#46
FEV
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit
100% Allier

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

Lire, une activité aux **nombreux bienfaits**



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

“ J’ai décidé d’être heureux parce que c’est bon pour la santé

- VOLTAIRE - ”

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 Santé Equilibre
25 rue des Couteliers
03000 MOULINS

#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
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 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

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

#Coiffure/Esthétique

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

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

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

Depuis 1976
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Votre devis Gratuit !



Route de Moulins - **03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - **www.cuisines-gilbert.fr**



GOOD NEWS !



Moulins et son territoire prend son envol en diffusant 2 clips vidéo dans tous les vols d'Air France dans le monde ! Son but : Donner l'envie aux spectateurs de se rendre à Moulins le temps d'un weekend ou d'un séjour plus long. N'hésitez pas à partager !

Rendez-vous sur Youtube : Moulins Communauté - Campagne Air France.



La destination Moulins et sa région décolle avec Air France

> Lire c'est rêver les yeux ouverts
> - Kerry Reichs -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 2020 - 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, Association GRANDIR, Abidec, EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Stéphanie Cante, Amandine Debrouver, Les Accros du Peignoir, Mickaël Charrondière, Ben des Skullteurs, Les Sportives magazine.
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.

ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

L'esprit Sport & Bien-être
Un magazine sur l'agglomération moulinoise
GRATUIT & POSITIF !



Aude & Julie
Suivez-nous !



06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com
Magazine Esprit Sport & Bien-être
Magazine Sport et Bien etre
www.espritsportetbienetre.fr

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme, bonne lecture !



Le Label Premières Pages : **un dispositif d'incitation à la lecture dès la naissance**

Ouvrir un livre permet de s'évader, de s'instruire et de se détendre. La lecture est aussi un très bon moyen de faire travailler notre cerveau. Alors pourquoi ne pas commencer la lecture dès la naissance ? La lecture peut aider bébé à grandir et s'épanouir : c'est le message que souhaite promouvoir **Florence Mazuel**, Directrice de la Médiathèque Départementale.


Photo by Lina Kivaka from Pexels

À travers ses nombreuses actions, la Médiathèque Départementale de l'Allier souhaite sensibiliser les familles à l'importance de la lecture dès le plus jeune âge, notamment auprès des familles les plus fragiles et les plus éloignées du livre. À cette occasion, elle obtient du ministère de la Culture en 2019, le label « Premières pages», marque de reconnaissance du travail accompli en faveur de l'éveil culturel du tout-petit (0-3 ans), en particulier autour du livre et de la lecture. « *Cette volonté politique de participer à cette opération fait suite à un besoin de rendre la lecture accessible dès la naissance à tous et de faire connaître la production de la littérature d'enfance et de jeunesse de qualité sur notre territoire.*» nous explique Florence Mazuel, lors de notre rencontre.

L'importance du livre chez les tout-petits

La lecture est l'une des activités très agréables que les parents peuvent faire avec leur enfant. C'est l'occasion pour eux d'avoir du plaisir dans le calme et de passer un moment d'intimité ensemble. « *Ce que l'enfant aime, c'est la voix qu'il entend, c'est le temps que l'on passe avec lui, à regarder ensemble les pages qui se tournent et qui créent une surprise. Ouvrir un livre avec un enfant, c'est comme partir pour en faire un grand voyage* », nous explique Florence Mazuel. Lorsqu'elle est faite régulièrement, la lecture facilite l'acquisition du langage et elle permet à l'enfant de développer sa capacité d'écoute et de concentration.

Sensibiliser les parents et créer des occasions de rencontre autour du livre

Depuis 2019, dans le cadre du dispositif Premières Pages, le département de l'Allier propose donc des actions "livre et petite enfance" menées en lien avec les structures relais, multi accueils, crèches, centres sociaux et bibliothèques… « *Nos actions permettent de rapprocher durablement les bibliothèques et les structures de la petite enfance d'un même territoire et d'impulser de nouveaux projets en faveur du livre et des plus jeunes. Nous apportons un appui technique et proposons des animations itinérantes, des formations spécifiques, une bibliographie destinée aux tout-petits, des conseils pour la mise en œuvre des projets...* » nous précise Florence Mazuel.

Depuis de nombreuses années, la médiathèque départementale conduit ses projets en l'adaptant continuellement aux besoins du territoire. « *En travaillant avec les 227 bibliothèques et lieux de dépôt du département, nous avons aujourd'hui une véritable vision d'ensemble pour proposer et adapter au mieux nos actions en milieu rural. En plus de la formation auprès des acteurs de la lecture publique, bénévoles et professionnels, nous proposons des rencontres avec le public* » nous précise Florence Mazuel.


À gauche, Florence MazueL, Directrice de la Médiathèque Départementale et Françoise Lièvre, responsable du pôle Livre Jeunesse, référente du label Premières Pages





La mise en places de projets variés

Parmi les actions déjà existantes et reconduites en 2020, Françoise Lièvre, responsable du pôle Livre Jeunesse, référente du label Premières Pages, et son équipe vous invite de participer à leurs différentes actions :

- Carnet de santé : « Les bébés ont besoin de lait, de tendresse et de livres » de Marie Bonafé, une phrase que l'on pourra lire très bientôt en 2020 dans une page consacrée aux bienfaits de la lecture dès le plus jeune âge insérée dans le carnet de santé de l'Allier.

- Petits livres en balade qui permet aux parents d'emprunter dans les PMI du département des livres à rapporter en PMI ou la médiathèque la plus proche.

- Des livres et des bébés : lire ensemble pour grandir ensemble : journée professionnelle le jeudi 9 avril 2020 à Moulins. Cette rencontre a pour objectif de démontrer comment le livre est une source d'éveils pour les nouveau-nés. En partenariat avec l'Agence Quand les livres relient. Intervenants : Sophie Ignacchiti, psychologue, Dominique Rateau, lectrice et formatrice, Jeanne Ashbé, auteure- illustratrice. Cette journée a pour but de créer une culture commune aux différents partenaires et professionnels de la petite enfance et de favoriser des échanges entre eux.

- Rencontres avec Jeanne Ashbé dans les médiathèques de Dompierre et Lapalisse en avril 2020.

- Racont'moi une histoire pour inciter les parents à faire la lecture à leurs bébés et à fréquenter les médiathèques en leur proposant de voter pour leur livre préféré parmi une sélection de livres.

10 spectacles gratuits ont été proposé par le conteur Arnaud Redon qui a créé un spectacle inspiré des 4 albums retenus pour « Racont'moi une histoire » et sera joué dans les neuf médiathèques en avril 2020.

- Animations lectures parents/enfants : Partenariat avec les Maisons des Solidarités Départementales.

Atelier parents / enfants avec le Centre Dramatique National : Fil à fil est un spectacle très jeune public créé par Amélie Poirier. Entre le 10 et le 19 mars sur le territoire de Montluçon en lien avec les maisons des Solidarités de Commentry, de Cosne d'Allier, d'Huriel et de Domérat et les médiathèques.

Atelier lecture parent/enfant à la Maison des Solidarités Départementales de Commentry.

A la demande de l'équipe de la Maison des Solidarités, une bibliothécaire de la MDA propose des lectures parents/enfants et fait le lien avec la médiathèque la plus proche.

- 14ème Festival de contes « il était une voix » en octobre dans les médiathèques.

- Achat d'albums pour les Maisons des solidarités départementales.

- Et bien d'autres… La MDA propose des rendez-vous tout au long de l'année, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie ou de la bibliothèque près de chez vous ! Prochain rendez-vous, Lectures en balade : Spectacles et lectures théâtralisés qui auront lieu de février à Juin 2020 sur tout le département.



Les Petits livres en balade

La Médiathèque Départementale, une bibliothèque pas comme les autres

Depuis 1982, la Médiathèque Départementale de l'Allier (MDA) travaille à la promotion du livre et de la lecture pour les communes de moins de 10 000 habitants.

Elle remplit 4 grandes missions :

- la diffusion des documents
- la formation auprès des acteurs de la lecture publique
- l'accompagnement des collectivités dans leur projet : aménagement des lieux, des horaires, des animations.

La MDA est également présente pour :

- consolider et développer l'offre de lecture publique sur le territoire
- permettre à tous les habitants de l'Allier un accès égal à la culture, aux savoirs, aux loisirs

« *Il y a forcément un point de desserte près de chez vous, contactez votre mairie ou la Médiathèque Départementale !* »

Le saviez-vous ? chaque année environ 330 000 documents mis à disposition aux bibliothèques du réseau !

Une médiathèque digitale :

Les bibliothèques sont également des acteurs essentiels de la société de l'information numérique, rendez-vous donc sur le site de la médiathèque digitale qui aura prochainement une nouvelle plateforme et une application. « *Avoir accès aux ressources numériques est un enjeu majeur pour les territoires et les habitants. Notre plateforme donne accès à de nombreuses ressources : cinéma, presse, livres…* » nous précise Florence Mazuel.

Actualité à suivre…

Médiathèque départementale de l'Allier
40 La Bruyère - 03000 Coulandon
04 70 44 50 60 - bda-coulandon@allier.fr
www.mediatheque.allier.fr

Les bienfaits **de la lecture**

Les vertus et les bienfaits associés à la lecture ne sont plus à démontrer. Lire détend, divertit et enrichit. Prenez-vous le temps de penser à vous, d'ouvrir un bouquin et de lire calmement.

Lire tel que vous le faites à l'instant procure de nombreux bienfaits aussi bien sur votre santé que sur votre bien-être. Et encore davantage si cette lecture est réalisée au quotidien !

La lecture est une activité très stimulante d'un point de vue cognitif qui apporte de nombreux bénéfices sur la santé cérébrale. Lire est enrichissant et stimulant. Cela peut même devenir un réel plaisir et une source de détente, voire même une forme de méditation.

Les livres nous offrent une porte vers de nouvelles connaissances et de nouveaux univers. Ils sont aussi une source de créativité et d'apprentissage infinie. Aussi, n'hésitez pas à lire plus, mais surtout à lire mieux ! Quels que soient vos centres d'intérêt, il existe nécessairement de nombreux et excellents livres sur le sujet qui n'attendent que vous !


Photo by Nubia Navarro (nubikini) from Pexels

Un tapis de lecture créé par des habitants à Bourbon l'Archambault

Il y a mille et une manières de faire vivre la lecture. Le tapis de lecture en est une, créative et faite pour voyager. C'est ce qu'on eu envie de tester la Médiathèque de Bourbon l'Archambault, la Libricyclette, libraire à vélo et le Mazier, association Bocage numérique, au moment de programmer un événement pour la Nuit de la Lecture en janvier dernier.



Esprit Édition : C'est quoi un tapis de lecture ?
Stéphanie Cante, fondatrice le Mazier : Imaginez le décor d'une histoire réalisé sous la forme d'un tapis en tissu et en volume... et vous pouvez vous faire une idée ce qu'est un tapis de lecture ! On le pose par terre, on enlève ses chaussures, on s'assoie et l'on découvre l'histoire, avant de pouvoir toucher le décor et les personnages, comme s'ils venaient de sortir du livre.

Esprit Édition : Comment a démarré le projet ?
Stéphanie Cante : On souhaitait confectionner un tapis inspiré d'un album jeunesse choisi par les professionnels de la petite enfance de crèches de Bourbon et St Menoux et le Relais d'Assistantes Maternelles. Un objet beau, joyeux, fabriqué avec nos mains et à plusieurs, et qui sèmerait le bonheur de lire en circulant dans les crèches et les écoles. L'album choisi, c'était Grosse Colère de Mireille d'Allancé, l'histoire du jeune Robert qui est envahi par la colère après avoir passé une horrible journée. Elle prend tellement de place en Robert cette colère qu'elle finit par sortir sous la forme d'un gros monstre rouge chamboulant toute la chambre.



Esprit Édition : Comment s'est déroulé la création ?
Stéphanie Cante : On a invité qui voulait dans un premier temps pour découvrir l'album à la Médiathèque. Une dizaine de personnes étaient présentes. Et ensuite nous leur avons proposé de venir le fabriquer de A à Z au Mazier. 15 couturières créatifs, ont répondu présents pour passer de l'idée au concret. Plans, couture à la machine ou à la main, gâteau au chocolat et bonne humeur : Robert, sa maison et la « grosse colère » ont pris forme sous nos yeux.

Esprit Édition : Et la suite ?
Stéphanie Cante : Il nous faut encore finir les dernières retouches mais le tapis va être mis à disposition des structures qui en feront la demande.
Pour réserver le tapis dans votre établissement : contact.lemazier@gmail.com ou 06 60 63 16 12.

Stéphanie Cante



Les Boîtes à livres fleurissent près de chez nous



Boîte à livres à Bourbon l'Archambault

Retrouvez un peu partout dans les villes et les villages des petites "bibliothèques de rue" pour vous permettre à tous d'avoir accès facilement à tout un panel de livres. Le principe est simple, chacun est libre de venir emprunter ou déposer un livre afin de transmettre et partager le plaisir de la lecture et ainsi favoriser la culture pour tous. Vous avez envie de donner, confier, offrir, partager, choisir, découvrir, transmettre vos livres ? Lecteurs, servez-vous, les livres sont fait pour circuler. Donneurs, donner une seconde vie aux livres et partager aux autres le bonheur de faire lire ce qui vous a plu. Pour les trouver n'hésitez pas à demander à votre mairie.

Rendez-vous lecture

Coup de cœur livres et jeux pour toute la famille à Yzeure
Mercredi 19 février à la médiathèque Yzatis de 14h à 17h : Sélection de livres et démonstration de jeux par Céline Jacob, librairie jeunesse Coïncidence.
Gratuit - sur réservation avant le 14 février au 04 70 48 52 48 ou mediatheque@ville-yzeure.com

« Laissez-vous conter » à la médiathèque de Lurcy-Lévis
Chaque dernier mercredi du mois (hors vacances scolaires), à 16h, instant lecture pour les 3 ans et plus à la médiathèque communautaire de Lurcy-Lévis. Un rendez-vous mensuel pour les petits de 3 ans et plus, qui peuvent ainsi découvrir des histoires autour de lectures variées, grâce au support livre, mais aussi, au raconte-tapis et au kamishibaï, petit théâtre d'images.
Entrée libre et gratuite.

COIFFURE
COMMERCE
PHARMACIE
JOURNÉES PORTES OUVERTES
VENDREDI 20 14H - 18H mars
SAMEDI 21 10H - 16H mars
ifi 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS
APPRENTISSAGE & FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE
AUTOMOBILE
HÔTELLERIE
ALIMENTATION
I.F.I. 03 - Centre de Formation d'Apprentis - 11 Route de Paris 03000 AVERMES

“Chuut ! on lit” à Neuvy !

Au lycée Agricole de Neuvy, le projet "Chuut ! on lit" a été mis en place depuis le début d'année, suite à une réflexion commune. « *Nous sommes partis du constat que les élèves ont des difficultés avec l'écrit, la lecture des consignes et ce à tous les niveaux. Nous avons donc été un petit groupe d'enseignants avec la direction à réfléchir à ce projet "Chuut ! on lit" car nous savions que d'autres établissements comme le collège Jean Zay à Montluçon et le lycée agricole de Noirétable dans la Loire avait mis en place ce projet. Nous les avons contacté pour en savoir plus.*» nous explique **Christelle Leriche**, Professeur documentaliste

Le projet ? Chaque semaine, 15 minutes sont consacrées à la lecture individuelle en silence après la récréation au sein de tous les cours et de tous les services administratifs et techniques. Chaque élève et enseignants de l'établissement peut apporter son livre personnel. Ceux qui le souhaitent sont inviter à emprunter un document au CDR.


© photo Isabelle Bonnichon
Un 1/4h de lecture pour les élèves de 3ème

« *Nous sommes dans le cadre d'une expérimentation qui a été validée par le conseil intérieur et le conseil d'administration de l'établissement et qui concerne tous les centres constitutifs, le lycée, le CFA et tous les personnels. Aujourd'hui, nous n'avons pas encore suffisamment de recul, mais nous avons tout de même remarqué qu'au CDI-CDR, les prêts ont augmenté et les documentalistes ont plus régulièrement conseillé les jeunes sur leur choix de lecture. Nous ne nous sommes pas cantonnés aux livres mais nous avons ouvert également sur les revues professionnelles…* »

Les objectifs :
- Développer ou retrouver le goût de la lecture
- Lire un roman, un documentaire ou un périodique en version papier
- Faire une pause dans son activité
- Prendre le temps de lire, ensemble, en silence
- Améliorer l'expression écrite et orale
- Initier une pratique culturelle hebdomadaire
- Partager autour de ses lectures
- Promouvoir une dynamique collective culturelle

C'est parti pour un quart d'heure de lecture, seule consigne : "Chuut ! on lit ..."

Une espace lecture au collège de Dompierre/B.


inauguration d'un espace de lecture dans la cour

Le collège Louis-Pergaud de Dompierre/Besbre a inauguré l'Espace Lecture dans la cour lors d'un temps convivial en présence des élèves et des personnels de l'établissement.
Cet Espace Lecture est au coeur d'un projet global, travaillé en accompagnement personnalisé avec les enseignants, qui englobe la biodiversité au sein du collège. Une mare et un jardin pédagogique sont en cours de construction, l'idée est de faire vivre les élèves aux sein de ce lieu en leur proposant un espace de détente et de lecture. L'objectif aussi est de redonner goût à la lecture en leur proposant le partage de livres en liaison avec la professeur documentaliste du collège. Pour cela, les élèves ont proposé des aménagements qu'ils ont réalisé en liaison avec M. Robert Giraud, l'agent d'entretien. Des bancs, des tables, une table d'échec sont associés à une Boîte à Livres. L'idée est de profiter du bel environnement que la cour du collège offre pour créer des espaces où les élèves se sentent bien et prennent plaisir à se retrouver. Le climat scolaire y trouvera un bénéfice largement mesurable.



Quand le livre **devient un outil pédagogique**

Nathalie Dutour, Sophrologue, vient de réaliser un livre adapté à sa méthode de travail, un outil ludique et pédagogique pour l'apprentissage des émotions en famille.



« *Voilà déjà 5 ans que j'exerce la sophrologie ludique et créative auprès des enfants et des adolescents. Au fur et à mesure des années et des séances avec les enfants, j'avais envie de créer un outil associé à la méthode Papillon que j'utilise dans mon cabinet* » nous explique Nathalie.

Illustré par Lisa Chapet, le livre présente Tom, réalisé à partir de l'idéogramme de la sophrologie. « *Nous avons choisi d'illustrer notre personnage le plus simplement possible pour que tout le monde puisse s'identifier à lui* » précise Nathalie. Au fur et à mesure des pages, le visage et le corps de Tom change, il montre une expression différente en fonction de ses émotions. Le fond de couleur passe du bleu au rouge... « *Grâce à Tom, cet outil permet d'apprendre à identifier et exprimer les différentes émotions, dont celle de l'instant présent. L'ouvrage permet également au lecteur de montrer l'intensité de son émotion grâce à la flèche. Le principal objectif est d'explorer et de libérer ses émotions* » Un livre à utiliser tous les jours, pour une bonne gestion des émotions au quotidien pour les enfants à partir de 3 ans et les parents jusqu à 99 ans !

Pour le découvrir rendez-vous :

- Le samedi 15 février de 14h à 17h au Cabinet Yzeure Santé

- Le samedi 22 février à la librairie jeunesse Coïncidence de 14h a 17h

- Au MIJ Musée de l'Illustration Jeunesse, aux ateliers sophro famille le mercredi 11 mars, le mercredi 8 avril et le mercredi 13 mai

Le livre sera en vente à la librairie jeunesse Coïncidence, à la librairie le Moulins aux Lettres et au cabinet de Nathalie Dutour à Yzeure.
Plus d'infos : 06 81 34 27 33



A la découverte des mondes imaginaires, **votez pour votre roman préféré !**

Jusqu'au mois de mai, la médiathèque communautaire de Moulins lance un comité de lecture dédié aux mondes imaginaires. Les participants vote pour leur roman préféré parmi une sélection de cinq ouvrages.

Inspirée du Prix Imaginales des bibliothécaires, organisée par le Festival des mondes imaginaires à Epinal, chaque année, la sélection est composée de cinq romans français, publiés durant l'année 2019, qui appartiennent aux genres de la fantasy, du fantastique ou de la science-fiction.

A partir de cette sélection de romans, la médiathèque propose de constituer un comité de lecture : comme les bibliothécaires, les participants doivent lire les cinq romans sélectionnés entre janvier et mai, et voter pour celui qu'ils ont préféré.

Rendez-vous est ensuite donné au mois de mai pour comparer les résultats des votes des bibliothécaires de France et du comité de lecture de Moulins.

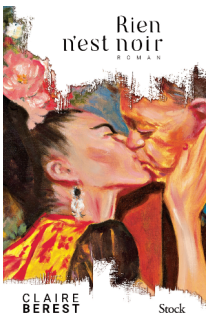
A l'issue des délibérations, le comité de sélection du prix Imaginales des bibliothécaires a désigné les cinq romans ci-dessous :

- Alain DAMASIO, Les Furtifs, La Volte
- Mathias MALZIEU, Une Sirène à Paris, Albin Michel
- Thibaud LATIL-NICOLAS, Chevauches-Brumes, Mnémos
- Christian LÉOURIER, La Lyre et le glaive t.1 : Diseur de Mots, Critic
- Aurélie WELLENSTEIN, Mers mortes, Scrineo

A la découverte des mondes imaginaires, de janvier à mai, Médiathèque Communautaire de Moulins. Inscriptions et prêts des livres à l'accueil de la médiathèque. Tél. 04 43 51 00 00 - agglo-moulins.fr



Jamila Madaoui, adjointe du patrimoine à la médiathèque de Moulins nous propose une idée lecture du moment !



Rien n'est Noir de Claire Berest

Claire Berest nous propose un roman biographique sur Frida Kahlo. Nous connaissons cette femme par les représentations mercantiles que l'on nous impose nous faisant oublier qui était réellement cette artiste. Claire Berest retrace la vie tumultueuse de Frida Kahlo. Victime de la polio à 7 ans puis blessée dans un grave accident de bus dans sa ville natale du Mexique, son corps estropié ne sera plus qu'un amas de douleur et les souffrances vont l'obliger à changer ses projets de vie. Sa rencontre avec Diego Riveira va lui donner la force de vivre. Frida et Diego, c'est la rencontre de deux êtres aux antipodes l'un de l'autre mais indispensables l'un à l'autre. Diego Rivera est un ogre, un mastodonte d'une laideur fascinante mais avec un incroyable pouvoir de séduction.

Claire Berest nous entraine dans un tourbillon coloré, énergisant et solaire comme la peinture de Frida Kahlo. Les événements et les lieux se succèdent donnant un rythme effréné dans la vie de ces deux artistes excessifs en tout. Un roman sensuel et chaleureux, bien documenté et accessible. A lire pour refaire la connaissance de Frida Kahlo.

Rendez-vous : Livres anciens, pour le plaisir des yeux !



Voyagez grâce aux livres anciens à la médiathèque communautaire de Moulins les 2 février et 11 mars prochains ! La médiathèque communautaire de Moulins propose une découverte de livres anciens, sortis pour l'occasion, des réserves de la médiathèque. Choisis et présentés par une bibliothécaire, avec pour thème « Voyage, voyages ! », voyagez dans le temps, l'histoire, la nature, les techniques et bien d'autres univers !

Rendez-vous mercredi 11 mars à 16h30. Entrée gratuite, réservations conseillées à la médiathèque communautaire de Moulins.

Partagez-nous vos bons plans Sport & Bien-être !

Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

Ecrivez à espritedition@gmail.com

"Avancez votre réveil"

Et si pour adoucir le moment du réveil, il fallait se lever plus tôt ? Chaque matin, consacrez une heure à votre développement personnel. Lisez, préparez-vous un bon petit-déjeuner, faites du sport, profitez du calme… Petite astuce, placer son réveil loin du lit permet de se réveiller à coup sûr.



"Galbez vos cuisses en vous brossant les dents"

2 à 3 minutes c'est le temps moyen pour se laver les dents … Plaquez votre dos, vos épaules et l'arrière de votre tête contre le mur et essayez de tenir le plus longtemps possible en position de chaise. Matin et soir, pendant le brossage des dents, cet exercice aura très rapidement des effets visibles sur vos cuisses.



"Transformez votre salle de bain en spa "

Une salle de bains classique peut être transformée en quelques minutes en une pièce agréable et cocooning. Alors, de temps en temps, occupez-vous de vous, et rien que de vous.Prenez votre votre peignoir moelleux, des rondelles de concombre et préparez vous un bain chaud aux extraits de plantes apaisantes. Chouchouter son corps, c'est aussi apaiser son esprit.



Chaque mois, retrouvez les bons conseils jardin de l'Association GRANDIR de DIOU



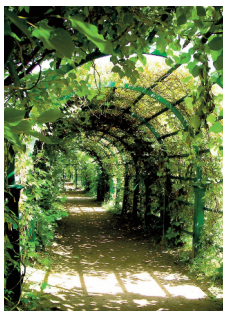
Les membres bénévoles de l'association Grandir

L'Association GRANDIR s'occupe du Jardin de Libreterre à Diou qui est un espace collaboratif, pédagogique et participatif où l'on expérimente ensemble la permaculture et où l'on cultive dans le respect de la Nature et des Hommes. Une des missions du Jardin consiste à soutenir la Grainothèque Citoyenne qui a pour vocation de distribuer gratuitement des graines reproductibles.

Pour obtenir plus de renseignements à propos de la grainothèque citoyenne et des variétés disponibles contactez-nous !
assograndir@gmail.com
ou 07 81 71 02 05

Un peu d'ombre pour le potager

Depuis plusieurs années, nous, jardiniers, faisons de notre mieux pour orienter notre potager de façon à profiter d'un ensoleillement maximum. Mais … Les températures et la sécheresse de cette année, nous ont démontré que potager ensoleillé ne rimait pas toujours avec productivité. Lorsque nous nous sommes installés, nous étions inquiets d'observer d'importantes zones d'ombre. Cet été, nous avons pu observer que les plantes profitant de l'ombrage ont été plus productives que les autres ! Cela nous a inspiré pour créer des structures permanentes du type pergola afin d'abriter nos plantes – bandes. L'idée consiste à faire grimper des plantes annuelles (courges, haricots grimpants, …) sur la structure. En plus de créer de l'ombre pour la culture abritée c'est aussi une astuce pour gagner de l'espace en exploitant la verticalité. Aux saisons intermédiaires, lorsque le soleil joue un rôle important dans la croissance des plantes, nos grimpantes ne seront pas suffisamment développées (Printemps) pour obstruer la lumière ou bien pourront même être retirées si cela est nécessaire (Automne).





Pour construire cet ouvrage, nous optons pour une structure fixe en chevrons ornée d'un treillis en bambou. Beaucoup de possibilités existent tant au niveau des formes (classiques, tunnels, …), de l'utilisation (permanente, temporaire, …) ou même des matériaux utilisés (bambou, saule, noisetier, …). A vous de jouer !



De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi 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 de 9h à 13h, Halle du marché.
- **BEAULON**
Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h, Place de la mairie.
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville
- **BUXIERES LES MINES**
Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.
- **LE MONTET**
Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.
- **LURCY LEVIS**
Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.
- **MOULINS**
- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- **NEUILLY LE REAL**
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
- **NEUVY**
Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.
- **NOYANT D'ALLIER**
Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.
- **SAINT MENOUX**
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.
- **SOUVIGNY**
Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.
- **THIEL SUR ACOLIN**
Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.
- **TOULON SUR ALLIER**
Le jeudi matin sur la Place.
- **TREVOL**
Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.
- **VILLENEUVE SUR ALLIER**
Le lundi de 15h30 à 17h30, Place du monument.
- **YGRANDE**
Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.
- **YZEURE**
Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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 :

- **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
- **LURCY LEVIS** : Le mercredi 19 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **DOMPIERRE SUR BESBRE** : Le mardi 25 février de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.
- **BEAULON**
Le mardi 3 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SOUVIGNY**
Le mercredi 4 mars de 16h à 19h à la maison des jeunes.
- **AVERMES**
Le jeudi 5 mars de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

COLLECTES DE PLASMA :
le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : *L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.*





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

A faire soi-même !

Pour égayer vos lectures, créez votre propre marque-page

Que l'on soit un lecteur amateur ou mordu de littérature, perdre la page de son livre c'est assez embêtant. En matière de marque-page, la tendance est au fait maison et à l'originalité. Vous tournez les pages de votre livre du moment et l'on aperçoit ce joli détail qui nous rappelle le charme de la lecture papier.



©www.jesuisvernie.com

Vous pouvez trouver beaucoup de variantes multiples selon vos intérêts et vos goûts. Imaginez des modèles fantaisistes, monstres, héros de dessins animés, bijoux d'esprit vintage, le marque-page se réinvente en fonction de nos humeurs et nos goûts esthétiques. En commençant par vos photos personnelles, vos personnages de dessins-animés préférés et en finissant par les formes d'origami de différent design et couleur. Du marque-page à pompon, en feutrine, orné de strass, en laine, en tissus, en papier, magnétique ou perlé. Le marque-page DIY est aussi une belle occasion pour vos enfants de faire preuve de leur talent artistique. Faites plaisir en les offrant !

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

Les bienfaits de la sève de bouleau expliqués par la cueilleuse Rebecca Carité

Rebecca Carité est agricultrice bio à Ferrières-sur-Sichon depuis janvier 2018 sur une superficie d'environ 1 hectare. Elle cultive une cinquantaine de plantes aromatiques médicinales comme le thym, le romarin, l'estragon, la coriandre et la verveine pour confectionner des sirops, des tisanes, des huiles, des gelées. La farréraude est aussi cueilleuse de sève de bouleau en plein cœur de la montagne bourbonnaise. Cet élixir naturel possède des propriétés bénéfiques pour le corps et l'esprit.

« *J'ai toujours été passionnée par la nature et le soin à la personne. Devenir productrice de plantes aromatiques médicinales était une évidence. C'est intéressant de s'occuper de toute la chaîne de production, de la graine jusqu'au produit fini. Je réalise mes propres compositions pour les tisanes, les mélanges aromatiques et les macérats permettant d'apaiser le stress, les problèmes de dos et de peau* » explique la productrice cueilleuse. Membre d'une AMAP, Rebecca Carité a rencontré une productrice de plantes et cueilleuse de sève de bouleau. « *Je me suis rendue compte des vertus médicinales de la sève de bouleau en suivant une cure. C'est donc tout naturellement que je suis devenue cueilleuse dans le but de faire connaître cet élixir merveilleux apportant un vrai bien-être* ».

La sève de bouleau, un élixir naturel et purificateur

En hiver, le froid nous pousse à diminuer notre activité physique et à manger des aliments plus riches en graisse, plus sucrés et plus pauvre en vitamines et antioxydants, ce qui a entre autre des conséquences sur notre santé physique : augmentation des douleurs articulaires, des calculs rénaux, des indigestions, de la tension artérielle. Les toxines se stockent dans notre corps qui contient des organes jouant le rôle de filtres épurateurs : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau. Très sollicité en hiver, ils ont tendance à s'encombrer. C'est important d'aider ces organes à se purifier. Pour cela, la nature nous a offert la sève de bouleau, un élixir précieux pour ce grand nettoyage. Ce liquide vivant, très clair, semblable à l'eau à l'état frais, fade et légèrement sucré est efficace pour éliminer les toxines de l'organisme.

Les bienfaits de la sève de bouleau sont indéniables

La sève de bouleau permet de prévenir et de soulager les problèmes liés au mauvais fonctionnement des reins (activation de la diurèse, élimination des déchets organiques comme l'acide urique et le cholestérol), favorise une action anti-inflammatoire et analgésique contre les infections rhumatismales et toutes les douleurs articulaires. Son action dépurative serait très efficace en cas de problèmes de peau. Riche en sels minéraux, vitamine C, flavonoïdes antioxydants, oligo-éléments, mucilages et acides aminés, elle vivifie et dynamise l'organisme.

L'arbre est protégé lors de la récolte

La récolte de sève de bouleau fraîche ne nécessite ni abattage, ni sacrifice des arbres. Après avoir percé un trou horizontal dans le tronc, il faut laisser couler la sève goutte à goutte dans une bouteille grâce à un tuyau, en évitant l'intrusion de poussières et salissures dans l'arbre. Une fois la récolte achevée, les trous sont bouchés à l'aide de chevilles de bois et de pansements d'argile pour protéger le bouleau contre les infections et lui permettre de refaire son écorce. La sève se met à monter après la nouvelle lune de mars avec une récolte prévue du 10 mars au 10 avril.



Cueilleuse de sève de bouleau, Rebecca Carité porte une attention tout particulière à ne pas "blesser" l'arbre lors de la récolte.

Les vertus spirituelles du bouleau

Selon les légendes nordiques, le bouleau panse nos blessures, calme nos conflits intérieurs grâce à sa tendresse et nous entraîne sur la voie de la réconciliation. On peut alors mieux s'accepter tel que l'on est et améliorer la confiance et l'estime de soi. Le bouleau restaure la paix sur les lieux perturbés. Cet arbre a le même effet sur l'homme. Son aide est bénéfique dans tous les cas de violences physiques et émotionnelles.

Mickaël Charrondière

Pratique :
La sève de bouleau cueillie par Rebecca Carité sous l'entité Chantons la Terre, sera disponible sous forme de pouch-up au magasin L'Esperluette à Yzeure pendant et juste après la récolte. Facebook : Chantons la Terre
Mail : chantonslaterre@outlook.fr
Contact : 07 70 30 95 18.



Une cure de sève de bouleau, comment ça marche ?

Au début d'une cure, il est conseillé de l'ingérer à jeun, tous les matins pendant 3 semaines. La cure de jouvence consiste à boire entre 3 et 5 litres de sève de bouleau (un verre par jour) sur une période de 21 jours, pour les personnes fatiguées, souffrant de rhumatismes ou souhaitant tout simplement détoxifier efficacement leur organisme. Le processus de « nettoyage » découlant de l'absorption de ce liquide naturel peut entraîner des désordres temporaires au niveau digestif et cutané. C'est tout à fait normal. Les toxines sont expulsées par le corps. Si les désordres sont trop importants, réduire la dose de sève prise le matin, voir les changements, et augmenter de nouveau petit à petit la dose. Les personnes en insuffisance rénale doivent éviter de consommer de la sève de bouleau.

Une édition anniversaire du **Festi'BD qui fête ses 20 ans !**

La 20ème édition de Festi'BD Moulins aura lieu les 28 et 29 mars à l'Espace Villars à Moulins, l'occasion également de faire partie des manifestations dans le cadre de « 2020, année nationale de la BD » consacrée au 9e Art et mis en place par le ministère de la Culture.



Pour cette année anniversaire, le Festi'BD recevra comme invité d'honneur Patrick Sobral, l'auteur de la célèbre saga Des Légendaires. Une quarantaine d'auteurs seront également présents pour vous faire rêver avec leurs albums et les rencontrer, à l'occasion d'une dédicace. L'inauguration aura lieu le vendredi 27 mars à 18h à la résidence @nima en présence des auteurs et partenaires.

Festi BD est organisé par l'association Viltaïs et plus précisément la Résidence @nima, structure qui accueille des jeunes âgés de 16 à 30 ans, étudiants, apprentis, salariés ou à la recherche d'un emploi. Dans le cadre de ses actions, Viltaïs propose aux résidents de s'impliquer dans plusieurs projets collectifs à caractère éducatif, dont le Festi'BD.

Auteurs et passionnés de 9e art vont investir la ville de Moulins le temps d'un week-end ! Au programme comme chaque année, des expositions, notamment celle des planches originales de la série « des légendaires » de l'auteur Sobral et l'exposition du MIJ avec "Elles... sortent de leur bulles dédié à la place des femmes dans la bande dessinée, des séances de dédicaces, un atelier dessin à la médiathèque de Moulins le jeudi 26 mars avec l'auteur Marie Jafredo de 14h30 à 17h30 et un débat conférence le soir avec les auteurs Marie Jafredo et Rodolphe Deloupy, le concours de jeunes talents… Nouveauté pour les 20 ans, la mise en place d'un village BD en centre ville avec de nombreuses animations (Escape game en lien avec le collectif Hubertine Auclert, maquillage, caricature…), des stands de l'occasion et de la collection, une librairie BD éphémère géante… Également un spectacle BD gratuit aura aussi lieu sur le weekend avec Michel Rodrigue et Adeline Blondiau, auteurs de la BD « Bidule » le neveu de « Cubitus ».

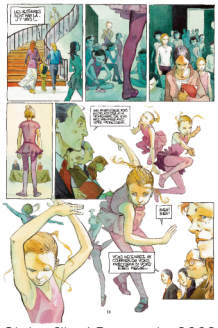
Un rendez-vous à ne pas manquer pour les amateurs de bulles et de cases, les curieux, les passionnés… Petits et grands trouveront au Festi'BD de Moulins, la possibilité de vivre un week-end consacrée au 9e Art.



"Elles... sortent de leurs bulles" au Musée de l'Illustration Jeunesse

Du 22 février au 21 juin, découvrez une exposition consacrée à des parcours de femmes, héroïnes réelles ou imaginaires présentées dans la bande dessinée.

Elles sont muse, inspiratrice des plus grands artistes, maître d'armes, danseuse étoile, médecin, fille, mère, égérie, interprète, amante, épouse, conservatrice de musée, résistante, héroïne...
Héroïnes d'un quotidien qu'elles inspirent et dont elles sont le pilier ou super héroïnes de série, héroïnes révolutionnaires, féministes, prêtes à faire valoir leurs valeurs pour s'opposer, pour rallier les suffrages, exposer leurs opinions ou défendre des droits...
Elles existent, dans une société où la domination masculine, dans le champ du politique, de l'économique, du culturel, contredit la société et ses penseurs qui prônent que la femme est l'avenir de l'homme et qu'elle est annonciatrice du changement des temps futurs...
Elles sont là, réelles ou imaginaires, ayant exercé leur pouvoir en hors champ, sous les feux de la rampe ou dans la lumière de l'actualité.
C'est à ELLES que cette exposition rend hommage, en présentant les œuvres d'auteurs et autrices, de dessinateurs et dessinatrices de BD qui ont su, avec pudeur et avec talent, avec ces traits de force et d'audace, rendre justice au féminin, en retraçant ou inventant des parcours de femmes. *En plus : du 9 au 31 mars, retrouvez une partie de l'exposition dans le hall du Conseil Départemental de l'Allier.*



Oh les filles ! Futuropolis, 2008



Tiffany, tome 2, Célestine T 1867, de Yann et Herval © Editions DELCOURT, 2008

Bon à savoir

2020 année de la bande dessinée

Annoncée par Franck Riester, ministre de la Culture, en décembre 2019, BD 2020 a pour ambition d'accroître la visibilité de la bande dessinée en faisant naître des initiatives nouvelles et en menant en avant les actions déjà existantes en France comme à l'étranger. À tous les âges et sous toutes les formes, du roman graphique aux comics et au mange, « La France aime le 9e art ! ».

Plus de 700 événements sont d'ores et déjà prévus en France et à l'international. Plus de 500 lieux sont mobilisés pour faire vivre BD 2020 dont près de 80% d'entre eux en région. De nombreux musées, bibliothèques et médiathèques, établissements scolaires et universitaires, librairies ou collectivités territoriales proposeront tout au long de l'année, partout en France, des rencontres d'auteurs, des animations dédiées à la mise en valeur de la bande dessinée. Ces événements sont autant d'occasions de témoigner du profond attachement des Français à la bande dessinée.

Moulins 28-29 mars 2020

20e FestiBD



Agence C-toucom (Moulins) • 01/20 • illustration : Patrick Sobral

festi BD moulins

Viltaïs vivre et agir

10h-12h / 14h-18h • ENTRÉE GRATUITE • ESPACE VILLARS

Infos : 04 70 48 25 00 • festibd@viltais.eu • www.festibd.fr

Allier le Département · mj · Hôtel de Paris Moulins · la montagne · SOVADIS MOBILIER www.sovadis.fr · C-touCom' Agence conseil · SOCIETE GENERALE · Ronder · CITROËN DUBOIS - DALLOZ · WINSOR & NEWTON · Association Patrimoine · ALPHA NUMÉRIQ de l'idée à l'imprimé · BD 2020 · La Région Auvergne-Rhône-Alpes

L'E-sport, une pratique émergente sur le territoire bourbonnais

Rencontre avec **Sylvain Devin**, yzeurien, Président de l'association Alliance de Passionnés E-sport (APE), qui a pour but de créer des évènements dans le milieu. Avec lui, nous avons abordé cette pratique en pleine expansion, l'objectif de son association, son implication au niveau local et ses projets et évènements à venir.


Sylvain et Mickaël

Esprit Edition : Qu'est-ce que le E-sport ?
Sylvain Devin : L'E-sport est la contraction du terme anglais "electronic sport" qui signifie littéralement "sport électronique". Il a explosé ces dernières années, notamment avec l'organisation fréquente de tournois amateurs et professionnels. Le e-sport consiste à pratiquer sur Internet ou en LAN-party un jeu vidéo seul ou en équipe. Il ne s'agit plus de jouer tout simplement mais de se confronter à d'autres joueurs par le biais de compétitions virtuelles.

Esprit Edition : Quand et comment vous est venue l'idée de créer une association ?
Sylvain Devin : Je suis joueur et passionné de jeux vidéo depuis l'adolescence. À l'instar du sport physique, cette pratique peut-être de loisir, amateur ou professionnelle. Loin des tournois professionnels de plus en plus lucratifs et médiatisés, le sport électronique amateur peine à exister dans notre pays. Environ 400 associations en France aujourd'hui. C'est pour cela que j'ai créé l'association il y a deux ans. Aujourd'hui nous sommes 15 adhérents, treize hommes et deux femmes, dont une leadeuse qui encadre 5 joueurs ; notre association mettant à l'honneur la mixité hommes / femmes au sein de cette pratique.

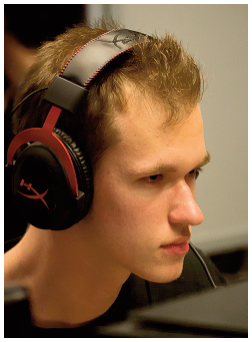
Esprit Edition : Comment se prépare le e-sportif et à quoi joue-t-il ?
Sylvain Devin : un Joueur esport doit avoir de bons réflexes, savoir prendre des décisions très rapidement, et bien communiquer avec son équipe; la moitié de la performance d'un joueur vient de sa préparation mentale et sa capacité à s'adapter en conséquence. L'équipement est aussi très important; par exemple une chaise gaming n'a pas le même confort de jeu qu'une chaise classique ne peut fournir, et permet de jouer longtemps sans douleurs, sans gênes etc.. Le choix de son matériel pc ou console offrent eux aussi de meilleures performances; afin de progresser vous devrez être un minimum bien équipés, casque, souris ou manettes customisées, connexion internet puissante ! Les types de jeux sont très variés, de combat comme « Streetfighter » ou de tir comme « Counter Strike », « Call of Duty » ou « Overwatch ». Le jeu le plus populaire du moment, « League of Legends », un jeu de stratégie en équipe.

Esprit Edition : Quelle est le but de votre association ?
Sylvain Devin : En tout premier lieu il est de transmettre des valeurs et éduquer les nouvelles générations à la pratique de l'esport comme par exemple le respect d'un planning d'entrainement , le respect de l'adversaire et de l'arbitrage. Nous avons aussi constaté le manque de structuration au niveau de la pratique de l'e-sport. Il est important de mettre en avant le sérieux de cette pratique encore méconnue en France. Nous voulons aussi nous éloigner des clichés et faire connaître à tous notre pratique. Notre projet est de regrouper un maximum de joueurs locaux , de créer une sorte de communauté régionale d'amateurs, de mettre en avant les joueurs passionnés en les encadrant comme des sportifs à part entière. Face à une base de gamers en constante progression, le circuit compétitif amateur se retrouve confronté à un manque d'encadrement et d'accompagnement. Il y a un besoin important en matière de recrutement, et ce sur de nombreux postes. Il faut déjà avoir à l'esprit qu'à l'instar d'un club de rugby, de musique, ou autres, la majorité des associations font appel à des bénévoles pour assurer leur fonctionnement . L'association de jeu vidéo n'en étant pas différente .


Tournoi Fifa2019 sur Playstation4 au Bar Games Of Trolls

Esprit Edition : Organisez-vous des tournois à Moulins ?
Sylvain Devin : Oui, nous avons organisé dix tournois depuis deux ans au bar Game of Trolls à Moulins. Nous allons organiser d'autres tournois de jeux vidéo sur le département. Un festival du jeu est envisagé à Moulins en juin, nous souhaitons également y participer. Et nous sommes ouvert aux bonnes idées, alors n'hésitez pas à nous contacter !
Toute l'actualité sur Facebook & Twitter

Tu aimes les jeux vidéos ? Tu désires intégrer des projets e-sport ? Nous recherchons des personnes disponibles et motivées pour construire des projets, manager des équipes de joueurs et de joueuses. Associer et lier le réel et l'irréel, en se retrouvant plusieurs fois par semaine physiquement ou virtuellement, pour des entraînements collectifs. Un seul but, voir votre équipe gravir les échelons !



Mais derrière nos écrans, nous sommes parfois loin d'imaginer que derrière les leurs, des joueurs en font leur métier. Manager, coach, entraînements intensifs, ... son quotidien est proche de celui des sportifs de haut niveau.
Rencontre avec Jérémy, ce moulinois d'origine de 21 ans, qui a fait du jeu vidéo son métier.

Gamer en équipe de France en 2013, coach en stratégie durant quatre années pour des équipes de toute l'Europe, l'Amérique et l'Australie, une opportunité d'encadrer une équipe à Los Angeles… A raison de plusieurs heures par jour, ce passionné est aujourd'hui manager d'une plus petite équipe et aide les coachs à se perfectionner auprès de leurs équipes.

Son rôle de manager e-sport et coach formateur

« Un jeu est caractérisé par un ensemble de personnes, un ensemble de stratégies et d'actions possibles, des récompenses en fonction des performances et des profils de chacun. Le tout encadré par des règles du jeu. Le manager, c'est celui qui fait tout ce que personne ne voit, mais sans lui rien ne se passe. Je m'occupe des démarches administratives et de la bonne cohésion entre mes joueurs dans le but d'atteindre les résultats opérationnels fixés. Je gère les emplois du temps, la logistique, les entraînements, je suis également le communicant et le négociateur. Je prévois les entrainements, les LAN, etc. Mon rôle de formateur est aussi d'accompagner les coachs, les forcer à faire réfléchir leurs joueurs, qu'ils garantissent le meilleur confort possible pour eux et qu'ils aident les joueurs pour leur santé physique et mentale… On peut comparer le e-sport aux échecs. C'est intense au niveau du cerveau mais nécessite aussi une très grande vitesse d'exécution. Le gamer peux monter à 300 actions par minutes. Le confort est important, le clavier, la souris, le casque, la chaise, tout jusqu'au moindre détail est optimisé pour le gaming. Enfin, sur un plan humain, c'est aux manager esport et aux coachs de veiller à la bonne santé de chacun des joueurs mais aussi à la bonne entente dans l'équipe. », nous explique Jérémy.

Ses projets à venir
Intégrer une ou plusieurs écoles de e-sport pour enseigner. Monter un projet d'équipe sur Moulins pour enseigner et entraîner quelques soirs par semaine.

Le sport **pour se délivrer**

Thu Kamkasomphou ne compte plus les breloques. 8 médailles olympiques dont 2 en or, 7 médailles au championnat du monde et 17 médailles au championnat d'Europe à elle seule. Elle détient l'un des plus beaux palmarès du tennis de table au féminin. Si ses victoires sont impressionnantes, son parcours l'est tout autant.



Arrivée à Rennes à l'âge de 12 ans après avoir fui le Laos avec sa famille, la jeune fille démarre le tennis de table rapidement. « *Le tennis de table a pris tout de suite beaucoup de place parce que dès ma première compétition j'ai eu la petite coupe et j'ai continué. Je l'ai toujours, elle doit à peine faire 10 cm* », explique-t-elle amusée.
La rennaise avait tout pour briller au plus haut niveau français. « *A l'âge de 17 ans, j'étais au pôle France valide. J'étais numéro 8 française en junior. J'avais plein de projets, en tant que joueuse professionnelle et entraineure* ».

Deux mots pour changer une vie

Un jour comme les autres commençait. Thu se rend à l'entrainement. L'entraineur constate une tâche sur son bras et lui en demande la raison. Les examens médicaux s'enchainent. Alors que la championne avait des rêves plein la tête, tout s'arrête. « *La sentence des médecins tombent : on me diagnostique une périartérite noueuse. Les médecins me disent que je ne pourrai plus faire de sport et jamais travailler dans une position debout. J'ai arrêté le sport pendant un an, mon classement est descendu. Cela devenait trop difficile au niveau des jambes. Plus tard, j'apprends également qu'il n'y a aucun remède, seulement des traitements pour stabiliser* ».
L'insouciance de la jeunesse la mène à poursuivre le tennis de table envers et contre tout. Si les portes du Centre du Haut Niveau se sont fermées devant elles du jour au lendemain, Thu fait le choix de les enfoncer. « *Je décide de continuer le ping mais mes rêves de Jeux Olympiques et d'équipe de France partent en fumée. Les entrainements deviennent difficiles, je dois parfois m'entrainer assise car mes jambes ne tiennent plus. A l'âge de 23 ans, j'ai même joué en Pro A. Je n'acceptais pas encore la maladie. J'essayais de la combattre alors que ce n'est pas possible* », raconte Thu dont la force de caractère se lie sur le visage.

Le sport pour accepter le handicap

En 1999, Thu reçoit un appel qui changera sa vie. Le Directeur Technique de la Fédération Française Handisport lui propose une place pour les Jeux Paralympiques. « *Je ne me sentais pas concernée par le handisport, je pensais qu'il fallait être amputé ou en fauteuil. Ce n'était pas mon cas. Je ne savais même pas ce que c'était. C'est comme cela que j'ai compris ce qu'est le handicap et je me suis lancée. Je gagne les jeux paralympiques de Sydney* ».
La championne paralympique apprend alors à accepter son handicap. « *C'est en intégrant le handisport à l'âge de 30 ans que j'ai accepté mon handicap. Quand on voit 300 personnes dans une situation d'handicap, c'est violent*», ajoute-t-elle.
Aujourd'hui, la combattante se fixe constamment des nouveaux objectifs, à la hauteur de ses moyens. « *Avant je travaillais à temps plein pour le groupe Laposte, maintenant je suis détachée grâce au statut de sportive de Haut Niveau. Cela me permet de mieux gérer les objectifs, les déplacements et les entrainements* ««».
A 50 ans, Thu est prête à en découdre au plus haut niveau international. Grâce à ses partenaires qui l'accompagnent au quotidien, elle voit encore loin. « *Je suis déjà qualifiée pour les jeux de Tokyo, j'aimerais ramener une médaille qui brille comme le soleil. Je suis perfectionniste. Mais le jour où je ne pourrais plus gagner de médaille, je serais contente de me qualifier. Je me vois même à Los Angeles en 2028* », affirme-t-elle.
Le dépassement de soi et de la différence sont aujourd'hui des combats qu'elle aime à partager dans le monde de l'entreprise et auprès du plus grand nombre.



Article écrit par Claire Smagghe

les Sportives
Des pensées qui courent



Suivez l'actualité du mag !

www.lessportives.fr

Pour découvrir et lire ce trimestriel, l'achat se fait en ligne à l'unité ou sous forme d'abonnement via la plateforme suivante : www.abonnement.les-sportives-mag.fr/

#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

La pierre blanche de nettoyage, un multi-usage qui a plus d'un tour dans son sac !

Fabriquer votre pierre blanche et vous ne pourrez plus vous en passer !

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette utile et originale.

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

Qui n'a jamais rêvé d'un seul et même produit pour nettoyer, décrasser et enlever les tâches tenaces ? Et bien, la pierre blanche est LE produit miracle. Non toxique et non polluante, elle est donc le produit ménager écologique par excellence et sa réalisation est simple. En effet, vous pourrez nettoyer les plans de travail, les plaques de cuisson, l'inox, les sanitaires, les murs peints ou en papier peint, mais également faire briller les bijoux en argent noircis, enlever la moisissure sur des joints de carrelage... et sa durée de conservation est quasiment illimitée. Attention toutefois à ne pas l'utiliser sur des tissus, sous peine de les voir se décolorer. Lorsque vous utiliserez la pierre, il faudra humidifier une éponge et la frotter contre la pierre pour décoller une petite surface de produit. Une fois utilisé, rincez la surface nettoyée à l'eau claire.

La recette et ses ingrédients:

- 8 cuillères à soupe de blanc de Meudon ou d'argile blanche
- 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 3 à 4 cuillères à soupe de savon noir
- 10 gouttes d'huile essentielle (H.E) à choisir selon vos envies (ex : lavande, menthe, pin...), mais c'est facultatif
- un récipient en verre plutôt bas et à bords larges pour pouvoir y glisser une éponge lors de l'utilisation.



A vous de jouer !

Dans un grand bol, mélangez le blanc de Meudon avec le bicarbonate de soude avec une fourchette, ou, mieux, un mini fouet ;

Ajoutez le savon noir en remuant énergiquement jusqu'à l'obtention d'un pâte épaisse, homogène et sans grumeaux ;

Versez entre 5 et 10 gouttes d'H.E et remuez ;

Transvasez la préparation dans un pot de récupération en verre ;

Laissez sécher au moins 3-4 jours à l'air libre jusqu'à ce que la pâte devienne bien dure. Fermez ensuite le pot avec son couvercle.

Une recette inspirée du livre Mes recettes d'autrefois de Stéphanie Chica; Starwax The Fabulous, octobre 2016.

Pause lecture



Leporello Animaux

Le grand classique d'Ingela P. Arrhenius dans un format de voyage pour emporter partout son imagier préféré: en vacances, chez la nounou, le docteur, les copains...

L'éléphant, le flamant rose, le zèbre, la girafe… Plus de trente animaux à (re)découvrir avec le livre Mini Animaux, votre enfant pourra partir à la découverte des animaux. Présenté sous forme d'accordéon, il pourra aussi bien avoir sa place dans la bibliothèque de votre enfant qu'installé sur une étagère en décoration. Joliment illustré par Ingela P.Arrhenius, le livre offre une approche colorée et graphique des animaux, laissant votre enfant les observer d'une manière différente.





L'essentiel sur les 13 vitamines.

Ce mois ci la Vitamine B6

Découvrez chaque mois les informations de base sur une des 13 vitamines : leur fonction, où les trouver dans l'alimentation...

Si vous envisagez de prendre des suppléments, prenez l'avis d'un professionnel de santé connaissant ces questions.

Article réalisé en collaboration avec **LaNutrition.fr**, *site spécialisé dans l'information sur la santé et l'alimentation.*

laNutrition
BON À MANGER, BON À SAVOIR

Vitamine B6 (pyridoxine)

La vitamine B6 intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau, de l'hémoglobine. Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine, elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine, une substance toxique lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau.

Où la trouver ?

Parmi les aliments les plus riches en B6 : foie, levures, germe de blé, lentilles, choux-fleurs, bananes, viandes et poissons.



#Publi-rédactionnel

l'atelier d'Honoré

Vous recherchez un pain fabriqué à partir de matières premières locales et avec le savoir faire d'un artisan boulanger ? Situé à Moulins et dans les villages alentours, l'**Atelier d'Honoré** saura vous garantir des repas toujours accompagnés de pain frais et artisanal.



l'atelier d'Honoré

Le pain que vous dégustez chez l'Atelier d'Honoré est exclusivement élaboré avec une farine locale, provenant de la Minoterie Bernatot, qui elle même s'engage à se fournir auprès de coopérative de blés 100% allier. Ce choix de proximité vous garantie un produit fini tracé et ayant un impact écologique réduit.

L'atelier d'honoré c'est 6 vrais artisans boulangers qui s'appliquent chaque jours à confectionner notamment le produit phare de l'enseigne à baguette H.





Aujourd'hui l'objectif de **Thierry**, propriétaire de l'Atelier d'Honoré, s'est de vous offrir la possibilité d'avoir du pain artisanal même en zone rurale où les boulangers ont dû fermer.

Ainsi, en plus des deux boutiques situées Route de Lyon et Cours Vincent d'Indy, l'enseigne a implanté 11 distributeurs à baguettes H, fonctionnant 24h/24h, dans les commune environnantes de Moulins : Chemilly, Montilly, Bresnay, Villeneuve, rue des couteliers, rue du Pré Bercy, Bagneux, Aurouer, Gennetines, et devant les deux magasins l'Atelier d'Honoré à Moulins.

> **Baguettes à 1€ disponibles 24h/24h dans les distributeurs**



Bon à savoir !



Nos adresses :

15 Cours Vincent d'Indy
03000 Moulins
04 70 44 43 46

131 route de Lyon
03000 Moulins
04 70 20 28 52

Boutiques ouvertes

Du lundi au vendredi
de 6h à 19h
Les samedis et dimanches
de 6h30 à 19h

Suivez-nous sur Facebook !
L'Atelier d'Honoré

La danse-voltige s'est développée en milieu rural grâce à La Compagnie "Haut de Là"

Basée à Sorbier, la Compagnie "Haut de Là" propose de la danse-voltige, une pratique très peu répendue en France, et de la danse verticale au gymnase de Jaligny-sur-Besbre. L'objectif est de faire la promotion de ces deux disciplines sous toutes leurs formes : cours, spectacles et stages. Rencontre avec **Émilie Martinez**, directrice artistique.

Danseuse professionnelle, elle a découvert la danse-voltige grâce à un ami. C'est lors d'un stage de danse qu'elle rencontre Olivier Farge, créateur de la discipline. Une rencontre déterminante. « *Je suis tout de suite tombée amoureuse de la danse-voltige parce qu'elle me permet de vivre des émotions hors du commun* ». C'est donc tout naturellement qu'elle décide de se former pendant plusieurs années en plus de sa carrière de danseuse. « *Ma compagnie de danse-voltige a vu le jour en 2008 en région parisienne. Après 25 ans de carrière, j'avais envie de faire autre chose de ma vie et de transmettre cet art que peu de personnes connaissent. La compagnie s'est développée à l'international. Le dernier spectacle a eu lieu en 2012* » explique la sorbièroise.



Des débuts intimes et passionnants

Afin de lancer son activité, Émilie Martinez a sollicité le Crédit Agricole qui lui a octroyé une subvention de 1500 € pour l'achat de cordes et de matériels d'escalade : baudriers, mousquetons, etc. Les cours ont ainsi pu débuter. « *Nous étions que quatre pendant trois ans. C'était cependant un avantage parce que cela m'a permis d'asseoir ma danse-voltige. Cette période a été très formatrice. J'ai vécu une expérience géniale et des années merveilleuses. Ça correspondait bien à ma volonté d'être en petit comité* ».

Un vrai engouement pour la danse-voltige

La participation à la première journée des associations sportives organisée à Jaligny-sur-Besbre en 2015 a été très bénéfique. « *Il y a eu un vrai engouement pour la danse-voltige. On a enregistré une vingtaine d'inscriptions ce jour-là. J'ai du ouvrir trois nouveaux créneaux d'entraînements. Deux pour les enfants et un pour les adultes. Les élèves débutants ont appris rapidement. Un premier spectacle de fin d'année a eu lieu en 2016 à Jaligny-sur-Besbre* ». précise Émilie.



Participer à des festivités au niveau local

« *Grâce à la journée des associations sportives, on a gagné 10 élèves chaque année. Nous avons pu étoffer notre spectacle* ». La compagnie a compté jusqu'à 60 élèves. Un premier spectacle a eu lieu lors de la Journée de La Fondation Le Pal Nature. « *On a pour ambition de participer à des fêtes de village et des festivals locaux. Les mairies et les associations peuvent nous contacter pour une prestation* ».

Formation à la danse verticale

Émilie Martinez a décidé de mettre en place une formation à la danse verticale depuis 18 mois (Ce style est plus développé que la danse-voltige. Constat valable en France et à travers le monde). Elle a pratiqué cette discipline lors de sa carrière de danseuse professionnelle. Aurély Chabry, Estelle Garcia, Perrine Garcia, Ericka Mayet et Véronique Sardet accompagnent la directrice artistique au sein du groupe de danse verticale. A noter que la Compagnie Haut de Là est semi-professionnelle depuis 2018.

Un spectacle qui apporte du rêve

Les autres élèves participent aux cours et au spectacle de fin d'année qui se déroule devant près de 300 spectateurs. Les retours sont très positifs. « *Cette activité rare et unique fait rêver les petites filles et même les adultes. Elles ont des étoiles dans les yeux aussi bien celles qui regardent que celles qui pratiquent. On est bien implanté à Jaligny-sur-Besbre où l'on bénéficie du soutien sans faille de la municipalité* ». La Compagnie a pris beaucoup d'ampleur. Une situation difficile à gérer pour Émilie Martinez qui a du suspendre deux cours lors de la dernière rentrée avec 40 élèves à l'heure actuelle.

Mickaël Charrondière



Nouveauté ! La création de cours de yoga aérien est envisagée à partir de septembre 2020.

Bon à Savoir

Les entraînements se déroulent au gymnase de Jaligny-sur-Besbre le lundi pour les adultes, et le jeudi pour les enfants, ados et adultes sauf en période de vacances scolaires.
Le spectacle de fin d'année aura lieu au même endroit le samedi 16 mai à 20 h 30.
Contact : 06 07 11 77 49
Facebook : Cie Haut de Là
Mail : ciehautdela@gmail.com.



Agence C-Toucom • 01/2020 • ©wisbockphoto.com

Au Rendez-vous du Chocolat® 2020

6e Salon

14 / 15 MARS
Moulins ESPACE VILLARS

@aurendezvousduchocolat
www.aurendezvousduchocolat.fr

Ateliers de pâtisserie

CADEAUX À GAGNER TOUTES LES HEURES



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

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

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

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

Mlle Bluue
Communication 360
Site internet
Identité visuelle
Contenu digital
hello@mllebluue.fr www.mllebluue.fr

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

Et si nous **plantions des arbres ?**

Pour la 6ème année consécutive, la **ferme de Layat** vous invite à participer à ses chantiers participatifs et conviviaux afin de replanter des arbres, arbustes et arbrisseaux sur nos terres Bourbonnaises.



Elle re-plante de la haie depuis 2014 à raison de 800 à 1000 arbustes chaque année. Depuis l'an passé et grâce au concours Arbre d'Avenir la Ferme a été grande gagnante sur le prix Biodiversité, elle plante des arbres pour atteindre les 4000 en 3 ans de plantations. Les parcelles 4 et 5 ont été plantées l'an passé avec des lignes de haies fourragères avec pour objectif, à terme, d'alimenter leur petit troupeau de vaches, des lignes de noyers et de noisetiers.
Cette année d'autres parcelles seront plantées, la 6 ,7, 8 et 9, avec principalement des fruitiers : noisetiers, noyers, poiriers, pommiers, pruneliers, cerisiers, châtaigniers etc… afin de diversifier les productions et de proposer un système de cueillette a la ferme. Les parcelles 1 et 2 seront plantées en 2021.
4 dates sont disponibles, du 14 au 17 février 2020 de 9h à 17h30, vous pouvez participer un jour ou plusieurs jours. Logement possible sur place. Repas offert le midi par l'Esperluette. Venez nombreux !
Ouvert à tous sur inscription. Plus d'infos sur le projet, inscription sur : www.ferme-layat.com
Ferme de Layat - Lieu-dit Layat - 03220 Trézelles
06 51 82 30 76 ou nath@ferme-layat.com

Good news !

Une seconde vie pour **les cheveux coupés**



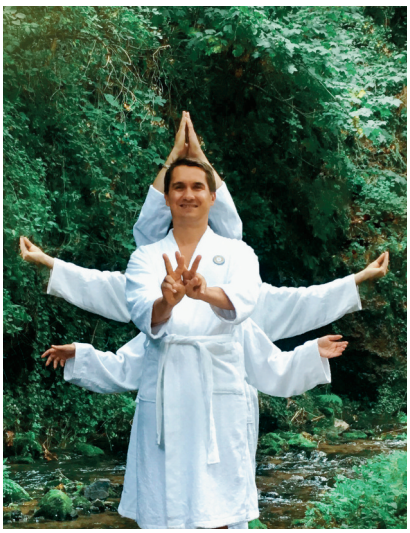
Cécile et Apolline

Dans leur salon **Passion Coiffure à Bourbon l'Archambault**, Cécile et Apolline récupère les cheveux coupés dans des sacs pour ensuite les envoyer à l'association Coiffeurs justes. L'objectif de cette dernière est simple mais tout de même surprenant : dépolluer les océans et utiliser les cheveux contre les marées noires. « *Il faut savoir qu'un sac peut représenter un mois de cheveux par coiffeuse, c'est à dire environ 2,5kg de matière qui était destiné avant à la poubelle. Aujourd'hui, je trouve ça super de pouvoir contribuer à aider la planète à ma petite échelle et à celle des clients* » nous explique Cécile, la responsable. Les cheveux récupérés sont ensuite fourrés dans des bas en nylon et mis à la mer pour aspirer le pétrole.

Les Accros du Peignoir

Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

Bons plans bien-être, événements, agenda, "Peignoir Attitude"...



Retrouvez le sommeil à Bourbon-l'Archambault

Les causes d'insomnie sont multiples et nuisent gravement à la qualité de vie au quotidien… pour la saison 2020, les Thermes de Bourbon-l'Archambault vous proposent de bénéficier de leur savoir-faire thermal pour réapprendre à bien dormir.

En complément de l'offre thermale existante, l'établissement met en place une nouvelle mini-cure « Sommeil au naturel » (6 jours) et un programme complémentaire « Sommeil » de 8 activités, module à prendre en complément de la cure thermale Rhumatologie ou Gynécologie.

Aux vertus reconnues de l'eau thermale sur la qualité du sommeil, sont associés dans la mini-cure « Sommeil au Naturel » des séances de relaxation, de réflexologie et des modelages du corps. Le programme complémentaire à la cure 3 semaines « Sommeil » répond aux objectifs de prendre soin de son corps et d'accéder à une profonde détente.

Le nouveau directeur des Thermes de Bourbon-l'Archambault, Benoît Livertout, insiste pour ces offres thermales sur « l'accueil familial et chaleureux pour une cure qui apporte de vrais bienfaits durables ». Toutes ses équipes s'attachent à apporter aux curistes leur professionnalisme, leur écoute et leurs qualités humaines… les bases du bien-être !


©Mariella Niels - Auvergne Thermale

Les Thermes de Vichy ouvrent le bal des ouvertures

Première station de la région à ré-ouvrir ses portes, avec les Thermes des Dômes, Vichy se prépare à une saison 2020 aussi riche que la précédente. Depuis plusieurs années, les Thermes de Vichy mettent l'accent sur les références de la station en matière de santé globale avec une prise en charge s'ouvrant sur la recherche diététique et la prévention santé. La saison 2020 s'étalera jusqu'au 19 décembre.

S'entraîner seul, chez soi, avec peu de temps et de matériel ... **C'est possible !**

Le manque de temps est la première des excuses ! Entre notre travail ou les cours, les courses, les enfants ou les amis, et notre passion pour les écrans ou tout autre chose du genre, on se dit souvent que l'on ne fait pas assez de sport à cause de notre emploi du temps ! Pourtant il existe bien des solutions pour garder la forme et entretenir sa silhouette! Il suffit d'un peu de motivation et d'organisation et de quelques astuces !

S'organiser autrement
Commencez par enlevez 2 à 3 activités peu productives dans la semaine et remplacez les par une séance de sport !

Des séances rapides et efficaces
Un entraînement n'a pas besoin de durer des heures pour être efficace ! Vous n'avez que 15 minutes le matin et 30 minutes le soir ? Aucun problème ... Plutôt que d'attendre le weekend pour faire une vraie séance, découpez votre entraînement.

Par exemple 15 minutes d'abdos le matin et 30 minutes de fessiers le soir seront tout aussi efficaces voire mieux que tout faire d'un coup.

Pour Progresser... Intensifiez vos exercices de renforcement
Soit vous augmentez les répétitions, soit la charge que vous utilisez sur vos mouvements (si vous utilisez des poids) soit vous diminuez les temps de récupération. Rien de plus efficace pour gagner en intensité sur vos entraînements mais tout cela progressivement bien sûr!

... ou faites du fractionné
A appliquer sur vos entraînements cardio type sur vélo, ellyptique, tapis... c'est à dire inclure des variations d'allure ! En général, les machines proposent des programmes tout prêts mais vous pouvez aussi le faire vous même, en augmentant les résistances, en accélérant sur des courtes durées... et même chose que pour le renforcement, faites varier les durées de travail et récup !

Salle ou Domicile...?
En salle, vous aurez plus d'options de matériel et des conseils de professionnels... Chez vous, il faut investir dans un banc ou une barre avec poids ou plus simplement des petites haltères et élastique... voire vélo d'appartement ou ellyptique ... c'est un coût mais c'est un investissement que vous pouvez réaliser au fur et à mesure et ne ferez qu'une seule fois donc pas forcément plus cher qu'un abonnement... ! La solution de l'entraînement au poids de corps est également tout à fait possible si votre programme est bien conçu.

Se faire conseiller pour plus de sécurité et efficacité
Dans tous les cas, demander conseil à un coach pour créer un programme de base est recommandé si vous ne connaissez aucun mouvement ou n'avez jamais pratiqué de renforcement... !
Le mois prochain, retrouver des exemples d'exercices

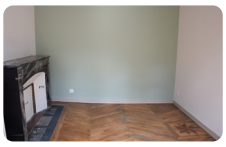
La chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

ÉVOLÉA
LA COOPÉRATIVE HABITAT DE L'ALLIER

À louer

14 Rue Diderot à Moulins
Type 2 disponibles







Résidence intergénérationnelle à Toulon sur Allier
Logements adaptés aux séniors disponibles




Nos équipes vous aident pour réaliser votre projet.

> 04 70 48 16 00
> evolea@evolea.fr

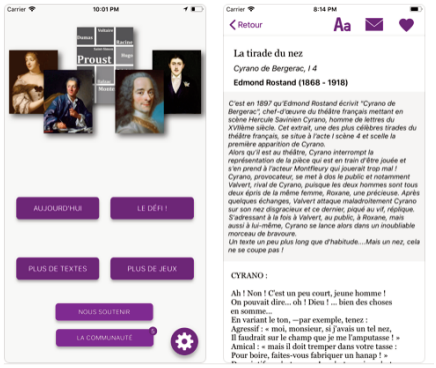
Rendez-vous sur notre site : www.evolea.fr

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.

L'application Un texte, Un jour vous (re)donne le goût de lire

Redécouvrez les classiques de la littérature française sous une forme ludique et originale, en recevant chaque jour un extrait choisi et contextualisé.



Plus ludique que pratique, l'application Un Texte Un Jour propose de redécouvrir les classiques de la littérature, en recevant chaque jour un extrait d'un ouvrage commenté et accompagné d'une biographie de l'auteur. L'application permet également de tester sa culture littéraire en participant à des jeux et en répondant à des énigmes. Elle sera particulièrement appréciée des étudiants et des non-francophones souhaitant s'initier à la littérature française.

Les plus :

- Testez votre culture littéraire à travers les énigmes qui vous seront chaque jour posées.
- Jouez au jeu du portrait caché.
- Archivez, partagez vos textes préférés.
- Découvrez les textes préférés des mobinautes.
- Préparez votre baccalauréat de français ou vos épreuves de culture générale aux concours des grandes écoles.

Vous apprécierez la diversité des genres et des auteurs proposés ainsi que les commentaires et explications qui accompagnent chaque texte. Profitez donc d'un trajet en transport en commun ou d'un moment de pause pour vous offrir chaque jour un petit plaisir de lecture et faire de votre smartphone ou de votre tablette le nouveau salon littéraire du XXIème siècle !

Bonne lecture !

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

Info Insolite !

Un nouveau concept arrive en Auvergne, celui du lancer de haches ! « Il y a un an j'ai découvert cette discipline par des amis qui venaient du Canada. Après une année d'entraînement le dimanche dans mon jardin pendant ma corvée de bois, je me suis lancé dans l'aventure.» nous explique Emmanuel Bagur le gérant de H m'en bien. Emmanuel a ouvert son bar du lancer de Haches à Aubières, le H m'en bien, en novembre dernier. « *Je suis indépendant et j'ai créé le concept de A à Z.*» tiens à préciser Emmanuel. Le bar se compose de 6 pistes de lancés qui peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes au maximum par piste. « *Avant toute prise en main il y a un briefing pour expliquer les règles de sécurités et surtout les bon gestes du lancer.*». Sept modèles de haches différentes sont à disposition. « *Ce sport ne nécessite pas de force pur mes plutôt de comprendre le mouvement qui permettra de faire un lancer optimum et atteindre le centre de la cible.*» Les piste se louent à l'heure en réservant par téléphone ou sur le site internet. Le tarif est de 51€ de l'heure soit sur la base de trois personnes 17€/hr. Pour accompagner tout cela un bar est à votre disposition pour boire un verre de vin ou une bière brassée à Aubierre et où déguster une bonne planche de charcuterie et fromage auvergnate.

H m'en bien - Aubiere - www.hmenbien.com



Les conseils LPO pour nourrir les oiseaux l'hiver

Lors des périodes de froid, les oiseaux peinent à trouver de la nourriture, notamment lorsque le sol est gelé ou recouvert de neige. Pour les aider à passer l'hiver, la LPO vous donne quelques conseils pour les nourrir.

Certains oiseaux se nourrissent exclusivement d'insectes. C'est le cas par exemple des hirondelles et des martinets, qui migrent alors en Afrique dès lors que l'automne arrive afin de continuer à trouver de la nourriture. D'autres espèces d'oiseaux ont un régime alimentaire plus varié, et se contentent alors l'hiver venu de graines et de fruits, comme le tarin des aulnes, le chardonneret élégant, les mésanges et fauvettes...

Pour avoir la chance d'observer ces oiseaux restés en France l'hiver et les aider pendant cette période difficile, la LPO livre quelques conseils pour les nourrir.

La première étape consiste à installer une mangeoire. Plusieurs types de mangeoires existent : que vous ayez un balcon, une terrasse ou un jardin, choisissez celle qui s'adaptera le mieux à votre emplacement. Il est important de placer la mangeoire en hauteur pour qu'elle ne soit pas accessible aux prédateurs. Si vous habitez en ville, faites en sorte que la mangeoire ne puisse pas être utilisée par les pigeons (pose d'un toit, petit orifice d'où sortent les graines…). En effet, nourrir les pigeons est interdit par la loi et vous risquez d'épuiser très rapidement votre stock de nourriture !


©François Guelin

Pour remplir votre mangeoire, choisissez les aliments les mieux adaptés pour les oiseaux :

- Mélanges de graines : le mélange optimal étant composé d'1/3 de tournesol noir, de cacahuètes et de maïs concassé ;
- Pain de graisse végétale simple ;
- Pain de graisse végétale mélangé avec des graines, fruits rouges ou insectes ;
- Graines de tournesol (non grillées et non salées), si possible non striées, les graines noires sont meilleures et plus riches en lipides ;
- Cacahuètes (non grillées et non salées) ;
- Amandes, noix, noisettes et maïs concassés (non grillées et non salées) ;
- Petites graines de millet ou d'avoine ;
- Fruits décomposés (pomme, poire flétrie, raisin).

Dans sa démarche écologique, la LPO vous conseille de choisir des graines de tournesol bio d'un producteur local et d'être attentif à la composition des boules de graisse (certaines sont faites à base de graisses animales, d'huile de palme…). De plus, ne choisissez que des boules de graisse sans filet, épargnant ainsi aux oiseaux le risque de se coincer les pattes.

Attention ! Ne donnez jamais de lait aux oiseaux : ils ne peuvent pas le digérer et celui-ci peut être responsable de troubles digestifs mortels.

Une fois la mangeoire prête, il ne vous reste plus qu'à profiter des allers-retours des oiseaux, de leur envol, les interactions entre les différentes espèces… Ce spectacle est passionnant !

Pour plus d'astuces rendez-vous sur le site internet de la LPO : www.lpo-auvergne.org

Le Trophée Roses des Sables, un défi sportif 100% féminin

Justine et Isoline, deux bourbonnaises en rêvent et vont concrétiser ce projet grâce à votre soutien ! Un rallye-raid d'orientation au road-book, à la carte et à la boussole tout en participant à plusieurs actions solidaires. Des kilomètres solidaires, parce qu'il s'agit d'un rallye engagé !



Sur les pistes marocaines et au cœur des grands espaces, environ 250 femmes de tous horizons, des équipages 100% féminins affrontent les dunes à l'occasion de cette course basée essentiellement sur l'orientation en effectuant le moins de kilomètres possible. Un rallye oui, mais pas au détriment de l'environnement ! 12 jours et six étapes dont le fameux marathon qui plonge les participantes dans un défi de 48 heures d'autonomie et l'étape tant attendue des dunes durant laquelle nous serons au cœur des majestueuses montagnes de sable doré, aux portes du Sahara.

Just'Gasoline, une équipe d'aventurières

« *Toujours la tête dans le guidon, cousines de sang, sœurs de cœur et assoiffées d'aventure, il nous est apparu évident que c'est ensemble que nous nous lancerions dans l'aventure. Il s'agit alors d'un équipage 100% auvergnat, prêt à se confronter à l'immensité des plus beaux paysages sud marocains, pour y écrire de très belles histoires. C'est avec détermination que nous nous engageons dans l'aventure et remuons ciel et terre pour trouver, notamment, une voiture et des sponsors. Nous abordons le Trophée Roses des Sables 2020 comme un puissant révélateur d'énergie, un challenge unique, durant lequel les concurrentes prennent plaisir à se perdre... Pour mieux se retrouver. Notre audace, détermination et joie de vivre font de nous des candidates redoutables !* » nous racontent Justine de Lageneste et Isoline de Soultrait.

Tracez la route avec l'équipage 100% bourbonnais

Justine et Isoline recherchent des sponsors locaux pour faire un équipage 100% bourbonnais. Elles remercient tous ceux qui les soutiennent et leur font déjà confiance. En participant, soutenez l'association Just'Gazoline.

Toutes les infos et l'actualité sur Instagram et Facebook : Just'Gazoline
06 22 67 88 92 ou 06 27 59 02 46
justgazoline@gmail.com



ÉVOLÉA
LA COOPÉRATIVE HABITAT DE L'ALLIER

Vous cherchez à louer ou à acheter sur l'agglomération moulinoise ?

Évoléa propose des appartements et des maisons en location ou vente !

Nos équipes vous aident pour réaliser votre projet.







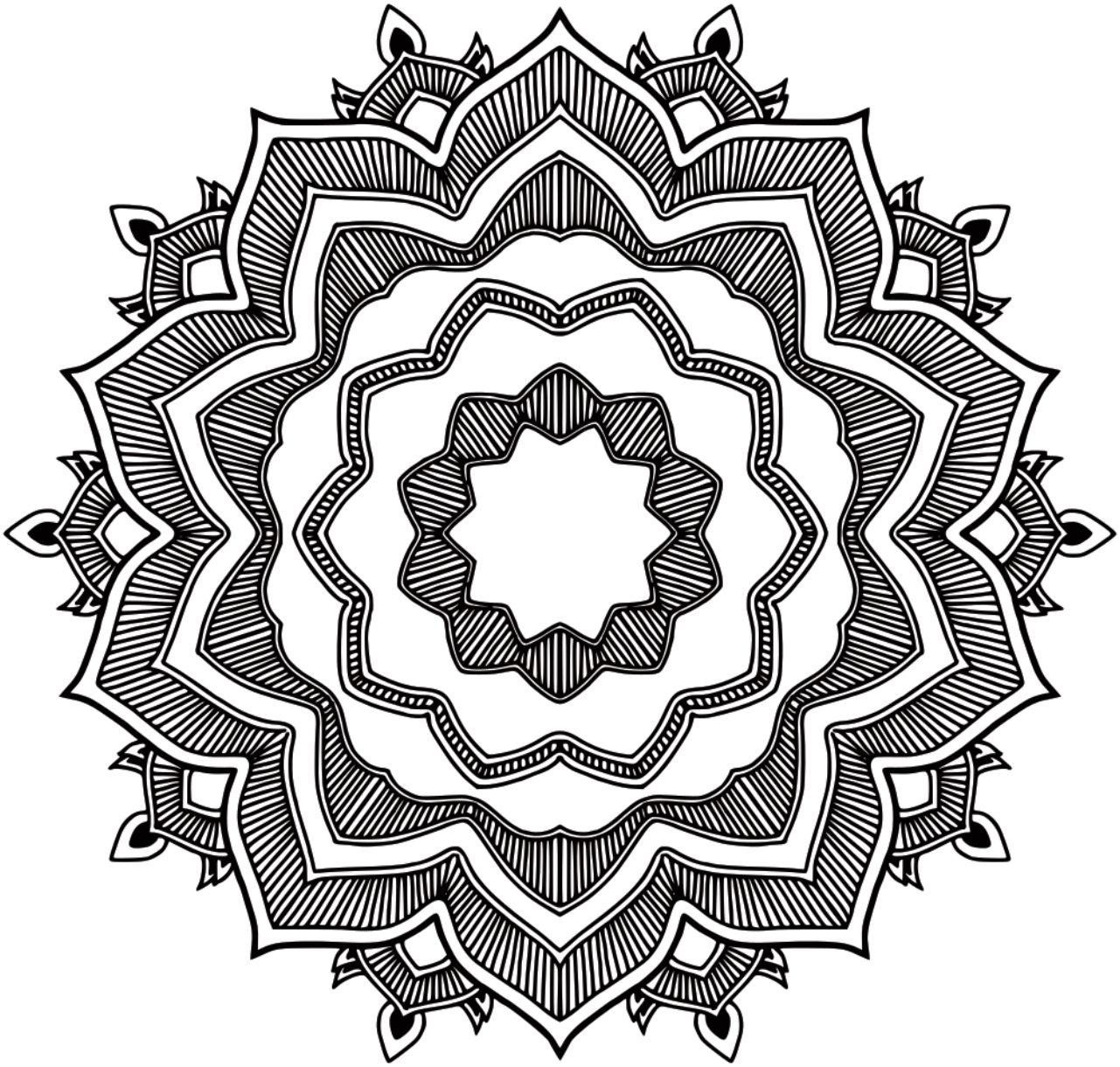


> 04 70 48 16 00
> evolea@evolea.fr

Rendez-vous sur notre site : www.evolea.fr

Mandala : colorier **pour se détendre...**

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





Une exposition riche **de beaux temoignages en peintures**

L'inauguration de l'exposition « Couleurs d'hier » à eu lieu le mercredi 29 janvier dernier pour mettre en lumière les peintures réalisées dans le cadre de l'art-thérapie intergénérationnelle.



Ces ateliers intergénérationnels ont réuni pendant deux ans, des personnes âgées résidant aux Tilleuls, établissement pour personnes âgées dépendantes, des jeunes adolescents hospitalisés en hôpital de jour à La Villa, ainsi que des art- thérapeutes et soignants de l'hôpital Moulins-Yzeure.
L'objectif était pour les personnes âgées, de permettre des échanges, de s'ouvrir sur la société et ses évolutions dont elles sont souvent coupées. Pour les jeunes adolescents en difficulté par manque de repères tant cognitifs qu'affectifs, l'objectif était de leur offrir un cadre sécurisant pour favoriser les échanges dans la rencontre avec des personnes dont le vécu passé et présent est si différent du leur et riche de découverte.
Ces rencontres autour de souvenirs individuels partagés ont permis une réelle écoute mutuelle dans un climat de complicité, de respect, et d'intérêt pour l'autre.
Les différences se sont estompées pour laisser place à des relations chaleureuses qui ont trouvées leur expression dans les peintures réalisées collectivement à partir des souvenirs évoqués.
Ces temps d'atelier ont été pour chacun, personnes âgées, jeunes, soignants, une source d'émotions partagées, de plaisir, de reconnaissance qui contribue au mieux être présent et à venir.

À découvrir à l'Hôtel du Département de l'Allier jusqu'au 28 février 2020.



Save the date !

Ateliers de parentalité 0 à 6 ans, c'est à Moulins et c'est gratuit !
Les Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP), gérés par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la ville de Moulins, et labellisés par la Caisse d'Allocations Familiales de l'Allier, sont des lieux conviviaux, chaleureux anonymes et gratuits. Ces lieux de parole, d'échanges et d'écoute, mais également de rencontres, de détente et de jeux, sont encadrés par 2 accueillantes formées. Les enfants de 0 à 6 ans accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte tutélaire, pourront rencontrer d'autres enfants. Les parents auront l'occasion de discuter et partager leurs préoccupations avec d'autres parents, sous l'œil bienveillant des professionnelles.

À vos agendas !

Jeudi 13 février et jeudi 19 mars
Atelier «Kamishibai» à 10h30
Les petits Loups Champmilan

Vendredi 14 février et vendredi 6 mars
« Médiation par l'animal » à 10h
Les petits Loups Champmilan

Vendredi 21 février, 13 mars et 27 mars
Atelier « Eveil à l'anglais » à 10h
Les petits lutins Les Chartreux

Vendredi 28 février et vendredi 20 mars
Atelier « Eveil musical » à 10h
Les petits lutins Les Chartreux

Plus d'infos : Pôle petite enfance au 04 70 34 12 80 - www.ville-moulins.fr

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : L'acide citrique, un détartrant puissant pour votre cuisine



Le tartre et calcaire se logent souvent dans les supports a dosette, on vaporise l'acide citrique, on frotte et on rince. A utiliser pour toute la cuisine et dans les appareils ménagers. Efficace aussi pour décaper vos sols carrelés, attention, bien rincer ! Aucun danger pour la santé, 100% naturel et biodégradable aux multiples usages ! On peut le trouver naturellement dans le citron.

Rendez-vous à la boutique samedi 15 février de 9h à 12h avec une créatrice de lampe à base d objets recyclés

Nouveau
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts 50%
HYGIBIOSERVICE
1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel
Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Les supporters se mobilisent avec passion pour soutenir le MYF

Évoluant en National 2, les joueurs du MYF peuvent compter sur le soutien d'un club de supporters réunis au sein de l'association Supp 03 Moulins Yzeure Foot présidée par **Virginie Sigaud** depuis juillet 2019. Changement de nom lors du rapprochement entre l'AS Moulins et l'AS Yzeure. Le club soutenait auparavant la formation yzeurienne depuis le début des années 2000. Les adhérents se mobilisent pour encourager l'équipe lors des matchs à domicile à Yzeure ou à Moulins mais aussi à l'extérieur dans les villes les plus proches. Six déplacements sont prévus cette saison. Ils sont aujourd'hui plus d'une vingtaine à suivre avec beaucoup d'attention les résultats de leur équipe favorite. « *Notre rôle est avant tout de soutenir l'équipe en mettant de l'ambiance. On essaie de faire du bruit et de mettre en place des animations pour faire vivre le stade. Nous avons aussi une mascotte. Il faut que les joueurs sentent que l'on est derrière eux. Des jeunes du MYF ou de clubs voisins sont*


Les supporters ont fait le déplacement à Saint-Priest lors du dernier match


Les jeunes du MYF entrain de mettre de l'ambiance dans la tribune des supporters

invités. Ils mettent souvent une belle ambiance. C'est très convivial » explique ces passionnés de football.

Recherche de nouveaux adhérents pour se renouveler

Le club de supporters organise également des manifestations extra-sportives comme un loto, une brocante et des repas afin de récolter des fonds permettant de financer les déplacements et l'achat de matériels pour animer le stade, trompettes, drapeaux, etc. « *On aimerait être plus nombreux pour mettre encore plus d'ambiance lors des matchs. Nous sommes à la recherche de nouveaux membres pour dynamiser notre club. On accueille tout le monde. Les personnes intéressées pour nous rejoindre pourront partager notre passion pour le football et notre club* » souligne les adhérents soutenus par le MYF dans leurs démarches.

Contact : 06 68 63 98 27

Facebook : Supp 03 Moulins Yzeure Foot.

Mickaël Charrondière

Save the date !

Grande soirée discoroller à Moulins

Le vendredi 21 février de 19h30 à minuit au gymnase des champins. Organisé par le RSC03 Roller et Rink hockey Moulins. Entrée à prix libre. Possibilité de location de roller sur place. Déguisement fortement conseillé.



Stage Art et relaxation à Yzeure

Le vendredi 28 février et/ou le vendredi 6 mars à la Maison des arts et des sciences De 18h à 22h : stage encadré par Fabrice Janvier. ***Tarifs : (4 h) Yzeuriens 22,24€ - non-Yzeuriens 24,28€ - (8 h) Yzeuriens 44,48€ - non-Yzeuriens 48,56€ - matériel non fourni - inscriptions avant le 24 février au 04 70 20 10 64 ou maisondesarts@ville-yzeure.com***

Conférence : Endurance et relâchement vers le dépassement de soi

Le jeudi 19 mars à 20h à l'amphithéâtre de la salle des fêtes de Moulins. Organisée par l'association Vivre. Prix libre au bénéfice d'une association pour une action bien être. Thème de la conférence : Endurance et relâchement vers le dépassement de soi, par Antoine Amiot.

Association La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Un projet audacieux

Le Capitaine qui conduit avec enthousiasme et passion cet audacieux projet, voit l'engouement grandir de mois en mois à l'idée de ce futur lieu flottant à Moulins. Très sollicité par de nombreux acteurs pour connaitre l'avancée du concept, sa participation aux divers événements partenaires sur l'agglomération ne faiblit pas, et montre sa détermination de concrétiser ce projet à la date qu'il s'est fixé avec son équipe. Un agenda complet des diverses activités qui seront proposées à bord vient d'être minutieusement élaboré.

Des partenariats intensifiés

Plusieurs partenariats avec des artisans locaux, entreprises et structures du territoire sont d'ores et déjà noués en vue de collaboration et de mécénat quand le projet sortira de l'eau.

Grâce aux échanges avec le projet de Vichy « Noé Boast » évoqué dans l'édition de janvier, le Capitaine collabore depuis quelques temps avec Emmanuel Feddelier, concepteur-designer


Plan 3D de l'intérieur par Emmanuel Fesselier (Photo non contractuelle)

en architecture 3D des habitats et concepts du projet E.R.A. (www.book.projet-era.com/). Emmanuel réalise avec brio une modélisation 3D extérieure et intérieure de la future péniche moulinoise, afin de pouvoir la présenter virtuellement et en immersion sous forme d'une vidéo de présentation.

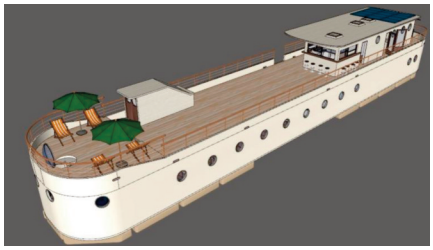
Adhésion 2020 à la Péniche d'Abord

En ce début 2020, il est aussi possible de concrétiser son adhésion à « La Péniche d'Abord » afin de rejoindre sa soixantaine de membres, de bénéficier au mieux de la force de son réseau, de sa popularité et de tout son écosystème. Les personnes intéressées peuvent donc adhérer ou réadhérer à l'association « La Péniche d'Abord », pour une cotisation annuelle de 5€ /personne. Cette adhésion vous donnera droit à être informé en priorité de l'avancée du projet, à en devenir ambassadeur, à participer aux différents événements auxquels le collectif est présent sur Moulins et pourra permettre à celles et ceux qui le souhaiteront d'intégrer la future SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) quand le projet verra le jour.

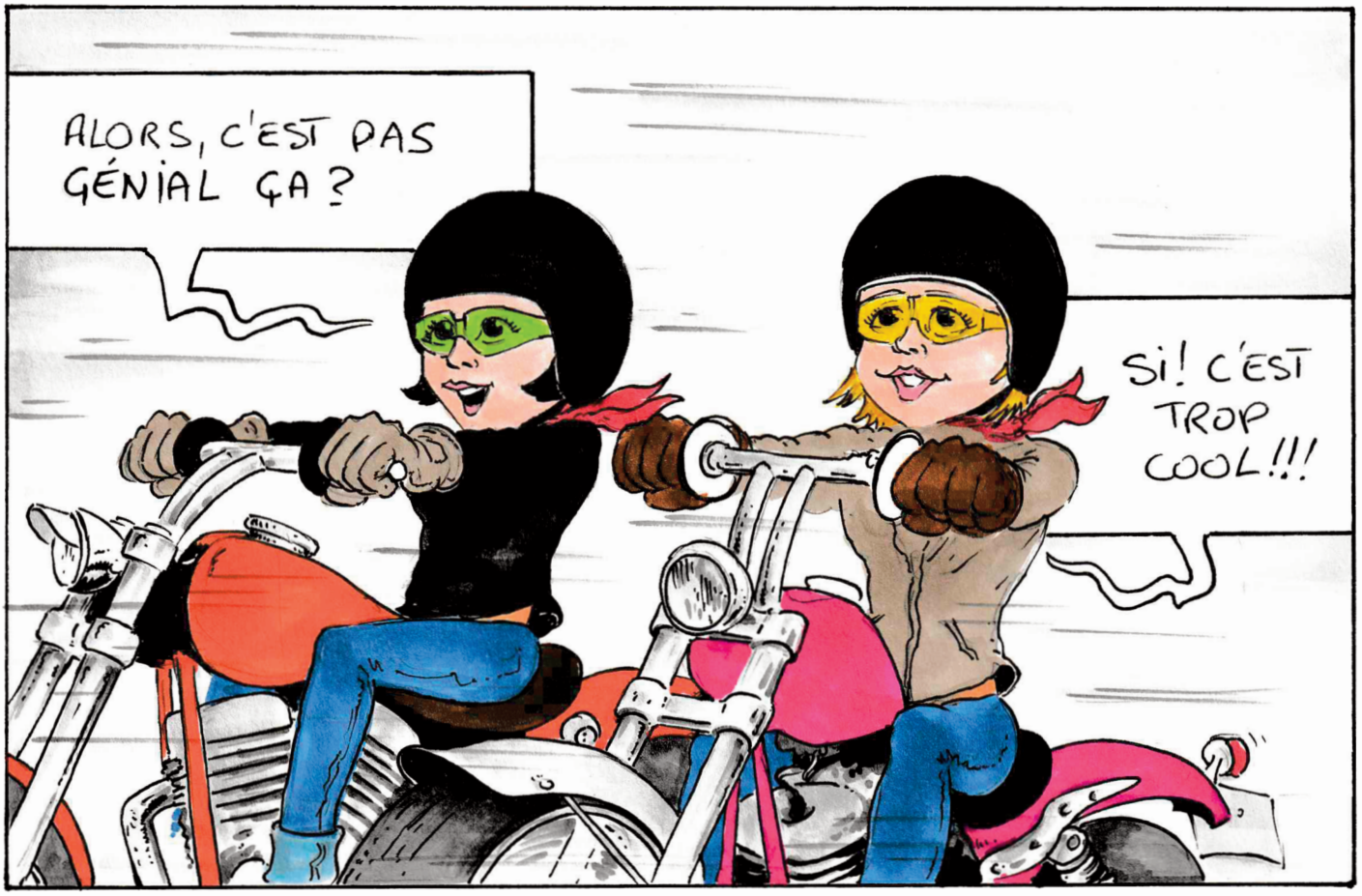
Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord

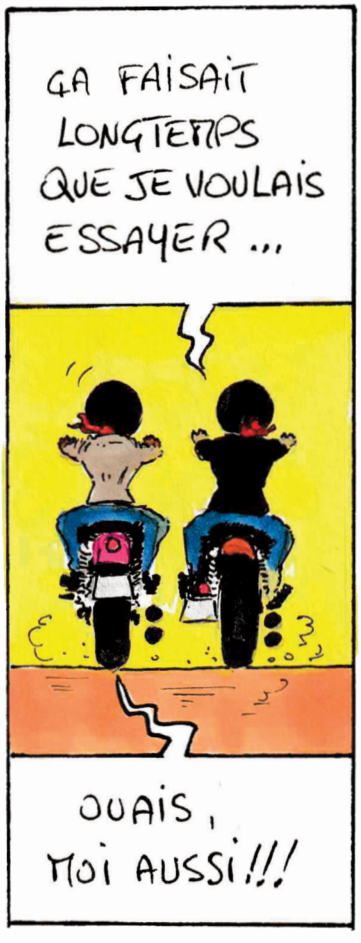
Contact : lapenichedabord@orange.fr

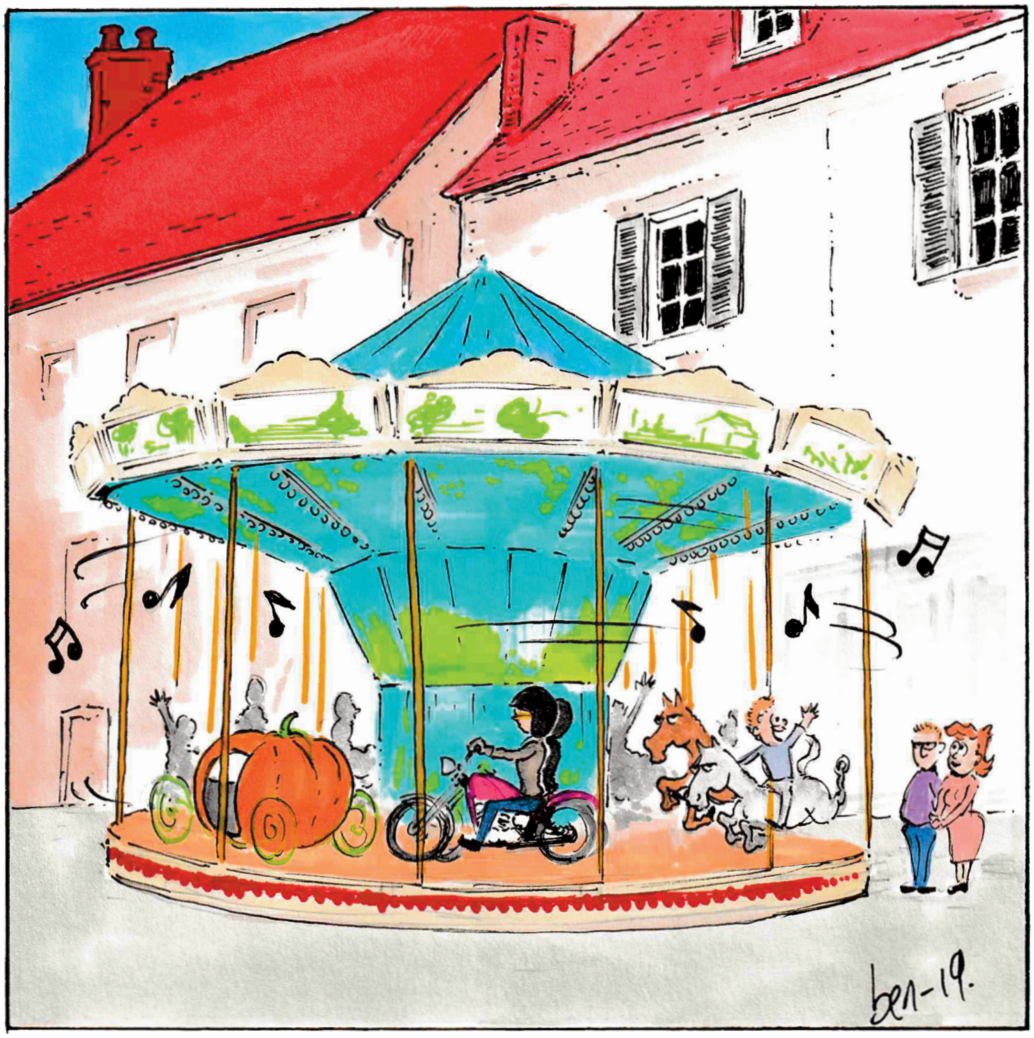
Site internet : lapenichedabord.com



Petite balade en bécane Place d'Allier à Moulins









Suivez-moi ! Facebook : Ben des Skullteurs - christophe.benouadah@wanadoo.fr -

100% DES EMBALLAGES ET DES PAPIERS SE TRIENT

TOUS LES EMBALLAGES EN MÉTAL SE TRIENT

TRIEZ MOI, JE MÉRITE UNE SECONDE VIE !



670 cannettes = 1 vélo



SICTOM Nord Allier - Tél : 04 70 46 77 19 - www.sictomnordallier.fr