#47
MARS
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

Des chevaux bien **dans leurs sabots**

Rencontre avec ces bourbonnaises qui privilégient le respect de l'animal avant tout



Jessy et Voltéo, cheval sauvé quand il avait 1 an et qui a aujourd'hui 10 ans.

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

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

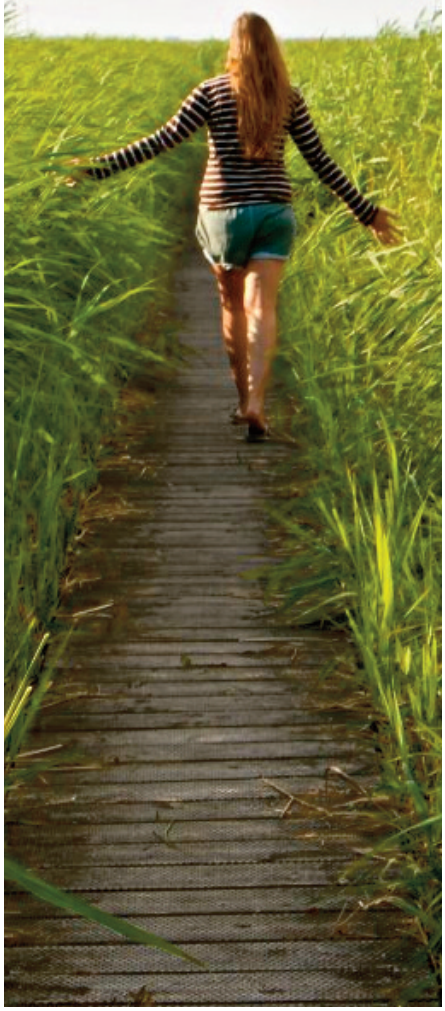
CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

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

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

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

#Publi-rédactionnel

#Nouveau praticien

Yoann Moreau
Bioénergie et géobiologie

La bioénergie est une pratique thérapeutique de soins énergétiques qui a pour but de traiter les problématiques et blocages qui impactent notre harmonie et notre évolution. Elle permet également d'évoluer dans nos différents espaces (intérieur, relationnel, professionnel ou spirituel). La géobiologie permet un équilibrage complet de l'habitat en neutralisant les pollutions énergétiques qui l'impactent. Elle étudie l'influence de l'environnement sur le vivant ,les ondes liées aux champs magnétiques et électriques, les courants d'eau souterrains, les réseaux telluriques, les failles géologiques, etc...

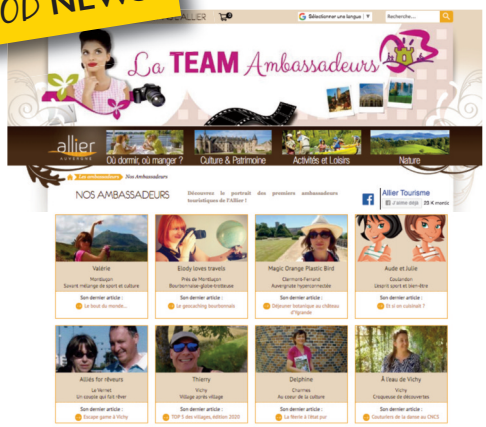
Contact : 06 87 46 00 11
yoargentina@hotmail.fr
2 lieu dit les gazons - 03340 Neuilly Le R.







GOOD NEWS !



C'est avec fierté que nous avons intégré le réseau des **ambassadeurs de l'Allier**. Si vous aussi vous aimez notre département, que vous êtes fiers de notre territoire, de notre patrimoine, de nos traditions, de nos bonnes recettes, et que vous avez envie de les faire partager, rejoignez-nous et devenez à votre tour des ambassadeurs de l'Allier et du Bourbonnais.

Allier-auvergne-tourisme.com
Contacter Aurélie ou Cécile
au 04 70 46 89 00 ou 04 70 46 81 54

Comme nous rejoignez la Team Ambassadeurs de l'Allier !

« Un mot aimable est comme un jour de printemps »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 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©

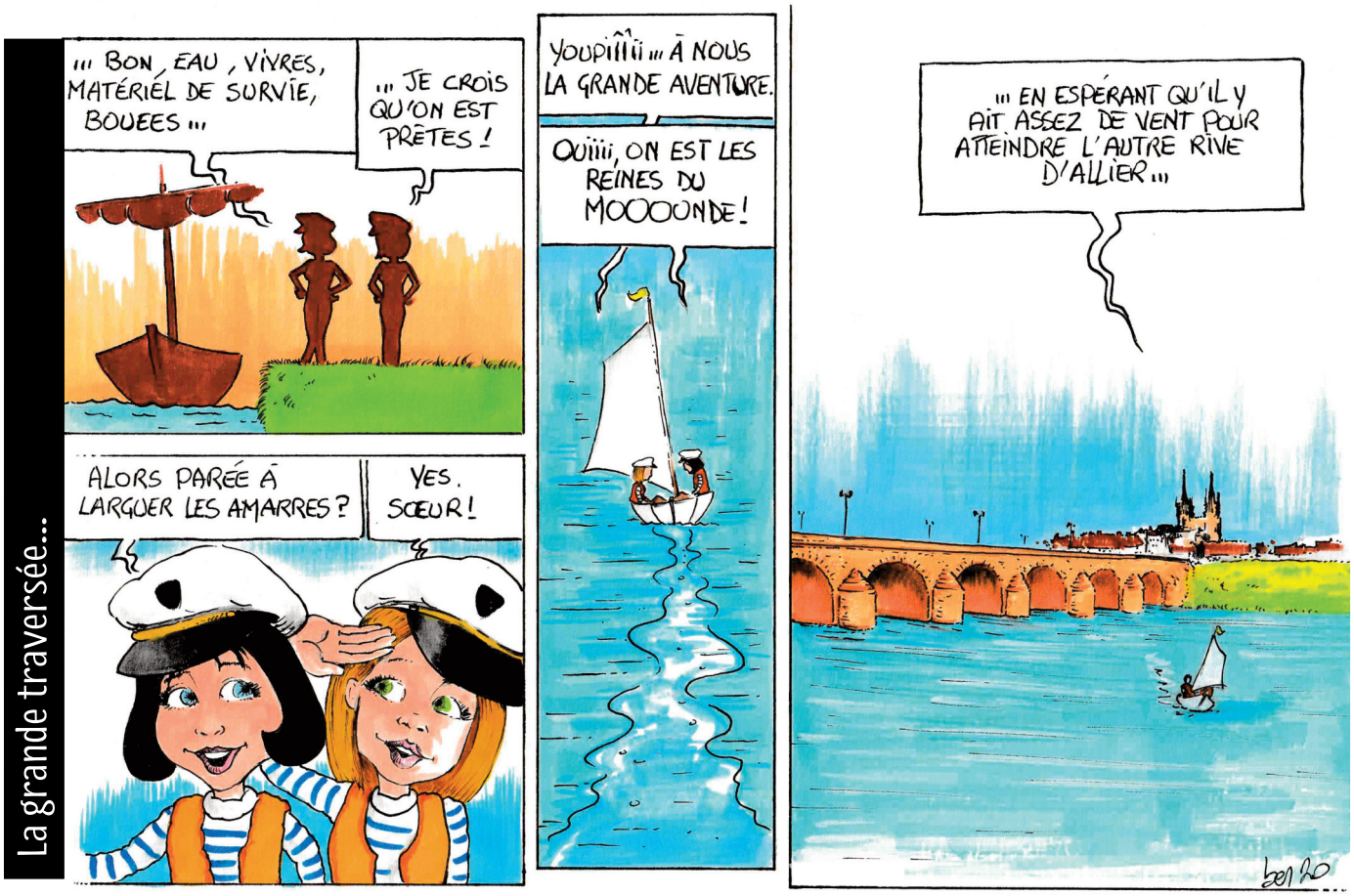
Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Association GRANDIR, Pauline Bourbon, EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Stéphanie Cante, Amandine Debrouver, Les Accros du Peignoir, Mickaël Charrondière, Ben des Skullteurs, Les Sportives magazine.
Merci à nos annonceurs pour leur 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

La grande traversée...



Un projet pour offrir ou pour vous ?! Devis sur : christophe.benouadah@wanadoo.fr - Facebook : Ben des Skullteurs



Cavalière et Coach, Pauline Preston place le bien-être du cheval au cœur de son travail

Passionnée par l'équitation depuis son enfance, Pauline Preston a suivi différentes formations pour travailler dans le milieu équin tout en participant à des concours de saut d'obstacles à un bon niveau. C'est après son installation à son compte en janvier 2018 en tant que cavalière et coach qu'elle découvre l'approche scientifique du cheval développée par Andy Booth. Une révélation pour la jeune femme qui défend une équitation éthique et performante qu'elle appelle Ethication©.





CP : Pauline Preston - Sonia Cucca Photographies

Pauline Preston s'est rapidement découvert une passion pour le côté sportif de l'équitation lors de son passage au Site d'Excellence Sportive à Merzé Compétition à Cluny en Saône-et-Loire. Différents stages en écuries l'ont conforté son goût pour la compétition mais aussi pour l'enseignement. C'est donc tout naturellement qu'elle va suivre un BPJEPS AE mention Equitation à Saint-Priest dans le Rhône afin de prendre de l'assurance et vaincre sa timidité. Cette étape formatrice lui a permis d'approfondir ses compétences pédagogiques et sa pratique à cheval. Toujours portée par la volonté d'enseigner et de faire de la compétition, la jeune cavalière réalise son rêve en intégrant l'Institut Français du Cheval et de l'Equitation de Saumur en Maine-et-Loire où elle obtiendra le DEJEPS CSO (Diplôme d'entraîneur pour le saut d'obstacles). Lors de cette formation dispensée par des écuyers du Cadre Noir, la passionnée a poursuivi son apprentissage en travaillant sur l'amélioration des performances du couple cavalier / cheval grâce à un entraînement physique et mental personnalisé.

Découverte d'une autre approche de l'équitation

De retour dans l'Allier, Pauline Preston suit une formation de 3 mois sur la création d'entreprise dans le but de s'installer en tant qu'indépendante et développe sont projet d'entreprise Perform'Jump. Les débuts sont difficiles. « *J'ai senti qu'il manquait quelque chose, aussi bien chez moi que dans mon enseignement. J'avais peu de clients, je ne me démarquais pas de ce qui se fait déjà* » explique la jeune femme qui tombe alors sur une vidéo d'Andy Booth, référent de l'équitation éthologique en Europe. Celle-ci amène la cavalière-coach à se questionner sur sa passion, son parcours et sa compréhension du cheval d'une manière générale. « *Je me recentre donc et réalise que ce qui manque, c'est de laisser vivre cet amour du cheval. Par trop de technique, par trop d'envie de réussir, par trop d'envie de transmettre, je m'étais éloignée de l'essentiel : l'animal. L'amour de l'animal sans qui je ne serais jamais devenue celle que je suis* ». Elle s'inscrit alors à la formation longue durée à l'école Horseman Science d'Andy Booth.

Lancement d'un nouveau concept, l'éthication

« *Grâce à de nouvelles connaissances scientifiques éthologiques, j'ai appris comment obtenir la confiance, le contrôle et la connexion avec des aides subtiles et sans contrainte. Le cheval devient alors acteur de son équitation. La synthèse de ces connaissances me permet à présent de pratiquer et d'enseigner une équitation éthique et performante que j'appelle éthication* » détaille Pauline Preston. L'éthication s'applique à toutes les disciplines, balade, saut d'obstacles, dressage, etc.. et peut être utilisée par les professionnels de santé équine et tous les amateurs d'équitation. « *Il faut faire en sorte que vos objectifs deviennent ceux de votre cheval. Grâce à la finesse de la communication établit avec lui, il n'est plus contraint de faire les choses. Vous pourrez alors améliorer vos performances de manière significative* » reprend la cavalière-coach insistant sur le fait qu'une bonne éducation du cheval amène une sécurité plus importante au quotidien.

Une offre de cours et de formations variée

Pauline Preston propose des cours particuliers et collectifs ainsi que des formations à domicile : éducation du cheval, éthication et performance, pour que les cavaliers apprennent à travailler dans le respect des capacités cognitives de leur cheval et améliorer la relation du couple cheval / cavalier. « *Je leur donne toutes les bases pour qu'ils puissent progresser vers la réalisation de leurs objectifs personnels ou sportifs grâce à une équitation éthique. Mon travail consiste a éduquer ou rééduquer le cheval en lui expliquant qu'il peut gérer son environnement. A noter que le cheval apprend par l'enlèvement de la pression, par essais et erreurs et par association, quelle soit agréable ou désagréable. Pour que tout fonctionne bien, il faut que les cavaliers s'investissent pleinement dans l'éducation de leur cheval. Cela rend les choses plus simple. L'homme développe ses capacités de compréhension et d'empathie grâce au cheval* » explique la cavalière-coach qui donne également des conférences axées sur le thème « mieux connaître son cheval pour mieux le comprendre ». Pauline Preston travaille aussi sur le développement personnel par le cheval avec l'aide de Véronique Renard.

Mickael Charrondière

Contact : 06 21 06 83 27
Facebook : Perform'jump - Pauline Preston
Site internet : performjump.com
Mail : performjump@gmail.com



Jessy recueille **les chevaux cabossés de la vie**

Le Refuge de Flicka à Neuvy, donne une nouvelle chance à des équidés oubliés ou maltraités. Jessy Gaume la fondatrice, les recueille, assure leur confort, leur bien-être, apporte les soins nécessaires, met tout en oeuvre pour les remettre sur pattes et leur offrir une nouvelle vie.

Rencontre avec une passionnée
À l'origine de cette association, une jeune femme amoureuse des chevaux depuis son enfance.Jessy, passionnée de chevaux se bat depuis déjà plusieurs années pour la sauvegarde des équidés.Tout a commencé il y a quinze ans suite à une petite annonce. Cette bourbonnaise a acheté sa première jument destinée à la boucherie. Et le nombre de pensionnaires a rapidement augmenté. Depuis l'ouverture de ses portes en 2005, et au fil des années, ce sont près de 250 équidés qui ont été rescapés et accueillis et 60 cohabitent au pâturage, aujourd'hui.

D'où viennent ses pensionnaires ?
Ce sont des chevaux que les propriétaires ne peuvent plus exploités car trop vieux ou malades. Ils sont parfois blessés, victimes de négligence, abandonnés, maltraités, destinés à l'abattoir, réformés de course ou mis à la retraite.

Leur donner une deuxième chance
Sauver, soigner et replacer ! Tous les équidés sont approchés à pied pour établir un lien de confiance avec l'humain, ou le réparer. « *Pour certains malmenés par l'homme, il y a tout un travail à faire pour leur redonner confiance dans l'être humain.* », nous explique Jessy. L'objectif de l'association étant de former un couple adoptant-équidé qui fonctionne. Si certains de leurs protégés sont proposés à l'adoption, d'autres nécessitent des soins trop lourds ou ont été trop abîmés, physiquement ou psychologiquement. Ils finiront donc leur vie au prés, soignés et cocoonés afin de leur offrir la vie qu'ils méritent.

Ficelle de L'isle, la jument et ses adoptants heureux qui sera aux petits soins.





La fine équipe ! Zeus de Mesc, depuis adopté, Pipo baratin et Another Star



Le bien-être avant tout
Jessy et les bénévoles qui l'accompagnent prennent un engagement vis-à-vis d'un être vivant et sensible qui doit recevoir autant de respect, de considération, d'attention et d'amour qu'il est capable d'en donner. Ceux qui intègrent les prés bénéficient de soins vétérinaires, de maréchalerie, de visites d'ostéopathes et de dentistes.

La vie au refuge
L'aménagement du refuge s'est poursuivit pendant de nombreuses années et encore aujourd'hui demande beaucoup d'entretien. Après avoir été sauvés, les chevaux sont intégrés au troupeau et remis en confiance, ils sont ensuite travaillés au sol et à la monte, pour enfin pouvoir intégrer une nouvelle famille. A Neuvy, Marigny, Souvigny et Yzeure, cela passe par une vie en groupe dans de grands espaces afin qu'ils puissent pâturer et se défouler à leur guise avec des congénères. « *Je passe beaucoup de temps avec eux, je les regarde beaucoup, j'essaie de comprendre, je cherche à améliorer leur quotidien. Parfois cela dure des mois et des mois. Je souhaite que leur seconde vie soit heureuse. Dès qu'ils sont prêts, je leur trouve une nouvelle maison. C'est un éternel recommencement, quand un cheval part, un autre arrive au refuge.*», nous explique Jessy.

L'association
C'est une association portée par des membres actifs, amoureux des animaux, et qui luttent contre la cruauté animale sous toutes ses formes. L'association Flicka est basée aux portes de Moulins, mais des chevaux venant de toute la France sont accueillis. Elle fonctionne grâce aux dons, mais aussi avec la revente des animaux qui sont revenus à une bonne santé physiologique et psychologique. En général, les demandes sont adressées par le biais du réseau social Facebook « Le refuge de Flicka », une page suivie par plus 11000 personnes à ce jour. Cette page permet de suivre les actualités de l'association, la vie des chevaux et de consulter les portraits des équidés à la vente.

Le Refuge de Flicka c'est aussi !
Des visites sur réservation au 06 86 84 61 05

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

Laure, artisan sellier-harnacheur, privilégie le bien-être des chevaux

Le bien-être de votre cheval tout au long de sa vie dépend de nombreux facteurs. Que vous sortiez en compétition, que vous partiez en randonnée, ou que vous soyez un simple cavalier de loisir, il est important que votre cheval ait une briderie adaptée à sa morphologie et aux activités pratiquées.



Couture au point sellier avec une pince à coudre et une alène pour percer les trous

Même si vous vous doutez que votre bridon, qui sert à maintenir le mors dans la bouche du cheval, et donc à le diriger, doit convenir à votre cheval, vous serez surement surpris d'apprendre l'impact qu'un bridon mal ajusté peut avoir sur celui-ci. Aucune autre partie de l'anatomie du cheval n'a autant de zones sensibles que la tête. L'adaptation du bridon doit être considérée aussi importante que celle de la selle pour maintenir confort et performance optimums. L'absence de gêne et le confort dans tous les mouvements offrent alors d'excellentes conditions pour un travail en totale harmonie avec votre cheval.

L'atelier Les ailes de Pégase

Passionnée de chevaux et d'artisanat d'art, le métier de sellier est devenu une évidence pour Laure Miklos-Cavau, qui ouvre son atelier à Saint-Léopardin-d'Augy en 2013. Formée par le Maître sellier Georges Sarrat Bournet en Haute Savoie, elle exerce son métier autour de plusieurs valeurs : un travail soigné, un choix exigeant des cuirs et de la bouclerie de qualité française et le respect du cheval. Le nom de son atelier est symbolique. Il est associé à la mythologie par la légende de Pégase, le cheval ailé. « *C'est un clin d'oeil à la liberté que nous procurent nos chevaux mais également à mon cheval Ashra, dont le père était le célèbre pur sang arabe "Pégaz"* », nous explique Laure.

Usage et effets de la bride sur le cheval

La bride, également appelée filet ou bridon, est un harnais placé sur la tête d'un cheval permettant de le diriger grâce à un ensemble de lanières en cuir, il sert à maintenir le mors en place dans la bouche du cheval et contribue à répartir les pressions. Il doit être adapté à la forme de la tête et de la nuque du cheval, et correctement ajusté. La briderie vient au contact de zones fragiles et sensibles, incluant réseaux nerveux, fascias et muscles reliés au reste du corps. Un harnachement inadapté au niveau de la tête est source de douleur et de stress pour le cheval : l'impact peut se répercuter sur l'équilibre, la décontraction, l'amplitude et la flexibilité des articulations.



Modèle bridon licol, inspiré de la briderie de la garde républicaine

Un équipement respectueux du bien-être de l'animal

« *Une fois le confort de votre destrier entendu, mon imagination, mon savoir faire et les goûts de chacun en accord avec la personnalité de votre cheval se conjuguent. L'idéal vers lequel je tends est de fabriquer des pièces uniques, respectueuses de l'animal et du désir du cavalier.* », nous précise Laure. Le choix des cuirs en tannage végétal et de la bouclerie en pur laiton associé aux coutures à la main au point sellier traditionnel avec un fil de lin enduit de cire d'abeille participent à la fabrication de qualité. La maroquinerie est le fruit de son imagination et de ses envies. Elle utilise les mêmes cuirs qu'en briderie ainsi que la couture à la main. Le choix des couleurs du cuir est important, allant du noir, marron chocolat ou noisette, rouge au vert sapin. Les doublures sont en veau et l'éventail des couleurs est important selon les goûts de chacun. Le choix de la bouclerie est très important, de la boucle de bride classique à la boucle ornementée et confère à chaque pièce une identité. Les coutures au fil de lin peuvent être ton sur ton, mais le fil de couleur peut souligner des détails. La prise de mesure des chevaux est souvent nécessaire afin que le harnachement s'ajuste parfaitement au cheval. La briderie peut-être classique ou très originale selon sa pratique d'équitation et sa monture. Chaque pièce présentée sur son site porte le nom du cheval pour lequel elle l'a fabriqué.

Pour info !

Passionnée par son métier, Laure est à votre disposition pour concevoir et pour créer des pièces uniques et originales en accord avec vos demandes. Son atelier est un lieu de création où se mêlent ses dessins et ses fabrications. Situé au coeur de sa maison il se visite uniquement sur rendez-vous au 06 17 90 58 00. ***Site internet : www.sellier-harnacheur-mikloscavau.fr***



Un programme riche et varié pour les **Rencontres Cinéma-Nature**

Cistudes & Cie va organiser la 31ème édition du Festival Rencontres Cinéma-Nature du vendredi 3 au dimanche 5 avril à la salle Laurent-Grillet et au Cinéma René-Fallet.



Ce festival de cinéma va rassembler des réalisateurs issus de tous les horizons artistiques. 38 films sur la nature et l'environnement seront en compétition. Quatre vont être diffusés hors compétition : « Flux », animation 3 D, « Poisson d'or, Poisson africain », Cistudes d'Or 2019, « Marche avec les loups » suivi d'une rencontre avec les soigneurs du Pal et « Ours, simplement sauvage » du photographe Vincent Munier. L'objectif est de montrer la diversité des regards des réalisateurs sur la nature et à l'environnement et d'amener le public à se questionner sur les paradoxes que l'homme peut entretenir avec la nature. Les rencontres avec les réalisateurs seront facilitées. Le café le Caquetoire va se transformer en « espace immersif » avec de la réalité augmentée et virtuelle. Le Street-art sera mis à l'honneur. Loraine Motti réalisera une fresque sur le mur de la charcuterie « Michou ». Sonac avec ses collage de photos d'animaux et Parvati et ses silhouettes humaines à tête d'oiseaux, habilleront des murs du centre-ville. Les visiteurs vont découvrir une nouvelle décoration grâce à un chantier participatif initié par Les ReCyClettes 03 avec des objets de récupération. Le marché éthique et responsable rassemblera une quarantaine de stands : producteurs, associations, artisanat d'art... Des expositions auront lieu au Caquetoire, au Pôle Culturel et à La Résidence. La compétition photo regroupera 20 clichés sur le thème « Merveilles de la nature sauvage ». Un atelier photo nature se déroulera vendredi 3 avril à 14h, ouvert à tous. Des sorties nature vont être proposées avec l'association Grandir, samedi 4 avril à 10h30 pour les enfants jusqu'à 5 ans et à 15h pour les 6-10 ans, départs devant le Cinéma René-Fallet. Pour les adultes, dimanche 5 avril à 9h30, une visite du jardin de Libreterre à Diou est prévue, départ du parking de l'église à Diou. Un troc aux plantes, des animations pour enfants et des concerts sont également au programme.

Contact : 04 70 34 62 81
Facebook : rencontrescinemanature
www.rencontres-cinema-nature.eu.



À Molinet, une bonne soirée d'humour en prévision

L'Amicale Laïque organise une soirée humoristique samedi 4 avril à 20h30 à la salle polyvalente.

Enfant du pays, Michel Bruno sera le présentateur de ce moment de détente et de rire. « *Je vais faire le lien entre les deux invités, animer les passages d'introduction ainsi que la clôture de la soirée en faisant des allusions à mon spectacle de stand up* ». C'est sur une scène bordelaise que l'humoriste a rencontré Sofiane Ettaï. Ce dernier a notamment assuré les premières parties de Jean-Marie Bigard, Olivier De Benoist, Anne Roumanoff et Ahmed Sylla. Le magicien et mentaliste Steven sera aussi présent lors de ce rendez-vous qui s'annonce très convivial.



Michel Bruno & Sofiane Ettaï

Réservations au 06 19 50 67 65 ou par mail à contact@alm-molinet.org.

Save the date

Fête de la fraise à Saint Léon





Dimanche 5 avril à partir de 11h30. La fraise en fête et mise à l'honneur toute la journée ! Pâtisseries et gourmandises au rendez-vous. Vente de plants et de fraises au détail. Organisée par la boulangerie Fournil Gourmand. 11h30, apéritif offert devant la boulangerie. Midi, repas sur réservation. 15h30, Manorick le magicien en spectacle : de la magie pour petits et grands. 17h, dégustation de la tarte aux fraises géante ! Résa. 04 70 42 17 09.

ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN

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

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



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

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.*

- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
Le lundi 30 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.

- **TRETEAU**
Le mercredi 8 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.





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

Vive le printemps !

Des cartes postales à planter

Vous recevez du courrier mais vous le jetez manque de place ? Avec ces cartes et enveloppes c'est fini ! Créées avec du papier 100% biodégradable rempli de graines, il vous suffit de les planter sous un peu de terre, de les arroser et de jolies fleurs des champs pousseront !



Lulu et sa belle aventure, c'est un petit projet de Lucie, qui est venu de ses nombreuses correspondances à travers le monde... des petites cartes qui lui permettent de voyager à l'autre bout du monde, en ouvrant simplement sa boite aux lettres, ou simplement parfois, des cartes de ses amies, famille, qui font chaud au coeur.
En juin 2018, Lucie s'est lancée dans l'édition de cartes à planter. Sa mamie utilise dans son potager du rubans de graines, elle a donc cherché à reproduire ce procédé avec des cartes, et a trouvé Remy qui propose des impressions avec des encres naturelles, sur du papier ensemencé, une nouvelle aventure a donc commencé avec 3 de ses illustrations !



Elle qui adore recevoir du courrier pour toutes les occasions, trouve cela merveilleux de donner une deuxième vie aux petites cartes pour qu'elles deviennent des fleurs, des carottes ou même de la salade ! Depuis décembre 2019 , elle protège ses cartes par des blisters biodégradables. Ils sont fabriqués avec du film PLA. Il provient de maïs et d'autres amidons de maïs et de sucre renouvelables annuellement. Ils sont donc compostables industriellement (6 mois à 58° C) et peuvent être jetés dans la poubelle avec les déchets du jardin. **Retrouvez les cartes de Lulu sur lescartesdelulu.fr**



Des biscuits au goût de l'enfance fabriqués à Bourbon l'Archambault

C'est au milieu du bocage, à Bourbon l'Archambault, au bout d'un joli chemin de terre, que l'on trouve Nancy dans son coin de paradis. En tablier de cuisinière et les yeux qui pétillent, elle nous ouvre son laboratoire et nous livre, aux côtés de Régis, son mari, la jeune aventure des « Biscuits du Bocage Bourbonnais » créé en juillet 2019 et déjà en pleine expansion. Une histoire d'amour de la cuisine, de rencontres, d'émotions partagées avec leurs clients qui n'en finit pas de les émerveiller.

Esprit Edition : Vous fabriquez des biscuits bio en pleine campagne bourbonnaise, pourquoi ici exactement ?
Nancy : Nous avons eu un coup de coeur pour le bocage bourbonnais au moment du mariage de notre fille à Limoise, il y a 7 ans. Ça a été tout de suite évident que la suite de notre vie professionnelle s'écrirait ici après avoir géré dans le Midi une entreprise de traitement écologique de l'eau. Lorsqu'on a visité cet endroit il y a 3 ans, même avant de rentrer dans la maison, je savais que ce serait là que l'on s'installerait, et pourtant c'était en février et il faisait gris et froid !

Esprit Edition : C'est pour cela que vous avez baptisé votre entreprise « Les Biscuits du Bocage Bourbonnais » ?
Nancy : Oui, c'était très important pour moi de rendre hommage à ce pays dont nous étions tombés amoureux. Comment pouvais-je remercier tous ces gens qui nous ont si bien accueillis ? La réussite qui est en train de se produire, c'est grâce à toutes ces personnes.



Esprit Edition : Comment expliquez-vous cette réussite ?
Nancy : Tout est fabriqué ici, à la main, avec des ingrédients bio de qualité, achetés en France. Mais je crois que le premier ingrédient c'est l'intention que l'on met dans ce que l'on fait. Je pense que ça se sent dans les biscuits. Je veux rendre les gens heureux avec ce que je fabrique.
Régis : Sur les marchés, je propose toujours des biscuits à déguster et souvent les gens me disent que cela les ramène à leur enfance, les fait renouer avec leur enfant intérieur. La joie qu'on a, c'est les gens qui nous témoignent de leurs émotions.

Esprit Edition : Quels sont les biscuits que vous proposez ?
Nancy : Des biscuits de mon enfance (sablés, tuiles aux amandes, meringues…) et des nouveautés (cookies rustiques au chocolat, biscuits à l'anis). Nous proposons aussi des biscuits vegans au gingembre confit ou à l'orange. A chaque fois les formes et les saveurs sont différentes, c'est le plaisir de faire les choses bien et de faire plaisir qui me guide.

Esprit Edition : Et où peut-on vous trouver ?
Régis : Aujourd'hui je suis présent sur les marchés d'Yzeure le mercredi, de Moulins le vendredi et le dimanche et Bourbon le samedi. Nous avons aussi 12 points de vente dont l'Archambio et Bourbon Délices à Bourbon, Panier Sympa et l'Echoppe à St Menoux, le Gaec Thieriot à Limoise, L'esperluette, les Fins Palais, le Comptoir des Régions, Terre de Ma'lice à Moulins/Yzeure et aussi le Drive fermier 03. Et une vingtaine d'autres en attente !



Nancy et Régis

Esprit Edition : Un message à faire passer ?
Nancy : Oui un message de remerciement. On n'en serait pas là sans tous les clients qui viennent et reviennent. Ils sont avec moi quand je cuisine.

Stéphanie Cante



jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Rayon armurerie
Volaille démarrée

PROMO TERREAUX
Du 1er au 31 mars

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

"Prenez une pause tisane"

La tendance est aux plantes ! Relaxantes, réconfortantes ou apaisantes, les tisanes sont riches en principes actifs qui revitalisent le corps, facilitent la digestion ou le sommeil. La tisane dynamise sans stresser, elle peut tout à faire être consommée tout au long de la journée.



"Garez vous un peu plus loin"

Et si on se forçait à marcher ? Au lieu de vous garer à deux pas de votre travail, garez vous un petit peu plus loin et terminez la route en marchant. De même quand vous vous promenez en ville, au marché, au cinéma… Mieux, vous pouvez carrément aller faire du shopping à pied ou en vélo, si la distance reste dans la limite du raisonnable bien sûr.



"Prenez le temps de respirer"

Juste avant votre réunion, respirez pour apporter un supplément d'oxygène à votre corps et réduire rapidement les tensions. La bonne méthode ? Respirer profondément en maintenant l'inspiration puis l'expiration durant cinq secondes. Continuer ensuite l'exercice pendant cinq minutes.



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

Semons **des fleurs sauvages !**

Le Printemps sera bientôt là et l'on peut déjà remarquer que la Nature se réveille. Il ne va pas tarder avant que nous observions les insectes s'activer, les oiseaux chanter, les feuilles et les fleurs s'épanouir au Soleil… Ces conditions printanières sont optimales pour accueillir les fleurs sauvages dans notre environnement !

Depuis plusieurs années, on observe une diminution de la population d'insectes pollinisateurs, notamment à cause de l'utilisation de produits phytosanitaires, l'artificialisation des sols (augmentation de la surface urbaine), mais aussi le manque de nourriture. Ces insectes jouent un rôle prioritaire par leur action de pollinisation sur la production de denrées alimentaires et notre alimentation.

Semer des fleurs sauvages est une solution pour limiter leur déclin et encourager la Biodiversité ! Elles vont permettre aux insectes de se nourrir et par voie de conséquence d'attirer les oiseaux, les chauve-souris, les amphibiens, les petits mammifères… Tout un petit écosystème sous nos fenêtres !

Le mois de Mars est idéal pour inviter les fleurs sauvages dans notre environnement : que ce soit dans notre jardin, sur le trottoir ou sur son balcon. Choisissez des fleurs qui n'ont pas besoin d'entretien ni d'arrosage, qui sont indépendantes et se multiplient de façon autonome : des coquelicots, pavots, gaillardes, bleuets, soucis, ancolies, plantes à bulbes et vivaces… Il vous suffit de semer quelques graines ou repiquer quelques bulbes. Pensez à demander à vos voisins quelques échantillons par exemple !

Après la première année vous pourrez récolter leurs graines, mais aussi celles des fleurs environnantes (prairie, jardin, trottoir,…) pour les disséminer à nouveau. D'ailleurs le saviez- vous ? Une fleur se récolte mais ne se cueille pas ! C'est-à-dire que l'on peut récolter ses graines mais il est important de ne pas la cueillir avant qu'elle ait réalisé cette étape fondamentale (montée à graines) pour son développement. Produire des graines signifie pour une plante : se reproduire, se disperser et s'adapter. Il s'agit d'une étape indispensable à sa survie.

En partenariat avec Simon, de l'Association « Fier de ma Nature »

L'association « Fier de ma Nature » vient de voir le jour. Elle a pour objectif d'inviter la Biodiversité dans notre environnement en œuvrant pour la production et la multiplication de fleurs sauvages, notamment dans l'espace public. La finalité de ce projet associatif est de créer le métier de « Producteur de Biodiversité » auprès des Communautés de Communes. Vous pouvez vous rendre sur la page Facebook « Fier de ma Nature » afin d'en apprendre davantage sur le projet et/ou prendre contact avec l'Association.



Opération compost gratuit par le Sictom Nord Allier

A l'occasion des semaines du compostage, le SICTOM Nord Allier propose, comme en 2019, une campagne de distribution gratuite de compost aux usagers de son territoire. Cette année, cette distribution se rapproche des habitants situés à l'ouest du territoire.



100 litres de compost maximum seront donnés, une seule fois.
Il est impératif de venir avec :
- un justificatif de domicile et une pièce d'identité
- un contenant rigide (poubelle, seau)
- une pelle

Les dates et lieux de distribution :
En ouverture : samedi 21 mars 2020 : à la plateforme de compostage de déchets verts au SICTOM Nord Allier sur le site de Chézy de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h30. Des visites de la plateforme seront proposées tout au long de la journée : à 9h30 ; à 11h ; à 14h et à 15h30.
- mardi 31 mars et samedi 4 avril à la déchèterie de Lurcy-Lévis de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h30.
- mardi 7 avril et vendredi 10 avril à la déchèterie de Bourbon l'Archambault de 9h à 12h 30 et de 13h45 à 17h30.

Seuls les habitants des communes desservies par les services du SICTOM Nord Allier sont concernés par cette action puisqu'il s'agit de leurs déchets verts transformés en compost. Ainsi, le SICTOM Nord Allier remercie ses usagers de leur geste de tri des déchets verts en les apportant en déchèterie.
Plus d'infos : www.sictomnordallier.fr

Save the date

Troc plantes & grainothèque à Bourbon l'A.

Samedi 21 mars de 10h à 16h au Mazier. Venez échanger et partager. Jardiniers, experts ou amateurs. Semis, plants, graines, conseils et idées. Même si tu n'as pas de quoi partager tu peux venir prendre quand même et discuter. Des pots seront à disposition pour repartir avec vos plantes. Atelier bombe de graines de 16h à 17h.
Participation libre & consciente.
Rens. 06 60 63 16 12.

Bourse aux vélos à Avermes

Samedi 28 mars de 10h à 18h à la salle Isléa. Organisée par Cyclo-VTT Avermes. Entrée gratuite. Rens. 06 88 29 99 43 ou 06 74 88 80 67.

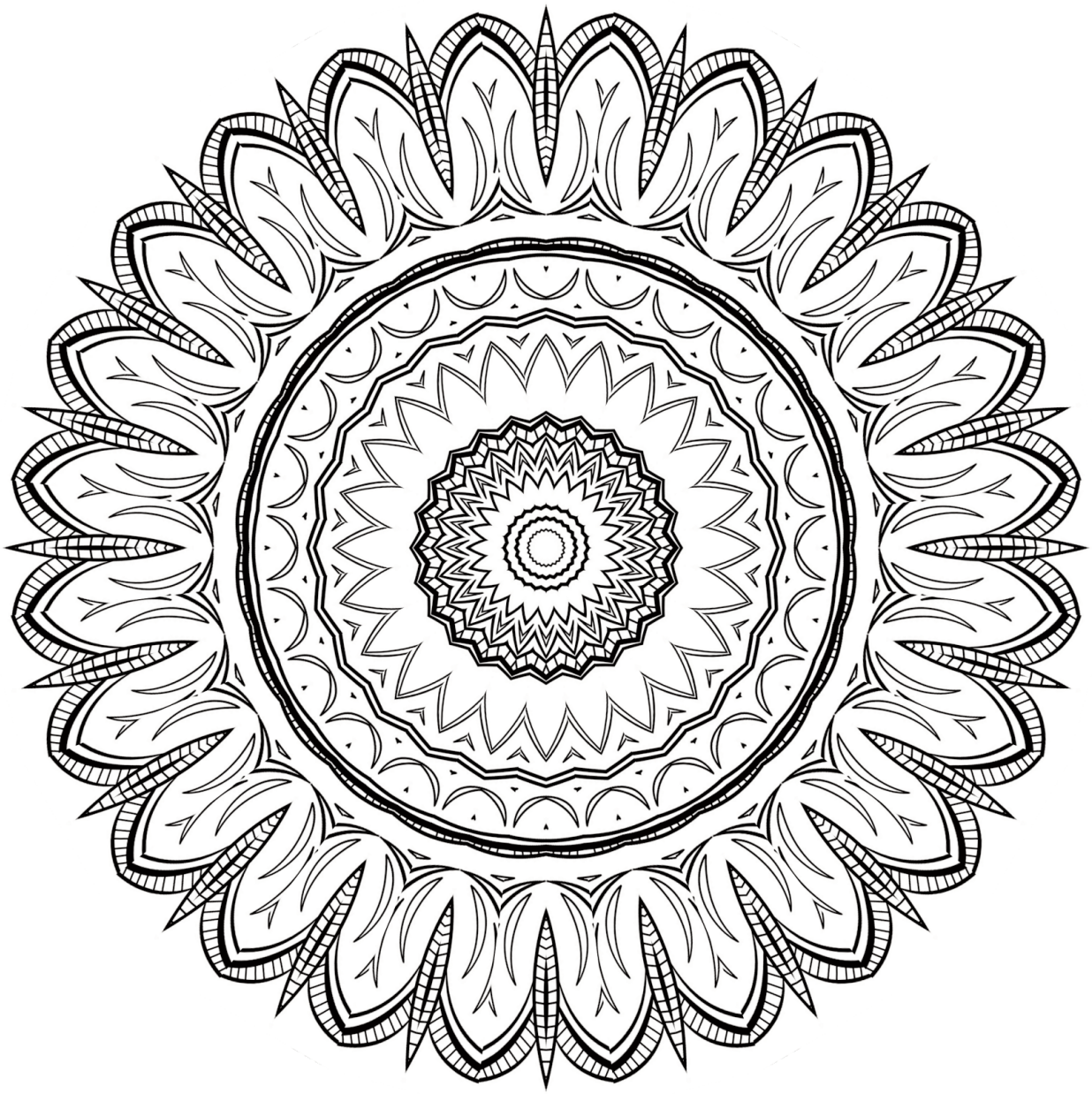
Bourse aux vêtements à Yzeure

Vendredi 27 mars de 17h à 20h et samedi 28 mars de 9h à 12h, à La Chapelle de Bellevue. Organisée par l'amicale laïque des Bataillots-Cladets. Vêtements enfants/adultes et grossesse, puériculture, jouets et déco.
Rens. 06 32 58 00 21



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.







Quand la méditation **s'invite à l'école**

Dans plusieurs pays, comme au Canada, la « méditation » a franchi la grille des écoles. Cette technique de méditation permet d'améliorer le bien-être et les performances scolaires des élèves et de l'enseignement. Un sujet qui reste à méditer chez nous. Rencontre avec Christian Devallière qui intervient dans les écoles de l'agglo pour faire découvrir la méditation aux élèves et enseignants.



Esprit Edition : Comment vous est venue l'idée de proposer la méditation pour les enfants en milieu scolaire ?
Christian Devallière : J'ai suivi une formation de méditation sur Bruxelles pendant 3 ans dans une école créée par Thierry Janssen. C'est lors d'une session, en discutant avec une amie, que j'ai appris l'existence d'une association : l'A.M.E (Association Méditation dans l'Enseignement) qui permet de se former pour intervenir et apporter la méditation dans les écoles.

Esprit Edition : Pourquoi la méditation à l'école ?
Christian Devallière : Je vois dans les groupes de méditation pour adultes que j'anime que de plus en plus de personnes se tournent vers ces pratiques. La vie que nous menons, dans un rythme effréné, avec son lot de stress et d'angoisses, nous oblige, à un moment donné, a revenir à nous, nous poser, trouver des outils pour lâcher ce stress. Je pense que c'est à l'école que l'on devrait prendre conscience de nos émotions, notre état intérieur. Que se passe-t-il au fond de moi, comment est ce que je me sens aujourd'hui, comment puis-je gérer ces émotions qui viennent et ne pas me sentir submergé. Comment apprendre aussi à développer l'empathie, la bienveillance, mieux comprendre les autres et ainsi améliorer aussi mes relations. C'est dès l'enfance que l'on devrait être sensibilisé à tout cela.

Esprit Edition : Quelle méthode proposez-vous ?
Christian Devallière : Ce que je propose dans les écoles c'est de la méditation pleine conscience. L'A.M.E. a mis en place le programme P.E.A.C.E. (Présence-Ecoute-Attention-Concentration dans l'Enseignement). J'interviens sur 10 semaines, 2 fois par semaines pour des cours qui durent une vingtaine de minutes. Sur ces 10 semaines, on va développer l'attention au corps, au souffle, puis travailler l'ancrage, l'équilibre, la vitalité, ensuite exercer les capacités de concentration, prendre conscience des émotions, apprendre à faire face à ces émotions, et sur les dernières semaines développer l'empathie et la bienveillance. Durant ce programme et par la suite, l'instituteur peut continuer à faire travailler les élèves avec les outils que l'on aura vus ensemble. Durant la dernière séance nous invitons les parents à venir faire les exercices ensemble avec un contenu que les enfants auront choisit.

Esprit Edition : Dans quelle écoles êtes vous intervenu ? Quelles sont vos prochaines interventions ?
Christian Devallière : L'année dernière, je suis intervenu a l'école Jean Moulin à Avermes dans une classe de CM1 et à l'école primaire de Trévol dans une classe de CE2/CM1. Cette année, à partir de mi-mars, je vais proposer mon intervention auprès d'une classe de CE2 à l'école élémentaire Léonard de Vinci au Champmilan à Moulins.

Esprit Edition : Quels sont les principaux effets que vous observez chez les élèves quand vous utilisez la méditation de pleine conscience ?
Christian Devallière : On peut constater assez vite que les élèves sont plus posés, plus attentifs. Les enfants peuvent être vite dissipés mais ils ont cette capacité à rentrer très rapidement en méditation et donc à en ressentir un bénéfice peut être plus rapidement qu'un adulte. On peut aussi constater un effet dans les relations aux autres, une meilleure organisation de la vie de classe.

Esprit Edition : À partir de quel âge un enfant peut apprendre à méditer ? Adaptez vous votre enseignement selon l'âge et la motivation des enfants ?
Christian Devallière : Il n'y a pas forcement d'âge pour apprendre à méditer, il faut juste adapter les exercices selon ce que l'enfant est capable de comprendre. On va rester sur des exercices assez ludiques chez les enfants de maternelle, on pourra rentrer plus dans les détails et expliquer plus de choses avec des élèves de fin de primaire et des adolescents.

Esprit Edition : Des conseils à donner aux enseignants pour intégrer ces pratiques d'attention dans leur quotidien ?
Christian Devallière : J'avais à cœur de pouvoir apporter la méditation dans les écoles mais cette association est aussi faite pour les enseignants, donc ils peuvent aller se former à l'A.M.E. Il peut suffire de 10 minutes par jours d'exercices pour observer un changement rapide chez les élèves.

Esprit Edition : Pouvez-vous donner un ou deux exercices qui fonctionnent bien avec les élèves et que vous utilisez ?
Christian Devallière : Le premier exercice est de s'assoir, le dos bien droit, de fermer les yeux, de poser les mains sur les cuisses et de porter son attention sur sa respiration. Que se passe t-il dans mon corps lorsque je respire ? Je peux sentir l'air frais qui rentre par les narines à l'inspiration….. un air chaud qui en ressort à l'expiration. Sentir les mouvements du thorax et du ventre qui gonflent à l'inspiration, dégonflent à l'expiration. Juste rester attentif aux sensations de mon corps quand je respire. Si des pensées viennent, je ne m'accroche pas dessus, je les laisse passer et je reviens tout le temps à ma respiration. Cet exercice peut se faire pendant 4 à 5 minutes. On va sentir rapidement que notre corps se détend et que notre mental s'apaise. Une fois ce premier exercice effectué, que nous sommes plus posés, on peut faire l'exercice de la météo intérieure : Je ferme de nouveau les yeux et je vais être attentif à comment je me sens aujourd'hui, comment est ma météo intérieure. Y-a-t-il un grand soleil (tout va bien pour moi, je suis heureux) ?, un petit soleil ? est-ce qu'il y a des nuages (je suis chagriné, certaines choses m'embêtent) ?, ou suis-je en plein dans un orage (je suis énervé, en colère) ?Cet exercice permet de revenir à soi, à ses sensations, ses émotions.



Esprit Edition : Fin 2019, le film « Happy : la méditation à l'école » est sortie au cinéma, est-ce que cela signifie que cette pratique se développe arrive en France ?
Christian Devallière : Je pense qu'effectivement la méditation rentre progressivement dans les écoles en France. Il existe d'autres associations que l'A.M.E. qui forment des personnes pour diffuser la méditation dans les écoles. Je pense aussi que de plus en plus d'instituteurs mettent en place dans leur classes des outils pour aider les élèves à se poser, se concentrer plus facilement, améliorer la vie de classe.

Plus d'information : Christian Devallière au 06 20 54 46 85 - meditation-enseignement.com

Le monde du motocross à rendez-vous à Moulins

Nouveauté cette année ! Pour son grand rendez-vous annuel, le Moto-Club de Moulins accueillera le dimanche 19 avril, une épreuve du Championnat de France de Motocross à l'Ancienne 2020 à l'occasion du Championnat de Ligue Auvergne Rhône Alpes de Motocross.

90 engagés pour quatre catégories aux guidons de machines au plus proche de l'origine : Vintage motos entre 1970 et 76, Classic (motos supérieur à 1977), Evolution et Prototype et Super Evolution. En plus du talent de leurs pilotes, venez admirer de magnifiques motos de cross de collection qui ont fait la gloire de la discipline dans les années 60 à 90.

Rencontre avec le moulinois de 41 ans, Fred (Frédéric Jacquemin), deux fois champion de France de Motocross à l'ancienne en 2018 et 2019, il nous parle de son expérience.

Depuis quand pratiquez-vous le moto-cross ?
Fred : Je pratique depuis que j'ai 16 ans en loisirs, et en compétition depuis 2006. C'est un sport qui demande beaucoup d'investissement que ce soit en terme de temps mais aussi financièrement. C'est pour cela que je n'ai pas pu l'exercer avant, mais je conseille de pratiquer entre 10 et 25 ans pour mieux profiter de ce sport.

Depuis quand êtes-vous adhérent au Club de Moulins ?
Fred : J'y suis depuis tout petit, avec ma famille j'allais déjà aux réunions du club qui avait lieu au grand café dans les années 80. Dès que j'ai décidé de reprendre ce sport, je suis revenu au club en 2005. Durant mon expérience avec le club, j'ai pu participer 15 fois au Championnat de Ligue Auvergne à Moulins.

Pourquoi avoir choisi de faire le championnat de motocross à l'ancienne ? Quelle est votre moto ?
Fred : J'aime bien les machines des années 80, je me suis lancé dans ce championnat en 2013 parce que l'ambiance y est bonne, on trouve de tout, des vieux et des jeunes pilotes, des très



vieilles machines presque impossible à piloter jusqu'aux machines des années 90. J'ai une Honda 250 CR de 1983, ma moto principale avec laquelle je fais ce championnat, il faut faire beaucoup de kilomètres mais ça vaut le coup.

Comment préparez-vous une saison ?
Fred : Je fais surtout de la ré-éducation sur des appareils de musculation si j'ai des blessures par exemple. Sinon au quotidien je joue de la batterie dans un groupe Los Brankignols, ça me fait faire de l'exercice en m'amusant. Après les deux premières courses de la saison généralement le physique revient tout seul.

Quel est votre palmarès ?
Fred : Je suis champion de France de Motocross à l'Ancienne catégorie Evolution en 250 cc en 2018 et 2019. Ces deux dernières années, j'étais en forme, je me sentais bien et la moto marchait bien, je n'ai eu qu'une panne, la boite à cassée, mais j'ai pu finir la course avec 2 vitesses au lieu de 5. J'étais également dans le top 10 les années d'avant.

En 2020, Moulins accueille le championnat de France Motocross à l'ancienne, qu'en pensez-vous ?
Fred : Je pense que c'est Une bonne chose pour le club et Moulins. Le Circuit de la Gare aux Bateaux est là depuis 1946 et le championnat de motos anciennes accueille des machines qui roulaient à l'époque sur ce terrain. Les spectateurs sont nombreux et de tous âges, certains seront contents de voir rouler des motos qu'ils voyaient évoluer sur ce terrain quand ils étaient gamins.

Quel est votre expérience sur ce championnat de France Motocross à l'ancienne ?
Fred : Au départ, c'était dur. J'ai eu beaucoup de casse, les motos de 35 ans et plus sont usées, et ont déjà été très sollicitées par le passé, il faut un moment avant de pouvoir faire rouler une vieille moto sur des terrains modernes. Amortisseur, cadre qui se fend, vieilles pièces usée et plus fabriquées, moteur qui s'étouffe… Il y a beaucoup plus de problèmes potentiels qu'avec une machine qui sort d'usine, maintenant j'ai 2 motos identiques qui tournent bien.



Serez-vous présent sur le championnat de Moulins ?
Fred : Malheureusement non, je pars aux États-unis 3 jours avant pour aller rouler à Marysville en Californie le 24, 25 et 26 avril. Je serais dans l'équipe de France au championnat du monde de motos anciennes.

Rendez-vous donc sur le Circuit de la Gare aux Bateaux au bord de l'Allier en face de Moulins pour admirer ces 2 championnats !

Vous souhaitez découvrir ce sport, Le moto club de Moulins est à la recherche de jeunes pratiquants. Le moto cross se pratique à partir de 6 ans. Alors n'hésitez pas à les contacter au 04 70 44 63 12 et suivez toutes l'actualité sur la page Facebook : Moto-Club de Moulins



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.

– Save the date –

Jeudi 19 mars
Atelier « Kamishibai » à 10h30
Les petits Loups Champmilan
Vendredi 13 et vendredi 27 mars
Atelier « Eveil à l'anglais » à 10h
Les petits lutins Les Chartreux
Vendredi 20 mars
Atelier « Eveil musical » à 10h
Les petits lutins Les Chartreux
Rens. Pôle petite enfance au 04 70 34 12 80 www.ville-moulins.fr

1h avec les Urgences au Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure

« *Ça fait 3h que j'attends aux urgences, pourquoi est-ce si long ?* », « *Ils sont arrivés après moi, pourquoi sont-ils pris en charge avant moi ?* »… Vous vous êtes déjà posé ces questions, ou d'autres, sans avoir de réponse ? Rencontrez nos urgentistes !
- Jeudi 12 mars 2020 de 9h30 à 10h30 ou Jeudi 26 mars de 18h30 à 19h30
Au Centre hospitalier de Moulins-Yzeure

Vous voulez comprendre comment fonctionne un service d'urgence ? Vous voulez leur faire part d'un témoignage ?
Venez échanger avec eux !

Inscrivez-vous gratuitement et obligatoirement (places limitées) par téléphone : 04 70 35 77 11 ou par mail : rencontre-urgences@ch-moulins-yzeure.fr

Pour infos !

Marché du livre à Moulins

Se déroulera le samedi 18 avril de 10h à 18h la première édition du marché du livre, Place de la Liberté. Avec la présence de libraires locaux, la librairie jeunesse Coincidence, la librairie le Moulin au lettres, Saint Joseph, Cadiou et La malle poste. Ainsi que d'autres exposants venant de villes et départements voisins. Rens. Auprès de la librairie Coincidence au 04 70 20 68 38.

Bourse aux vêtements de 0 à 16 ans et jouets et puériculture

Samedi 4 Avril au Chateau de Panloup, salle Pierre Mendès France à Yzeure de 9h30 à 17h, organisée par l'association Jumeaux et plus 03. **Rens. au 06 04 06 15 11 jumeauxetplus03@gmail.com**

Friperie à Coulandon

Dimanche 15 mars de 9h à 17h à la salle des fêtes. Organisée par Coul' en Gym. Venez chiner des vêtements adultes et enfants. Rens. 09 72 49 95 32.

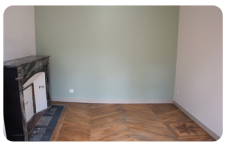
Vous souhaitez partager vos évènements, envoyez nous un mail à espritedition@gmail.com

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

Nouvelle édition 2020 pour **le "Sport Donne des Elles"**

L'Évènement " Sport donne des Elles " se déroule à l'occasion de la " Journée internationale de la femme ". Cette opération donne l'opportunité à toutes les femmes de s'initier et de découvrir gratuitement de nombreuses activités sportives.

Rendez-vous le samedi 14 mars de 14h à 17h à Nomazy au 16 Allée de Pyracanthas à Moulins, pour découvrir des activités gratuites pour toutes ! L'ASPTT Moulins vous propose 4 activités :
- Une marche sur les bords d'Allier .
- Découverte de la sarbacane avec essais de ce sport méconnu.
- Gym dynamique
- Et enfin une initiation au Krav-Maga, méthode de self-défense.

Cet après midi se terminera avec une remise de cadeaux et le verre de l'amitié. Venez nombreuses nous rencontrer cet après-midi vous est réservé.

Contact inscription :
04 70 44 20 45 - moulins@asptt.com

Bon à savoir

L'ASPTT Moulins c'est aussi :
Judo & baby judo, wargames, football, pétanque, kidisport, cyclo, gym douce, jeux de cartes, canoë (descente de rivière et activités diverses).
Pour tous renseignements supplémentaires https://moulins.asptt.com
Manifestations à venir :
Gala de Judo : 21 Mars au Palais des Sports

Keep Calm pour **tes examens !**



Vous êtes stressé avant un contrôle, un oral ? Vous avez des difficultés à vous organiser pour apprendre ? Vous avez besoin d'être plus serein pour passer le permis ? La médiathèque et Maryline Estivalet-Albero, sophrologue, ont la solution ! Gratuit, pour les jeunes de 14 à 18 ans, participez à des ateliers d'1h30 pour apprendre à décompresser, améliorer la concentration, stimuler la mémoire, construire sa propre « boîte à outil » pour mieux être au quotidien et faire face aux examens.

Les mercredis 18 et 25 mars, 1er, 8 et 15 avril de 15h à 16h30.
Sur réservation : 04 43 51 00 00

#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose un article sur le gaspillage.



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

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

La réduction du gaspillage (alimentaire), c'est l'affaire de tous !

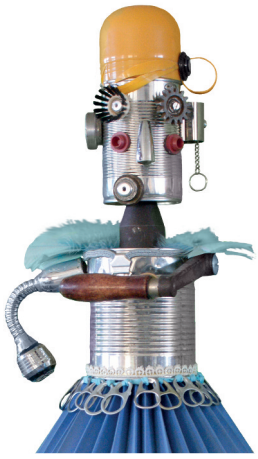
Le gaspillage alimentaire en quelques mots. Définition, causes, conséquences et solutions pour le réduire.

Faisons le point sur le gaspillage alimentaire (GA). Le Pacte national "anti-gaspi" 2013 définit le GA comme étant "toute nourriture destinée à la consommation humaine qui à une étape de la chaine alimentaire est perdue, jetée, dégradée" donc au niveau de la production jusqu'à la consommation. Selon les sources, en France, pas moins de 10 millions de tonnes de nourriture partent à la poubelle chaque année. Les plus gros "gaspilleurs" sont les particuliers devant le secteur agro-alimentaire et la restauration collective commerciale alors qu'en France 1/5 des personnes ne mangent pas à leur faim ! Le GA a commencé après la 2e guerre mondiale, lors de l'augmentation du pouvoir d'achat. Ainsi, les denrées alimentaires et articles de grande consommation sont devenus de plus en plus accessibles, au point d'être banalisés. Les conséquences ne se sont pas faites attendre: gaspillage de ressources (énergie et matières) pour la production, transports et coûts inutiles, saturation des systèmes de gestion des déchets. Heureusement, les lignes bougent progressivement.

En effet, dernièrement, la loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire, dite loi Brune Poirson, est venue compléter d'autres dispositifs gouvernementaux comme le Pacte national "anti-gaspi" (fixant comme objectif de diminuer de 50 % ce gaspillage d'ici 2025), l'obligation de donner les invendus alimentaires à des associations d'aide alimentaire pour certains supermarchés, l'interdiction de rendre impropre à la consommation ces invendus... La loi Poirson va ainsi permettre le durcissement des mesures précitées tout en ciblant d'autres domaines hors alimentaires, tels le textile, l'hygiène, l'électroménager, par des mesures de lutte contre l'élimination des produits invendus, donc neufs. La vente en vrac sera aussi encouragée par la lutte contre les emballages en plastique.

Voici maintenant quelques astuces simples et utiles pour éviter de gaspiller ses aliments chez soi : vérifier ces derniers déjà présents chez soi avant de partir en courses, les cuisiner et les congeler si ils sont bientôt périssables, apprendre à différencier les différentes dates de péremption, à savoir la Date Limite de Consommation (aliments à consommer jusqu'au jour indiqué pour des raisons sanitaires comme par ex. la viande) et la Date de Durabilité Minimale (purement informative: légère modification du goût ou de la texture du produit en cas de dépassement- concernant les aliments secs, le chocolat...), cuisiner les restes et les épluchures, télécharger certaines applications sur son smartphone, telle "too good to go". Le principe de cette dernière est de réserver des invendus du jour issus de restaurants ou de magasins alimentaires qu'on passe chercher après. C'est du gagnant-gagnant car les denrées proposées sont souvent vendues à des prix symboliques et cela permet aussi au vendeur de récupérer quelques euros. N'oublions pas également que réduire le GA, c'est contribuer à réduire le réchauffement climatique !

Un article qui tire ses sources des sites du journal Le Monde, de vie publique.fr, et du site du Ministère de l'agriculture et de l'alimentation.



Adèle s'en mêle !

Mon jardin malin !

Le printemps arrive à grands pas avec l'envie de retourner « gratter » dans le jardin, réfléchir à comment organiser son potager, quelles fleurs planter,... Adèle vous donne quelques astuces pour jardiner malin.

Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Je composte
Si je ne le fais pas encore, je m'y mets pour l'année prochaine. Composter ses déchets de jardins et de cuisine permet en 1 an d'obtenir un engrais naturel. Etalez le compost en début d'année, sur l'ensemble du potager et laissez-le finir de se décomposer tout doucement. Un coup de griffe au moment de semer ou de planter et le tour est joué.

Je valorise mes déchets de jardins
Les feuilles peuvent être mises dans le composteur ou utilisées à la surface du sol pour protéger du gel et ainsi créer un nid douillet pour l'hiver à des insectes, comme la coccinelle. Les tontes de pelouses déposées entre les rangs de légumes, aux pieds des tomates maintiennent l'humidité. Mais attention, il ne faut pas que la couche soit imperméable au risque d'attirer les limaces et maladies.
Les tailles broyées serviront de paillage permettant de retenir l'humidité et arroser moins souvent ou intégrez-les dans le compost.

J'associe plantes, fleurs, aromates
Certaines plantes émettent des répulsifs naturels, piègent les insectes ou au contraire les attirent. Profitons de leurs spécificités en les associant dans le potager. Comme par exemple : Les œillets d'inde odorants aux pieds des tomates font fuir les insectes et le basilic améliore leur goût. La menthe et la lavande sont de bons alliés contre les fourmis.



Pour avoir davantage d'astuces, n'hésitez pas à demander conseil, lire, etc. Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr et la fiche astuce « Jardiner malin ».
Et suivez-la sur Facebook : Adèle Luciole.

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 : comment détacher casserole, cocotte, et marmite ?



Vous avez fait cuire votre plat un peu trop longtemps. Résultat, il a accroché ! Mais pas besoin de frotter pendant des heures pour ravoir votre cocotte. Voici le secret pour la nettoyer facilement. Tout simplement, avec du bicarbonate alimentaire, on saupoudre le fond de la cocotte, on frotte avec une éponge légèrement humide et on rince. Meilleur allié dans de nombreuses situations du quotidien, le bicarbonate de soude l'est aussi en cuisine.

Rendez-vous avec Christelle : dans sa boutique samedi 14 mars de 9h à 12h avec Sonia photographe équin canin et les 4 et 5 avril au Festival Rencontres Cinéma Nature à Dompierre s/B.

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

Amina Traoré, une jeune championne de basketball

Amina Traoré est une jeune championne de basketball. À 15 ans, elle vient de faire sa rentrée à l'INSEP après une médaille d'or conquise lors des Jeux Olympiques de la Jeunesse Européenne cet été. Lier sport et études lui permet d'ouvrir de belles perspectives d'avenir.



Amina foule les premiers parquets à 5 ans. Elle est désormais surclassée et fait partie de l'équipe de France U16 de basket. Ce chemin parcouru avec rigueur et engagement lui ouvre aujourd'hui les portes de l'équipe de France, mais aussi du centre de formation des athlètes. Bien consciente de l'environnement dans lequel elle évolue et de la faible longévité d'une carrière de sportive, la basketteuse y voit une opportunité de conjuguer les deux. « *Mon projet c'est 50% basket, 50% école. Je n'ai pas de priorité entre l'école et le basket. Mais comme je sais qu'il y a une fin au basket, je pense déjà à ce que je pourrais faire après. Je voudrais être directrice d'une grande marque de mode. Je ferai un master en commerce* » affirme-t-elle avec beaucoup d'assurance.

Une histoire familiale

Le basket est ancré dans la tradition familiale. De père en filles. Une passion qui résonne au quotidien chez les Traoré. Si les années de pratique l'amène à pousser les portes de l'INSEP aujourd'hui, son père a également contribuer à la réussite sportive de la jeune championne. « *La saison passée, mon père était aussi mon entraineur. Au début, j'ai pensé que ce serait difficile à gérer. Parfois, dans ce cas, les parents sont plus durs ou plus laxistes. Je trouve que l'on a réussi à trouver un équilibre. J'étais comme les autres filles de l'équipe. Ça s'est super bien passé, c'était une belle expérience. On a même remporté le championnat de France U15 !* », explique la jeune fille.





Dans les traces de sa grande sœur, la cadette de la famille veut aussi tirer son épingle du jeu. Consciente du rôle modèle qu'elle tient auprès des plus jeunes de la famille, Amina garde le sang-froid. « *Ma sœur suit les mêmes pas. Je pense que je suis un peu comme un modèle. Comme j'ai refusé d'entrer au pôle espoir, elle n'a pas voulu y aller non plus* », raconte-t-elle avec amusement.

S'inspirer des plus grandes

Surclassée depuis le plus jeune âge, Amina occupera pour cette saison un rôle de relais. « *Cette année, en équipe de France U16, j'étais la plus jeune. Je veux emmagasiner de l'expérience. Comme je n'ai pas beaucoup de temps de jeu, j'essaye de me démarquer quand je rentre sur le terrain. Je serai encore dans l'équipe U16 cette année alors que les autres joueuses seront dans la catégorie supérieure* ». Fréquenter les plus vieilles l'a conduite à l'INSEP. « *J'ai toujours joué avec les plus vieilles. C'est elles qui m'ont parlé de l'INSEP, moi je ne savais même pas que ça existait !* », dit-elle en rigolant.

Entre basket et études, Amina prépare sa carrière. La tête sur les épaules, a-t-elle trouvé le secret d'une championne ?

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/

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

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

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

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

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier

32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

TeraByte INFORMATIQUE
Clinique des Ordinateurs
04 70 46 08 48 ou 06 68 02 07 02
3 Place Jean Moulin - 03 MOULINS
REPARATION - VENTE - ASSEMBLAGE
DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS
SERVICE À DOMICILE 7J/7 MAC & PC
Suivez-nous sur Facebook
www.clinique-des-ordinateurs.fr

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

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

Le printemps, saison du foie : **Les bienfaits du citron**

Le citron est un allié de choix pour le foie. Pauline Bourbon, réflexologue à Moulins vous explique les vertus de ce fruit et comment le consommer pour profiter de ses bienfaits.



Le printemps, saison de régénération de la nature est propice pour libérer notre corps des stagnations de l'hiver, le calendrier chinois relie le foie et la vesicule bilaire à cette saison.
Le foie peut être responsable de nombreux déséquilibres comme les migraines, bouffées de chaleur, règles douloureuses, vertiges, accouphène ou encore irritablité.
C'est pourquoi le printemps est la saison où il est important de détoxifier son foie afin de se débrasser des toxines accumulées pendant l'année, le citron est un allié de choix pour cela. Préferez prendre des citrons de qualités ou bio, ne préparez pas votre jus à l'avance au risque qu'il s'oxyde.

Detox au citron :
1/2 citron jaune pressé
eau tiède (équivalent au citron)
A boire à jeun pendant 3 semaines
Le citron est un excellent antiacide, soyez prudent toutefois si vous souffrez d'hernie hiatale.

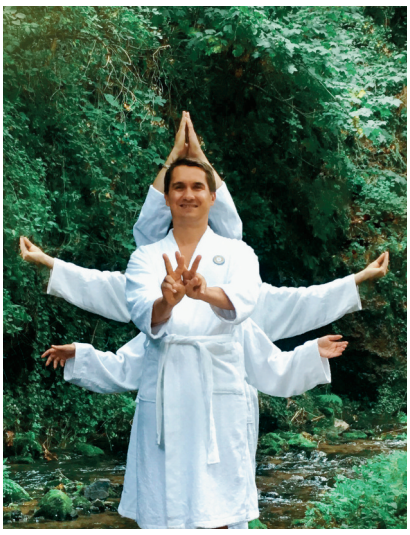
• ***Pauline Bourbon***
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

En cas de problème de santé, consulter votre médecin traitant

Les Accros du Peignoir

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

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



Une saison thermale 2020 **riche à Evaux-les-Bains**

À partir du 23 mars, la station creusoise d'Evaux-les-Bains accueillera à nouveau les curistes pour une saison thermale placée sous le signe du ressourcement et… du renouveau.
En 2019, près de 4000 curistes ont profité de l'eau thermale d'Evaux-les-Bains et du savoir-faire du personnel qui les accueille dans une ambiance conviviale. Cette année encore, l'établissement thermal poursuit ses améliorations pour le confort et le bien-être des curistes, avec la rénovation d'un service et l'installation de huit postes d'un nouveau soin de phlébologie : le pédikneipp. Le principe d'un soin dans un « Kneipp » est celui d'une douche écossaise. A base d'aspersion en fines goutelettes jusqu'au sommet du mollet, l'appareil permet une douche localisée par jets dirigés et alterne des cycles relativement chauds et plus froids.
Pour compléter la cure thermale, le programme d'ateliers et d'activités physiques s'enrichit encore cette année avec du yoga assis et de l'hypnose thérapeutique.
Le dynamisme de la station se vérifiera également à l'automne avec de grands travaux qui verront le centre de bien-être Evahona entièrement restructuré et la piscine extérieure en eau thermale faire peau neuve.



Une résidence de création en art vidéo et numérique à Vichy
Dans le cadre du projet « Voyages Artistiques avec les Accros du Peignoir », qui vise à sensibiliser le grand public à la culture des villes d'eaux à travers des formes d'art innovantes, Nicolas Tourte a réalisé à Vichy une pièce artistique mêlant vidéo et différents matériaux. Cette œuvre sera présentée au Festival Videoformes de Clermont-Ferrand du 12 au 29 mars et diffusée au public vichyssois du 13 avril au 3 mai, dans le hall des anciens Thermes des Dômes.

Mathilde Vincent, une jeune arbitre passionnée et motivée pour aller le plus haut possible

L'Académie Sportive Moulins Football compte actuellement 9 arbitres dont 4 seniors et 5 jeunes dont Mathilde Vincent, 15 ans. La jeune femme est arbitre officiel depuis septembre 2019. Ses débuts sont très prometteurs parce qu'elle dirige déjà des rencontres en régional 2 chez les jeunes (U 15 et U 16). Grâce à un caractère bien affirmé, elle parvient à se faire respecter par les garçons de son âge. Ayant de réelles prédispositions pour l'arbitrage, cette passionnée de football possède une vraie marge de progression et espère arbitrer au meilleur niveau possible.



Mathilde Vincent a débuté le football à 6 ans au Football Féminin Yzeure Allier Auvergne. Après avoir évolué dans toutes les catégories d'âge, elle joue actuellement dans l'équipe U 18 Régional. « *C'est Karine Jarrillot, ma professeur de sport, qui m'a incité à me tourner vers l'arbitrage tout en continuant de jouer. Suivant ses conseils, j'ai intégré la section sportive du Collège Charles Péguy à Moulins pour suivre des cours d'arbitrage avec Guillaume Lambert. Cela m'a permis de diriger des matchs disputés par les joueurs de la section foot* » explique celle qui a fait ses premiers pas dans l'arbitrage en UNSS, Union Nationale du Sport Scolaire. Elle a notamment arbitré lors du championnat de football féminin U 18 ayant eu lieu au CREPS à Vichy. C'est donc tout naturellement qu'elle deviendra arbitre officiel dans la foulée.

Des débuts prometteurs pour la jeune arbitre

« *Arbitrer, c'est une autre manière de découvrir le football. Ça permet d'analyser les forces et les faiblesses des autres équipes. Le fait d'être à la fois joueuse et arbitre ne change pas grand-chose. Quand je joue, je suis juste plus vigilante à la prestation de l'arbitre* » souligne Mathilde Vincent. Elle a débuté en arbitrant des rencontres en U15 District. « *Les débuts ont été difficiles parce que je suis une fille. J'ai du m'imposer dans un milieu masculin. Les joueurs pensaient que je me laisserai plus faire qu'un garçon. Ils se sont trompés parce que j'ai du caractère. Je fais preuve de pédagogie tout en étant à l'écoute des joueurs. Le contact avec eux est important pour moi* » raconte la jeune femme. Grâce à ses bonnes prestations, elle a désormais la possibilité d'arbitrer des matchs jusqu'en U 16 Régional 2.

Intégrer le Pôle Espoir de la Laurafoot pour continuer à progresse

Son souhait est d'intégrer la section arbitrage du Pôle Espoir de la Laurafoot de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Football qui se trouvant à Tola-Vologe à Lyon dès la rentrée prochaine. Sa candidature a été retenue après les entretiens. La jeune arbitre s'est distinguée en obtenant de bons résultats lors des tests théoriques. Elle va passer des tests sportifs et être évaluée sur son arbitrage en mars. Mathilde Vincent espère que des portes vont s'ouvrir afin de pouvoir arbitrer au meilleur niveau possible même si elle espère continuer à jouer avec son club. Mais si elle est amenée à faire un choix, sa priorité sera l'arbitrage. « *Mathilde est vraiment motivée, sérieuse, très à l'écoute des conseils et possède un gros caractère. Il faut qu'elle continue de prendre confiance en elle et en ses qualités. Ça ira tout seul par la suite* » explique Guillaume Lambert, Référent arbitre à l'Académie Sportive Moulins Football depuis la création du club en 2016.

La section sportive du Collège Charles Péguy forme de jeunes arbitres

Guillaume Lambert arbitre depuis 5 ans au plus haut régional en Division d'Honneur et Régional 1. Il donne des cours d'arbitrage à la section sportive du Collège Charles Péguy à Moulins. « *On a mis en place deux séances d'une heure par mois. Les jeunes arbitres suivent des cours théoriques pendant 30 minutes. Il passe ensuite autant de temps sur le terrain pour mettre en application les consignes et se former en arbitrant les jeunes de la classe Foot avec qui ils sont scolarisés* » explique l'arbitre. Ce projet, qui bénéficie du soutien du proviseur Eric Popielas, a vu le jour en 2016 suite à un après-midi de sensibilisation des élèves de 4ème à l'arbitrage. « *Les retours ont été très positifs. Trois jeunes se sont lancés dans l'arbitrage avec des fortunes diverses. On a essayé de trouver le meilleur moyen de les accompagner pour qu'ils puissent continuer. Les jeunes sont demandeurs* » souligne Guillaume Lambert. Un peu plus de la moitié utilise la passerelle UNSS ou passe les formations proposées par le District de l'Allier de Football pour devenir arbitre officiel. L'UNSS représente un vivier important pour l'arbitrage et ce quelque soit les disciplines sportives. L'arbitrage féminin se développe progressivement dans notre département avec près d'une dizaine de jeunes arbitres qu'il faut accompagner et fidéliser.

Mickaël Charrondière



Recyclons nos mégots !

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Moulins a porté le projet de cendriers géants, afin de collecter puis faire recycler nos mégots de cigarettes qui polluent beaucoup plus qu'on ne pourrait le croire.

Saviez-vous que les mégots jetés finissement pour 2/3 dans la nature ? Lorsque l'on met en perspective le volume (8 millions de mégots jetés chaque minute dans le monde), le temps de dégradation (15 ans) et de pollution de l'eau (500 litres)… Il est temps de réagir !

Un geste simple et citoyen
Grâce à une usine de recyclage française MeGO!, en partie autonome en énergie et en eau, les mégots de cigarettes et leurs 4000 substances chimiques sont dépollués puis transformés. Ils peuvent alors avoir une deuxième vie pour devenir divers objets comme… des cendriers !

Projet intergénérationnel
Mis en place il y a 3 ans à Moulins, un projet intergénérationnel a été porté par des jeunes du service d'accompagnement et d'insertion, de l'IME Le Réray et des seniors du CCAS de Moulins. Les objectifs sont nombreux : favoriser l'insertion sociale et professionnelle de jeunes en situation de handicap, réduire les risque d'exclusion sociale de personnes retraitées, en tout sensibilisant sur la question environnementale…

Après avoir œuvré ensemble autour de la collecte de déchets divers, l'orientation du projet a porté vers la collecte spécifique des mégots via le service de tri et de recyclage proposé par l'entreprise MeGO !, unique en France.
Afin de permettre une action et une communication durable sur la collecte de mégots, des cendriers urbains ont été confectionnés localement. Chacun peut contenir jusqu'au 3000 mégot usagés.
5 collecteurs ont été fabriqués par la section ferronnerie et métallerie du lycée Jean-Monnet. Le premier cendrier sera prochainement posé devant le commissariat de police, à proximité du lycée



Banville, à Moulins. Les autres collecteurs seront installés à l'Hôpital, à SESAME, à l'Hôtel de Ville et place d'Allier.
Ces cendriers géants en forme de cigarette doivent être visibles du plus grand nombre et des lieux de fréquentation des piétons afin d'inciter à viser la poubelle plutôt que le trottoir. Sans compter que fumer tue encore 75 000 personnes par an en France… Alors, avant d'arrêter, viser juste, viser le bon contenant de recyclage !

Bon à savoir

Stop à la pollution !

8 millions de mégots jetés chaque minute dans le monde
1 mégot met 15 ans à se dégrader entièrement
1 mégot pollue 500 litres d'eau
4000 substances chimiques par mégot
75 000 morts/an liés au tabagisme en France

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.

Coot, pour les parents séparés

Cette application vous offre une solution simple pour vous organiser sereinement au quotidien !

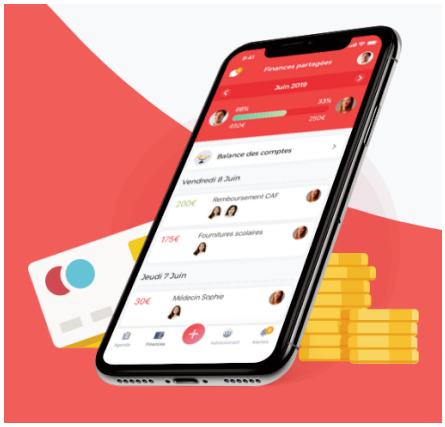
N'oubliez plus les Rendez-vous importants
Organisez votre résidence alternée comme vos vacances en quelques clics et gardez un œil sur le quotidien de votre famille en temps réel.
Une urgence de dernière minute ? Souriez, vous êtes notifié(e)

Faites la paix, pas les comptes
L'application fait les comptes pour vous et vous permet de suivre la répartition de vos dépenses et remboursements en temps réel. Affichez vos rappels de prélèvement sur votre calendrier pour anticiper sur votre budget

Partagez en toute sécurité
Passeport, Livret de famille, carnet de santé... Accédez à vos documents quand vous le souhaitez sur notre interface sécurisée. Seuls les utilisateurs peuvent accéder à leurs documents, factures, et photos. Pas même nous, l'application Coot. Les données sont hébergées en France.

Suivez ensemble votre checklist !
Prendre un engagement, rappeler une course à effectuer à la nounou, faire vérifier les devoirs du petit dernier par votre ex... Et se faire notifier à chaque fois que c'est fait !

Communiquez, partagez, respirez
Une messagerie pour vous permettre d'échanger à 2 ou en groupe. Un centre de notifications pensé pour libérer votre esprit.



DISPONIBLE SUR Google play
Disponible sur App Store

Info Insolite !

Une Allemande construit des rampes en LEGO pour les personnes en fauteuil roulant



L'accessibilité des personnes en fauteuil roulant dans les villes est un sujet important et souvent oublié. Accéder à un magasin ou se déplacer sur un trottoir peut se révéler être un véritable défi du quotidien. Un problème présent dans de nombreux pays et qui a fortement inspiré cette créative : Rita Ebel. Cette Allemande se déplace en fauteuil roulant depuis plus de 25 ans, après avoir été blessée dans un accident de voiture. Et depuis quelques temps, elle fait parler d'elle dans sa ville et partout sur internet avec ses rampes construites en briques LEGO. Un projet insolite qu'elle a mis au point avec son mari pour concevoir les premières rampes qu'elle transportait lors de ses sorties. Puis le projet a pris de l'ampleur et aujourd'hui certaines de ses rampes sont disposées de manière permanente devant certains commerces de sa ville. Pour créer une seule rampe, Rita a besoin de centaines de briques mais aussi de 8 tubes de colle. Ce sont ses amis et les personnes sensibilisées par sa cause qui lui fournissent les pièces à travers une collecte qu'elle organise directement avec son mari. Une formidable initiative qui montre comment la créativité peut rendre la vie plus facile sans pour autant demander des moyens colossaux.
Source : creapills.com

À Dompierre-sur-Besbre, le club de majorettes et de majors
Le Lys d'Or se reconstruit pour repartir du bon pied



L'association de majorettes et de majors Le Lys d'Or est actuellement en restructuration après une période difficile. « *Nous souhaitons relancer le club pour revivre les mêmes émotions qu'auparavant. Il n'y a plus d'entraînement et de prestation extérieure pour l'instant. On avait tout simplement besoin de prendre du recul afin de repartir sur de bonnes bases quand on se sentira prêtes* » explique les bénévoles du club présidé par Marie-Rose Sagette depuis quelques mois. L'équipe actuelle se mobilise pour maintenir cette activité à Dompierre-sur-Besbre pour les générations futures. « *Nous voulons que les jeunes de la région puissent découvrir cette discipline demandant beaucoup de dextérité et de souplesse. Elle procure un bonheur immense, favorise le travail d'équipe, l'entraide et permet de prendre confiance en soi. On apprend à se mettre en avant devant le public. L'objectif est de toucher les gens en plein cœur grâce à la musique et le dynamisme de nos prestations parfois insolites grâce à l'utilisation de différents matériels ou objets comme des ballons, des rollers, des trottinettes, des baguettes lumineuses et des hoverboards. L'originalité est une bonne manière de se différencier. Notre récompense, c'est les applaudissements et les sourires des spectateurs* » précise les membres.



Interventions en milieu hospitalier et un projet de développement à Moulins

L'association peut encore organiser des stages à titre privé et souhaite intervenir en milieu hospitalier dans l'Allier et les départements limitrophes pour redonner le sourire aux enfants et aux personnes âgées. Un projet qui tient vraiment à cœur à cette équipe de passionnées souhaitant développer la pratique de la discipline à Moulins. A terme, le but serait de pouvoir accueillir les adultes et les jeunes à partir de 4 ans. Afin de faire connaître son savoir-faire, le club organisera des séances d'initiation dans différents lieux de l'agglomération moulinoise. Les clubs de Dompierre-sur-Besbre et Moulins fonctionneront « main dans la main ». Un jumelage sera mis en place entre les deux structures qui porteront le même nom et permettront d'avoir plus de filles et de garçons pour les entraînements et les sorties.

Mickaël Charrondière

Contact : 07 69 03 14 75
Facebook : Le Lys d'Or - Majorettes et Majors.
Mail : lelysdor.03290@gmail.com.



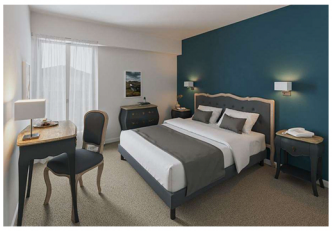
Viltaïs
vivre et agir

Château de Petit Bois

Cosne d'Allier
chateaupetitbois@viltais.eu
04 70 02 08 17

Lieu d'exception pour Séminaires, Repas familiaux, Mariages...





32 Chambres entièrement refaites et climatisées



4 Salles de réunions ou Restaurant



1 Salle 80 places équipée Séminaire

Château du X1Xème siècle avec un parc majestueux dans un cadre calme et reposant en plein bocage Bourbonnais. Tout est sur place pour un séjour merveilleux, Hébergement, Salles de réception, Restauration....

Encourager le sport pour tous, c'est **valoriser les belles performances !**

Avec « Allier Sport », le Conseil départemental apporte son soutien aux sportifs de haut niveau (inscrits sur la liste ministérielle) qui participent au rayonnement du département.



Présentation du dispositif Allier Sport
Il a été créé afin de promouvoir le sport de haut niveau de notre territoire, tout en accompagnant les sportifs dans leur progression. Allier Sport est une aide financière renouvelable chaque année pour permettre à nos champions de financer leur équipement et leurs déplacements.
Ce dispositif donne naissance à un partenariat entre le conseil départemental de l'Allier et les athlètes. Le montant de l'aide, renouvelable tous les ans, est déterminé en fonction des résultats de chacun des bénéficiaires. En contrepartie, les athlètes défendent les couleurs de l'Allier. Ils répondent également aux sollicitations du Conseil départemental, notamment en participant à des événements où ils peuvent rencontrer le public et en particulier le jeune public, promouvoir leur discipline, échanger sur la façon de concilier sport de haut niveau avec une vie étudiante ou professionnelle. La cérémonie « Allier Sport », c'est aussi l'occasion de récompenser et encourager la jeune génération de sportifs qui a aussi obtenu de bons résultats et qui défend également les couleurs de l'Allier.

La cérémonie « Allier Sport » qui a eu lieu le jeudi 13 février dernier à Cusset, était aussi l'occasion de récompenser 26 sportifs méritants et encourager la jeune génération de sportifs dans le département.

« Allier Sport », c'est une enveloppe de 18 700 euros répartie de la manière suivante :
- 13 500 euros pour les 8 sportifs de haut niveau, boursiers d' « Allier Sport » ;
- 5 200 euros pour les 26 sportifs méritants (200 euros d'aide par jeune).

Les Clubs de haut niveau en sport individuel ou collectif, évoluant en National, ont été également mis à l'honneur.
Lors de cette soirée et pour la première fois, le Sportif Bourbonnais de l'année 2019 a été choisi par un jury parmi 5 finalistes issus du vote des habitants de l'Allier.

Elu sportif bourbonnais de l'année
Gaël GEFFROY, athlète sport adapté - Montluçon athlétisme
Son palmarès :
- Champion du monde de cross court INAS par équipe à Epernayen en 2017
- Vice-champion d'Europe individuel de cross court INAS et vice-champion d'Europe par équipe en cross court et cross long (7 km) en 2017
- Champion de France de Cross UNSS, champions AURA ffa sur 1 500 m, double champion de France en sport adapté sur 1 500 et 800 m en 2019

Save the date

Le Pal Run, plus qu'un simple course… Une véritable aventure



L'évènement Le Pal Run se déroulera le dimanche 12 avril au sein du parc d'attraction et animalier Le Pal. Les participants s'élanceront pour une course de 10 km ou un semi-marathon de 21,1 km (labellisée FFA). Départ à 8h. Inscriptions sur www.lepalrun.com
Retrait des dossards le vendredi 10 avril et le samedi 11 avril sur la place d'Allier à Moulins sur le salon du running « Le Pal Run », le vendredi à partir de 14h et le samedi de 10h à 18h. 1€ reversé à la fondation Le Pal Nature pour chaque inscription.
Rens. 06 31 24 98 99 ou 06 90 00 89 63.

Trail et marches des Côtes Matras



Samedi 18 avril à partir de 14h à la salle des fêtes de Noyant : Trail et marches des Côtes Matras sur les communes de Noyant, Chatillon et Cressanges.
3 distances de trail : 7, 14 et 29 kms
2 distances de marches : 7 et 14 km.
Repas asiatique à la salle des fêtes de Noyant à 19h. Inscription obligatoire.
Plus d'infos : traildescotesmatras@gmail.com



Des pots de miel remis **aux associations caritatives !**



Trois ruches ont été installées, en 2018, à proximité de la gare SCNF de Moulins, dans le cadre du Programme « Abeille, sentinelle de l'environnement ». Ces abeilles bourbonnaises ont produit 35 kg de miel, cette année, que Moulins Communauté a choisi d'offrir à 3 associations caritatives locales.

Moulins Communauté et la sauvegarde des abeilles

Trois ruches communautaires ont pris place sur une friche, à proximité de la gare SNCF et de la station de mesure de la qualité de l'air de Moulins Communauté. Les abeilles sont des ambassadrices. Elles reflètent la qualité du territoire, sa diversité et ses écosystèmes. Des ouvrières investies dans des activités qui prennent soin de l'environnement. Dans le cadre du programme Abeille, sentinelle de l'environnement®, Moulins Communauté met en place plusieurs actions de sensibilisation à la sauvegarde des abeilles et des pollinisateurs sauvages, gratuites, ludiques et pédagogiques auprès des jeunes et de l'ensemble des habitants.

Une récolte exceptionnelle

En novembre dernier, le syndicat départemental d'Apiculteur de l'Allier avait pour mission de venir recueillir les cadres des ruches. En observant les cadres bien remplis, il savait que la récolte serait bonne. Armé de leurs enfumoirs, ils ont ainsi récupéré 35 kilos du précieux nectar.

Distribué aux associations caritatives locales

Le Président de Moulins Communauté ne cache pas sa satisfaction : « *Pour une première récolte, c'est un vrai succès. D'autant plus qu'au démarrage, en 2018, les ruches avaient été attaquées.* ». Nos abeilles bourbonnaises ont produit 35 kg de miel, qui correspondent à environ 280 pots de 125 gr. Le miel a été distribué à 3 associations caritatives locales : les Restos du Cœur, le Secours Populaire et le Secours Catholique, qui viennent en aide aux plus démunis en leur distribuant des vivres.

Un miel d'excellence

Le samedi 16 novembre dernier, lors du concours régional des miels d'Auvergne, à Beaumont, le miel de la communauté d'agglomération a été inscrit pour participer dans la catégorie « plaine amateur ». Et il a obtenu le premier prix !

Pour infos !

Repas solidaire à Avermes

Vendredi 20 mars à 20h à la salle Isléa. L'Académie Culinaire les Nérios, Association de Chefs Cuisiniers Toques d'Auvergne, réalise chaque année des repas caritatifs. Cette année, les Nérios ont décidé d'apporter leur soutien à l'établissement IFI03 afin de financer des projets pédagogiques pour les apprentis à travers l'organisation d'une soirée gala : repas gastronomique suivi d'une soirée dansante. Animation DJ David Walter. Ouvert à tous. Rens. 06 03 36 27 87.

27ème fête des plantes les 18 et 19 avril à l'Arborétum de la baleine

L'exposition réunira les représentants des pépinières productrices de nombreux végétaux divers et variés. Vous pourrez également découvrir une boutique de livres sur le jardinage et les jardins, des productions culinaires à base de plantes, une exposition de jardins miniatures, différents artisans (bois, composition florale, verrerie, miel, poterie….), conférence. Des visites commentées du parc seront réalisées par des guides sur les 2 journées, afin de mieux connaître les végétaux et leur histoire, ainsi que l'histoire de l'Arborétum.



PAS DE CULTURE SANS ENTREPRENDRE

Appuy Culture - pôle Art et Culture de la Coopérative d'Activités et d'Emploi Appuy Créateurs - propose **6 formations aux professionnels de la culture de mars à juillet au Connecting Bourbon à Moulins.**

16 mars de 9h30 à 17h30 : Développer son activité sur un territoire de projet
7 avril de 9h30 à 17h30 : Savoir communiquer avec la presse
28 mai 9h30 à 17h30 : Faire une veille et répondre à un appel d'offres
9 juin de 14h à 17h : RGPD : comment protéger ses données
19 juin de 9h à 12h : Les clés pour réussir son site vitrine
12 juin de 9h30 à 12h30 : Les clés de la comptabilité



Des formations pour :
>> **connaitre les réseaux d'acteurs**,
>> **acquérir des compétences,**
>> **booster le développement de son activité**.
Formations gratuites mais sur inscription.
Public : professionnels de la culture.

Programme et inscription : www.appuy-culture.fr
Renseignements : 04 73 93 02 29 - pdauthier@appuy-createurs.fr

S'entraîner seul, chez soi, avec peu de temps et de matériel ... **C'est possible !** 2ème partie

Après les conseils de notre coach le mois dernier, voici des exemples d'exercices à réaliser facilement sans matériel.

Le gainage

Le must des exercices pour le corps entier... Il est utile pour renforcer ses abdominaux profonds et notamment le muscle transverse qui permet d'améliorer le tonus, une meilleure contention des viscères pour un ventre visuellement plus plat.

La chaise

Exercice au poids de corps où il suffit simplement de se positionner dos contre un mur et genoux fléchis à 90°. Les sensations sont quasi immédiates ! Une brûlure qui monte dans vos cuisses ... cet exercice est éprouvant mentalement et physiquement mais simple et efficace pour muscler vos jambes et quadriceps facilement.

Le hip-thrust

Autre exercice de musculation au poids de corps qui consiste à réaliser des relevés de bassin pour muscler fessiers et ischio-jambiers. Allongé sur le dos, les pieds joints au sol proches de vos fesses, poussez votre fessier vers le haut (vous n'avez que le haut du dos au sol). Le mouvement est déclinable en plusieurs variantes pour ne pas se lasser !

Le mountain climber ou l'exercice du grimpeur

Il cible les abdominaux et triceps principalement. Mettez-vous en position de pompes sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus. Votre corps doit être gainé, amenez votre genou droit près de votre coude droit sous votre poitrine et en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche. Attention à ne pas casser l'alignement du corps... regardez donc devant vous!

Les dips

Exercice surtout pour le développement des triceps, pectoraux et deltoïdes antérieurs.

La position de départ doit respecter l'alignement vertical des épaules et des mains, les pieds simplement posés au sol, sans réel appui. Fléchissez les bras pour descendre les fesses vers le sol et remontez. L'exercice doit être réalisé lentement afin d'être maitrisé avant d'accélérer.

Pour chaque exercice, commencez par 10 répétitions ou 30" de travail avec des récupérations de 30". Pour l'évolution, faites selon vos progrès personnels ou dans l'idéal demandez l'avis d'un professionnel !



Le mountain climber ou l'exercice du grimpeur

La chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être

Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Success story à la Foire

La Péniche d'Abord présente sur un stand pendant la Foire de Moulins qui a eu lieu du 7 au 16 février, a pu ainsi mesurer son considérable engouement. Lors de l'inauguration de la Foire, le projet a été mis à l'honneur avec un énorme coup de projecteur lors de la visite sur le stand des officiels et élus locaux. Ce projet est scruté de près par divers acteurs et suscite un intérêt certain sur tout le bassin. Le Capitaine et son équipe ont donc pu renseigner pendant la foire les personnes souhaitant avoir des informations sur ce concept très innovant pour la rivière Allier et la ville de Moulins.

Hello… PANTIN !!

Dans le cadre d'un séjour en région parisienne, le Capitaine accompagné de ses proches est allé rendre visite à la péniche METAXU à Pantin (93) amarrée sur le Canal de l'Ourcq. Cette péniche est la copropriété d'Enora Le Roux avec qui le Capitaine a été mis en relation via son important réseau. Ce tout nouveau lieu multiforme sur l'eau propose des concerts, des spectacles vivants et divers événements culturels. Enora a ainsi pu échanger longuement avec le Capitaine sur le concept de lieu flottant accueillant du public. Enora et le Capitaine vont rester en contact.

Capitaine et animateur

Des apéritifs inspirants et réseaux ont démarré depuis mi-février à Moulins dans les locaux de l'espace de coworking jouxtant la salle des fêtes de Moulins. Baptisé le « 7A8 », cet événement a la volonté de s'inscrire à Moulins un jeudi par mois sous la forme d'un moment convivial de 18h45 à 20h. Animé par le Capitaine, ce moment ouvert à toutes et à tous est organisé à l'initiative de « Connecting Bourbon » qui souhaite mettre en avant tout projet ou idée, et faire parler de Moulins et du territoire dans un esprit optimiste. Le 1er « 7A8 » qui s'est déroulé le 13 février fut une belle réussite.

Prochaines dates du « 7A8 » : 16/04, 14/05, 11/06, même lieu et même horaires.





#Publi-rédactionnel



Un concept made in Lusigny :

Le hot-dog New Yorkais 100% français

C'est à la suite d'un voyage aux USA qu'est née l'idée d'Authentik Hot-Dog. Son concept est unique dans l'Allier, alliant le traditionnel « street cart » et le symbole de la culture américaine, le Hot-Dog.

Les Américains en ont fait un standard, Arnaud Chandioux quant à lui l'a revisité pour conquérir le marché du snacking en France. Son concept est original pour organiser des évènements professionnels ou privés. Vous l'avez d'ailleurs peut-être croisé dans un festival ou chez un ami près de chez nous !

Toujours au meilleur endroit au meilleur moment



Authentik Hot-Dog sillonne les routes de France et de notre région avec ses chariots à hot-dog « à l'américaine ». Depuis le début de sa commercialisation en 2009, le concept ne cesse de se développer sur toute la France dans des lieux tels que les parcs d'attraction (Euro Disney, le Puy du Fou, le Pal), les zoos (Beauval), les aires d'autoroute, les festivals, les restaurants d'altitude (Méribel), les salles de concert (Zenith d'Auvergne), les rencontres sportives, les stades de foot (Olympique de Marseille, Gerlan à Lyon), la Tour Eiffel, etc…

Envie de hot-dog pour votre soirée ou votre évènement sur l'agglomération ?

En intérieur ou plein air, un anniversaire, un mariage, une cérémonie, une soirée privée, un festival, un salon, un évènement sportif, culturel, etc... Arnaud s'occupe de tout ! Une prestation « clé en main ». La particularité d'Authentik Hot-Dog est qu'il peut venir chez vous pour accompagner vos évènements privés ou professionnels (CE, associations, collectivités…) quelle que soit la durée. Son parc de chariots à hot-dog fabriqués dans son atelier à Lusigny, permet de répondre à toute demande dans les plus brefs délais. Deux types de chariots (électriques) sont proposés tout équipés (frigo, bain-marie, micro-ondes, parasols…)
La livraison du kit complet comprend les produits frais pour la conception des hot-dogs mais également le chariot typique fabriqué sur-mesure selon votre utilisation.

Mais d'où vient le hot dog ?

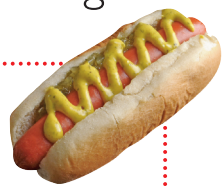
La vieille Europe peut se targuer d'être à l'origine du phénomène car la saucisse, elle, est née en Allemagne, à Frankfort plus précisément. Ce sont les migrants fraîchement débarqués à New-York qui vont transformer cette saucisse, à base de porc, en « hot-dog » en la plaçant entre deux tranches de pains pour la transporter et la manger sans se brûler les doigts.



Arnaud Chandioux et ses enfants à New-York

C'est pour garder l'origine du vrai hot-dog qu'Authentik Hot-Dog vous propose uniquement une saucisse de porc de Franckfort, avec un boyau naturel.

Arnaud vous propose aussi au choix des ingrédients que vous pouvez associer librement (vente au détail) ou ceux de leur recette préétablie. Tous les produits sont frais, conservés à froid positif, ou secs, à température ambiante. Il Livre sur toute la France.



Des ingrédients 100% français

- Pain « bun » *(recette originale américaine)*
- Saucisse de Franckfort *(boyau naturel)*
- Chou blanc *(cuisiné par un artisan choucroutier)*
- Sauce américaine *(moutarde ou tomate)*

Élaborés exclusivement pour leur Hot-Dog

- Relish
- Oignons frits
- Barquette à hot-dog
- Serviette en papier Authentik Hot-Dog

Mais aussi...

La conception de chariot « bar à jus » pour rafraichir vos belles journées d'été !

Devis gratuits :

Vente et location avec ou sans personnel

À vos CV !

Si vous souhaitez travailler avec Authentik Hot-Dog, n'hésitez pas à le contacter, Arnaud recherche des collaborateurs.

Contactez nous !

Site : www.authentikhotdog.fr
Facebook : Authentik Hot-Dog
Contact : 04 70 48 82 61 ou contact@authentikhotdog.fr

Un concept original pour vos évènements professionnels et particuliers !

cimm immobilier

Agence de Moulins



TRANSACTION - LOCATION - GESTION LOCATIVE - VIAGER



YZEURE
APPARTEMENT dans petite résidence
Appartement de type 4
Jardin, garage et emplacement parking
Classe énergie : D
Réf. : MOU1669 ***113 400 €***



TOULON S/A
TERRAIN au coeur du village
Lotissement Le Grand Guet
16 lots bornés et viabilisés
(coffret électrique, regard de branchement téléphone, eau, assainissement collectif et gaz)
de 728m² à 1359 m² et de 38400 € à 58000 €
Réf. : MOU1672 ***38 400 €***



MOULINS
IMMEUBLE
Immeuble sur 3 niveaux avec 5 appartements loués , 1 local commercial loué, 1 grenier et 2 niveaux de cave
Réf. : MOU1679 ***234 000 €***



AVERMES
MAISON
Jolie maison à restaurer de 3 chambres
grange attenante et dépendances
Terrain de 4813m²
Réf. : MOU1680 ***140 000 €***



GENNETINES
MAISON
Maison de 85 m² avec 3 chambres,
Terrain de 515 m² avec garage.
Réf. : MOU1682 ***118 800 €***



MOULINS
IMMEUBLE
Ancienne pension de 22 chambres à rénover entiérement grenier aménageable
4 garages et terrain clos de 2361m²
Réf. : MOU1683 ***294 000 €***

Une équipe à votre écoute du lundi au samedi

04 70 47 05 71 - moulins.cimm.com