#29
JUIL/
AOUT
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Moulins : *1er Open Rando-fishing de France sur la rivière Allier*

L'esprit Sport & Bien-être

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

Passez un été vitaminé !



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

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

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

La cuisine d'Hervé
Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter
36-38 Cours Jean Jaurès
03000 MOULINS
Tél. 04 70 44 25 66
Mail : lacuisinedherve@outlook.fr
MAÎTRES RESTAURATEURS

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

Ateliers « Gestion des émotions »
Tournez vers l'avenir !
2 juillet à 19h
Apprendrez l'auto-efficacité !
2 aout à 19h
Info: www.oser-dialoguer.fr | 06 04 18 29 44

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

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

Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos évènements
privés ou professionnels.
Le véritable HOT-DOG américain
Authentik HOT☆DOG
www.authentikhotdog.fr
04 70 48 82 61 ou contact@authenikhotdog.fr

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

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



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

#29

C'est l'été, il faut en profiter !

L'été tant attendu est bien installé et il est temps pour chacun de rompre avec le rythme effréné de l'année. Les vacances sont des moments de partage en famille et de découverte, pour certains, d'autres horizons pour se ressourcer.

Nous en profitons nous-même pour nous évader jusqu'en septembre avant de nous retrouver pour de nouveaux reportages solidaires nourris par vos activités aussi passionnantes qu'originales.

Nous vous proposons dans ce numéro unique de juillet-août de quoi combler vos loisirs.

Côté bien-être, « La saison des déjeuners sur l'herbe » pour faire rimer pique-nique avec diététique, sans se « prendre le chou » (sic), une chronique Alimentation - Diététique animée par Marie-Ange Barbier, diététicienne diplômée et Ingénieure nutritionniste qui nous propose des conseils et recettes.

« De la fourche à la fourchette » vous fera découvrir la production biologique de Dominique Marchal à Gannay-sur-Loire. La recherche de produits sains et naturels est de plus en plus importante pour les consommateurs bourbonnais. Dominique Marchal l'a bien compris et propose depuis 2008 une agriculture biologique dans sa Ferme de la Régie à Gannay-sur-Loire.

Vous aurez aussi l'occasion de vous plonger au cœur du Moyen-Age avec la « 25e Foire médiévale de Souvigny : à la découverte d'anciens métiers en tenue d'époque ! Nous avons rencontré pour vous en parler, Anthéa, Moulinoise bénévole depuis 10 ans à la Foire. Elle propose un atelier de lavandière et sa recette de la lessive à la cendre. »

Les rubriques Infos, agenda, astuces, marchés vous présentent comme à l'accoutumée des tas d'idées intéressantes pour rendre votre quotidien plus facile.

Côté sport, nous avons voulu nous documenter sur les techniques de la pêche avant notre participation à l'Open Rando Fishning, le dimanche 26 août prochain à Moulins. Eh oui, nous allons enfiler bottes et casquette, et, la canne à la main, du bord ou les pieds dans l'eau, nous allons découvrir notre belle rivière Allier et remporter la compétition, qui sait ?

Les plus curieux à la recherche d'un nouveau sport à pratiquer à Moulins ou à Yzeure, s'adonneront peut-être au foot, oui, mais américain dans un club tout près de chez nous ! Dallas Fields vient de créer son propre club de football américain à Moulins. Il arrive tout juste des Etats-Unis avec l'envie de nous faire découvrir un peu de sa culture.

Pour un été en famille, de nombreuses nouveautés ont vu le jour à la Loge des Gardes : tour de saut, parcours enfants dans les arbres et mini tyrolienne, descente en X-Raycer... La station de loisirs de la Montagne Bourbonnaise poursuit son développement et propose de nouvelles activités estivales, toujours orientées "glisse" et en harmonie avec le cadre exceptionnel de la montagne l'été.

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juillet/Août 2018
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

Magazine Esprit Sport & Bien-être

www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

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

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Yujo, Abidec, Kallonéa Institut, les Jardiniers du Bourbonnais, Pascaline Liard, Cécile Gaboriau, Pauline Bourbon.

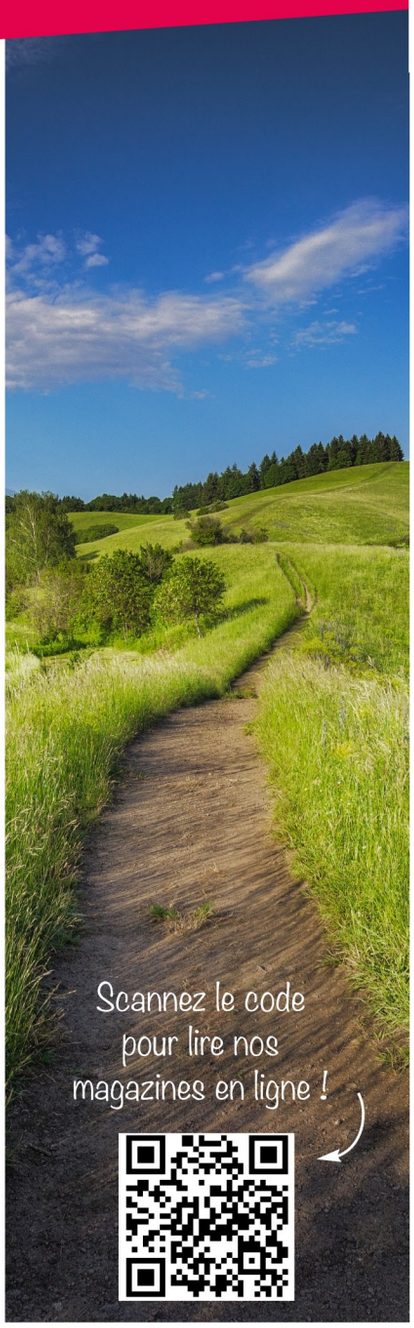
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISBN : 979-10-96967-17-9



Aude & Julie



Ne pas jeter sur la voie publique



Portrait d'un pêcheur passionné : **Elvis Trillard**



Elvis Trillard en float tube avec un black bass de plus de 50 cm

Nous avons voulu en connaître davantage en matière de pêche avant notre participation à l'Open Rando Fishning, le dimanche 26 août prochain à Moulins. Eh oui, nous allons enfiler bottes et casquette, et, la canne à la main, du bord ou les pieds dans l'eau, nous allons découvrir notre belle rivière et les poissons qui y résident. Peut-être allons-nous remporter la compétition, qui sait ? Le plus gros poisson…

Originaire du Berry, Elvis, Avermois de 25 ans, s'épanouit en pratiquant sa passion : la pêche sportive en rivière.

Esprit Edition : Depuis quand pratiques-tu la pêche et qu'est-ce que ça t'apporte ?
Elvis Trillard : Je pratique depuis tout petit. Nous sommes une fratrie de quatre garçons et nous passions toutes nos vacances à pêcher. Cette activité n'est plus une simple distraction aujourd'hui mais un sport aux nombreux bienfaits. C'est même une véritable source d'évasion. Plus que cela, la découverte de la nature permet de faire évoluer notre savoir-être et de nous ressourcer. Il n'est pas utile d'être un sportif accompli pour pratiquer cette activité, la pêche est en effet un sport accessible à tous. Mais il faut tout d'abord apprendre les techniques de pêche. Pêche en mer ou en rivière, le comportement des poissons change, leur environnement et leurs habitudes alimentaires aussi. La pêche vous aidera dès lors à comprendre la nature et à communiquer avec elle, à observer le mode de vie des poissons et à faire évoluer vos techniques. Vue sous cet angle, la pêche est une leçon d'autonomie, de perfectionnement et d'épanouissement personnel.

Esprit Edition : Préfères-tu la pêche seul ou entre amis ? A quelle fréquence y vas-tu ?
Elvis Trillard : Je pêche essentiellement au leurre, souvent seul. Je pars le matin jusqu'au soir et chaque semaine si je le peux mais seulement de jour. Je participe à 12 concours environ par an. Mais je fais également partie du Festival de Palme organisé par la Fédération de pêche de l'Indre, et chaque mois à un championnat à Châteauroux avec un circuit float tube, ce qui me permet d'être avec d'autres pêcheurs, c'est important car on apprend beaucoup des autres.

Esprit Edition : Quels poissons préfères-tu pêcher ?
Elvis Trillard : Je suis un pêcheur de black bass à la base. Je le pêche à vue, ce qui consiste à repérer le poisson avant d'essayer de le faire mordre à l'hameçon. Mais depuis quelques années c'est l'aspe qui m'intéresse, un poisson migrateur arrivé dans l'Allier depuis peu, dur à attraper. Il est trapu et combatif. Quand l'aspe chasse une proie, il a une particularité : on le voit sauter. J'utilise une canne très légère. D'ailleurs, c'est une technique que j'ai apprise grâce aux collègues du Festival de Palme, car il y en a beaucoup à Tour. C'est assez sportif et c'est ce qui me plaît.

Esprit Edition : Des performances cette année ? Quelles sont tes plus belles prises jusqu'à présent ?
Elvis Trillard : Oui, j'ai fini premier au street fishing de Bourges en mai. Et mes plus belles prises sont un chevesne, une perche et un black bass de plus de 50 cm, un aspe de plus de 80 cm et un brochet de 90 cm. J'ai également été testeur pour une grande marque de matériel de pêche « Wata Fish » pour l'année 2017, ce sont eux qui m'ont contacté.

Esprit Edition : Pratiques-tu le no-kill ?
Elvis Trillard : Avant de parler no-kill, on apprend à respecter le poisson. Si le poisson est blessé, je ne le rejette pas à l'eau. J'anticipe en utilisant des hameçons simples pour prendre soin de lui. Je n'utilise jamais de tridents.

Esprit Edition : Beaucoup de poissons et d'espèces dans l'Allier ?
Elvis Trillard : Oui, il y a du poisson dans l'Allier. D'ailleurs, si vous vous promenez au bord de l'eau avec des lunettes polarisantes, vous serez surpris.

Esprit Edition : As-tu une référence ou une personne qui te sert en quelque sorte de superviseur dans la pêche ?
Elvis Trillard : Je vous conseille de rencontrer Manu Bizel, moniteur guide de pêche dans la région. J'ai découvert la rivière avec lui, il est enrichissant, on apprend beaucoup. Il propose aux passionnés et amateurs de découvrir le temps d'un safari, à pied ou en canoë, la rivière Allier. Quand il emmène des pêcheurs avec lui, il leur parle autant de l'environnement, de la météo, de la faune que des techniques de pêche même si le but de la sortie est celles-là. Pêche en surface, aux leurres ou à la mouche, en finesse, pêche au large et pêche verticale, Manu propose toutes les techniques de pêche sportive aux amateurs qui viennent avec lui. Il fait également découvrir du matériel d'excellente qualité et des techniques de montage pour les différentes pêches pratiquées. Ce qu'il aime par-dessus tout, c'est échanger.

Esprit Edition : Des projets à venir ?
Elvis Trillard : Oui, ma prochaine aventure sera la pêche aux brochets en Irlande.

Esprit Edition : Ta prochaine compétition est l'Open Rando Fishing à Moulins le dimanche 26 août 2018 ?
Elvis Trillard : Je serai présent mais en tant que commissaire, je fais partie des membres organisateur. C'est une première en France. Contrairement au street fishing qui se pratique beaucoup dans notre pays, le dimanche 26 août, vous allez pêcher sur la rivière Allier, 12 km de berge sur les 2 rives. C'est une compétition de pêche aux leurres par équipe de 2 pêcheurs et c'est ouvert à tous.

Esprit Edition : Un petit message à faire passer à ceux qui ne connaissent pas la pêche ?
Elvis Trillard : Le regard sur la pêche commence à changer et c'est très positif. La transmission par le lien familial, grand père-petit fils n'existe plus réellement. La pêche évolue, mais pas aux yeux du grand public. Nous devons faire connaître les techniques de pêche sportive au plus grand nombre et faire évoluer les mentalités. Il est difficile d'apprendre un sport seul même si nous, nous l'avons appris seuls dans notre enfance. Le métier de guide de pêche n'existait pas et les structures d'écoles de pêche étaient rares. Aujourd'hui, il existe même une école de pêche créée par la Fédération de Pêche de l'Allier, destinée aux jeunes passionnés de 12 à 17 ans. Elle est encadrée par un moniteur diplômé, Manu Bizel.


La rivière Allier

Save the Date !

OPEN Rando-Fishing à Moulins le dimanche 26 août 2018

L'AAPPMA de Moulins organise le 1er Open Rando-fishing de France sur la rivière Allier à Moulins. Il s'agit d'une compétition de pêche aux leurres par équipe de deux pêcheurs sur le parcours rando-fishing créé par l'AAPPMA de Moulins et labellisé parcours passion. N'hésitez pas à vous inscrire !

Renseignements et inscriptions : 06.07.57.31.17 ou facebook OPEN Rando-Fishing Moulins


Manu Bizel, Laurent Gaillard et Christophe Briot



Parcours Rando Fishing sur l'Allier

Un concept unique en Auvergne et en France de pêche randonnée en eau vive dans le cadre enchanteur et sauvage du val d'Allier, sanctuaire de la nature riche en carnassiers.

Parcours Rando Fishing aux Portes de Moulins

Le parcours labellisé Passion par la fédération départementale de pêche de l'Allier s'adresse plus particulièrement aux pêcheurs confirmés, adeptes des parcours de haute qualité environnementale, halieutique et piscicole. Le parcours balisé long de 6 km emprunte le sentier de randonnée des Castors au départ de Moulins. Grâce aux nombreux postes et reculs, les traqueurs de carnassiers aux leurres peuvent prospecter à la journée ou à la demi-journée en pratiquant une pêche itinérante très agréable et pleine de surprises au coeur de la ripisylve.

L'Allier, une des toutes dernières rivières sauvages d'Europe...

La rivière Allier a cela de particulier qu'elle s'écoule aux portes de nos villes, de nos rues et de notre mode de vie mais qu'elle demeure la rivière secrète, sauvage, voire inaccessible par excellence... L'Allier fascine les pêcheurs du crû qui ne se lassent pas de ses parcours qui changent d'aspect chaque jour selon les caprices de la rivière...

... paradis des carnassiers


Brochet pêché par Catherine dans l'Allier

Brochet, perche, black-bass, silure... de très beaux specimens peuplent l'Allier et offrent de superbes combats jamais gagnés d'avance ! Dans les courants larges et profonds, le brochet est roi mais sa pêche reste assez technique tant la rivière est imprévisible et capricieuse. Les plages en pentes douces et les culs de grèves regorgent quant à elles de perches et de très gros chevesnes.

L'Allier offre bien d'autres possibilités, des remontées d'aloses pêchées à la mouche en aval du pont Régemortes à Moulins aux très belles populations de black-bass qui hantent certaines boires accessibles en float-tube...

Source : www.allier-auvergne-tourisme.com

Yzeure s'investit dans la lutte contre le gaspillage alimentaire

Au 1er septembre, la liaison réfrigérée sera en fonctionnement

La cuisine centrale livre à ce jour les repas en liaison chaude aux personnes âgées à domicile, dans les restaurants scolaires, les crèches, l'Ehpad La Gloriette, l'accueil de loisirs et divers prestataires extérieurs.



Monsieur le maire Pascal Perrin a rendu visite aux usagers du portage de repas à domicile pour leur expliquer ce changement et les avantages qu'ils en tireront. Les élus de la majorité ont aussi participé à cette action durant la semaine.

Le passage en liaison réfrigérée permettra plus d'autonomie chez l'usager du portage de repas à domicile, une maîtrise sanitaire moins contraignante, une maîtrise des effectifs plus rigoureuse dans les structures collectives telles que les restaurants scolaires. En effectuant un recensement des effectifs journaliers, la liaison réfrigérée permettra de livrer le nombre de repas correspondant à l'unité près. Le gaspillage alimentaire sera maîtrisé et générera des économies. Dans la poursuite de la liaison réfrigérée, les bio déchets, issus de la production de la cuisine centrale et des retours services seront traités et collectés par un prestataire habilité. Ces déchets organiques seront transformés en énergie comme le méthane ou en engrais pour l'agriculture.

Le contenu et la qualité des assiettes ne changeront pas, la cuisine travaillera toujours avec les mêmes fournisseurs locaux. Pour le portage de repas à domicile, les repas seront livrés dans les mêmes contenants qu'actuellement. La livraison demeure quotidienne et l'amplitude horaire sera plus importante : deux tournées sont prévues au lieu de cinq actuellement, par deux véhicules réfrigérés. Les usagers pourront réchauffer leur plat principal à la température et à l'heure qu'ils le souhaitent. Pour ceux qui ne possèdent pas de four micro-ondes, la ville en met à disposition, moyennant une caution. Grâce à ce nouveau système de restauration, les usagers bénéficieront d'un potage pour le soir sans coût supplémentaire.

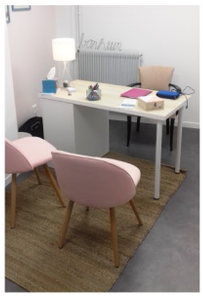
Contact : Dominique Ray 04 70 48 54 09

Le Cabinet Yzeure Santé vient d'être inauguré place Jules Ferry à Yzeure

Plusieurs thérapeutes se sont installés en lieu et place des anciens locaux du Crédit mutuel, depuis le 4 avril 2018.



Nathalie Dutour, sophrologue, Nicolas Kempa, orthophoniste, Fabienne Vincent, médecine traditionnelle chinoise, Carole Daubanay, sophrologue et praticienne en massages du monde, Catherine Simon et Marysette Asmus infirmières. Deux espaces sont actuellement disponibles pour accueillir d'autres thérapeutes. **Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Olivier Solnom au 06 22 72 83 65 pour tous renseignements.**



Chaque jeudi, venez consommer autrement à l'AMAP du Bourbonnais

Envie de consommer local, sain et solidaire ? Rejoignez l'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) du Bourbonnais à Moulins.

Dans une ambiance conviviale, les jeudis soir, de 17h30 à 19h, au 42 rue du Progrès à Moulins*, venez chercher auprès des producteurs en personne, les produits que vous leur aurez commandés préalablement.

Sont à votre disposition, en production locale : fromages au lait cru (brebis, chèvre, vache), miels, pains d'épices, pains au levain véritable du paysan boulanger, légumes de saison, bio et pleins de saveur, œufs bio frais et goûteux, viandes et volailles (animaux élevés avec respect).

Les AMAP sont destinées à créer un partenariat de proximité, sans intermédiaires, entre des consommateurs adhérents et un groupe de producteurs locaux aux pratiques d'exploitation respectueuses de l'environnement. Les produits de saison proposés sont à un prix équitable. Producteurs et adhérents partagent et recherchent les mêmes philosophie et hygiène de vie.

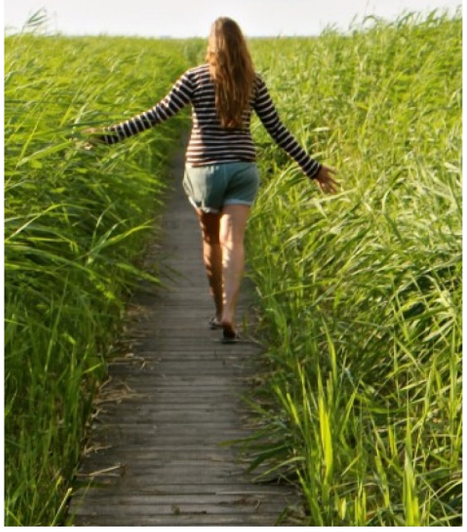
Pour en savoir davantage :
amapdubourbonnais.jimdo.com

**retrouverez l'entrée de la salle du 42 rue du Progrès après le parking de l'ESPé-IUT, en passant un portail blanc à gauche juste avant le passage à niveau.*



Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être à partir de **20€ht/mois** - **CONTACTEZ-NOUS !**

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

#Sophrologie

• ***Nathalie Dutour***
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents - Méthode papillon
Cabinet Yzeure Santé & Neuilly le Réal
06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie

#Ostéopathie

• ***Antoine PIAT***
Ostéopathe DO MROF
1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 Moulins - 04 70 20 88 11

• ***Jeremy DESCHET***
Ostéopathe DO
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.

#Reflexologie

• ***Pauline Bourbon***
Réflexologie énergétique
6 rue de Bourgogne - 03000 Moulins
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

#Chiropraxie

• ***Marie-Astrid Albert***
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

• ***Dimitri Bartos***
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

#Hypnothérapie

• ***Véronique MEYNIER***
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
07.84.12.64.30 - veronique.meynier@orange.fr

#Coiffure/Esthétique

• ***Camille Albane***
Coiffeur - coloriste - maquilleur
8 Rue de Pont - 03000 Moulins - 04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Camille Albane Moulins





- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... à 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.

CHEMILLY
Tous les mardis de 17h30 à 20h, place de l'église avec des animations ponctuelles.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la place J.Thomas.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Le Choc' Hola Vichy !



Un chocolat de dégustation, né d'une amitié franco-espagole tissée depuis octobre 2015 avec Xavier Rodriguez-Perez, un maître-chocolatier, garant d'un savoir-faire authentique et travaillant des assemblages de différents crus de cacao, privilégiant notamment l'usage exclusif du sucre de canne de La Réunion.Il travaille depuis la fève de cacao jusqu'au moulage de la tablette. Sans conchage, ni raffinage, sans ajout de lait, de lécithine de soja, de gluten ou d'additif chimique, ce chocolat, présente une texture sablonneuse fondante, pixelisée de fins éclats de **Pastilles de Vichy** très subtile, alors que le cacao révèle au coeur de la dégustation, des arômes long en bouche…

Venez le goûter, le partagez, l'offrir !
Une exclusivité Keck's Café
16 rue d'Allier à Vichy

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

• LURCY LEVIS
Le lundi 23 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• MOULINS
- Le mardi 24 juillet de 15h30 à 19h sur le site fixe.
- Le vendredi 27 juillet de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le lundi 13 août de 15h30 à 19h sur le site fixe.
- Le mardi 28 août de 8h à 13h30 sur le site fixe.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le mardi 21 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le mercredi 29 août de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• AVERMES
Le jeudi 13 septembre de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

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 et jeudi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

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 fourche à la fourchette

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? Aude & Julie 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 nous sommes parties à la découverte de la production biologique de Dominique Marchal à Gannay-sur-Loire.



Save The Date : Venez rencontrer Dominique Marchal, unique producteur de Melons du département sur les foires et marchés.

Lundi 20 août 2018 : Foire aux melons, aux ânes et au fromage à Chambérat
La foire de la Chambérat est basée sur 3 thèmes : le cheval, la vente de melons et la vente du fromage du même nom. Durant cette journée, quelque 150 exposants venus de la France entière viennent proposer leurs produits et bien évidemment la "star locale", ce savoureux fromage de vache à pâte pressée et croûte lavée : le chambérat.

Samedi 25 août 2018 : Foire ancestrale aux ânes et aux melons de Talenne à Coulanges
Ce sera la 636 ème, la foire de Talenne est une institution à Coulanges. Chaque été, depuis six siècles, l'âne et le melon sont à l'honneurs. De nombreuses animations seront proposées tout au long de cette journée.

Les melons, les fraises, les asperges… de Gannay-sur-Loire, le bon goût de l'été !







La recherche du naturel est de plus en plus présente chez les consommateurs bourbonnais. Dominique Marchal l'a bien compris et propose depuis 2008 une agriculture biologique au sein de la Ferme de la Régie à Gannay-sur-Loire. La spécialité du maraîcher Dominique Marchal est de cultiver des graines anciennes locales. Son travail porte aussi bien sur les asperges que le melon ou encore les fraises, potimarrons, tomates, carottes… Il sillonne les marchés de l'Allier et des départements voisins.

Installé sur la ferme familiale de La Régie à Gannay sur loire depuis 1998, Dominique représente la troisième génération qui se succède depuis 1953. Les cultures d'asperges et de melons ont été les premières productions qu'il a introduites.

Une agriculture biologique
Une conversion à l'agriculture biologique amorcée en 2008 a marqué un tournant décisif dans la conduite de l'exploitation, amenant une remise en question totale des pratiques culturales. Dominique tient à préciser : « *J'étais pourtant persuadé que l'on ne pouvait pas produire d'asperges Bio au vue des mes anciennes expériences professionnelles dans la culture d'asperge… Mais grâce au réseaux « asperge avenir » dont je suis le président, j'ai pu être accompagné par d'autres producteurs indépendants et terminer la reconversion totale de ma production en 2012* »

Différentes variétés
Actuellement, la production de légumes de plein champs comprend plusieurs espèces : asperges, melons, fraises, carottes, tomates… sur une superficie d'une dizaine d'hectares. « *Je suis toujours à la recherche de nouvelles variétés, légumes, c'est devenu une passion de prouver que l'on peut produire au naturel… mes champs sont un vrai terrain de jeu !* » nous explique Dominique avec passion. Ses terres sont cultivées en rotation avec céréales et prairies temporaires, ce qui permet d'atténuer fortement les effets des ravageurs, maladies ou encore herbes non désirées.

Où les trouver ?
Ses produits sont vendus sur la douzaine de marchés hebdomadaires locaux* et un peu de vente directe à la ferme. Ses produits sont également valorisés chez des restaurateurs comme La Cuisine d'Hervé, le Goût des choses ou le Trait d'Union à Moulins, sur le drive fermier achetezalaferme03.fr et en commerce alimentaire comme Proxi à Yzeure ou Vival à Chevagnes.

Insolite, Dominque Marchal est le producteur exclusif de carottes destinés aux animaux du Pal, un choix de la direction de proposer des légumes naturels pour le bien-être des animaux.

*Moulins, Yzeure, Dompierre-sur-Besbre, Bourbon l'Archambault…

La Régie - 03230 Gannay sur Loire

Le café-fleuriste Lys Factory à Moulins **propose des ateliers floraux**

Nathalie Saccard a ouvert à Moulins, un nouveau concept de boutique en avril 2018 : Lys Factory, un café fleurs.

Nathalie Saccard a ouvert à Moulins, un nouveau concept de boutique en avril 2018 : Lys Factory, un café fleurs. L'idée de ce projet a germé dans la tête de Nathalie, après une reconversion professionnelle en 2016 et une première expérience en tant qu'employé en fleuristerie pendant 2 ans. Ce nouveau lieu, rue Datas à Moulins, en plein centre-ville, attire les curieux qui pourront venir déguster leur boisson préférée au milieu des bouquets, orchidées, cactus, et autres plantes succulentes.



Ateliers d'art floral

Afin de partager sa passion, Nathalie, propose également tout au long de l'année des ateliers, afin de faire découvrir l'art floral, pour adultes et enfants sur réservation. Les ateliers dédiés aux enfants ont lieux tous les mercredis, pendant les vacances scolaires et sur demande le samedi pour des goûtés d'anniversaire. Ils mêlent imagination, fleurs et gourmandises. L'occasion pour les apprentis fleuriste de composer un bouquet et d'éveiller leur curiosité sur un métier passionnant autour des fleurs.

Pour les adultes, les ateliers se font sur réservation à partir de 2-3 personnes. L'occasion de se faire plaisir en imaginant et réalisant des créations de bouquets uniques pour soi ou pour offrir. Les ateliers floraux plairont naturellement aux plus créatifs mais aussi à ceux qui ne restent pas insensibles devant le panel de couleurs et de senteurs des fleurs. Projet à venir, Nathalie souhaite proposer également des ateliers en maison de retraite avec comme thème « l'éveil des sens ».

Lys Factory - 27 rue datas à Moulins.

Dorénavant, c'est avec grand plaisir que nous publierons chaque mois dans notre magazine, une bd humoristique créée par une illustritrice moulinoise.

L'artiste ? **Pascaline Liard**, souligne avec humour, rigueur et couleurs ce que nous exprimons dans nos pages ! Cette montreuilloise de 27 ans, graphiste multimédia et passionnée de dessin depuis toute petite, poses valises en 2016 à Moulins, un terreau fertile pour entreprendre des projets innovants tout en restant proche de la nature et avec une qualité de vie exceptionnelle. Cette jeune femme indépendante s'implique beaucoup dans le monde associatif de notre ville, elle est bénévole à l'Atallier Fablab, Bouge toi Moulins, Connecting Bourbon, Ludi Moulins… On vous laisse découvrir !



25e Foire médiévale de Souvigny :

à la découverte d'anciens métiers en tenue d'époque !

La traditionnelle Foire Médiévale de Souvigny vit grâce aux plus de 150 bénévoles qui n'hésitent pas à nous faire revivre pendant neuf jours, du 28 juillet au 5 août 2018, le quotidien à l'époque médiévale du 13e siècle pour vous dépayser et vous distraire !

Echoppes artisanales, tavernes, ainsi que de nombreux spectacles en tout genre, concerts et spectacles, rythment le déroulement de la foire. Musique, théâtre, jonglerie, artistes de feu, funambules, artisans au travail et campement de vie, forge, cuisine, tentes et gens d'armes, conférences et salon du livre, la surprise s'annonce à chaque pas !

Anthéa, une lavandière à la Foire de Souvigny

A cette occasion nous avons rencontré, Anthéa, Moulinoise bénévole depuis 10 ans à la Foire. Elle propose depuis 2 ans un atelier de lavandière et sa recette de la lessive à la cendre.

Esprit Edition : Pourquoi mettre en avant le métier de lavandière ?
Anthéa : Depuis quelques années, j'adopte un mode de vie zéro déchet et je cherche donc à confectionner moi-même mes produits ménagers. J'ai testé la lessive à la cendre que j'utilise chez moi depuis. Pour la foire, je propose donc de partager ma recette mais je vais plus loin puisque je fais découvrir le métier de lavandière au 12e siècle en racontant les histoires et les habitudes de lessive de l'époque. C'est pour moi un moment très convivial avec les visiteurs. Les gens oublient que finalement la machine à laver n'a que 50 ans ! Le lavage du linge à l'ancienne était réalisé au lavoir ou à la rivière et était par la même occasion un lieu d'échanges par excellence.

Esprit Edition : Côté scène, qu'utilises-tu ?
Anthéa : Je propose un voyage à remonter dans le temps avec un décor, un costume et des outils d'autrefois. Les gens aiment le côté théâtre, qu'on les transporte dans une autre époque. J'utilise un baquet pour faire tremper le linge dans la lessive à la cendre que je fabrique sur place, un battoir, avec lequel les lavandières battaient leur linge sur la pierre pour l'essorer, une brosse, une planche pour frotter le linge et des cordes de séchage. Au fil des rencontres, beaucoup de visiteurs me racontent leur histoire, leurs souvenirs, pas si anciens que ça finalement ! Je propose aux enfants de participer et découvrir les techniques de malaxage du linge.



Esprit Edition : Quand tu partages avec les visiteurs ta recette de « lessive à la cendre », tu proposes une astuce zéro déchet ?
Anthéa : Effectivement ! Je fais aussi partie du collectif « Zéro Déchet »* de Moulins et j'adopte petit-à-petit ce mode de vie. Réduire ses déchets de 100 %, c'est toute une démarche, ça prend du temps. Le zéro déchet, ce n'est pas que la fabrication fait maison, c'est aussi réduire sa consommation, réutiliser, acheter en vrac, recycler, composter… j'ai d'ailleurs créé un composteur en bas de mon immeuble pour moi et mes voisins et je me forme également au métier de maître composteur.

Anthéa vous propose ses animations de lavandière tous les jours sur la foire, l'après-midi de 15h30 à 18h30.

*Facebook "zéro waste moulins"



Anthéa fait découvrir le métier de lavandière

Recette de la lessive à la Cendre

Dans un vinaigrier
- 3 verres de cendre tamisée enfermée dans un tissu,
- 15 litres d'eau chaude
- 15 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Laisser infuser la lessive pendant 3 jours et filtrer pour obtenir votre lessive.
Astuces : Pour les taches tenaces, Anthéa utilise le savon de fiel comme détachant.

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

Signature de la convention de partenariat 2018 entre le **Conseil Départemental de l'Allier et Thermauvergne**

Mercredi 4 juillet 2018 a été signé la convention de partenariat 2018 entre le Conseil Départemental de l'Allier et l'association Thermauvergne, d'une subvention de fonctionnement de 5 000 euros en vue d'assurer la promotion collective des stations thermales d'Auvergne. Mais le Conseil Départemental de l'Allier accompagne également le développement des stations de l'Allier au travers de nombreux dispositifs structurants.

Quelles sont les actions de la convention de partenariat entre l'Allier et Thermauvergne ?
L'association Thermauvergne mène des actions qui ont pour objectif de réaliser des opérations collectives de développement et de promotion de l'ensemble des stations thermales auvergnates et donc des stations thermales de l'Allier, désormais intégrées à la région Auvergne-Rhône-Alpes, et notamment une présence commune des stations d'Auvergne *(salons Thermalies, édition du « guide de l'Auvergne thermale », et opération « Printemps du thermalisme en Auvergne » dont le temps fort est l'opération « Découverte du thermalisme »)*.

L'Association Thermauvergne participe à différents travaux d'observations liés à la fréquentation, les chiffres d'affaires et les évolutions des emplois des centres thermaux, de remise en forme et thermoludiques d'Auvergne.

Enfin, l'association accompagne les stations thermales auvergnates dans leurs projets de développement et travaille à la coordination des actions avec les fédérations thermales nationale ou régionale, notamment dans le cadre du plan thermal régional 2016/2020.

Le thermalisme en Allier

Dans l'Allier, trois stations thermales proposent à la fois des cures médicalisées et des prestations de bien-être et de remise en forme. Elles sont situées à Bourbon l'Archambault, Vichy et Néris-les-Bains.
Les cures médicalisées des trois stations thermales de l'Allier ont accueilli plus de 20 300 curistes conventionnés en 2017, soit près de 16% du total de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Depuis 10 ans, le nombre de curistes affiche une hausse de 34% sur l'ensemble des stations de l'Allier et un gain net de 5 000 curistes, une augmentation qui s'inscrit dans les tendances observées aux niveaux régional et national. En effet, les cures thermales connaissent un regain d'intérêt de la part des patients qui sont à la recherche de médecines plus naturelles.

Les prestations de bien-être et de remise en forme des trois stations thermales de l'Allier ont accueilli 30 367 clients en 2017. Là aussi, l'évolution du nombre de client connait une forte hausse depuis 10 ans, avec un gain net de 11 282 clients. Une hausse qui s'explique par les nouveaux équipements et les nouvelles prestations créés dans les stations pour conquérir cette nouvelle clientèle.

La station de Bourbon l'Archambault, propriété de la Chaîne thermale du soleil qui en assure la gestion, propose des séjours de santé pour des cures thermales à orientation rhumatologique et/ou gynécologique, ainsi que des cures de bien-être et de remise en forme.

La station thermale de Vichy, gérée par la Compagnie Fermière de l'Établissement Thermal de Vichy, propriété de l'État, est dotée de trois établissements qui sont les Dômes, Callou et Vichy Célestins Thermal SPA qui proposent des séjours de santé pour des cures thermales à orientation rhumatologique et digestive ainsi que des cures de bien-être et de remise en forme.

La station thermale de Néris-les-Bains, gérée par la Société d'Économie Mixte d'Exploitation du Thermalisme et du Tourisme (SEMETT), propriété de la commune, propose des cures thermales à orientation psychosomatique, neurologique et rhumatologique, ainsi que des cures de bien-être et de remise en forme.

Nouveauté 2018 de la station thermal de Néris-les-Bains, la cure des aidants :
Partant du constat que six Français sur dix déclarent être ou avoir été confrontés à la dépendance d'un proche, principalement un membre de la famille (89%), et lui être venu en aide, les thermes de Néris-les-Bains lancent cette année le séjour Prévention Santé Aide aux Aidants, un thème qui tient particulièrement à cœur au Conseil départemental, chef de file des Solidarités.

L'accompagnement du Département en direction du thermalisme

Dans le cadre de la loi NOTRe, l'intervention départementale en matière de tourisme se fait aujourd'hui au travers d'une convention de partenariat avec la Région Auvergne-Rhône-Alpes, en lien avec les thématiques d'excellence soutenue par cette dernière, et notamment les hébergements touristiques et le thermalisme. Cet accompagnement se fait également par le biais de partenariats, pour un montant de 1,142 millions d'euros en 2018, avec des professionnels du tourisme local comme Thermauvergne, Clévacances Allier, les Gîtes de France et le Comité Départemental du Tourisme (CDT). La filière du thermalisme, qui fait partie intégrante de l'offre touristique de l'Allier, fait également l'objet de groupes de travail réguliers dans



©Thermauvergne

le cadre de l'actualisation du schéma départemental de développement du tourisme et de loisirs, qui sera présenté en Session de juin 2019.

Le Conseil Départemental de l'Allier accompagne le thermalisme au travers du développement des stations thermales dans le cadre de sa politique touristique et de sa politique en faveur de la sauvegarde du patrimoine architectural et ce, au travers de différents dispositifs existants :
1 / Les dispositifs en faveur du tourisme :
Les trois villes d'eaux ont bénéficié de 250 000 euros de la part du Département cette année pour l'amélioration de leur hébergement touristique ; la SEMETT de Néris-les-Bains a bénéficié de 45 000 euros en 2010 de la part du Conseil départemental pour la création du spa thermal « les Nériades », qui a ouvert ses portes en 2014, dans le cadre de l'intervention du Département en direction des équipements touristiques structurants.
2 / Les dispositifs en faveur des communes et des intercommunalités :
- le nouveau programme de reconquête des centres-bourgs et des centres-villes lancé par le Département le 14 mai 2018, qui a retenu les trois villes d'eaux ;
- la solidarité départementale et les contrats d'intercommunalité qui financent des équipements concourants à l'amélioration de l'environnement, à l'accessibilité, et à la qualité d'accueil des trois stations thermales.

L'accompagnement de la Région en direction du thermalisme

La Région Auvergne-Rhône-Alpes accompagne à hauteur de 20 M€ les projets de développement des stations thermales dans le cadre de son plan thermal 2016/2020. L'appel à projets lancé par la Région en 2017 a retenu 15 stations thermales sur les 19 stations candidates, dont Vichy, seule station thermale de l'Allier qui a été retenue. Le Département de l'Allier a sollicité un nouvel appel à projet de la part de la Région pour que les stations de Néris-les-Bains et de Bourbon l'Archambault soient également retenues.

Un pas vers vous dans l'Allier :
Un projet de film avec une équipe qui aime son département de l'Allier !

Christopher Tourneur, Stefan Colomb et Marie Julien, trois bourbonnais convaincus de la richesse de leur territoire !

Ce long métrage va raconter l'histoire de nos habitants de l'Allier à travers plusieurs personnalités du monde rural, du spectacle, des sports et de la culture ! Ce projet veut valoriser les personnes qui font que notre département est unique !

Christophe Tourneur, nous explique : *"Pour la petite histoire après avoir enchainé les défaites sur le plan personnel et professionnel, j'ai cumulé avec une certaine émotivité, l'envie de créer et d'aller vers la positivité... et de la partager ! Après avoir sortie ma plus belle plume, enfin plutôt les crayons de couleurs de ma fille, et une feuille blanche, j'ai écrit et dessiné sans m'arrêter sous les yeux de ma copine qui m'a soutenu jour et nuit dans cette sortie de zone de confort. L'envie d'images s'est vite transformée en une évidence. Le format du long métrage cinématographique a été vite choisi."*

Après avoir écrit plus de 130 pages de brouillons... le scénario s'est vite dessiné mais ne connaissant rien au cinéma, Christophe et sa compagne Marie étaient convaincus que si ils étaient bien entourés ils pourraient le faire avec toute l'énergie qui va avec.

"Travaillant dans le milieu de la jeunesse, j'ai eu comme binôme de travail sur des ateliers musicaux, Stefan Colomb. J'ai choisi cet artiste pour nous accompagner pour plusieurs raisons mais sa sensibilité artistique et son parcours m'ont largement encouragé à l'intégrer dans le projet. Il est musicien, producteur, créateur d'oeuvres artistiques dans plusieurs domaines et il soutient la jeunesse du territoire et il n'a pas la langue dans sa poche !" nous précise Christophe.

Le trio s'est empressé de développer un réseau pour inviter les habitants à venir participer à ce projet... des sponsors, des mécènes et des soutiens les ont permis d'avancer !

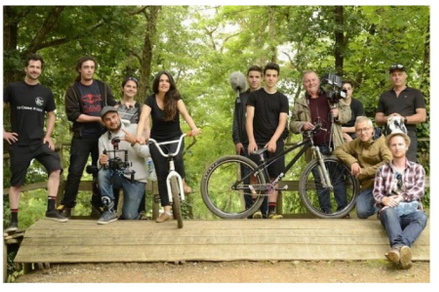
Aujourd'hui ils sont à la moitié des tournages. L'enthousiasme s'est transformé en expérience et l'équipe s'est étoffée !

"Nous avons tourné dans des conditions extrêmes et à l'aide des habitants et de leurs bienveillances ! D'ailleurs merci à eux, merci pour eux ! Plus de 250 personnes contribuent de prés ou de loin à ce projet... et vous ? Voulez-vous rejoindre l'aventure ?" vous questionne l'équipe !

"Aujourd'hui, nous avons besoin de financement pour pouvoir tourner les prochains tournages. Vous êtes une entreprise du département et vous souhaitez contribuer à une aventure départementale ? Rejoignez-nous ! Un partenariat gagnant-gagnant sur un projet humain et recouvrant notre territoire est possible !"

Retrouver toute l'actualité du projet sur la page Facebook : Un pas vers vous dans l'Allier

Pour les soutenir financièrement, rendez-vous sur le site de financement participatif : https://www.kocoriko.fr/projects/un-pars-vers-vous





Jardiner en août : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnerons désormais des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette nouvelle rubrique va donc vous permettre de ne rien oublier mais aussi d'apprendre tous les gestes à réaliser pour bien soigner ses fruits et légumes en devenir. Vous y découvrirez aussi tous les travaux récurrents du jardin.

AU POTAGER

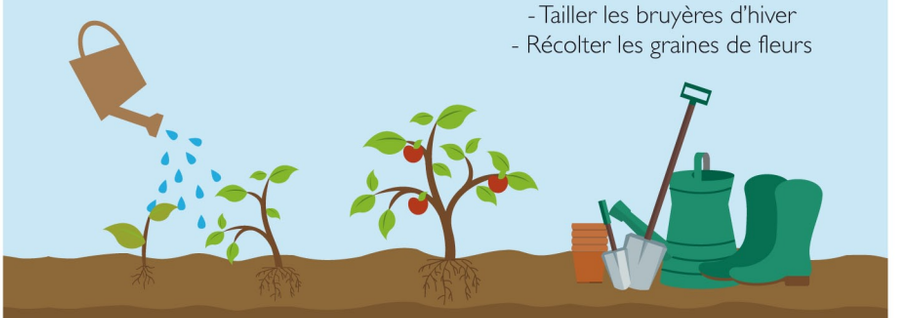
- Remettre du paillage si nécessaire
- Arracher oignons, échalotes, ails, pommes de terre
- Supprimer progressivement les feuilles du bas des tomates
- Semer les derniers haricots (début du mois)
- Récolter ses graines, salades, tomates…
- Fraisiers, supprimer les stolons et faire nouvelle plantation

AU VERGER

- Eclaircir les fruits
- Tailler en vert
- Supprimer les feuilles à la vigne pour l'ensoleillement des grappes
- Elaguer cerisiers, abricotiers…
- Arroser les jeunes arbres
- Ramasser les fruits tombés au sol

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Tailler les fleurs fanées
- Poursuivre les boutures
- Poursuivre la taille des haies
- Tailler court les lavandes après floraison
- Tailler les bruyères d'hiver
- Récolter les graines de fleurs



PLUS DE CONSEILS, CONTACTEZ LES JARDINIERS DU BOURBONNAIS
04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr -jardiniersdubourbonnais.fr

Sources :http://m.espacepourlavie.ca

C'est l'été, on lit !

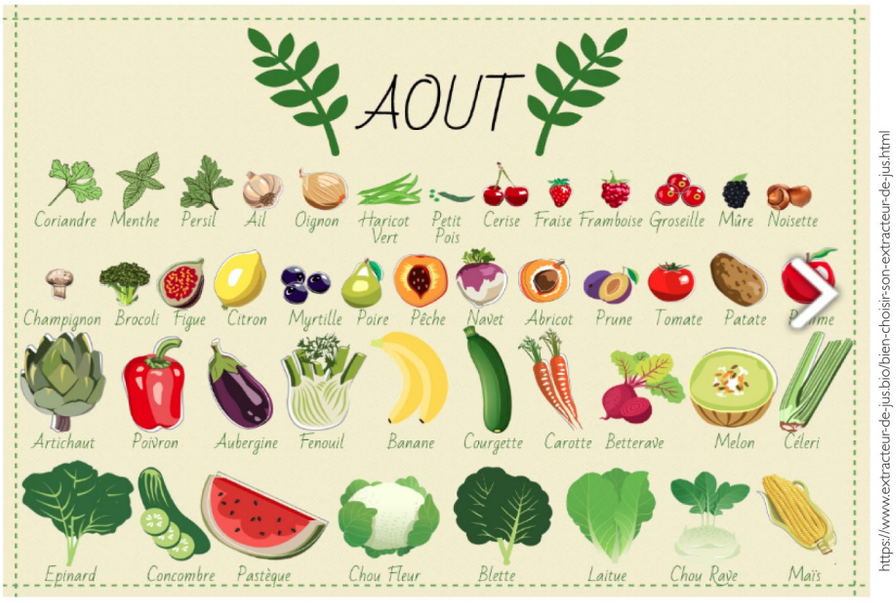


Au petit bonheur la chance

1968. Jean a six ans quand il est confié du jour au lendemain à sa grand-mère. Pour l'été. Pour toujours. Il n'a pas prévu ça. Elle non plus. Mémé Lucette n'est pas commode, mais dissimule un coeur tendre. Jean, véritable moulin à paroles, est un tourbillon de fraîcheur pour celle qui vivait auparavant une existence paisible, rythmée par ses visites au cimetière et sa passion pour le tricot. Chacun à une étape différente sur le chemin de la vie – elle a tout vu, il s'étonne de tout –, Lucette et Jean vont s'apprivoiser en attendant le retour de la mère du petit garçon. Ensemble, dans une société en plein bouleversement, ils découvrent que ce sont les bonheurs simples qui font le sel de la vie. Un duo improbable et attachant pour une cure de bonne humeur garantie !

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 juin**



https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html

Exercice Sophrologie : Je me réancre dans mes pieds

Cécile Gaboriau, Sophrologue et Thérapeute à Moulins vous propose un exercice de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, elle vous explique le réancrage !



Il est courant de se « prendre la tête » avec des ruminations, des questions, des recherches de réponses ou de solutions. L'hyperactivité mentale est source d'épuisement, entrainant d'autres pensées négatives, de l'anxiété et des insomnies. L'exercice suivant permet de se recentrer au niveau des pieds, de mobiliser l'attention dans les sensations corporelles et de favoriser l'ancrage dans la réalité tout en douceur.

1. En position assise ou debout, enlevons nos chaussures (profitons-en, c'est l'été) et posons **nos pieds bien à plat au sol**

2. Respirons 3 fois pour nous détendre un peu.

3. Prenons le temps de nous rendre compte des **sensations qui sont là sous nos pieds**...dans les talons, sous les orteils... la plante des pieds. Nous pouvons bouger un peu nos pieds en les glissant avec douceur sur le sol.

4. Gardons toute notre attention en restant là… le chaud, le froid, les picotements, les fourmillements, la pression…. et respirons tranquillement. Observons les différences entre le pied droit et le pied gauche…. entre l'avant des pieds et l'arrière des pieds…

5. Nous pouvons **imaginer des racines** qui descendent dans le sol à la recherche d'une source nourrissante

6. Alors faisons quelques inspirations comme pour faire remonter une **vitalité nouvelle**, un ressourcement naturel qui peu à peu, va être diffusé dans tout le corps avec la respiration…

7. Au bout de quelques minutes et avant de reprendre nos activités, prenons vraiment le temps d'apprécier les bienfaits de cet exercice.

BONUS !
Pour favoriser un réancrage dans le présent plus durable, effectuez cet exercice en marchant tout en respirant calmement (avec ou sans chaussures)



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

Philippe nous conseille en Aromathérapie

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

Genévrier de Virginie

A l'odeur boisée, douce et agréable, le Cèdre de Virginie, connu également sous le nom de Genévrier de Virginie, ou encore appelé Cèdre rouge pour la couleur de son bois. L'huile essentielle de cèdre de Virginie est un décongestionnant ainsi qu'un tonique veineux. Elle est efficace pour lutter contre la sensation de jambes lourdes ou la cellulite.

Ses principales propriétés :
Décongestionnante veineuse puissante
Phlébotonique
Lymphotonique
Anti-inflammatoire
Décongestionnante prostatique

Indications traditionnelles

Cellulite, rétentions hydrolipidiques, surcharge pondérale

Varices, hémorroïdes, congestion du petit bassin



Prostatite, adénomes prostatiques

Drainage lymphatique

La saison des déjeuners sur l'herbe est lancée !

Quand l'été pointe son nez, on a tous des envies d'enfance et d'escapades pour la pause méridienne. C'est aussi la saison où les magazines nous accablent de toutes sortes d'injonctions anxiogènes sur notre poids, nos maillots sexy, les « *super aliments* » et ceux à éviter, sans parler de la « *détox* »… : on en frise l'indigestion ! Alors comment faire rimer pique-nique avec diététique, sans se « *prendre le chou* » ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, deux précisions importantes :

- « *La gourmandise est ennemie des excès* » et ce n'est pas la diététicienne gourmande que je suis qui le dit, mais le célèbre gastronome Jean Anthelme Brillat-Savarin. Le tout étant de définir l'excès* et ce qui nous y pousse, comme trop d'interdits par exemple. Donc leçon de diététique N°1, il n'y a pas de problème à être gourmand et c'est même notre meilleur allié pour bien manger !

- La diététique, c'est tout l'inverse des « régimes sans », souvent recommandés par des « experts en nutrition » auto-proclamés, très (trop) médiatisés et promoteurs d'une alimentation « saine » (entendez « pure », « parfaite »…) qui distillent en fait de la peur…et vendent bien leurs livres ou leurs programmes minceur. La diététique ce n'est pas non plus un rayon déprimant au supermarché, mais tout simplement la science de l'alimentation équilibrée adaptée aux goûts (et aux pathologies) de chacun. Ni trop, ni trop peu, la variété, la couleur et avant tout des saveurs et du plaisir, y compris celui de bouger. Ouf !

Revenons maintenant à notre pique-nique.

Version famille/amis le week end : pour changer, faire ultra simple !

L'idée de base du pique-nique c'est tout de même d'être relax. Donc on sort la nappe (qui ne sert quasiment jamais sur la table…) pour la mettre sur l'herbe dans le jardin/une clairière/un parc, on partage un moment de bonheur et de convivialité avec ceux qu'on aime… Il n'est pas question ici d'augmenter la fameuse « charge mentale » qu'induit la recherche de la perfection et de l'originalité à tout prix. Des tomates cerises, un sandwich pain/beurre/fromage/laitue/jambon ou saucisson, un fruit de saison ultra rafraichissant comme de la pastèque et surtout, de quoi s'hydrater avec de l'eau ou une citronnade bien fraîche (pas de pique-nique réussit sans une glacière correcte !), c'est parfait. Pour ceux qui veulent consommer local, ou éthique avec un label particulier (bio, label rouge, AOC, etc) il y a tout ce qu'il faut dans l'Allier, y compris pour faire un sublime jambon beurre ! Et si les enfants (ou les grands) prennent des chips en entrée, un yaourt à boire sucré en dessert et boivent un soda, qu'elle importance ? Même s'il faut privilégier l'eau, surtout s'il fait très chaud, un « déséquilibre » ponctuel sera sans conséquences sur la santé. Car l'équilibre alimentaire se construit sur la semaine. Pas obligatoirement sur une journée ou un repas. En revanche, se donner trop de mal en visant la perfection (surtout quand on a eu une semaine fatigante) alors qu'on doit déjà gérer le choix du lieu, l'ombre, la température de la glacière, et le matériel qu'on ne doit pas oublier (comme le couteau multifonction qui peut vous sauver en toute situation), c'est s'exposer à des tensions inutiles ou au risque de ne pas profiter sereinement de la journée (et d'une indispensable sieste). Et quand on sait que le stress est l'ennemi principal de notre santé, poids compris, et pousse à des craquages alimentaires de compensation…

Version déjeuner nomade en semaine : de l'organisation, de l'organisation.

Là, on n'y coupe pas, la situation est un peu différente car le déjeuner peut être nomade 5 fois par semaine…même si c'est juste sur le banc sous le tilleul pas très loin du bureau. Pour éviter de se sentir trop lourd la moitié de l'après-midi ou victime d'une fringale dès 16h, l'idée est donc de privilégier un repas coloré, pour le plaisir de tous les sens, et équilibré, pour se sentir juste bien.



- Le contenant, ça compte. « Bento », « Lunch box » ou bonne vieille « gamelle », manger varié et coloré implique de pouvoir compartimenter proprement, d'isoler ce qui doit rester froid de ce qui sera éventuellement réchauffé avant de partir en pause. Investir dans du bon matériel évitera de trimballer son repas tant bien que mal et de se retrouver déçu avec de la sauce ou du gaspacho sur la salade de fruits…

- 30 minutes de pause top chrono ? Quoi que vous mangiez, manger le doucement, mâcher, prenez le temps…surtout si vous n'en avez pas ! Une des causes principales d'inconfort digestif et de prise de poids réside dans des repas pris top rapidement : beaucoup de travail pour l'estomac et une satiété dépassée sans s'en rendre compte.

***- La sauce,* cœur sensible du repas**. Conditionnée à part et servie au dernier moment, c'est un terrain de jeu pour votre créativité : herbes aromatiques finement ciselées, mélange d'épices, huiles savoureuses et de première pression à froid (olive, colza, noix) et produit laitier (yaourt ou fromage blanc battu). Un moyen de manger des légumes en leur donnant plus de saveur tout en assurant des apports essentiels (calcium, omega 3). Ludique : manger avec les doigts en y trempant vos bâtonnets de légumes croquants.

- Et la composition du pique-nique en lui-même ? Un jeu d'enfant avec les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS) : une portion de féculents (non les féculents « ça ne fait pas grossir » !), une crudité et une cuidité (fruits et légumes de saison), une portion de viande/œuf ou poisson, de l'eau. Du côté des produits sucrés (dont font partie les jus de fruits quels qu'ils soient), il convient de les déguster pour maximiser le plaisir sans en abuser. Le site *www.mangerbouger.fr* propose un lien vers La Fabrique à Menus (*www.la-fabrique-a-menu.fr*), un outil gratuit qui vous permettra de ne jamais être en panne d'inspiration.

Bon appétit !



©Pixabay

- CHRONIQUE DIÉTÉTIQUE DE MARIE-ANGE -

Menu et recettes pour une sortie nature (1 pers)

Salade de billes tricolores / Brochettes de poulet mariné, « steak » d'aubergine
Accompagnement 100 g de semoule cuite / (un) muffin aux fruits rouges.

Salade de billes tricolores :

1/4 de melon travaillé à la cuillère parisienne - 50 g de tomates cerises - 50 g de mozzarella en billes - menthe ou du basilic ciselé. À manger tel quel, ou en piquant les tomates dans la sauce au yaourt. *Astuces : à décliner avec de la pastèque, des petites tomates poires jaunes, de l'avocat, de la pomme…*



Brochettes de poulet mariné « steak » d'aubergine

- Mélanger le jus de 2 citrons, 1 gousse d'ail, 4 c. à s. d'huile d'olive et 2 c. à c. d'un mélange d'herbes de Provence ou, plus exotique, de type Ras El Hanout (Cumin, Gingembre, Poivre noir, Fenugrec, Piment doux, Badiane, Girofle, Cardamome).
- Ajouter 120 g de poulet émincé et 120 g d'aubergines coupées en tranches assez fines à la mandoline.
- Laisser mariner au minimum 2 h au réfrigérateur. Enfiler les morceaux de poulet sur 2 petites brochettes. Les faire cuire avec les « steak » d'aubergine dans une poêle antiadhésive. A déguster froid (ou réchauffé selon les possibilités) avec la sauce au yaourt.



Pour 12 muffins d'environ 60 g.

- 200 g de fruits rouges de saison (cassis et groseilles du jardin en ce moment) - 120 g de sucre - 25 g de beurre - 1 œuf - 125 ml de lait - 230 g de farine - 1 pincée de sel - 1 c. à c. de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Mélanger le beurre fondu avec l'œuf et le lait. Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine, le sel et la levure. Ajouter le mélange beurre, œuf et lait et bien mélanger. Ajouter les fruits rouges au dernier moment et mélanger délicatement pour éviter de les écraser. Remplir des moules à muffins aux ¾ et enfourner 25 bonnes minutes. Sortir les muffins dès qu'ils sont bien dorés.

Recette de sauce au yaourt express :
Mélanger 1 yaourt nature, 2 cs d'huile d'Olive, 2 cs d'huile de Colza, 2 cs de « vinaigre » de miel (le MELFOR de mon enfance), 1 cc d'un mélange d'épices (ex : Ras El Hanout), de la coriandre fraiche ciselée, 2 cs d'eau, du sel et du poivre dans un shaker à vinaigrette. Secouer pour émulsionner le tout. Réserver au frais.



" Les Quatre Chemins de la Diététique : cuisiner, bouger, varier et se faire PLAISIR ! "

La Chronique Alimentation - Diététique de Marie-Ange BARBIER

Diététicienne diplômée et Ingénieure nutritionniste.
Consultations sur rendez-vous :
Les Quatre Chemins - 03210 Noyant d'A.
14 rue de République - 03160 Bourbon l'A.
Contact : 06 83 73 07 43.

- Membre du GROS, Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids
- Conférences et Ateliers nutrition aux Thermes de Bourbon l'Archambault.
- Membres de l'Association CSA2B (Collectif pour les soins ambulatoires en Bocage bourbonnais) pour les Ateliers Pluridisciplinaires EquilibreS

L'été est là… Pique-nique et barbecue à l'extérieur !

L'été arrive et les repas en famille ou entre amis prennent place en terrasse ou dans le jardin pour se régaler. Consommer local et de qualité prend à nouveau de l'importance même quand on doit préparer les repas d'été à la bonne franquette ! Alors bien choisir ses légumes, ses fruits, son pain est évident… Il en est de même pour la viande et la charcuterie chez le boucher près de chez vous !

A Moulins, rendez-vous à la **Boucherie Moutardier** rue Régemortes, une institution Moulinoise. Depuis 1924 et 4 générations, la SARL Boucherie Moutardier a sû rester fidèle à son activité de Boucher Abattant. En effet, l'entreprise sélectionne toujours avec soin les animaux de boucherie directement chez des éleveurs Bourbonnais puis elle met en œuvre tout son savoir-faire artisanal pour proposer à sa clientèle des préparations bouchères dans la plus pure tradition. Yves Moutardier, son épouse Isabelle et leur équipe sauront vous conseiller pour bien choisir une viande ou une charcuterie de qualité pour vos barbecues et sandwich et surtout varier les goûts et les plaisirs pour régaler vos convives.

Il ne vous reste plus qu'à composer vos menus d'été. Bel été à tous !





BIJOUTERIE

L'Or en Scène

- Depuis 1963 -

19 rue d'Allier
C. Cial Carrefour à Moulins
www.bijouterie-moulins.fr

Du 27 juin au 7 août 2018
SOLDES
jusqu'à -50%

- SAVE THE DATE -

#BIEN-ÊTRE

Fête du livre jeunesse à Yzeure
Lundi 16 juillet
De 14h à 17h à la Maison des arts et des sciences : lecture d'histoires, découverte d'albums et de livres scientifiques, jeux, animations autour des contes et des fables, ateliers d'illustration. Rens. 04 70 48 52 48.

Partir en Livre 2018 Moulins
Jeudi 19 et vendredi 20 juillet
Une librairie éphémère prendra ses quartiers sur le parvis du CNCS à Moulins. Elle se présentera comme un espace de vente ouvert à tous et sera animée par la Librairie Jeunesse Coïncidence de Moulins, qui proposera une sélection de livres pour faire découvrir la littérature jeunesse par le biais de multiples œuvres et travaux. Marion Janin Illustratrice, proposera les deux jours de 14 à 17h, un atelier de gravure sur la thématique du costume.
Renseignements auprès de LIRA :
contact.lira@gmail.com / 06 73 24 55 48

Marché de producteurs de Pays à Neuvy
Vendredi 27 juillet
Organisé par Bienvenue à la Ferme. A partir de 18h, possibilité de repas sur place. Rens. sur www.bienvenue-a-la-ferme.com/allier.

Atelier Gestion des Emotions
Lundi 6 août
Exercices autour du concept du sentiment d'efficacité personnelle ! Rens. et résa 06 04 18 29 44 ou www.oser-dialoguer.fr.

La médiathèque à la plage à Yzeure
Jeudi 19 et jeudi 26 juillet, Jeudi 2, jeudi 9, jeudi 16, jeudi 23 et jeudi 30 août
Terrasse de la salle Dieter Trennheuser, les Ozières de 14h à17h, la Médiathèque Yzatis se déplace aux Ozières. Profitez-en pour lire en extérieur ou remplir les grilles de mots fléchés géantes affichées. Annulation en cas de mauvais temps.

Méditation à Bourbon l'A.
Vendredi 24 août
Une méditation autour du feu, et du son. Proposé par Parillaud Géraldine au lieu dit César. Participation libre. À partir de 21h30 (possibilité de partager un repas pique-nique avant pour ceux qui le veulent). Contact : g.parillaud@orange.fr

Marché de producteurs locaux à Trévol
Samedi 1er septembre
Alimentation, artisanat, visite, inauguration de la ferme et restauration possible sur place. Nombreuses nouveautés. La Ferme de Titi, 19 rue du stade à Trévol. Rens. 06 45 83 67 04.

Fête du boeuf à Montbeugny
Samedi 1er septembre
A partir de 16h30 à la ferme des Aubracs, Les Bourgins. Animations, dégustation, dîner champêtre et concert. Animations familles, entrée gratuite.

Pratiquez l'antidote au stress !
Yoga du Rire c'est l'antidote au stress, cela réduit l'anxiété, les insomnies, renforce le système immunitaires, réduit les problèmes cardiaques et accroit la confiance en soi ! Et ça fait plaisir en plus ! Pendant les vacances d'été seulement sur réservation à partir de 5 personnes. Rens. et résa 06 04 18 29 44 www.oser-dialoguer.fr.

#SPORT

Zumba à Yzeure
Lundi 16 et lundi 23 juillet
Lundi 13, lundi 20 et lundi 27 août
Terrasse de la salle Dieter Trennheuser, les Ozières de 18h à 18h45. Ouvert à tous. Rens. à l'Espace forme Yzatis au 04 70 48 53 33. Gratuit.

Kit stadium à Yzeure
Mardi 17 juillet
De 14h à 16h30 sur la terrasse de la salle Dieter Trennheuser aux Ozières. Ouvert aux 6-13 ans, organisé par l'EAMYA. Gratuit.

Beach-volley à Yzeure
Plage des Ozières de 18h30 à 21h. Ouvert à tous, les mardis et vendredi organisé par l'association Yzeure Volleyball. Gratuit.

Initiation swing golf à Yzeure
Mercredi 18 juillet et
mercredi 1er août
De 17h30 à 19h30. Rdv salle Dieter Trennheuser aux Ozières. Ouvert à tous à partir de 8 ans. Gratuit. Rens. 04 70 48 53 37.

Kit stadium à Moulins
Mardi 17 juillet
L'EAMYA propose à vos enfants une initiation à l'athlétisme sur la place d'Allier toute l'après-midi.



45ème Festival cultures du Monde à Gannat
Du vendredi 20 au dimanche 29 juillet
Si tous les peuples du monde se donnaient la main...A Gannat, imaginez, 126 pays et 40 communautés différentes s'y sont déjà arrêtés ! Des visiteurs exceptionnels, puisqu'il s'agit de talentueuses troupes d'artistes traditionnels qui offrent à la cité gannatoise une parenthèse culturelle unique. Chanteurs, danseurs, musiciens, artisans… des quatre coins de la planète partagent, pendant 10 jours et 10 nuits, leur héritage séculaire au cours du festival « Les Cultures du Monde ». Un tourbillon de sons, de rythmes et de couleurs organisé par l'Association Cultures & Traditions… depuis maintenant 45 ans ! Rens. Association nationale Cultures et Traditions : 04 70 90 12 67.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Le projet péniche à Moulins a eu l'honneur d'être récompensé à l'unanimité du jury dans la catégorie "Ecomonie sociale et solidaire" au concours des "talents BGE" qui s'est déroulé le 10 juin dernier au Conseil Régional à Lyon.

Le côté atypique et audacieux du projet a retenu toute l'attention du jury d'experts. Un chèque de 2000€ a été remis au Capitaine par la Région Auvergne-Rhône-Alpes pour le projet. Outre la somme attribuée, c'est le sérieux du projet et du travail déja accompli qui est mis en avant, et apportant ainsi une crédibilité supplémentaire.

D'ici la fin de l'année le projet a été également retenu pour participer au concours national des talents BGE qui se déroulera à Paris.

Rappelons qu'en décembre 2017, le projet péniche avait déja obtenu la somme de 6000€ par l'ARDTA (Agence Régionale Des Territoires d'Auvergne) et soutenu par la Mission Accueil du Conseil Départemental de l'Allier, permettant ainsi de financer et démarrer les premières phases d'études techniques.

L'association LA PENICHE D'ABORD est conviée régulièrement par la ville de Moulins et Moulins Communauté à participer à des séances de travail au sujet des aménagements des bords de la rivière Allier.

Le Capitaine qui prends son rôle très à coeur est depuis peu complétement dédié au projet de manière pleine et entière, car il vient de cesser son activité professionnelle pour se consacrer uniquement au projet et se lancer dans un parcours de créateur dans le domaine de l'économie sociale et solidaire, accompagné par des structures partenaires et spécialistes dans cette façon d'entreprendre.

Le Capitaine et l'équipage de "La Péniche d'Abord" sont heureux et fiers de maintenir le cap vers un avenir qui sera collaboratif, collectif, coopératif, solidaire et pleins de bons moments sur cette belle rivière !

- SAVE THE DATE -

Body bien-être à Yzeure

Vendredi 20 et vendredi 27 juillet, Vendredi 17, vendredi 24 et vendredi 31 août
Les Ozières de 9h30 à 10h30. Ouvert à tous. Rens; à l'Espace forme Yzatis au 04 70 48 53 33. Gratuit.

Atout sport à Yzeure

Du lundi 23 au vendredi 24 août
Devant la salle Dieter trennheuser, les Ozières de 14h à 16h : activités physiques de pleine nature (VTT, course d'orientation, canoë…). Tarif : 5€ la semaine sauf pour les détenteurs de la carte SYM (abonnement annuel). Rens. au service des sports au 04 70 48 53 37.

Sandball à Yzeure

Mercredi 25 juillet
Mercredi 8, mercredi 22 et mercredi 29 août
Plage des Ozières de 18h à 20h. Ouvert à tous, organisé par l'association Handball Yzeure. Gratuit

Afiqu'Ozières à Yzeure

Samedi 18 et dimanche 19 août
A partir de 14h aux Ozières. Marche africain et équitable, animation musicale, exposition de peinture. Organisé par le comité de jumelage Yzeure-Kafoutine. Gratuit.

National de pétanque à Moulins

Vendredi 24, samedi 25 et dimanche 26 août au boulodrome. Organisé par la pétanque moulinoise. Rens. 06 37 59 65 12.

Rendez-vous sur **les brocantes de juillet, août et septembre**

SAMEDI 14 JUILLET
- ***Besson.*** Bourg, Comité des fêtes. 04 70 42 89 67
- ***Lurcy Lévis.*** Champ de foire Lurcy Sports Loisirs Animations 06 77 89 95 21

DIMANCHE 15 JUILLET
- ***Beaulon.*** Rue des Aubrelles Comité des fêtes. 06 10 72 94 63

DIMANCHE 22 JUILLET
- ***La Chapelle aux Chasses*** Bourg. Comité des fêtes 06 77 91 08 96
- ***Moulins.*** Cours Anatole France & Jean Jaurès. Club minéralogique de Moulins. 09 83 05 19 34
- ***Pouzy Mézangy.*** Bourg. Foyer Rural -06 89 91 89 72
- ***Yzeure.*** Boulodrome de Millepretuis. AS Yzeure Pétanque 06 83 96 01 29

DIMANCHE 29 JUILLET
- ***Meillers.*** Bourg. Meillers Loisirs. 06 04 41 80 60
- ***Moulins.*** Cours de Bercy Restos du coeur. 04 70 42 83 01

SAMEDI 4 AOÛT
- ***Couleuvre.*** Bourg. Comité des fêtes. 09 65 33 10 63

DIMANCHE 5 AOÛT
- ***Cosne d'Allier.*** Parc du Petit Bois. Comité des fêtes 06 50 60 96 22
- ***Saint Ennemond.*** Rue de la Paix, église. Comité des fêtes 06 67 77 09 97

DIMANCHE 12 AOÛT
- ***Châtel de Neuvre.*** Place, terrain de sport. Pétanque de Châtel. 06 77 45 08 13
- ***Noyant d'Allier.*** Esplanade salle des fêtes. Comité des fêtes 06 16 91 85 72

MERCREDI 15 AOÛT
- ***Agonges.*** Place du village Comité des fêtes 06 85 35 49 06
- ***Vieure.*** Bourg. Comité des fêtes. 04 70 07 28 45

DIMANCHE 19 AOÛT
- ***Bresnay.*** Bourg. Comité des fêtes. 04 70 42 86 64
- ***Montbeugny.*** Stade municipal Comité des fêtes. 06 31 07 57 19
- ***Ygrande.*** Bourg. Comité des fêtes. 04 70 66 30 66

SAMEDI 25 AOÛT
- ***Neuvy.*** Plan d'eau. Comité des fêtes. 06 77 21 68 38

DIMANCHE 26 AOÛT
- ***Yzeure.*** Château de Panloup Amicale Laïque des Bataillots-Cladets. 06 32 58 00 21

SAMEDI 1ER SEPTEMBRE
- ***Lurcy Lévis.*** Centre bourg ACCLL. 06 86 75 06 62

DIMANCHE 2 SEPT.
- ***Autry Issards.*** Bourg. Amicale Laïque. 06 63 44 45 09
- ***Diou.*** Place de la gare. Amicale de la gare. 06 99 27 18 89
- ***Gennetines.*** Bourg, place de l'église, rues. Comité des fêtes 04 70 42 14 79
- ***Saint Hilaire.*** Stade. Comité des fêtes. 06 64 81 11 82

DIMANCHE 9 SEPT.
- ***Besson.*** Place de la mairie. Amicale des motards de Besson 06 60 05 98 38
- ***Toulon sur Allier.*** Bourg. Comité des fêtes. 04 70 46 59 72

SAMEDI 15 SEPTEMBRE
- ***Franchesse.*** Stade des Tutelles Comité des fêtes. 06 19 67 02 58

DIMANCHE 16 SEPT.
- ***Avermes.*** Parking Pré Bercy 3 Amicale CNL Locataires de Pré Bercy. 06 48 47 44 24
- ***Coulandon.*** Bourg. Coul'en Gym. 04 70 44 01 04 (après 18h)
- ***Le Montet.*** Bourg. Comité des fêtes. 04 70 47 10 35







MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livre ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Tarte moelleuse et croquante aux pêches, abricots et crème d'amande



Je vous présente le hit de l'été de mamie Paulette : la tarte aux pêches, abricots, crème d'amandes et morceaux d'amandes croquantes. J'y ai mis des abricots car j'en avais des tonnes sous la main mais la version aux pêches seules est tout aussi délicieuse. Si vous êtes pressés, vous pouvez cuisiner la version rapide en zappant la préparation de la pâte et en la remplaçant par une pâte sablée toute prête.

Ingrédients pour la pâte sablée à l'amande :
200 g de farine, 150 g de beurre, 70 g de sucre glace, 50 g de poudre d'amandes, 1 œuf
Ingrédients pour la garniture :
3 pêches, 4 abricots, 1 poignée d'amandes émondées et cassées en petits morceaux
Ingrédients pour la crème d'amandes :
1 œuf, 100 g de sucre en poudre, 125 g de poudre d'amandes, 40 g de beurre

Préparation de la pâte sablée à l'amande :
- A la main, réalisez un mélange sablonneux en travaillant farine et beurre du bout des doigts, puis ajoutez les autres ingrédients en continuant de sabler.
- Étalez votre pâte sur un plan de travail fariné.
- Disposez la pâte dans un plat à tarte avec votre pâte sablée, puis replacez au réfrigérateur le temps de préparer les fruits et la crème d'amande. En la réservant au frais, la pâte ne va pas se ratatiner à la cuisson !
- Préchauffez votre four à 200°C.

Préparation de la crème d'amande :
- Mélangez le beurre mou avec le sucre. Ajoutez les œufs un par un et bien mélanger à chaque fois. Ajoutez la poudre d'amande et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Et pour finir…
- Lavez les pêches et les abricots. Enlevez les noyaux puis couper les fruits en tranches pas trop fines avant de les disposer sur la pâte sucrée aux amandes. Parsemez avec les morceaux d'amandes émondées puis recouvrir le tout avec la crème d'amandes.

C'est prêt ! Bon appétit !

D'où viennent nos expressions françaises ?

Nouvelle rubrique chaque mois pour revenir sur l'histoire passionnante des expressions francophones et "on ne vous raconte pas des salades" !



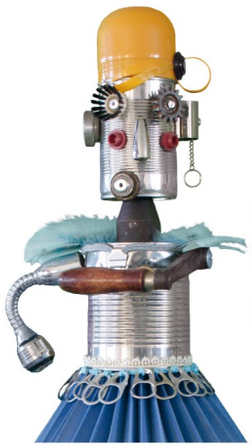
" Se dorer la pillule "

Ah l'été ! La plage, le soleil, le ciel bleu, les vacances . . . On veut être beau en été, avoir un joli teint halé pour séduire ou tout simplement pour soi. Alors que fait-on ? On va se dorer la pilule ! Mais quel rapport entre le bronzage et une « pilule » ?

Des origines . . . médicales !
Une pilule on sait tous ce que c'est : un petit assemblage d'herbes, de poudres, de molécules, que l'on avale comme médicament. Si aujourd'hui elles n'ont aucun goût, ce n'était pas le cas par le passé ! À l'époque créées par les apothicaires, les pilules avaient une saveur très désagréable.
Pour contrer ce phénomène, les pharmaciens du XVIIe siècle enrobaient alors les médicaments dans du sucre ou . . . de fines pellicules d'argent ou d'or ! Ces revêtements faisaient bien sûr monter le coût des pilules en flèche, mais c'était le prix pour ne pas subir leurs goûts atroces : elles étaient moins dures à avaler.

Le rapport avec la bronzette ?
L'expression « dorer la pilule » a été utilisée pour décrire un fait simple : présenter d'une chouette manière quelque chose de peu agréable. Et c'est « presque » ce que l'on fait aujourd'hui lorsque l'on abuse du soleil ! Et oui, nous masquons notre apparence habituelle sous une couche halée du meilleur effet. Source : https://fr.petitsfrenchies.com/expression-francaise-se-dorer-la-pilule/

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 !

Je profite de l'été... et je prépare la rentrée !

L'été est bien installé, avec ses fruits et légumes colorés et délicieux ! J'en profite un maximum sans gaspiller ! Mais la rentrée approche, il faut penser aux fournitures scolaires… à réutiliser, bien sûr !

Je mange de saison, miam !

Les fruits et légumes d'été sont gorgés de soleil et de vitamines, je les adore ! En ce moment, mon jardin est luxuriant… et il déborde de tomates, courgettes, fruits rouges, et j'en passe. Pas question de jeter mon surplus !!! Pour partager le plaisir des fruits et légumes de saison, j'en donne à mes amis, collègues… qui n'ont pas de jardin. Et pour en profiter toute l'année, je fais des conserves ou je congèle. À moi le bon coulis de tomates maison pour garnir mes pizzas l'hiver et les framboises surgelées pour faire des crumbles !



Je prépare la rentrée Zéro Déchet

C'est encore les vacances, mais en parcourant les rayons des magasins, vous ne pouvez pas vous tromper : la rentrée approche ! Avant de racheter tout un trousseau pour vos enfants, faites le point sur les fournitures de l'année précédente. Les stylos fonctionnent encore ? Crayons et gomme ont rétréci mais ils ont encore de beaux jours devant eux ? Ne les jetez surtout pas à la poubelle, ils resserviront cette année ! En limitant les déchets, vous ferez en plus des économies pour profiter des vacances jusqu'au bout ! Je parie que vos bambins seront plus heureux d'aller au ciné plutôt que d'avoir une nouvelle trousse !

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

Et Aude et Julie, quelles sont leurs astuces ?

Scannez le code pour retrouver notre vidéo !
ou RDV sur Magazine Esprit Sport & Bien-être
et sur www.espritsportetbienetre.fr

YouTube
Magazine Esprit sport & bien-être



Réalisée par yujo

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois de l'été : Comment redonner de l'éclat au voilage de votre maison et bien sur naturellement ?



" Commencez par mettre vos voilages dans votre lave-linge, et ajoutez dans le compartiment pour l'eau de rinçage 2 cuillères de fécule de pomme de terre. Il ne reste plus qu'à actionner la machine comme à votre habitude et à mettre le programme sur 40 °C."

À bientôt ! Christelle

1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio

HYGIBIOSERVICE



06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Kallônéa INSTITUT

La rubrique DE MON ESTHÉTICIENNE

COMMENT ALLEZ VOUS PRÉPARER VOTRE PEAU À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ ?

ADAPTER SA ROUTINE EN FONCTION DE LA SAISON EST PRIMORDIAL. UNE BONNE EXFOLIATION SUIVIE D'UNE HYDRATATION QUOTIDIENNE EN AMONT PERMETTRA À VOTRE PEAU DE MIEUX RÉPONDRE AU DESSÈCHEMENT ET AUX IRRITATIONS. CONSÉQUENCE : VOTRE BRONZAGE SERA PLUS NATUREL ET SA TENUE SERA PLUS OPTIMALE !

* Édité par Perennis Consulting

5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE
04 70 35 04 88
www.kallonea-institut.com Kallônéa Institut

Femme enceinte et conduite, conseils

La voiture n'est pas le moyen de transport idéal pour les femmes enceintes, mais la grossesse n'est pas un obstacle à la conduite à condition de prendre certaines précautions. En cas de doute, le plus simple est encore d'en parler à un médecin, sage-femme ou gynécologue. Il prendra en compte le stade de développement du fœtus, votre état de santé, ainsi que les troubles associés à la grossesse (fatigue, nausées, mal de dos, etc.).

Peut-on conduire en étant enceinte ?
Conduite et grossesse ne sont pas incompatibles ! Attention toutefois : certains troubles liés à la grossesse peuvent, dès les premiers mois, représenter un réel danger sur la route : grande fatigue, nausées, vertiges… Vous pouvez aussi être plus nerveuse ou sensible à l'agressivité des autres conducteurs. Si vous avez le choix, ne vous imposez donc pas ce stress inutile. Puis, très vite, votre ventre en s'arrondissant va vous gêner dans certaines manœuvres comme la marche arrière, sans oublier les contractions qui seront vite au rendez-vous. Limitez donc si possible vos déplacements et ne conduisez pas sur les longues distances.

Le port de la ceinture est-il conseillé ?
Enceinte ou pas, le port de la ceinture est obligatoire ! De nombreuses fausses informations circulent sur les dangers présumés de la ceinture de sécurité pour le fœtus… Il n'en est rien ! Les études prouvent que c'est l'absence de ceinture qui est dangereuse.

Comment bien positionner sa ceinture ?
Pour voyager en sécurité, glissez la sangle ventrale sous le ventre, le plus bas possible sur l'os du bassin (pour éviter les chocs sur l'abdomen). La ceinture ne fait pas mal au bébé ! Pensez aussi au guide-sangle pour femme enceinte : il se place sur le siège, permettant de bien positionner la ceinture, juste sous le ventre de la future maman, au niveau des hanches.

Quelle est la meilleure place à bord pour une future maman ?
Les places les plus sûres sont à l'arrière, à condition qu'elles soient équipées de ceintures "3 points", c'est-à-dire avec une sangle diagonale et une sangle ventrale. Si vous vous asseyez à la place du passager avant, reculez le siège afin de pouvoir étendre vos jambes et améliorer ainsi votre circulation sanguine. Inutile de désactiver les airbags, au contraire, ils vous protègent en cas de choc, vous et votre enfant.

Quelques conseils :
Voyager en voiture est fatigant. De plus, la position immobile des jambes n'est pas recommandée pour la circulation sanguine. Pour un long trajet ou si vous êtes fatiguée ou proche du terme, n'hésitez pas ! Optez pour le train ou l'avion (jusqu'à 7 mois). Si vous devez tout de même voyager en voiture, suivez ces conseils :
- Évitez les journées classées "rouges" et les jours de forte chaleur ou de grand froid. Sinon prenez le train.
- Arrêtez-vous tous les 100 km ou toutes les heures pour vous dégourdir les jambes, aller aux toilettes et boire un peu d'eau. Pause qui fera également du bien au conducteur !
- Ne roulez pas plus de 3 heures par jour.
- Évitez les secousses (route ou véhicule en mauvais état) qui risquent de provoquer des contractions.
- Après un accident, aussi minime soit-il, consultez votre médecin afin qu'il vous examine. Même si vous n'êtes pas blessée, votre bébé peut souffrir du choc à plus ou moins long terme.

Source : www.preventionroutiere.asso.fr

Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette rubrique donne des conseils aux futurs parents et bébés chaque mois. Ce mois-ci retrouvez nos astuces pour bien voyager cet été.

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)



LAVRIL
ÉCOLE DE CONDUITE CENTRE DE FORMATION
8 Cours de Bercy 03000 Moulins
cflsr@wanadoo.fr
- Cyclo
- Moto
- Auto
- Stages PAP
- Formation de moniteurs Auto et Moto
- Formation en entreprises
Suivez-nous sur Facebook
lavril.fr
04 43 51 26 13

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

- 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.



À vos crayons !

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.



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.

« Notre vocation, vous conseiller »
Sophie Krost
POMPES FUNÈBRES
MARBRERIE
PRÉVOYANCE OBSÈQUES
www.sophie-krost.fr
59 rue des Cladets, face au château de Planloup à Yzeure
06 33 24 98 36 - 04 70 20 88 68 - s.krost@sophie-krost.fr



La nouvelle session des **ateliers pluridisciplinaires Equilibres du Pôle de Santé** du Bocage Bourbonnais démarrera à la rentrée

Une maladie aigüe ou chronique, une hospitalisation, une chute, un deuil, une perte de poids, l'épuisement physique ou moral quand on aide un proche... constituent autant d'éléments susceptibles de perturber notre équilibre de vie et nous fragiliser, surtout quand on prend de l'âge. Les ateliers pluridisciplinaires EquilibreS sont destinés à prévenir et retarder la perte d'autonomie des séniors de plus de 60 ans confrontés à ce genre de situations.





Une session de groupe aura lieu sur septembre et octobre 2018 à Bourbon l'Archambault. N'hésitez pas à vous inscrire !

Depuis plus d'un an maintenant, ces ateliers de groupe, animés uniquement par des professionnels de santé, tous installés sur la commune de Bourbon l'Archambault, ont accueilli plus d'une trentaine de participants.

On y apprend de façon ludique et conviviale à entretenir ses capacités physiques, stimuler sa mémoire et à faire du plaisir et de la couleur ses meilleurs alliers pour une alimentation santé.

Pour que cette action de prévention soit accessible à tous, la Communauté de Commune du Bocage Bourbonnais met ses minibus à disposition de l'association porteuse du projet, le CSA2B, pour véhiculer les participants en cas de difficulté pour venir à ces ateliers entièrement gratuits*.

A votre convenance : en groupe ou à domicile. Pratique :
- En groupe : 10 personnes au maximum, au Château Bignon, les lundis et samedis matin, 13 séances pluridisciplinaires de 2 heures.
- à domicile : prise en charge personnalisée réalisée par la diététicienne et/ou la psychomotricienne après évaluation, conseils pratiques aux aidants. Sur tout le territoire de la CCBB.

Contact pour tout renseignement :
- Marie-Ange BARBIER Diététicienne nutritionniste 06 83 73 07 43
- Frédérique CORNIEUX MANTEL Psychomotricienne 06 79 18 68 05
- Jérémy DESCHET Ostéopathe 06 49 81 04 69

** Les ateliers sont gratuits pour tous les participants : cette action de prévention est cofinancée par la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) via le Conseil Départemental, la Communauté de Commune du Bocage Bourbonnais, le CSA2B et la Commune de Bourbon l'Archambault.*

Les objectifs du CSA2B *(Collectif pour les soins ambulatoires en Bocage bourbonnais)*
Le CSA2B regroupe des professionnels de santé libéraux qui ont fait le choix de travailler en réseau depuis mars 2017 pour :
• renforcer l'attractivité du territoire pour les jeunes praticiens,
• participer aux projets de Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP),
• fournir une meilleure qualité de soins aux patients par la mise en œuvre de réalisations concrètes dans le domaine de la prévention santé.
Ce réseau, appelé « Pôle de Santé », est composé de médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, psychomotricienne, psychologues, ostéopathes, d'une diététicienne nutritionniste et d'une sage femme.
Le Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault est également membre de ce collectif dont le projet de santé a été labellisé par l'Agence Régionale de Santé en janvier 2016.

L'apprentissage de la natation accessible à tous avec **le plan "J'apprends à nager"**



Vous souhaitez que votre enfant apprenne à nager ? Pensez à l'opération "J'apprend à nager" proposé par le Nautic Club Moulinois du 23 juillet au 3 août et du 6 au 17 août 2018.

Le plan "j'apprends à nager 2018" est un programme du ministère de la jeunesse et des sports en partenariat avec la Fédération Française de Natation. L'objectif est que chaque enfant entrant en sixième sache nager. Ce programme s'adresse en priorité aux enfants de 6 à 12 ans résidant en QPV (Quartiers Prioritaires de la Ville) ou ZRR (Zones de Revitalisation Rurale). Des stages de 10 séances de 30 à 45 minutes suivant l'âge seront programmés par le Nautic Club Moulinois sur les vacances scolaires. A la fin de chaque stage l'enfant passe le test "sauv'nage" correspondant à un parcours en autonomie sur 50 mètres. Pour la période de juillet août deux stages un du 23 juillet 2018 au 3 août 2018 et un second du 6 août 2018 au 17 août 2018 au centre aqualudique l'Ovive de Moulins (Inscription sur la page facebook du nautic club moulinois). Ces stages sont limités à 15 enfants. Le coût est de 20€ par enfant correspondant à l'assurance. D'autres stages seront programmés sur les périodes des vacances de la toussaint, hiver et printemps.

Nouveauté pour la rentrée au **Nautic Club Moulinois** !

Le NC Moulinois proposera à partir du 15 septembre 2018, un nouveau programme, le « Nager Forme Santé », labellisé FFN qui s'inscrit dans le cadre du "sport sur ordonnance".

Des séances spécifiques et adaptées vont être proposées à des personnes souffrant de diabète, d'obésité, d'asthme, ou atteinte d'un cancer ou d'un accident cardio vasculaire. Ces séances sont dispensées par un éducateur formé sport santé. Ces séances viennent en complément du suivi médical assuré par un professionnel de santé. Dans ce cadre ce denier peut prescrire des séances de natation santé qui pourront être pris en charge pour tout ou partie par la mutuelle de l'adhérent. Inscription début septembre au centre aqualudique. Infos et tarifs dès fin août au 06 80 98 08 64



Nouvelle saison estivale à l'**Ovive** !

La piscine l'Ovive de Moulins Communauté à ouvert ses portes et son bassin d'été extérieur jusqu'au 2 septembre 2018.

Durant l'été, venez profiter des espaces extérieurs de la piscine l'Ovive : bassin ludique avec boule à vagues, transats, jeux d'eau pour enfants, mais aussi espaces verts pour bronzer ou jouer au volley. Et bien entendu, les équipements intérieurs (bassins, pataugeoire, rivière rapide, espace forme) sont à votre disposition avec un seul ticket d'entrée.

Nouveauté :
Le centre aqualudique de Moulins Communauté propose un nouvel équipement insolite, une structure gonflable géante pour petits et grands !

Une structure de 17 mètres de long dans le grand bassin intérieur ! Sorte de mini parcours du combattant nautique, l'aquatrack est composé d'une base, d'un pont, d'un mur, de deux liaisons et d'une glissade finale. Testée lors des 10 ans de la piscine et lors des vacances de Pâques, elle a fait l'unanimité auprès du public. « *Visiblement les usagers ont pris un vrai plaisir et nous avons donc investi dans l'achat de cette structure gonflable pour offrir un plus à l'expérience aqualudique à l'Ovive* », précise Sébastien Chamfroy, le directeur du Centre aqualudique de Moulins Communauté. Côté sécurité, il suffit simplement de savoir nager et de mesurer plus de 1,10 m pour les enfants. À partir du 2 juillet, tous les jours de 12h à 14h30.



L'été à l'Ovive, ce sont également des animations pour petits et grands :

- **Baptêmes de plongée :** les 11 et 25 juillet, 8 et 22 août à 18h, à partir de 8 ans avec autorisation ou présence parentale.
- **Aquabiking :** lundi, mercredi et vendredi de 18h30 à 19h15, sur réservation.

Profitez-en cet été !

Horaires d'été : du lundi au vendredi de 11h à 20h, samedi et dimanche de 10h à 19h.

Centre aqualudique l'Ovive de Moulins Communauté - Rue Félix-Mathé, Moulins - 04 70 34 04 05 - agglo-moulins.fr

A la recherche d'un nouveau sport à Moulins ou à Yzeure ? **Du foot, oui, mais américain !**

Le Super Bowl vous connaissez ? C'est un championnat mythique de football américain aux États-Unis organisé par la National Football League. Il se déroule chaque année début février et il est regardé par plusieurs millions de téléspectateurs. Et si vous aussi vous pratiquiez ce sport emblématique ? Ce sport méconnu possède quelques équipes sur le département et aux alentours. Les trois clubs existant les plus proches sont La Huitième Légion de Montluçon, Les Poséïdons de Vichy et le FCA Arciers de Nevers.



Dallas Fields et une partie de son équipe de Football Américain

Un club tout près de chez nous !

Dallas Fields a créé son propre club de football américain à Moulins. Il arrive tout juste des Etats-Unis où il vivait jusqu'à présent avec son épouse et son fils. Dallas, originaire du Wyoming et Angélique, d'Avermes, ont choisi l'Allier et plus précisément l'agglomération moulinoise, pour s'installer avec leur petite famille dès cet été.

Ce projet est l'aboutissement d'un rêve pour Dallas, professeur de sport dans son pays d'origine. Coach de football américain diplômé, il enseignait dans les collèges et les lycées. Avec Angélique, lors d'un bref passage dans la région en 2014, il lance une page Facebook, « Football américain dans l'Allier ». En France, le football américain est peu médiatisé alors qu'aux Etats-Unis, c'est le sport phare. Mais vous ne pouvez pas jouer en amateur contrairement à la France où c'est facile, là-bas, vous pratiquez au lycée, parfois à l'université et ensuite c'est compliqué à cause de l'assurance santé qui est très coûteuse.» nous raconte Angélique.

Depuis leur retour en France le mois dernier, ils souhaitent développer le jeu à 6 en créant des petites équipes dans nos villes et nos villages. «*Contrairement au football américain classique où l'on joue à 11, le jeu à 6 a beaucoup d'avantages. Il permet à de petits effectifs de jouer*



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


Dallas, Angélique et leur fils

davantage. Les joueurs doivent être plus polyvalents, ils jouent plus, c'est différent du jeu à 9 ou à 11. Ce qui est plaisant dans ce sport, c'est qu'il y a beaucoup de stratégies, c'est plus vivant ». Pour les américains, la place du sport est intéressante, chaque école a son équipe, son emblème et la communauté supporte « son » équipe. « *Nous voudrions monter une équipe qui ferait partie de la vie du village, de la ville*», nous raconte Angélique.

Aujourd'hui à Moulins, dix joueurs ont souhaité monter une équipe. Le club recrute des joueurs de 18 ans et plus, tout type de gabarits, mais aussi toutes les personnes qui veulent découvrir ce sport et les aider à réaliser ce défi.

L'objectif du couple aujourd'hui

Tout d'abord, ils aimeraient s'affilier à la FFFA, la fédération française de football américain. Ensuite, trouver des équipes du même niveau pour les affronter et organiser des camps d'entraînement et des tournois. Enfin, monter des équipes dans le plus d'endroits possibles, pour jouer à 6, à 9 ou à 11 selon les effectifs recrutés.

Les épaulières, les maillots et les pantalons seront disponibles en location. (20€ par mois pour un équipement complet, ou bien, si les joueurs ont déjà acheté une partie de l'équipement, 10 euros pour un casque, 5 euros pour le pantalon, 5 euros pour des épaulières). Il est cependant recommandé que les joueurs achètent leur propre équipement s'ils le peuvent. Dallas a acheté des articles qu'il pourra vendre ou louer aux joueurs ; ainsi, davantage de monde pourra se permettre de rejoindre l'équipe.

La licence pour la 1ère année sera de 40 euros ; cela inclut le prix de l'affiliation à la FFFA et la cotisation au club. Plus nous aurons de joueurs, moins la licence sera chère.

Premier entrainement prévu la 3e semaine de juillet à 6/6 voire 9/9 selon l'affluence. Entraînement chaque semaine, le mercredi et le samedi. Les équipes de Montluçon, Vichy et Nevers sont déjà prêtes à jouer, et vous ?
Suivez toutes les actualités sur la page Facebook : Football américain dans l'Allier

Coach made in US pour vous amuser et vous améliorer. Vous voulez créer une équipe ou développer le jeu dans votre commune, alors n'hésitez pas à contacter Dallas, il sera là pour vous accompagner.





Bon à savoir sur le football américain !

Sport de combat collectif alliant la puissance physique à l'intelligence tactique, le football américain, par ses qualités esthétiques et son environnement festif, symbolise le concept du sport spectacle moderne.

Les plus grands fans vous diront que ce sport, en plus d'être physique et athlétique, est un sport où la tactique et la stratégie sont aussi les plus développées. C'est un sport collectif opposant deux équipes de onze joueurs qui alternent entre la défense et l'attaque. Le but du jeu est de marquer des points en portant ou lançant le ballon jusqu'à la zone d'en-but adverse. La succession des phases de jeu permet autant de changement que l'on veut. Vous verrez donc se succéder en permanence sur le terrain de nombreux joueurs en fonction des stratégies mises en place ou de l'évolution du jeu. Chaque joueur au sein de l'équipe a un rôle et une position très précise.



AUTOMELEC 3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

MAREJA
RESTAURANT SUR-MESURE
Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à Salades & Soupes •
Smoothie fait à la minute avec des fruits frais
Composez vous même vos salades parmi les 45 ingrédients au choix
Salade 4 ingrédients à 8€90
Salade + boisson à 10€90
Salade + dessert à 11€90
Formule complète à 13€90
6 place de la Liberté
03000 MOULINS - 09 83 65 44 29

Nombreuses nouveautés **à la Loge des Gardes, pour l'été 2018**

Tour de saut, parcours enfants dans les arbres et mini tyrolienne, descente en X-Raycer... La station de loisirs, de la Montagne Bourbonnaise, poursuit son développement et propose de nouvelles activités estivales, toujours orientées "glisse" et en harmonie avec le cadre exceptionnel de la montagne l'été.

Au cœur de la Montagne Bourbonnaise, classée « station de pleine nature », la Loge des Gardes est située au Nord du Massif central dans un triangle Vichy, Roanne, Clermont-Ferrand. Le domaine s'étend de 1050 à 1160 mètres au point culminant des monts de la Madeleine.

Destination sportive et ludique pendant les vacances ou le week-end, elle offre un dépaysement total. Jouissez d'un environnement exceptionnel pour profiter des activités de glisse en hiver comme en été. Glissez, marchez, courez dans la forêt domaniale de l'Assise.

Idéal pour bénéficier en famille de l'air pur de la montagne et vous régaler de paysages à perte de vue.

Les activités sont adaptées à chaque âge pour profiter en famille ou entre amis de sensations fortes. Cette année, tour de saut, parcours enfants dans les arbres et mini tyrolienne, ou encore descente en X-Raycer, sont les grandes nouveautés de l'été 2018.

Tour de saut : Faire le grand saut d'un plongeoir, au choix de 6 mètres ou 8 mètres de haut, et se réceptionner sur un matelas de 100 mètres carrés et de 2 mètres de hauteur.

Parcours enfant dans les arbres et mini tyrolienne : Voyager en toute sécurité au dessus du sol, pour faire comme les grands. De nombreux défis adaptés aux petits sur le parcours.

Descente en X-Raycer : Un nouvel engin de glisse qui permet de dévaler les pistes tout en restant maître de sa vitesse grâce à un levier qui actionne freins et accélérations.


© Céline Lacombe

Le Tubby : Pour toute la famille, grands et petits, vous glissez dans une grande bouée grâce à une lame d'eau.

Une nouvelle grande tyrolienne de plus de 200 mètres de long a été installée, pour compléter le cascade de tyroliennes qui permet de glisser d'arbres en arbres jusqu'à 9 mètres de hauteur et en toute sécurité grâce à une ligne de vie continue.

Et toujours les 4 pistes de descente en trottinette, la piste de tubbing pour glisser dans une grosse bouée grâce à une lame d'eau, la descente en kart sur une nouvelle piste dédiée, le toboggan dans les arbres, le circuit de quads électriques....

La station sera ouverte tous les jours du samedi jusqu'au dimanche 2 septembre 2018 Plus d'informations sur www.logedesgardes.com et www.facebook.com/lalogedesgardes

La Loge des Gardes, la seule station de glisse de l'Allier

La station de la Loge des Gardes existe depuis 50 ans, créée par Monsieur Desertines, plusieurs exploitants se sont succédés à la tête de la petite station de la montagne bourbonnaise. Philippe et Valérie Chevrier, implantés en Allier depuis toujours, ont repris les rênes de la station depuis octobre 2014.

Avec la création de la société LDG Glisse, qui finance les investissements et exploite désormais les différentes activités de la station : remontées mécaniques, location de matériels, crêperie, ils ont pour ambition de développer la station tout en gardant l'authenticité du lieu.

« *Notre volonté est de préserver l'environnement de cet endroit magique, tout en apportant de nouvelles activités et de nouveaux services aux clients* » expliquent Philippe et Valérie Chevrier.

Toute l'équipe de la Loge des Gardes est à votre service pour que vous puissiez profiter de cet environnement préservé.

Mail : contact@logedesgardes.com
Informations : 04 70 56 44 44
Office de tourisme de la Montagne Bourbonnaise : 04 70 59 38 40

GROUPE chandioux
Spécialiste Fabrication Engrenages
Usinage pièces mécaniques
Professionnels et particuliers
imb afaq ISO 9001 L.M.I
Z.I. Le Tureau - 03230 Lusigny
Suivez-nous sur Facebook
04 70 42 40 46 www.groupe-chandioux.com

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE Eco artisan
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr



© CDT03 Luc Olivier

Trottinette tout-terrain : Vous montez au sommet, grâce au téléski, sur une trottinette tout-terrain, c'est un VTT sans pédales.



Départ des différents parcours de tyrolienne : Voyagez au dessus du sol, en toute sécurité, comme les grands, de nombreux défis vous attendent sur le parcours

6ème édition du festival **Festi'Domp**

Festi'Domp continue son petit bout de chemin avec sa 6ème édition et vous invite à venir partager de bons moments les 21 et 22 juillet prochains au Parc de la Roseraie à Dompierre sur Besbre.

Le projet Festi'Domp est né en novembre 2012 de l'amitié de cinq jeunes femmes auvergnates, motivées et déterminées à organiser un festival durant l'été, au Parc de la Roseraie à Dompierre sur Besbre.

La mission première de ce festival est de réunir un maximum de personnes au sein d'un évènement culturel, artistique et gratuit pour tous.

Cette manifestation est tournée vers la musique et le théâtre du fait de la passion commune de ses membres pour ce type de spectacle tout en étant sensibles à toutes les disciplines artistiques, comme par exemple la slackline, le maquillage pour enfants, le graffiti, la sculpture de ballons,…



Programme 2018

Ouverture du site le samedi à 15h, pour découvrir des activités sportives comme la Slakline, le tennis avec l'ASD Tennis, de nombreux artisants d'art et des animations comme les ateliers créatifs, le maquillage pour enfants ou encore les jeux de kermesse. À partir de 19h30, barbecue géant et plateaux repas, avec cette année une grande nouveauté : un menu végétarien. À 20h, début des concerts avec 4 groupes : Groove La Porte, Hop Hop Hop Crew, The Booze Brothers, Nomad Frequencies et une belle surprise avec le groupe "Paillette" présents pour la 4ème édition. Le dimanche, réouverture du site à 15h avec deux compagnies de théâtre. L'Ornithorynque avec son spectacle "Le Bruit de l'Insecte" suivi de "La Ballade des Clownelles", par la compagnie des Souffleurs de Lune. Clôture du festival avec le groupe "Parallèle". Entrée gratuite. Restauration et buvette sur place.

Contact : 06 78 62 40 04 et Facebook

Are you "Raid'Y" pour un raid multisports à Yzeure !

Vous attendiez les nouvelles d'Yzeuraid… désormais, on vous demandera si vous êtes "Raid'Y" ! La formule change… l'idée reste la même… se faire plaisir en essayant de donner le meilleur de soi !

Depuis 2008, chaque premier week-end de septembre, les passionnés de nature, de raid et de sensations se retrouvent sur le site des Ozières pour une course semée d'embûches, pour le plus grand plaisir de sportifs de tous niveaux, de tout âge et provenant de toute la France.

Yzeuraid prend fin pour laisser place à Raid'Y, il s'agit toujours d'un raid multisports accessible au plus grand nombre. L'objectif est d'élargir le public cible. Une formule pour les plus jeunes 8/10 ans se rajoute à celle des 11/12 ans et 13/15 ans, et une formule famille (un adulte + un enfant à partir de 14 ans) pourront participer au Raid'Y Aventure.

Raid'Y est inscrit au calendrier de la Fédération Française de Triathlon apportant une reconnaissance et un rayonnement national. Raid'Y se déroulera sur une seule journée, le samedi 1er septembre 2018. La manifestation est organisée par l'Office Municipal des Sports (OMS), avec le concours de la ville d'Yzeure et le support technique des associations (EAMYA, TRIMAY, Adhérence, ROMYA, Compagnie d'Arc Yzeure et BMX Yzeure)

Inscription auprès du service des sports de la ville d'Yzeure au 04 70 48 53 37.



PREMIER

OPEN Rando-Fishing

de Moulins (03)

AAPPMA DE MOULINS

LES PECHEURS DU VAL D'ALLIER

COMPÉTITION DE PÊCHE AUX LEURRES PAR ÉQUIPE DE 2 PÊCHEURS

DU BORD ET LES PIEDS DANS L'EAU - OUVERTE À TOUS - ENGAGEMENT : 50€/ÉQUIPE



LES PARCOURS

La rivière Allier à Moulins
Le plan d'eau des Champins

LES POISSONS

Brochets, silures, sandres, perches, chevesnes, aspes, barbeaux, black-bass

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

04.70.43.83.66 ou 06.07.57.31.17
abridupecheur03@yahoo.fr
Facebook : ORF Moulins
WEB : http://www.labridupecheur.com/

Toute la pêche - Les marques - Les conseils - Location de float-tubes

L'Abri du Pêcheur 04 70 47 32 87

L'ABRI DU PÊCHEUR

112, route de Lyon - 03400 YZEURE

LE N°1 DE LA PÊCHE À MOULINS !

240m² - 100% Pêche

Toutes techniques : coup, truite, carnassiers, carpe, silure





LE BIEN-ÊTRE CONNECTÉ !

www.espritsportetbienetre.fr