N°1
JANV
2016

Dompierre s/B : **Terre de Ma'lice** *"Un espace dédié au naturel"* - p.9

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit *Bien-être*

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

Offrez-vous une pause **Yoga à Moulins**



INFOS BIEN-ÊTRE

Livres, remèdes, produits, mandalas ...

A lire... **OSTHÉOPATHE à domicile** - p.7-8

Julie Vacheron
Professeur de Yoga à l'OMJ

Portrait
Diététicienne B. Josse - p.5

Suivez-nous sur Facebook
Esprit magazine (Sport & Bien-être)

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

Gratuit

près de chez vous !



sur Moulins et son agglomération

Suivez-nous sur Facebook

Esprit magazine (Sport & Bien-être)

et retrouvez notre magazine en ligne





PUBLICITÉ

votre carte de visite tous les mois

dans notre magazine

pour 500 € ttc par an

Esprit *Edition*

espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86



5

Portrait d'une diététicienne



7-8

Un osthéo à domicile

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



12

Les bonnes résolutions 2016 !

Esprit *sportif* - N°1 Mensuel - Janvier 2016 - 4 bd Ledru Rellin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédation et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro



Edito

Le sport et sa diversité d'un côté, le bien-être et la santé de l'autre, voilà les grandes largeurs de la ligne éditoriale de notre mensuel. Une idée originale et novatrice de proposer un double magazine en un. Vous allez vous dire pourquoi un double magazine ? Parce que pour notre équipe éditoriale, il est inconcevable à l'heure du sport santé de ne pas faire un lien entre ces deux thèmes qui vont de pair.

Plus qu'un support, Esprit Sports et Bien-Être se veut le mensuel de tous, en mettant en valeur des acteurs du monde sportif de tous niveaux, à travers des portraits, des interviews... Vous trouverez un focus sur des bénévoles, ces chevilles ouvrières souvent tapies dans le noir d'une fonction moins médiatisée, mais qui sont l'âme des clubs. Sans oublier la mise en lumière de sportifs ou d'associations handisports.

Que dire du bien être ? Simplement que de plus en plus de personnes font attention à leur mode de vie dans le but de trouver un véritable équilibre. Comment se relaxer ? Comment gérer une pathologie ? Comment mieux s'alimenter ? Quel produit bio acheter ? Vous trouverez toutes ces réponses dans Esprit Bien-Etre à travers nos reportages ou par le biais de nos chroniqueurs.

Bien sûr nous n'oublions pas les réseaux sociaux et notre page facebook où vous retrouverez Esprit sport et Esprit bien-etre en version PDF. Alors n'hésitez pas à « liker » et à faire part de vos idées de reportage sur notre page.

L'équipe de ce bi-magazine, prend un énorme plaisir à rencontrer des sportifs, des professionnels du para-médical ou bien des spécialistes du bien-être. Nous espérons que ce plaisir, vous le partagerez avec nous et autour de vous. Parce que Esprit sports et Esprit bien-être est votre magazine !

La Rédaction

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous avoir fait confiance et soutenu dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

Faire du Yoga, c'est bon pour la santé

Nous rencontrons Julie Vacheron dans son studio de yoga situé 28 Cours de Bercy à Moulins. L'endroit est calme, lumineux, joliment décoré et situé dans une petite cour, presque un havre de nature dans la ville. Nous souhaitons en savoir davantage sur elle, son parcours, le yoga, sa philosophie de vie, son enseignement.

Esprit Bien-être : Pourquoi avoir choisi le yoga ?

Julie Vacheron : Depuis l'enfance j'avais un questionnement sur l'existence ou la non-existence de Dieu et sur les différentes manières de l'aborder à travers les religions ou la philosophie.
A 18 ans j'ai découvert le livre de Mircea ELIADE – Yoga immortalité et liberté- qui m'a servi de révélateur. L'hindouisme proposait une autre version de la spiritualité qui m'a immédiatement parlé. Quelques années plus tard j'ai entamé un parcours de formation pour devenir enseignante de yoga.

Esprit Bien-être : Qu'est-ce que le yoga ?

J.V. : Le yoga est une tradition millénaire qui nous vient de l'Inde. La racine du mot yug est l'union entre la conscience individuelle et la conscience divine. Il existe diverses formes de yoga. Celui le plus pratiqué en Occident est le hatha-yoga. Un yoga postural qui relie, le corps, la respiration et l'esprit.

Esprit Bien-être : Quel a été votre parcours ?

J.V. : J'ai suivi durant 4 ans la formation de l'E.F.Y. (Ecole Française de Yoga) à Paris pendant laquelle nous découvrons les textes sacrés dont les yogas sutras de Patanjali (sorte de bible du yoga), la philosophie puisque le yoga s'inscrit dans l'Hindouisme, l'anatomie, le travail corporel à travers les postures (asanas) et le souffle (pranayama).
A l'issue de cet enseignement j'ai écrit mon mémoire sur le rêve dans le Bouddhisme tibétain.
Puis j'ai poursuivi cette formation à travers de nombreux séjours en Inde notamment à Rishikesh au pied de l'Himalaya, par des enseignements, des stages, des conférences et beaucoup de lectures. Une formation continue en somme.

Esprit Bien-être : Le yoga serait-il une manière de vivre ?

J.V. : Oui, grâce à cette discipline, nous véhiculons des comportements positifs comme ne pas mentir, ne pas voler, éviter toute forme de violence... une éthique, un comportement plusdroit suivi d'actes justes.

Esprit Bien-être : Quels sont justement les apports de la pratique du yoga dans la vie quotidienne ?

J.V. : Je dirais une meilleure santé, un bon sommeil, un bon fonctionnement musculaire et organique, une meilleure circulation sanguine, plus de souplesse. Il offre aussi davantage d'ouverture d'esprit, moins de tensions physiques ou émotionnelles, la reconnaissance des symptômes du stress et une meilleure gestion de ces derniers.
Le yoga est une pause bénéfique et ressourçante dans un monde constamment agité.



Le yoga est une pause bénéfique et ressourçante dans un monde constamment agité.

Quelle est la signification d'OMJYoga ?

OMJYoga est une association, loi de 1921. Le OM ou le AUM est une syllabe sanscrite qui représente le son primordial de l'univers, le J celui de Julie.



L'association propose 7 cours de yoga par semaine d'une durée d'une heure trente dont un cours à Neuvy.
Plus d'infos : omjyoga.com

- POSTURES -



Relaxation et ouverture des hanches



Posture de l'enfant



Alignement et respiration thoracique



Equilibre

Ma séance de Yoga en 13 postures.



Etirement des jambes dos plaqué au sol



Prenez une bonne respiration, détendez-vous et prenez la pose !



Le chat



Hanumanasana

"Pour la pratique du yoga, il est préférable de s'adresser à un professionnel expérimenté. Le yoga est très précis. Chaque posture est reliée au souffle. Sans guide le yoga peut être pratiqué de manière incorrecte, les postures devenir des exercices de gymnastique et ainsi perdre de son essence."



Etirement vers l'avant



Etirement de L'Ouest jambes ouvertes







Le chien (museau vers l'avant)



La diététique *à travers le comportement*

Qui a dis que la diététique était synonyme de contrainte ? Certainement pas Beverley Josse, diététicienne spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire qui propose une approche de la diététique axée sur le cas par cas. L'équipe d'esprit bien être est partie à sa rencontre.

Beverley Josse comment êtes vous venue à la diététique ?

B.J. : J'ai toujours rêvée de travailler dans le milieu médical, d'aider les gens. Et comme pour moi bien manger est quelque chose d'important, j'ai pensé que la diététique serait le bon compromis.

Où avez-vous fait vos études de diététique ?

B.J. : Je suis diplômée d'un BTS diététique que j'ai passé au lycée Valérie Larbaud de Cusset, et d'une licence trouble du comportement alimentaire, qui est un diplôme inter universitaire dépendant de la faculté de Montpellier.

Pourquoi avoir choisi de poursuivre vers une licence du trouble du comportement alimentaire ?

B.J. : Pour moi, il était important de voir la diététique sous un autre angle et d'une façon beaucoup moins cartésienne. Dans cette spécialisation l'aspect psychologique et émotionnel est mis en avant. Chaque patient est différent.

Vous nous dîtes en clair que l'on est ce que l'on mange ?

B.J. : Tout à fait, dans 90 % des cas lorsqu'un patient vient me voir avec des problèmes de poids cela est dû à des tracas. Par conséquent son comportement devant l'assiette en est modifié.

" La diététique ne doit pas être une contrainte "

Comment se passe une première consultation chez B. Josse ?

B.J. : Lors d'un premier rendez-vous j'essaye de comprendre le parcours alimentaire de la personne et quels sont les facteurs qui ont favorisé une prise de poids. Après cela, je n'impose pas de contraintes alimentaires comme le pesage des aliments ou en interdire certains. Je vais travailler en réajustant l'assiette en fonction de la personne. Il faut savoir que les principes alimentaires se construisent comme une maison, il faut y aller étape par étape en ne frustrant pas le patient.

Qu'allez vous faire à manger ce soir ?

B.J. : Ce soir je vais au restaurant, sinon j'aurai bien vu un bon pâté aux pommes de terre (rires) nous sommes dans le bourbonnais. Disons en général en cette saison une soupe, une salade, des légumes…

Qu'auriez-vous à dire à vos patients ?

B.J. : D'être eux-mêmes et de le rester. La diététique ne doit pas être une contrainte mais une philosophie de vie. La cerise sur le gâteau.





Diététicienne Beverley Josse
7 allée de Vénus
03400 Yzeure
Contact : 06 26 20 39 43
beveley.josse@orange.fr

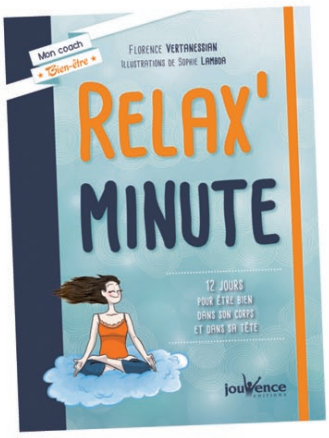
Diététicienne nutritionniste Moulins Béverley Josse

À lire



Une année d'activités détente avec mes enfants : 52 semaines d'activités ludiques et apaisantes

Redécouvrez le plaisir d'être ensemble ! plus de 200 activités ludiques et relaxantes, faciles à mettre en place, même par les parents les plus débordés ! Yoga, méditation, histoires relaxantes, activités créatives et pédagogie Montessori, tout est fait pour favoriser complicité et partage avec eux. Vous pouvez commencer à tout moment de l'année, et semaine après semaine vous verrez progresser vos enfants. À la fin du livre, l'ambiance à la maison sera apaisée et tout le monde en redemandera !
Editions Mango - de 3 à 10 ans.

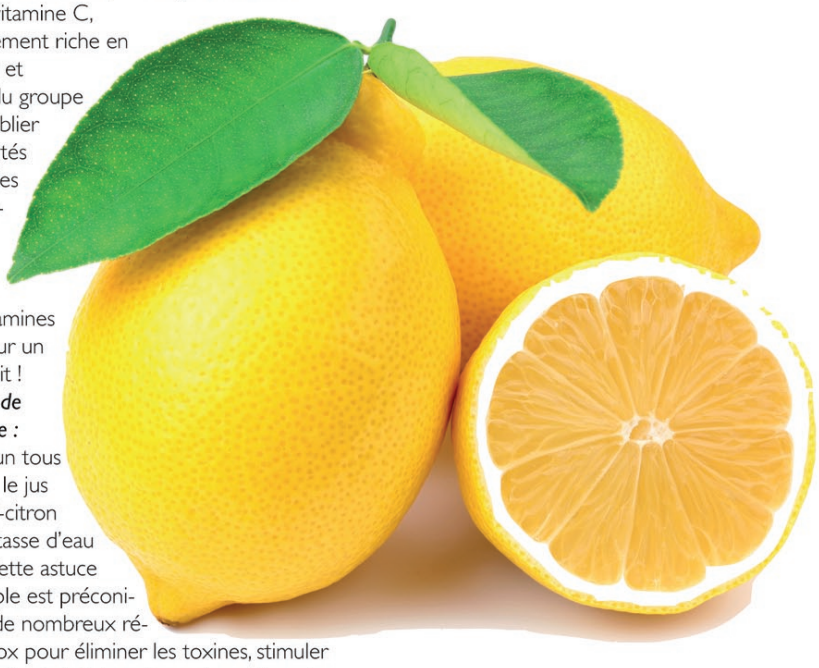


Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête

Faire une pause, retrouver sa capacité à se détendre, prendre soin de soi, rester zen… un grand défi de la vie en ces temps agités !
La bonne nouvelle, c'est qu'il existe mille façons de calmer le corps et l'esprit. Massages, mudras, respirations, visualisations, relaxation… rendent la vie plus douce. Au programme de ces 12 jours, des tests, des astuces, des conseils, des exercices simples et efficaces qui vous accompagneront tout au long de la journée pour rester zen en tout temps et en tout lieu ! *Édition Jouvence.*

Remèdes contre les maux de l'hiver : le citron

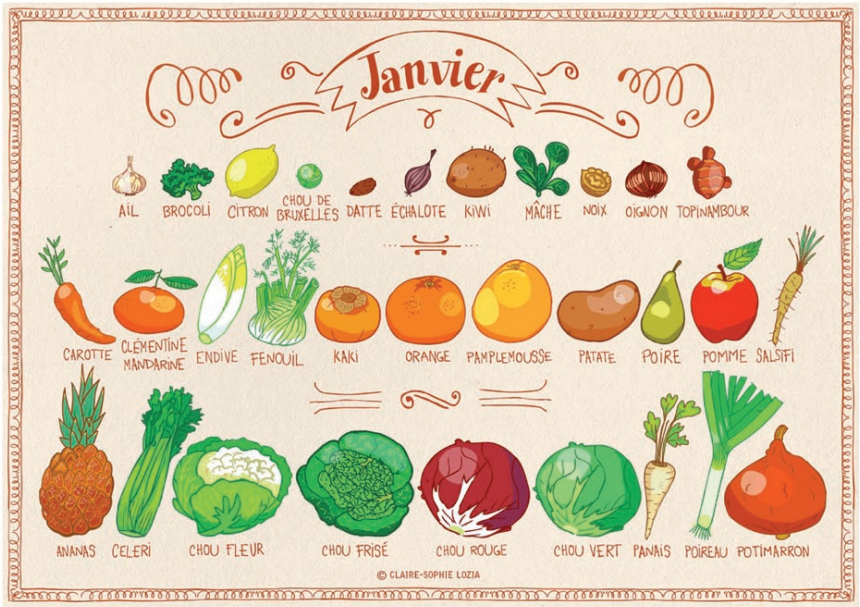
Son portrait : gorgé de qualités et peu couteux, cet agrume a de multiples usages en cuisine. Outre la vitamine C, il est également riche en potassium et vitamine du groupe B. Sans oublier des quantités appréciables de magnésium, calcium, phosphore, vitamines A et E pour un si petit fruit !



La recette de grand-mère : boire à jeun tous les matins le jus d'un demi-citron dans une tasse d'eau chaude. Cette astuce toute simple est préconisée dans de nombreux régimes détox pour éliminer les toxines, stimuler le foie, purifier le teint, renforcer le système immunitaire (vitamine C)…
Bref, les bienfaits de ce rituel matinal sont multiples et il est sans aucune contre-indication !

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



L'ostéopathie arrive chez vous

Louis Panet, tout nouveau moulinois de 27 ans a décidé d'innover en proposant un nouveau service à domicile.

« *J'ai grandi dans la région parisienne mais étant né à Beaumont, il s'agit en quelques sortes d'un retour aux sources ! En effet depuis début octobre je me suis installé sur Moulins et plus particulièrement à Vis Ta Forme. Une salle de sport dans laquelle j'ai élu cabinet, cela me permet d'être au plus prés d'une population ayant un réel besoin ostéopathique. Cependant, mon activité principale reste la consultation à domicile dans un rayon de 60 km autour de Moulins. Je me déplace jusqu'à chez vous avec ma table de pratique, vous consulte dans un environnement qui est le vôtre, sans aucun besoin pratique de votre part, si ce n'est d'un espace relativement restreint de manière à évoluer correctement autour de la table* » déclare **Louis Panet.**

Je vous remets à l'issue du traitement une fiche de remboursement à envoyer a votre mutuelle, car sachez-le, les mutuelles remboursent les frais ostéopathiques à hauteur en moyenne de 20 euros par consultation souvent 2 ou 3 fois par an.
Voyons notre corps comme une machine excessivement bien pensée, autonome, adaptative, évolutive.
Ce corps est soumis a des contraintes répétées (vie professionnelle, familiale, sportive...) ne lui laissant pas le temps et la possibilité de se rétablir de lui-même. Ce que nous appelons dysfonction somatique, autrement dit restriction de mobilité s'installe sur les zones de tensions de manière à favoriser le fonctionnement global du corps, et nous permettre de continuer notre quotidien.

Les douleurs peuvent être en lien direct avec la zone concernée par les restrictions de mobilité ou non.
C'est là que l'ostéopathe intervient, par sa vision globale de l'être humain et de son fonctionnement, il établira une chaîne lésionnelle, et si besoin réorientera le patient vers le praticien le plus approprié
Bien sur la prise en charge préventive est très indiquée, car la dysfonction non installée est plus facilement levée, et le « confort général » du patient moins perturbé.

"Consulter dans un environnement qui est le vôtre"



Bio express...

- Diplômé d'ostéopathie de l'école IDO Paris
(école agrée par le Ministère de la Sante)

-Ostéopathe du club de rugby Massy-Palaiseau

-Ostéopathe d'un centre fitness first a Fresnes

Téléphone 06 87 93 69 47
email : contact@osteopathie-domicile.fr
www.osteopathie-domicile.fr

• Comment se déroule une séance ?
La séance se déroule en trois temps.

> *L'anamnèse* : questionnement sur l'historique médical, professionnel, sporti, familial du patient

> *L'examen physique* : il s'agit du testing. Plusieurs familles de tests sont appliquées suivant l'anamnèse, visant a déterminer le schéma d'adaptation du patient et/ou réorienter le patient vers le praticien le plus approprié.

> *Le traitement* : consiste à employer les techniques les plus adaptées a réharmoniser les structures perturbées. Il est propre a chacun.



• Qui peux consulter ?
Du nourrisson à la personne âgée en passant par la femme enceinte, les personnes a mobilité réduite et le sportif de haut niveau, l'ostéopathie est utile a tous !





tremplin

FOYER RESIDENCE LE TREMPLIN
60, Rue de Bourgogne
03000 Moulins

Tel : 04 70 35 42 00
Fax : 04 70 35 42 69

Mail : fjt.letremplin@wanadoo.fr

Conseils pratiques

• Avant la consultation, **prévoyez d'avoir les documents de vos examens** (radio, scanner, IRM, échographie…) si vous avez été amené a les faire pour le même motif.

• **Une tenue appropriée est nécessaire** a la réussite du traitement. Nous trouveront un compromis entre les besoins du praticien et ceux du patient, lors de votre appel si vous ne savez pas quoi choisir

• Après la consultation, **entre 24 et 48h vous pouvez ressentir une fatigue passagère,** des gènes dont la localisation évolue, il s'agit du remaniement initié par le traitement que votre corps poursuit durant quelques temps. C'est tout à fait normal. **Vous ne devrez pas pratiquer d'activité intense durant cette courte période** pour ne pas influer sur le traitement

• **Sachez que de nombreuses mutuelles remboursent** en partie ou en totalité les soins ostéopathiques.

Un espace dédié au naturel

vente de produits bio et médecines douces

Depuis le 24 septembre 2015, Anne LAMARTINE et Olivier MORFIN, son compagnon, vous accueillent à Dompierre sur Besbre, entre Allier et Saône et Loire, avec pour objectif, conciler dans un même lieu :

Un magasin, dans lequel vous pourrez trouver : une large gamme de produits d'alimentation, des compléments alimentaires, des boissons, des articles pour la beauté, l'hygiène et le bien-être, une droguerie écologique, des produits pour le jardin, un espace livres et CD.

Afin de vous fournir les meilleurs produits aux meilleurs prix, Anne et Olivier ont choisi d'adhérer au réseau *Biomonde*, un groupement coopératif de commerçants bio indépendants attachés à des valeurs fortes : "*respect de la Terre, respect des Hommes qui y travaillent, recherche et sélection de produits de qualité*".

Le réseau Biomonde privilégie la production française et locale et soumet ses fournisseurs à une sélection rigoureuse selon des principes d'éthique sévères. Cette approche répond parfaitement à la philosophie d'Anne et Olivier qui ont comme objectif de valoriser et promouvoir les produits d'excellente qualité que recèle leur région.

Un pôle Bien-être, où vous sont proposés : des prestations de médecines douces par des thérapeutes diplômés et des ateliers et animations pédagogiques.

Venez découvrir ce nouveau concept : **Terre de Ma'lice - 361, avenue de la Gare 03290 - Dompierre sur Besbre - Tél : 04 70 35 29 42**



Large gamme de produits d'alimentation.


Danièle Masseret - Praticienne SHIATSU



Terre de Ma'lice vous acceuille à Dompierre sur Besbre.





Pour les amateurs de thé.

Les autes magasin Bio déjà installés à Moulins :

AU COIN NATURE
15 rue Laussedat
03000 Moulins - Allier
Tél. : 04 70 35 08 96
magasin@au-coin-nature.com

L'ESPERLUETTE
43 rue des Epoux Contoux
03400 Yzeure
Tél. : 04 70 34 00 90
agapanthe03@orange.fr

AU RAYON VERT
22 place Jean Moulin
03000 Moulins
04 70 46 51 65

Atelier découverte à la Table d'Anne-Laure



De plus en plus de personnes sont intolérantes au gluten. Anne-Laure Terrail une toute nouvelle moulinoise qui a vécue de nombreuses années en Aquitaine, a décidé de créer la Table d'Anne-Laure, un atelier d'initiation à la cuisine sans gluten et sans lait de vache.
« *Le but est de faire découvrir aux participants que l'on peut très facilement cuisiner sans aliments à base de gluten et lait de vache. Les ateliers durent environ 3 heures et nous terminons par le partage des plats réalisés. J'aimerais aussi que ces ateliers soient un lieu d'échanges entre les personnes*» dixit Anne-Laure Terrail.

La table d'Anne-Laure - 26 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS
Tél : 06 62 25 03 49 - email : aterrail@hotmail.fr - www.leclosdelongas.com

Pour info

Le gluten *est une substance contenue essentiellement dans les céréales. Avec l'amidon, il constitue une grande partie de la réserve énergétique de la graine. Le gluten est composé de protéines, d'acides gras et de sucre. Il représente la majeure partie des protéines du blé et est contenu dans l'orge et le seigle.*

Table d'Anne-Laure

- Les produits du mois -



La propolis en gommes à mâcher

Bien mieux que les bonbons, les gommes de propolis sont particulièrement recommandées en cas de maux, irritations et inflammations de la gorge. Elles l'adoucissent et vous offrent une solution agréable que l'on peut toujours avoir sur soi. Elles sont aussi apréciées des chanteurs et fumeurs pour adoucir la voix.

Où les trouver :

Herboristerie Les 2 Abbés - Cours Jean Jaurès La Porterie 03210 Souvigny Tél. 04 70 44 66 59

Lait Corporel Ânes et Sens



Parce que depuis la nuit des temps, nous savons que le lait d 'ânesse fournit tous les nutriments essentiels et indispensables pour une peau saine et un teint éclatant Passage des Senteurs vous propose des produits de soins au lait d'ânesse

Où les trouver :

Passage des senteurs - 21 passage d'Allier 03000 Moulins - Tél. 04 70 34 86 78

Salon du Bien-être à Athanor « Naturellement zen »

Samedi 16, de 10h à 19h et dimanche 17 janvier, de 10h à 18h, ce traditionnel rendez-vous de début d'année est propice pour ceux qui cherchent à se détendre dans la recherche du bien- être et de l'équilibre. Le salon réunit de nombreux professionnels venant à la rencontre du public afin de présenter leur savoir-faire, leurs produits et services ainsi qu'échanger et prodiguer leurs conseils.
Après votre visite au salon du bien-être de Montluçon, vous saurez comment prendre soin de vous, vous relaxer, préserver votre capital nature, vous alimenter sainement et cultiver votre forme.
Diverses animations et conférences seront proposées pour recueillir le maximum d'informations et de conseils. Venez faire le plein d'énergie !

Athanor à Montluçon - Samedi 16 janvier : de 10h à 19h Dimanche 17 janvier : de 10h à 18h - Tarifs: Entrée 3 € - Forfait week-end 4,50 € - Entrée gratuite pour les moins de 12 ans



Colorier pour se détendre...

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



Pourquoi ?

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



À vos crayons !

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

- BONNE ANNÉE -

les bonnes résolutions bien-être 2016 !



Cette année, on compte bien tenir nos résolutions. Et pour être sûre de gagner le challenge, on triche un peu en se faisant une liste plutôt courte. Voici quelques règles faciles et efficaces.

ÉMERVEILLEZ-VOUS :
Vous souvenez-vous du temps que vous passiez lorsque vous étiez enfant à scruter chaque petit détail qui se présentait à vous ? Probablement que cette époque vous semble bien lointaine aujourd'hui.
Car entre les trajets pour vous rendre au travail, les dossiers à boucler et votre vie de famille à gérer vous n'avez plus le temps d'observer le monde et de profiter des choses simples de la vie : Ressentir la fraîcheur du vent sur vos joues…
Sentir la bonne odeur qui émane de la boulangerie…
Regarder les arbres qui bordent la route et la belle couleur de leurs feuilles…
Il suffit pourtant de peu de choses pour amener plus de joie, de légèreté et de bonheur dans votre quotidien. Alors prenez le temps de vivre… Et émerveillez vous devant la vie !

RESPIREZ : En général, on ne pense pas à sa respiration car c'est un acte corporel totalement automatisé par le cerveau.
Seulement voilà, le stress, l'anxiété et la position assise modifient notre manière de respirer : celle-ci a tendance à être trop courte et insuffisamment profonde, car bloquée au niveau thoracique.
Les conséquences de cette mauvaise pratique sont nombreuses : douleur au plexus solaire, anxiété, oppression, sensation de boule à la gorge, émotivité… Mais aussi troubles digestifs, diminution des facultés mentales, difficulté à se concentrer, fatigue chronique, vieillissement prématuré…
Bref, vous l'aurez compris, bien respirer est indispensable à notre santé et à notre bien-être.



FAITES DE BONNES ACTIONS :
Faire le bien autour de soi fait du bien ! Pratiquer au quotidien des petits gestes altruistes comme tenir la porte à quelqu'un, aider une vieille dame à porter son sac ou indiquer son chemin dans la rue à un touriste qui semble perdu…
Les occasions ne manquent pas si on observe ce qui se passe autour de soi ! Faire preuve de gentillesse rend heureux, c'est scientifiquement prouvé !

SOURIEZ : plusieurs fois par jour, aux gens que vous croisez sur votre chemin par exemple. C'est prouvé, quand on sourit, les autres vous sourient en retour (enfin la plupart des gens en tout cas). Les scientifiques ont aussi constaté que le sourire avait la capacité de libérer de la dopamine et de la sérotonine dans le cerveau (des substances qui permettent à l'esprit de se détendre et de positiver), provoquant ainsi un sentiment de bonheur. C'est notre corps qui nous le dit : plus on sourit et mieux on se sent !

Capkala - Site web de santé/Bien-être

N°1
JANV
2016

CONCENTRÉ D'INFO

Moulins : Coaching mental *"Appréhender le sportif dans sa globalité"* - p.3

L'esprit Sportif

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités de vos clubs sportifs



\+ Portraits de **BÉNÉVOLES** - p.9

L'EAMYA

Entente athlétique
Moulins, Yzeure, Avermes

un club ouvert à tous

Suivez-nous sur Facebook
Esprit magazine (Sport & Bien-être)

Handisport :
Sarbacanne de Bessay - p.8

DÉFIT'S LADY
Un concept 100% féminin - p.7

SARL La Perouse

Achats/ventes/locations
biens immobiliers





Maisons - appartements - terrains

06 28 58 72 71 - laperouse@gmail.com

Edito



Le sport et sa diversité d'un côté, le bien-être et la santé de l'autre, voilà les grandes largeurs de la ligne éditoriale de notre mensuel. Une idée originale et novatrice de proposer un double magazine en un. Vous allez vous dire pourquoi un double magazine ? Parce que pour notre équipe éditoriale, il est inconcevable à l'heure du sport santé de ne pas faire un lien entre ces deux thèmes qui vont de pair.

Plus qu'un support, Esprit Sports et Bien-Être se veut le mensuel de tous, en mettant en valeur des acteurs du monde sportif de tous niveaux, à travers des portraits, des interviews... Vous trouverez un focus sur des bénévoles, ces chevilles ouvrières souvent tapies dans le noir d'une fonction moins médiatisée, mais qui sont l'âme des clubs. Sans oublier la mise en lumière de sportifs ou d'associations handisports.

Que dire du bien être ? Simplement que de plus en plus de personnes font attention à leur mode de vie dans le but de trouver un véritable équilibre. Comment se relaxer ? Comment gérer une pathologie ? Comment mieux s'alimenter ? Quel produit bio acheter ? Vous trouverez toutes ces réponses dans Esprit Bien-Etre à travers nos reportages ou par le biais de nos chroniqueurs.

Bien sûr nous n'oublions pas les réseaux sociaux et notre page facebook où vous retrouverez Esprit sport et Esprit bien-etre en version PDF. Alors n'hésitez pas à « liker » et à faire part de vos idées de reportage sur notre page.

L'équipe de ce bi-magazine, prend un énorme plaisir à rencontrer des sportifs, des professionnels du para-médical ou bien des spécialistes du bien-être. Nous espérons que ce plaisir, vous le partagerez avec nous et autour de vous. Parce que Esprit sports et Esprit bien-être est votre magazine !

La Rédaction

3

Zoom sur un nouveau métier plein d'avenir


- PORTRAIT -

Un préparateur au service du mental

De nos jours, le monde du sport évolue à grande vitesse et pas seulement que sur l'aspect économique. En effet, la psychologie a pris une part importante dans la préparation et l'appréhension de manifestations sportives, quelles soient professionnelles ou amateurs. Preuve il en est, l'accroissement constant de ces spécialistes du mental.

Daniel Belec, préparateur mental

"En un mot, appréhender le sportif dans sa globalité"

Rencontré dans son bureau du Comité Départemental de Football Sportif de l'Allier, cet homme à l'aspect simple et réservé, sauf lorsqu'il s'agit de parler dans le milieu sportif, a surtout une passion. Pour être plus précis, 28 années à évoluer sur terrains de football de l'Allier et de l'Auvergne dans toutes les catégories d'âges garçons et filles, dans divers clubs. Il est bombé depuis 2 ans, il est aussi passionné par le monde sportif depuis plus de trente ans. Mais pas n'importe quel sport, le plus précis encadrer et entraîner à haut niveau des éducateurs de football de 2006 à 2014, de conseiller technique départemental sportif au district de football de l'Allier. Daniel Belec, c'est l'effet du moindre mouvement qui pourrait permettre de faire évoluer ses compétences et la fonction d'éducateur.

Après avoir pris du recul et analysé l'approche de la préparation sportive, ce grand perfectionniste se rend compte rapidement que nous abordons les paramètres techniques, tactiques et physiques. Un jour je me suis dit, pour qu'un sportif soit au mieux de sa forme, il faut aussi que coach sportif intègre le préparateur mental dans ses entraînements. En un mot, préparer le sportif dans sa globalité ». Après un temps de réflexion, Daniel Belec décide en 2013 de tenter le pas et de parfaire sa formation avec l'obtention du diplôme universitaire de préparateur mental. Une véritable aventure pour lui, l'homme de terrain. « Cette décision a été pour moi un énorme challenge en pour parvenir le tout en continuant de travailler. On s'en fait, je me suis orienté vers l'université de Clermont-Ferrand qui est la seule en France à proposer un enseignement en e-learning* dans ce domaine.

Après 150 heures de formation théorique, et un stage pratique avec deux sportifs de haut niveau que a permis de travailler sur la motivation, la gestion du stress et des champs accentionnels, Daniel Belec obtient en 2015 le diplôme universitaire de préparateur mental. Dans un premier temps axé sur le sport junior, cette aide sur le monde sportif de tous temps mettre ses compétences au service de tous et la préparation mentale s'adresse à tout le monde. Il faut savoir que la personne est le mental joue plus comme le vélo, ça ne se perd pas avec le temps ».

* e-learning : désigne l'ensemble des solutions et moyens permettant l'apprentissage par des moyens électroniques. La formation en ligne inclut notamment les sites web éducatifs, la télémaintenance, l'enseignement téléphonique, ou encore l'e-learning.

bio express :

Daniel Belec, Préparateur mental
// 44 ans // Enseignant sportif UFR STAPS Université de Clermont-Ferrand // Préparateur mental // Formateur jeunesse et sports // Délégué auprès du comité départemental de l'Union Sportive des Ecoles Primaires (USEP) // Travaille avec le groupement d'employeurs GEIA pour l'accompagnement des VAE (Validation des Acquis de l'Expérience)
Tel. 06 72 70 51 81 - email : dani.belec@wanadoo.fr

57%
Pourcentage d'admis au diplôme de préparateur mental à l'UFR STAPS de Clermont-Ferrand

3 Esprit sportif


- INTERVIEW -

L'EAMYA, un club convial et ouvert à tous

Avec une position entre la 150ème et la 160ème place sur les 1 862 clubs de France et d'Outre-Mer, l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes (EAMYA), fait figure, de très bon élève. Rencontre avec Michel Claire, son emblématique et charismatique Président.

Répartition par activités

Répartition des subventions communales en €

- INTERVIEW -

Michel Claire depuis quand êtes vous le Président de l'EAMYA ?

Je suis Président du club depuis 2002. J'ai succédé à Dunise Lopez Cayuelas qui comptait 460 adhérents. L'EAMYA, j'y suis rentré en 1964, ça commence à dater.

L'EAMYA donne l'image d'un club dynamique, a-t-il pour ambition être vous de Bonnée ?

En effet, le club est très dynamique, et le souhaite conserver cet état d'esprit le plus longtemps possible. Aujourd'hui nous sommes 461 adhérents. Je pense qu'il faudra compter une trentaine de licenciés supplémentaires qui viendront grossir les effectifs au cours de cette année.

Comment se présente la répartition de vos licenciés ?

La toute première activité est les sportifs(ts) c'est vraiment une catégorie qui fait progresser nos effectifs. Plus les années passent, plus il y a de demandes. En général il s'agit de personnes qui ont entre 35 et 45 ans. En seconde position je dirai l'éveil athlétique qui englobe tout le baby athlé. Il s'agit d'ateliers découvertes proposés à partir de 4 à 10 ans. Le but est de les faire progresser sur 10 des années. Et puis terminer le groupe compétitions qui représente environ 39 % de nos licenciés.

Comment expliquez vous cet engouement pour le sportivant ?

Je pense qu'il s'agit d'un besoin pour une population qui se sédentarise de plus en plus. En plus, il est quand même plus agréable de faire son footing avec d'autres personnes qu'seul dans son coin.

Pensez vous que le sportivant va prendre de la place sur le sportcompétition ?

Je ne sais pas car le sportcompétition est en évolution. Aujourd'hui les sportifs recherchent des choses plus extrêmes comme le tour du Mont Blanc où il faut courir 165 km. Les meilleurs mettent dans les 22 heures, tous les ans 1 ou 2 athlètes de l'EAMYA participe à cette compétition. On peut parler aussi des courses du nuit. Est ce un effet de mode ? Nous le verrons sur le long terme.

Comment jugeriez-vous les données actuelles sportif de votre club ?

Je pense qu'ils sont bons, l'EAMYA a une forte culture en cross et demi-fond. Nous pouvons nous appuyer sur quelques jeunes de talent comme Rémy Raymond, 19 ans, champion d'Auvergne du 3 000 en steeple et 5 000 en Marche, Kyriaki, 17 ans, championne d'Auvergne 800 m, 1 500 m, 3 000 m steeple et cross country.

le club est très dynamique, et je souhaite conserver cet état d'esprit le plus longtemps possible

Alexi Bernard, 18 ans, qui Mathilde ... un catégorie hale en seul à la perche qui a terminée 4ème du championnat de France en salle cadet. Le but pour ces jeunes est de ne laisser dans la Nièvre national afin de décrocher un podium.

Les jeunes sont le locomotive de l'EAMYA, l'envoi vivide des plus vieilles ? Je l'espère, mais sans eux malgré l'ambiance, la qualité des encadrants et des résultats, il est très difficile de garder nos meilleurs espoirs. Pour des raisons liées aux études, de nombreux jeunes signent au Clermont Athlétisme, club le plus proche et le plus important en France. Ludivine et champion comme Renaud Lavillenie et des jeunes internationaux y sont brassicol. Tout cela, entre nos jeunes. Sans parler des infrastructures exceptionnelles dont ce club dispose. Cependant, je reserai toujours la gare que l'esprit club reste une priorité à l'EAMYA.

Comment se porte la santé financière du club ?

Nous avons un budget de 230 000 €, dont la moitié pour dans le rémunération des neuf salariés qui encadrent divers sections sportives, ainsi que l'administratif, gestionnaire, ainsi que promoteurs du club dans le cadre des activités sportives et du sport scolaire dans les foyers de l'Omnisports. Cependant et de la Pyramide Conversation, les subventions communales de Moulins, Yzeure et Avermes, celles-ci représentent 17 % de notre budget, je suis plutôt satisfait de cet équilibre financier.

Comment vous voyez l'avenir ?

Je souhaite garder le plus longtemps possible nos jeunes talents dans la course des compétitions et continuer le développement des sportivants autour de la discipline comme la marche nordique où le running. En somme, je souhaiterais pour 2014, l'EAMYA devienne le principal organisateur du cross national des Mées avec toujours comme co-organisateur l'ACAM, mais l'organisation de notre club inter-communal sera toujours plus conséquente quoique le passé.

Pour info...

Michel Claire en quelques mots :
// 63 ans // Retraité du Trésor Public // Président de l'EAMYA depuis 2002 // Quadruple champion de France de 3 000 steeple de 1992 à 1995 // Champion d'Europe à 1500 mètres en 1992 à Helsinki (Finlande) // Sacré au championnat du monde 3 000 steeple vétéran en 1995 à Buffalo (Etats-Unis)

5 Esprit sportif 6

5-6

Interview

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

près de chez vous !


- HANDISPORT -

Valides et handicapés sur un pied d'égalité

Dans notre bourbonnais le club de la sarbacane de Bessay sur Allier est depuis 9 ans un précurseur dans son domaine, et un modèle d'intégration.

Très peu de disciplines sportives comme le club de la sarbacane de Bessay peuvent se vanter de voir des handicapés valides et en fauteuil partager le haut de l'échafaudage lors de manifestations.

C'est en 2007, au cours d'une journée découverte au CREPS de Bellerive sur Allier que Marie-Noëlle Guitton découvre la sarbacane. Pour elle, il s'agit d'une véritable révélation car c'est un sport ouvert à tous le monde et surtout aux personnes en situation de handicap. Une définition normale pour cette grande funboule dans l'âme, membre de l'Association des Paralysés de France depuis de nombreuses années.

Le seul club français avec une section sport adapté et handisport

Après une période de réflexion et un rapprochement avec le club des archers de Bessay, "la sarbacane" voit le jour. Cependant les deux entités restent séparées de par les statuts différents « Ce nouveau départ de la section sport adapté et handisport du club, sur initiative pris de Bellerive, est innovateur pour de nombreux clubs. Ce ne doit nous sommes offerts ce jour à la Fédération nationale de l'ASPTT » mentionne Marie-Noëlle Guitton.

Après neuf années de fonctionnement, la sarbacane de Bessay regroupe une cinquantaine d'adhérents dont des vacanciers de La Palme, d'Hyères, de Cusset, du pallois du Plateau du bassin moulinois. Avec une répartition de 8 adhérents en handisport et 17 en sport adapté, les licenciés valides et de handicap représentent la moitié de l'effectif. « Ma grande fierté est de voir à la salle ou bien lors de compétition et voir la rencontre entre les sportifs valides et ceux handicapés. C'est un vrai plaisir de voir des handicapés valides et en fauteuil partager le haut de l'échafaudage sur les podiums lors de manifestations. » explique Marie-Noëlle Guitton.

Aujourd'hui, la notoriété locale de cette discipline se développe. Ce nombreux l'UAT du centre de loisirs demandent à la sarbacane de Bessay sur Allier de mettre en place des animations du fait de faire découvrir cette discipline. Mais comme le mentionne Marie-Noëlle Guitton « le plus beau, c'est le regard joyeux des valides sur les personnes en situation de handicap et le mélange des enfants qui peuvent mêler et aussi les entraînements et des compétitions, je ne me pas de l'exigence mais de l'écoute à prêcher Marie-Noëlle Guitton.

Pour info...

SARBACANE DE BESSAY SUR ALLIER
Présidente : Marie-Noëlle Guitton (directrice sportive nationale de la sarbacane handisport)
Tél : 04 83 00 09 83
Mail : sarbacane.bessay@

Manifestations organisées par le club : En octobre Open du bourbonnais non-valides. En novembre championnat régional handisport de sarbacane ouvert aux valides et sport adaptés.

50 % de l'effectif sont des personnes en situation de handicap

Esprit sportif 8

8

Reportage au coeur d'un club de sport pas comme les autres

Esprit *sportif* - N°1 Mensuel - Janvier 2016 - 4 bd Ledru Rellin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédation et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous avoir fait confiance et soutenu dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

Un préparateur au service du mental

De nos jours, le monde du sport évolue à grande vitesse et pas seulement que sur l'aspect économique. En effet, la psychologie a pris une part importante dans la préparation et l'appréhension de manifestations sportives, quelles soient professionnelles ou amateurs. Preuve il en est, l'accroissement constant de ces spécialistes du mental.



Daniel Bellec, préparateur mental

"En un mot, appréhender le sportif dans sa globalité"

Rencontré dans ses bureaux du Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Allier à Moulins, cet homme à l'aspect timide et réservé, cache derrière lui une longue carrière dans le milieu sportif et surtout footballistique. Pour être plus précis, 28 années à écumer les terrains de football de l'Allier et de l'Auvergne dans toutes les catégories d'âges garçons et filles. **Daniel Bellec**, l'avoue, il est tombé dedans quand il était petit « *je suis passionné par le monde sportif depuis ma plus tendre enfance. Mais pas forcément que par le jeu et la compétition, j'ai toujours apprécié encadrer et entraîner* ».
Président de l'amicale des éducateurs de football de 2006 à 2013, et conseiller sportif au district de football de l'Allier, Daniel Bellec est toujours à l'affût du moindre élément qui pourrait permettre de faire évoluer ses compétences et la fonction d'éducateur.
Après avoir pris du recul et analysé l'approche de la préparation sportive, ce grand perfectionniste se rend compte d'un réel manque « *je voyais lors des entraînements que nous abordions les paramètres tactiques, techniques et physiques. Un jour je me suis dis, pour qu'un sportif soit au mieux de sa forme, il faut aussi que mentalement il soit performant, et qu'un coach sportif intègre la préparation mentale dans ses entraînements. En un mot, appréhender le sportif dans sa globalité* ».
Après un temps de réflexion, Daniel Bellec, décide en 2013 de sauter le pas et de partir en formation avec l'objectif d'obtenir le diplôme universitaire de préparateur mental. Une véritable aventure pour lui, l'homme de terrain.
« Cette décision a été pour moi un énorme challenge et pour pimenter le tout, j'ai souhaité préparer ce diplôme tout en continuant de travailler.
De ce fait, je me suis orienté vers l'université de Clermont-Ferrand qui est la seule en France à proposer un enseignement en e-learning* dans ce domaine».
Après 150 heures de formation théorique, et un stage pratique avec deux sportifs de haut niveau qui a permis de travailler sur la motivation, la gestion du stress et des champs attentionnels, Daniel Bellec obtient en 2015 le diplôme universitaire de préparateur mental.
Dans un premier temps, avec une orientation axée sur le monde sportif, ce tout jeune diplômé compte dans un second temps mettre ses compétences au service de tous « *la préparation mentale s'adresse à tout le monde. Il faut savoir que plus nous travaillons le mental jeune, plus la personne est et sera performante. C'est comme le vélo, ça ne se perd pas avec le temps* ».

** e-learning, désigne l'ensemble des solutions et moyens permettant l'apprentissage par des moyens électroniques. La formation en ligne inclut ainsi des sites web éducatifs, la téléformation, l'enseignement télématique, ou encore l'e-training.*

Bio express...

Daniel Belec, Préparateur mental
// 44 ans // Entraîneur sportif U11 à l'AS Yzeure // **Diplôme universitaire de préparateur mental** // Formateur jeunesse et sports // **Délégué auprès du comité départemental de l'Union Sportive des Ecoles Primaires (USEP)** // Travaille avec le groupement d'employeurs GE2A pour l'accompagnement des VAE (Validations des Acquis de l'Expériences)
Tél. 06 72 70 51 81 - email : dani.bellec@wanadoo.fr

57%

Pourcentage d'admis au diplôme de préparateur mental à l'UFR STAPS de Clermont-Ferrand

Quiz SPORTIF



VIANOR MOULINS
CENTRE AUTO
VL - UTILITAIRE - 3,5 T.
VENTE DE PIÈCES - ATELIER DE MONTAGE
JUSQU'À 40% DE REMISE
POUR L'ACHAT DE PIÈCES AUTO
Magasin : 04 70 42 99 42 36, Route de Paris - 03000 Moulins-Avermes

Chaque mois testez vos connaissances en sport avec notre Quiz et découvrez des infos incontournables !

// Olympisme

A Barcelone, lors des jeux olympiques de 1992, quelle équipe médaillée d'or n'était composée que des meilleurs joueurs professionnels de sa discipline ?

La Dream Team (équipe américaine de basketball)

// Sport collectif

Quel club de football français a obtenu pour la première fois de son histoire le triplé : championnat de France, coupe de France et coupe de la ligue ?

C'est le PSG, qui en 2015, obtint ces trois titres

// Insolite

En quelle année fut créée la caravane publicitaire du Tour de France ?

La caravane publicitaire fut créée en 1930 pour financer les frais des coureurs, et notamment pour leur fournir à tous le même type de vélo. De 1930 jusque dans les années 1960, les coureurs disputaient l'épreuve sous les couleurs de leur pays.

CP : Photos Sport 03

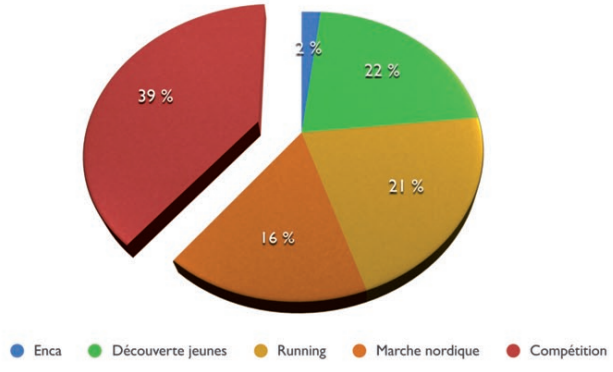
- INTERVIEW -

L'EAMYA, un club convial et ouvert à tous

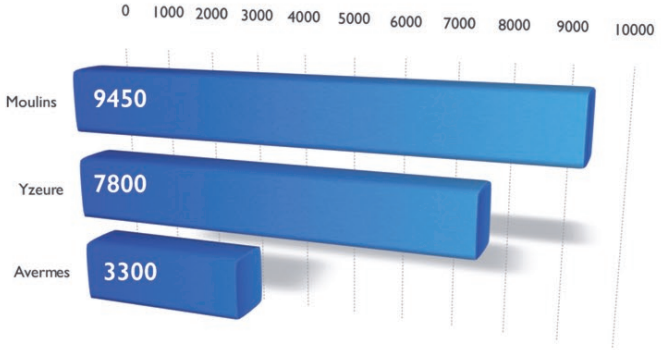


Avec une position entre la 150ème et la 160ème place sur les 1 862 clubs de France et d'Outre-Mer, l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes (EAMYA), fait figure de très bon élève. Rencontre avec Michel Claire, son emblématique et charismatique Président.

Répartition par activités



Répartition des subventions communales en €



***Michel Claire** depuis quand êtes vous le Président de l'EAMYA ?*
Je suis Président de ce club depuis 2007, j'ai succédé à **Denise Lepot**. Cependant j'ai toujours été adhérent à l'EAMYA. J'ai pris ma première licence en 1964, ca commence à dater.

L'EAMYA donne l'image d'un club dynamique, à ce jour combien êtes vous de licenciés ?
En effet, le club est très dynamique, et je souhaite conserver cet état d'esprit le plus longtemps possible. Aujourd'hui nous sommes 441 adhérents. Je pense qu'il faudra compter une trentaine de licenciés supplémentaires qui viendront grossir les effectifs au cours de cette année.

Comment se présente la répartition de vos licenciés ?
La toute première activité est le sport/santé, c'est vraiment une catégorie qui fait progresser nos effectifs. Plus les années passent, plus il y a de demandes. En général il s'agit de personnes qui ont entre 35 et 65 ans. En seconde position je dirai l'éveil athlétique qui englobe aussi le baby athlé. Il s'agit d'ateliers découvertes proposés à des enfants de 4 à 10 ans. Le but est de les faire progresser au fil des années. Et pour terminer le groupe compétitions qui représente environ 39 % de nos licenciés.

Comment expliquez vous cet engouement pour le sport/santé ?
Je pense qu'il s'agit d'un besoin pour une population qui se sédentarise de plus en plus. Et puis il est quand même plus sympa de faire son footing avec d'autres personnes que seul dans son coin.

Pensez-vous que le sport/santé va prendre le pas sur le sport/compétition ?
Je ne sais pas car le sport/compétition est en mutation. Maintenant les sportifs recherchent des choses plus extrêmes comme le tour du Mont Blanc où il faut avaler 165 km. Les meilleurs mettent dans les 22 heures, tous les ans 1 ou 2 athlètes de l'EAMYA participe à cette compétition. On peut parler aussi des courses de nuit. Est ce un effet de mode ? Nous le verrons sur le long terme.

Comment jugeriez-vous les derniers résultats sportifs de votre club ?
Je pense qu'ils sont bons, l'EAMYA a une forte culture en cross et demi-fond. Nous pouvons nous appuyer sur quelques jeunes de talent comme Remy Raymond, 19 ans, champion d'Auvergne de 3 000 m steeple et 5 000 m. Maëlle Kaminski, 17 ans, championne d'Auvergne 800 m, 1 500 m, 2 000 m steeple et cross country.

> le club est très dynamique, et je souhaite conserver cet état d'esprit le plus longtemps possible

Ainsi que Mathilde Bernard, 18 ans, en catégorie haie et saut à la perche qui a terminée 4ème du championnat de France en salle cadet. Le but pour ces jeunes est de se hisser dans la hiérarchie nationale afin de décrocher un podium.

Les jeunes sont la locomotive de l'EAMYA, l'avenir semble des plus radieux ?
Je l'espère, vous savez malgré l'ambiance, la qualité des encadrants et les résultats, il est très difficile de garder nos meilleurs espoirs. Pour des raisons liées aux études, de nombreux jeunes signent au Clermont Athlétisme, club ayant l'effectif le plus important en France. De plus, des champions comme Renaud Lavillenie et des jeunes internationaux y sont licenciés. Tout cela, attire nos jeunes. Sans parler des infrastructures exceptionnelles dont ce club dispose. Cependant, je resterai toujours le garant que l'esprit club reste une priorité à l'EAMYA.

Comment se porte la santé financière du club ?
Nous avons un budget de 120 000 €, dont la moitié pour dans la rémunération de nos salariés qui endossent divers rôles tels que éducateur sportif, agent administratif, gestionnaire, ainsi que prestataires du club dans le cadre des activités péri-scolaires et du sport adapté dans les foyers de l'Envol, des Charmettes et de la Pyramide. Concernant les subventions communales de Moulins, Yzeure et Avermes, celles-ci représente 17 % de notre budget. Je suis plutôt satisfait de cet équilibre financier.

Comment voyez-vous l'avenir ?
Je souhaite garder le plus longtemps possible nos jeunes talents dans le cadre des compétitions et continuer le développement du sport/santé autour de disciplines comme la marche nordique ou le running. En terme de nouveauté pour 2016, l'EAMYA devient le principal organisateur du marathon des Isles avec toujours comme co-organisateur l'ALGAM, mais l'implication de notre club inter-communal sera beaucoup plus conséquente quepar le passé.

Pour info...

Entente Athlétique
Moulins Yzeure Avermes (EAMYA
Président : Michel Claire
Email : michelclaireyz@gmail.com
www.eamya.athle.com

Michel Claire en quelques mots :
// 63 ans, // Spécialiste du fond et demi-fond //Quadruple champion de France de 3 000 steeple de 1992 à 1995 //Champion d'Europe 3 000 steeple vétéran en 1992 à Kristansand (Norvège) // 3ème au championnat du monde 3 000 steeple vétéran en 1995 à Buffalo (Etats-Unis)

Un concept 100 % féminin

A Moulins, les salles de sports fleurissent et le marché du fitness semble en pleine expansion. Cependant l'innovation ne semble pas avoir de limite avec l'ouverture très récente de Defit's Lady, un concept innovant réservé aux femmes.



Jean-Michel Ray en rêvait, il l'a fait ! Ce passionné de sport de combats de 53 ans avait une idée depuis de nombreuses années, celle de marier le self-défense au fitness « *je pratique divers arts martiaux depuis l'âge de 15 ans tels que le karaté, le kick boxing ou bien la boxe thaï. J'ai enseigné ces pratiques à la fin des années 90 à Terpsichore, une des premières salles de sports de l'agglomération moulinoise* ».

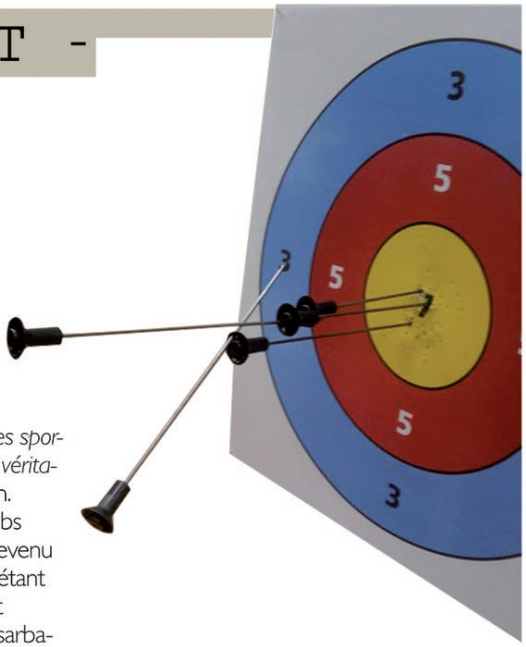


Après une étude de marché poussée, il en est ressorti qu'il manquait une salle de sports entièrement dédiée aux femmes. Propriétaire des locaux de l'ancien cinéma les Mariniers et de l'ancienne discothèque le Millénium ou le Triptic pour les anciens moulinois, Jean-Michel Ray décide de se lancer dans l'aventure et surtout dans de nombreux travaux. A l'arrivée 600m² sur trois niveaux en plein centre-ville où les sportives en herbe de tous âges pourront se défouler autour d'espaces dédiés au self-défense, au fitness, aux cours collectifs ainsi qu'au cardio. « *Afin d'assurer des cours collectifs de qualité j'ai souhaité travailler avec le concept LesMills, une référence dans le milieu. Pour moi, l'essentiel est que les gens prennent du plaisir en venant à la salle* » tient à préciser Jean-Michel Ray. Seul concept sur Moulins dédié au 100 % féminin, Defit's Lady, ne souhaite pas en rester là en espérant développer dans le futur le bien être et plus précisément l'ostéopathie, la diététique ou bien le massage. Mesdames, dorénavant vous n'avez plus qu'à chausser vos baskets et choisir votre activité.

600 m² dédiés au sport en centre-ville



Valides et handicapés sur un pied d'égalité



Dans notre bourbonnais le club de la sarbacane de Bessay sur Allier est depuis 9 ans un précurseur dans son domaine, et un modèle d'intégration.

Très peu de disciplines sportives comme le club de la sarbacane de Bessay peuvent se venter de voir des licenciés valides et en situation de handicap partager le haut de l'affiche ainsi que les podiums lors de manifestations.

C'est en 2007, au cours d'une journée découverte au CREPS de Bellerive sur Allier que **Marie-Noëlle Guitton** découvre la sarbacane. Pour elle, il s'agit d'une véritable révélation car c'est un sport ouvert à tout le monde et surtout aux personnes en situation de handicap. Une déduction normale pour cette grande bénévole dans l'âme, membre de l'Association des Paralysés de France depuis de nombreuses années.

Le seul club français avec une section sport adapté et handisport

Après une période de réflexion et un rapprochement avec le club des archers de Bessay, "la sarbacane" voit le jour. Cependant les deux entités restent séparées et avec des statuts différents. « *La naissance de la sarbacane de Bessay n'a pas forcément été facile, car il n'existe pas de fédération nationale. De ce fait nous sommes affiliés à ce jour à la fédération nationale de l'ASPTT* » mentionne Marie-Noëlle Guitton.

Après neuf années de fonctionnement, la sarbacane de Bessay regroupe une cinquantaine d'adhérents issus des secteurs de Lapalisse, du Mayet d'Ecole, de Cusset, du Breuil, de Saulcet ou bien du bassin moulinois. Avec une répartition de 8 adhérents en section handisport et 17 en sport adapté, les licenciés en situation de handicap représentent la moitié de l'effectif. « *Ma grande fierté est de venir à la salle ou bien lors de compétition et voir ce métissage entre les sportifs valides et ceux handicapés. C'est un véritable régale* » dixit Marie-Noëlle Guitton. Actuellement, il existe en France 9 clubs de sarbacane, et celui de Bessay est devenu une référence sur le plan national, en étant l'unique club à avoir une section sport adapté et handisport. Coté sportif, la sarbacane de Bessay récolte les fruits de son travail en réalisant de très belles performances. « *Vu qu'il n'existe pas de fédération de sarbacane, chaque club organise un tournoi de tirs sur cible qui se déroule sur un week-end, ou bien nous prenons part aux compétitions organisées par la fédération française handisport. Il faut savoir que 1 500 personnes pratiquent la sarbacane au sein de cette fédération* » tient à préciser Marie-Noëlle Guitton.

Aujourd'hui, la notoriété locale de cette discipline se développe. De nombreux ESAT ou centres de loisirs demandent à la sarbacane de Bessay sur Allier de mettre en place des animations dans le but de faire découvrir cette discipline. Mais comme le mentionne Marie-Noëlle Guitton « *le plus beau, c'est le regard positif des valides sur les personnes en situation de handicap et la motivation que celles-ci peuvent mettre en œuvre lors des entraînements et des compétitions. Je ne fais pas de l'intégration mais de l'inclusion* »

50 % de l'effectif sont des personnes en situation de handicap



Pour info...

SARBACANE DE BESSAY SUR ALLIER
Présidente : Marie-Noëlle Guitton (directrice sportive nationale de la sarbacane handisport)
Tél : 06 83 00 09 85
www.sarbacane-bessay.fr

Manifestations organisées par le club : En octobre Open du bourbonnais rencontre internationale handi valides. En novembre championnat régional handisport de sarbacane ouvert aux valides et sport adapté.



Qui sont ces bénévoles qui font vivre nos associations sportives ?

Chaque mois retrouvez 3 portraits de bénévoles sur Moulins et son agglomération.



Valérie Monnot

50 ans
Secrétaire au Foot Féminin Yzeure Allier Auvergne

« Malgré de nombreux départs en fin de saison dernière dont nos internationales, le Foot Féminin Yzeure Allier Auvergne (FFYAA) vise la montée en D1. Cette saison a vu le championnat de D2 féminine modifié avec dorénavant 3 poules. Il s'agit d'une transition vers un championnat qui voit l'arrivée des sections féminines de clubs professionnels comme celle de l'Olympique de Marseille. Notre politique est de s'appuyer sur notre école de football et sur l'expérience de quelques joueuses comme Cynthia Guéhéo, internationale militaire. L'essentiel dans un club est d'avoir un groupe sein et homogène et cette saison nous l'avons au FFYAA ».



Benoît Guyot

33 ans
Secrétaire à Moulins Basket

« Je fais du basket depuis plus de 20 ans, et toujours au sein du même club. Je joue encore au poste d'intérieur en équipe 1 et 2. Pour moi m'impliquer autrement que joueur au sein de Moulins Basket me semblait une suite logique à mon parcours. Le rôle du secrétaire est de plus en plus important car l'aspect administratif est plus présent de nos jours que par le passé. ».



Eric Bernard

50 ans
Trésorier adjoint à l'AS Yzeure tennis
Directeur du tournoi d'hiver

« Mon rôle essentiel consiste au suivi des licences au sein du club de tennis yzeurien. En décembre 2016, le tournoi d'hiver fêtera ses 30 ans, en tant que directeur de cette manifestation je souhaite mettre en place diverses animations pour marquer cet événement. Une compétition qui court sur un mois et regroupe des joueurs et joueuses allant des non classés aux premières séries nationales, c'est à dire le top 40 français »




2h30 de SHOW inoubliable
COMBAT FÉMININ
PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DE
FLESH GORDON
CATCH
CATCH WS
WRESTLING STARS
WWW.CATCH.FR
Pour être informé en direct retrouvez nous sur Facebook
: CATCHORAMA
COMBATS à QUATRE et à SIX !
Début du SHOW à 20h30
MOULINS
SAMEDI 27 FEVRIER 2016
PALAIS DES SPORTS - Rue Félix Mathé à 20h30
Organisé par l'amicale des anciens joueurs de rugby et la ville de Moulins.
Buvette et petite restauration
ville de Moulins
ville-moulins.fr
FCM XV rugby Moulins
TARIFS
Chaises 13€
Gradins 7€
Placement libre
Ouverture des portes 19h
Animation à partir de 20h
copyright catch ws - 2016