#40
JUIL/
AOÛT
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

À Franchesse, Anne cultive le bon goût !



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

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

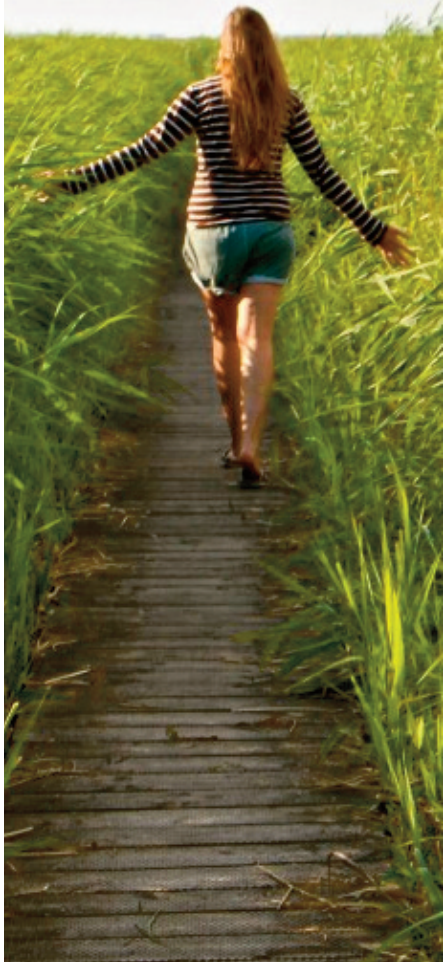
à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

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



#Sophrologie - Massage du Monde

• Carole Daubanay
Sophrologue - Praticienne en Massage du Monde
06 67 11 05 28
Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde
Cabinet Yzeure Santé
28, Place Jules Ferry - 03400 YZEURE

#Ostéopathie

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

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

• Pierre BOURDET
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
Institut Kallonéa, Yzeure

#Reflexologie

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

#Chiropraxie

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

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

Fleurs de Bach et Gémmothérapie

• Catherine Houlle - Cabinet Harmonie
Harmonisation par les plantes : fleurs de Bach et gemmothérapie
07 88 49 86 79
cathoulle@sfr.fr - catherine-houlle.e-monsite.com
C. Houlle praticienne en fleurs de Bach et gemmothérapie dans l'Allier
11 rue du pont Ginguet - 03000 MOULINS

#Magnétisme et fleurs de Bach

• Sandrine Quillet
Magnétiseuse/Conseillère en Fleurs de Bach
Du lundi au vendredi : 06 21 19 88 30
Mail : sandrinequillet03@gmail.com
Sandrine Quillet : Magnétisme, Conseils en Fleurs de Bach.
40 avenue de la libération - 03000 MOULINS

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé

- VOLTAIRE - »

David TABUTIN
06 80 07 62 43
Arthro'Forme
solutions pour le bien être
www.arthroforme.fr contact@arthroforme.fr



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 9€
Formule complète à 14€
Salade + boisson + dessert
6 place de la Liberté
03000 MOULINS - 09 83 65 44 29



GOOD NEWS !



Moulins entre en scène … et s'affiche à Paris !

Moulins entre en scène est l'évènement à ne pas manquer cet été à Moulins ! Illuminations du patrimoine, tous les soirs à la tombée de la nuit, jusqu'au 30 septembre 2019, personne ne peut y échapper, pas même notre capitale !
Si les locaux s'approprient cet évènement, il n'en demeure pas moins que l'objectif du schéma touristique mis en place par la communauté d'agglomération est d'augmenter l'attractivité du territoire, d'où le lancement d'une campagne de communication régionale, mais pas que !

"Qui chante pendant l'été danse pendant l'hiver."
- Esope / Fables -

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juillet/Août 2019 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
espritedition@gmail.com

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 :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Stéphanie Cante Antoine Piat, Mickaël Charrondière
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 : 979-10-96967-26-1

Ne pas jeter sur la voie publique

ABONNEZ-VOUS !
et recevez tous les mois votre magazine chez vous !

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

1 an d'abonnement
30€
Frais d'envoi et de gestion*



Envoyez-nous vos coordonnées à :
Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel :

Mail :

* Offre réservée à la France métropolitaine.

Pot d'Anne, de la graine au pot

Pots d'Anne, c'est une petite "fabrique" culinaire au coeur du bocage bourbonnais à Franchesse tenue par Anne Vernis. Elle cultive depuis 2011 divers légumes, fruits et plantes aromatiques pour les transformer et proposer des recettes originales de petits pots à déguster toute l'année !



La gamme de produits varie au fil des saisons et des envies d'Anne !
Anne est très créative, vous y trouverez donc une large gamme d'assaisonnements, de sauces, de condiments et de douceurs, tels que pestos, chutneys, confits, sauces pour agrémenter vos plats chauds, vos entrées ou tout simplement pour varier vos apéritifs. Elle propose également une gamme sucrée avec des pâtes de fruits, confitures, fruits séchés…

Des plus originales aux plus classiques, les recettes sont créées par Anne qui aime mélanger les saveurs et les textures pour notre plus grand bonheur gustatif ! De la ratatouille à la sauce tomate, en passant par le pesto d'épinard ou la confiture de courge butternut, il y en a pour tous les goûts et les curieux du palais.

Élaborées avec des légumes, fruits et aromates de saison, Anne cultive et transforme selon le respect du cahier des charges Nature & Progrès. Un label qui respecte l'Homme et le Vivant par des pratiques écologiques, sociales et économiques. « *Pour les autres ingrédients que je ne produis pas, je les achète dans la mesure du possible localement ou sinon en commerce équitable avec toujours la mention Nature & Progrès ou sous label AB.* » nous précise Anne.

Dans le Jardin ...
Anne nous fait découvrir son jardin, son lieu de travail au quotidien où elle y passe beaucoup de son temps… Durant la visite avec une Anne toujours souriante, nous comprenons que ses objectifs vont au delà de sa production, elle a à coeur de favoriser la biodiversité en faisant de son jardin un milieu vivant dans lequel des équilibres écologiques se mettent en place naturellement.

Pour ses plantations, une préférence est donnée aux variétés anciennes, non-hybrides, les semences sont achetées sous labels AB et/ou Déméter ou reproduites sur place… Pour maintenir et développer la vie et la fertilité du sol, des apports de fumier de bovin, provenant d'un élevage de charolaises (AB) qui se trouve sur le même lieu, sont effectués.

Une attention particulière est prêtée à la rotation des cultures afin de limiter les problèmes sanitaires, de même que des traitements préventifs à base de plantes, purins, décoctions ou infusions d'ortie... sont effectués régulièrement pour leur action stimulante et/ou répulsive.

Dans la Cuisine ...
« *Le fait de cultiver mes plantes garantit la fraîcheur et la bonne qualité gustative des ingrédients de mes recettes et c'est ma priorité. Les cueillettes se font au bon stade de maturité et les préparations sont effectuées dans les heures qui suivent en cuisine, à l'exception bien sûr des légumes de garde type carotte, oignon, betterave, choux. C'est pourquoi, la gamme varie au fil des saisons.* » nous explique Anne

Au séchoir…
« *Je fais également sécher des fruits, aromates, légumes et fleurs pour le besoin de certaines de mes recettes ou pour une commercialisation tels quels.* » Le chauffage du séchoir est assuré par du solaire thermique. C'est un séchage à basse température, entre 25 et 35°C, ce qui préserve la qualité des aliments. Il est effectué à l'obscurité pour garder la couleur.

Un produit aboutit entièrement
Anne est une éternelle passionnées et quand elle produit quelque chose, elle le fait jusqu'au bout et avec amour ! C'est d'ailleurs elle qui fait le visuels de ses étiquettes. À L'Aquarelle, elle dessine des fruits et légumes des différentes recettes de ces petits pots. Cerise sur le gâteau, une petite pastille avec la mention « fabriqué avec amour » sur chaque pot, pour rappeler que sa production a été fait avec le coeur.
Le plus : Les pots sont consignés, n'hésitez pas à les rapporter !

Bon à savoir !

Retrouvez ses produits sur le marché de Bourbonl'Archambault, les premiers samedis du mois, aux AMAP de Moulins, de Montluçon, de Gannat et de Volvic ainsi que sur divers foires et marchés et en vente libre chez Anne sur rendez-vous.

Vous pouvez venir visiter le jardin en juillet et août grâce à l'Office de Tourisme de Bourbon l'Archambault.

Save The Date
Rencontrez Anne au Marché de producteurs à Neuvy le 26 juillet

Pots d'Anne - Anne vernis
Bardonnière
03160 Franchesse
04 70 66 24 49
pot.danne@yahoo.fr








Sans étiquettes ni couvercle
Ils sont repris
TARTINADE DE COURGETTE
CHUTNEY
VINAIGRETTE
Betterave Rouge
ACHARDS







Tir sportif : Les Championnats de France 25-50 mètres à Moulins, du 20 au 28 juillet

Aujourd'hui, le tir est le troisième sport mondial en termes de licenciés, après le tennis et le golf, et la cinquième discipline olympique. Sport d'adresse au même titre que le golf ou le tir à l'arc, il est accessible à tous dès 8 ans. Nous avons rencontré Bernard Delorme, le président de l'Association Sportive de Tir de l'Agglomération Moulinoise (ASTAM) au Stand de tir Roger Dumont à Moulins, pour en savoir plus sur l'une des disciplines qui rapporte le plus de médailles à la France.



Bernard Delorme

L'association présidée par Bernard Delorme compte aujourd'hui un peu moins de 300 licenciés. La Fédération Française de Tir lui a d'ailleurs renouvelé l'organisation des Championnats de France de tir à la carabine et au pistolet à 25 et 50 mètres du 20 au 28 juillet 2019. Ils se dérouleront sur les installations du stand Roger Dumont, route de Montilly. Pour la 14e fois depuis 1992, Moulins accueillera à nouveau 1200 tireurs pour se disputer le titre de Champion de France. L'occasion de côtoyer dans la capitale du Bourbonnais les meilleurs tireurs de l'hexagone et d'Outre-Mer ! De beaux et grands moments sportifs en perspective.



Le stand de Tir de Moulins, un stand de haut niveau

Avec ses installations multiples, fonctionnelles et agréables, le stand de tir de Moulins est l'un des quatre plus importants stands de France avec Châteauroux, Bordeaux et Volmerange-les-Mines en Lorraine. Il comporte 6 stands, intérieurs ou extérieurs, allant du tir à 10 mètres au tir à 200 mètres. Les disciplines qui peuvent être pratiquées sur les installations de l'ASTAM sont le pistolet, la carabine, l'arbalète et certaines armes anciennes et réglementaires.

« *Aujourd'hui, l'écologie fait également partie de notre sport. Nous sommes équipés de récupérateurs de plomb pour donner une seconde vie aux douilles, nous utilisons aussi pour les cibles classiques du papier recyclé. Nous avons également un partenariat avec le Sictom Nord Allier pour nos gobelets réutilisables utiles à nos différentes manifestations.* »

Esprit Sportif : Quels sont les bienfaits du tir de loisir ?

Bernard Delorme : C'est un sport complet qui nécessite une bonne forme physique et mentale. Une école de la concentration et de la maîtrise de soi. Le Tir c'est 95% du mental, le reste c'est de la technique et de l'entraînement. Comme beaucoup d'autres sports, il prône les valeurs fondamentales du respect des règles, du respect de soi et des autres. Tout est très codifié pour que tireurs comme arbitres, dirigeants et spectateurs soient toujours en sécurité.

Esprit Sportif : Qui peut tirer ?

Bernard Delorme : Absolument tout le monde. À partir de 8 ans, vous pouvez venir vous inscrire en payant une licence annuelle. Le but du tir sportif et du tir de loisir est de rassembler les générations, les hommes, les femmes, les enfants et les personnes handicapées sont conviés à venir essayer.



Esprit Sportif : Ce sport est-il dangereux ?

Bernard Delorme : Contrairement aux idées reçues, le tir sportif n'est pas classé dans la catégorie des "sport à risques". Les compagnies d'assurance elles-mêmes constatent que les accidents sont rarissimes à l'échelle nationale, et encore plus à l'ASTAM, nous n'avons jamais eu de problème.

Rendez-vous pour les championnats de France de tir, l'occasion de venir découvrir ce sport !

A venir pour la rentrée : L'ASTAM organise le 1er challenge 10 mètres, du Bourbonnais, les 4, 5 et 6 octobre 2019. Au programme, carabine et pistolet de précision sur poste avec cible électronique ou poste avec rameneur électrique (au choix lors de l'inscription), pistolet standard et pistolet vitesse.

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

SOGO LOISIRS
2 ESPACES D'ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE À YZEURE
• LASER GAME EXTÉRIEUR – PAINTBALL
• ACCROBRANCHE
07 89 44 99 22
www.sogo-loisirs.fr

MOULINS UN ÉTÉ À CROQUER

JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2019

TOUTES LES ACTIVITES & SORTIES

VILLE-MOULINS.FR



Agence C-toucom • 07/2019 • istockphotos

ville de Moulins

VILLE-MOULINS.FR

Moulins Yzeure Foot avance sur des bases solides

Le Moulins Yzeure Foot a réalisé une saison aboutie en terminant à une belle 4ème place dans une poule de National 2 au niveau très homogène. Retour sur le bilan de la saison 2018 / 2019 et les perspectives de celle à venir avec les coprésidents Richard Rullaud et Pascal Désamais.



Le Staff et les joueurs à l'occasion du premier entrainement de la saison le mercredi 3 juillet au stade Hector Rolland à Moulins.

Esprit Edition : Quel bilan dressez-vous de la saison écoulée ?
C'est une saison satisfaisante. Sur le plan sportif, il y a une vraie satisfaction par rapport à notre classement. L'état d'esprit affiché par les joueurs a été très bon. Ils ont fait preuve de solidarité et d'unité tout au long de la saison même s'il y a eu un passage difficile au mois de janvier. Le bon parcours des équipes réserves est aussi à souligner. L'identité du club a été renforcée. Toutes nos équipes jouent désormais avec les mêmes maillots. Le MYF, c'est 400 licenciés dont plus de 230 jeunes. Ces derniers ont obtenu de bons résultats dans l'ensemble. Une mention spéciale pour les U16 qui accèdent en R1 en étant invaincus. Nous tenons à féliciter tous les éducateurs pour leur travail et les parents pour leur investissement. On remercie également toutes les personnes qui se sont investies pour le club. La barre des 100 partenaires a été atteinte et nos fidèles abonnés continuent de nous suivre. On est parvenu à fédérer autour du club, c'est un point positif. Il faut conserver cette bonne dynamique.



Richard Rullaud et Pascal Désamais

Esprit Edition : Quels objectifs pour la saison 2019/2020 ?
L'objectif sera de continuer à progresser dans tous les domaines. Nous avons encore beaucoup de choses à prouver par rapport aux collectivités qui nous soutiennent. On se doit de leur rendre cette confiance en réalisant une belle saison en s'appuyant sur nos valeurs, notre passion et le savoir-faire des éducateurs et des bénévoles. Notre but est aussi de satisfaire et de rassembler nos partenaires tout en continuant à se structurer sur le plan administratif. On va également travailler pour ancrer le club au niveau de l'agglomération et proposer des produits novateurs. Sportivement, l'équipe de N2 devra continuer à jouer avec envie et solidarité. Les joueurs devront être ambitieux dans le jeu pour donner du plaisir au public que l'on espère nombreux au stade. Un groupe compétitif a été construit pour la saison à venir. Le staff s'est enrichi avec l'arrivée d'un nouvel adjoint en la personne de Patrice Degironde (Sud Nivernais Imphy Decize, R1). Le club a la volonté de fidéliser et faire progresser ses jeunes en les intégrant dans les équipes réserves. Un accord a été signé pour la création d'un groupement avec le CS Bessay-sur-Allier afin de développer le football féminin. Des équipes seront engagées dans toutes les catégories d'âge. Une réflexion est menée avec l'Académie Moulins par rapport à la formation des jeunes.

M.C.

A noter dans vos agenda, les prochains matchs amicaux :
- Samedi 20 juillet : AS Saint-Etienne (B) N2 - MYF (Saint-Etienne, 18 h).
- Samedi 27 juillet : Bourges Foot N2 - MYF (Romorantin, 11 h)
- Samedi 27 juillet : Romorantin N2 - MYF (Romorantin, 18 h).
- Mercredi 31 juillet : MYF - Chateauroux B N3 (Bellevue, Yzeure, 18 h 30).
- Samedi 3 août : Clermont Foot (B) N3 – MYF (Annexe Montpied, Clermont-Fd, 18 h).

Pensez à commander votre abonnement ! 40 € en pelouse et 65 € en tribunes pour assister a toutes les rencontres de N2 du MYF (15 matchs). L'abonnement permet d'avoir de nombreux avantages ! Contactez nous au 04 70 34 07 45.



L'escape Game Go Ba's fait son retour à Bourbon l'Archambault !

Après le succès rencontré les étés 2017 et 2018, le collectif Go Ba's propose cet été encore un escape game dont les énigmes réjouiront petits et grands !

Jusqu'au 18 août 2019, en famille ou entre amis, vous pourrez défier le chronomètre en équipe et tenter de résoudre les mystères qui entourent le Festival Go Ba's, en moins d'une heure, dans chacune des quatre salles « escape rooms ». L'escape game, dans l'esprit d'un fort boyard moderne, est un savant mélange d'objets à trouver, d'énigmes à résoudre, de cadenas à ouvrir et plein de surprises à découvrir ! Réservez vite ! Les bénéfices sont destinés au financement du festival Go Ba's qui aura lieu le 24 août prochain dans le Parc Bignon à Bourbon l'Archambault.

Réservation obligatoire au 07 82 26 11 07 ou escapegame.gobas@gmail.com



L'Ovive, au programme de cette saison estivale 2019

La piscine l'Ovive de Moulins Communauté ouvre ses portes et son bassin d'été extérieur jusqu'au 1er septembre 2019. Durant l'été, venez profiter des animations pour petits et grands : Structure gonflable : pour les nageurs de plus de 1m10 de 13h30 à 15h, baptêmes de plongée les 24 juillet, 7 et 21 août à 18h, à partir de 8 ans avec autorisation ou présence parentale, animé par le club Corail Sub aquatique. Aquabiking lundi, mercredi et vendredi de 18h15 à 19h30, sur réservation. Location tapis et vélos (sur réservation), du lundi au vendredi de 11h à 15h.



Les évènements de l'été au CNCS

Cet été, le Centre national du costume de scène propose une programmation riche et variée, avec notamment ses Mardis du CNCS du 16 juillet au 20 août pour vous faire vivre de belles soirées d'été (Pique-nique champêtre en partenariat avec Auvergne Prestige, visite guidée et soirée à thèmes), mais aussi la nouvelle formule des «Dimanches en famille», le dimanche 11 août sur le thème «Chef déco» (visite, goûter et atelier) et enfin une Conférence le jeudi 25 juillet à 18h30, dans les secrets des Ateliers de l'Opéra par Delphine Pinasa, directrice du CNCS. Tout l'été, retrouvez aussi les illuminations de «Moulins entre en scène» sur la façade du musée de la tombée de la nuit à minuit !

Art culinaire et bien-être à Moulins

Carole du Restaurant Toc à Moulins et Géraldine Parillaud, accompagnatrice vers le Mieux-être à Bourbon l'Archambault ont eu envie de conjuguer leurs talents pour développer « vos sens » ! Ainsi pour cet été, elles vous proposent deux formules originales et 100 % « Made in locales »

- *L'apéro-conférence* le mercredi 17 juillet à 18h30. L'apéro Bio-Tapas et conférence sur « Le pouvoir de l'instant présent »

- *Repas pleine conscience et musique live* le vendredi 30 août à 19h30. Faire l'expérience de nouvelles sensations en associant le goût et la conscience, le goût et l'intuition, le goût et le son. Tout cela à la sauce bio et bienveillante, dans une ambiance paisible et amicale. Ce repas expérimental sera suivi d'un moment musical par le groupe familial « Histoire de Famille ». ***Réservations obligatoires au restaurant Toc : 09 83 22 08 59***

Stage de Qi Gong avec Fédérique Picarony

Faites le plein de vitalité grâce à un stage de relaxation bien-être de quatre heures par jour à 1430 m d'altitude.

Fédérique Picarony, professeur de Qi Gong à Moulins, vous propose un séjour d'une semaine à Valloire pour renforcer votre vitalité grâce à un stage Qi Gong qu'elle animera, organisé par l'hôtel les Essarts. Cet art martial interne permet une réelle fusion entre le corps et l'esprit et s'appuie sur la circulation de l'énergie vitale. Une véritable fluidité de mouvements et d'exercices respiratoires au cœur du grand air et des montagnes de Valloire. Ce stage est accessible à tous du mardi 30 juillet au vendredi 2 août 2019. Si vous désirez plus d'informations, appelez au 06 87 51 49 78 et pour toute inscription appelez au 01 42 88 30 27.



Bon à savoir !

Reprise des cours de Qi Gong à Moulins dès le mardi 3 septembre et un journée portes ouvertes le samedi 7 septembre de 14h à 17h avec des ateliers de pratique et une démonstration d'un enchainement Nei Yang Gong (Qi Gong pour nourrir l'intérieur).

Un dictionnaire pour l'entrée en 6ème

La ville de Moulins a offert un dictionnaire à tous les petit(e)s Moulinois(es) de CM2 qui entrent en 6ème à la rentrée prochaine. La remise commune a eu lieu vendredi 28 juin à 17h30 à la salle des fêtes, suivie d'un goûter.



©JMT_Ville de Moulins

BAR & CAVE
Houblon
FACTORY
WELCOME

+ de 400 références
de bières
Spiritueux
Verrerie
Coffrets cadeaux...
Rue des Presles - 03400 Yzeure
04 70 45 96 84
Suivez-nous sur Facebook


Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé



Rendez-vous au Marché

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

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

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -



Des lunettes en planches de skate recyclées

Valoriser d'anciennes planches de skateboard en bois usagées pour en faire des lunettes et accessoires "premium", c'est l'idée un peu folle mais très ingénieuse de Florent Baraban, opticien-lunetier et fan de skateboard, créateur de la marque 7PLIS made in France.
Le nom 7 PLIS fait référence aux 7 couches de bois d'érables Canadien contrecollées qui composent la planche de skate. Cette composition apporte souplesse, résistance et légèreté. Des caractéristiques idéales pour le skate, mais aussi pour les lunettes.
Plus d'infos : www.7plis.fr



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 :

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

DON DU SANG

• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi
De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• THIONNE
Le lundi 12 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• LURCY LEVIS
Le mercredi 21 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• GARNAT SUR ENGIÈVRE
Le mardi 27 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• DIOU
Le mercredi 28 août de 16h à 19h à la salle culturelle.

• AVERMES
Le mercredi 4 septembre de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

• BESSAY SUR ALLIER
Le mercredi 11 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

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



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

Des balades nature près de chez vous !

Avec sa diversité de milieux naturels et de paysages, l'Allier jouit d'une nature particulièrement bien préservée. Le Département a engagé une démarche de sauvegarde et de valorisation des sites naturels remarquables de son territoire en adoptant une politique volontariste en faveur des Espaces Naturels Sensibles (ENS). A ce jour, 16 sites ont été labellisés « ENS». Ils sont gérés et restaurés par le Conseil Départemental et ses partenaires, au travers d'actions adaptées tout au long de l'année : travaux de restauration et d'entretien des milieux naturels, études et suivis scientifiques, travaux d'aménagement pour l'accueil du public... Les ENS sont ouverts au grand public (sauf exception liée à la fragilité de milieux naturels spécifiques), et sont équipés de panneaux pédagogiques ou d'interprétation.
Du printemps à l'automne, il est possible de les découvrir grâce aux Balades nature. Ces visites gratuites animées permettent d'éveiller le regard des visiteurs aux richesses des lieux et à leurs histoires. Chaque balade aborde un thème particulier : rivière, oiseaux, histoire, orchidées, théâtre, dessin, chauves-souris, géologie, chantier participatif autour de la restauration d'une ancienne terrasse en pierre sèche…

Save the date !

Programme sur le site Les Coqueteaux à Montilly cet été :

- Mercredi 17 juillet • 9h30-12h
Rallye nature en bord d'Allier
Prêts pour relever les défis du rallye nature ? En famille ou entre amis, constituez votre équipe et partez à la recherche des indices dissimulés tout au long du chemin. Ils vous permettront de résoudre l'énigme ! RDV au parking du site. Réservation obligatoire auprès de l'ADATER au 04 70 66 48 25 ou adater@adater.org
- Mardi 13 août • 20h - 22h
Entre chien et loup...
À la tombée de la nuit, entre bocage et rivière, lorsque les martin-pêcheurs et les pics s'endorment, toute une autre faune se manifeste... Venez l'écouter ! Rendez-vous sur le parking du site Réservation obligatoire auprès de la LPO Auvergne au 07 77 82 88 30
ou sylvie.guillaumin@lpo.fr

Les animations Astronomie de Paleopolis cet été

Sur l'observation du soleil à l'aide d'un matériel spécifique, filtre solaire HA, par Cédric Asal animateur scientifique. Mardis 23 juillet, les jeudis 18 et 25 juillet, les mardi 13, 20 et 27 août et les jeudis 15 et 22 août de 16h à 18h.
Plus d'infos : 04 70 90 16 00.

Des ateliers et du partage à Bourbon l'Archambault

- Atelier Terrarium Ecosystème en bocal. Créé ton propre écosystème, et n'oublie pas d'amener ton bocal.
Samedi 27 juillet 2019 de 10h à 12h
- Atelier Tawashi: éponge en tissus recyclé
Création d'une éponge en tissus recyclé
Mercredi 31 juillet 2019 de 16h à 17h
Au Mazier, un tiers lieu en plein coeur de Bourbon l'Archambault. Au programme toute l'année : un café, des espaces de travail partagés, un fablab et des artistes en résidence.
Rens. 06 60 63 16 12

#Publi-rédactionnel

Charme, esprit nature, simplicité et authenticité dans un site exceptionnel

La Grange de l'Ecuyer

À la recherche d'un lieu unique pour votre évènement ? Située à seulement 10 min de Moulins, au milieu des vignes Saint Pourçinoises, la Grange de l'Ecuyer vous plonge au coeur d'une ancienne propriété datant du XVIIème siècle.

Restaurée et aménagée par ses propriétaires, mariant avec goût et passion les vielles pierres et matériaux nobles, quoi de plus champêtre que d'organiser et privatiser votre évènement dans la superbe grange de la propriété. Vous pourrez ainsi profiter de l'intérieur comme de l'extérieur et jouir de tous ses avantages, avec notamment un grand parc arboré où peuvent





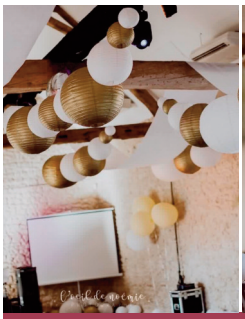
être montés des chapiteaux. Un espace paysager pour vos moments de détente, flânerie et un cadre idyllique pour vos photos.

Aujourd'hui, La Grange de cette authentique propriété de plus de 200m² est idéale pour recevoir jusqu'à 110 personnes. Le tout dans un décor paisible et verdoyant.
La propriété dispose d'un logement avec 3 chambres, pour une capacité de 10 personnes : confortables et typiquement décoré, parfait pour héberger vos proches pour la nuit !

Idéale pour des mariages, cocktails, fêtes de familles, séminaires d'entreprise, anniversaires ou autres événements. Intérieur raffiné avec pierres apparentes. Une grande cuisine est à votre disposition pour le traiteur de votre choix et c'est avec plaisir que Emilie et Arnaud, les propriétaires, sont prêts à vous proposer des solutions adaptées à vos besoins.

Climatisée et chauffée. Eclairage extérieur. Espace tente et camping car. Mise à disposition de barnums et structure gonflable pour les enfants. Accessibilité pour personnes à mobilité réduite. Toilettes adaptées. Tout est pensé pour vous permettre d'organiser votre évènement sereinement.

Venez découvrir cette charmante grange, ce petit bout de nature au coeur du Bourbonnais. A la fois moderne et rétro, ce lieu convivial séduira tous vos invités grâce au cachet des poutres apparentes qui lui donne un charme unique.





La Grange de L'Ecuyer
Les Bernards - Chemin du Moulin
03210 CHEMILLY
06 82 93 45 30
lagrangedelecuyer@orange.fr
Facebook : La Grange De L'Ecuyer
www.lagrangedelecuyer.com

Aménagement des berges de l'Allier

Les aménagements des berges de l'Allier à Moulins ont démarré. Certaines réalisations sont déjà visibles ou le seront prochainement. D'autres sont prévues à long terme. Plusieurs panneaux d'informations sont en cours d'installation par Moulins Communauté, afin de renforcer l'information vers le grand public.

Nouveauté de l'été : Moulins plage

Depuis déjà quelques semaines, les pelleteuses s'activent, sur la rive gauche de l'Allier, du côté de la Madeleine. La plage qui est ici en train de se former, et sera accompagnée de brumisateurs pour se rafraichir, préfigure des aménagements à venir sur ce site : un lieu dédié à la détente au bord de l'eau, qui sera prochainement complété par un espace baignade.



Spectacle de danse japonaise à Moulins

Avec Hiromi Uekusa, violoncelliste japonaise
Le lundi 22 juillet à 20 h à l'espace Villars.
Rens. 04 70 47 23 27

Nuit des étoiles à Yzeure

La Maison des Arts et des Sciences de la Mairie d'Yzeure vous accueille pour une soirée d'observation du ciel étoilé, à l'aide de téléscopes, en compagnie des associations DENEB et MAYA. Rendez-vous sur le site de Millepertuis à Yzeure partir de 20h30 le samedi 3 août. ***Rens. 04 70 48 52 40.***

Le Grand Bal de l'Europe

Les rencontres 2019 se dérouleront à Gennetines du vendredi 19 juillet au vendredi 2 août. ***Rens. 04 70 42 14 42.***

Rendez-vous aux **Marchés des Producteurs de Pays** tout l'été !



La nouvelle saison des Marchés des Producteurs de Pays a débuté en mai à Lapalisse et se terminera à Saligny-sur-Roudon le 6 septembre. Treize autres marchés ont eu lieu ou se dérouleront sur cette période à l'initiative de la Chambre d'Agriculture de l'Allier et des communes.

Des Marchés des Producteurs de Pays qui valorisent les produits du terroir

Organisés les vendredis soir, ces marchés sont des lieux de vente permettant de valoriser pleinement la richesse et la diversité des productions du département. Une large offre de produits « made in ferme » de qualité et de saison est ainsi proposée par les producteurs fermiers, agriculteurs ou artisans locaux.

Sur place ou à emporter

Les visiteurs peuvent déguster sur place des produits du terroir et satisfaire leurs papilles en composant directement leur menu dès 18h. Ils peuvent aussi acheter en direct et emporter ces produits chez eux ou chez des amis. Escargots, viande (canards, volailles, porcs, bovins et bisons), légumes, fruits, fromages, farine, pain, miel, safran, jus de fruits, bière, vin feront le bonheur des gourmands.

Une ambiance festive et conviviale

Grâce à un savoir faire culinaire reconnu, ces produits seront cuisinés et valorisés par les producteurs. L'ambiance est avant tout festive et conviviale. Les échanges entre les producteurs et les consommateurs sont facilités.

Plus d'infos au 04 70 48 42 42

A noter dans vos agendas les prochaines dates des marchés : vendredi 26 juillet à Neuvy et Cusset. vendredi 2 août à Châtel-Montagne, vendredi 9 août à Saint-Pourçain-sur-Besbre, venrdedi 16 août à Molles et vendredi 23 août à Creuzier-le-Vieux et le vendredi 6 septembre à Saligny-sur-Roudon.



Parmis les producteurs présents, venez à la rencontre de...

Alexandre Lucas Bardot, **un apiculteur passionné et rigoureux**



L'apiculteur Alexandre Lucas Bardot possède un magasin dans sa miellerie située à Chevagnes.

Ayant toujours été dans le milieu agricole grâce à sa famille, Alexandre Lucas Bardot a fait sept ans d'études avec plusieurs stages en polyculture élevage en France et à l'étranger dans le but de reprendre une exploitation. « *Je me suis finalement orienté vers l'apiculture, une passion transmise par mon grand-père qui avait plusieurs ruches* » souligne l'apiculteur. Ce dernier a repris la Miellerie du Pays Charolais basée à Saint-Vincent-Bragny le 1er octobre 2017 après s'être formé pendant quelques mois avec l'exploitant. Alexandre Lucas Bardot, qui possède aujourd'hui 600 ruches provenant de 15 ruchers principalement situés sur les bords du fleuve Loire dans l'Allier et la Saône-et-Loire, produit quatre types de miel local 100 % naturel (colza, acacia, prairie et châtaignier) dans sa miellerie installée à Chevagnes depuis mars 2019.

Tout mettre en œuvre pour une meilleure production

La période de miellée se déroule entre mi-avril et fin juillet. Une transhumance de 200 ruches a lieu pour la réalisation du miel de châtaignier dans le Morvan. L'apiculteur met toutes les chances de son côté en réalisant un important travail préparatoire début avril pour faciliter les conditions de vie des abeilles. Cela se traduit notamment par une visite sanitaire, une désinfection des ruches, le renouvellement des cadres et le nettoyage des plateaux se trouvant dans les ruches et le suivi de la qualité des reines (la génétique tient une place importante). « *Mon but est de travailler au développement des colonies d'abeilles. Une bonne hygiène permet que la population soit la plus nombreuse possible. C'est un facteur important pour avoir une meilleure production* ».

Une volonté de développer la vente directe

La récolte effectuée en 2018 a été exceptionnelle grâce à une belle floraison d'acacia et de colza. La production de 2019 sera moins bonne. Cette activité est vraiment tributaire du temps, un facteur ne pouvant être maîtrisé et entraînant parfois des rendements aléatoires. Alexandre Lucas Bardot vend 80 % de sa production dans les petites et grandes surfaces de l'Allier et de la Saône-et-Loire et Intermarché à Moulins. Le reste des ventes est effectué au magasin de la miellerie et sur les marchés d'Avermes et Dompierre-sur-Besbre le samedi en alternance. On retrouve également le miel de l'apiculteur à La Ferme Aux Produits d'Antan à Avermes. « *Notre volonté est de développer la vente directe pour être au contact des clients, présenter nos produits et parler de notre savoir-faire. La vente en ligne sera proposée en fin d'année* » précise l'apiculteur qui sera présent sur les Marchés des Producteurs de Pays de Neuvy le 26 juillet, Saint-Pourçain-sur-Besbre le 9 août et Saligny-sur-Roudon le 6 septembre.

Contact : 06 30 00 35 39.
Facebook : La Miellerie du Pays Charolais.





Des guitares écologiques et minimalistes au coeur du bocage

Rencontre avec un luthier pas comme les autres. Il y a des gens comme ça que l'on pourrait écouter des heures parler de leur passion. Rémi Petiteau, luthier installé dans son vaste atelier de Meillers en plein coeur du bocage bourbonnais fait partie de ces gens là.



On commence par parler technique, son et matière et puis on se rend compte que les instruments qu'il fabrique s'inscrivent dans un temps bien plus grand : dans la vie des haies du bocage, dans le cycle de vie des arbres et dans l'Histoire avec un grand H du temps des colonies et des routes maritimes du commerce des bois exotiques.

Car Rémi Petiteau ne se contente pas de créer des guitares uniques, il peut aussi vous raconter où l'arbre dont elle est issue a poussé, et pourquoi il est important de planter autour de soit des arbres comme le cormier par exemple « qui vaut de l'or » : « *c'est un bois local stable et extrêmement dur qu'on a quasiment oublié et qu'on transforme parfois en bois de chauffage par méconnaissance, alors qu'il servait autrefois à façonner les meilleures semelles des rabots ou les dents d'engrenages dans les moulins et qui donne même des petites poires ! Il résiste très bien aux contraintes mécaniques, il est très stable, plus léger que l'ébène, et il s'adapte bien au grand enjeu actuel car il est mieux armé que d'autres essences pour résister au changement climatique en cours* » nous explique-t-il. « *Face à la catastrophe climatique en cours, s'approvisionner en bois venant de plusieurs milliers de kilomètres est une aberration* » ajoute-t-il.

Esprit Edition : Qu'est-ce que c'est qu'une guitare écologique et minimaliste ?
Rémi Petiteau : C'est une guitare qui est produite avec des bois locaux, sans produits chimiques ou toxiques. Et « minimaliste » parce que j'enlève tout ce qui peut être enlevé sans nuire à sa sonorité pour ne garder que l'essentiel. Ça donne une guitare d'aspect épuré, à l'esthétique moins chargée, légère et naturelle »

Esprit Edition : Est-ce que ce choix de matériaux locaux vous cantonne à un style de guitare ?
Rémi Petiteau : Non, je fabrique des guitares jazz avec des cordes acier mais je crée aussi des guitares folk et je développe en ce moment un modèle de guitare classique avec ce même concept.

Esprit Edition : Et comment vous est venue cette idée ?
Rémi Petiteau : J'ai toujours eu une proximité avec la matière, une sensibilité par rapport aux arbres et au bois. Et j'ai eu la chance de prendre part pendant 5 ans à un projet européen (2012-2017 : Leonardo Guitar Research Project) qui testait de nouvelles manières de faire des guitares avec des bois non tropicaux et durables. Cela m'a permis de croire que mes envies étaient réalisables et de prouver qu'on n'était pas obligés d'avoir une touche en ébène ou un dos en palissandre pour qu'une guitare ait de grandes qualités sonores et esthétiques .

Esprit Edition : Et comment peut-on vous rencontrer ?
Rémi Petiteau : Vous pouvez vous rapprocher de l'office du tourisme de Bourbon l'Archambault, j'accueille des visites de groupes plusieurs fois dans l'année. Pour les projets plus personnels, c'est sur rendez-vous à l'atelier. Je propose aussi des stages sur-mesure qui permettent aux guitaristes de se fabriquer leur propre instrument dans mon atelier.

S.C.

Contact : Rémi Petiteau - Artisan luthier
La Saboterie - 03210 Meillers
sur rdv au 06 77 23 58 36
http://guitares-to.fr/



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

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

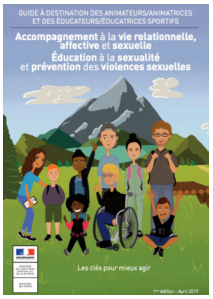
Un lieu de mémoire en l'honneur des donneurs d'organes et de tissus et leurs proches au CHMY

L'inauguration d'un lieu de mémoire en hommage aux donneurs d'organes et de tissus a eu lieu le mois dernier au Centre Hospitalier de Moulins à la veille de la journée nationale de réflexion sur le don d'organes. Un moment émouvant partagé avec l'Association des greffés du 03, les familles des donneurs, le personnel en charge du don d'organes et accompagné par le violoniste Laurent Ducrot. Ce lieu d'hommage et de reconnaissance aux donneurs d'organes et de tissus et à leurs proches a trouvé sa place à l'entrée principale de l'hôpital dans un espace un peu retiré du passage central mais à portée de regard. Il donne la possibilité aux receveurs de s'exprimer et de se recueillir s'ils le souhaitent puisque l'anonymat ne leur permet pas de s'adresser directement aux familles des donneurs. Il permet également la réflexion de chaque passant sur le don d'organes et de tissus, afin de favoriser un positionnement à transmettre à ses proches. Il répond à l'obligation légale issue de la loi de bio éthique du 7 juillet 2011 qui précise : « *Dans les établissements de santé titulaires de l'autorisation mentionnée à l'article L. 1233-1, il est créé un lieu de mémoire destiné à l'expression de la reconnaissance aux donneurs d'éléments de leur corps, en vue de greffe* ». Ce lieu a été créé en partenariat avec Gref 03, l'association des greffés du 03.



Education à la vie relationnelle, affective et sexuelle : guide pratique

Les professionnels de l'animation et du sport peuvent être amenés, dans l'exercice de leur mission, à répondre à différentes questions légitimes et intimes de la part des enfants et des jeunes accueillis, mais aussi à prévenir, voire parfois désamorcer, certaines situations potentiellement délicates. Afin d'accompagner les responsables des structures ainsi que les professionnels qui sont en contact direct avec les enfants et les jeunes, lors de séjours sportifs et de séjours de vacances notamment, les ministères concernés ont permis l'édition, en avril 2019, d'un guide pratique.



Pour obtenir plus d'informations et/ou télécharger le guide rendez-vous sur : http://www.allier.gouv.fr

Remise de voitures électriques au CHMY par le Kiwanis en juin dernier.

Ces voitures sont destinées aux enfants hospitalisés en chirurgie ambulatoire pour les accompagner de façon ludique au bloc opératoire mais aussi pour les enfants de pédiatrie en fonction des besoins.



« Bons taxis » destinés à faciliter le transport des personnes victimes de violences.

Dans le cadre du plan départemental d'action contre les violences faites aux femmes, l'Etat a mis en place des « bons taxis» destinés à toutes les victimes de violences conjugales. Lorsqu'aucune alternative n'est disponible, transport public, solutions personnelles, les « bons taxis» permettent aux victimes de se déplacer pour rejoindre un hébergement en urgence ou répondre aux convocations leur permettant de faire valoir leurs droits. Lorsqu'ils sont en contact avec une victime dont la situation nécessite le recours à un « bons taxis », les services de police et de gendarmerie peuvent en déclencher l'utilisation directement. Les autres professionnels (assistance sociale, santé, associations…) en contact avec une victime dont la situation nécessite le recours à un « bon taxi », font appel à Viltaïs (n° de téléphone d'urgence : 115). La société de taxi la plus proche, parmi neuf sociétés conventionnées, est alors sollicitée pour effectuer la course.

Plus d'infos : ddcspp-ddfe@ allier.gouv.fr





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

Tartines à l'avocat et aux légumes croquants

Ingrédients pour une personne :
- 1 gros avocat bien mûr
- 1 petite échalotte ou 1/2 oignon blanc
- 1/2 citron (idéalement un citron vert)
- 2 tranches de pain complet grillées
- Du sel de mer et du poivre noir
- Quelques légumes croquants au choix : radis, courgette crue, concombre, tomates cerises, rondelles de carotte, poivron rouge cru…

Préparation :
- Avec une cuillère à soupe, retirez la chair de l'avocat après l'avoir coupé en deux et retiré le noyau.
- Mettez la chair d'avocat dans un bol.
- Ajoutez le jus de citron, l'échalote finement hachée, le sel et le poivre.
- A l'aide d'une fourchette, écrasez grossièrement le tout pour obtenir une purée par trop lisse, dans laquelle il reste encore des petits morceaux. Si vous préférez une texture plus lisse, passez le tout au mixeur.
- Faites griller les deux tranches de pain. Disposez-les sur une assiette et étalez la couche épaisse de guacamole sur chacune d'elles. Recouvrez-les de morceaux de petits légumes et servez immédiatement.



Sur cette photo, j'ai mis des fines tranches de courgettes jaunes crues et des tomates cerises coupées en deux.

C'est prêt ! Bon appétit !

Si vous préférez, vous pouvez remplacer les légumes croquants par des légumes grillés. Dans ce cas, vous pouvez mettre quelques morceaux de poivron et d'oignons recouverts d'huile d'olive dans un plat au four à 200°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres, puis les disposer sur la tartine comme les légumes croquants.

#Consommer durable

ZEROWASTE
BOURBONNAIS

Ce mois-ci, le collectif Zero Waste Bourbonnais vous propose des conseils et astuces pour mieux consommer pendant les vacances.

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité du collectif, rendez-vous sur leur page Facebook : Zero Waste Bourbonnais

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec le collectif Zero Waste Bourbonnais

Comment mieux consommer même en vacances ?

À la maison, au bureau, mais aussi en vacances, en changeant quelques vieilles habitudes et en ressortant des placards des objets oubliés, on peut tous faire un petit geste pour notre santé, l'environnement et pour notre porte monnaie. Voici quelques exemples avant votre départ en vacances !

- Ne pas céder à la folie des achats ! Se faire plaisir oui, mais toujours se poser la question « en ai-je vraiment besoin ? ». On se retrouve tous en fin d'été avec des saladiers aux couleurs de la Provence qui viennent s'ajouter à la pile déjà fournie du placard de la cuisine, des robes qu'on n'a mises qu'une fois. Vous avez craqué ? Ce n'est pas grave, vous ferez le tri à la rentrée et pourrez vendre ou donner ce dont vous ne servez plus et ce que vous ne portez plus. Ça tombe bien on compte quelques friperies et des groupes Facebook sympas de vente ou de don près de chez nous. Et ce que vous aurez économisé pourra être réinvesti dans des activités à vivre en famille ou entre amis.

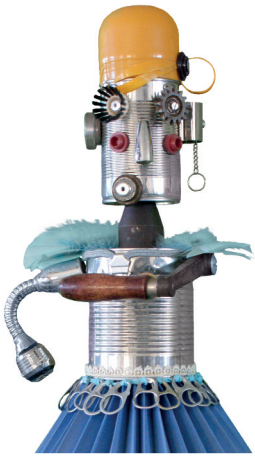
- Les vacances, l'occasion de prendre son temps ! Profitez, flânez sur les marchés et dans les boutiques des artisans, goûtez les produits locaux, privilégiez les fruits et légumes de saison, locaux et si possible bio. Et



CP : Blog Mum a contre courant

pour éviter de se retrouver avec une dizaine de sacs en plastiques, réutilisez des sacs en papier ou en tissu, que vous pouvez réaliser ou acheter, et venez avec votre panier, il paraît que c'est vintage !

- Côté plage et balades on fait comment ? On peut commencer par remplacer les bouteilles en plastique par des gourdes que vous pourrez remplir, le top c'est la vieille bouteille isotherme. Quoi de mieux que de boire frais sur la plage ensoleillée ! Si vous optez pour une boisson au bar pour vous rafraîchir, demandez-là sans paille, promis on finit par s'en passer et c'est vraiment le déchet plastique inutile qui nous sert une fois pour 2 minutes et qui se recycle peu voire pas du tout. On prend des fruits secs en vrac pour reprendre des forces que l'on peut mettre dans une boîte hermétique. On n'oublie pas de prendre une petite serviette ou un mouchoir en tissu si jamais on n'est pas très doué avec les glaces et qu'on s'est met plein les doigts !



Adèle s'en mêle !

Tout savoir sur les déchets chimiques

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 !

Les déchets chimiques, nous ne les utilisons en moyenne que 2 ou 3 fois par an et ils doivent être déposés en déchèterie. Souvent cachés au fond d'un placard, à la cave ou dans la cabane du jardin, on a tendance à les oublier. Et pourtant ces derniers doivent faire l'objet de notre attention.

Qui sont-ils ?
Il s'agit des produits de : bricolage (peintures, enduits, colles, solvants, acides,...), entretien de véhicule (liquide de refroidissement, huiles), jardinage (insecticides, phytosanitaires,...), mais aussi les galets de désinfection des piscines, les durcisseurs de résine, les anti-taupes, etc. Les produits chimiques utilisés couramment à la maison comme les nettoyants de sol, les berlingots d'eau de javel peuvent rejoindre la poubelle jaune pour être recyclés, à condition d'être vides.

Pourquoi faut-il déposer ses déchets chimiques en déchèterie ?
Les produits chimiques sont des déchets dangereux pour votre santé et votre environnement. Ils ne peuvent pas être pris en charge par le ramassage des ordures ménagères et nécessitent une collecte spécifique et séparée. Par conséquent, ils ne doivent pas être jetés ni dans les poubelles (ordures ménagères, tri sélectif), ni dans les canalisations (WC, évier). Qu'ils soient vides ou non, vos déchets chimiques doivent être déposés en déchèterie dans leur contenant d'origine ou identifiés par une étiquette. Veillez à bien visser les bouchons, fermer les couvercles pour éviter tout écoulement.

Un doute, une question, ou pour trouver un point de collecte rendez-vous sur www.ecodds.com

Astuces ! l'idéal est d'utiliser au maximum, dès que cela est possible, des produits naturels, certifiés pour le jardin, l'entretien de la maison, etc.



Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier.

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : adoptez les lingettes réutilisables



Avec les lingettes réutilisables, vous n'aurez plus jamais le stress de la « fin du rouleau ». Aussi efficaces que vos lingettes habituelles tout en étant plus écolos. Elles se nettoient en deux temps, trois mouvements et hop : prêtes à être réutilisées. Adieu disques de coton, serviettes jetables, mouchoirs de poche et autre sopalin.

Porte Ouverte de l'atelier boutique à Chapeau le samedi 7 septembre de 9h à 18h

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



Christelle Cucca

HYGIBIOSERVICE

06 99 64 29 86

Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

JCD
COMMUNICATION

ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr
04 70 43 09 21

SARL JC Design - Z.A. la Rigolée - 03000 AVERMES

Restez connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



Seek : l'application qui vous apprend à identifier les plantes et les animaux



Sortez de chez vous, explorez et apprenez plein de choses sur la nature qui vous entoure !

Utilisez toute la puissance de la technologie de reconnaissance d'image pour identifier les plantes et les animaux autour de vous. A l'instar de Shazam qui nous permet de découvrir le titre d'une chanson et son interprète en une fraction de seconde, l'appli Seek identifie rapidement les espèces qui nous entourent via une simple photo.

Sortez de chez vous et pointez l'appareil photo Seek sur les espèces vivantes. Vous avez trouvé un champignon, une fleur ou un insecte, et vous vous demandez ce que c'est ? Allumez l'appareil photo Seek pour voir s'il le sait !

Comment ça marche ? Il suffit de photographier avec son téléphone portable la plante ou l'animal en question. Le tout, bien évidemment, en prenant soin de ne pas perturber les espèces. L'appli Seek contient une base de données répertoriant près de 30 000 noms de fleurs, plantes et animaux. Dotée d'un système de géolocalisation, l'appli dresse la liste des espèces se trouvant dans les environs. En scannant l'image, le système d'Intelligence Artificielle recherche l'espèce photographié.

Apprenez des choses amusantes sur les organismes vivant autour de vous. C'est une excellente application pour passer plus de temps à découvrir la nature en famille, et pour tous ceux qui veulent en savoir plus sur la vie autour d'eux.



DISPONIBLE SUR Google play Disponible sur App Store



En route pour une **balade vintage à mobylette**

Encore une belle rencontre ce mois-ci avec Pascal Cermet qui nous a accueilli chez lui dans la campagne de Châtel de Neuvre.



Retrouvez vos 15 ans au guidon d'anciennes mobylettes d'époque en parcourant les petites routes du Bourbonnais. Suivez Pascal au guidon d'un deux-temps en empruntant l'itinéraire qu'il vous a concocté. Ue grand bol d'air pur, des petites routes champêtres et des sites remarquables commentés par votre serviteur vous laisseront un souvenir impérissable ! Avec une dizaine de machines de toutes les couleurs qu'il a retapées, il vous accompagne autour de Châtel-de-Neuvre ou jusqu'à 50 km au alentours selon la balade.

Souvenirs souvenirs

« *Tout le monde a connu la mobylette. On avait 14 ans, on n'avait pas de bus, juste la vieille mob pour aller au ciné, à l'école… Même ceux qui n'ont pas eu de mob, avaient tous des potes qui en ont eu. Alors, aujourd'hui encore, ils reconnaissent la leur ou celle du copain. C'est la machine à nostalgie ! En pédalant pour démarrer puis en klaxonnant de bon cœur, ils replongent trente ans en arrière* », nous raconte Pascal.

Un moment de convivialité, de partage et de nostalgie

C'est casque sur la tête et le nez à l'air que par petit groupe, en couple, entre amis ou en famille, vous partirez au guidon des « meules » vous déconnecter dans la campagne bourbonnaise. Au détour d'un château, d'un village ou de vignes, offrez-vous ce doux plaisir d'une balade, en soirée ou le week-end !

Pascal vous propose plusieurs formules

- Bol d'air d'1h : 20€
- Circuit campagnard de 2h : 30€
- Virée touristique de 4h : 50€

Les prix comprennent la location de la mobylette, le casque, les gants, l'essence et les boissons (et le repas pour la « virée touristique).
10 personnes maximum par excursion, sur réservation uniquement. Ouvert toute l'année.
Enterrement de vie de garçon, de vie de jeune fille, anniversaire, comités d'entreprise,… Misez sur l'originalité et ravivez les souvenirs !





A noter dans vos agendas !

- Un rassemblement de mobylettes avec animation tracteurs tondeuses en août
- Un rassemblement de mobylettes avec un rallye touristique vintage (voitures de collection)

Des rando en mobylettes mais pas que...

Pascal aime la convivialité et propose des activités plutôt insolites ! Venez vous défier au lancé de sacoches, à des courses de lenteur en mobylette... Mais aussi des initiations mobylette et pourquoi pas d'assayer à la mobylette sur terrain de cross. Pascal met également à disposition un camping sur son terrain privé à destination des motards en balade..

Toute l'actualité sur Facebook : Rando'Bylette
Rando Bylette - Pascal Cermet
06 75 00 73 13 ou au 04 70 42 06 76
cermet.pascal@orange.fr



Les bons conseils d'un osthéopathe pour bien vivre les vacances !

Attention à la route des vacances **pour le mal de dos !**



Les trajets en voitures, grands ou petits, sont souvent mis en cause dans l'apparition ou l'aggravation d'un mal de dos, principalement au niveau de la région lombaire ou encore au niveau des cervicales.

Le corps humain n'est pas conçu pour rester de longues périodes en position assise. Dans cette position vos lombaires vont être prises en tenailles entre les vibrations et chocs en provenance de la route et le poids de votre corps.

Voici donc quelques conseils qui vont vous permettre de faire de longs trajets en voiture, tout en réduisant les tensions qui, à terme, peuvent provoquer ou accentuer des douleurs dans la région lombaire.

La bonne position au volant pour éviter d'avoir mal au dos en voiture

La première étape est l'installation dans la voiture. Le but du jeu va être de faire supporter le poids de la tête et du corps par le dossier de votre siège. Il faut donc que ce dernier soit incliné à environ 100°, de manière à ce que le conducteur puisse s'appuyer dessus, tout en attrapant le volant sans décoller les épaules du siège.

Si vous êtes passager, vous pouvez incliner davantage le dossier et laisser reposer votre tête sur l'appui tête. Mais en tant que conducteur, l'appuie tête n'est pas pour vous, il ne vous sera utile qu'en cas de choc pour « réduire » l'effet du coup du lapin. Le conducteur devra également avancer son siège de manière à ce que sa jambe gauche ne soit pas en extension complète de genou lors de la manœuvre d'embrayage. En effet l'appui sur les différentes pédales ne doit pas engendrer de mouvements du bassin et/ou du bas du dos. Tenez vous droit au volant, vous aurez beaucoup moins de fatigue sur les longs trajets et au quotidien

Les positions à adopter pendant la conduite.

Pendant le voyage, il faut veiller à ne pas rester totalement immobile, notamment en se repositionnant au fond du siège ou en faisant des micro-mouvements du bassin et du dos. Cependant, le plus efficace restera de faire régulièrement des pauses, en moyenne toutes les heures et, au plus tard, toutes les deux heures. Si les pauses ont lieu au bout de deux heures, elles doivent durer minimum 20 minutes pendant lesquelles il faut en profiter pour s'étirer et marcher en déroulant bien le pas. Cela permettra une relance du retour veineux au niveau des membres inférieurs pour éviter les jambes lourdes mais également des muscles lombaires pour les ré-oxygéner.

Toutefois, attention à sortir de sa voiture sans se faire mal. C'est souvent l'instant où la douleur va vous prendre brutalement par surprise. Pour éviter ça, il ne faut surtout pas faire de rotation du tronc, sortir d'abord les deux jambes de façon à avoir les deux pieds posés au sol. Ensuite, utiliser les deux bras pour prendre appui d'une part sur le volant et de l'autre sur l'encadrement de la portière et, ainsi, vous aider à vous redresser. Pensez à vous tourner avant de sortir de voiture, pour éviter une torsion des lombaires Le but de cette manœuvre est d'éviter de sur solliciter vos muscles lombaires et de faire une rotation du buste qui provoquerait une compression de vos disques intervertébraux,

Chronique proposée par
Antoine PIAT
Ostéopathe DO MROF
04 70 20 88 11
1, rue des tanneries *(angle 3, Cours Jean Jaurès)*
03000 MOULINS

Philippe nous conseille en Gémmothérapie

Les bourgeons provenant de différentes plantes ou fruits ont chacuns leurs propriétés reconnues pour leurs bienfaits, c'est pour cela que nous leurs consacrons 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.

Le Romarin

Le romarin est une plante arbustive, un arbrisseau répandu dans le midi méditerranéen. Il se plait et se développe sur les sols rocailleux et calcaires. Il est utilisé en cuisine pour ses propriétés culinaires sous sa forme d'herbe fraiche ou sèche, on en fait également du miel. Le Romarin (Rosmarinus officinalis) est un puissant antioxydant naturel, il améliore considérablement les fonctions cérébrales en luttant contre les effets du vieillissement.

Le petit +

Le Romarin est également **un protecteur du foie**. En plus de regénérer le foie et le détoxifier, il participe à sa protection et agit ainsi sur l'ensemble de l'organisme.

Indications traditionnelles

Nausées, migraines, mal des transports, digestion lente, ballonnements



Problèmes de peau liés à la fonction hépatique ou digestive

Impuissance, frigidité

Jardiner en août : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnent des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette 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.

Que planter, semer et faire dans nos jardins ?

Au Potager

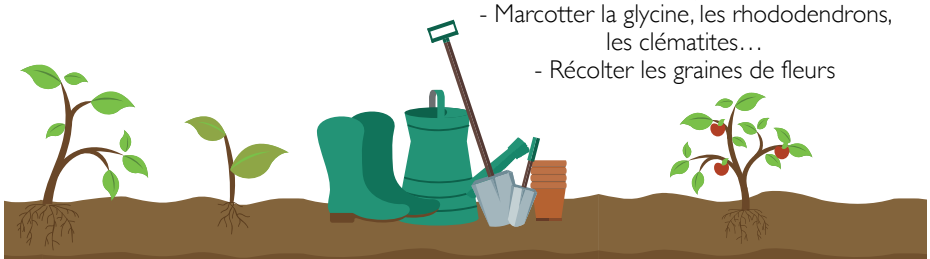
- Arracher oignons, échalotes, ails, pommes de terre
- Semer les cornets, pain de sucre, chicorée Vérone, mâches, persil
- Supprimer progressivement les feuilles du bas des tomates
- Semer les derniers haricots (début du mois)
- Etêter les tomates après le 5ème bouquet
- Semer les engrais verts
- Récolter ses graines, salades, tomates…
- Fraisiers, supprimer les stolons et faire nouvelle plantation

Au verger

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

Au jardin d'agrément

- Tailler les fleurs fanées
- Poursuivre les boutures
- Poursuivre la taille des haies
- Pincer les chrysanthèmes
- Tailler court les lavandes après floraison
- Tailler les bruyères d'hiver
- Marcotter la glycine, les rhododendrons, les clématites…
- Récolter les graines de fleurs



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

Pause lecture



Guide de l'Écovoyageur

Comment réaliser ses premiers pas vers le Slowtourisme ? Ce lien (en scan) ou *https://atelierbucolique.com/devenez-un-eco-voyageur/* vous propose de découvrir et de recevoir gratuitement dans votre boîte email, un lien pour télécharger gratuitement votre Guide de l'Écovoyageur. C'est un guide qui apporte des conseils pratiques pour les voyageurs qui désirent agir en faveur du tourisme durable. Réussissez alors votre séjour, vos vacances responsables en découvrant les astuces indispensables pour être un écovoyageur !

Scannez et découvrez !

Les Bienfaits de nos fruits et légumes !

Sources de vitamines, de minéraux, de fibres..., les fruits et légumes sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, il faut en manger, pour rester en forme. Chaque mois découvrez un légumes et ses vertus !
A consommer sans modération !



Composée à 92 % d'eau, avec des propriétés hydratantes, la pastèque est faible en matières grasses et ne contient pas de cholestérol. En smoothie, salade, ou nature, elle vous rafraîchira même pendant les grosses chaleurs ! Source de sodium et de potassium, c'est un fruit idéal pour l'été car une perte importante de sodium et de potassium dûe à la transpiration peut entraîner nausées, déshydratation, crampes musculaires ou encore vertiges. Ainsi, en période de forte chaleur consommer de la pastèque compense ces pertes et en réduit les risques liés. La pastèque est surtout réputée pour être riche en antioxydants. Elle contient également quelques vitamines : vitamine C, vitamine B1, vitamine B6 et vitamine A. ***Comment la choisir ?*** Le poids est un indice de maturité, elle doit donc être lourde et elle doit sonner creux quand on la frappe légèrement.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le Capitaine continue à parfaire sa montée en compétences à travers différentes formations qui lui sont proposées par son incubateur Cocoshaker à Clermont-Fd. Chaque jour, il mesure la résonance et l'attente autour du projet péniche, à Moulins, mais aussi en dehors. L'écho se fait même entendre jusque dans la Capitale Auvergnate.

Dans le cadre de cet accompagnement à entrepreneuriat innovant et à impact social, La Péniche D'Abord s'est d'ailleurs soumise dernièrement au comité mi-parcours Cocoshaker pour faire un bilan complet sur l'avancée du projet. Le Capitaine a pu ainsi être challengé sur l'important travail déjà réalisé et sur les caps lui restant à franchir.

Une récente visite du Café-Lecture Les Augustes à Clermont-Fd a permis au Capitaine de mieux cerner l'esprit associatif et collaboratif de ce lieu bien connu pour la diversité de sa programmation.

Une Réunion interne du collectif La Péniche D'Abord a eu lieu, permettant ainsi de présenter les phases du projet, les dispositifs pouvant l'accompagner, le retour sur le questionnaire partie prenante. Avec ses éléments le Capitaine et son équipage vont ainsi pouvoir déterminer et affiner précisément l'offre à proposer mais aussi les valeurs du futur lieu flottant moulinois, valeurs tournées vers le champ de l'économie sociale et solidaire.



Lorsque le projet verra le jour sur Moulins, l'idée de duplication de ce concept flottant est en réflexion. Des contacts et premières approches ont été pris avec d'autres villes ayant une rivière

Le site internet officiel de La Péniche D'Abord est le suivant : lapenichedabord.com

Retrouvez toute l'actualité du projet Péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche D'Abord
Mail : lapenichedabord@orange.fr

Respect pour les sternes en bord d'Allier



Les Sternes pierregarin et Sternes naines sont de retour sur les îlots au dessous du pont Régemortes à Moulins. Avec les fortes chaleurs, beaucoup de monde se balade en bord d'Allier et de nombreux bénévoles LPO sont chargés de sensibiliser le public. Afin de protéger ces espèces, il est demandé aux gens de ne pas se rendre sur ces îlots situés au milieu de la rivière au niveau du pont car ils risquent de marcher sur les oeufs, ou de faire s'envoler les oiseaux laissant alors leurs oeufs cuire au soleil. Un arrêté biotope en interdit la fréquentation, sous peine d'amende.
Pour info, la Sterne pierregarin, la Sterne naine, le Petit gravelot et le Chevalier guignette sont des espèces d'oiseaux qui pondent leurs œufs directement sur le sol, dans le gravier des îlots et plages de la rivière Allier. Afin de ne pas détruire les œufs et poussins, il est demandé aux promeneurs, canoéistes et pêcheurs, de ne pas accoster, bivouaquer, pique-niquer sur les îlots de graviers occupés par ces oiseaux. Préférez les berges de sable.
Plus de renseignement auprès de Sylvie Lovaty au 06 09 68 17 57 ou par mail à sylvie.lovaty@orange.fr



#Publi-rédactionnel

Vin'Scène EN BOURBONNAIS COURSE NATURE

Vin'Scène en Bourbonnais, la 11ème édition se prépare !

Envie de venir partager une journée de sport et de bien être avec nous. Alors, Vin'Scène en Bourbonnais est fait pour vous.
Nous vous avons concocté le dimanche 22 septembre prochain trois types d'épreuve :
- Course de 43 km en solo ou en équipe
- Marches de 15 et 25 km
- Randonnées VTT de 30 et 60 km
Vous emprunterez de nouveaux tracés dans des espaces de nature et de vignes entre Saint Pourçain Sur Sioule et Moulins au bord des rivières Allier et Sioule.

Des possibilités de transport seront offertes aux participants de la course solo et départs de marches.

Le samedi 21 septembre dès 14 h, les dossards pourront être retirés soit à Moulins, place d'Allier avec des animations (musique, danse, club sportif...) et des stands, soit à Saint Pourçain au Kiosque ainsi que le matin des épreuves.

Convivialité reste le live motif de l'association. Pour vous inscrire ou pour plus d'infos www.vinsceneenbourbonnais.com







Participez au raid multisport **Raid'Y à Yzeure en Août**

Rendez-vous le 31 août pour la 12ème année consécutive de ce raid multisports !





L'Office Municipal du Sport, avec le concours de la Municipalité d'Yzeure et le support technique des associations (EAMYA, TRIMAY, Adhérence, ROMYA et la Compagnie d'Arc Yzeure) organisera le **31 août prochain un raid nature multisports.**

Ce sera donc le rendez-vous sportif incontournable des passionnés de nature, de raid et de sensations, qui se retrouvent sur le site des Ozières pour le plus grand plaisir de sportifs de tous niveaux et de tout âge.

Le dépassement de soi, la convivialité, l'entraide sont les valeurs portées par RAID'Y
Il s'agit ici d'un enchaînement d'épreuves de pleine nature à savoir : escalade, tir à l'arc, run and bike, VTT, course d'orientation, canoë, course à pied, parcours du combattant… où la compétition existe mais où le plaisir, la cohésion et la sécurité doivent rester omniprésents.

Une épreuve de tyrolienne est intégrée en nouveauté pour les formules Raid'Y «Famille» et Raid'Y «Aventure». Les épreuves phares sont reconduites mais l'ordre n'est jamais le même, un labyrinthe sera présent également cette année !

Au programme de ce millésime 2019, 4 formules :
• Raid'Y Jeunes 8/10 11/12 et 13/15 ans (à partir de 12h pour l'escalade, épreuve qui déterminera les vagues de départs. Départ réel aux alentours de 13h30)
• Raid'Y Famille un jeune de 13 à 15 ans accompagné obligatoirement d'un adulte (à partir de 12h pour l'escalade, épreuve qui déterminera les vagues de départs. Départ réel aux alentours de 13h30)
• Raid'Y Aventure à partir de 16 ans (dès 15h30 pour l'escalade, épreuve qui déterminera les vagues de départs. Départ réel aux alentours de 17h)
Les places sont limitées à 20 équipes par formule et 40 équipes pour le Raid'Y Aventure.

Le bulletin d'inscription et toutes les informations relatives aux différentes formules, sont téléchargeables sur le site www.oms-yzeure.fr

Contact et renseignements
Service des Sports – Yzatis - Bd Jean Moulin
03400 YZEURE - 04 70 48 53 37
sports@ville-yzeure.com

Et pourquoi pas être bénévole ?!

Environ 150 sportifs sont attendus au départ de Raid'Y samedi 31 août prochain. Une 2ème édition qui s'annonce pleine de surprises et d'efforts mais toujours dans la convivialité.
Si vous disposez d'un peu de temps n'hésitez pas à rejoindre l'organisation. Ambiance garantie ! Même quelques heures suffisent.
Renseignez-vous au service des sports au 04 70 48 53 37 et n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Un Accrobranche près de chez vous à Yzeure !



Tyroliennes passant au dessus du plan d'eau des Ozières

Nouveauté depuis le début de cet été, un accrobranche au plan d'eau des Ozières créé par la Sarl SoGo Loisirs avec 6 parcours et une double tyroliennes de 130 mètres aller et 110 mètres retour passant au dessus du plan d'eau des Ozières. A partir de 3 ans, venez découvrir l'activité en famille, entre amis pour vivre une véritable expérience perchée dans les arbres ! « *L'idée de l'accrobranche est venue à la création de l'entreprise mais s'est solidifiée grâce à notre clientèle demandeuse de cette activité. En partenariat avec la municipalité d'Yzeure, l'idée était aussi d'apporter un espace de vie supplémentaire au plan d'eau des Ozières.*» nous explique Rémy. SoGo Loisirs c'est aussi des activités Paintball et Laser Game Extérieur. Reservation au 07 89 44 99 22.

Du nouveau aux Ozières

Un site naturel et sportif pour toute la famille !

En accédant au site par le chemin des Ozières, le visiteur découvre une nouvelle zone de loisirs et de détente. Un ponton de promenade a été installé le long du rivage où iris, joncs et autres plantes aquatiques apportent couleurs et reliefs. Des brumisateurs, des jeux d'eau et des voiles d'ombrage offrent désormais des espaces où se reposer, lire et surveiller les enfants. Un amphithéâtre a été réalisé avec la pose de gabions pour accueillir de futures animations. Ce nouvel aménagement complète ceux réalisés dans cette zone depuis 2016 comme la création d'un parcours d'orientation, l'installation de différents jeux et agrès de fitness.



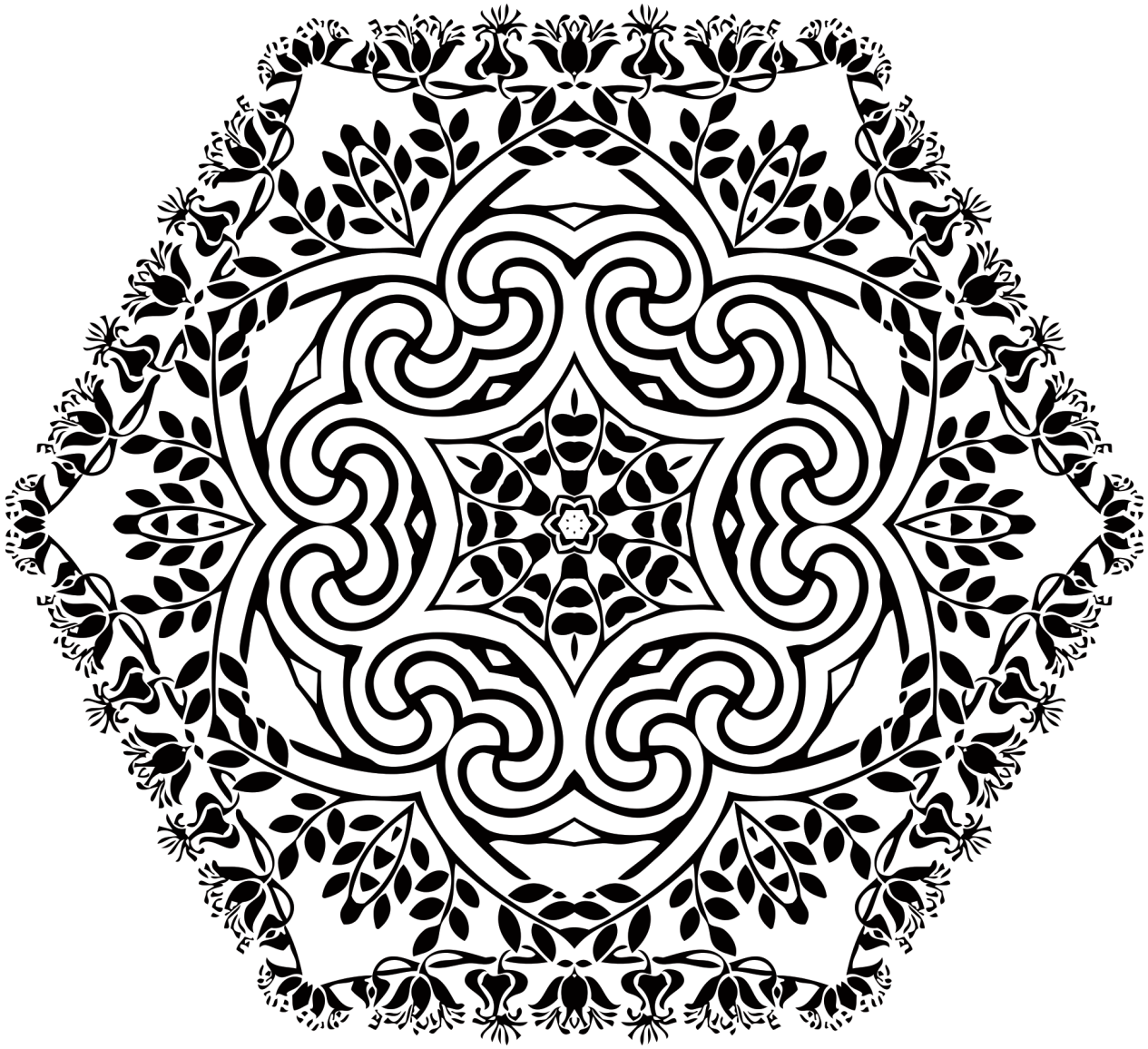
ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN

Dépannage
Mise en conformité électrique
Eclairage et chauffage économe
Motorisation et automatisme
Ventilation de l'habitat
Installation bornes de recharge

12 rue Paul Corne
03400 Yzeure
Du lundi au vendredi
04 70 20 86 77
06 07 53 62 12

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie.
Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos feutres !

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

Un atelier avec une aide soignante pour apprendre **à bien porter bébé**

Des ateliers de portage simples et pratiques pour découvrir et apprendre à utiliser différents modes de portage les plus adaptés à votre bébé, à vous et vos envies. Cette technique offre de nombreux avantages autant pour le bébé que pour le porteur à condition de respecter certaines règles de sécurité.

Fanny Sagirand, aide soignante au sein du pôle femme mère enfant du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure propose depuis décembre dernier de vous aider dans cet apprentissage à l'occasion d'ateliers de portage pour les parents et futurs parents. *« Maman porteuse pour mes deux enfants, le portage est devenu pour moi une passion que j'avais envie de partager avec les autres parents. Beaucoup ne connaissent par cette pratique ou très peu, au risque de mal le faire, ce qui peut avoir de lourdes conséquences sur la sécurité de l'enfant. Mes ateliers sont donc aussi à but préventif pour apprendre le portage en toute sécurité avec des enfants de tout âge.»* nous confie Fanny.

Bercé, bébé découvre le monde bien installé contre ses parents en toute sérénité. Porter son enfant en écharpe fait partie du maternage au même titre que le cododo, l'allaitement prolongé qui est une tendance chez les nouveaux parents. Dans le cadre de sa profession, Fanny Sagirand a bien ressentit cette demande de la part des nouveaux parents de son service. Avec l'aval de sa direction, Fanny Sagirand a pu suivre une formation auprès du réseau « transmettre ensemble le portage » pour pouvoir mettre en place ces ateliers.

« L'atelier se déroule en deux partie et dure environ 2h. Une partie théorique où je leur présente le portage bébé, son histoire, ses bienfaits. Et une seconde pratique, où je leur explique comment bien porter en toute sécurité en leur faisant découvrir et tester les différents moyens de portage existant, l'écharpe, le sling ou encore le mei taï et le prè-formé, mais aussi en leur apprenant à utiliser le leur s'ils en possèdent déjà un. » nous explique Fanny.



Les futurs parents à l'écoute des conseils de Fanny Sagirand

Les maîtres mots des ateliers : convivialité et bienveillance.
« Le but de mes ateliers est de promouvoir le portage bébé et de faire de la prévention sur les risques liés à une mauvaise pratique que ce soit pour l'enfant comme pour le porteur. Mais surtout de proposer un moment où les parents sont valorisés dans leur rôle de parents, où ils prennent confiance en eux et en leurs compétences. Le rendez-vous est pris dans des locaux adaptés et chaleureux où les bébés sont au centre des attentions. » précise Fanny.

Vous souhaitez en savoir plus sur le portage ! Prenez rendez-vous avec Fanny par mail à f.sagirand@ch-moulins-yzeure.fr. Les ateliers sont gratuits et ouverts à tous, parents et futurs parents, seul ou à deux, avec ou sans les enfants, bref, tous ceux qui souhaitent découvrir ou se perfectionner au portage.

Fanny, quels conseils à donner pour la pratique du portage cet été ?
Tout d'abord, il faut savoir qu'une couche de tissu sur bébé équivaut à une épaisseur de vêtement, donc penser à adapter la tenue de bébé en fonction de la chaleur. La tête de bébé ne doit pas être enfouie dans le tissu, il faudra donc bien penser à mettre un chapeau, mais aussi appliquer de la crème sur les pieds qui sont les deux parties du corps exposés à l'extérieur. Malgré l'évidence, attention à ne pas sortir aux heures les plus chaudes.



Témoignage d'Etienne et Marina *(à droite)* qui ont participé aux ateliers portage.
« Nous avons découvert les ateliers de portage dans le cadre du suivi de grossesse de Marina à l'hopital de Moulins. De mon coté, des amis étant devenus papa avant moi, m'avaient partagé leur expérience du portage comme quelque chose de super. N'ayant pas beaucoup de notion sur ce sujet et surtout beaucoup de questions, nous avons décidé d'en savoir plus et de participer à l'atelier. Cela nous a donc permis de tester et donc d'avoir moins d'apréhension, nous sommes plus rassurés et surtout convaincus que c'est ce que nous voulons faire pour notre petite fille qui devrait arriver mi-juillet. Fanny Sagirand nous a même proposé de venir nous voir à la maternité pour la première portée ! » nous explique Etienne.

La Junior association à Avermes favorise **les relations intergénérationnelles**

Partout en France, des centaines d'associations, des collectifs locaux et des dizaines de milliers de bénévoles s'engagent aujourd'hui dans la rencontre intergénérationnelle. Échanges de savoirs, habitats partagés, bénévolat de compétences, services à la personne, soutien scolaire, parrainage, entraide de proximité... A Avermes, nous ne sommes pas en reste ! Rencontre avec **Arnaud Martins,** animateur jeunesse de la commune qui assure l'encadrement de la Junior Association "Squat Jeunes".



Arnaud entouré des jeunes de l'association

Esprit Edition : Parlez-nous de votre association Squat Jeunes à Avermes.
Arnaud : Squat Jeunes existe depuis 2007. Les jeunes de cette Junior Association se réunissent à la salle des jeunes, une structure municipale dédiée à l'accueil des jeunes de 11 à 18 ans, elle compte 160 inscrits actuellement. Elle est gérée exclusivement par des mineurs : Ayoub est président, Rémi trésorier, Jules est chargé de communication et Hugo chargé de projets. Grâce à la Junior Association et à mon soutien, les jeunes deviennent acteurs des activités qu'ils organisent pour répondre à leurs propres attentes en termes de loisirs, de culture et de sport. La collectivité met à leur disposition toutes ses installations sportives. Et ils sont à l'initiative de sorties, de stages, de manifestations diverses et de séjours durant les vacances.

Esprit Edition : La Junior association relance son projet « Solidarité Intergénérationnelle » cet été.
Arnaud : Oui, chaque été, depuis 3 ans maintenant, les jeunes proposent leurs services bénévolement au domicile des avermois. Une aide est apportée tous les après-midi de 16h à 18h30 environ. Ce projet a pour objectif la rencontre entre les anciens et les jeunes. Il contribue à éloigner l'isolement en créant du lien social. Si les jeunes ont besoin de leurs aînés pour se construire, les anciens ont besoin des plus jeunes pour rester dans le temps présent et mieux percevoir le monde actuel. Ce dispositif original permet de favoriser les échanges intergénérationnels et l'enrichissement personnel. Au programme: petits travaux d'entretien, lecture, conversations, jeux de société, promenades, etc…



Esprit Edition : Y-a-t-il d'autres projets intergénérationnels le reste de l'année ?
Arnaud : Oui, pour le carnaval chaque année les aînés confectionnent des fleurs et les jeunes les collent sur les chars. Ils viennent à la salle, le char est installé sur place. Ils goûtent et prennent le thé ensemble. Sont également organisés un loto et un barbecue à la fin de l'été.

Pour y accéder, il est indispensable d'adhérer à la Junior Association gratuitement en se rendant sur place. Un système de parrainage est prévu pour les jeunes sont résidants sur la commune d'Avermes. ***Infos et actu sur Facebook et Instagram : Salle Des Jeunes Avermes***

A venir ! Projet de création d'une section Teq Ball avec la mise à disposition d'une table de Teq Ball que l'association Squat Jeunes dispose



Vous habitez la commune d'Avermes et vous avez besoin d'un petit coup de pouce ?

- débarrasser votre grenier ou garage,
- désherber votre jardin,
- être formé sur internet, votre portable ou tablette,
- nettoyer vos vitres ou faire votre ménage,
- monter un meuble,
- être accompagné pour vos courses ou une simple balade,
- être aidé pour une petite lecture de journal ?

N'hésitez pas à faire appel à leurs bons services du 19 août au 21 septembre ! Pour tout renseignement, contactez le Centre Communal d'Action Sociale d'Avermes au 04 70 46 64 65.

Des témoignages positifs !

Quentin (17 ans) : Cela fait maintenant trois ans que je participe à ce projet. L'année passée, nous avons peint un portail. Le dialogue avec les personnes qui nous reçoivent est enrichissant. Ils ont beaucoup de choses à raconter. Des liens se créent.

Hugo (16 ans) : Nous avons désherbé chez une personne âgée. Elle nous a très bien accueilli et nous a proposé des boissons fraîches. Nous avons même reçu des dons financiers, ce qui nous a permis d'acheter des jeux ou faire des courses pour la salle. Les personnes sont prévenantes et gentilles.

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

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

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

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

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

LES DELICES DE LA RONDE
FROMAGES DE CHEVRE FERMIER
Mme et Mr PAILLERET
La Ronde 03460 Villeneuve sur Allier 06.30.25.38.41
lesdelicesdelaronde@gmail.com 04.70.43.31.78

LAVRIL
AUTO-ÉCOLE
auto ■ moto ■ cyclo
www.lavril.fr
8 cours de Bercy
03 300 Moulins
➔ Formation de moniteurs
➔ Formation en entreprises
➔ Stage Permis à points
04 43 51 26 13

ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
Horaires d'ouverture
du lundi a vendredi
9h-12h et 14h-18h30
Samedi matin 9h-12h
Z.I Moulins Sud – YZEURE
04 70 20 99 49
www.rouchy.fr

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT
Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS
IMPRIM'VERT® votre imprimeur agit pour l'environnement

La Noctur'cinoise, un évènement sportif en nocturne, original, familial et convivial à St-Pourçain-s/B.

La première édition de la Noctur'cinoise aura lieu samedi 5 octobre au départ du bourg de Saint-Pourçain-sur-Besbre à partir de 19h grâce à l'association "SPSB en Baskets" créée en juin 2018 à l'initiative de 6 saint-pourçinois amateurs de course à pied. « *Nous avions un seul objectif, organiser un évènement sportif, original, familial et convivial au cœur de notre village. Notre ambition est simplement d'encourager la pratique sportive et valoriser la commune et son patrimoine. Les participants pourront découvrir des sentiers et chemins pittoresques avec un passage à proximité des deux châteaux emblématiques de Saint-Pourçain-sur-Besbre. Le mot d'ordre de La Noctur'cinoise : la bonne humeur. Chacun participera à son rythme. L'association a décidé de l'organiser en nocturne pour l'aspect original* » précise la présidente Aurélie Gobert.

Au programme, courses nature et marches

2 courses nature de 11 et 6,5 km sont prévues (à partir de 16 ans) de même qu'une marche de 6,5 km. Les adolescents n'ont pas été oubliés avec une boucle d'1,8 km à parcourir 1 ou 2 fois en fonction de leur âge. Un espace enfant sera aménagé avec des structures gonflables et un parcours pédagogique. Une cinquantaine de bénévoles seront mobilisés pour le bon déroulement de cet évènement ouvert à tous.



L'équipe organiatrice

Plus d'infos sur Facebook : Spsb En Baskets La Noctur'cinoise ou sur le site spsbenbaskets.jimdofree.com ou spsbenbaskets @gmail.com. Contact : 06 76 32 02 93 ou spsbenbaskets @gmail.com. Inscriptions sur place ou en ligne via le site internet avec Erun 63.

SAVE THE DATE !

Improbables enquêtes à Châtelperron

L'Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire organise Les Improbables Enquêtes samedi 20 juillet à 17h dans le bourg. Chaque participant sera plongé, le temps d'une soirée, dans un scénario entre fiction et histoire locale, à travers les siècles. Tarif, 10 €. Réservation obligatoire sur www.tourisme.interco-abl.fr ou 04 70 47 45 86.

Concours modèles et allures

Le Syndicat Départemental du Cheval de Trait Bourbonnais organise un concours modèles et allures samedi 10 août à partir de 14h au Parc de la Roseraie à Dompierre s/Besbre en collaboration avec le Syndicat du Cheval de Trait de Sologne Bourbonnaise. Ce concours est qualificatif pour la finale départementale qui aura lieu samedi 24 août à Avermes au Parc Expo.

Exposition canine nationale

Une exposition canine nationale aura lieu dimanche 8 septembre au Parc de la Roseraie à Dompierre S/Bresbre grâce à la Société Canine du Bourbonnais. Inscriptions sur www.sccexpo.fr. Séance de confirmation, samedi 7 septembre de 10h à 16h. Toutes les races seront représentées et jugées. 700 chiens sont attendus. Entrée gratuite.
Plus d'infos : 06 81 04 05 58.

Le Festi'Domp, un rendez-vous culturel à ne pas manquer

La 7ème édition du Festi'Domp aura lieu samedi 20 et dimanche 21 juillet au Parc de la Roseraie à Dompierre-s/B.

Ce festival gratuit de musique et de théâtre proposera également des jeux de kermesse ainsi que des animations créatives et sportives dès 15h. Plusieurs artisans locaux tiendront des stands. La programmation musicale sera une nouvelle fois riche et variée dès 20h avec les concerts de Géométrie Variable (pop, rock, folk), Les P'tits Fils de Jeanine (chansons françaises festives), Akan Khelen (rock balkanique), Mak SunRise (Drum&Bass). Dunumba assurera l'entrée en scène (percussions de l'Afrique de l'Ouest). Barbecue géant, plateaux repas, repas végétarien et buvette. Deux spectacles se dérouleront le dimanche entre 15h et 20h avec la présence de la troupe itinérante Tim La Parade et la Cie La Malle en Cartoon. Le duo acoustique Novita se produira également en concert. L'association Festi'Domp est toujours à la recherche de bénévoles pour faire perdurer ce festival qui prend chaque année un peu plus d'ampleur grâce à une organisation bien rodée. Pratique : Repli à la salle Laurent Grillet en cas d'intempérie.

Entrée Gratuite
Contact : 06 78 62 40 04
Site : festidomp.wix.com/festidomp


Rejoignez L'équipe de bénévoles


Groupe Akan Khelen

Des hébergements insolites à Chassenard pour dormir au milieu de l'eau !



CP : Les Canalous

Toues cabanées sur l'eau

Une expérience unique grâce à des hébergements insolites

Le Village Toue des Demoiselles a vu le jour il y a 5 ans dans un cadre agréable et verdoyant se trouvant à proximité du fleuve Loire à Chassenard à la limite de l'Allier et de la Saône-et-Loire. Ce site de 8 hectares classé Natura 2000 comprend plusieurs terrains de sport (Football, pétanque et volley-ball), un bar proposant des petits-déjeuners, une piscine chauffée, une aire de jeux, une petite ferme avec des animaux ainsi que 24 hébergements insolites. Les vacanciers peuvent notamment y retrouver 15 toues cabanées pour 4 à 5 personnes fabriquées par CPC Chantier Naval à Digoin. 11 d'entre elles sont au mouillage amarrées au milieu d'un étang de 3 hectares (Accessible en barque). Les 4 autres sont à quai (Accessible à pied). 5 roulottes, 2 cabanes magiques aux formes spéciales et 2 foudres (Grand tonneau à vin aménagé en logement) sont également disponibles à la location.



Cabanes magiques aux formes spéciales

Une aventure insolite avec un vrai dépaysement

« *Les clients viennent pour vivre une expérience au calme tout en étant au contact de la nature et des animaux. C'est une aventure insolite très prisée par les familles, les couples et les groupes d'amis. La navigation en barque pour rejoindre les toues est aussi très appréciée. Les retours sont très positifs* » précise Marit Grotenhuis, responsable du village. Passer une nuit avec les bruits des grenouilles et des oiseaux est un vrai dépaysement pour les vacanciers venant de toute la France, de l'étranger (Allemagne, Belgique, Suisse, etc) et parfois même de la région. Ces derniers sont surpris par le confort et la qualité des équipements proposés à l'intérieur des toues.

Les Toues cabanées, un hébergement très apprécié. Témoignage de Dominique et Marilyn, un couple venu de Suisse.

« *On a découvert le Village Toue des Demoiselles grâce à internet. Nous étions à la recherche d'un lieu typique pour passer des vacances en famille. L'attrait de la nouveauté était notre critère de choix. On a loué une toue cabanée au milieu de l'eau. Cet hébergement flottant insolite a totalement répondu à nos attentes en terme de liberté et de dépaysement. La Toue est vraiment très confortable. Cette semaine restera comme une belle aventure pour nous et les enfants* » explique Dominique et Marilyn.



Marit Grotenhuis, responsable du village.

Pratique : Village Toue des Demoiselles, 11 rue du Port à Chassenard. Ouverture jusqu'au 3 novembre. Contact : 03 85 53 76 60. Facebook Toue Cabanée & Village Toue. www.village-toue.fr - resa@slow-moov.fr.

Comment s'entraîner en cas de chaleur ?!

La chaleur est source de contre performance pour de nombreux sportifs car elle contribue à la perturbation de la thermorégulation et à l'apparition précoce du phénomène de fatigue.



Chaleur et fatigue
Quand on associe effort physique et chaleur, on est confronté à des phénomènes concomitants qui sont d'autant plus prononcés que la chaleur est importante... il s'agit de l'hyperthermie, la déshydratation puis vient ensuite les troubles digestifs.
L'hyperthermie est un problème surtout en course à pied car la vitesse du déplacement est faible et donc l'évacuation de la chaleur se complique. En natation et à vélo, elle est rare car le flux d'eau et d'air permet généralement d'évacuer la chaleur par convection.

Chaleur et déshydratation
La déshydratation est un phénomène consécutif à la sudation associée à l'effort. Le débit de sueur est fonction principalement de l'intensité de l'effort, des conditions météorologiques et de l'état d'hydratation. La déshydratation se traduit rapidement par une baisse du volume plasmatique qui occasionne un travail cardiaque accru pour maintenir un débit sanguin optimal.

Conseils pratique pour performer en ambiance chaude
- s'acclimater en amont de l'épreuve (en s'entraînant chez soi dans des conditions spécifiques comme le milieu de la journée)
- porter une tenue vestimentaire adaptée (vêtements clairs, casquette...)
- porter des lunettes de soleil pour diminuer la perception et les effets de réverbération et rayonnements lumineux sur le système nerveux
- se sur-hydrater les jours précédents l'épreuve (2L par jour) pour constituer les stocks hydriques
- planifier avec soins les apports en boisson pendant la course : à vélo 500 à 750 mL par heure d'effort de boisson énergétique et à pied, boire de petites quantités régulièrement pour éviter le blocage gastrique.
- S'asperger d'eau pour refroidir les muscles actifs.

La chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Bon à savoir !

Notre coach Amandine en pleine préparation de l'Iron Man à Vichy

L'Ironman de Vichy aura lieu les 24 & 25 août et réunira les meilleurs triathlètes mondiaux. Plus de 3 900 sportifs de 55 nationalités dont notre chroniqueuse Amandine Debrouver.
« *Depuis mes débuts de triathlon en 2016, j'avais dans un coin de ma tête de faire un Iron Man soit 3.9 km en natation, 180 kms à vélo et 42 kms à pied... je me suis donc inscrite l'an dernier sur celui de Vichy après plusieurs participations à des formats L qui font la moitié en distance... Les entraînements font partis de mon quotidien depuis plusieurs mois. J'ai participé à deux longues distances en mai et juin avec une 3ème place à la clé, il me reste en préparation le longue distance à l'Alpe d'Huez fin juillet et ce sera le grand jour le 25 août prochain pour une longue et belle aventure que j'espère pouvoir vous raconter en septembre !* » nous explique Amandine. ***Nous lui souhaitons bon courage pour sa participation !***

Save the date !

Open Rando Fishing en août
Open rando-fishing à Moulins, le dimanche 25 août 2019. L'AAPPMA de Moulins organisé son 2ème Open rando-fishing sur la rivière Allier. 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. N'hésitez pas à vous inscrire ! **Renseignements et inscriptions au 06 07 57 31 17 ou Facebook OPEN Rando-Fishing Moulins.**



Triathlon 2019 de Bourbon l'Archambault en septembre
Dimanche 8 septembre, organisé par l'Office Municipal du Sport de Bourbon l'Archambault sur le site de la Forteresse de Bourbon l'Archambault. ***Inscriptions sur le site Internet www.le-sportif.com. Rens. 06 74 89 17 70.***

Le Wake Park réveille l'été
Besoin de sortir de la routine ? Rendez-vous tout l'été au Natural Wake Park, à Paray-sous-Briailles. Il est possible de s'essayer au téléski nautique et au wakeboard. Pour cela, il suffit de savoir nager et d'être à l'aise dans l'eau. Les tout-petits ne sont pas oubliés, puisqu'ils peuvent pratiquer le knee-board, planche à genoux stable. Pour ceux qui préfèrent la terre ferme, le site dispose également d'une slackline, d'un trampoline, ainsi que de terrains de pétanque et de volley. ***Plus d'infos : 04 70 34 89 44 www.naturalwakepark.com***

2E ÉDITION

RAID'Y



31 AOÛT 2019

À PARTIR DE 12H

YZEURE

PLAN D'EAU DES OZIÈRES

RAID'Y JEUNES / RAID'Y AVENTURE / RAID'Y FAMILLE

PAR ÉQUIPE DE 2

WWW.OMS-YZEURE.FR

INFOS ET INSCRIPTIONS : SPORTS@VILLE-YZEURE.COM OU 04 70 48 53 37

OFFICE MUNICIPAL DU SPORT YZEURE

Yzeure www.ville-yzeure.com

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Allier le Département

DESMERCIÈRES

ceme le génie électrique

GARIBALDI

cee Allier

Crédit Mutuel Massif Central

EUROVIA DALA

SOCOTEC

LMN ARCHITECTES

Jubin Optique

AREAS assurances

EURO CYCLES

Depuis 1976

Cuisines Gilbert

Les Cuisines à Vivre

Votre devis gratuit



Emmanuel MOULHARAT
Gérant et décorateur d'intérieur





Route de Moulins - **03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**

04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - **www.cuisines-gilbert.fr**

Cuisines Gilbert - Site Officiel