N°2
FEV
2016

Souvigny : Institut de beauté stéphanie SPA *"un havre de paix"* - p.7-8

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit *Bien-être*

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

Bien vivre son quotidien **grâce à la Sophrologie**

Rencontre avec **Maryline Albéro**, Sophrologue à Moulins p. 3-4



POURQUOI

Les personnes qui passent du temps dans la nature sont plus heureuses ? p12

Coiffure - p.5
COULEUR
100% VÉGÉTALE
à l'Arche de beauté

Infos bien-être

Livres, remède, mandala...

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



et retrouvez notre magazine à lire en ligne





PUBLICITÉ

votre carte de visite tous les mois

dans notre magazine

pour 500 € ttc par an

N'hésitez pas à nous demander les autres tarifs

Esprit *Edition*

espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86


COIFFURE

L'Arche de Beauté
rendez-vous avec
les produits naturels

Dans son salon l'Arche de Beauté à Moulins, Dominique Guedon propose des soins et produits naturels dépourvu de substances chimiques qui préserve la santé du corps et des cheveux.

- Spécialisé dans la coloration végétale 100% naturelle -

5

Coiffure: Rendez-vous avec des produits 100% naturels


BIEN-ÊTRE

L'Institut de beauté Stéphanie, un havre de paix à Souvigny

7-8

Un havre de paix à Souvigny

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


SANTÉ

Vous faites quoi de beau ce week end ?

Les personnes qui passent du temps dans la nature sont plus heureuses et moins stressées. Voilà pourquoi...

12

Vous faites quoi de beau ce week end ?

Esprit *Bien-être* - N°2 Mensuel - Février 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 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

Merci, c'est le mot que l'équipe de l'Esprit Sportif et l'Esprit Bien-Etre vous envoie à vous tous pour vos commentaires sur la toute première édition de janvier. Merci aussi aux distributeurs qui permettent la diffusion de ce magazine gratuit. Sachez fidèles lecteurs et lectrices que vous êtes le vecteur de la réussite actuelle et future de notre ou plutôt votre double magazine. N'hésitez pas à parler de nous, à relayer nos et vos informations sur notre page facebook.

Malgré une météo très clémente, l'équipe éditoriale a souhaité faire un focus sur le sport d'hiver, vacances obligent, il est l'heure de glisser sur les pentes enneigées de notre cher Massif Central. Pour ce mois de février nous ferons le grand saut en passant d'un sport hivernal à un sport plus estival avec l'interview du Président de la pétanque moulinoise, tout en conservant notre quiz et notre page handisport.

Côté bien-être la sophrologie sera à l'honneur avec un dossier vous présentant une praticienne locale et sa discipline. Vous retrouverez Louis Panet qui vous parlera des bienfaits de l'ostéopathie dans le cadre de la pratique sportive. Mais comme il ne faut pas oublier de penser à soi et de prendre soin de l'être que nous sommes Esprit Bien-Etre vous fera découvrir les bienfaits des produits naturels sur les cheveux et vous fera rêver en vous présentant un SPA qui a ouvert ses portes sur la commune de Souvigny. Et oui, cette commune n'est pas que synonyme de foire médiévale.

Maintenant place à la lecture et rendez-vous en mars !

La Rédaction

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

Bien vivre son quotidien grâce à la Sophrologie

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Entretien avec Maryline Albero, Sophrologue à Moulins.



***Esprit Edition :* Maryline ALBERO, pouvez-vous d'abord vous présenter ?**

Maryline Albero : Je pratique la sophrologie depuis 1994, sophrologue diplômée en 2007, je suis aujourd'hui installée en libérale à Moulins. Formée en complément à la Maïeusthésie (accompagnement psychologique), je suis aussi psycho-praticien certifié.
Je propose des séances individuelles à mon cabinet sur rendez-vous pour un accompagnement personnalisé. J'anime aussi des séances de groupe, sous forme de stages ponctuels ou de séances régulières à mon cabinet de sophrologie et à l'extérieur auprès de résidences de seniors, d'établissements scolaires, d'administrations et d'associations.
Je suis également formatrice et j'interviens en entreprise pour mener des actions d'adaptation et de développement des compétences des cadres et cadres-dirigeants.

Contact

Maryline ALBERO
Sophrologue
Psychopraticien
Formatrice
3 rue de la Comédie
03000 Moulins
Sur rendez-vous : 06 82 40 15 19
sophrologiemoulins@orange.fr
www.sophrologiemoulins.com

***Esprit Edition :* Si vous deviez donner une définition de la sophrologie, quelle serait la votre ?**

Maryline Albero : Pratiquer la sophrologie, c'est se mettre à l'écoute de soi, apprendre à se connaître pour mieux orienter sa vie, en fonction de ses aspirations et de ses valeurs.

***Esprit Edition :* Comment se déroule une séance ?**

Maryline Albero : Durant les scéances j'accompagne les personnes pour leur permettre de développer elles mêmes leurs capacités à se sentir mieux, tout au long de leur vie et savoir

Définition

Le nom "sophrologie" vient des racines grecques :

"sos" = harmonie, quiétude, sérénité
"phren" = conscience, cerveau
"logia" = étude, science, connaissance

La sophrologie est définie comme l'étude de l'harmonie de la conscience.

gérer les situations de stress. Parfois, certains événements rendent le quotidien plus difficile comme lors d'un décès, un divorce, une perte d'emploi... et il est légitime d'être accompagné dans ces moments de douleurs pour aborder le présent avec plus de souplesse.
Plusieurs exercices sont axés sur l'attention aux sensations physiques, car la représentation corporelle joue un rôle très important sur la conscience.
(cf : p4 déroulement d'une séance)

***Esprit Edition :* A qui s'adresse la Sophrologie ?**
Maryline Albero : La sophrologie se destine à un large public, enfants, adolescents, adultes et séniors. Cependant, il faut que la personne fasse elle-même la démarche de venir car elle est l'actrice de la séance. J'ai majoritairement une clientèle féminine, entre 40 et 50 ans. Le contact se fait souvent suite à une séance de découverte en groupe, soirée zen, journée de la femme... et par le bouche à oreille.

***Esprit Edition :* Dans quels cas la sophrologie peut-elle être utile ?**

Maryline Albero : Elle permet de mieux gérer et appréhender les pressions quotidiennes, retrouver un sommeil récupérateur, améliorer la gestion de la douleur, de la maladie, mieux vivre sa grossesse... préparer un entretien, un examen.

***Esprit Edition :* Qu'apporte la pratique de la sophrologie ?**

Maryline Albero : La Sophrologie permet de vivre plus en conscience et améliore l'équilibre entre notre corps, notre mental et nos émotions. Moins de conflit avec nous-mêmes et les autres, meilleure relation à notre passé, vie présente plus positive, futur envisagé plus sereinement

La Sophrologie a aussi un impact prouvé sur le sommeil, le bien-être et elle se place parmi les approches complémentaires à la santé.

Mais les bienfaits de la sophrologie sont encore nombreux, stimuler sa vitalité, réguler son stress et ses émotions, développer la confiance en soi. Elle permet aussi de respirer. La respiration fait partie des exercices de base.

***Esprit Edition :* Combien faut-il de séances pour en tirer les bénéfices ?**
Maryline Albero : Il n'y a pas de règles, le nombre de séances de sophrologie dépend de chaque personne.
Cependant, il est préférable d'assister à 5 séances au minimum, espacées de 10 à 15 jours, afin d'intégrer la méthode. Entre chaque séance il est également recommandé de pratiquer les exercices en autonomie et à son propre rythme, pour adopter une attitude plus en harmonie au quotidien.

- SOPHROLOGIE -

Ateliers à venir :

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits de la Femme 2016 :

Atelier « Bien-être et développement personnel » Des pistes pour se sentir mieux au quotidien !
Animation d'une séance de sophrologie et présentation de livres sur le thème du bien-être et du développement personnel.
Médiathèque de Moulins Communauté
Mercredi 9 mars 2016 de 15 h à 17 h
Sur inscription préalable à la Médiathèque.

Séances d'initiation à la sophrologie : en partenariat avec le club Soroptimist de Moulins.
Des femmes se mobilisent pour les femmes : offrir un temps pour soi,
une pause pour se ressourcer.
Salle du Colisée à Moulins
Samedi 12 mars 2016.
Deux séances : à 14h30 ou à 16h30.
Les places sont limitées, il est nécessaire de s'inscrire au préalable auprès de Mme Albero.

Pour les ados et les seniors :

Des modules de sophrologie sont proposés ce printemps au lycée Banville pour la gestion du stress aux examens et au Pôle Seniors du CCAS de la ville de Moulins dans le cadre du mieux-être des seniors et du bien vieillir.



Témoignages

Chaque séance de sophrologie m'apporte détente, calme et sérénité. Dans ma vie de tous les jours la sophrologie m'aide à gérer mon stress et mes émotions. J'arrive à mettre entre parenthèses mes idées « négatives » et j'ai beaucoup plus confiance en moi.
Renée M.

La sophrologie m'apporte les gestes pour évacuer mes tensions et me sentir mieux. Grâce aux exercices, j'appréhende mieux les situations de stress que je peux avoir dans la journée. Ils m'aident aussi à me relaxer le soir pour m'endormir calmement.
Sandrine D.

Pendant les séances, j'oublie mes soucis et ce n'est pas rien, je me relâche. Aucune douleur pendant les séances comme je les ressens par ailleurs. Des moments agréables et conviviaux grâce à votre savoir être et la sympathie des autres participants. La possibilité de m'exprimer sans aucune crainte. Dans mon quotidien, je parviens à prendre un peu plus de recul par rapport à certains soucis, à plus positiver, à lâcher prise ; je me surprends parfois à « remonter le moral » à mes amies ! Il me semble avoir mieux confiance en moi.
Jeanne A.

Déroulement d'une séance

> Temps d'écoute et d'échanges (en début et en fin de séance).

> Mouvements corporels simples : Respiration, exercices dynamiques pour prendre conscience de son corps, éliminer les tensions inutiles et se dynamiser.

> Temps de calme : Conscience du corps au repos et apaisement du mental.

> Techniques de visualisation positive : Amélioration de la concentration, acquisition d'un regard nouveau sur la vie au présent et sur les évènements passés et à venir.





L'Arche de Beauté

rendez-vous avec les produits naturels

Dans son salon l'Arche de Beauté à Moulins, Dominique Guedon propose des soins et produits naturels dépourvus de substances chimiques qui préservent la santé du corps et des cheveux.

Créé il y a 25 ans par Nicole Guédon, le salon l'Arche de Beauté est tenu depuis six ans par sa fille Dominique Guédon. Les prestations sont diverses, et l'utilisation des produits naturels est la plus importante possible dans divers domaines tels que la coiffure, les soins esthétiques du corps et du visage, l'épilation au sucre, la manucure et le maquillage.

C'est suite à un asthme diagnostiqué à Nicole Guédon, que mère et fille se tournent vers des produits plus sains. « *A l'époque il était compliqué de trouver des produits naturels mais depuis quelques années la tendance s'est inversée et les produits sont en plein essor. Désormais les marques proposent des gammes sans produits chimiques* » tient à préciser Nicole Guédon.

Spécialisée dans la coloration végétale 100% naturelle et dans le soin du cuir chevelu avec l'utilisation de marques telles que « Terre de Couleurs » et « Marcapar », Dominique Guédon est la seule coiffeuse à pratiquer ces types de soins dans le département de l'Allier. « *D'un point de vue de la coloration, l'utilisation de ces produits a de nombreux avantages avec un résultat très personnel, car il dépendra des pigments du cuir chevelu de la personne. Concernant les teintures végétales, celles-ci sont beaucoup plus douces pour le cuir chevelu et respectent la nature du cheveu. Elles ne créent pas d'effet racine, car elles s'estompent au fil des shampoings sans laisser de démarcation. De plus, elles ont une meilleure tenue, en effet après trois colorations végétales, la couleur dure plus longtemps. En contrepartie, une coloration naturelle a quelques inconvénients, elle nécessite un temps de pose plus long, environ 3 heures, et ne peut pas éclaircir la couleur des cheveux, car elle ne contient pas d'oxydants. Elle est donc souvent conseillée pour recouvrir les cheveux blancs.* » mentionne Dominique Guédon.

" Spécialisé dans la coloration végétale 100% naturelle "



Depuis les trois dernières années, Dominique Guédon a remarqué une réelle augmentation de la demande. Sa clientèle a doublé et vient de tout le département. « *Ce sont souvent des personnes déjà sensibles à un mode de vie sain, mais aussi des choix personnels suite à une maladie, des allergies ou tout simplement des personnes qui ont des cheveux trop abîmés et qui préfèrent se tourner vers des produits moins nocifs pour la santé* » dixit Dominique Guédon.

Dans un espace convivial, le salon l'Arche de Beauté peut accueillir sur rendez-vous deux à trois personnes. En grande professionnelle qu'elle est, Dominique Guédon aime prendre le temps de conseiller et de faire découvrir ses produits à sa clientèle, tout en effectuant régulièrement des stages de perfectionnement auprès des marques qu'elle utilise.

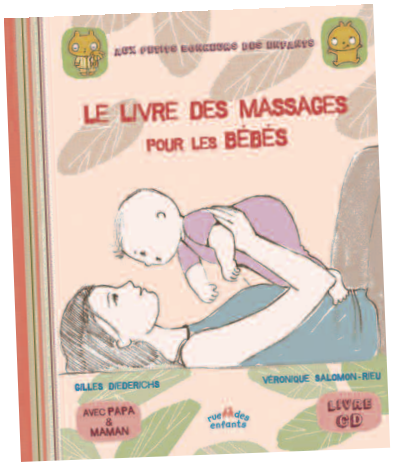
ARCHE DE BEAUTE
68 boulevard de Nomazy
03000 Moulins
Téléphone : 04 70 20 99 45

À lire



Le Petit livre de l'EFT : Techniques de libération émotionnelle

Le Petit Guide de l'EFT vient de paraître aux Editions First, vendu à un prix tout aussi mini : 2,99 euros. Ce livre collaboratif a été co-écrit à 8 têtes et 16 mains, sous la direction de Jean-Michel Gurret : **Notamment Caroline de Meeus de Moulins**, Maria Annell, Carine Barco, Anne-Marie Bompart, Noëlle Cassan, Catherine Di Cristofano, Yvette Urguette. Tous membres fondateurs de l'association EFT-Pro Un outil indispensable pour qui souhaite apprendre les techniques de libération des émotions.



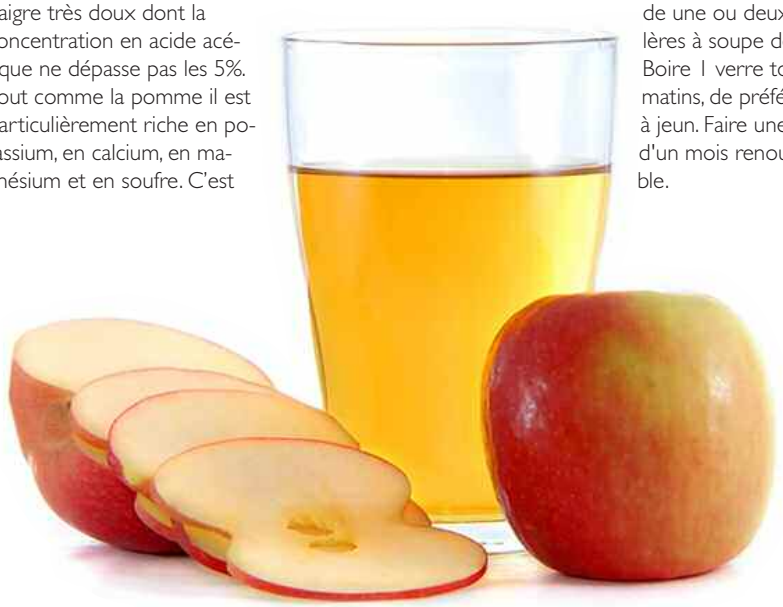
Le livre des massages pour bébés : Ed. rue des enfants

Ce livre est à la fois pour lui et pour vous. Profitez de toutes les explications et de tous les conseils qui vous permettront de faire des massages précis et efficaces. Une comptine chantée, ponctuée des bruits de la nature, vous permet d'accompagner chaque massage d' un moment de douceur.
Retrouvez ce livre à la boutique Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins.

Un concentré de vitamines : le vinaigre de cidre

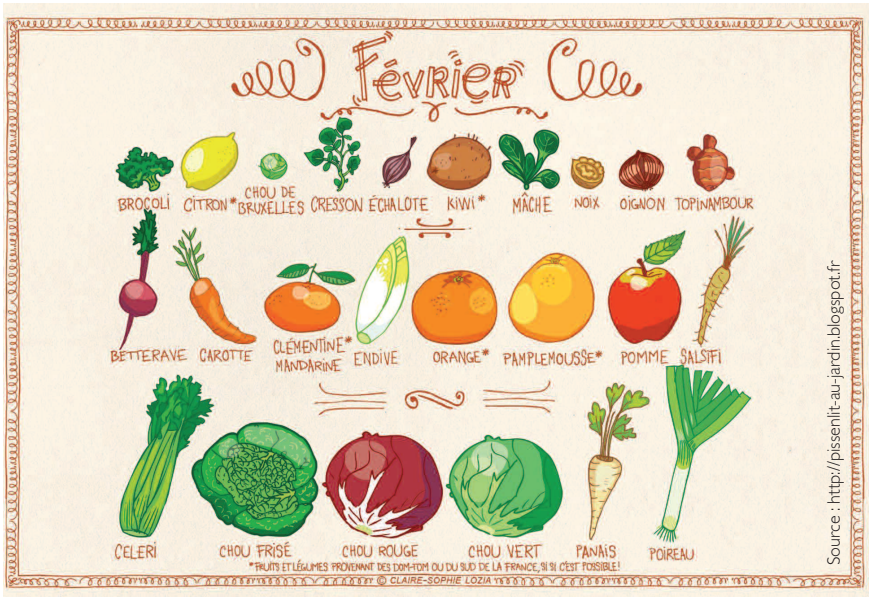
Le vinaigre de cidre est un remède naturel très ancien, autrefois appelé "elixir de jeunesse". Pratique, économique et disponible partout, il peut soigner de nombreux maux du quotidien : mal de gorge, fatigue, arthrite, digestion difficile...
Obtenu par la fermentation de la pomme, le vinaigre de cidre renferme certains composants issus de ce fruit diététique. C'est un vinaigre très doux dont la concentration en acide acétique ne dépasse pas les 5%. Tout comme la pomme il est particulièrement riche en potassium, en calcium, en magnésium et en soufre. C'est aussi un vinaigre composé de pectine, de vitamines A, B et C et d'acides essentiels.

La recette de grand-mère : Il y a plusieurs façons d'utiliser le vinaigre de cidre. La plus utilisée souvent contre la fatigue est de le boire sous forme d'une boisson : deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre pour un grand verre d'eau tiède éventuellement additionné de une ou deux cuillères à soupe de miel. Boire 1 verre tous les matins, de préférence à jeun. Faire une cure d'un mois renouvelable.



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 février.



L'Institut de beauté Stéphanie, un havre de paix à Souvigny



Qui ne connait pas Souvigny, son prieuré, ses veilles demeures et sa foire médiévale. Mais dans ce village tout n'est par relatif au passé, en effet Stéphanie Armingeat a décidé d'innover en développant son institut de beauté.

Depuis 2003, Stéphanie Armingeat a souhaité s'installer à Souvigny en quittant son magasin de Moulins situé rue Régemortes. Vous allez vous dire pourquoi dans ce village ? La réponse est simple, pour elle c'est un retour aux sources. Mais c'est aussi un choix de venir proposer ses services en esthétique aux habitants de Souvigny. « *J'ai souhaité revenir à mes racines, ma famille est installée ici et il n'y avait pas d'institut de beauté. Par conséquent je me suis lancé dans le grand bain. Aujourd'hui ma clientèle vient d'horizons géographiques différents tels que des villages autour de Souvigny, de Moulins et même de Nevers* » mentionne Stéphanie Armingeat.

Des massages du monde entier

Pour diversifier son offre, cette passionnée de nature et de produits naturels a créé sa gamme bien-être autour de techniques de massages toutes différentes les unes des autres. Massage indien, polynésien, suédois, californien, avec des pierres chaudes, neuro-musculaire ainsi que le Lomi-Lomi tahitien. Un large choix pour les clients qui pourront compléter ces soins avec les produits de la boutique et en profitant de l'espace détente qui propose sauna, hammam ou bien SPA. « *J'ai voulu créer un espace détente car pour moi il me paraissait inconcevable de ne pas proposer ces activités après une séance de massage* » dixit Stéphanie Armingeat.

Un institut en plein développement

Afin de poursuivre sa croissance Stéphanie Armingeat a axé son développement sur une offre de plus en plus importante et un agrandissement de la surface de l'institut qui passera de 60 à 120 m² prochainement. Pour atteindre ses objectifs elle décide, fin de l'année passée, de recruter une collaboratrice en la personne de Justine Esteves une jeune moulinoise de 24 ans avec une forte expérience acquise dans les divers SPA de la région. « *Justine est spécialisée dans les massages. Avec ses compétences nous sommes complémentaires. De plus, je suis très fier d'avoir créé un emploi dans mon institut* » tient à préciser Stéphanie Armingeat.

Un espace en plein développement qui appel à la découverte, à la relaxation et à la zénitude. Un vrai lieu de coocooning pour tous qui invite à voyager autours de massages du monde entier, sans oublier les traditionnels soins esthétiques.

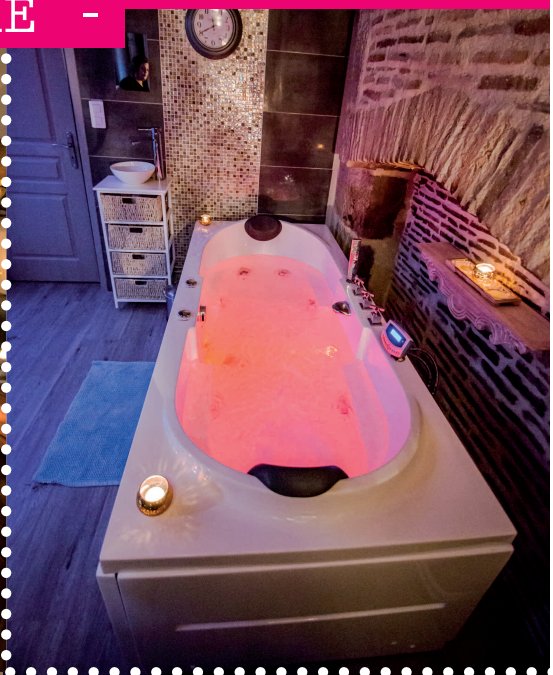
N'hésitez pas venez découvrir le village de Souvigny et ses soins biens-êtres.



- BIEN-ÊTRE -



L'espace soins et massages





L'espace détente





L'accueil et la boutique de produits

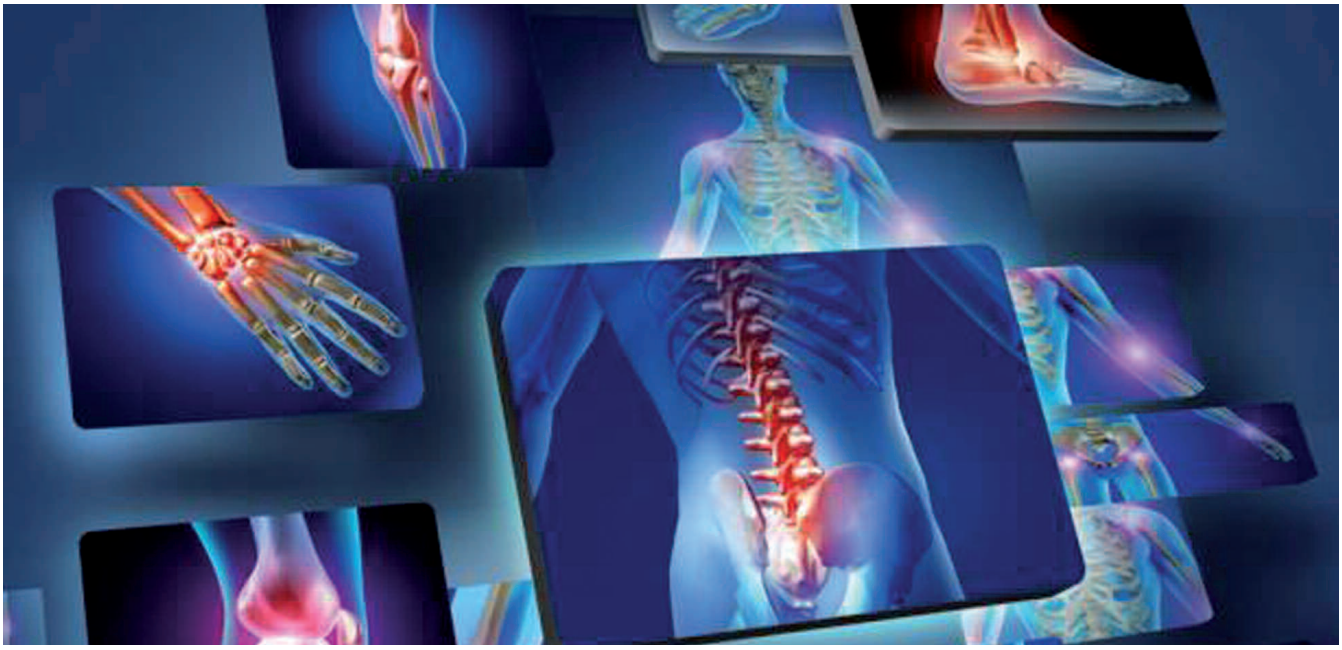


Contact :

Institut de Beauté Stéphanie
4 rue du dr Jules Cordier - 03210 souvigny
Tél. 04 70 46 70 71

Les conseils d'un ostéopathe

N'attendez pas d'avoir mal pour consulter



Aujourd'hui en France, il y a plus de 16 millions de sportifs licenciés (tous sports confondus) selon Le Ministère de la jeunesse et des sports. Plus d'une personne sur deux entre 15 et 65 ans, pratique au moins une fois par semaine une activité sportive. (sources : INSEP,MED).

Tous ces chiffres nous montrent la population grandissante de sportifs, mais surtout le nombre de personnes soumettant leur corps à de multiples contraintes…

Oui ! Pratiquer une activité physique n'est pas sans conséquence comme le souligne le Ministère de la jeunesse et des sports, « *La pratique régulière d'une activité physique ou sportive est reconnue comme un facteur de santé. Mais elle peut aussi parfois être génératrice d'accident* »

Toujours selon le Ministère de la jeunesse et des sports, dans l'année, 9% de ces sportifs auront subit un accident au cours de leur pratique sportive. Bien sûr toutes ces blessures ne sont pas du ressort de l'ostéopathie, mais certaines auraient pu être évitées !

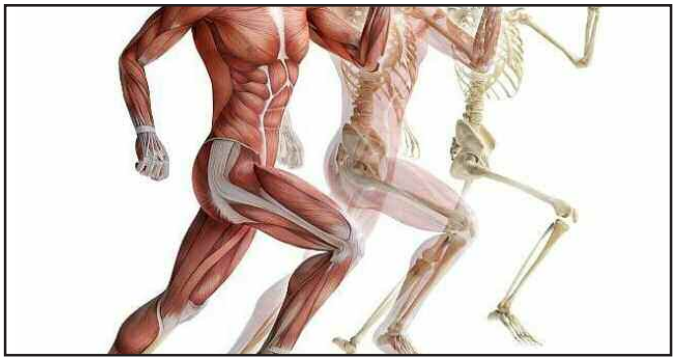
Comme le stipule très justement le Dr Serge Toffaloni « *un domaine reste encore trop souvent méconnu, ce sont les possibilités qu'offre l'ostéopathie.*» En effet, le sportif utilise particulièrement ses muscles et ses articulations. Chaque discipline va solliciter et contraindre des groupes musculaires et articulaires, aux répétitions de mouvements et aux variations d'intensité. Tout cela bien sur, est relatif au niveau pratiqué !

Autrement dit, le sportif plus que quiconque doit se soucier du parfait fonctionnement de son outil de travail qu'est le corps.

Un traitement ostéopathique permettra d'effectuer une réharmonisation des différents appuis de la structure, de manière à soulager les zones d'hyper sollicitation, en répartissant les contraintes subies. Nous pouvons apporter une solution de rééquilibration, mais surtout la compréhension du schéma des contraintes et donc les points à surveiller.

N'attendez pas d'avoir mal pour consulter !

Plus de renseignements : Louis Panet - Osthéopathe à domicile
06 87 93 69 47 - contact@osteopathie-domicile.fr - www.osteopathie-domicile.fr





L'association AMACS organise son salon « Santé & émotions »

Le Samedi 30 Avril et le dimanche 1er Mai 2016, l'Association Moulinoise pour l'Approche Complémentaire de Santé (AMACS) vous propose de rencontrer à l'espace Villars de Moulins des professionnels de santé en coaching, sophrologie, réflexologie plantaire, diététique, ostéophathie, hypnose, pratique énergétique tradionnelle chinoise... lors du salon "santé et émotions".

Renseignements : http://www.amacsmoulins03.fr



Pour info

L'AMACS, est une association née en 2013 d'une envie commune de promouvoir les possibilités d'accompagnement complémentaire à la santé. Ces disciplines, pratiquées par des professionnels certifiés, étant plus ou moins connues ou reconnues avaient besoin à nos yeux d'être fédérées. Nous souhaitions que la population du bassin moulinois découvre la richesse de l'accompagnement de la santé physique et mentale, dans sa région.

- Les produits du mois -



BB creme Couleur caramel

Elle est parfaitement adaptée à tous les types de peaux.
Sa texture crémeuse et onctueuse glisse comme une caresse sur la peau.
6 actions : régénère, hydrate, protège, illumine, affine et unifie la peau.

Où les trouver :

Institut de beauté CHEDE
18 passage d'Allier - 03000 Moulins

Les craquelins

Préparations salées, crues et sans gluten
Galettes à base de graines germées, séchées au désydrateur à une température (41°C) ne nuisant pas aux qualités nutritionnelles des ingrédients. **Sarras'lin** à base de sarrasin germé et de graines de lin, de poivron (en été) ou potimarron (en hiver), d'oignon et de curcuma. **Craqu'tout lin cumin** : lin pré-germé, oignon, sel. **Craqu'tout lin coriandre** : lin pré-germé, purée de tomate lacto-fermentée, coriandre, curcuma et sel.
Produit par L'Arts des Mets,
8 rte de st Léopardin - 03160 couzon.



Où les trouver :

Aux Rayons verts - 22 place Jean Moulin - 03000 Moulins



CP : Fête du Yoga

Fête du Yoga à Vichy le 19 mars 2016

Rendez-vous à la **3ème édition de "Vichy fête le yoga !" à l'espace du parc de Vichy**. Une découverte et un partage autour du yoga selon différentes approches. Le thème de cette nouvelle édition : "le sacré". « Pratiquants ou débutants, sachez que cette journée de fête est ouverte et accessible à tous ! » précise Dominique DAVID, organisatrice.

Informations et réservations auprès de Madame Dominique David. 06 82 21 64 12
www.vichyoga.fr - yogaetpartage@gmail.com



- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

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



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.



Vous faites quoi de beau ce week end ?

Les personnes qui passent du temps dans la nature sont plus heureuses et moins stressées. Voila pourquoi :

1. La nature réduit le stress et aide à trouver un sens à son existence

Il y a une poignée d'études qui démontrent que passer du temps dans la nature a des effets positifs sur le moral. Dans une étude réalisée à l'Université de Chiba au Japon, les scientifiques ont démontré que les gens qui étaient plus en symbiose avec la nature étaient plus heureux. Durant la durée du projet, des groupes étaient divisés en deux. La moitié devait passer du temps en forêt, alors que l'autre séjournait en milieu urbain. Le lendemain, les groupes étaient interchangés. Les scientifiques ont remarqué que lorsque les 280 participants étaient en forêt, leur pouls, leur pression artérielle et leur taux de cortisol étaient plus bas.

2. Marcher en forêt stimule le système immunitaire

Ce n'est pas seulement le cerveau qui est stimulé par le grand air, mais aussi le corps. La marche en forêt renforce les muscles et augmente la résistance du système immunitaire. Selon une étude réalisée à l'École de médecine de Nippon à Tokyo, lorsque l'homme inhale les phytoncides (des molécules sécrétées dans l'air par les arbres et les plantes) les effets sur le corps humain sont bénéfiques au système immunitaire.

3. L'activité en nature brûle des calories

Une simple marche en forêt de 60 minutes peut brûler jusqu'à 500 calories. C'est aussi moins exigent pour le corps et les articulations de passer du temps dans la nature que de pratiquer le jogging, par exemple. La marche en forêt réduit la pression artérielle et aide à prévenir les maladies du cœur. Évidemment, les calories brûlées peuvent aussi contribuer à la perte de poids.

4. Le cerveau est stimulé après une marche en forêt

Les paysages à couper le souffle, les bruits environnants, le terrain parfois aride: tous ces éléments contribuent à stimuler le cerveau et la créativité. Des chercheurs de l'Université du Kansas et de celle de l'Utah affirment que passer du temps dans la nature, loin des technologies, contribue grandement à développer l'intuition.

Pour tirer ces conclusions, les scientifiques ont envoyé 56 participants en excursion de quatre ou six jours dans les forêts de l'Alaska, du Colorado, du Maine et de Washington. Durant cette période de temps, les cobayes n'avaient pas le droit d'utiliser de machines électroniques. À la fin de leur séjour en nature, leur niveau de créativité avait augmenté de 50%, de même que leurs aptitudes à résoudre des problèmes. Évidemment, les études ont démontré que la combinaison entre la nature et l'éloignement de la technologie avait un impact direct sur l'homme.

Sources : www.sain-et-naturel.com

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



N°2
FEV
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Gérard Azéma "*La préparation mentale m'a permis d'atteindre mon rêve*" - p.5

L'esprit Sportif

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

LA PÉTANQUE MOULINOISE ouvre son école aux Chartreux - p.3-4



\+ Portraits de **BÉNÉVOLES** - p.9

INFOS SPORT WEB

entrainement-sportif.fr - p.7

Handisport :
Le torball un sport pour déficients visuels - p.8

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


- INTERVIEW -

Pétanque moulinoise,
la vieille dame ouvre son école

3-4

Zoom sur la Pétanque moulinoise


- HANDISPORT -

le Torball, un sport pour déficients visuels

8

Découvrez le Torball

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


- SPORT D'HIVERS -

Le Lioran, le plus grand domaine skiable d'Auvergne

10

Votre destination pour vos sports d'hivers

Esprit *sportif* - N°2 Mensuel - Février 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 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

Edito



Merci, c'est le mot que l'équipe de l'Esprit Sportif et l'Esprit Bien-Etre vous envoie à vous tous pour vos commentaires sur la toute première édition de janvier. Merci aussi aux distributeurs qui permettent la diffusion de ce magazine gratuit. Sachez fidèles lecteurs et lectrices que vous êtes le vecteur de la réussite actuelle et future de notre ou plutôt votre double magazine. N'hésitez pas à parler de nous, à relayer nos et vos informations sur notre page facebook.

Malgré une météo très clémente, l'équipe éditoriale a souhaité faire un focus sur le sport d'hiver, vacances obligent, il est l'heure de glisser sur les pentes enneigées de notre cher Massif Central. Pour ce mois de février nous ferons le grand saut en passant d'un sport hivernal à un sport plus estival avec l'interview du Président de la pétanque moulinoise, tout en conservant notre quiz et notre page handisport.

Côté bien-être la sophrologie sera à l'honneur avec un dossier vous présentant une praticienne locale et sa discipline. Vous retrouverez Louis Panet qui vous parlera des bienfaits de l'ostéopathie dans le cadre de la pratique sportive. Mais comme il ne faut pas oublier de penser à soi et de prendre soin de l'être que nous sommes Esprit Bien-Etre vous fera découvrir les bienfaits des produits naturels sur les cheveux et vous fera rêver en vous présentant un SPA qui a ouvert ses portes sur la commune de Souvigny. Et oui, cette commune n'est pas que synonyme de foire médiévale.

Maintenant place à la lecture et rendez-vous en mars !

La Rédaction

Pétanque moulinoise, la vieille dame ouvre son école

Cette année marque un tournant dans l'histoire de la Pétanque moulinoise qui fête ses 60 ans. Une vieille dame, pleine de dynamisme avec son National de pétanque mais surtout avec l'ouverture de son école au boulodrome située rue des petits champs aux Chartreux.



CP : photos sport 03

Quelle personne serait la mieux placée si ce n'est Jean-Claude Pégand, son charismatique Président pour évoquer son avenir. L'équipe de l'Esprit Sportif est parti à sa rencontre.

Esprit magazine : Jean-Claude Pégand depuis quand êtes vous président de la la Pétanque moulinoise ?
Jean-Claude Pégand : Je suis président du club depuis 2010. Je ne suis pas issu de la pétanque traditionnelle mais de la boule lyonnaise que j'ai pratiqué durant 40 ans. Mais suite à des problèmes de dos je suis passé à la pétanque traditionelle.

Esprit magazine : quel était votre objectif quand vous avez repris le club en 2010 ?
J-C P. : Mon objectif était de donner un nouvel élan au club, de le doter d'infrastructures, et surtout de créer un dynamisme auprès des licenciés.

Esprit magazine : pensez-vous que vous avez atteint votre objectif après 6 années de présidence ?
J-C P. : Je ne sais pas si je l'ai atteint car nous pouvons toujours développer et améliorer ce que l'on fait. Cependant je suis assez fier de la direction prise par la pétanque moulinoise depuis 2010. Pour moi le tournant a été la création du carré d'honneur, qui nous a permis d'être doté de 6 jeux nationaux très biens éclairés. Je tiens aussi à remercier la municipalité de moulins qui a nettoyé tous les terrains dans le but d'accroître nos surfaces de jeux. Aujourd'hui nous avons au total 128 jeux.

Esprit magazine : pensez vous que cela a été la condition sinéquanone pour la mise en place du national de pétanque que vous organisez tous les ans ?
J-C P. : Tout à fait, sans cela nous n'aurions pas pu mettre en place le national en 2013. Depuis la première édition, qui a vu 170 triplettes, nous en avons reçu 220 en 2014 et 256 qui est la capacité maximale en 2015.

Esprit magazine : le national que vous organisez est devenu une référence dans le milieu de la pétanque comment expliquez-vous cela ?
J-C P. : C'est relativement simple, cela est le fruit des infrastructures exceptionnelles que nous avons, avec des jeux situés en centre-ville et ombragés, mais aussi aux grands noms qui ont joués le jeu dès la première édition. Aujourd'hui nous avons régulièrement la présence de multiples champions du monde tels que Philippe Suchaud, Christian Fazzino et Philippe Quintais. Il faut noter aussi l'importance des sponsors qui ont crus en nous dès la première édition pour atteindre en 2015 le nombre de 100. Aujourd'hui nous avons chaque année l'équipe de France espoir, la championne de France junior et la championne de France sénior, sans compter les autres équipes qui ont un très bon niveau et qui viennent de tous les coins de France.

Esprit magazine : le moulinois Marc Alexandre, la voix de la pétanque en France anime le national de Moulins, n'aurait il pas aussi une part importante dans le succès de votre manifestation ?
J-C P. : Vous avez totalement raison, sans Marc Alexandre qui anime les masters sur be in sport et d'autres chaînes télé, il aurait été difficile d'attirer des grands noms de ce sport. Je tiens vraiment à le remercier.

Esprit magazine : depuis 2015, le national de Moulins a pris encore une autre dimension en France ?
J-C P. : En effet, en 2015 il est devenu qualificatif aux Masters et préparatoire au championnat de France triplette qui a lieu 8 jours après. Par conséquent le rendez-vous moulinois est une grande répétition.

- INTERVIEW -



Esprit magazine : fin 2015 a vu un tournant dans votre club avec la création d'un boulodrome rue des petits champs aux Chartreux, on a l'impression que vous avez bouclé la boucle d'un point vue structurel ?

J-C P. : On peut dire ça comme ça, la création du boulodrome appelé « espace pétanque » change notre vie avec un espace couvert de 800 m² regroupant 16 jeux. Maintenant nous pouvons organiser des concours tout au long de l'année. Tous les jeudis nous organisons un concours ouvert à tous les clubs environnants pour les personnes de 55 ans. Dès la seconde édition nous étions complet avec 32 triplettes. A partir de février, nous mettons en place un concours séniors qui se disputera deux samedis par mois. L'aspect économique est aussi à souligner avec l'emploi d'un salarié qui gère le boulodrome. De plus, en septembre de cette année nous serons optimum avec la livraison du club house, ce qui nous permettra de créer de l'évènementiel.

Esprit magazine : depuis janvier vous avez lancé votre école de pétanque, est ce votre futur grand projet ?

J-C P. : Oui il s'agit du futur axe de développement. C'est une grande première dans l'histoire de la Pétanque moulinoise qui n'avait jamais eu d'école de pétanque. Nous avons commencé l'an passé dans le cadre des TAPS avec certaines écoles de la ville de Moulins, et aujourd'hui nous voulons poursuivre ce projet en faisant venir des jeunes de 8 à 18 ans. Il s'agit de notre avenir car les vétérans représentent 60 % de nos licenciés.

Esprit magazine : d'un point de vue économique comment se porte la santé de la Pétanque moulinoise ?

J-C P. : Je porte œil avisé sur la gestion financière. A ce jour, le budget de club est de 50 000 € et celui du National de 60 000 €. Côté trésorerie nous pouvons largement supporter une année de moins bien, ce qui est très rassurant et ce qui nous permet d'être serein par rapport aux projets du club.

Esprit magazine : il semblerait que 2016 soit une année importante pour la Pétanque moulinoise ?

J-C P. : Cette année marque les 60 ans du club, nous allons organiser des manifestations en interne au fil des mois pour terminer fin novembre avec une grande fête à l'espace Villars. Mais comme vous pouvez le constater malgré ses 60 ans je travaille avec l'ensemble des bénévoles pour le futur du club.

//AGENDA

4 jours de compétitions en août

> Jeudi 25 août : Régional vétérans 128 triplettes

> Vendredi 26 août :
- Poursuite du régional vétérans
- Défis de tir Obut Générations

> Samedi 27 août :
- National triplette 256 équipes
- Prix du Conseil Départemental 128 triplettes

> Dimanche 28 août :
- Reprise du national et du prix du Conseil Départemental
- Doublette masculin-doublette féminin







"*La préparation mentale m' a permis d'atteindre mon rêve*"

Arrivé en métropole en 1974, **Gérard Azéma** originaire de l'île de la Réunion, pose ses valises avec sa famille à Moulins. Judoka depuis l'âge de 7 ans, il consacre tout son temps à cette discipline en passant au fil des décennies de simple pratiquant à arbitre national.

Passionné, c'est l'adjectif que l'on peut utiliser pour décrire Gérard Azéma. Tout d'abord élève de grands maîtres locaux, tels que **Henri Margotat,** qui a été un des premiers à installer le judo à Moulins, et **Gérard Castagné,** créateur de la section judo de l'ASPTT Moulins, Gérard Azéma a écumé les tournois pour atteindre un niveau inter-régional.

Mais être sur un tatami et se confronter à d'autres judokas n'est pas pour lui une finalité. Son objectif est de faire passer son savoir aux autres. Cet objectif sera atteint en devenant directeur technique dans son club de cœur, l'ASPTT Moulins. Mais une envie lui trottait depuis longtemps dans la tête, devenir arbitre de niveau national. « *Pour moi devenir arbitre national était un symbole, boucler la boucle d'une vie consacrée au judo* ».

Rencontrer Daniel Bellec a été une chance

Malgré un énorme travail fourni, le rêve de Gérard Azéma a été très compliqué à réaliser avec trois échecs lors des évaluations nationales. « *Personne ne comprenait pourquoi j'échouais lors des évaluations puisque je maîtrisais mon sujet. Lorsque j'étais devant le fait accompli je perdais totalement mes moyens. Au bout de la troisième tentative je me suis dis qu'il fallait que je réfléchisse sur les causes de mes échecs* ».

Gérard Azéma devenu arbitre national

Par le fruit du hasard, Gérard Azéma qui connaissait Michaël Bellec, conseiller pédagogique départemental de l'Allier, lui parle d'un certain Daniel Bellec, un étudiant à l'UFR-STAPS de Clermont-Ferrand qui prépare le diplôme de préparateur mental, qui n'a aucun lien de parenté avec lui. Gérard Azéma rentre en contact avec Daniel Bellec qui lui propose de travailler avec lui dans le cadre de son mémoire de fin d'études. Dès leur première rencontre, l'étudiant en préparation mentale se fixe trois objectifs, connaître Gérard Azéma, son parcours et savoir comment le sportif perçoit sa discipline. Fixer un échéancier de rencontres régulières, et pour finir déterminer les problématiques. « *Ma rencontre avec Daniel Bellec a été une chance, au départ j'avoue avoir été perplexe sur les bienfaits d'un préparateur mental, mais je me suis vite rendu compte que ce qu'avait détecté à l'époque cet étudiant était totalement en adéquation avec ce que je ressentais lors de mes évaluations. C'est-à-dire un problème de concentration, en effet j'avais des élèves qui étaient en même temps sur les tatamis lorsque j'étais en examen, et également un blocage par rapport à ce rêve de devenir arbitre national* »

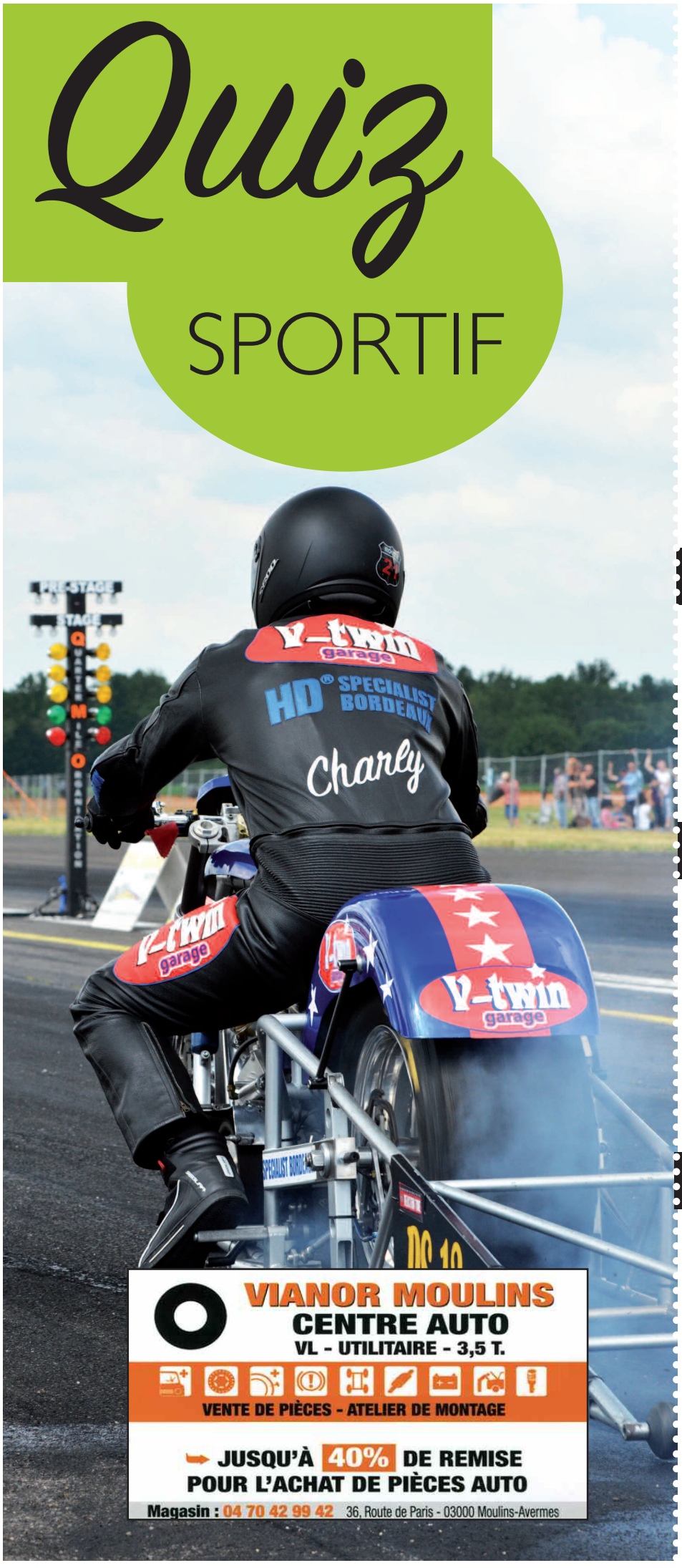
A partir du 29 janvier 2015, Gérard Azéma commence la mise en pratique d'exercices de respiration calmante, d'imagerie mentale « *Daniel Bellec m'a appris que pour être le plus performant possible il faut se concentrer sur l'instant présent* ». Par la suite est venue la mise en place d'outils de pré-performances pour améliorer la sereinité, être plus calme. Ainsi que la pratique de la sophrologie. « *Au fil du temps, je me sentais plus apaisé et surtout je percevais un retour de la confiance en moi que j'avais en partie perdue* ». Arrive début juin 2015, les évaluations nationales, Gérard Azéma se présente pour la quatrième fois « *Pour moi c'était ma dernière chance, si je ne l'obtenais pas j'étais prêt à jeter l'éponge. Lorsque je me suis présenté le jour de l'examen je n'étais pas du tout dans le même état d'esprit que les fois précédentes, j'avais des élèves qui participaient à des championnats le même jour sur le même site, mais à la différence des autres échéances, j'avais délégué à mes ceintures noires la gestion des jeunes. J'étais essentiellement concentré sur mon objectif.* »
La quatrième sera la bonne, Gérard Azéma décroche le graal en devenant arbitre national. Pour lui son rêve se réalise et il boucle la boucle, plutôt la ceinture, de sa vie de judoka. « *Dorénavant lorsque j'arbitre mes collègues me trouvent beaucoup plus serein, et mes évaluations sont encore meilleures que par le passé. Je continue de préparer mes rendez-vous et faire mes exercices comme Daniel Bellec m'a conseillé. Pour moi la préparation mentale m'a vraiment permis de franchir un palier que j'aurais certainement pas atteint sans cette rencontre avec cet étudiant qui est devenu professionnel maintenant* » nous confit Gérard Azéma.



Bio express...

Gérard Azéma
// 55 ans // Arbitre national // **Directeur technique section judo de l'ASPTT Moulins** // Judoka niveau inter-régional
Facebook : Gérard Azéma

Quiz SPORTIF



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

// Olympisme

Quel est le seul médaillé français en athlétisme aux J.O de 1976 ?

Guy Drut, médaillé d'or sur 110 m haies.

// Sport individuel

Au tir à l'arc, quels sont les trois types d'arcs utilisés?

Il y a trois types d'arc utilisés en compétition. L'arc droit, l'arc à poulie et l'arc classique. L'arc classique est la discipline olympique et se pratique à une distance de 70 m et 90 m sur une cible de 1.22 m.

// Insolite

Quel est le seul sport qui ait été joué sur la Lune ?

Le golf. Alan Shepard, astronaute américain, y a frappé une balle le 6 février 1971 lors de la mission Appolo 14. Il utilisa un instrument de mesure en guise de club et avait apporté une véritable balle.

Le sport pour tous



Crée par Bruno Chauzi, professeur d'EPS, *entrainement-sportif.fr* propose des programmes d'entraînements physiques et sportifs pour tous, débutants et experts, en s'appuyant sur des exercices de musculation et des plans de course à pied.

Parce que les motivations pour faire du sport sont multiples et répondent à des objectifs très variés,

Bruno Chauzi, professeur d'éducation physique et sportive en lycée propose dix entrées vers un mieux-être sportif grâce à son site internet entrainement-sportif.fr. Il s'appuie pour cela sur son expérience professionnelle avec ses élèves ainsi que son expérience personnelle en tant que pratiquant régulier.

Commencer le sport pour maigrir sera possible en utilisant l'entrée relative aux régimes sportifs. Se muscler pour entretenir sa condition physique commencera en abordant la partie relative aux exercices de musculation. Le pratiquant désirant courir pour développer son potentiel abordera le site par l'entrée course à pied. Les entrées relatives à l'anatomie, aux techniques sportives ou aux soins des blessures permettront de compléter l'information essentielle des premières entrées présentées.

Points forts
Les conseils proposés sont formulés de manière simple et concrète. Destinés, à priori, à des pratiquants peu habitués aux termes scientifiques relatifs à la physiologie de l'effort ou aux techniques de chaque discipline, un effort est réalisé pour rendre les conseils compréhensibles sans toutefois dénaturer le contenu.

Fondés sur des expériences vécues ils évoquent toujours des préoccupations fréquemment abordées par les pratiquants sportifs de tous niveaux.

Pour conserver sa motivation il faut comprendre l'impact du sport sur la santé



Les inscriptions pour la Jacquemart'O sont ouvertes

Originale, sympathique... ce sont les adjectifs que nous pouvons utiliser pour qualifier la Jacquemart'O, une course de caissons à savon qui se déroulera le 28 mai prochain.

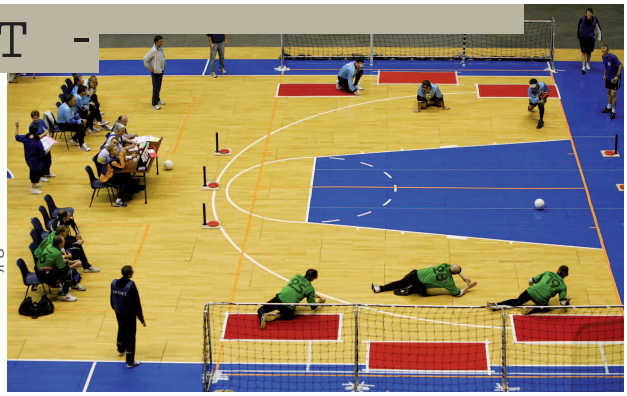
La dynamique association **Bouge toi Moulins** a ouvert ce mois-ci et jusqu'à la fin de celui-ci les inscriptions pour la Jacquemart'O. Comme le mentionne William Wiegand, l'organisateur de la manifestation « *tout est parti d'une réunion avec l'association Moulins quartier historique qui souhaitait mettre en place une animation. Après avoir visionné quelques vidéos de courses de caisses à savon, nous avons trouvé cela innovant. De plus il s'agira d'une grande première pour Moulins* ». Une compétition qui sera ouverte à 30 caisses à savon préparées selon un cahier des charges bien précis téléchargeable sur le site internet **www.jacquemarto.fr**

Contact :
Jacquemart'O
William Wiegand
06 99 57 31 18



le Torball, un sport pour déficients visuels

Le Torball est un sport collectif d'opposition destiné aux personnes déficientes visuelles et ouverts aux valides.



©G-Picout 01.jpg

Savez-vous ce qu'est le torball ?
Le Torball est un sport collectif d'opposition destiné aux personnes déficientes visuelles et ouverts aux valides.
Le jeu consiste à lancer un ballon pour inscrire un but. Les joueurs adverses en position d'attente, debout ou à genoux sans qu'une partie supérieure du corps ne touche le sol, attendent le tir de l'attaquant pour pouvoir déclencher leur position de défense, très souvent caractérisée par un plongeon pour faire opposition à la balle. Une fois le ballon maîtrisé, l'équipe défensive devient attaquante et dispose de temps contraint pour relancer le ballon.

Spécificité de l'aire de jeux
Les dimensions du terrain sont de 16 × 7m. Trois cordes sont tendues en travers du terrain. Elles sont à une hauteur de 40 cm, et équipées de deux clochettes afin de les entendre lorsqu'on les touche. La corde centrale est juste au-dessus de la ligne médiane. De part et d'autre de celle-ci, on trouve deux autres cordes situées à 2 mètres. La zone délimitée par la ligne de but et la première corde représente la zone de jeu de chaque équipe. Elle mesure 7 mètres de large sur 6 mètres de long. Chaque équipe dispose, dans ce que l'on pourrait appeler sa zone défensive, de 3 tapis mesurant 2 mètres de long sur 1 mètre de large. Fixés au sol par des adhésifs pour ne pas bouger lors des matchs, ils sont placés de telle sorte que leur longueur soit parallèle à la ligne de but. Le tapis du milieu au centre du terrain se situe à 20 cm de la ligne de but, alors que l'arrière des tapis latéraux est aligné avec l'avant du tapis central. Les largeurs externes de ceux-ci bordant les lignes de touche. Ces tapis, outre qu'ils amortissent les contacts avec le sol, permettent aux joueurs de se positionner en défense et de s'orienter avant les tirs en se repérant avec les mains ou les pieds sur les bordures de ces rectangles.

Quels matériels pour pratiquer le torball ?
Genouillères, coudières, masque opaque, coquille ou plastron et casque en cas de maladie ophtalmique le nécessitant. Le port de ces protections corporelles est conseillé pour amortir les impacts de la balle et les plongeons.
Le matériel nécessaire à la pratique du Torball est disponible chez certains fournisseurs comme Idemasport.



©G-Picout 21.jpg

L'association Valentin Haüy de Moulins recherche des joueurs de torball.
N'hésitez pas à les contacter !

Renseignements :

Association Valentin Haüy
21 rue des Couteliers
03000 MOULINS
Tél : 06 85 77 54 78
comite-moulins@avh.asso.fr

Qui sont ces bénévoles qui font vivre nos associations sportives ?

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



Jean-Michel Cheymol

56 ans
Secrétaire général de l'AS Moulins

« Mon arrivée à l'AS Moulins est liée à la coupe du monde 1998, après la victoire de l'équipe de France mes deux fils ont souhaité se mettre au football, de ce fait en septembre de cette même année je découvrais le club. Le tournant a eu lieu un an après, un éducateur de poussins a quitté l'AS Moulins, on m'a proposé le poste et j'ai accepté. Aujourd'hui je m'occupe de l'administratif, de la logistique et de la sécurité. Mes deux plus grands souvenirs sont la montée de l'équipe en CFA2 au début des années 2000 et forcément le quart de finale de la coupe de France face au SCO d'Angers, tant au niveau sportif qu'au niveau de l'organisation. Je tiens à préciser une chose, c'est qui que nous soyons au sein d'un club, nous sommes rien sans les autres. ».





Christophe Audin

46 ans
Membre du Moto Club d'Yzeure
Licence de directeur de course

« J'ai été Vice-Président du club durant de nombreuses années. Ca fait 28 ans que je suis licencié au Moto Club d'Yzeure, en 2014 j'ai souhaité prendre du recul en quittant la vice-présidence par rapport à mon activité photographique qui me prenait de plus en plus de temps. Ma plus grande fierté est le moto-cross de Saint Menoux, une manifestation organisée tous les ans le premier week-end du mois de mai qui rencontre un véritable succès ».

Le Lioran, le plus grand domaine skiable d'Auvergne



Blottie au pied du Plomb du Cantal, dans un cadre exceptionnel, la station du Lioran s'étend sur 150 ha de 1 250 à 1 850 m d'altitude.

CP : T. Marsilhac

On aime au bas de la station ses pistes tracées au milieu des sapins, au sommet le panorama à 360° sur le plus grand volcan d'Europe. La glisse y est reine, Le Lioran est une station de ski pourvue d'une multitude d'activités à partager au coeur d'une nature préservée. Installée en porte d'entrée du domaine skiable, à Font d'Alagnon, la toute nouvelle remontée mécanique de Masseboeuf a la particularité d'offrir du ski de qualité dans un secteur boisé, desservant dix pistes, trois vertes, trois bleues, trois rouges et une noire donnant accès à l'ensemble du domaine skiable. Les pistes ont été améliorées et confortées.

Freestyle

Le snowpark, jusqu'alors implanté sur le Bas du Bois de Veyrière, a été déplacé afin que les freestylers qui étaient un peu à l'étroit auparavant, puissent pratiquer la glisse sur un nouveau site plus confortable. Cette nouvelle implantation permet de doubler la superficie et ainsi atteindre 5,5 ha. Installé sur les pentes du « slalom », desservi par le téléski du même nom, le snowpark est constitué de quatre lignes : deux vertes, une bleue et une rouge, aménageables selon les conditions météorologiques. Ces quatre lignes sont équipées de différents modules.

Ski nordique

Autour du Col de Prat de Bouc, les amateurs de ski de fond pourront glisser sur plus de 50 km autour de pistes avec des tracés classiques et skating, aussi bien en forêt que sur les vastes plateaux du Lioran. Complémentaire au ski nordique, la randonnée raquette, peut se pratiquer librement sur des itinéraires balisés, mais également accompagnée. Et là, à chacun la sienne ! Découverte en demie journée, détente 1h30, détente avec balnéothérapie, ludique en famille avec petites glissades en forêt, ou bien gourmande avec repas auvergnat dans un buron.

Les premiers skieurs ont dévalé les pentes en 1906. La station du Lioran fut créée dans les années 60 à l'initiative du Conseil Général du Cantal qui n'a eu de cesse de développer la station.



CP : T. Marsilhac

> Une station pour les petits

La station du Lioran n'oublie pas les enfants avec l'espace Mouflet et ses deux hectares qui donne accès à trois champs de neige et à deux pistes de luge sécurisée. Les enfants pourront aussi découvrir le 4X4 sur glace à la patinoire.