#81
AVRIL
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Lancez-vous dans le jardinage !



Rencontre avec Françoise, Serge, Vito, Claude et Jean-Marc aux jardins populaires à Yzeure.

CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

ACCÈS EN DEMI-JOURNÉE sans contrainte de durée

BASSIN INTÉRIEUR ET SPA NATURE EXTÉRIEUR

EAU THERMALE À 34°C

SANS RÉSERVATION
19,50 €
7€ pour les enfants*

Les Accès aux Espaces Thermoludiques

Venez vous ressourcer grâce
à l'eau thermale de Bourbon-Lancy

ANIMATIONS, JEUX ET JETS D'EAU, BANQUETTES MASSANTES,
MICRO-BULLES, COL DE CYGNE, GEYSER, CASCADE...
SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, BANQUETTE CHAUDE,
DOUCHES LUDIQUES, CELTÔRIUM ET SOLARIUM.

Serviette et claquettes obligatoires

* Pour les moins de 14 ans - Uniquement les dimanches matin, les jours fériés matin et les jeudis matin des vacances scolaires

Le Bien-Être, c'est aussi du *Sport !*

Les cours collectifs *Sur inscription.*

encadrés par un enseignant en activité physique adaptée

À PARTIR DE 8 € La séance

Aquagym et Aquabike
25 min. + 10 min. de relaxation en piscine

Pilates, Step, Cuisses-Abdos-Fessiers
40 min. de séance



Coup de ♥

La plateforme Huber LPG ®



Plateforme de neuro-physical training
SÉANCE COACHÉE PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

Améliore vos capacités physiques, sculpte votre silhouette, corrige votre posture. C'est la machine du dos par excellence !

La séance de 25 min. **15€**

Mon coaching CeltÔ by Max'

12 programmes sportifs pour un coaching personnalisé !

CeltÔ *Moov Essentiel* *La séance : 39 €*
CeltÔ *Moov Power* *Le pack de 8 séances : 140 €*
CeltÔ *Moov Premium* *3 ou 6 mois - À partir de 80 € / mois*

RETROUVEZ LE DÉTAIL COMPLET DES COURS ET FORFAITS SUR
WWW.CELTO.FR

Conception graphique - Studio Bonvo - www.studiobonvo.fr

ESPACES BIEN-ÊTRE | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE BASSIN EXTÉRIEUR | SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)
12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

WWW.CELTO.FR



Aude & Julie

GOOD NEWS !



Le 8 avril dernier a eu lieu l'ouverture de « La Scène », le nouvel espace du CNCS dédié à la scénographie et ses métiers au sein du Quartier Villars. Baptisé « La Scène », ces salles dédiées à la scénographie théâtrale s'inscrivent dans la continuité du parcours de visite, en valorisant les métiers des arts de la scène. À cette occasion, le CNCS agrandit également ses réserves pour continuer à enrichir sa collection de costumes. Pour cette ouverture, le CNCS accueille la Comédie-Française et met à l'honneur Eric Ruf, administrateur général et scénographe. Croquis, maquettes, story-board, accessoires, extraits vidéo mais aussi une partie du décor de «Cyrano de Bergerac», dans la mise en scène de Denis Podalydes dont il avait signé la scénographie en 2006 à la Comédie-Française seront presentés. Ce spectacle fût notamment couronné de trois «Molières» pour sa mise en scène, ses décors et ses costumes signés Christian Lacroix, président d'honneur du CNCS.

Le CNCS devient le Centre national du costume ET de la scène

« Qui plante un jardin plante le bonheur ! »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Avril 2023 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Amandine Debrouver, Gilles Boireau Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Sictom Nord Allier.
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

Photo du mois



Rendez-vous au palais des sports de Moulins pour prendre la pose dans un décor aux couleurs du Tour de France ! En famille ou entre amis, gardez le souvenir de la venue de cette course mythique à Moulins, le mercredi 12 juillet prochain !



« Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 »

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
04 63 50 99 00
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

À Yzeure, jardiner c'est partager

Rue de Rancy, au pied de la prison, les jardins populaires représentent un petit havre de nature et de convivialité très précieux. Les 41 parcelles de jardins potagers permettent d'y cultiver des fruits et légumes de saison pour le plaisir de consommer des produits frais qui ont du goût. Par un beau soleil printanier, nous sommes allées à la rencontre des jardiniers.

Le fonctionnement des jardins populaires
L'association met à disposition une quarantaine de parcelles de terre, d'une surface de 300 m^2 pour jardiner. « *L'objectif est simple, permettre à ceux qui le souhaitent, de disposer d'un jardin pour y faire pousser les légumes et fleurs de leur choix. On peut subvenir à ses besoins, disposer de légumes de qualité, bénéficier de conseils de culture, et par dessus tout partager des liens de solidarité et d'entraide avec ses voisins. La location est ouverte à tous. La culture, réservée à une production familiale, se veut adaptée au respect de l'environnement.* », nous précise Françoise, trésorière secrétaire de l'association.

A 83 ans, Vito est un véritable passionné de jardinage



Une activité qu'il pratique depuis une cinquantaine d'années. S'évader et se détendre par le jardinage, c'est ce qui lui plaît. Il possède deux parcelles dans les jardins de Rancy depuis une dizaine d'années. « *J'ai toujours vécu à la campagne et aujourd'hui je vis dans un petit appartement du quartier de Champilan. Je voulais sortir de chez moi et m'occuper. J'ai pu obtenir cette parcelle et j'en suis vraiment ravi. Je viens tous les matins, tous les jours de l'année. Jardiner me permet de me détendre, de libérer mon esprit, ça fait du bien. Je récolte et sème mes graines d'une année sur l'autre. Sans oublier les fleurs que j'aime entretenir pour donner de la vie au jardin ! A côté de mon cabanon, j'ai installé un récupérateur d'eau et un composteur pour avoir un jardin durable et éco-responsable.* » Quant aux légumes récoltés, Vito nous a confié qu'il en faisait profiter ses amis et ses voisins avec grand plaisir quand il le peut.

Vito nous donne quelques conseils pour profiter d'un beau jardin :
Jardinez en tenant compte de l'influence de la



Lune pour planifier ses semis, ses plantations et ses récoltes. Arrosez le matin et le soir, avant le levé et après le couché du soleil.



Jean-Marc, chef jardinier encadre et accompagne
Le jardinage ne s'improvise pas non plus, d'où l'intérêt de pouvoir bénéficier des conseils des plus expérimentés. « *Ceux qui connaissent la terre savent qu'elle ne donne rien sans rien. Jardiner demande un minimum d'investissement. Il est demandé à chacun d'entretenir son espace. Un petit cabanon est installé sur chaque parcelle pour y entreposer ses outils. Chaque jardinier dispose d'un robinet avec un compteur d'eau à sa charge. Mon rôle est d'accueillir les jardiniers, répondre à leurs questions, fournir des conseils ou encore prêter du petit matériel. J'entretiens, désherbe et tond la pelouse des parcelles non occupées. Je ne m'ennuie pas, mon activité favorite se déroule dans un esprit chaleureux et d'entraide.* »

Aux jardins de Rancy, on cultive aussi la convivialité
« *Ici, on prend plaisir à entretenir son petit carré vert, à voir pousser des légumes et des fleurs en tout genre dans le respect de la nature. Mais on cultive aussi et surtout la convivialité ! Nous nous retrouvons chaque samedi matin autour d'un petit casse-croûte. Le jardin est un lieu où l'on créé des liens. On discute avec les autres, on s'échange des astuces, des graines, des expériences...* », nous confie Claude.







Bon à savoir !

Des parcelles sont libres
Les jardins populaires de Rancy à Yzeure disposent de parcelles qui ne trouvent pas preneurs. Cultiver soit même ses fruits et légumes de qualité pour une alimentation saine est une aventure à vivre, alors n'hésitez pas à les ***contacter au 06 78 83 74 77.***

Les 5 règles d'or pour avoir la main verte

Obtenir de bons résultats en jardinage, ça s'apprend ! Suivez ces 5 règles simples pour réussir vos plantes à coup sûr.

Connaître son sol et ses plantes
Certaines plantes préfèrent les terres légères, sableuses et de bruyère (camélia, hortensia, rhododendron, lavande, euphorbe, soucis, cosmos, sedums, bulbes…). D'autres, les sols argileux (cornouiller, forsythia, aubépine, lilas, seringat, pivoine…) ou encore calcaires (euphorbe, œillet, agapanthe, sauge, géranium vivace, hellébore…). Choisir les plantes qui correspondent au sol de votre jardin permet de mettre toutes les chances de réussite de votre côté. Si vous n'en avez aucune idée, faites un test de pH en jardinerie et demandez conseils aux vendeurs-experts.


©Maksims/AdobeStock

Avoir un bon terreau
Le sol est véritablement le socle d'une belle plante. Il doit être à la fois suffisamment meuble pour favoriser le développement des racines, et assez dense pour retenir l'eau et les éléments fertilisants et pour lui apporter les nutriments nécessaires. La terre du jardin peut être améliorée par l'ajout, selon son type, de terreau, de sable, de compost ou d'engrais vert. Quant aux plantes en pot, elles apprécient généralement un terreau enrichi en tourbe (ou autre matière alternative). Une à deux fois par an, remettre la terre à niveau dans les contenants aide à garder la plante en bonne santé, car elle se tasse au fil des arrosages. Pensez également au rempotage si vous observez qu'une plante se trouve à l'étroit.

Ne pas oublier l'engrais
Les plantes, surtout celles en pot, ont besoin d'être nourries. Un engrais riche en phosphore et en azote à chaque plantation est gage d'un bon départ : compost, fumier… Sélectionnez ensuite un engrais spécifique selon le type de plante, de manière à lui apporter exactement ce dont elle a besoin. À défaut, l'engrais dit universel convient à tous types de végétaux. Attention à apporter la juste dose, et pas plus, pour ne pas brûler les racines.

Arroser de façon juste
Préférez toujours un arrosage copieux en faisant une immersion une fois par semaine qu'un petit verre d'eau rapide tous les jours, et laissez la surface de la terre sécher entre deux arrosages : ce sont les deux règles les plus importantes à connaître pour ne pas asphyxier les racines. Une théorie à adapter cependant, selon la saison, en fonction du chauffage dans la pièce ou de la canicule. Pour cela, toucher la terre permet d'évaluer son taux d'humidité ou de sécheresse. Vérifiez aussi l'eau dans la coupelle, qui doit être régulièrement vidée. Et quand en hiver, le chauffage assèche l'air intérieur, brumiser le feuillage aide les plantes vertes à ne pas jaunir. Enfin, une eau de qualité est clairement bénéfique aux plantes : l'eau de pluie est idéale, et si vous utilisez l'eau du robinet, laissez-la reposer quelques heures avant d'arroser : elle sera ainsi à température et le chlore aura eu le temps de s'évaporer. Vous pouvez aussi ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc pour 1 L d'eau pour diminuer son taux de calcaire.


©Production Perig/AdobeStock

Choisir le bon emplacement
En intérieur, les plantes ont besoin d'être installées près des fenêtres pour capter la lumière naturelle… mais pas en plein soleil et assez loin d'un radiateur. Elles respireront également mieux si les feuilles épaisses sont nettoyées délicatement avec un chiffon doux ou une éponge humide dédiée. Les plantes plus fragiles apprécieront un rapide passage sous le pommeau de douche.

APEI-Actualités. Claire Lelong-Lehoang

Faire rayonner l'Allier à travers ses produits et savoir-faire locaux

Chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent à la marque « Allier Bourbonnais Produits »

Le producteur du mois


Rémi Montagner

La Micro ferme du Bourbonnais

Découvrez la Micro Ferme du Bourbonnais, née en juin 2020 sur la commune de Dompierre sur Besbre. « *Ma ferme écologique, située au cœur de l'Auvergne, est le lieu de rencontre entre la terre, les plantes et les animaux. Je cultive une grande variété de légumes, fruits et herbes aromatiques de manière responsable et durable, en utilisant des techniques de permaculture pour produire des aliments de qualité supérieure. Ma mission est de vous offrir des produits frais, de qualité et respectueux de l'environnement. Je suis convaincu que l'alimentation est un élément essentiel pour une vie saine et heureuse, et je travaille dur pour vous offrir des aliments riches en nutriments et en saveurs.* » nous explique Rémi Montagner le producteur. Cette ferme n'est pas qu'un simple lieu de production, c'est aussi un lieu d'échange et de partage. Alors, n'hésitez plus à prendre rendez-vous avec Rémi pour la découvrir.

Microferme du Bourbonnais
450 route de Saligny - 03290 Dompierre s/B.
06 38 10 08 18
www.microfermedubourbonnais.com
Facebook / Instagram / Youtube







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, Pl. de l'Hôtel de Ville
• BUXIERES LES MINES
- Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.
• COULEUVRE
- Le Mercredi de 16h à 18h15 à La Lande
• 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, P. du champ de foire.
• LURCY LEVIS
Le lundi de 7h à 13h, P. 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.
- Le mercredi de 16h à 19h derrière le CNCS, rue Edmond Bourges.
• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
• NEUVY
Le mercredi 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 mardi de 16h à 19h, 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 7h45 à 11h30 sur le site fixe un samedi sur 2 les semaines paires.
• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le lundi 17 avril de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• SALIGNY SUR ROUDON
Le jeudi 20 avril de 15h à 19h à la salle Christine de Bastilla.
• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi 29 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.

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

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

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.
Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www. dondesang.fr

- Bon à savoir -

Capillum, le paillage innovant en cheveux 100% biodégradable

La démarche écologique d'une entreprise clermontoise
Cette société collecte des cheveux destinés à être jetés au sein des salons partenaires Capillum pour les transformer en paillage grâce à un procédé mécanique innovant garantissant l'innocuité du produit. Le paillage Capillum est maintenant prêt pour être utilisés dans vos jardins ou vos intérieurs. La croissance de vos plants est désormais favorisée. Vous agissez également pour la planète !



Jardinerie Chassin à Avermes, distributeur de Capillum

Fini les mauvaises surprises ! De part la structure de la fibre capillaire, le paillage Capillum constitue notamment une barrière physique face aux limaces et escargots. Très utile pour préserver les jeunes plants. **Économisez de l'eau !** Le paillage naturellement isolant limite l'évaporation de l'eau des sols, permettant ainsi de maintenir plus longtemps l'humidité et limite donc les arrosages. **Un entretien facilité !** Barrière naturelle bloquant la lumière, le paillage permet de limiter la pousse des adventices "mauvaises herbes" et vous soulager de cette tâche au quotidien.

Où trouver le paillage Capillum ?
Jardinerie Chassin
19 Avenue des Isles à Avermes
04 70 20 47 25
Source : www.capillum.fr

Ma France Nature
Anciennement "Le Charolier"
Ma France Nature
Boucherie / Charcuterie
Boeuf en direct de notre ferme
Charcuterie artisanale
Viandes locales
Bocaux "Maison"
NOUVEAU
Ouvert les dimanches de 9h à 12h
Du Mardi au Samedi : 8h - 12h30
21 rue Datas, 03000 MOULINS

L'autonomie alimentaire, l'art de la simplicité retrouvée !

Profiter de son potager et de son verger toute l'année, sans y consacrer trop de temps ni d'argent, c'est possible ! Rencontre à Autry-Issards avec **Catherine Pierrot**, autodidacte passionnée, qui nous explique le concept d'autonomie alimentaire.



Pas un jour ne passe sans que Catherine n'aille choisir son menu directement dans son jardin ! Son principe ? Manger sain, à sa faim toute l'année et sans s'exténuer. Les fruits et légumes ont été minutieusement choisis pour leur rusticité et leur pérennité. Et quoi de mieux que laisser ensuite la nature faire ce qu'elle sait très bien faire seule. Ainsi, Catherine a, depuis longtemps, laissé sa bêche au placard, au profit d'un paillage permanent qui permet à la terre de garder sa fraîcheur pendant que la biodiversité fait son travail de son côté. Le hérisson se charge des éventuelles limaces. Quant aux champignons et autres vers de terre, ils œuvrent à une fertilisation naturelle parfaite. L'apport en eau est maîtrisé grâce à de simples mais nombreux trucs et astuces dont Catherine a le secret. C'est ainsi une philosophie précieuse qu'elle applique chaque jour : laisser le temps à la nature de trouver son équilibre. « *Il faut compter environ 3 ans pour que la biodiversité trouve son harmonie au potager comme au verger. D'expérience, je sais que la patience est récompensée. La nature nous invite juste à revoir notre rapport au temps* » explique-t-elle.

Surproduire pour ne pas manquer

La base de son organisation repose sur la surproduction pour avoir toujours de quoi manger, mettre en conserve, réduire en compote, congeler… « *Il ne faut pas avoir peur de surproduire et accepter de manger les mêmes choses selon les périodes de l'année. La nature est abondante quand on la laisse faire. Ce que faisaient par nécessité et naturellement nos anciens, et qui fonctionnait bien* » rassure Catherine. 200 m² de potager organisé selon ce principe suffisent à nourrir, à l'année, un couple avec un enfant.

Visites, ateliers thématiques

Tout ce qu'elle a appris de la terre depuis plus de 15 ans, Catherine a à cœur de le transmettre au plus grand nombre. « *J'aime la maxime selon laquelle il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode, il y a celle que l'on s'approprie. Mon but est de partager ce que je sais pour se nourrir sainement chaque jour* ». Ainsi, Catherine propose des accompagnements à domicile et des ateliers organisés dans son jardin pour s'initier ou approfondir des thèmes.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Téléchargez le guide gratuit « Les clefs fondamentales pour un jardin abondant toute l'année ! » sur www.catherinepierrot.fr

40 pages pour découvrir son approche originale, les erreurs à éviter, connaître votre terrain, le choix des végétaux…



Contact :
04 70 43 19 10
ara@catherinepierrot.fr







Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature !**



Une projection qui a du sens !

Jeudi 23 mars, nous étions 71 personnes pour la projection du film "Les Gardiennes de la Planète" de Jean-Albert Lièvre, au CGR Moulins ! Un très bon moment passé à vos côtés où nous avons pu échanger sur la beauté de ce film mais aussi sur les actions de conservation menées par Le PAL et la Fondation Le PAL Nature ! Vous n'avez pas pu venir ? Pas de panique, nous avons la chance d'avoir d'autres partenaires dynamiques et impliqués à nos côtés. Merci à eux ! ***À noter dans vos agendas :*** mercredi 24 mai à 18h30 au Cinéma Le Chardon à Gannat et dimanche 28 mai 2023 à 17h à Clap Ciné à Saint-Pourcain-sur-Sioule grâce à la Communauté de Communes Saint-Pourçain Sioule Limagne dans le cadre de la Fête de la Nature 2023 !

Un partenariat de choc…olat !



Pour Pâques 2023, nous avons eu la chance de compter un nouveau partenaire avec leurs hippopotames solidaires : la boulangerie « Aux Petits Ducs » à Moulins. Nous sommes très touchés par cette démarche inédite ! Travaillant exclusivement avec des acteurs locaux, ***Annick et Damien Lassimonne*** ont décidé de soutenir une fondation bien de chez eux : la Fondation Le PAL Nature ! Le principe est simple : pour chaque hippopotame acheté, petit ou grand, une contribution a été reversée à la Fondation pour participer à la protection de la biodiversité ! ***Vous aussi, vous souhaitez créer un partenariat avec nous ? N'hésitez pas à nous contacter au 07 87 19 01 30.***



Cabaret Sauvage 2 : le retour !

La Fondation Le PAL Nature a la chance de compter sur des partenaires fidèles et engagés ! La preuve avec l'association Temps Danse qui remet le couvert avec son désormais célèbre Cabaret Sauvage ! Merci à cette association débordante d'énergie pour ce beau projet et à tous les artistes qui prendront part à cette seconde édition en faveur de la biodiversité : les musiciens de Green Cut, le street-artiste Plume et Plomb et l'ensemble vocal polyphonique moulinois, Vocal Ephém'air. Hâte de vous voir le 6 mai prochain à Yzeurespace à 20h30 !



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Donnez le surplus de votre récolte

Si votre potager est prolifique, n'hésitez pas à déposer une cagette remplie de fruits et légumes en précisant qu'elle est à la disposition de tous. Manière de faire plaisir et de permettre à certains de réaliser des économies sur leurs courses alimentaires.



Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
Facebook
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité
NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

Le BHC Bistro Horn Chardons
C'est meilleur quand c'est chaud
25 Route Bleue - Toulon-sur-Allier
09 79 33 30 76 - lebhc03@gmail.com

Le comité des fêtes de Neuilly le Réal **vous invite à fêter le printemps !**

Rendez-vous en mai pour un rallye touristique et une foire aux fleurs



À vous de jouer, lundi 1er mai, en participant à un rallye en voiture. Une expérience en équipe à travers des questionnaires pour découvrir le bocage bourbonnais. Tout au long de la journée jeux, énigmes, fil rouge. Le midi, pique nique sorti du sac et en fin de journée tout le monde se retrouve à la salle des fêtes pour la remise du classement et des lots, clôturer par un repas. ***Les visites, collations et repas du soir pour 10€ par personne et 5€ pour les -10 ans. Inscription 06 09 79 16 47 ou 06 33 01 43 08.***

Autre rendez-vous, la Foire aux fleurs dimanche 21 mai, place du champ de foire de 9h à 17h. Une vingtaine d'exposants seront présents vente de fleurs, plants de légumes, plantes aromatiques et plusieurs artisans sculpture sur bois, bijoux, bougies, coutures, peintures, loisirs créatifs... A 10h, marche organisée par Neuilly Gym et une exposition par "Neuilly Loisirs". Une buvette et un plateau repas seront proposés par le Comité des fêtes (jambon braisé) et "Les Amis d'oskar" se chargeront du dessert et vente de bonbons. Cette journée sera animée par "Lou Patroun" rire et chansons assurés ! Il reste des places si vous souhaitez exposer.
Inscription 06 09 79 16 47 ou 06 84 22 76 30.



Jazz dans le Bocage, un festival de jazz et bien d'autres projets !



Concert d'Anissa Altmayer en 2022 au CH François Mercier, à Tronget.

Rendez-vous du 12 au 20 mai 2023 pour cette 22ème édition ! Savez-vous que ce festival propose une programmation pour les établissements medico-sociaux ? Parce qu'il est important d'aller au plus près des personnes, et surtout celles qui ne peuvent se déplacer, Jazz dans le Bocage a un partenariat de longue date avec le Centre hospitalier Cœur du Bourbonnais qui compte deux établissements dans le périmètre d'action de l'association (les hôpitaux François et Marie Mercier à Tronget et Rocles). Ce partenariat est complété d'un lien plus récent avec l'EHPAD La Charmille au Montet. Enfin, depuis l'édition 2022, des places pour le festival sont proposées aux patients et aux familles d'accueil suivis par le Centre hospitalier d'Ainay-le-Château. Pour 2023, ce sont le trio Tatanka et le duo Tiam qui se relaieront à la rencontre des patients de ces établissements de sanitaires et médico-sociaux.



Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous.

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

#Etiopathie
• ***Marie-Laure DURY***
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

#Diététique-nutrition
• ***Thierry BEAUFILS -*** Plaisir de manger
07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr
Thierry BEAUFILS – Plaisir de manger
19 rue Mandon - 03210 MARIGNY

#Neurofeedback
• **Neurofeedback bien-être 03**
Nathalie MAGNIN
Séance sur rendez-vous en cabinet
ou à domicile - 06 28 34 88 94
neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5
76, route de Gennetines - 03400 YZEURE

#Massages Bien-Être
• ***Magali FELIP-JORDANA***
Praticienne en massages de Bien-Etre
06 36 83 14 47
Magali Felip-Jordana Praticienne en massages de Bien-être
À domicile sur rendez-vous
Au cabinet tous les lundis sur rendez-vous
Rue de la Bergerie - 03460 VILLENEUVE-S/A.

#Energétique
• ***Anne BALOUZAT***
L'Annexe Energétique
06 25 24 69 03
www.annexe-energetique.fr
L'annexe énergétique
annexe-energetique
488, rue de la Tour
03290 DOMPIERRE-S/B.



#Mounya, coach Dietplus à Moulins

« La clé du rééquilibrage alimentaire, le changement de certaines habitudes ».

« Mon parcours professionnel de soignante, d'abord militaire puis dans le civil, et mes actions humanitaires à travers le monde m'ont amené à prendre soins des autres durant 30 ans, tant sur le plan médical que social. C'est donc tout naturellement que le coaching s'est imposé à moi pour mon retour dans le Bourbonnais. Je veux mettre à profit ce savoir-être et le savoir-faire Dietplus. Nous sommes dans une ère où le surpoids devient un vrai problème de santé public, où nos modes de vie nous incitent à manger plus vite et moins équilibré. Un bilan, d'une durée de 45 minutes, offert et sans engagement va nous permettre d'analyser ensemble vos habitudes alimentaires, mais aussi de vie afin de vous proposer un protocole adapté et personnalisé. Si ce protocole vous convient, je vous retrouve 1 fois par semaine, environ 15 minutes, pour prendre vos mesures, analyser ensemble votre plan alimentaire et le suivi des préconisations. Et ceci jusqu'à votre réussite. Le rééquilibrage alimentaire encadré par une coach permet de modifier ses habitudes et de les inscrire dans le temps. Ce programme s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes de 16 ans et plus sans limitation d'âge. Sans frustration ni interdit, le programme s'adapte à votre mode de vie. Et grâce aux phases de stabilisation et d'entretien, vos résultats sont maintenus dans la durée ! N'hésitez pas à me contacter ou prendre rendez-vous en ligne pour un bilan gratuit. »

Contact : 06 47 22 98 51 - moulins@dietplus.fr
Rendez-vous en ligne : www.dietplus.fr/centres/moulins/
Dietplus Moulins
98, rue d'Allier - 03000 Moulins

Publi-rédactionnel

#Ostéopathie
• **Antoine PIAT et Hermine de SOULTRAIT**
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
Site internet : jd-osteopathe.fr
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
Centre de consultations Arnault Tzanck à
06250 MOUGINS

#Reflexologie
• **Anne-Marie NOEL**
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-S/A.

#Massages et soins bien-être
• **Cathy LEGER**
L'Escale des Sens
Massothérapeute en Massage des 5 Continents
Massage Détente - Soins énergétiques Lahochi...
06 77 78 48 75 - lescaledessens03@gmail.com
Site web : lescaledessens03.com
L'Escale des Sens
43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES

#Chiropraxie
• **Dimitri BARTOS, Pierre GILBERT et Justine CHARCOSSET**
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Esthéticienne
• **Alex'ellence**
L'Atelier du Regard - Maquillage permanent et extension de cils
04 70 47 96 19
Alex'ellence l'Atelier du Regard
alexellence03
10 Rue Gambetta - 03000 MOULINS

#Naturopathie
• **Mathilde LACHAUSSÉE**
Naturopathe - Énergéticienne
Magnétiseuse & Radiesthésiste
06 95 17 83 23
mathildelachaussee@gmail.com
mathildelachaussee
5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Fleurs de Bach
• **Pauline ORAIN**
Conseillère agréée
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach

#Bien-Etre par les plantes
• **Elisa DESNOS**
Conseillère en Bien Être et Beauté
Laboratoires Just France
Conseil personnalisé sur RDV - 06 09 17 62 71
Elisa Desnos (Just France)

#Praticienne Psychocorporelle
• **Laurence LUX**
Pédagogue Perceptive, spécificité
Art Martial Sensoriel
06 70 09 71 98
laurence.lux03@gmail.com
Sites : assoamsai.org - https://fepapp.fr
21 Rue Fauque 03400 YZEURE

Une naturopathe **aux mille facettes**

A Moulins, Mathilde Lachaussée propose des accompagnements et suivis thérapeutiques pour votre bien-être. Ses méthodes utilisées auprès des adultes et des enfants, sont exclusivement naturelles et manuelles.



Intervention auprès des jeunes de l'IME "La Clarté" UNAPEI Pays d'Allier

Prendre soin de son corps et de son esprit

« Naturopathe diplômée, énergéticienne, magnétiseuse et radiesthésiste, on m'a formé et transmis de nombreuses pratiques et savoirs ancestraux pour mieux comprendre la pathologie, la problématique du mal être, de la souffrance ou la cause de dysfonctionnement à la source afin de toucher un large public. La nature nous donne et nous enseigne tout, à nous d'être dans l'apprentissage de son écoute avec humilité et du respect (de soi, de l'autre, de tout ce qui l'entoure). Je propose des séances dans mon cabinet, à l'extérieur ou en visio. Je propose des bilans complets naturopathiques et énergétiques, des soins énergétiques et magnétisme, de la radiesthésie, traitement naturel complémentaire à la médecine allopathique.»

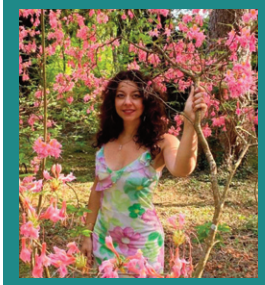
La musique, une vraie thérapie !

Connue sur notre territoire sous son nom d'artiste « Andréal » , Mathilde toujours bienveillante auprès des personnes qu'elle accompagne propose une activité de chant vibratoire en individuel ou collectif où elle utilise sa voix et des instruments pour libérer l'énergie. Elle intervient auprès de jeunes en IME dans le cadre d'ateliers chorales toutes les semaines et en naturopathie auprès des publics séniors en EHPAD et maisons de retraite.



Avec les résidents de l'EHPAD ORPEA Les Mariniers à Moulins

Bon à savoir !



Mathilde propose des séances de méditations guidées le premier jeudi de chaque mois à l'espace Shanti à Coulandon. Des journées à thèmes y sont régulièrement organisées. La prochaine aura lieu le samedi 24 juin. Le thème et les ouvertures d'inscriptions seront communiqués prochainement sur sa page. Elle applique des tarifs à l'heure et adaptés pour les personnes modestes.

Plus d'infos Mathilde Lachaussée
06 95 17 83 23
5 Bd Emile Chauvat à Moulins
mathidelachaussee@gmail.com
Facebook : @mathildelachaussee

Rencontres au tiers-lieu La Salle à Trévol



• Le prochain petit-déjeuner réseau aura lieu le vendredi 5 mai à partir de 9h pour parler projets, initiatives locales, entrepreneuriat, activités bien-être, vie associative... Ouvert à toutes et à tous.
• Une conférence avec débat inspirant sur le thème du syndrome de l'imposteur, "remettre au centre sa légitimité, tant au niveau professionnel que personnelle" aura lieu le jeudi 20 avril à 18h30. Événement, animé par Abigaëlle Cailloux Litothérapeute et praticienne de magie synchronique, qui a monté sa structure "A la croisée des chemins" à Chancelade (24). Coorganisé par Andréia Brito naturopathe, Bourbon'up et La Péniche d'abord. Ouvert à tous et à tous, à prix libre.
• Un atelier Soulcollage et sophrologie intitulé "libérer ses voix créatives" , aura lieu le jeudi 27 avril à 18h30. Événement coanimé par Stéphanie Bara et Pauline Talon. Ouvert à toutes et à tous.
Inscriptions et renseignements :
06 21 18 28 10 ou 07 65 86 12 24.

Le prochain Upheros Auvergne aura lieu au Pal

Prochain rendez-vous Upheros Auvergne "En Bourbonnais", le mardi 16 mai à partir de 18h30 au Pal à St-Pourçain/Besbre, avec la Fondation Le PAL Nature dans la grande salle de séminaire de l'hôtel Savana Reserve sur le thème du Tourisme. ***Renseignements et inscriptions au 06 76 11 11 40.***

SHOWROOM
ACCORDS PARFAITS
17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com

Profitez de nos **OFFRES** sur la gamme ligne roset®
sur tous les produits en boutique
(Du 15 mars 2023 jusqu'à épuisement des stocks)





Arnaud Combet, entraîneur à l'EAMYA depuis 26 ans

Sur l'agglomération moulinoise, Arnaud Combet est une figure emblématique de l'athlétisme. Cette discipline est sa passion qu'il a à coeur de partager avec ses athlètes, petits et grands. Rencontre.

Esprit Edition : Peux-tu nous expliquer ton parcours et comment es-tu devenu entraîneur ?
Arnaud : J'ai débuté l'athlétisme sur le tard à 18 ans dans le club de l'AJBO à Blois. Je me suis tout de suite dirigé vers le sprint long 400/800m demi-fond qui correspondait à mes qualités. J'étais également entraîneur bénévole avec les poussins, benjamins et minimes. Étant passionné et souhaitant progresser, j'ai suivi les formations fédérales et passé mon brevet d'Etat 1er degré. Mes formateurs du moment m'ont beaucoup aiguillé Daniel Aubry, mon unique entraîneur et Philippe Leynier, à l'époque cadre technique régional et aujourd'hui directeur technique National adjoint à la Fédération Française d'Athlétisme. En 1997, j'ai quitté Blois pour Moulins. Le club de l'EAMYA m'avait contacté car il recherchait un entraîneur pour s'occuper du groupe Sprint du club et animer leur école d'athlétisme. Et après 26 ans, je suis toujours là ! (Rire) Je suis donc devenu entraîneur salarié du club, ce qui est une vraie chance lorsque l'on est passionné, sachant que les places sont peu nombreuses. Au cours de ces années à l'EAMYA, j'ai voulu me perfectionner dans ma passion d'animateur et d'éducateur. J'ai passé un BPJEPS APT en 2006 et mon BE2 en 2012. Toujours à l'écoute de mon travail, j'ai également suivi de nombreux colloques pour enrichir mes connaissances.

E. E. : Quelles sont les qualités nécessaires pour être entraîneur ?
Arnaud : Pour moi un entraîneur doit pouvoir s'adapter aux athlètes qui viennent d'environnements très divers et qui n'ont pas tous les mêmes attentes. Il faut avoir une approche adaptée à chaque personne. Il faut savoir être à l'écoute mais également être capable de se remettre en question. Comme les athlètes, un entraîneur doit toujours avoir l'envie de progresser.

E. E. : Faut-il être un athlète expérimenté pour être un bon entraîneur ?
Arnaud : Je ne pense pas qu'il faut être un athlète expérimenté pour faire un bon entraîneur. Il convient en revanche de bien maîtriser les fondamentaux de sa discipline, faire preuve de curiosité et savoir de quoi on parle.

E. E. : Les méthodes d'entraînement changent-elles avec le temps ? Faut-il s'adapter aux nouvelles générations ?
Arnaud : Les fondamentaux de la discipline restent toujours les mêmes en revanche il faut effectivement s'adapter aux évolutions sociétales. Les approches de notre sport ne sont plus les mêmes, moins de compétition mais plus de loisirs ou de recherche du bien être…



Entraînement de l'école d'athlétisme

E. E. : Quelles disciplines et catégories entraînes-tu ?
Arnaud : J'ai beaucoup d'occupation à l'EAMYA ! Auprès des jeunes, je suis responsable du groupe de l'école d'athlétisme (6/11 ans), j'interviens avec le groupe benjamins/minimes (11/15 ans) et j'ai en charge le groupe sprint/haies chez les cadets et + (16/25 ans). Pour les adultes, je coach un groupe running loisirs, le mercredi soir. J'interviens également en milieu scolaire pour les TAP chez les primaires et avec la section sportive du collège Émile Guillaumin en duo avec Loic Laffont professeur. Je suis aussi intervenant avec le groupe Sport adapté et enfin préparateur athlétique du FCM, dans le cadre d'un partenariat des deux clubs, avec les seniors qui évoluent en fédéral 3. Quand je vous dis que ma passion est devenue mon métier !

E. E. : Quelle est ta relation avec les athlètes ?
Arnaud : J'ai beaucoup de plaisir avec les différents groupes dont j'ai la charge. Je suis fier du parcours de chacun !

E. E. : Quel est ton plus beau souvenir ?
Arnaud : Les toutes premières fois. En tant qu'athlète de la première participation aux France sur 800 m en salle dans la catégorie junior ou j'obtiens une place de finaliste. Et en tant que coach de la participation de mon premier athlète sur Moulins aux France sur 400 m Haies, Maxime Baillet, en 2000. À ce jour, 23 ans depuis notre rencontre, nous sommes toujours amis. Je suis un coach fidèle.

E. E. : Quels conseils donnerais-tu pour un débutant en athlétisme ?
Arnaud : Être patient et s'entrainer beaucoup si le choix est de faire des résultats. Mais je préconise avant tout le plaisir et le partage ! Dans nos groupes de loisirs nous avons toutes catégories d'âges et des liens se créés entre les athlètes, c'est ça aussi le sport !

E. E. : Quels sont les prochaines dates de compétitions ?
Arnaud : Nous avons le 1er tour des interclubs le 6 mai, pour le second tour la date est à venir. Nous avons notre évènement annuel, le Meeting National du club, le samedi 8 juillet sur le stade Hector-Rolland. Une belle occasion de voir un spectacle sportif de haute volée. Ces deux dates sont importantes pour notre club, l'occasion de faire découvrir l'Athlétisme et toute sa diversité.



Itinérance en canoë-bivouac sur l'Allier, une aventure unique

Pagayer en canoë sur une des dernières rivières sauvages d'Europe de l'Ouest, pister les traces d'une faune très variée : castors, loutres, cigognes, balbuzards… S'initier au montage de bivouac, pêche en rivière et cuisine au feu de bois, c'est ce que vous propose Le Club Chilowé.



« Nous concevons des aventures uniques en pleine nature et en petits groupes, en utilisant une approche locale et responsable pour minimiser l'impact de nos activités sur l'environnement. Rando, canoë, vélo, bivouac, yoga, jeûne, ski de rando, vie à la ferme, escalade… Il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux, du week-end prolongé à la semaine de vacances. » nous explique Paul, responsable du club.

Découvrez l'Allier en canoë

Le Val d'Allier est considéré comme une des dernières rivières sauvages d'Europe de l'Ouest : le spot idéal pour 3 jours d'itinérance en canoë à travers les méandres de la rivière. Grâce à vos coups de pagaie (et quand même aussi un peu au courant !), vous descendez l'Allier au fil de l'eau. Votre Captain Camille, grand amateur d'ornithologie, vous fait observer une faune variée composée notamment de castors ou de balbuzards. Avant de déguster un dîner bien mérité cuisiné au feu de bois tel un trappeur par votre Captain, vous aurez l'occasion de vous baigner, de taquiner les poissons ou d'apprendre les bases du montage d'un bivouac. Vos nuits sous tente sont bercées par le doux bruit de l'Allier. Et au milieu de vos rêves coule une rivière… *« On revient complètement dépaysé de ces 3 jours de voyage en canoë.»* nous confie Camille.

Vivre une aventure en pleine nature

Il n'y a pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour vivre une aventure et faire des rencontres. *« Vous n'avez pas besoin d'avoir déjà pratiqué le canoë pour participer à cette micro-aventure. Il est par contre indispensable de savoir nager et s'immerger. »*

Rendez-vous sur https://club.chilowe.com/ pour connaître les prochains départs !



De la Nouveauté chez SoGo Loisirs à Yzeure !

SoGo Loisirs a rouvert ses activités Accrobranche, Paintball et Laser Game Extérieur depuis le samedi 8 avril, avec des nouveautés à la clé notamment au niveau des parcours accrobranche.

Deux espaces d'activités de pleine nature

A l'accrobranche situé au plan d'eau des Ozières à Yzeure, de nouveaux ateliers sont à découvrir dans chaque parcours. L'activité est accessible aux enfants (dès 3 ans) comme aux adultes. Les tarifs sont de 7€ pour les 3-6 ans et de 14€ à 20€ pour les plus grands. L'accrobranche est ouvert 7j/7j durant toutes les vacances scolaires (Pâques, été et Toussaint) ainsi que les mercredis, week-end et jours fériés, d'avril à octobre. **Réservation fortement conseillée au 07 89 44 99 22.**

Dans la forêt des Planchards à Yzeure, SoGo Loisirs propose du Paintball et du Laser Game Extérieur. Ces activités se déroulent en groupe de minimum 6 personnes (dès 8 ans) sur réservation. Chaque partie est animée dans une ambiance fun. Pour le laser Game le tarif est de 15€/personne. En ce qui concerne le Paintball les tarifs sont de 15€/personne avec le matériel enfant (8 à 13 ans) et 22€ à 32€ avec le matériel adulte.

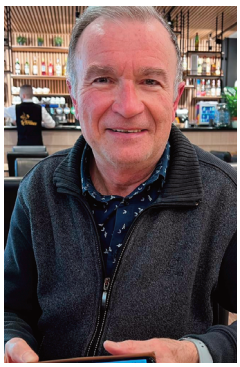
En famille, entre amis, ou pour un événement particulier (anniversaire, EVG-EVJF, sortie associative…) profitez d'un bol d'air frais chez SoGo Loisirs.

Infos et réservation au 07 89 44 99 22 ou sur www.sogo-loisirs.fr



Découvrez la philatélie les dimanches matin avec **l'Association Philatélique de Moulins**

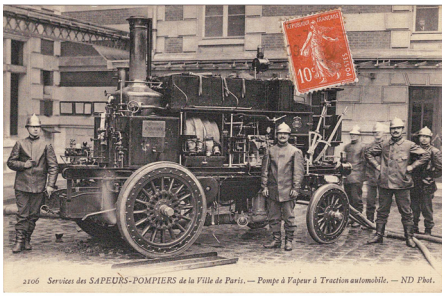
Rencontre avec un passionné, Alain Masseret président de l'association philatélique de Moulins, organisateur de Timbres Passion 2022 et trésorier général de la Fédération Française des associations philatéliques.



Esprit Edition : Comment vous est venue cette passion et quand avez-vous commencé votre collection ?
Alain Masseret : C'est tout jeune en cherchant dans des boîtes à chaussures pleines de cartes postales chez mes parents qu'est née ma passion des timbres et cartes postales, et ensuite je me suis très vite pris au jeu.

E. E. : Collectionnez-vous des thèmes différents et combien de timbres possédez-vous ?
A. M. : Mon thème de prédilection reste ma collection sur les services d'incendie et de secours, notamment sur l'évolution du casque. Pour le nombre exact de pièces dont je dispose, je ne le sais même pas (rire) mais je continue en permanence d'agrémenter ma collection ce qui me permets au fil du temps de parfaire ma culture dans plusieurs domaines touchant l'univers notamment des pompiers de Paris.

E. E. : Quels conseils donneriez-vous pour démarrer une collection ?
A. M. : Entrer dans l'univers des timbres est simple. Il faut juste attiser sa curiosité et aimer le soucis du détail. La philatélie c'est de l'art créatif. On peut faire le choix de collectionner par loisirs mais on peut aussi participer à des compétitions officielles. N'hésitez à venir les dimanches, de 10h à 12h à la Maison des associations à Moulins, rencontrer nos membres qui vous apporteront de nombreux conseils pour démarrer une collection.



Bon à savoir !

L'Association Philatélique de Moulins créée en 1926 compte à ce jour près de quatre-vingt membres.

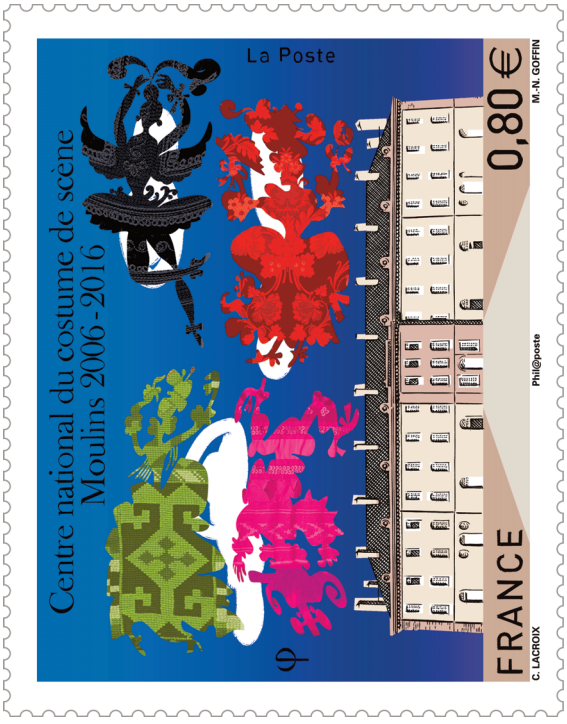
Elle organisera le ***dimanche 23 avril 2023 son 27ème Salon aux timbres, cartes postales, vieux papiers, numismatique, multi collections*** à l'Espace Villars à Moulins.

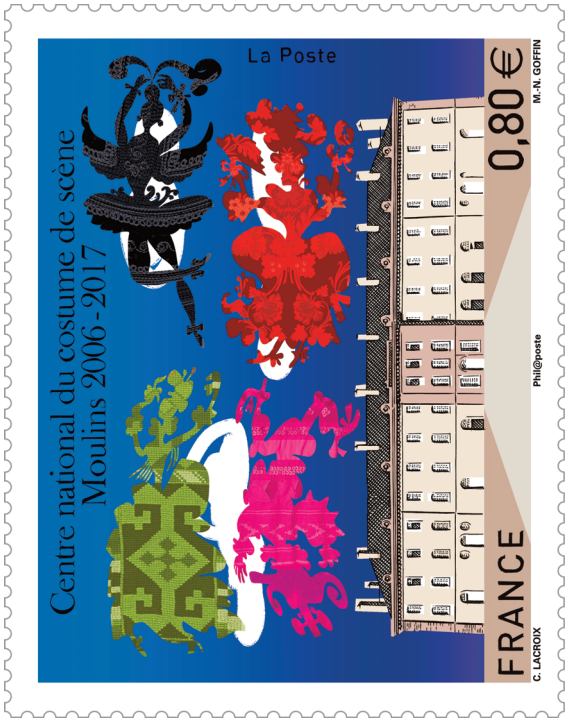
Alain Masseret président passionné et passionnant tient à souligner qu'il est toujours très bien entouré par un belle équipe dans l'organisation des divers événements philatéliques notamment lors de l'évènement « ***Timbres passion 2022*** » qui s'est déroulé en octobre dernier au parc expo de Moulins et qui a rencontré un franc succès.

contact@associationphilateliquedemoulins.com
www.associationphilateliquedemoulins.com
Facebook et Instagram

Le jeu des **différences !**

Regardez bien les deux images et identifiez les 5 erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elle. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !





Solutions du jeu p.20

Bon à savoir ! Chaque mois Alain, collectionneur de l'Association Philatélique de Moulins et passionné du Bourbonnais, nous partage ses timbres.

Une nouvelle praticienne s'installe sur l'agglomération moulinoise

Emmanuelle Dautraix, naturopathe, s'installe au cabinet de Claire Thiery spécialisée en massage thérapeutique complémentaire et Marianne Besnault, praticienne de Reiki à Moulins.



Attestée d'une formation à l'école Euro Nature à Lyon et certifiée par la FENA à Paris, **Emmanuelle Dautraix** s'installe avec deux autres thérapeutes au 17 rue Antoine Meillet à Moulins. *« Devant faire face aux problèmes de santé de mon deuxième fils et un burn out en 2015, je me suis dirigée tout naturellement vers la naturopathie en retournant sur les bancs de l'école les week-end pendant 3 ans en parallèle de mon travail. J'ai appris que tout était lié que l'on pouvait préserver et optimiser la santé globale d'un individu par une hygiène de vie en passant par l'alimentation, l'exercice physique et le psycho-émotionnel. Qu'il fallait rechercher et traiter la cause de nos pathologies et non pas que le symptôme. Je suis éducatrice de santé et je peux accompagner toutes personnes en les conseillant sur des problèmes de sommeil, de gestion du stress, d'alimentation (digestion, rééquilibrage alimentaire), de problèmes ostéo-articulaires, de problèmes féminins, de peau et bien d'autres. Mes outils sont l'iridologie, l'aromathérapie, la phytothérapie et les fleurs de Bach pour la gestion des émotions. Je n'ai pas la prétention de me substituer à la médecine conventionnelle mais d'y apporter une complémentarité. »*

Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle du Bâton de Tourmaline Noire.



C'est une pierre de stabilité et elle détourne les énergies négatives d'origines électromagnétiques (télévision, ordinateur, tableau électrique, console de jeux,....)
Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi pour cause de participation à des salons des minéraux/bien-être - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

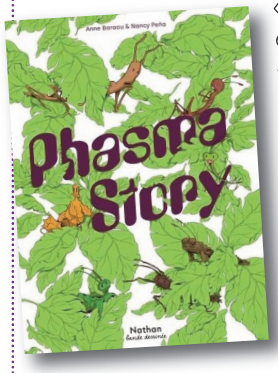


“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”



Le coup de cœur de Céline !

Cette fois-ci on part en voyage !



« "Phasma Story" aux éditions Nathan est une BD drôle sur les phasmes, ces petits insectes curieux et presque invisibles. Nous les suivons dans une aventure périlleuse : comment font-ils pour survivre à la tempête et surtout aux autres insectes qui ne pensent qu'à les déguster. Force, courage et entraide sont leurs qualités. Le petit plus, un documentaire à la fin sur les différentes espèces rencontrées dans l'histoire." »
Bonne lecture



Coïncidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois
Jouer et lire pour mieux grandir !
14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr

L'idée recette d'Amandine Debrouver notre Coach Sport Santé

Riz sauvage gourmand aux herbes et coco

Ingredients pour 4 pers.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

- *375g de mélange de riz sauvage*
- *3 càs de jus de citron vert*
- *40g d'oignons frits*
- *60g de cacahuètes non salées*
- *25g de copeaux de noix de coco (à défaut coco râpée)*
- *3 càs d'huile de colza ou sésame*
- *1 càs de sauce soja*
- *1 càc de sel*
- *20g de Coriandre fraîche hachée*
- *20g de basilic thaï coupés en lanières*



A vous de jouer !

- Faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. Égouttez.
- Mélangez tous les autres ingrédients.
- Ajoutez-les au riz et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez dans des bols avec des baguettes pour les amateurs !

Bon à savoir !

Le petit plus gustatif : ajoutez 15g de menthe fraîche hachée et faites griller les copeaux de coco à la poêle

Variante : selon le contenu de vos placards, vous pouvez adapter la recette avec des herbes surgelées même si elles auront moins de goût et utiliser de la coco râpée !

Plus de conseils ?

Rendez-vous sur
la page Facebook
Triad coaching
Pour plus de recettes
Inscrivez-vous
à la newsletter
sur triad-coaching.com

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



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

Salon Odile.M
Salon Mixte
Journée continue
du Mardi au Samedi
12 rue des couteliers
03000 Moulins
04 70 44 36 42

MOULINS FENÊTRES
RECRUTE
Poseur qualifié
Apprenti sur Moulins
Commercial sur Vichy
www.vichyfenetres.fr
Toute la menuiserie française
Depuis l'an 2000 !
DEVIS GRATUIT
38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER
ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

GB CP
- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet
06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com
Entraineur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire
Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication

AGENCE DES DUCS
Une autre idée de l'immobilier
Agence immobilière
23 rue de l'horloge - 03000 Moulins
04.70.44.08.29
agencedesducs@live.fr
www.agencedesducs03.com

Tatouages & Piercings sur R.D.V.
Bodyart Shop
Tattouz
23, rue Régemortes - MOULINS - 04 70 44 83 11

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

ADN
TRAVAUX PUBLICS
www.adn-tp.com
Suivez-nous !
David NICOLAUD
06 95 81 80 65
Damien AUZELLE
07 49 77 58 03
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

LA BOUTIQUE CORDONNERIE
Maroquinerie, clefs, multiservices...
Clés voitures
Gravure
Clés spéciales
Reproduction de télécommande
Double de clé
Dépannage en cas de perte de votre Carte Renault
Tampons délai 1 Heure
Cordonnerie
Centre Cial Carrefour
169 Route de Lyon
03000 MOULINS
Tél. : 09 80 71 12 95
Retrouvez-moi sur facebook : la boutique cordonnerie

L'esprit Sport & Bien-être By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL
POUR LIRE TOUS NOS MAGAZINES
RENDEZ-VOUS SUR LE SITE
www.espritsportetbienetre.fr
ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
SUIVEZ-NOUS !

Partons à la découverte des "Simples", dans le parc thermal de Bourbon l'Archambault



Dans le cadre de l'option Santé Active proposée par les Thermes de Bourbon l'Archambault, partez à la découverte des « Simples » dans le parc thermal les mardis de 15h30 à 16h30. Au départ des Thermes, cette balade est animée par **Karine Laurens**, naturopathe, réflexologue et praticienne en massage bien-être.

« On appelle "simples" les plantes utilisées depuis l'Antiquité pour leurs vertus médicinales. Lors de cette balade en groupe de 10 personnes maximum, découvrez par exemple l'ortie, la pâquerette, la chélidoine, le pissenlit, la ronce, le plantain, selon la saison ! Comment les reconnaître ? comment les utiliser en soin, en cuisine ? Quelles sont leurs propriétés médicinales et leurs contre-indications ? Une fiche explicative sera remise à chaque participant au terme de la séance afin de renouveler l'expérience. »

Exemple de "simples" que Karine Laurens fait découvrir durant les balades : l'ortie

« La grande ortie, Urtica dioica L., fait partie de la famille des Urticaceae. Sachez qu'on peut tout utiliser dans cette belle plante. Les racines, les tiges, les feuilles et les graines. »



Ses propriétés médicinales...

« Il n'y aurait pas assez de place ici pour décrire toutes les qualités de cette plante. En effet, ses propriétés sont riches et multiples. Les orties sont reconnues dans leur usage traditionnel pour de nombreux maux en externe comme en interne. Les feuilles fraîches ont une teneur importante en provitamine A, en vitamine C et en vitamine E. Elles sont également très riches en minéraux et oligo-éléments comme le fer, le calcium, le potassium et le magnésium... Cette composition leur confère des propriétés reminéralisantes, anti-anémiantes et anti-fatigue. »

Idées recette ! Tartinade d'ortie



• *Ingrédients :*

40 g de pousses d'orties crues lavées, 60 g de graines torréfiées (amandes, graines de tournesol, noisettes, pignons...), 1 gousse d'ail, 30 g de sauce soja, 1 yaourt nature (soja ou lait), une pointe de sucre, jus de citron.

• *Préparation*

Avec des gants, cueillir de préférence les sommités (4 à 6 dernières feuilles) ou les jeunes pousses printanières ou automnales. Les laver soigneusement. Hacher très finement, rajouter les autres ingrédients et écraser au mortier. Ajuster selon votre goût. Déguster sur du pain.

Bon à savoir !



Karine animera également tous les jeudis à 15h30 des **ateliers « la boîte à outils naturo pour ses émotions »** pour les curistes et les locaux au sein du Hob Montespan, autour de l'aromathérapie, de l'auto-réflexologie palmaire et des séances de sophro-relaxation, dans le but à la fois de vous faire découvrir la puissance de ces techniques et vous apporter quelques réponses aux maux les plus courants.

Chaque mois, vous pourrez également participer à une soirée « apéro » et aromathérapie / phytothérapie sur un thème (sommeil, sport, troubles digestifs...). **À noter, le vendredi 28 avril sur le thème des allergies.**

Vous pourrez aussi rencontrer Karine les jeudis à 18h45 à la salle socioculturelle de Saint Plaisir pour des **séances de sophro-relaxation.**

« Je propose également des soins personnalisés sur rendez-vous, dans mon tout nouveau cabinet situé au Lieu Sorbier à Bourbon l'Archambault dans un cadre verdoyant paisible et ressourçant. » Vous y trouverez les accompagnements individuels en naturopathie, réflexologie en énergétique chinoise plantaire ou palmaire ou faciale, le massage amma assis, la cohérence cardiaque et bien d'autres outils pour soulager les divers maux du quotidien. Conseils en hygiène de vie dispensés dans ce havre de paix, pourront assurément vous montrer le chemin du mieux être.

Karine Laurens, Naturopathe & Réflexologue, Praticienne en massages bien être
www.karinelaurens.fr ou 06.15.21.07.74

Allergies aux pollens : comment se prémunir ?

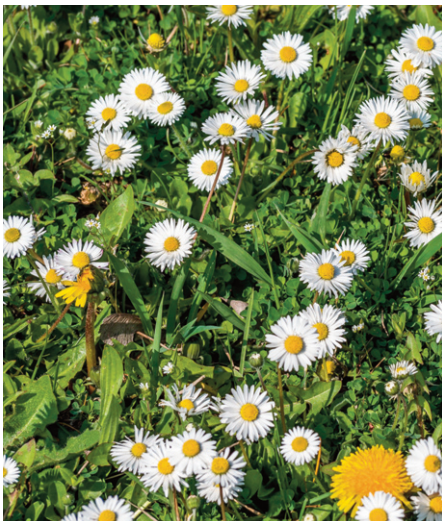
Bouleaux, frênes... le pollen fait son traditionnel retour en France. Des gestes simples peuvent permettre de limiter l'exposition et d'en diminuer les désagréments.


©Damian Gretka - stock.adobe.com

Le printemps est enfin là !
C'est le retour du soleil, de la chaleur, des balades à vélo, voire même des baignades. Mais pour certains, le printemps correspond surtout au retour du pollen et à de nombreuses allergies. Nez bouché, éternuements, quintes de toux, démangeaisons au niveau des yeux, voilà les symptômes du fameux « rhume des foins » annuel qui touche presque 30 % de Français. Le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) a annoncé que les personnes allergiques au pollen devaient faire attention car la météo favorise actuellement une forte pollinisation des arbres et des plantes. Elle a dévoilé une carte interactive montrant les risques par départements, en précisant le type de pollen en cause et même son abondance dans l'air. Et chaque région de France est touchée différemment. Au nord de la ligne Bordeaux/Lyon, ce sont les pollens de bouleaux qui dérangent les allergiques tandis que le sud du pays est essentiellement confronté au pollen de frênes ou de charmes. Bonne nouvelle pour certains, des catégories de pollens sont absentes de l'air, comme le pollen de noisetier, de saule ou encore de peuplier.

Certaines règles à respecter
Mais quand le pollen s'installe sur la France, des solutions existent pour améliorer le quotidien et réduire les crises d'allergie. En effet, il est recommandé de se rincer les cheveux le soir, aérer son logement au moins 10 minutes par jour et le faire plutôt avant et après le coucher du soleil. À l'extérieur, mieux vaut éviter les activités qui peuvent entraîner une surexposition aux pollens, ne pas faire sécher le linge à l'extérieur ou encore garder les vitres fermées en voiture. Dans le jardin, il faut s'abstenir de tondre la pelouse. Ceux qui ont un traitement doivent évidemment le prendre avec assiduité et, en cas d'aggravation des symptômes, ne pas hésiter pas à consulter un médecin. Enfin, évitez de fumer car le tabac aggrave les réactions allergiques.

APEI-Actualités. Johanna Amselem


©Animaflora - stock.adobe.com

IMPRIMERIES Réunies 1795

Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !

Imprimeur de centre-ville,
aimant la tradition & la modernité.

1 rue Voltaire - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85

imprimeriesreunies.fr

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

Le plein d'idées **de lecture**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Nathalie Dutour, sophrologue à Yzeure



Rouge de Jan de Kinder *de Didier jeunesse*

Au début, ça se voyait à peine. C'était tellement discret que personne ne l'avait remarqué. Sauf moi. J'ai pointé du doigt les joues d'Arthur. « Eh, t'es tout rouge… » Puis tout est allé très vite. Un clin d'oeil à Paul, un coup de coude à Ronan, un gloussement de Léna, et c'est parti : tout le monde s'est mis à chuchoter en regardant Arthur.



« Un album sur le harcèlement à l'école primaire, le courage de s'opposer, la solidarité... Une histoire qui touche un sujet d'actualité de notre société actuelle, dans laquelle beaucoup d'enfants peuvent se retrouver, rappelle à quel point la moquerie, même minime, peut faire souffrir. Le thème, délicat, est celui du rejet à l'école. Celui que subissent des milliers d'enfants. A partir d'un petit rien, une petite moquerie, l'enfant devient bouc émissaire des autres et peut vivre et ressentir l'horreur. Cet ouvrage présente une issue aux autres enfants témoins impuissants pour leur indiquer qu'ils peuvent être aussi acteurs. ».

Elodie du blog elodylovestravels.com

Loin *d'Alexis Michalik*

ERRATUM

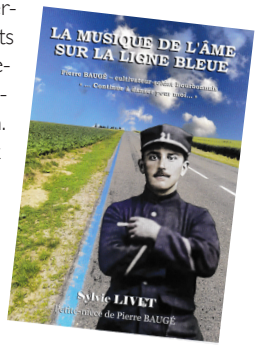


Tout commence par quelques mots griffonnés au dos d'une carte postale : "Je pense à vous, je vous aime." Ils sont signés de Charles, le père d'Antoine, parti vingt ans plus tôt sans laisser d'adresse. Avec son meilleur ami, Laurent, apprenti journaliste, et Anna, sa jeune soeur complètement déjantée, Antoine part sur les traces de ce père fantôme. C'est l'affaire d'une semaine, pense-t-il... De l'ex-Allemagne de l'Est à la Turquie d'Atatürk, de la Géorgie de Staline à l'Autriche nazie, de rebondissements en coups de théâtre, les voici partis pour un road movie généalogique et chaotique à la recherche de leurs origines insoupçonnées. Alexis Michalik a décidément le goût de l'aventure : après le succès phénoménal d'Edmond, le comédien, metteur en scène et dramaturge couronné par cinq Molières, nous embarque à bord d'un premier roman virevoltant, drôle et exaltant.« *Il s'agit de ma toute dernière lecture de 2022. J'ai ainsi pu terminer l'année en beauté, en voyageant au cœur des pages de ce roman d'Alexis Michalik. Le genre de livre que j'apprécie tout particulièrement. Une histoire palpitante, une touche d'humour, une quête de sens et SURTOUT un périple qui nous transporte à travers l'Europe, l'Afrique et l'Asie. J'aurais aimé que ce roman ne s'arrête jamais, j'avais envie de continuer l'aventure, d'en découvrir plus. A plusieurs reprises j'ai stoppé ma lecture pour chercher sur Google les lieux visités par les héros de l'histoire. J'ai véritablement été transportée ! Une vraie pépite que je recommande à tous les amateurs d'aventures.* »

Auteure locale ! Sylvie Livet

La musique de l'âme sur la ligne bleue

Après les "pensées positives et son expérience "mort approchée" Sylvie Livet nous entraîne sur les traces de son grand-oncle Pierre Baugé, un laboureur né à Lusigny et mort au Chemin des Dames en 1917. Ce livre donne la parole à cet ancêtre par l'intermédiaire de questionnements de la jeunesse. Elle est devenue messagère du ciel, détective et historienne de terrain. Les sources historiques sont nombreuses. L'ouvrage se termine pas ses mots : « *Chantez, dansez, semez des mots qui deviendront chacun d'eux des graines d'espoir* ». Un écrit qui traverse l'âme.



Bon à savoir !

Sylvie Livet sera présente à la **16ème fête du livre le dimanche 14 mai à Neuvy.** 30 auteurs seront présents : Stone, Serge Camaille, Samuel Chardon, Jo Rémy Faye, Dominique Boutonnet etc. Entrée libre de 10h à 18h à la salle polyvalente. Dans la salle annexe, vous découvrirez une exposition sur les 50 ans d'existence de l'association.
Rens. Sylvie Livet au 04 70 20 42 78.

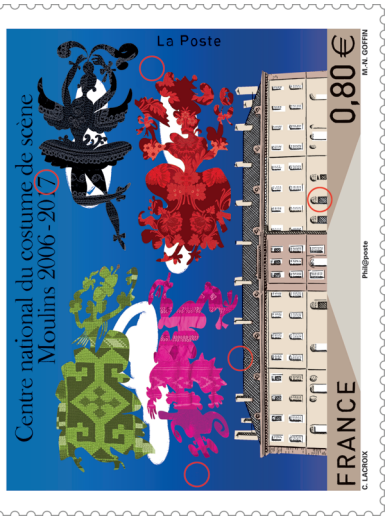
Notre coup de coeur du mois ! Aude & Julie



Mon grand-père jardinait comme ça !

Pour cultiver son potager et son jardin naturellement. Se débarrasser des mauvaises herbes avec l'eau de cuisson des pommes de terre, confectionner des purins de plantes, mettre de l'ail et des poireaux près des fraisiers pour les protéger...Les trucs et astuces de nos aïeuls sont précieux ! Leurs recettes et techniques transmises de génération en génération, du temps où cultiver son potager était essentiel, sont rassemblées ici pour vous inviter à jardiner en prenant naturellement soin de votre terre et de vos plantations. A vos engrais verts ! « *Un livre que nous a conseillé Claude, adhérent aux jardins populaires à Yzeure (cf p. 4.) Pratique et clair pour tout connaître des influences de la lune sur notre jardin !* »

Solution jeu des différences p.14





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

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

Proprietes-privees.com
Une maison, un immeuble,
un appartement,
un commerce à vendre ?
Contactez moi !

Stéphane LAROBE
Conseiller en immobilier indépendant
06 79 96 62 55
GARANTIE immodvisor
4,8 / 5

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile


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

GARE SNCF
TAXIS MOULINS taxi@dilico.fr
Fabien VIGIER 04 70 44 22 22
TAXIS BLEUS
- Transport malades assis
- VTC, minibus
- Courses de ville
- Gare, aéroport...

Dilico
TAXI / VTC

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 - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/



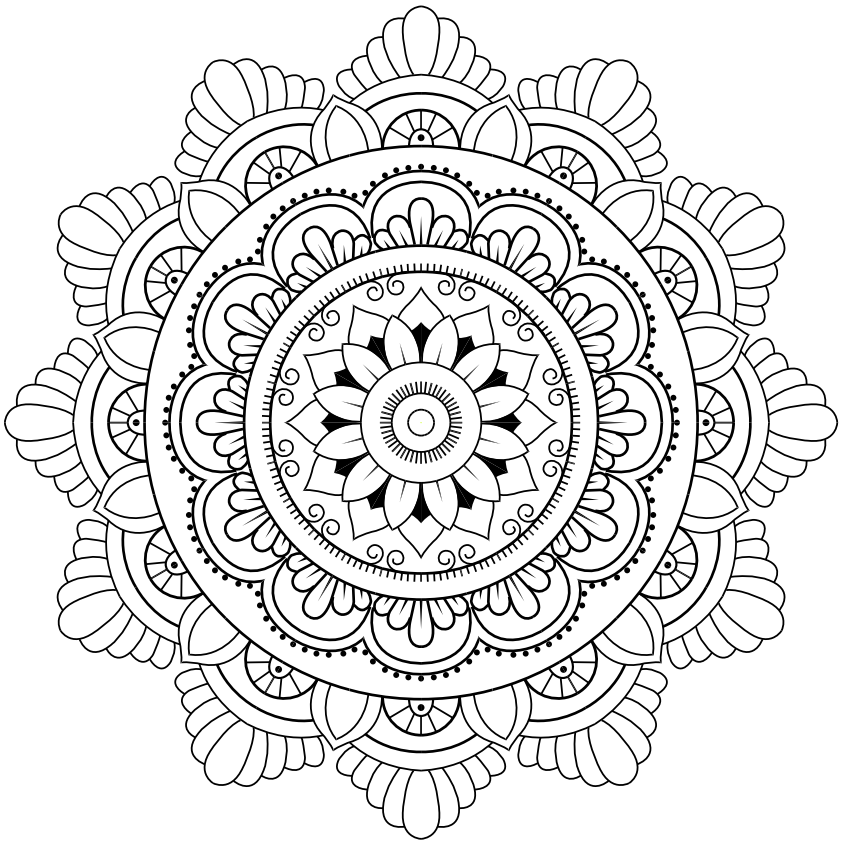
CGR CINEMAS MOULINS
Jouez & Gagnez !
2 places, 2 gagnants !
Pour une séance du film
Les Trois Mousquetaire : d'Artagnan
Pour participer, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com avant mercredi 19 avril 2023
#lebonplancinédeAude&Julie

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

À vous de jouer !

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





Une saison haute en couleur **à Souvigny !**



La cité clunisienne, dont le site prieural est candidat à l'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO, voit toute une programmation culturelle se mettre en place pour la saison estivale.

A vos agendas !

Du 21 avril au 1er mai : exposition à l'Espace Saint-Marc des ateliers du Noyer, maison d'édition.

• **Samedi 22 et dimanche 23 avril :** salon des plantes dans les jardins hauts du Prieuré. Faites le plein de plantes de toutes sortes et de bonnes idées florales ou gastronomiques. Une cinquantaine d'exposants seront présents, des ateliers enfants seront proposés, entrée 2€.

• **Samedi 6 et dimanche 7 mai :** pèlerinage de la Paix.

• **Dimanche 14 mai :** concert inter-chorales organisé par Les Chants d'ailleurs.

• **Dimanche 21 mai :** brocante et vide-grenier dans les rues de Souvigny, organisée par l'association Souvigny Grand Site.

• **Dimanche 21 mai :** 16 h, église prieurale : accueil de la Route des orgues et des harmoniums dans le cadre du Bicentenaire du diocèse de Moulins : Alexis Droy et Marie Clothilde de Salvert.



Ça en jette avec les pétanqueuses **du Cochonnet bressollois !**

Elles ont entre 14 et 50 ans et ont fait de la pétanque une histoire de famille, une histoire d'amitié, de convivialité, une ode à l'esprit d'équipe, sans oublier celui de la gagne qui les mène cette année en Nationale 2 des Clubs !

Quand **Marilou, Roxane, Lily, Lola, Sandra ou Laurence** lance un : « *Alors les filles, ce soir on en jette ?* » (comprenez « *ce soir on joue* »), la réponse ne se fait pas attendre ! Ces femmes-là ont la pétanque dans le corps et dans le cœur. Pour certaines depuis la naissance, à l'instar de Marilou, benjamine de l'équipe, tombée dedans quand elle était petite, avec sa maman Roxane.


Rang du haut :
Lily, Laurence, Sandra
Rang du bas :
Roxane, Marilou, Lola

Les beaux jours revenus, toutes se retrouvent avec plaisir à Bressolles pour l'entraînement hebdomadaire. En individuel, en doublette, en triplette…elles ne comptent plus le nombre de sélections auxquelles elles ont participé et qui les ont menées plusieurs fois aux titres de Championnes départementales, régionales ainsi qu'à des participations aux championnats de France. Cette année, la pression monte d'un cran, car elles jouent dans la cour des grands : le championnat des Clubs en Nationale 2 ! « *Ça joue à un niveau vraiment très élevé mais on essaye de ne pas trop y penser pour ne pas se laisser impressionner* » lance Roxane Petit, pilier du club, créé en 2015 avec son mari Pascal et Bernard Duret. N'en déplaise aux Marseillais, l'Allier est une terre de champions de pétanque. Comme en témoigne le palmarès impressionnant de Philippe Suchaud, originaire de Cosne d'Allier, 14 fois champion du monde et ancien parrain de l'école de pétanque de Bressolles. Ou encore celui de la légende mondiale et néanmoins montluçonnaise, Christian Fazzino.



La convivialité avant tout

Si les qualités premières d'une pétanqueuse sont l'adresse, la concentration, la stratégie et l'endurance, il en est une primordiale aux yeux de toutes les co-équipières : la bonne humeur ! Car jouer ensemble est avant tout un formidable moyen de s'amuser, de faire la fête. « *Quand on part en compétition, à 9h le minibus démarre et à 9h05, on chante !* » s'amusent à raconter les 2 sœurs, Lily et Lola. Pour Sandra, plus récemment entrée dans l'aventure, « *c'est une équipe, mais c'est aussi indéniablement une famille* ».

Cette convivialité et amitié sont des atouts incontestables sur le terrain. Pas de reproche inutile ou de dévalorisation en cas de défaillance de l'une ou de l'autre…au contraire ! « *Nous nous connaissons toutes très bien. Nous savons quelles sont les forces de chacune et on n'hésite pas à s'appuyer dessus pour s'encourager les unes les autres* » conclut Laurence.

Pauline Orain

Facebook : le cochonnet bressollois
06 37 78 95 69

cimm
immobilier
Agence de Moulins

TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste **VIAGER**
Une équipe à votre écoute du lundi au samedi
04 70 47 05 71
www.moulins.cimm.com



COURTIER EN FINANCEMENT

IPCONSEILS Moulins

Rénovation énergétique : IP Conseils vous accompagne financièrement dans l'éco-rénovation de votre logement

IPCONSEILS mandataire

maprimerénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

Dispositif qui vous permet de bénéficier d'un accompagnement pour l'obtention de MaPrimeRénov'

Accompagnement pour l'obtention des prêts réglementés à taux 0% ECO - PTZ et complément de financement

Accompagnement administratif en vue de l'obtention des aides et subventions complémentaires disponibles

Loi climat & résilience

6 dates clés pour le logement

VENTE		LOCATION
	25 août **2022**	G F — ***GEL DES LOYERS*** *Logement étiquette DPE F et G*
AUDIT ÉNERGÉTIQUE *Avant vente obligatoire* Logement étiquette DPE F et G* — G F	1er sept **2022**	
	1er janv **2023**	G — ***LOCATION INTERDITE*** *Avant vente obligatoire Logement étiquette DPE F et G*
AUDIT ÉNERGÉTIQUE *Avant vente obligatoire* Logement étiquette DPE E* — E	1er janv **2025**	G — ***LOCATION INTERDITE*** *Logement étiquette DPE G*
	1er janv **2028**	F — ***LOCATION INTERDITE*** *Logement étiquette DPE F*
AUDIT ÉNERGÉTIQUE *Avant vente obligatoire* Logement étiquette DPE D* — D	1er janv **2034**	E — ***LOCATION INTERDITE*** *Logement étiquette DPE E*

*Pour les maisons individuelles et bien en monopropriété

3 rue Pierre Ardillon – 03000 MOULINS - 04 70 20 94 06 - IPCONSEILS.COM