupe.

ES : Et concernant le reste de l'equipe ?
Pierrick Gillet : Nous avons organisé un team building avec les pilotes, le staff et les mécanos pour établir la meilleur des collaborations. Ce séminaire à été très apprécié. Je cherche à ce qu'ils aient chacun confiance en soi mais surtout confiance en l'autre et rassurer les pilotes sur les compétences de leur équipe ! Il faut savoir que l'équipe de Viltais est une des seules à caractère sociale et solidaire dans ce sport mécanique, elle est d'autant plus méritante. En effet, les mécaniciens changent chaque année et ce sont souvent des jeunes en formation qui découvrent les exigences de compétition de haut niveau. Mais ils nous prouvent que c'est possible !

ES : Quels en sont les retours ?
Pierrick Gillet : L'équipe est satisfaite. Et les premiers résultats sont là. Ce sont parfois des détails mais qui peuvent faire la différence quand on ambitionne le haut niveau. Ce que je retiens surtout, c'est que rien de ce qui a été mis en place ne l'a été au détriment de l'identité de l'équipe. Nous vivons des moments pleins de convivialité et de solidarité. Bien sur, cela demande beaucoup d'investissement de la part de chacun, mais en courses nous ressentons une grande sérénité et respect, le pari est gagné !

Contact : 04 70 48 25 25
viltaisracing@viltais.eu
Site : www.viltaisracing.fr/



CP : David Reygondeau



Save the Date !
A l'occasion des 8h d'Oscherlesben, vous pourrez suivre en retransmission les aventures du team Yamaha Viltais expériences #333 à la Brasserie Le France, Place d'Allier a Moulins, le samedi 20 mai de 14h a 22h. Après le podium des 24h du Mans, venez encourager l'équipe et profitez des formules 333 concoctées pour l'occasion. Rejoignez la fan zone 333 ou suivez nous sur l'équipe 21 et eurosport.

Abonnez-vous !

et recevez votre magazine

L'Esprit *Sport & Bien-être*

tous les mois à domicile !

1 an d'abonnement

25 € * Frais d'envois et de gestion.



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.

& l'esperluette

ALIMENTATION BIOLOGIQUE

Jardinez !

A découvrir dans notre magasin



La fourche à bêcher Ducoterre

"Aérer la terre, l'ameublir sur une profondeur de 25 cm
pour préparer l'ensemencement.
Sans retourner le sol !!!"

Le lombricompost

"Grâce aux vers...
un complexe de matières organiques,
d'oligoéléments, de sels minéraux et de micro-organismes,
prêt à être épandu"

Et aussi les légumes de nos maraîchers,
Franck Vignais et Adrien Gonzalez









Lundi de 10h à 19h
Mardi au samedi
de 9h à 19h

Un large choix de livres sur le jardinage et des graines

"PAIN, CREMERIE, CEREALES ET GATEAUX VRAC,
CAVE, ALIM BEBE, COMPLEMENTS ALIMENTAIRES, COSMETIQUES"

190 Route de Lyon - 03400 Yzeure

face à la tour du Crédit Agricole, Moulins-sud

04 70 34 00 90 - www.esperluette-yzeure.fr