#18
JUILL/
AOÛT
2017

Le float tube et le Kayak : une nouvelle façon de pêcher - p.21-22

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit *Sport & Bien-être*

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

Aquaphobie, dépasser la peur de l'eau



\+ Pour vaincre sa peur de l'eau, la piscine de Dompierre-s/B. propose des cours d'aquaphobie p.3-4


www.cuisines-gilbert.fr
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Depuis 1976
Route de Moulins - 03160 Bourbon l'Archambault
Tél. 04 70 67 04 40 - cuisines.gilbert@orange.fr


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


NÉRIADES
NÉRIS-LES-BAINS
10%
DE REMISE
sur les rituels et s
WWW.NERIADES.COM


TATOUAGE ET PIERCING
TATOU 2
TATOU 2 - 23, RUE REGEMORTES - MOULINS - 04 70 44 83 11


ROUCHY
CARRELAGE SANITAIRE CHAUFFAGE CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h 12h et de 14h 18h30
Sam edi matin de 9h 12h
Z.I Moulins Sud - 03400 YZEURE
04 70 09 92 49 www.rouchy.fr


SPA & BIEN-ÊTRE
Celto
mon rendez-vous bien-être
Bourbon-Lancy
QUARTIER THERMAL
71140 BOURBON-LANCY
03 85 89 06 66
DÉCOUVREZ NOTRE PLUS BEAU PROFIL
SUIVEZ LES ACTUALITÉS DES 10 ANS SUR FACEBOOK
@CELTOBOURBONLANCY ET SUR LE WWW.CELTO.FR


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


NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire
Mélanie & Alice
Diététicienne
nutritionniste diplômée
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


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


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



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

#18

L'heure des vacances a sonné !

Ne partez pas sans votre magazine préféré pour découvrir toutes les richesses près de chez nous.

Qui dit été, dit baignade ! Mais pas pour tout le monde... Notre dossier ce mois-ci est consacré à l'aquaphobie, c'est-à-dire la peur de l'eau. Dispensés par des maîtres-nageurs, ces cours sont destinés à apprivoiser toutes les appréhensions de l'eau afin de pouvoir profiter pleinement de tous les bienfaits qu'elle procure.

Vous découvrirez également dans ce numéro toutes les boutiques bio du coin pour une consommation saine et raisonnée : fruits, légumes, bar à jus mais aussi dégustations et ateliers !

Si vous ne partez pas, nous avons la solution pour vous détendre tout prêt de chez vous : offrez-vous des randonnées cyclos découvertes insoupçonnées dans le bourbonnais ou alors une balade en solex comme dans le bon vieux temps.

C'est les soldes, changez de style ! Les filles en profiteront pour faire du shopping mais pas sans une conseillère en image qui va vous apprendre à mettre en valeur votre visage grâce à une analyse de colorimétrie.

Côté sport, nous avons testé le float tube et vous proposons une vidéo à scanner dans ce magazine pour juger par vous même ! Et pour la forme, rendez-vous sur la plage des Ozières à Yzeure et essayez-vous au sandball à Yzeure, un sport convivial ouvert à tous, même débutants.

Et enfin, retrouvez nos rubriques marchés, dons du sang et bébé bien-être avec ce mois-ci, une rencontre avec l'association départementale Jumeaux et Plus 03.

Bonne lecture et surtout, ressourcez-vous avant la rentrée !

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Juillet/Août 2017
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
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 :
Julie Vacheron
Sictom Nord Allier
EFS Moulins
Philippe Aromathérapeute
Abidec

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

ISBN : 979-10-96967-08-7

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Aquaphobie, dépasser la

Pour vaincre sa peur de l'eau, la piscine de Dompierre sur Besbre propose des cours d'aquaphobie.

Il existe différents degrés d'aquaphobie : de la peur de l'eau dans toutes ses formes (pluies, éclaboussures, cascades...) au sentiment bien plus fréquent d'insécurité de se retrouver dans un milieu aquatique où l'on n'a pas pied. Les cours d'aquaphobie se destinent principalement aux personnes qui sont attirées par l'eau et qui ont envie de pouvoir nager sereinement dans une piscine, dans un lac ou à la mer. La peur de l'eau est un phénomène courant : un Français sur cinq ne se sent pas à l'aise dans l'eau.

Esprit Bien-être : Depuis combien de temps les cours d'aquaphobie à la piscine de Dompierre existent-ils ?
Stéphanie Lagoutte : Les cours d'aquaphobie ont débuté en juin 2010, à l'initiative du 1er directeur de la piscine Monsieur Arnaud Lassalette.

Esprit Bien-être : Pourquoi avoir mis ces cours en place ?
Stéphanie Lagoutte : Cette nouvelle activité a été mise en place suite à la demande de 6 à 8 adultes particulièrement des femmes voulant apprendre à nager mais qui avaient peur de l'eau. Ayant beaucoup de demandes de cours particuliers pour apprendre à nager aux enfants, il a été décidé de faire des cours collectifs adultes dont l'aquaphobie.

Esprit Bien-être : Comment se déroule une séance ?
Stéphanie Lagoutte : Les séances durent une heure, et sont les vendredis matin de 11h10 à 12h10 et le samedi de 9h à 10h. Pour les personnes qui le peuvent, nous préconisons le samedi matin car l'eau est à 31° en raison de l'activité suivante réservée aux « bébés nageurs » au lieu de 28°5 à 29 ° les autres jours de la semaine.
Cette activité a lieu toute l'année, y compris pendant les petites et grandes vacances scolaires. On apprend à se familiariser avec le milieu aquatique, s'immerger, s'équilibrer, s'allonger sur le ventre et savoir si redresser, idem sur le dos, sauter etc. En groupe restreint, vous apprendrez à "apprivoiser" l'eau à votre rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Le maître nageur sauveteur est présent dans l'eau, fait un point avec la personne sur les exercices qu'elle a fait la séance précédente, afin de recommencer sur les mêmes exercices puis d'en rajouter des nouveaux par la suite.

Esprit Bien-être : Et combien de cours sont préconisés ou conseillés ?
Stéphanie Lagoutte : Il n'y a pas d'entretien personnalisé à la 1ère séance, on fait un point quand ils arrivent au bord du bassin. On ne donne pas un nombre de séances déterminées à l'avance, les usagers viennent quand ils le peuvent et tant qu'ils en ressentent le besoin. Le nombre de séances est très différent d'une personne à une autre, c'est pour cela qu'il y a de l'aquaphobie toutes les semaines, les usagers peuvent débuter à n'importe quel moment dans l'année. Le plus important en aquaphobie est de créer un lien de confiance avec l'usager, afin obtenir des progrès. Il faut être patient, à l'écoute, ne pas hésiter à faire refaire les mêmes exercices pendant plusieurs séances.

Esprit Bien-être : Hommes, femmes, enfants, y a t-il un public plus touché par cette phobie ?
Stéphanie Lagoutte : Les femmes à partir de 40 ans sont les plus demandeuses, et quelques messieurs.

Esprit Bien-être : Et pour finir, quelle est la cause la plus souvent relevée ?
Stéphanie Lagoutte : Souvent, ils n'ont jamais appris à nager, ou ont eu peur quand ils étaient plus jeunes.

Cordonnées et contacts pour s'inscrire : Piscine du Val de Besbre : 04 70 48 02 68 ou s'inscrire à l'accueil en présentant un certificat médical.



peur de l'eau en piscine



Joseph, maître nageur avec les participantes pour un cours d'Aquaphobie à la piscine de Dompierre-s/B.

Témoignage

Martine, qui participe au cours d'aquaphobie à la piscine de Dompierre sur Besbre, a accepté de nous apporter son témoignage sur son parcours et ses progrès pour vaincre sa peur de l'eau.

Mon envie d'apprendre à nager remonte à de nombreuses années mais ma peur de l'eau avait toujours été la plus forte. Je n'avais jamais eu l'occasion de m'initier à la natation au cours de ma scolarité. Je fais partie de l'ancienne génération qui n'allait pas à la piscine à cette époque !

Il y a 2 ans, je me suis enfin décidée à pousser la porte d'une piscine à proximité de chez moi mais j'ai rapidement laissé tomber : les cours ne prenaient pas du tout en compte mon appréhension de l'eau.

J'avais entendu parler, à plusieurs reprises, des cours d'aquaphobie de Dompierre mais ma 1ère expérience non aboutie ne m'encourageait pas à retenter quelque chose...

Tout à fait par hasard, en fin d'été dernier, j'ai rencontré une amie qui m'a dit vouloir s'inscrire à la piscine de Dompierre pour apprendre à nager.

J'ai donc aussitôt profité de l'occasion pour me joindre à elle pour retenter l'aventure ! A plusieurs, on se soutient, on se motive surtout car il faut une sacrée dose de courage pour se jeter à l'eau (c'est le cas de le dire !) le samedi matin ! Et je sais que nous sommes plusieurs qui nous torturons l'esprit en fin de semaine, à l'approche de notre séance d'aquaphobie...

Alors depuis 8 mois, je tente, tant bien que mal, d'appréhender cet élément qu'est l'eau et qui me fait perdre mes moyens (pour ma part, je suis surtout effrayée par le volume ou la profondeur du grand bassin)... Les progrès ne sont pas fulgurants mais chaque étape franchie est une victoire sur soi.

Enseigner les techniques de natation doit être, je suppose, la base du métier de MNS Maître Nageur Sauveteur, mais l'aquaphobie est une discipline à part car gérer le stress et la peur des apprentis nageurs relève avant tout d'une pédagogie et d'une psychologie particulières, comme toutes les phobies d'ailleur. Nos capacités sont totalement anéanties dès que l'on se retrouve à devoir affronter notre « ennemie ». Je me rends compte d'ailleurs que beaucoup de personnes, même jeunes, se déclarent peu à l'aise dans l'eau même en sachant nager.

Alors il faudra encore de nombreuses heures de patience et d'abnégation à Stéphanie et son équipe, ce pourquoi je la remercie déjà beaucoup, pour arriver à me faire passer, sans plus aucune crainte et avec aisance, cette fatidique et psychologique limite du grand bassin. Je ne désespère pas d'y parvenir car c'était bien mon objectif initial !

JML - Meubles Léoty
Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines
www.meubles-leoty.fr
04 70 20 17 10

- SAVE THE DATE -



Marché du terroir à Bourbon l'A.

Mercredi 19 juillet

Terroir, artisanat et produits locaux à 17h, Place de la Mairie.

Marché de producteurs à Lurcy Lévis

Vendredi 21 juillet

A partir de 18h. Du producteur eu consommateur. Rens. page Facebook Bienvenue à la Ferme Auvergne.

Marché de producteurs à Neuvy

Vendredi 28 juillet

A partir de 18h. Du producteur eu consommateur. Rens. page Facebook Bienvenue à la Ferme Auvergne.

Afriqu'Ozières à Yzeure

Samedi 5 et dimanche 6 août

Marché africain et équitable, animation musicale, exposition de peinture. Organisé par le Comité de jumelage Yzeure-Kafountine.
Rens. 06 80 33 58 32.

Marché artisanal et gourmand à Beaulon

Dimanche 10 septembre

Divers exposants d'artisanat local, métiers de bouche : miel, fromages… Au marché couvert. Entrée gratuite. Rens. 06 73 60 39 70.

Ciné plein air au CNCS à Moulins

Samedi 18 juillet, samedi 1er, 8 et 15 août

A 22h au CNCS, en cas d'intempérie repli à l'auditorium.

Animation autour de la nature aux Ozières à Yzeure


Val des Vesvres à Yzeure

- Les oiseaux, mardi 18 juillet et mercredi 16 août à 9h30. Se munir éventuellement de jumelles.
- Reconnaissance des arbres et arbustesaux, mercredi 19 juillet et lundi 14 août à 14h.
> Rendez-vous sur la terrasse salle Dieter-Trennheuser. Annulation en cas de mauvais temps. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Exposition Bancs poèmes à Souvigny

Jusqu'au 30 septembre

Exposition en plein air de bancs créés par des artistes et associés à des poèmes. Dans tout le centre ville. Rens. 2a2b.fr.

Festi'DOMP fête ses 5 ans à Dompierre sur Besbre

Samedi 22 et dimanche 23 juillet

Au Parc de la Roseraie. 5 ans, 5 concerts ! Tout au long du week-end venez découvrir de nombreuses activités sportives avec les Archers Dompierrois, le tennis, le ping pong, le rugby et encore beaucoup d'animations qui plairont aux petits comme aux grands. Concerts le samedi à partir de 19h30. Dimanche à partir de 15h spectacles ambulants et concert de clôture avec l'ensemble de percussions de l'école de Musique de Dompierre.
Rens. Facebook : Festi'Domp.

Conférence sophrologie à Bourbon l'A.

Mardi 25 juillet

A 15h30 avec Fabienne Ladet au Château Bignon. Rens. 04 70 67 09 79.

Balade patrimoniale au fil de l'eau à Dompierre sur B.

Mardi 1er août

Visite patrimoniale de la ville de Dompierre, autour du thème de l'eau. Rendez-vou à 16h à l'Office de Tourisme.
Rens. 04 70 34 61 31.

Concours photo « *Bien-être animal : le bonheur est dans le pré* » en Allier

Jusqu'au 20 août

A vos appareils, les Jeunes Agriculteurs de l'Allier organisent la 3ème édition du concours photo ! Ce concours photo, les JA03 l'on imaginé pour mettre en lumière l'agriculture départementale et plus particulièrement l'élevage. Le concours est ouvert à tous. Chaque personne peut participer en envoyant maximum 3 photos jusqu'au 20 août 2017 inclus, à l'adresse mail concoursphoto.ja03@gmail.com Seul impératif : les photos doivent être prises sur le territoire du département de l'Allier. 10 clichés seront sélectionnés par un jury et seront exposés lors de Terr' en Fête qui vous invite à venir découvrir l'agriculture Bourbonnaise , le dimanche 10 septembre 2017 à Rongères. Terr'en Fête, c'est la fête de l'agriculture à ne pas manquer !
Rens. 04 70 48 22 85 ou sur www.ja03.fr


La Ferme de l'Ome à Saint-Menoux

Le Domaine Pastel de Besson, un lieu propice à la paix de l'esprit

Après des années d'hôtellerie en Normandie, **Andrée Gaboreau** décide de revenir en Auvergne avec un projet bien précis : créer un lieu dédié au repos et au ressourcement.





Andrée Gaboreau propriétaire du Domaine Pastel à Besson

Au détour d'un passage à Besson, sur le chemin de Compostelle, Andrée Gaboreau aperçoit une pancarte à l'entrée d'un chemin indiquant "A vendre" et un numéro de téléphone.

Une dame au téléphone lui répond qu'il faut aller tout au bout du chemin pour trouver la maison et lui donne l'autorisation d'aller visiter le jardin. Puis un second rendez-vous pour visiter les bâtisses. C'est un coup de coeur !

« *Malgré l'ampleur des travaux à prévoir, c'était exactement ce lieu qu'il me fallait pour réaliser mon projet. L'aventure commence donc par l'acquisition des lieux en Juin 2016 !* » nous explique Andrée.

La maison, un ancien moulin inoccupé depuis plusieurs années, lui demande une grosse rénovation et la première chambre d'hôtes "Gentiane" ouvre en août 2016. Depuis une 2e chambre d'hôte a vu le jour en 2017.

Un projet bien réfléchi

A l'origine, le projet est destiné à des hôtes en période de burn out ou en manque d'énergie. Il a pour vocation de pouvoir rompre avec le quotidien et le monde du travail, et de retrouver une certaine plénitude grâce à l'aromathérapie et aux massages ayurvédiques qui sont des soins à visés anti-stress et préventifs qu'Andrée Gaboreau propose.

> *Le but pour mes hôtes et de leur permettre d'éliminer la pression professionnelle et retrouver l'énergie pour prévenir et combattre le burn out*

Dans un espace de 8000 m^2 arboré et bordé par la rivière La Guèze, le Domaine Pastel offre le calme et la sérénité. De petits endroits aménagés, propice à la paix de l'esprit, permettent de faire la sieste, de lire ou simplement d'écouter le chant de la rivière et des oiseaux. Un verger vous tend également les bras pour goûter les fruits de saison et repartir avec votre cueillette.

Une offre de soins bien-être

Andrée Gaboreau pratique des massages Ayurvédiques à la demande de ses hôtes mais aussi des locaux non résidents.

Ces massages ont la particularité d'éliminer les tensions, blocages et stress accumulés, purifier le corps en le débarrassant des toxines et règler les flux d'énergies. Il est recommandé pour une amélioration globale de la santé et du bien-être.

L'objectif de ces massages est de faire circuler l'énergie vitale dans le corps, énergie qui circule par les méridiens, des canaux en corrélation avec les organes. Le massage ayurvédique fluidifie les canaux pour que cette énergie circule librement dans notre corps.

D'autres techniques de relaxation et de lâcher prise seront programmées et dispensées par des professionnels qui interviendront au domaine courant 2017. En tant que professionnels, si vous êtes intéressés par la démarche d'Andrée Gaboreau et souhaitez lui proposer vos services, n'hésitez pas à la contacter.

Aujourd'hui, Annie Camus, une praticienne de Reiki depuis 10 ans, dispense des soins sur réservation au Domaine Pastel.



- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... de Bourbon l'A.

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 -

Les biscuits Bredins



Le Bredin est un biscuit traditionnel au goût de pain d'épices, à base d'amandes et d'épices : cannelle, clou de girofle et muscade ainsi que du miel. Tous les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. Le Bredin se conserve longtemps, plus de 8 mois

Où le trouver :
Café du Centre, 10 Place de l'Église
Boulangerie St Menoux, 6 place de la Croix
03210 Saint-Menoux

Un masque réparateur Bio pour cheveux



Le Masque Réparateur Collections Nature by Cycle Vital d'Eugène Perma Professionnel allie les vertus hydratantes et nourrissantes de l'oléine de Karité, enrichie d'un complexe d'huiles sélectionnées, au pouvoir renforcé de l'argile. Il convient aux cheveux secs et épais. Sans sulfate, sans silicone et sans paraben. Il est certifié par Ecocert® et bénéficie du label Cosmebio®. Il nourrit les cheveux en leur apportant brillance et souplesse. Après le shampooing, appliquer le masque sur les pointes sèches. Laisser poser 10mn, rincer abondamment et démêler, les cheveux sont doux et souples.

Où le trouver :
A'N.A.T Coiffure - 6 rue du Pont Ginguet
à Moulins - 04 70 44 73 24

A vos agendas !



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

DON DU SANG

• MOULINS
Le mercredi 19 juillet sur le site fixe.
• COSNE D'ALLIER
Le jeudi 3 août de 16h à 19h au centre culturel.
• JALIGNY SUR BESBRE
Le mercredi 9 août de 16h à 19h au centre socio culturel.
• MOULINS
Le mercredi 16 août sur le site fixe.
• NEUILLY LE REAL
Le vendredi 18 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le lundi 21 août de 16h à 19h à la salle L. Grillet.

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

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



Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC Allier - Nièvre

De la Ferme au marché

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? 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 c'est à Marigny que nous rencontrons Alain Regnault producteur maraîcher Bio, qui nous reçoit sur le domaine familiale des Rondards qu'il exploite avec son fils Christophe.

>> Au Coin Nature

Le domaine

Les Rondards à Marigny

Magasin bio

15 Rue Laussedat

à Moulins

04 70 35 08 96

www.aucoinnature.com

Au Coin Nature

Au Coin Nature, de la production au magasin







Installé avec sa femme en maraîchage biologique en 1976, Alain passe définitivement à la biodynamie en 1984. Il commence par vendre ses premières récoltes sous l'ancien marché couvert de Moulins en 1976 et ouvre son magasin « Au Coin Nature » face à celui-ci en 2001. En 2009, il s'associe avec son fils Christophe pour gérer l'entreprise familiale. Alain assure la partie technique et Christophe gère le commerce et les finances parallèlement à son activité de maraîcher. Le domaine est parmi les plus gros d'Auvergne en BIO. Il emploie 18 employés permanents et 35 actuellement en pleine saison.

Les fruits et les légumes bio, leur vocation

Ils ne produisent pas pour produire, ils s'adaptent au climat de notre région. Le climat semi-continental du bourbonnais et la nature de leur terre (argile et calcaire) très lourdes les obligent à relever un double défi au quotidien, ce qui assure une très bonne qualité à leurs produits mais aussi une plus longue conservation. La pratique de la biodynamie intensive depuis 1984 a permis d'obtenir une terre beaucoup plus vivante et facile à travailler. Elle permet d'atteindre un équilibre qui régule maladies et parasites. Ils cultivent 14 hectares de pleine terre et 2,3 hectares de serres. Annuellement, ils achètent 300 tonnes de fumier de vache biologique à leur voisin qu'ils retournent et dynamisent deux fois. C'est leur seule fertilisation.

« *La biodynamie est à l'agriculture ce que l'homéopathie est à la médecine. C'est la base du bio, une préparation de plantes à dose homéopathique élaborée spécifiquement. Nous avons une personne dédiée à ce poste sur le domaine. La biodynamie accentue le goût, on retrouve le goût d'Antan* », dixit Alain Regnault.

Le domaine cultive une quarantaine de variétés et toutes les récoltes se font à la main. Leur production est vendue au magasin Au Coin Nature à Moulins. En dehors de celle-ci, pour les espèces qu'ils ne produisent pas, ils s'approvisionnent à Rungis et au plus près des producteurs locaux en privilégiant les produits DEMETER et pas trop décalés dans la saison. Ce qui permet d'offrir à leurs consommateurs une gamme très élargie d'aliments bio choisis par leurs soins.

Vous pouvez les retrouver sur le **marché à Bourbon l'A. et à St Amand Montrond tous les samedis matin**. L'entreprise familiale ne s'arrête pas là, elle remplit également son rôle de grossiste en vendant ses produits à plusieurs commerçants détaillants bio dans tout le pays et chaque semaine au grand marché de Rungis. Ils développent également leur activité sur Paris en participant à deux marchés tous les samedis.

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
Produits du terroi
Alimentation animal
Graineterie / vØgØta
VŒtements loisirs /
Produits de jardin
Volaille dØmarØe
SOLDES
jusqu -50%
jusqu au 8 aoßt 201
19 Avenue des Isles Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Encore une belle rencontre ce mois-ci avec la charmante Irma qui nous a accueilli chaleureusement dans son paradis au lieu-dit « La Lue » situé au coeur de la campagne à Agonges. Et justement, elle et son mari Henk on eu l'idée de faire découvrir notre bocage en proposant à la location des solex. Une chouette façon de visiter nos charmants petits villages bourbonnais.



Découverte du bocage bourbonnais en solex

Revenons au début quand tout a commencé. Irma et Henk d'origine hollandaise s'installent à Agonges en 2000. Ils ont démarré leur activité en louant leur grange aménagée en gîte et le concept marche bien. Pour compléter l'activité et proposer des balades touristiques, nous avons commencer à louer des solex en 2009 suite à une demande mais surtout suite à l'idée de Henk afin de proposer plus pour leurs hôtes. « Nous avions déjà des vélos à disposition pour nos locataires, mais le périmètre de la balade était restreint. Mon mari étant un fou de mécanique et plutôt doué, nous avons voulu nous équipé de Solex. Au départ nous disposions de quelques solex d'occasion remis en état par Henk et nos hôtes s'en servaient pour aller acheter le pain dans le bourg et visiter le village » dixit Irma.

Aujourd'hui, Irma et Henk ont à disposition 10 solex modèle 3800 et propose un circuit à la journée d'environ 40 km avec lesquels vous pouvez découvrir le paysage du Bourbonnais. Sillonner les communes de Marigny, Agonges, Saint Menoux, Souvigny et Autry Issard. Tout est bien organisé, Irma prépare la journée en donnant quelques conseils avant de partir ainsi qu'une liste de toutes les richesses de notre région à visiter. Des sacoches sont à dispositions pour permettre d'emmener le pique-nique tiré du sac et faire une petite halte à la pause déjeuner qui souvent se fait à l'étang d'Autry. Autre possibilité, s'installer confortablement dans l'un des restaurants qui abordent le parcours.

> *« Les personnes ont l'impression d'être dans un vieux film quand ils roulent. Ils profitent du paysage, c'est une vraie balade, ils sont ravis. Souvent, sur la route, les habitants du coin les saluent en passant, c'est tellement atypique »*

Dans les côtes, finit les mauvaises expériences de la fumée du moteur à l'avant du solex. Irma et Henk utilise de l'Aspen un mélange deux temps qui ne pollue pas et qui n'a pas d'odeur. Et rassurez-vous, si vous tombez en panne Henk s'occupe de l'assistance !

A votre retour, vous pouvez vous restaurer à la table d'hôtes d'Irma. Sur le terrain en haut de leur maison ils ont créé un espace repas pour 18 personnes. C'est un abri construit neuf avec charpente en chêne travaillé comme autrefois. Sous l'abri, ils ont reconstruit un ancien four à pain dans lequel ils préparent les plats. Les soirées sont très conviviales. Souvent on se trouve à table avec des habitants d'Agonges et des touristes de differents pays. Irma cuisine tout elle-même avec ses produits mais aussi ceux des locaux. Au sein de leur ferme de 18 hectares, ils ont des brebis, des cochons, des poules et des poulets, deux vergers et un potager. Et cultivent leurs propres céréales pour nourrir les animaux.


Irma auprès de sa table d'hôte



Le prix de location s'élève à 30€ par solex (27€ prix de groupe, par solex) pour un parcours de 40 km. Ils fournissent le casque, les sacoches, le carburant et un plan. L'âge minimum est de 21 ans.

« La Lue » à Agonges c'est aussi :
- Un gîte qui peut héberger maxi 8 personnes. Il peut tout à fait accueillir deux petites familles. Les enfants peuvent profiter de cet espace libre pour jouer. Il y a des vélos à dispo et vous pouvez également louer des solex pour faire des balades.
- Le deuxième gîte en forme de tour, construite dans le style Bourbonnais, peut héberger 2 à 3 personnes.

Henk van der Krabben et Irma Witte
La lue - 03210 Agonges
04 70 43 91 57
www.lalue.eu

La boutique Bio "Aux Rayons Verts" **devient "Natur'Evi Bio"**



À Moulins depuis début juillet, réouverture de votre épicerie bio qui a déjà 20 ans d'ancienneté sur la Place Jean Moulin.

Beaucoup de travaux ont été réalisé, la nouvelle enseigne change d'image. **Geneviève Aubry**, la nouvelle responsable et son équipe, qui elle ne change pas, vous accueilleront donc dans un nouvel espace plus nature avec notamment un aménagement des vitrines et du magasin bien pensées et modernes autour du bois.

Vous y retrouverez des produits alimentaires issus de l'agriculture biologique frais et emballés, épicerie, boulangerie, cadeaux, mais également des produits d'entretien, diététiques, compléments alimentaires, livres, et cosmétiques bio dans une boutique plus lumineuse et aérée.

"*Nous souhaitons developper le conseils en compléments alimentaires et alimentation bio au quotidien, et répondre aux besoins des clients de Moulins et la région, avec le sourire !*" nous explique Geneviève.

Au fond de la boutique, un patio en guise de « snaking zen » sera très bientôt à disposition pour déjeuner entre midi et 14h.

Enfin la grande nouveauté du magasin sera l'ouverture sur 2018 d'un cabinet de coaching en hygiène de vie proposant des conseils, et massages énergétiques ayurvédiques attenant à la boutique.
Geneviève petite-fille, de médecin homéopathe acupuncteur, est formée pour vous donner de précieux conseils de coaching santé personnalisés.

Son idée, convaincre les gens qu'il est possible de prévenir les maladies en ayant une meilleure hygiène de vie. A suivre...

Natur'Evi Bio
22 Place Jean Moulin - 03000 Moulins
04 70 46 51 65 - Le magasin est ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h non stop.







Lire rend heureux !


CP : Ville Yzeure

Passez votre été à la médiathèque !

Ouverte tout l'été, la médiathèque Yzatis à Yzeure vous propose des pauses lecture à la découverte du monde. Vous y passerez de bons moments en compagnie d'auteurs contemporains ou classiques mais aussi spécialisés dans la littérature pour la jeunesse, qui n'est pas réservée aux seuls ados, loin s'en faut.

Les plus sensibles à la chaleur pourront aussi y lire la presse à la fraîche, une parenthèse idéale pour ressourcer son corps et son esprit.

D'ailleurs, ne manquez pas un rendez-vous important le 3 août à 16h : Gilles Lacour, libraire du Moulins aux Lettres vous présentera, salle des Ozières, ses coups de cœur à emporter cet été en voyage ou à dévorer chez vous sur votre terrasse.

Lecture en plein air

Autre initiative intéressante cet été : la médiathèque propose tous les jeudis des chaises longues à l'intention des lecteurs sur la terrasse de la salle des Ozières, une délocalisation estivale pour profiter d'un cadre serein propice à une immersion littéraire.

Animation

« Partir en livre » fêtera aussi cet été sa troisième édition le vendredi 21 juillet à partir de 13h45. Les enfants entre 3 et 15 ans, public tout désigné à l'origine de cette initiative, ont rendez-vous sur la terrasse de la salle des Ozières pour des lectures, des découvertes d'albums et de livres documentaires pour la jeunesse mais aussi des animations autour des sciences et des romans policiers, des ateliers de collages et d'illustrations autour de textes comme les Fables de La Fontaine (et des oeuvres) revues par Marc Chagall. Des rendez-vous à ne pas manquer face à un plan d'eau rafraîchissant pour des après-midis créatives en perspective.


CP : Ville Yzeure

Rens. et inscriptions au 04 70 48 52 48 ou mediatheque@ville-yzeure.com

Pour info : repli à la Médiathèque Yzatis, bd Jean-Moulins ou à la Maison des arts et des sciences, 74 rue Parmentier - maisondesarts@ville-yzeure.com

Adèle s'en mêle !



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 !

L'eau du robinet, ça coule de source !

C'est l'été, il fait chaud, n'oubliez pas de boire… de l'eau ! Mais quand on veut réduire ses déchets, on pense tout de suite à l'eau du robinet ! Découvrez ses nombreux avantages, je vous en dis un peu plus…

De bonne qualité et bon marché

En France, l'eau du robinet est très contrôlée (bactéries, pH, minéraux, température, virus et polluants). Elle est de qualité comparable à celle des eaux en bouteille et est obligatoirement potable.

Autre avantage de taille, elle coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille : en moyenne 0,0035 € le litre d'eau du robinet contre 0,44 € pour l'eau minérale… Une différence significative !

Moins de déchets et de pollution

Disponible sans emballage, l'eau du robinet ne génère aucun déchet ! Cela permet d'économiser environ 55 bouteilles par habitant et par an, soit 12 kg de déchets par an et par personne.

Boire l'eau du robinet permet aussi une économie de pétrole (l'eau en bouteille parcourt en moyenne 300 km), puisqu'elle est disponible 24h sur 24 et ne nécessite pas d'être portée jusque chez soi.

Astuce

Pour supprimer le « goût de chlore », remplissez une carafe d'eau et mettez-la au réfrigérateur sans bouchon. Après quelques heures, l'eau n'aura plus de goût car le chlore se sera évaporé.

Des animations et ateliers chez L'Esperluette




Assia & Marion

Le bio n'est pas seulement tendance, il permet de consommer des produits sains et responsables.

Magasin d'alimentation biologique ouvert à Yzeure depuis 2008, L'Esperluette propose à sa clientèle des produits alimentaires issus de l'agriculture biologique sous différentes formes : emballés, à la coupe mais aussi en vrac pour consommer selon ses besoins. On y trouve ainsi des fruits et légumes, des produits frais, des œufs, du pain, des farines, huiles, thés mais aussi des produits diététiques et de bien-être tels que des plantes aromatiques et médicinales bio, des huiles essentielles et des fleurs de Bach, sans oublier les produits d'entretien et même des cosmétiques bio.

Nouvelle adresse !
Pour mieux répondre aux attentes de sa clientèle, le magasin a pris ses quartiers 190 route de Lyon dans des locaux plus grands en juillet 2016 et a aménagé ses horaires. Il est ainsi ouvert du lundi au samedi toute la journée sans interruption.

Assia, Marion et son équipe nous ont reçu chaleureusement pour répondre à nos questions et nous ont même prodigué des conseils personnalisés, comme ils le font chaque jour avec leur clientèle.

« *Nous privilégions les productions de proximité, pourquoi faire venir de loin ce qui peut être produit près de chez nous ?* », nous confient-elles. La traçabilité de chaque produit peut ainsi être vérifiée sur les étiquettes portant le logo « Court-circuit ». Celui-ci atteste qu'il provient d'une entreprise locale.

Des animations et ateliers dans le magazin
Pour être encore plus proche de ses clients, le magasin l'Esperluette propose des ateliers et animations vous permettant de rencontrer les fournisseurs et producteurs des produits que nous consommons. Une valeur ajoutée très appréciée de sa clientèle.

« *L'agrandissement des locaux nous a permis de mieux développer nos animations et ateliers, nous allons essayer d'en proposer au moins un par mois*».

Il est vrai que les animations permettent des moments de partage entre le producteur et le consommateur. Il est important de déguster, échanger, et partager les savoir-faire et surtout de découvrir les étapes de la création du produit jusqu'à sa vente. Par exemple, une fois par mois, vous pouvez rencontrer Nathalie et Olivier Marty, producteurs de volailles bio à Gennetines.
« *Ces animations permettent de partager nos coups de coeur avec nos clients !* »

L'équipe organise également des ateliers sur des thèmes très différents. Le dernier en date proposait de fabriquer ses cosmétiques avec des produits naturels bio ». Il était animé par Line & Sens Ciel. Ou encore de réaliser du jus de pommes avec le Pressoir Mobile du Bourbonnais….

Tout au long de l'été, chaque jour venez déguster et découvrir différents produits frais ou en epicerie en magasin.

Pour la rentrée, une animation se déroulera le vendredi 6 octobre 2017 autour de la naturopathie pour vous permettre de découvrir des thés et des compléments alimentaires.

Tous ces ateliers et animations sont gratuits. Vous pouvez retrouver les dates en magasin ou sur la page Facebook Esperluette.

L'Esperluette
190 rte de Lyon - 03400 Yzeure
Tél. : 04 70 34 00 90
Mail : nikoesperluette@gmail.com
Facebook : L'Esperluette

Laurence, conseillère en image pour avoir bonne mine et rayonner !

Fini les vêtements et les accessoires qui ne sont jamais portés et qui nous donnent un air fatigué ! Laurence Desbois conseillère en image, vous apprend à mettre en valeur votre visage grâce à une analyse de colorimétrie pour faire les magasins différemment !



On a testé pour vous l'analyse avec Laurence ! Verdict : je suis "Automne" - Julie

Les couleurs que nous portons ont un effet sur notre visage : certaines creusent les traits, donnent des cernes, d'autres révèlent le regard…

L'analyse de la colorimétrie permet de déterminer les tonalités en parfaite harmonie avec votre peau, vos yeux et vos cheveux. Laurence, coiffeuse indépendante à Moulins, vous accueille sur rendez-vous dans son salon pour réaliser cette analyse personnalisée. Pour cet entretien conseil en image, un petit coin est spécialement équipé de lumières blanches à led et au plus près de la lumière naturelle de la vitrine. Seulement 30 min de séance pour toute une vie, car une fois déterminée, notre palette de couleurs ne change pas, été comme hiver.

Pour découvrir votre palette de couleur idéale, Laurence utilisera la technique du drapping. Grâce à des séries de drapés de différents coloris qu'elle fera défiler sous votre visage démaquillé, vous découvrirez ainsi l'impact des différentes couleurs, celles qui vous mettent en valeur et celles qui, au contraire, ont tendance à vous desservir. Il existe quatre nuanciers de couleurs qui correspondent aux couleurs des saisons, mais seulement une ne peut nous être attribuée.



Les différentes palettes de couleurs : été, printemps, automne et hiver

« *Au départ, les clientes ont du mal à voir la différence, mais après plusieurs drapés c'est flagrant ! Dans votre palette de couleurs, vous êtes radieuse au naturel et votre mine est superbe !* » Nous explique Laurence.



Laurence déterminera alors la palette de couleurs à utiliser et vous indiquera comment les décliner dans votre couleur de cheveux, de maquillage, de look et d'accessoires qui encadrent votre visage ! A la fin de la séance vous repartirez avec votre nuancier. Sa taille vous permettra de le glisser aisément dans votre porte-feuille afin de vous guider lors de vos virées shopping, vos achats se feront rapidement et sans erreur !

Alors n'attendez plus, prenez rendez-vous !

L'Atelier des ciseaux
25 rue Régemortes à Moulins
04 70 44 12 29

JEUX CONCOURS !



GAGNEZ
VOTRE ANALYSE DE COLORIMETRIE
EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES PAR MAIL !
ESPRITEDITION@GMAIL.COM

Offert part
L'atelier des ciseaux
25 rue Regemortes à Moulins

Terre de Ma'lice, une boutique vitaminée !

Implantée depuis le 3 juin dernier à Moulins, la boutique Terre de Ma'lice propose des produits bio et naturels. Une de plus ? Bien évidemment non. Nous sommes allées à la rencontre des propriétaires pour mieux connaître leur concept.

Dans quelle démarche s'inscrit votre boutique Terre de Ma'lice ?
Nous sommes de plus en plus nombreux à chercher l'équilibre entre nos vies contemporaines, notre bien-être, celui de nos proches et le respect de la planète et des hommes. Chez Terre de Ma'lice, nous sommes convaincus que cette quête d'une nouvelle harmonie passe par un engagement guidé par l'envie et qu'il est possible de se faire plaisir tout en faisant du bien autour de soi.



Petite Pause en terrasse !

Nous avons donc ouvert nos magasins de Dompierre, en septmbre 2015 et Moulins il y a un mois avec comme objectif de proposer à nos clients le meilleur de la nature : une sélection de produits de qualité, triés sur le volet, pour se faire plaisir, dans le respect d'une démarche éco-responsable.

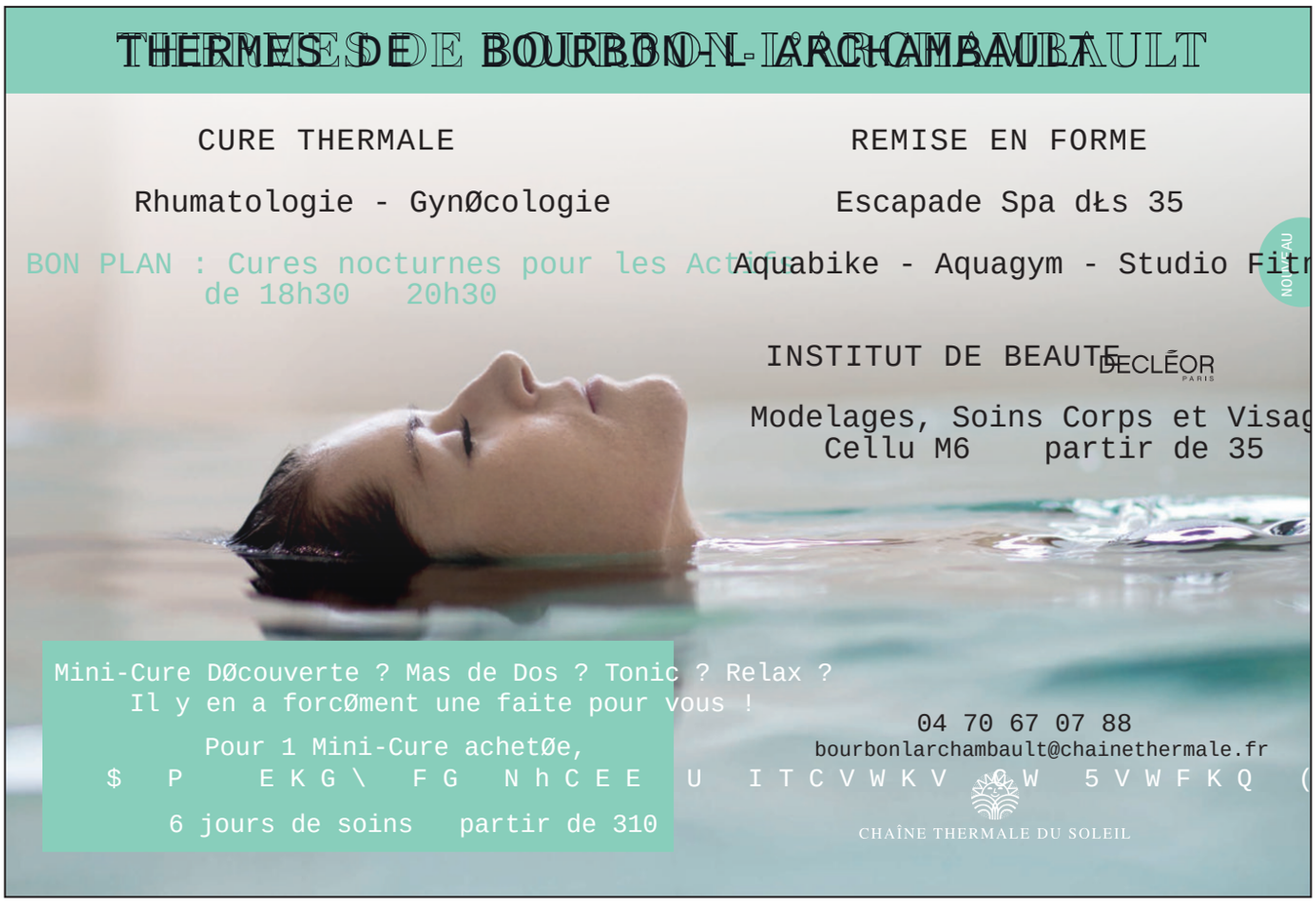
Un plus pour votre boutique, vous proposez des produits à consommer sur place, pouvez-vous nous en dire davantage ?
Notre boutique de Moulins, située Place d'Allier, propose tous les jours plusieurs recettes de jus de fruits et légumes à déguster en terrasse ou dans le magasin : des couleurs et des saveurs différentes pour bien booster votre journée, ainsi que des thés et cafés bio et très prochainement des collations et petits encas.
Nos jus de fruits et légumes 100% bio sont pressés à froid sur place et élaborés à partir des produits que nous commercialisons dans notre magasin de Dompierre. Nous privilégions les producteurs locaux et les circuits courts de distribution. Certaines recettes peuvent être égayées par des super-aliments comme les graines de chia, warana, açaï, moringa, spiruline…, précieux « alliés » de notre santé pour renforcer notre organisme et lui amener force et vitalité à toute heure de la journée.



Comment sont-ils élaborés ?
Nous utilisons un extracteur de jus Kuving's, qui broie doucement les aliments, avec le principe d'une vis sans fin qui presse les fruits et légumes contre les grilles d'un tamis, ce qui permet de séparer la pulpe du jus. Contrairement à une centrifugeuse, l'extracteur à jus tourne à vitesse lente 60 tours par minute seulement pour ne pas détruire la structure des aliments. Cela permet de préserver un maximum de vitamines et de nutriments, les jus s'oxydent donc moins vite, et permet une conservation plus longue. On bénéficie ainsi de jus vitaminés, pressés à froid, dont la pulpe sera bien séparée du jus.

Dans le souci d'une démarche éco-responsable et en partenariat avec Adèle Luciole et le SICTOM, nous servons nos jus dans des éco-gobelet. Tous nos déchets viennent alimenter notre compost de Dompierre.

N'hésitez pas à profiter des beaux jours et de la terrasse pour découvrir ces fameux jus vitaminés ! 22 place d'Allier - 03000 Moulins - 04 70 47 88 85



À lire



Avoir de la chance, ça s'apprend !

On ne naît pas chanceux, on le devient... Dans la vie, 50 % de notre chance provient du développement de nos aptitudes et de la faculté à nous adapter, quelle que soit notre personnalité, aux circonstances. La fatalité n'existe pas : chacun d'entre nous peut l'attirer. Il suffit d'un peu d'optimisme, de confiance en soi, et d'exercices... C'est ce que propose Christine Sarah Carstensen dans ce livre qui fourmille de conseils judicieux et de réflexions pertinentes.



Mon coach naturo : Mon programme sur mesure pour vivre en pleine santé

Adoptez un nouveau mode de vie équilibré ! La méthode inédite de Natacha Gunsburger, inspirée des grands principes de la naturopathie, vous permet de bénéficier de résultats rapides. Selon votre profil (Bilieux, Sanguin, Nerveux ou Lymphatique), vous trouverez le programme adapté à vos besoins : alimentation, activité physique, gestion du stress et des émotions, et qualité de l environnement. Retrouvez des tests pour déterminer votre profil et votre potentiel bien-être, votre Super-assiette pour manger sain en un clin d il, des fiches d autoévaluation pour prendre de bonnes habitudes, un programme d autocoaching sur mesure sur 4 semaines, des mémos-conseils à garder toujours sous la main ! Découvrez ce programme 100 % bien-être et santé, à partager avec vos proches !

L'astuce du mois



Remèdes naturels anti-moustique

L'une des choses les plus horripilantes de l'été et des journées chaudes sont les moustiques. Ces insectes nous dérangent en sifflant dans nos oreilles, mais ils nous piquent aussi, provoquant des cloques. Ils ne font pas de différences quant à l'âge de leurs victimes : ils piquent tout le monde ! Et quoi de mieux que des produits anti-moustiques naturels pour les combattre !

Anti-moustique à base de clou de girofle
On dit que c'est le produit le plus efficace pour les faire fuir. Il vous faudra du shampooing pour bébé, un litre d'eau et trente clous de girofle. Faites une infusion avec l'eau et le clou de girofle, filtrez-la et versez-la dans le shampooing jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Appliquez-le sur les parties où la peau est découverte et que les moustiques peuvent piquer (les bras, le visage, les pieds).

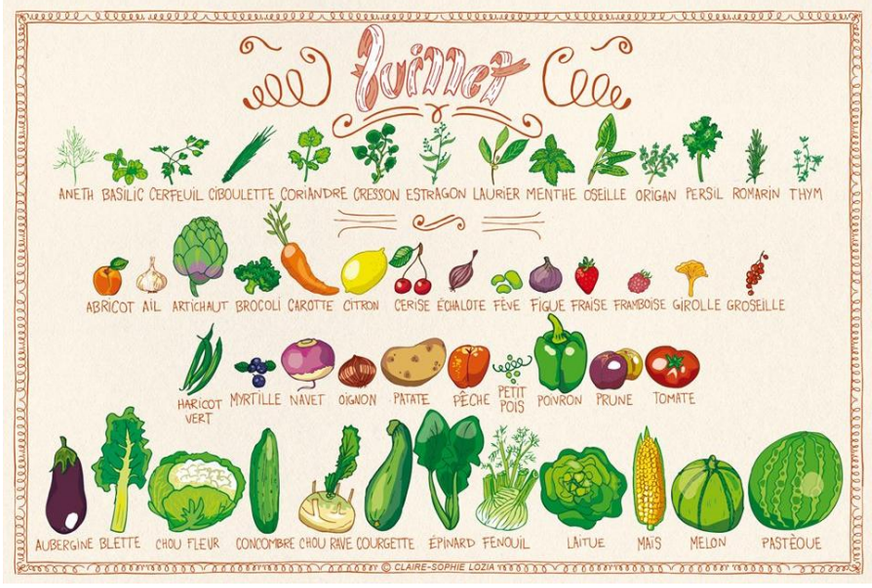
Anti-moustique à la camomille
Vous aurez besoin de 250 grammes de fleurs de camomille et d'une quantité proportionnelle d'eau. Lavez bien la camomille et utilisez-la pour frotter votre peau. Faites-le toutes les deux heures.

Anti-moustique aux amandes
Il est indiqué pour les bébés et pour les enfants, car il est très doux et efficace. Comme ces derniers ne peuvent pas se défendre, ils sont une cible facile pour les moustiques. Les ingrédients sont : 100 ml d'huile d'amande douce, 20 gouttes d'essence de géranium et 20 gouttes d'essence de basilic. Mélangez ces trois ingrédients et appliquez-les sur la peau.

source : https://amelioretasante.com/les-meilleurs-produits-anti-moustiques-maison/

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



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

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 avec Sandrine D'Arcangelo la Présidente de l'association Jumeaux et plus 03 ainsi que Gersende Vansbeke la trésorière.

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)

Naissances multiples : vous n'êtes pas seul !

Attendre et élever des multiples est une aventure. L'association Jumeaux et Plus de l'Allier, est à vos côtés dès l'annonce de la grossesse, à chaque instant de leur vie, jusqu'à l'adolescence… et plus !

La Fédération nationale a été créée en 1979 avec aujourd'hui 800 bénévoles, tous parents de multiples, dispersés dans 80 associations départementales.

Tous ont le même objectif : informer, conseiller, soutenir avec au programme : échange d'expériences, bons plans et documentation.

L'association de l'Allier fête cette année ses 20 ans et est présidée par Sandrine D'Arcangelo. Son siège social est à Moulins ; elle comptait en 2016, 60 familles adhérentes avec toutes ce même point commun, élever des enfants issus de naissances multiples.

L'objectif premier de cette association est l'entraide morale et matérielle entre familles de multiples.

Les permanences de l'association sont organisées le 3ème mercredi du mois de 15h à 17h chez Gersende Vangansbeke, la trésorière de l'association, 24 rue Antoine Meillet à Moulins. Les enfants sont également les bienvenus et pourront profiter de ce moment pour jouer. Une bibliothèque pour les parents est à disposition pour consultation ou prêt.

Cette permanence est ouverte à tous les parents de multiples, adhérents ou non à l'association et permet un après-midi d'échange et de partage d'expérience. « *Ces moments sont importants même si on remarque aujourd'hui que nous recevons aussi beaucoup de questions par mail, souvent très précises ! Mais l'important c'est de pouvoir y répondre ou orienter les demandes vers les bonnes structures.* » Nous explique Gersende.

Pour cela, l'association travaille avec la fédération Jumeaux et plus et son Comité scientifique, composé d'experts , reconnus dans leur domaine de compétence, qui permet d'être l'interface entre le corps médical et les familles de multiples pour apporter des informations et/ou diriger les familles vers des structures ou des professionnels adaptés sur différents thèmes ayant trait à la gémellité : la prématurité, la réduction embryonnaire, les suivis des grossesses à risques, le développement cognitif des jumeaux, la scolarité…

Toujours dans un souci d'entraide, l'association met à disposition, en contrepartie d'une faible participation financière, du matériel de puériculture adapté spécifiquement aux multiples. « *Pour les vacances d'été, cette mise à disposition peut-être très utile, pour nos familles mais aussi pour les adhérents d'une autre association jumeaux et plus, passant leurs vacances dans l'Allier !* » dixit Sandrine la Présidente.

Elle a aussi mis en place de nombreux partenariats avec notamment la CAF et la MSA pour soutenir les familles avant et après l'arrivée des multiples et peut compter aussi sur le soutien logistique, des villes de Montluçon, Moulins, Yzeure et de l'Udaf de l'Allier pour organiser des rencontres… (Bourses aux vêtements, arbre de Noël...) L'association a aussi négocié des partenariats commerciaux pour permettre aux adhérents de bénéficier de remise dans le domaine de la petite enfance et des loisirs.

Ne pas oublier : « *Si le désir d'enfant est le choix des parents… l'arrivée de multiples ne l'est pas toujours !* »

Jumeaux et plus l'association 03



Pour info !

En juillet 2003, la Fédération Jumeaux et Plus est reconnue d'utilité publique par décret du 23 juillet (J.O n°174 du 30 juillet 2003).

Contact !

Téléphone : Claire au 04 70 03 95 12
Gersende au 06 04 06 15 11
Mail : jumeauxetplus03@gmail.com

A vos agendas !

- Bourses aux vêtements d'automne le dimanche 24 septembre à Montluçon et le 7 octobre à Yzeure.
- L'association sera également présente au Salon des familles, le samedi 14 octobre à la salle des fêtes de Moulins.

*Zoom sur **Juliette de Soultrait**, modiste chapelière, qui nous fait découvrir son univers, unique dans l'Allier.*

Une des créations de Juliette, le Headband Dastar



Attirée par l'artisanat et la mode, Juliette obtint son CAP de modiste chapelière à Lyon en 2007 et se perfectionne durant un stage dans une chapellerie à Grenoble. Elle se plait à fabriquer toutes sortes de chapeaux, été comme hiver, mais ses préférences sont aux chapeaux de mariage et de cérémonie, qui laissent libre cours à ses talents de création.

En 2009, elle créé sa propre marque en Vendée où elle vécue pendant 5 ans. Les Créations de Juliette, dit LCJ sont nées. Dans son petit atelier boutique elle propose essentiellement du sur-mesure et des pièces uniques. Son activité de développe de plus en plus et très rapidement par correspondance via son site internet.

D'origine moulinoise, Juliette s'est installée à Souvigny en 2015. Elle dispose de différents modèles dans son atelier. Elle propose un service sur mesure sur rendez-vous. Elle vend ses créations en ligne, par son site internet mais également sur Comptoir Doré, une boutique en ligne d'accessoires élégants de créateurs. Ses chapeaux et accessoires de tête sont des pièces uniques ou des séries limitées. Elle aime les belles matières naturelles et les finitions de qualité.

Sa nouveauté cette année, le Headband Dastar
Chic et élégant, ce bandeau est l'accessoire idéal pour parfaire votre tenue pour une cérémonie, un mariage mais également tous les jours, par son côté pratique et léger. Le Dastar est en fibre d'abaca issue du bananier, une matière dont Juliette apprécie l'aspect naturel et soyeux. Ce bijoux de cheveux est disponible dans différents coloris. Chaque création est unique et dotée d'une bride interchangeable. Adaptez votre Dastar à votre tenue du jour grâce à la bride "sequins dorés" offerte par LCJ.

#VUSURLEWEB



Chapeaux, bijoux, chaque pièce est unique et créé par ses soins, alors n'hésitez pas à contacter Juliette, c'est avec plaisir qu'elle vous parera de mille couleurs !

Nous vous invitons à découvrir et liker sa page Facebook **Les Créations de Juliette**

Tous ses modèles sont à découvrir sur son site www.lescreationsdejuliette.com, mais également sur Instagram et Pinterest

C'est aussi :

Un article dans le dossier spécial Rhône Alpes Auvergne du magazine Gala et une présentation de ses chapeaux dans l'émission « Comment ça va bien » sur France 2.

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

{ Lavande Aspic {

En pleine période estivale l'huile essentielle de Lavande aspic est une indispensable de la trousse de secours en cas de piqûre d'insecte ou de méduse. Elle pousse surtout sur les sols calcaires secs et ensoleillés. C'est une plante originaire d'Espagne où elle pousse entre 0 et 600 m d'altitude. Elle est récoltée dans le bassin méditerranéen.

Ses principales propriétés :
Anti-infectieuse, bactéricide (staphylocoque doré), cicatrisante et antalgique, antitoxique et expectorante.

Indications traditionnelles



Infections microbiennes et virales ORL (otites, sinusites, bronchites)

Rhumatismes et polyarthrites rhumatoïdes

Acnés suintantes, brûlures vives, mycoses (pied d'athlète)

Piqûres d'insectes ou d'animaux venimeux : guêpes, moustiques, abeille, taon, frelon, scorpion, méduse, serpent

Les Cyclo'découvertes en Pays Saint Pourcinois

L'art de pédaler autrement en famille ou entre amis

Rien de plus convivial et rigolo que de partir en petit groupe pour visiter et apprécier ce qui vous entoure en pédalant ! L'écotourisme est à la mode, à juste titre : aucune dépense énergétique, juste le goût de la nature avant tout ! Une manière de se déplacer et de voyager autrement. Pas besoin d'être un grand sportif pour participer, ni même posséder un vélo ! Il suffit d'être motivé. Cette formule des cyclo'découvertes est une première cette année, organisée par l'Office de tourisme Pays St-Pourcinois en lien avec le cyclo club local ARCCSP (club cyclo Saint Pourcinois).

Comment ça se déroule ?
Le jeudi matin (tous les 15 jours) de juin à septembre, un départ de Chantelle ou de Saint Pourçain sur Sioule est prévu pour les plus courageux. Et oui, 2 programmes pour 2 circuits !
Chaque circuit, de 20 km, est encadré par deux bénévoles du club local (ARCCSP). Il faut prévoir son pique-nique dans le sac à dos et un retour en début d'après-midi.



Balade dans les vignes !

Au programme de la Saint-Pourcinoise
Du 3 août et 7 septembre :
- Arrêt commenté à l'église de Louchy
- Arrêt visite avec dégustation dans une cave
- Pique-nique tiré du sac.

Au programme de la Chantelloise
20 juillet, 24 août et 21 septembre :
- Temps libre et pique-nique à Charroux
- Arrêt commenté à l'église Saint-André à Taxat.

Vous pouvez participer avec votre vélo ou louer un VTT ou un vélo électrique.

Le coût est de 10€ par vélo pour la sortie (hors coût de la location de vélo).

Renseignements et réservations à l'Office de Tourisme de Saint-Pourçain au 04 70 45 32 73 ou à la Maison du Tourisme à Chantelle au 04 70 32 63 30.

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

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

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





À la découverte du Yoga avec la posture du sphinx

Envie de connaitre les différentes postures de yoga ? Pour commencer, voici la posture du Sphinx
(Ardha Bhujangasana ou posture du demi-cobra)

Le corps est allongé sur le ventre, les pieds pointés écartés de la largeur du bassin. Le front est au sol, les bras pliés, les avant-bras et les paumes de main à plat sur le sol, de chaque coté de la tête. On verrouille le bas du dos et l'arrière des cuisses et on relaxe la partie dorsale et les cervicales.

La prise de posture

Sur un inspiration on décolle lentement la tête, les épaules et la poitrine. La montée du haut du dos s'effectue grâce à l'appui des bras.
On respire lentement et profondément et on détend le dos, la nuque s'étire, la colonne vertébrale s'allonge, la poitrine pousse légèrement vers l'avant. Le sommet de la tête est dirigé vers le ciel et le regard vers l'avant.

La respiration reste fluide. On prend alors conscience de la respiration dans la région thoracique. On peut également amener la respiration dans la région abdominale de manière à détendre les lombaires.

On quittera la posture sur une expiration en déroulant le dos pour revenir au sol dans la posture de l'enfant.

Bienfaits de la posture :

- le sphinx renforce la musculature du dos, il ouvre la poitrine, régule la circulation dans le bas du dos et en réduit les tensions.
- La posture améliore la santé de la colonne vertébrale et permet au dos de s'assouplir.

Ne pas pratiquer le sphinx en cas de douleurs lombaires ou de gros mal de tête.

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



Journée "Portes ouvertes"
le samedi 9 septembre
de 14h à 18h

OMJ Yoga - Julie Vacheron
28 cours de Bercy
Moulins - 06.12.17.42.46



Vous êtes acteurs dans le domaine du …

Sport Remise en forme **Confort**

Diététique **Mode**

Environnement **Beauté** **Tourisme & Loisirs**

Thérapie **Médecine douce**

Participez à la 3ème édition de Cap'Vitalité

La 3ème édition de Cap'Vitalité, salon du bien-être et du bien-vivre grandit grâce à l'alliance d'acteurs dynamiques locaux unis autours ces thématiques indissociables du faire-ensemble !

Ilevents en partenariat avec Esprit Edition, Adèle Luciole et la Croisière intergénérationnelle de la Mer à la Rivière, préparent cet événement où, dans des espaces dédiés, thérapeutes, prestataires et commerçants de produits innovants, artisans et producteurs bio rencontreront un public en quête d'harmonie du corps et de l'esprit.

Pendant 3 jours se succèderont ateliers, conférences, démonstrations par des experts. Et, de magnifiques expositions permettront d'accueillir le public dans une ambiance zen, bienveillante et remplie de lumière.

Thérapeutes, un espace à part vous sera entièrement dédié

Une restauration bio vous sera proposée et une belle soirée, le samedi est en préparation avec un invité prestigieux.

Profitez de cette occasion pour développer votre potientel ou votre clientèle et faire connaître votre thérapie, don et savoir-faire. Demandez votre dossier par email à info@ilevents.fr, par téléphone au 04 70 20 19 15 ou 06 71 91 38 17.

ilevents
ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

04 70 20 19 15 - 06 71 91 38 17
info@ilevents.fr - Facebook : Salon Cap Vitalité

PARC MOULINS EXPO
PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ

Le float tube et le kayak : une nouvelle façon de pêcher



Rencontre avec Manu Bizel, moniteur-guide de pêche dans l'Allier et animateur à l'école de pêche « Génération pêche 03 » et Christophe Briot, gérant du magasin l'Abri du Pêcheur à Yzeure. Tous deux passionnés de pêche, ils nous racontent leur nouvelle façon de pêcher en float tube ou en kayak sur l'Allier qu'ils souhaitent partager aux nombreux pêcheurs du département.

Depuis quelques années en France, le float-tube et le kayak sont beaucoup appréciés pour la pêche de loisirs et sportive et permettent de faire découvrir de nombreuses rivières et coins de pêche peu explorés.

Christophe et Manu ont décidé de travailler ensemble pour proposer un service unique dans l'Allier : louer du matériel sécurisé et proposer des initiations gratuites à la pratique de la pêche en float tube et kayak sur le plan d'eau des Champins pour les débutants. Cela permet de faire découvrir et être à l'aise pour pêcher avec ce type de matériel.

Par la suite pour les plus passionnés et ceux qui veulent aller plus loin dans la découverte tout en étant guidé sur la rivière Allier, Manu Bizel propose des safaris en canoë, kayak et float-tube sur la rivière pour vous confronterez à des poissons sauvages dans un environnement vraiment préservé.

Un matériel adapté et sécurisé

Le float tube est un siège flottant composé de plusieurs compartiments gonflables, utilisé pour la pêche sportive ou de loisir en eau douce.
Le pêcheur est assis dans ce fauteuil aquatique, avec de l'eau jusqu'au niveau du genoux et propulse l'engin par la force des jambes à l'aide de palmes.
Cette embarcation flottante, facilement transportable et ne nécessitant aucun entretien particulier se gonfle très rapidement une fois au bord de l'eau et se range simplement dans un sac.
Il faudra se munir de palmes adéquates, pour avancer dans l'eau et éventuellement aussi avoir une ancre si vous décidez de rester en statique sur un spot et ainsi ne pas dériver.

Le kayak, peut être lui en mono ou bi-place, et est spécialement étudié pour la pêche en rivière : large, court, stable, léger et maniable. Ce sont des kayaks ouverts car plus pratiques et aménagés d'équipements spécifiques à la pêche : compartiments et boîtes de rangement, porte-cannes…

Pêcher autrement

En général, ces embarcations servent à pêcher sur des postes difficilement accessibles du bord, à naviguer au plus près des poissons et accéder à de meilleurs coins de pêche. Il n'y a pas de réglementation particulière et peuvent être pratiquées toute l'année. Elles s'adressent à tout type de public et de pêche, loisirs, petite pêche, pêche sportive, No-kill (remise à l'eau du poisson)…

«Les gens pensent qu'ils n'y a pas de poissons dans l'Allier. En effet, les spots de pêches en du bord sont peu nombreux, donc très prisés et souvent les poissons n'y sont plus… Avec cette nouvelle pêche en liberté sur l'eau, je peux vous affirmer que nous faisons des pêches exceptionnelles avec des poissons parfois uniques et beaucoup de carnassiers comme le silure ou le brochet. Le potentiel est là, il faut savoir l'utiliser» nous expliquent nos deux passionnées de pêche No-kill.

Ces embarcations, ne génèrent aucune pollution du milieu aquatique dans lequel ils évoluent et permettent de découvrir au fil de l'eau la beauté de la faune et la flore de notre belle rivière Allier.

Et pour donner le goût de la pêche aux plus jeunes, n'oubliez pas l'école de pêche « Génération Pêche 03 » créé par La Fédération de Pêche de l'Allier destinée aux jeunes passionnés de 12 à 17 ans et encadrés par un moniteur diplômé, Manu Bizel.



Scannez le code pour retrouver le reportage en vidéo ou sur Magazine Esprit Sport & Bien-être

Réalisé par yujo agence web & media

L'Abri du Pêcheur

04 70 47 32 87

L'ABRI DU PÊCHEUR

112, route de Lyon
03400 YZEURE





LE PORTE-CANNE EST OFFERT !

POUR L'ACHAT D'UN PACK FLOAT-TUBE COMPLET
(Float-tube + sac de transport + pompe + bretelles + palmes)



PACKS JMC, PIKE n'BASS, SEVEN BASS, ILLEX, MADCAT, SAKURA

TESTEZ AVANT D'INVESTIR !
Location de float-tube : 25€/journée

GALAXY KAYAKS.EU





KAYAKS DE PECHE EQUIPES
à partir de **399€**

MANUBIZEL.COM

GUIDE DE PÊCHE

06.02.38.82.19
emmanuel.bizel@free.fr





VOTRE MONITEUR-GUIDE DE PÊCHE SUR L'ALLIER

INITIATION/PERFECTIONNEMENT PECHE EN FLOAT-TUBE

90€ la1/2 journée **180€** la journée

Tarif pour 1 pêcheur - Matériel fourni



INITIATION/PERFECTIONNEMENT PECHE EN KAYAK

90€ la1/2 journée **180€** la journée

Tarif pour 1 pêcheur - Matériel fourni

A découvrir également :

Safaris 2 ou 3 jours sur l'Allier - Silure en canoë - Séjours de pêche à l'étranger

Zumba et Fit-training aux Ozières à Yzeure

Plus de renseignements concernant les horaires sur ville-yzeure.com

Initiation swin golf à Yzeure aux Ozières

Mardi 11, mardi 25 et jeudi 27 juillet

Mardi 11 juillet pour les adultes, mardi 25 juillet pour les enfants (taille minimum : 1,50 m) et jeudi 27 juillet pour tout public.

Mini golf en centre ville de Moulins

Samedi 29 juillet

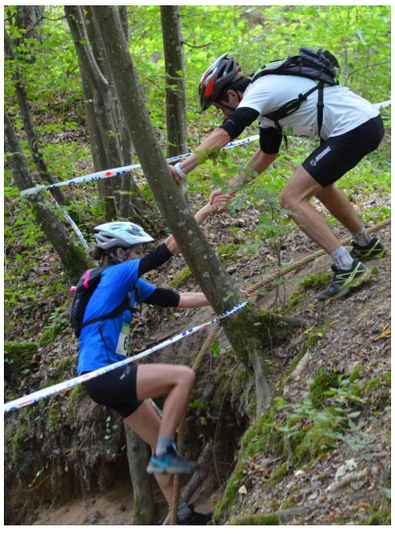
Pour enfants et adultes parcours composé de 6 plateaux différents. De 15h à 19h Place d'Allier.

Courses à l'Hippodrome de Moulins

Vendredi 11 août, jeudi 24 août et lundi 11 septembre



vendredi 11 et jeudi 24 août : plat.
Lundi 11 septembre : obstacle.
Rens. 04 70 34 23 85



Yzeuraid à Yzeure

Samedi 2 et dimanche 3 septembre

La 10ème édition d'Yzeuraid est dans les startings-blocks… Le comité d'organisation planche sur les parcours et l'organisation des épreuves. Rappel, cette année, pas de prologue, fini la version 2 jours… Le samedi sera entièrement consacré aux Raideurs en Herbe avec les Raid'Jeunes. Le dimanche, deux épreuves seront proposées : Grand Raid et Raid'Light. Vous retrouverez tout ce qui fait Yzeuraid : L'escalade, le tir à l'arc, la CO, le canoé, le pont flottant… Plus toutes les surprises que nous vous offrons régulièrement…

Rens. 04 70 48 53 37
ou ville-yzeure.com

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) :
Esprit Edition - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :
Adresse :
N° tel : Mail:

*Offre réservée à la France métropolitaine.

Découvrez la **marche nordique avec l'EAMYA**

L'EAMYA (Entente Athlétique Moulins-Yzeure-Avermes) a été le 1er club de l'agglomération moulinoise il y a 7 ans à proposer une section loisirs ouverte à tous avec 3 activités : marche nordique, condition physique et running loisirs.
Du débutant au confirmé, tout le monde y trouve son compte dans la convivialité. Cette section compte aujourd'hui 90 adhérents. L'idée de départ était d'élargir l'activité du club et s'ouvrir au non compétiteur.


Groupe Loisirs Santé

Zoom sur la marche nordique

« *La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.*» nous explique Pierrick Deschaume, coach.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

Grâce à ce dispositif, toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche ce qui permet un exercice physique complet et un entraînement cardio-vasculaire et musculaire accru.

De par sa facilité et sa dimension « Sport santé», la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun. La marche nordique saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

Les bienfaits de la marche nordique

>> Tonifie le corps
Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.
La marche nordique est une pratique très complète ; elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps dans son ensemble. Néanmoins et selon les objectifs de chacun, des exercices de renforcement musculaire sont proposés lors des séances de marche en nature, ce qui permet un travail plus localisé de manière ciblée.

>> Permet de mieux respirer
Durant l'effort, l'activation cardio-vasculaire en marche nordique est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux en marche nordique favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique classique de la marche normale).

>> Fortifie les os
Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations et ce sans agresser les articulations. La pratique avec des bâtons télescopiques atténue fortement ces bienfaits.

>> Aide à l'amincissement
En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle. Dans cette activité d'endurance, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort. Elle permet ainsi, au pratiquant assidu d'affiner sa silhouette et de perdre du poids (environ 400 Kcal/h dépensées).

Les séances, en journée ou en soirée sont cochées par Pierrick Deschaume et Sarah Lamouche et dure 1h30 : Un 1/4 d'heure d'échauffement, un 1/4 d'heure d'étirement et 1h de marche de 6 à 9 km en fonction de l'allure des personnes. Tarif à la séance ou à l'année, c'est vous qui choisissez ! A noté, reprise des cours mi-septembre. Venez tester avec 3 séances découvertes gratuites.

Nouveauté pour la rentrée !
Le Nordic Fit Cardio
Suite au succès d'une séance découverte durant cette saison auprès des adhérents, les coachs proposeront cette activité ponctuellement sur la saison 2017/2018. Cette séance alterne renforcement musculaire et séquences de marche à différentes allures en fonction de la musique de fond.

>> Les contres indications de la marche nordique : convient à pratiquement tout le monde. Toutefois :
- Evitez de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite.
- N'utilisez pas de bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds.
- Pratiquez de manière modérée en cas d'arthrose.

Coach Athlé Santé Moulins
1, Allée des Soupirs
03000 MOULINS
Tel: 06 50 06 34 74
pierrick.deschaume@athle.fr
Facebook : coach athlé santé Moulins

POUR INFO !

Rendez-vous le samedi 7 octobre 2017 lors La ***Journée Nationale de la Marche Nordique*** pour découvrir cette discipline

Un club de handball très dynamique à Yzeure



Jérome Vallée (Président) et Jean Nicolas Brerot (Vice-président) du club de Handball Yzeurien.

Le Club de Handball Yzeurien organise comme chaque année un tournoi de sandball à la plage des Ozières : venez jouer les 5 et 19 juillet et 2, 16 et 30 août de 18h à 20h ! Gratuit et ouvert à tous, adultes et enfants.

Pour nous parler du Sandball, nous avons rencontré Jérome Vallée (Président) et Jean Nicolas Brerot (Vice-président) du club de Handball Yzeurien (HBY). Crée en 2001, le club de handball compte aujourd'hui 230 licenciés.

Depuis sa création, le nombre de licenciés n'a cessé d'augmenter alors qu'il diminue dans les autres club du département, ce qui est très encourageant pour notre club. Nous nous hissons ainsi à la première place en termes de licenciés dans l'Allier avec 15 équipes au total ! Nous avons également obtenu le label Or pour l'école de Handball et le label Argent d'arbitrage. Ce succès est dû à l'implication des éducateurs, des accompagnateurs d'équipe et des membres du bureau, bref à toute une équipe de bénévoles dynamique et très active. Forts de ce constat, nous avons décidé de maintenir des équipes adultes masculines et féminines au niveau régional et pré-national et de faire accéder au niveau régional nos équipes jeunes évoluant en départemental.

Durant l'été vous proposez de faire découvrir le Club en proposant une activité de Sandball aux Ozières ouvert à tous. En quoi consiste le sandball ?

Le sandball est un sport dérivé du handball, mixte et sans aucun contact. Les règles sont simples : deux équipes de 5 joueurs, 1 gardien, quatre joueurs de champs, tout le monde en short et pieds nus. On joue à la main, bien sûr, le but étant de faire une action spectaculaire avant d'aller tirer. Cette discipline, ouverte à tous durant l'été sur la plage des Ozières, permet de découvrir ce sport qui se pratique aussi en loisirs. Le club est équipé de buts gonflables achetés à l'occasion de ses 10 ans.

Les tournois de sandball aux Ozières font suite à une demande de la mairie d'Yzeure, afin d'animer le plan d'eau durant l'été. Vous pouvez vous y essayer aux dates mentionnées plus haut gratuitement, vous ne serez pas déçus, c'est un moment de convivialité et de partage avant tout qui se termine à chaque fois par un petit pique-nique tiré du sac.



Plage des Ozières à Yzeure

Pour la rentrée, vous allez proposer une nouvelle activité : le Handfit, qu'est ce que c'est ?

Axée sur le plaisir, la santé et le bien-être, le handfit est une nouvelle discipline créée par la fédération française de handball, une alternative au jeu classique du handball avec des objectifs de plaisir, santé, bien-être et dynamique de groupes. Les séances durent entre 45 minutes et 1 heure. Se succèderont des moments d'automassage, de jeux d'équilibre et de cardio puis de handball avant un retour au calme et à la relaxation.

Le handfit permet à l'individu d'engager, en toute sécurité, une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé, de renforcement musculaire, accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié (animateur fédéral handfit).

Ce sport est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de texture différente, permet la mise en œuvre de l'ensemble des différents exercices. En outre, la conception du matériel, les règles du jeu, les aménagements d'espaces permettent une entrée rapide dans la pratique même du handball pour des débutants. Il est ouvert aux femmes et aux hommes à partir de 16 ans.

Les séances se dérouleront les samedis de 11h à 12h. La première séance est prévue le mardi 9 septembre 2017. Nous en profitons pour lancer un appel : nous aurions besoin pour ces premières séances (gratuites) d'un nombre suffisamment de personnes pour permettre le lancement de cette nouvelle pratique .

Reprise des entraînements de handball le 4 septembre. Le club est toujours à la recherche de bénévoles alors n'hésitez pas à venir les rencontrer pour faire partie de l'aventure.

Page facebook : Handball Yzeure
Site : www.handballyzeure.fr

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

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



LE BIEN-ÊTRE CONNECTÉ !

www.espritsportetbienetre.fr





De espace d di. au naturel!

Dompei-s/rBes''e& M oulin

Terre de Ma'lice

P$oduit bi#& m decine douce

Alimetation, Com plm ents alim entaires,
Hygine et beaut , D roguerie co bgique,
Maison et ja abdaire,
Espace Nuro et Sant

Epicerie Bi#V $ac



Réseau Bio monde

D livier & Anne vou accueillant



" D ompiere-s/B.
Du mardi au vendredi
9h - 12h30 & 14h30 - 19h
Samedi non-stop 9h - 19h
361, avenue de la Gare
04 70 35 29 42

" M oulins
Du m ardi au sam edi
9h30-13h30
& 15h - 19h
22, place d A lier
04 70 47 88 85







