N°5
MAI
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Chapeau : Rencontre avec Christelle Cucca, d'Hygibioservice . p.5

L'esprit Bien-être

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

Au Jardin d'Issards, le pays des légumes bio

p.3-4



A lire... +
L'EFT, *nouvelle technique pour mieux gérer ses émotions* p.9-10

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

Info bien-être
Agenda, Livres, mandala...

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



Esprit *Edition*

espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86

3-4

Au Jardin d'Issards, le pays des légumes bio


- JARDIN BIO -

Au Jardin d'Issards :
pour de beaux légumes frais dans l'assiette

- JARDIN BIO -


- MÉDITATION -

La méditation, une source de bienfaits

5

Découvrez la méditation et les conseils de Julie Vacheron

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

6

Retrouvez votre mandala du mois à colorier


- MANDALA -

Coloriez pour vous détendre...

À vos crayons !

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

Edito

Merci ! C'est le mot juste qu'il convient d'utiliser pour remercier l'ensemble des acteurs économiques, associatifs, para-médicaux qui font confiance à Esprit Edition par le biais de notre double magazine, plutôt votre double magazine. Car si aujourd'hui Esprit Sport et Bien-Etre sont de plus en plus attendus chaque mois c'est grâce à vous.

Mai 2016 pourrait préfigurer d'une véritable révolution dans le milieu économico-sportif de l'agglomération moulinoise. En effet, vous avez pu lire ou bien entendre que nos deux grands clubs de football que sont l'AS Moulins et l'ASYzeure s'orientent vers la création d'une seule entité. Une avancé immense dans un milieu footballistique de plus en plus complexe qui demande dorénavant une manne financière importante pour évoluer en CFA, et surtout pour envisager un avenir encore plus radieux. Félicitations à tous les décisionnaires que sont les clubs, les collectivités pour bâtir un avenir commun. Pourquoi un seul club c'est l'avenir assuré ? La réponse à cette question est relativement simple, parce que c'est le moyen de fédérer l'ensemble des partenaires actuels des deux clubs autour d'un projet commun. Et quel projet ! Quelle aventure pour notre agglomération mais aussi pour notre bourbonnais. Imaginez un jour que ce club évolue en National et pourquoi pas plus haut. Ne pensez-vous pas qu'il s'agirait d'un magnifique coup médiatique pour notre territoire ? N'oublions pas les parcours de l'AS Moulins et l'ASYzeure en coupe de France qui ont permis de faire parler de l'Allier. Le sport a toujours permis de créer un dynamisme, une image, que ce soit pour une ville, un département, une région. Et oui ne nous cachons plus, avançons, créons un formidable outil de marketing territoriale bénéfique pour tous.

Maintenant tous droit au but.

Esprit *Bien-être* - N°5 Mensuel - Mai 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous faire confiance et de nous soutenir dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

Au Jardin d'Issards : pour de beaux légumes frais dans l'assiette

Originaire de Basse Normandie, Franck Vignais, 33 ans, cultive des légumes sous serre et en plein champ depuis 5 ans. Un métier en contact avec la terre qui nécessite rigueur et respect de la nature.

Après des études dans le domaine agricole et une expérience en tant que technicien forestier dans une coopérative moulinoise, **Franck Vignais** décide de changer de vie. N 'étant plus en phase avec son métier qui impose une pression financière qu'il ne cautionne pas, il décide de se lancer dans le monde de l'agriculture biologique.
Afin que mon rêve devienne réalité, j'ai étudié par correspondance, et réalisé un stage chez un maraîcher bio. J'ai aussi découvert le travail par la traction animale avec les chevaux » mentionne Franck Vignais.

Une trentaine de légumes et une labellisation "Agriculture Biologique"

Il s'installe en tant que jeune agriculteur. Ce statut rend possible l'obtention d'aides et subventions, qui lui permettront d'investir sur les terres de sa maison, tels qu'un bâtiment construit avec des matériaux écologiques (bois et paille), 1 000 m² de serre, une chambre froide, un forage ainsi que du matériel nécessaire à la production de légumes bio. Franck Vignais fait le choix de cultiver une bonne partie de sa production sous serres « *mon objectif etant de produire des légumes plus tôt et plus tard dans la saison. Mais il faut cependant composer avec les saisons et la météo. Je cultive une trentaine de légumes différents ainsi que quelques plantes aromatiques.*»

Une réelle philosophie de vie

Aujourd'hui, ce maraîcher réussit à fidéliser de nombreux clients et ressent un réel engouement pour le retour aux produits locaux et bio. Le jardin étant en partie sur son terrain, cela lui permet de rester proche de sa famille et de pouvoir partager son métier avec ses enfants à qui il inculque ses valeurs. « *Il y a une réelle prise de conscience du respect de la nature quand on travaille la terre. C'est une philosophie de vie* » relève Franck Vignais. Mais en contre partie cette activité demande beaucoup d'organisation et de rigueur. La production de légumes biologiques implique beaucoup d'heures de travail tout au long de l'année et demande de s'adapter aux éléments naturels (aléas climatiques, insectes,maladies...).
La prochaine étape du développement du Jardin d'Issards serait l'acquisition d'une serre supplémentaire (dans l'attente de trouver un financement) ; puis dans un second temps d'un emploi qui permettrait d'accroître la capacité de production.



Ou trouvez ses produits ?

- **Vente directe à la ferme** tous les jeudis à partir de 17h en proposant des paniers (10, 15 et 20 euros) Livraison possible à Souvigny, Neuvy et Moulins.

- Légumes distribués par **le magasin bio l'Esperluette**.

- Légumes en vente sur **www.achetezalaferme03.fr**

(Fournis les cantines de Noyant, Chatillon et Autry-Issards)

Le Jardin d'Issards
La Maison Neuve
03210 Autry-Issards
Tél. 04 70 46 34 22







Franck Vignais au coeur de ses serres



Le resultat du travail de la traction chevaline

> Le choix de la traction animale

Franck fait le choix de se former à la traction animale avec les chevaux pour le travail du sol. Il réalise en parallèle une formation éthologique. L'éthologie est l'observation des comportements du cheval. Cette formation lui permet d'avoir une relation privilégiée avec son cheval : cheval partenaire. La traction animale permet d'éviter les outils motorisés et est non polluante.



Hygibioservice, pour un nettoyage 100% naturel

Christelle Cucca, propose des prestations de nettoyage et la commercialisation de produits naturels et bios fabriqués par ses soins.

Originaire de Beaulon et ancienne salariée dans une centrale achat, **Christelle Cucca** a souhaité prendre une nouvelle direction professionnelle. Amoureuse du bien-être et de la nature, adepte des produits naturels, elle a souhaité réaliser son rêve en créant son entreprise sur la commune de Chapeau.

Apporter son savoir faire et nettoyer de façon écologique

Tout commence en 2014 par la réalisation de prestations de services à la demande de ses clients. Par la suite, elle choisit d'élargir son activité en commercialisant ses propres produits avec une démarche d'éco-responsabilité « *pour moi, l'éco-responsabilité n'est pas liée qu'au produit, mais aussi au contenant, pour cela je recycle des bouteilles* » tient à préciser Christelle Cucca. Les succès s'enchaînent, en 2015 elle remporte le "Prix Environnement" de la ville de Moulins lors de la journée de la femme.

Seulement deux entreprises en Auvergne

A ce jour seulement deux entreprises en Auvergne proposent ce type de prestation. « *Mon activité est basée sur deux critères : dans un premier temps la prestation de services formule tout compris avec uniquement mes produits. Actuellement je travaille avec huit clients professionnels pour l'entretien courant, deux pour l'entretien des vitres, dont un partenariat avec Concept Immo, et deux contrats réguliers chez des particuliers, ainsi que des prestations à la demande. Dans un second temps la commercialisation de mes produits comme les nettoyant multi-usage aux éléments naturels utilisables sur tous supports, sauf bois vernis, bois brut et le cuir. La gamme se décline en différents contenants, pulvérisateur, bidon, recharges. Je propose aussi des produits senteurs à l'eucalyptus, pamplemousse, lavande...avec des tarifs allant de 2,50 € à 20 €. Il peut s'agir d'une bonne idée de cadeau car je créé des coffrets.* » mentionne Christelle Cucca.

Une commercialisation sur le modèle du circuit court

Adepte de l'économie locale et circulaire, Christelle Cucca, a souhaité commercialiser ses produits sur la base du circuit court, en proposant des livraisons sur des sites en fonction de ses dates de prestations de service. Elle est aussi présente sur les marchés de Dompierre sur Besbre tous les troisièmes samedi du mois, et le premier samedi de chaque mois à Bourbon-Lancy. Pour ses clients hors département, les envois se font par la poste. Des réunions à domicile sont aussi envisageables.

La parrainage pour développer la gamme de produits

Mais notre chef d'entreprise ultra dynamique ne souhaite pas en rester là, en voulant développer sa gamme de produits et accroître la diffusion commerciale de ceux-ci. Pour arriver à ses fins, Christelle Cucca a créé un système de parrainage. « *Chaque client qui fait adhérer une autre personne a droit à une remise de 10 % sur ma gamme de produits. Mon but est de développer une chaîne d'utilisateurs adeptes de produits d'entretien naturels. C'était mon idée première à la création de ma société. Je profite de ma rencontre avec Esprit bien-être pour remercier toutes les personnes qui me font confiance, car ce sont mes meilleurs ambassadeurs* ».

Hygibioservice - 5 route Bruyères
03340 Chapeau - tél. 06 99 64 29 86



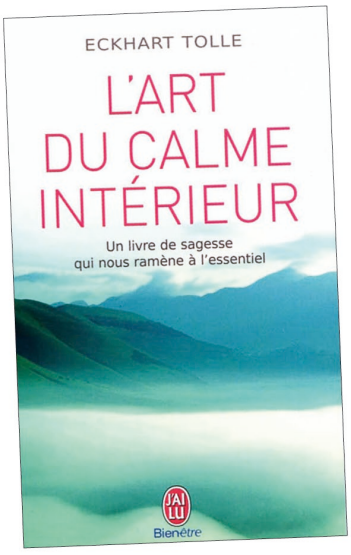


À lire



Les secrets des tisanes bien-être

Cet ouvrage présente 54 tisanes à base de plantes courantes et faciles à obtenir pour lutter de façon naturelle contre les petits tracas de la vie courante.
54 plantes (sauge, lavande, valériane, fenouil, mélisse…) pour 54 tisanes classées par thèmes : bien digérer, bien dormir, bien respirer, bien se soigner, bien éliminer, bien vivre.
Edition Larousse.



L'art du calme intérieur
Tolle Eckhart

L'Art du calme intérieur d'Eckhart Tolle est un petit livre de sagesse apaisant qui à le don de nous ramener vers les choses essentielles. L'Art du calme intérieur est le genre de livre qui permet de nous ressourcer. De trouver « en nous » les solutions pour retrouver de la sérénité dans notre quotidien.

On a testé pour vous :
Faire sa lessive soi-même

Faire sa lessive présente plusieurs avantages : en plus d'être écologique et économique, fabriquer sa lessive soi-même est très facile. En quelques minutes, vous pouvez préparer de quoi laver votre linge pour plusieurs mois ! Pour celles et ceux qui ne savent pas par où commencer pour devenir autonome, faire de la lessive maison constitue un premier pas facile à réaliser !
Pour peu que vous ayez un bout de savon de Marseille à la maison, vous n'avez rien à acheter pour réaliser cette recette !

Les ingrédients pour 3 litres de lessive
- 35 à 40 g de savon de Marseille
- 3 c. à s. de bicarbonate de soude
- 3 c. à s. de vinaigre blanc
- 3 litres d'eau

Le matériel nécessaire
une râpe, une casserole et une plaque ou un feu de cuisson, des récipients pour stocker la lessive (bouteilles, bocaux etc.), éventuellement : un entonnoir

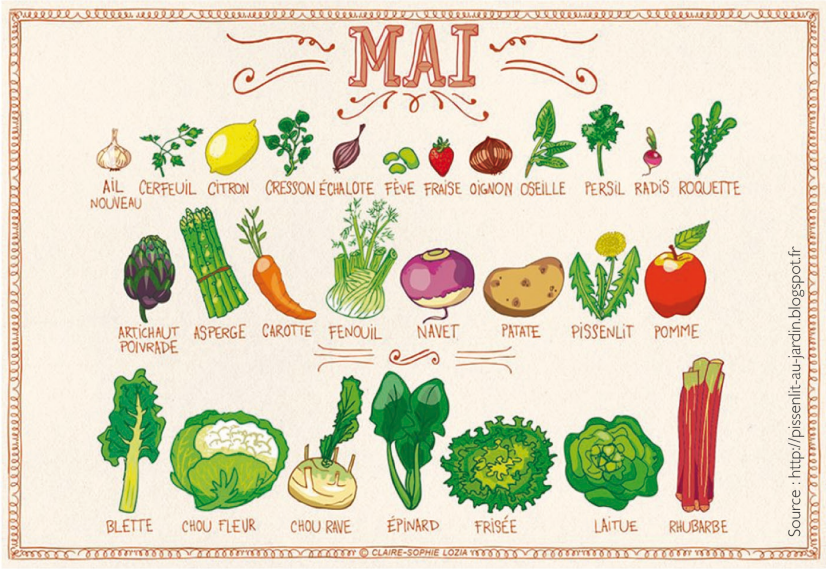
La recette
- Râpez 40 g de savon de Marseille.
- Faites-les fondre à feu doux dans 1 litre d'eau très chaude.
- Mélangez bien
- Ajoutez 3 c. à s. de bicarbonate de soude et 3 c. à s. de vinaigre blanc.
- Laissez reposer pendant 1 heure, puis allongez avec 1 litre d'eau tiède.
- Le lendemain, allongez de nouveau avec 1 litre d'eau froide et mélangez bien.
- Facultatif : ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles pour le parfum.
- Mettre en bouteille.

www.kaizen-magazine.com



Calendrier des fruits et légumes de saison

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



La méditation, une source de bienfaits

"Apprendre à méditer est le plus grand don que vous puissiez vous accorder dans cette vie. En effet, seule la méditation vous permettra de partir à la découverte de votre vraie nature et de trouver ainsi la stabilité et l'assurance nécessaire pour vivre bien et mourir bien. La méditation est la route qui mène vers l'Éveil."
Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort
Sogyal Rinpoché



Prochain atelier de méditation le dimanche 22 mai de 10h à 12h

avec Julie Vacheron
28 cours de Bercy
Moulins - 06.12.17.42.46

OMJ YOGA

Beaucoup de questions se posent autour de la méditation. Qu'est-ce que méditer ? Comment méditer ? Pourquoi méditer ?

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est un outil de développement de l'attention et de la présence à soi. Dans un monde constamment agité, la méditation est un moyen de revenir à nous-mêmes, d'aller au delà de notre perception ordinaire d'observer sans juger notre manière de fonctionner, d'être sans attente particulière, de laisser venir les émotions, les sensations sans s'accrocher ou s'identifier à elles.

Il existe de nombreuses techniques de méditation. Beaucoup nous viennent d'Orient avec le Bouddhisme, l'Hindouisme, le Taoïsme...

> "*La méditation de pleine conscience*, nous dit Christophe André, *c'est être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions, La pleine conscience favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression.*"

> "*Se transformer intérieurement en entrainant son esprit est la plus passionnante des aventures et c'est le véritable sens de la méditation. Trouver la paix intérieure et contribuer au bien de tous les êtres*" écrit Mathieu Ricard.

- Dans le yoga la méditation fait référence au Yoga-Sûtra de Patanjali elle est définie par une pratique spirituelle pour résorber les fluctuations de l'esprit. La méditation sur les chakras nous ouvre à une dimension lumineuse.

Comment méditer ?

- Asseyez vous confortablement et prenez conscience de votre posture, votre dos, vos épaules, votre nuque, la position de votre tête, laissez aller les tensions puis portez votre attention sur votre respiration. Le souffle au naturel, restez le plus longtemps possible dans cette attention. Très vite un flot de pensées (émotions, sensations, souvenirs) va vous submerger et il vous faudra sans cesse revenir au souffle. Laissez passer les pensées comme des nuages dans le ciel.



Ensuite il suffira de s'installer dans le moment présent et être à l'écoute de ses perceptions internes.
L'important est aussi la régularité de la pratique. Commencez par des sessions courtes (10 à 15 minutes) puis augmentez graduellement le temps à un moment de la journée choisi (matin, midi ou soir), dans un environnement calme, sans perturbation.

Pourquoi méditer ?

-La pratique régulière de la méditation développe des capacités accrues d'acceptation, de recul et de modulation envers des émotions douloureuses.
- Elle permet de se centrer, d'ouvrir l'espace de l'attention, d'être moins dans le jugement, le contrôle ou l'analyse et davantage dans le ressenti.
- On note par exemple un développement très net des capacités mentales et notamment de la concentration, un renforcement du système immunitaire. La méditation contribue également à réduire le taux de cholestérol dans le sang et la tension artérielle.
- Les personnes pratiquant la méditation sont plus à l'écoute des autres, plus sociables et plus calmes.

Ce ne sont ici que quelques uns des principaux bienfaits qu'apporte la pratique régulière de cette discipline.

Pour en savoir plus, un peu de lecture :

// Trois amis en quête de sagesse de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard.

// L'art de la Méditation de Matthieu Ricard

// Je médite, jour après jour, Petit manuel pour vivre en pleine conscience de Christophe André

// Agenda

La journée Mondiale du bien-être



Samedi 11 Juin 2016, du lever du soleil en Nouvelle-Zélande jusqu'au coucher de soleil à Hawaii, 3.000 établissements dans 83 pays vont organiser des activités gratuites pour donner envie à des millions de personnes de marcher, courir, danser, se détendre… en famille ou entre amis pour se sentir bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son assiette… bref, Mieux dans sa vie !
Voici la liste des établissements de l'Allier et Bourbon Lancy proposant des activités bien-être gratuites :
- Marionnaud Institut de beauté à Moulins, Montluçon & Vichy.
- Be&Mi Creation (Mireille Brancatelli), le bien-être par la découverte des Pierres Naturelles à Bourbon Lancy.
- Spa les Nériades à Néris les bains.
- Vichy Célestins Spa Hôtel à Vichy.
- Thermes des dômes à Vichy.

Plus de renseignements sur : www.journeemondialedubienetre.com

- Les produits du mois -

Coffret Découverte des Biscuits d'Auvergne



C'est le premier gâteau de voyage créé par Philosophie Gourmande. Sa douceur croustillante, son cœur moelleux et généreux vous accompagneront sur les pentes des volcans aussi bien que comme dessert à offrir ou à déguster en famille. Dans son écrin de bois représentant les volcans, le biscuit d'Auvergne pralines roses vous offre sa tête de laves et de neige : ne le faites pas attendre !

Où le trouver :

Philosophie Gourmande
46, rue d'Allier - Moulins

Les savons de la Savonnerie Bourbonnaise

Exemple, la Détente (beurre de karité et huile de pépins de raisins) antistress et antivieillissement ! Cette Détente équilibrante vous séduira par la puissance de l'huile essentielle d'Ylang Ylang associée au palmarosa et au petit grain bigaradier. Son parfum voluptueux et ses qualités anti-stress en feront l'allié de vos instants de détente et de relaxation.

www.lasavonneriebourbonnaise.fr



Où le trouver :

CNCS
Quartier Villars
Route de Montilly
03000 Moulins
Tél. : 04 70 20 76 20

// Agenda

Fête de la rivière Allier

Pour la deuxième fois, la Ville de Moulins organise une grande fête de la rivière Allier. 3 jours de festivités où tous les Moulinois sont invités en famille ou entre amis pour participer à de nombreuses animations et activités de plein air. Au travers des nombreux aménagements qui ont pris forme depuis 2014, ces journées seront l'occasion pour toutes et tous de se rapprocher de la rivière élément essentiel de notre ville.

Vous pourrez retrouver le programme complet sur le site www.ville-moulins.fr.



CP : Ville de Moulins

L'EFT (Emotional Freedom Techniques), *pour mieux gérer les émotions*

Esprit Bien-être avait rendez-vous avec la dynamique Virginie Bonnet, praticienne du bien-être depuis 2013, à son cabinet très chaleureux et lumineux situé aux Portes d'Avermes.



Suite à plusieurs expériences d'éducatrice en centre de soins ou de gestionnaire de projets dans le milieu de la réinsertion auprès d'un public en difficulté physique et psychique, Virginie Bonnet s'est posée souvent la même question : *comment aider et traiter les souffrances des personnes qu'elle rencontre ?*

Pour permettre de répondre à sa question, notre praticienne s'oriente en parallèle de son activité professionnelle vers la médecine chinoise et l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour lui permettre elle-même de trouver un équilibre face à son public et de mieux gérer son stress et ses émotions. Tout cela l'amène à se former et à intégrer l'IFPEC (Institut Français de Psychologie Energétique Clinique) pour devenir praticienne en EFT. Lors de cette formation, elle fera la rencontre de Jean-Michel Gurret, Fondateur et Président de l'Institut.
« Ma rencontre avec Jean-Michel Gurret m'a permis d'apprendre énormément de choses, je vous conseille de lire son livre "mieux vivre avec l'EFT" afin de vraiment s'imprégner de cette technique » mentionne Virginie Bonnet qui a depuis intégré le réseau EFT professionnelle.

Qu'est ce que l'EFT ?

Développée par Gary Graig aux Etats Unis, la technique EFT est une forme d'acupression qui aide à la libération des émotions. Cela consiste à stimuler vous-même par tapotements (Le Tapping) du bout de vos doigts plusieurs points énergétiques précis qui se trouvent sur des méridiens de votre visage, du haut du corps et les mains. De cette manière l'énergie circule dans le corps. Il faut savoir que l'acupuncture est issue de la médecine chinoise et qu'elle est pratiquée depuis 5 000 ans.

Quels en sont les bienfaits ?

L'EFT a été prouvé cliniquement efficace à 80% pour les traumas, abus, stress, anxiété, peurs, culpabilité, phobies, dépressions, deuil, manque de confiance en soi, fatigue, colères…, autant chez les enfants que chez les adultes et pour certains symptômes physiques comme les maux de tête, les douleurs du corps, les difficultés respiratoires, le problème de poids. *« L' EFT fait partie des techniques modernes de thérapie brêve. Cette technique commence à être pratiquée en milieu hospitalier en France »* précise Virginie Bonnet.

Comment se déroule une séance ?

Afin que la séance soit la plus efficace possible, la praticienne doits'assurer de garder le patient dans sa zone de confort (confort psychique/émotionnel) et dans le calme pour aborder le problème au fil de l'eau, et que ses émotions ne soient pas trop fortes. La séance dure en moyenne 3/4 heure mais jamais plus d'une heure. Avec le temps et l'expérience acquise auprès d'un professionnel, cette technique offre l'avantage de pouvoir être pratiquée chez soi.

Actualité

Congrés de l'EFT du 19 au 25 mai 2016

Pour la 6ème année consécutive, 14 professionnels de l'EFT se reunissent pour vous faire découvrir la pratique de cet outil qu'est l'EFT et vous aider à utiliser cette approche facilement, rapidement et efficacement dans votre quotidien et mieux faire face au stress, améliorer vos relations et prendre soin de vous et vos proches sur tous les plans.

Pour accéder à ces conférences, 100% en ligne et 100% gratuites pendant l'événement, inscrivez vous sur : www.lecongreseft.com

- EFT -



Virginie Bonnet
Praticienne EFT
06 77 17 66 92
42 rue de la république
les Portes d'Avermes
03000 Avermes

ORMALINE
BIJOUTERIE

7 rue d'Allier
03000 MOULINS
Tél./Fax: 04 70 34 04 22

Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant
A 300m de la célèbre Pagode bouddhiste !

BOUTIQUE OUVERTE 7j/7
➤Lundi : 14h à 19h
➤Mardi à dimanche : 10h à 12h et 14h à 19h
➤Epicerie
➤Vaisselle
➤Cadeaux
➤Décoration
➤Bijoux
➤Vêtements

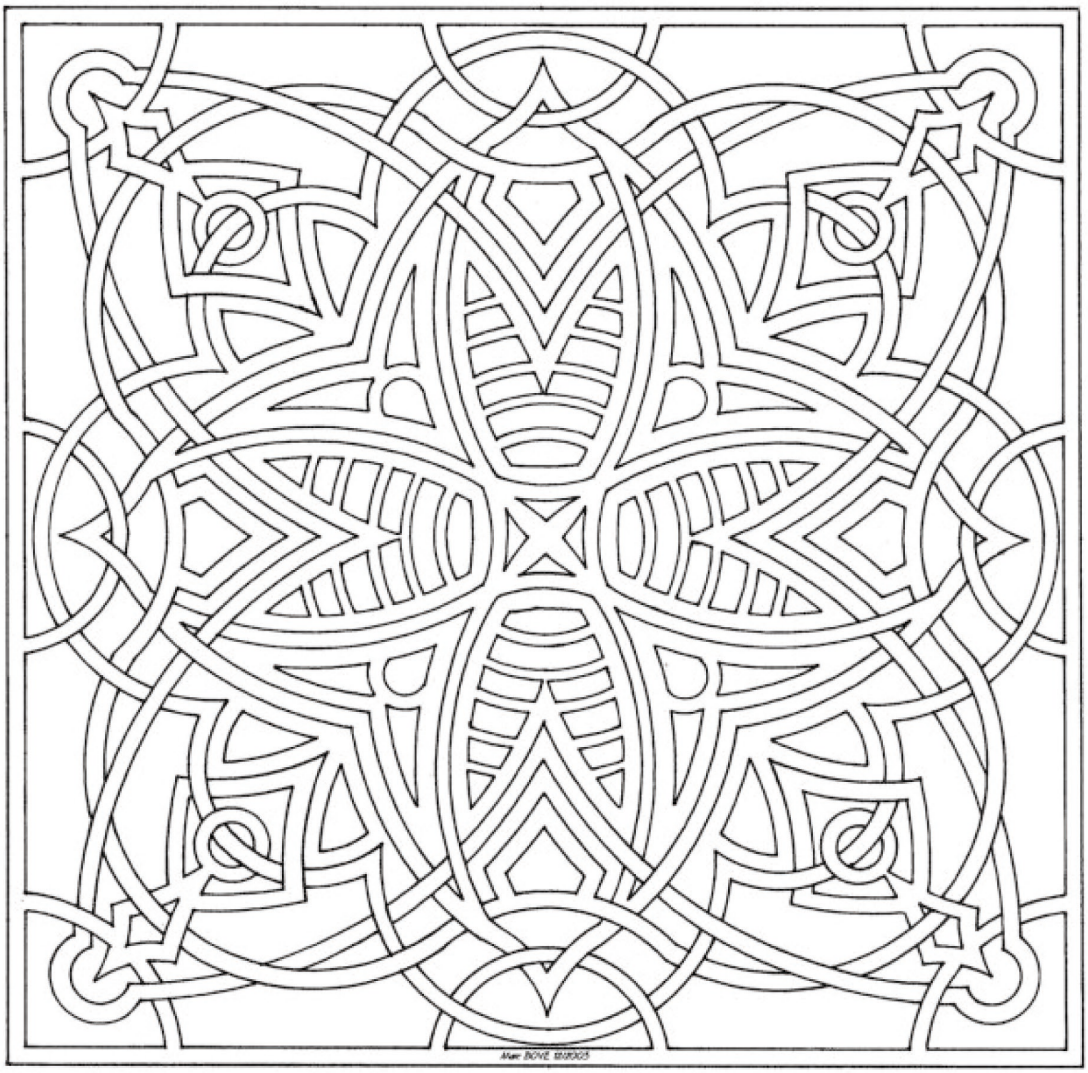
RESTAURANT OUVERT SELON LES SAISONS
➤Repas individuels et de groupes : sur demande visite guidée de la Pagode
➤Pique-nique livré Vélorail
➤Plats à emporter
➤Menus et Carte

38, rue de la Mine - 03210 Noyant d'Allier
Tél. 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

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



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.



Â vos crayons !

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

Lecture et bien-être sont liés, c'est prouvé !



Les personnes lisant pour le plaisir ont plus confiance en elles, sont moins stressées et gèrent mieux les situations difficiles que les gens peu habitués à lire. Cette constatation est le résultat d'une étude menée par l'organisme de promotion de la lecture Galaxy Quick Reads au Royaume-Uni.

Il fait donc bon lire !

La preuve est apportée par une étude de l'organisme de promotion de la lecture Galaxy Quick Reads au Royaume-Uni. "*J'ai toujours pensé que la lecture était un important facteur de confort et cette étude le confirme : elle nous permet d'être en meilleure santé et plus heureux*", a déclaré la directrice de l'enquête, Cathy Rentzenbrink.

Pourquoi s'ennuyer à lire un livre ?

Parce que se plonger dans la lecture d'un roman modifie notre activité cérébrale et nous rend plus sensible aux autres et à leurs problèmes.

Les personnes lisant 30 minutes par semaine ont 20% de chance en plus de se sentir mieux que les autres. Ces lecteurs sont en effet moins sujets à la dépression et au manque de confiance.

De nombreux lecteurs contrariés, c'est-à-dire des gens ayant cessé de lire, considèrent qu'ils n'ont ni le temps ni l'envie de prendre un livre désormais. Les motifs peuvent être parfois plus graves et profonds : deux millions de britanniques ne lisent plus à cause d'évènements personnels difficiles tel qu'un divorce, tandis que 1,2 million n'éprouve plus aucun enthousiasme à la lecture à cause d'une dépression. Un tiers de la population du Royaume-Uni lit peu ou pas du tout.

"*Nous reconnaissons les bénéfices sociaux de la lecture depuis longtemps. Il est maintenant temps de prendre en compte son importance sur notre santé et notre bien-être*", a conclu le docteur Josie Billington de l'université de Liverpool.

Sources : www.enviedecrire.com / The Booksellerm

N°5
MAI
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

***Meeting d'athlétisme de Moulins communauté** : il va y avoir du sport ! p.5*

L'esprit *Sportif*

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

Natural Wake Park

du sport nautique 100 % écologique p. 3-4



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

Nouveau :

Retour en images des manifestations sportives d'Avril p.10



3-4

Natural Wake Park, du sport nautique 100 % écologique



5

Retrouvez chaque mois le QUIZ

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



10

Reportage photos d'Avril

Edito



Merci ! C'est le mot juste qu'il convient d'utiliser pour remercier l'ensemble des acteurs économiques, associatifs, para-médicaux qui font confiance à Esprit Edition par le biais de notre double magazine, plutôt votre double magazine. Car si aujourd'hui Esprit Sport et Bien-Etre sont de plus en plus attendus chaque mois c'est grâce à vous.

Mai 2016 pourrait préfigurer d'une véritable révolution dans le milieu économico-sportif de l'agglomération moulinoise. En effet, vous avez pu lire ou bien entendre que nos deux grands clubs de football que sont l'AS Moulins et l'AS Yzeure s'orientent vers la création d'une seule entité. Une avancé immense dans un milieu footballistique de plus en plus complexe qui demande dorénavant une manne financière importante pour évoluer en CFA, et surtout pour envisager un avenir encore plus radieux. Félicitations à tous les décisionnaires que sont les clubs, les collectivités pour bâtir un avenir commun. Pourquoi un seul club c'est l'avenir assuré ? La réponse à cette question est relativement simple, parce que c'est le moyen de fédérer l'ensemble des partenaires actuels des deux clubs autour d'un projet commun. Et quel projet ! Quelle aventure pour notre agglomération mais aussi pour notre bourbonnais. Imaginez un jour que ce club évolue en National et pourquoi pas plus haut. Ne pensez-vous pas qu'il s'agirait d'un magnifique coup médiatique pour notre territoire ? N'oublions pas les parcours de l'AS Moulins et l'AS Yzeure en coupe de France qui ont permis de faire parler de l'Allier. Le sport a toujours permis de créer un dynamisme, une image, que ce soit pour une ville, un département, une région. Et oui ne nous cachons plus, avançons, créons un formidable outil de marketing territoriale bénéfique pour tous.

Maintenant tous droit au but.

Esprit *sportif* - N°5 Mensuel - Mai 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

Natural Wake Park : du sport nautique 100 % écologique

Depuis 2014, les passionnés de sport nautique se donnent rendez-vous au Natural Wake Park. Un projet ambitieux créé et développé par cinq associés dont Valentin Perret, Président de la SAS.



Formules	tarifs	tarifs réduits
1 heure	20€	18€
2 heures	32€	28€
5 heures	50€	40€
1 jour	60€	50€
2 jours	90€	60€
3 jours	125€	90€
1 semaine	185€	130€
1 saison	650€	550€
10 heures	180€	160€
Groupe 2h	300€	

Matériel débutant et gilet inclus dans ces formules
* Tarif réduit : -16 ans, étudiants, handicapés
Tarif de groupe : sur réservation.

Saisons	jours d'ouverture horaires	
	week-end & jours fériés	lundi au jeudi
Juil . Août	11h*	12h*
Avr . Mai . Juin & Sept . Oct	week-end & jours fériés 13h*	lundi au jeudi 15h*

* La fermeture se fait au couchée du soleil entre 19h et 21h selon la saison.
Modification d'horaires possible en fonction de la météo

L'Esprit Sportif : Valentin Perret, qui êtes vous et comment a germé l'idée de créer le Natural Wake Park ?
Valentin Perret : Je suis le Président de la société, auparavant j'ai pas mal voyagé à travers le monde où je faisais des saisons. Je suis né à Moulins, mais j'ai grandi à Lyon où j'ai fait mes études. L'idée de créer le Natural Wake Park est un concours de circonstances, je pratique le wake board depuis quelques années, lors d'un entraînement sur un plan d'eau, j'ai fait la rencontre de Sébastien Bernard et Gérald Pailleret. Nous avons sympathisé et avons découvert que nous étions tous de l'Allier. C'est comme cela qu'a germé l'idée de créer notre téléski nautique. Maintenant nous sommes 5 associés, Mickaël Chapeira et mon frère Bastien Perret nous ont rejoints dans l'aventure.

E.S : Comment avez-vous fait le choix du site de Villemouze à Paray sous Briailles ?
V.P : C'est relativement simple, en effectuant des recherches avec Google Map. Nous sommes tombés sur le plan d'eau de Villemouze. Au départ il l'appartenait à une société, la CERF, puis il a été repris par un syndicat mixte. Nous avons discuté avec les diverses collectivités de ce syndicat qui souhaitaient développer un concept. Nous avons proposé notre projet et nous sommes tombés d'accord. De plus ce plan d'eau de 8 ha est totalement adapté au sport nautique, sa profondeur maximale est de 3m et ses berges permettent d'éviter l'effet des grosses vagues.

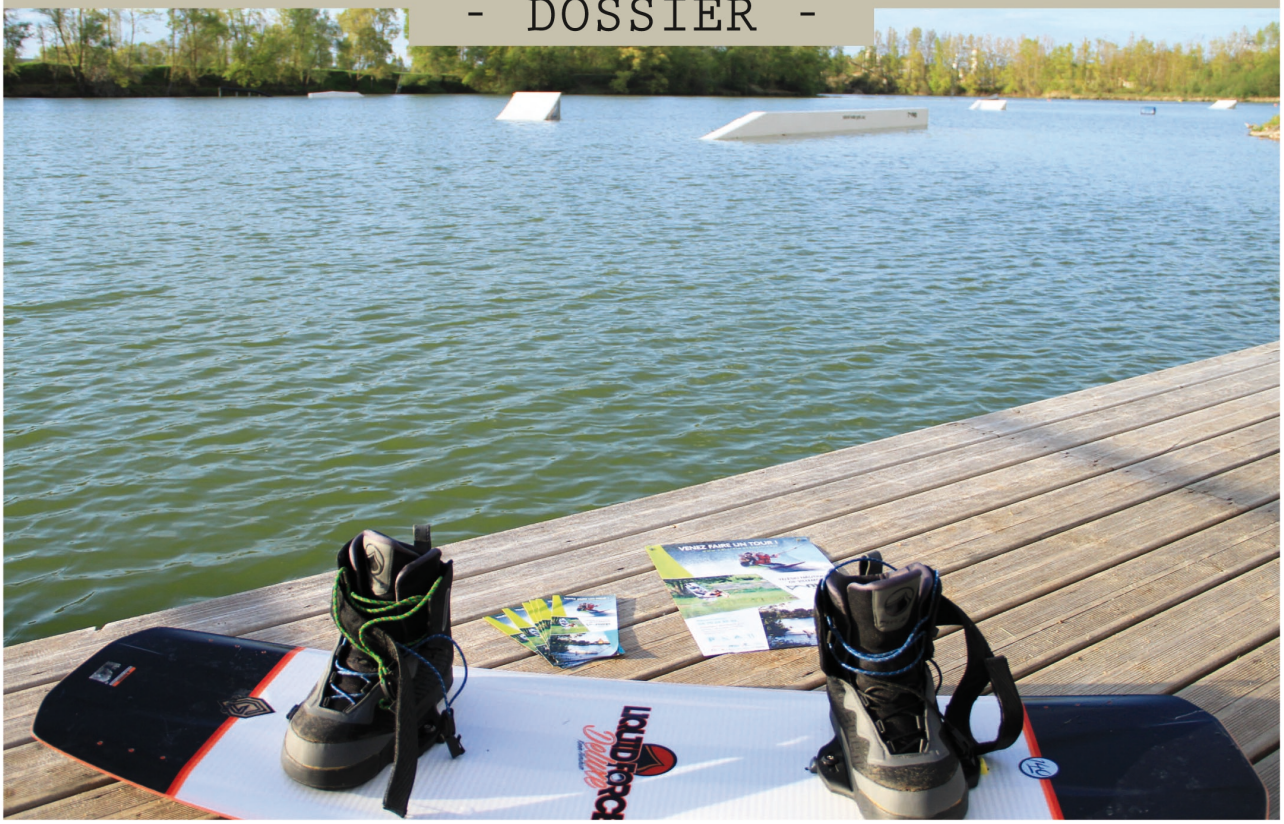
E.S : L'avantage du site est aussi d'être géographiquement au cœur de la France ?
V.P : En effet, notre emplacement géographique est un avantage important. Nous avons organisé dès 2014 une étape du championnat de France de wake board téléski, en 2015 le championnat de France avec à l'arrivée le record de participants avec plus de 100 compétiteurs, ainsi qu'un stage de l'équipe de France. Cet engouement est le fait que notre site est très bien localisé, et l'ensemble des passionnés de la France entière peuvent venir s'entraîner au Natural Wake Park.

E.S : Le wake board téléski est un concept particulier, quels en sont ses caractéristiques ?
V.P : Cette discipline, née en Allemagne, est une manière de pratiquer le wake board ou bien le ski nautique de façon écologique. Le pratiquant est tiré par un filin dont le système est totalement électrique. Aujourd'hui il y a un véritable enthousiasme autour des téléskis nautiques, dorénavant environ 4 sites voient le jour chaque année en France.

E.S : Il y a-t-il une tenue spécifique et des qualités particulières pour pratiquer cette discipline ?
V.P : La tenue spécifique est surtout le gilet de sauvetage et la combinaison pour l'hiver. Sinon il n'y a pas de code vestimentaire particulier, sauf pour les pratiquants qui veulent utiliser les modules pour des sauts, le casque est obligatoire. Il s'agit d'un sport ouvert et pouvant être pratiqué par tous, il faut simplement dans un premier temps savoir nager. Comme je le dis souvent les seules obligations au Natural Wake Park sont le maillot de bain et la bonne humeur.

E.S : Après trois saisons quel bilan en tirez-vous ?
V.P : Les retours sont excellents, et la fréquentation est en hausse. Mais le meilleur est à venir car les sports de glisse et nautiques ne sont pas très développés sur notre territoire. C'est dans ce but que nous avons créé le Natural Wake Park, pour faire découvrir une discipline où il y a très peu de contraintes et qui est écologique.

E.S : Quels sont les futurs projets du Natural Wake Park ?
V.P : Nous avons plein de projets dans nos têtes, mais chaque chose en son temps. Nous allons développer cette année la partie restauration au sein de notre paillotte, nous allons aussi organiser des soirées à thèmes avec des animations. Les pratiquants peuvent aussi rester sur place grâce à notre aire naturelle de camping de 6 emplacements. Comme je vous le disais auparavant, le but s'est d'allier le plaisir de la glisse à la convivialité.





CP : Pascal Damiani

Valentin Perret

Natural Wake Park
Route de la tour de Villemouze
03500 Paray sous Briailles
Renseignements et réservations
www.naturalwakepark.com
04 70 34 89 44

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

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi : Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

Meeting d'athlétisme 2016, il va y avoir du sport !





Renseignements
Stade d'athlétisme de Moulins Communauté
Rue Félix-Mathé - 03000 Moulins
EAMYA :Tél. 06 50 06 34 74
www.agglo-moulins.fr

Le meeting d'athlétisme de Moulins Communauté se déroulera le samedi 18 juin à partir de 16h à Moulins.
Une belle occasion de voir un spectacle sportif de haute volée. Comme tous les ans les entrées seront gratuites.

En cette année de Jeux Olympiques au Brésil, les étoiles de la piste scintilleront au stade d'athlétisme de Moulins Communauté le samedi 18 juin. Il se murmure qu'il s'agira du plus beau plateau sportif que le meeting n'ait jamais connu.

3 épreuves nationales

Au programme cette année, 3 épreuves nationales : la perche féminine, la longueur féminine et la hauteur masculine. Les chaudes nuits d'été bourbonnaises étant propices aux performances sportives, on peut s'attendre à de belles luttes comme l'an passé sur le concours de perche. C'est au bout de ce meeting semi-nocturne que le Chinois Bokaï Huang s'était imposé avec une barre à 5,40 mètres ! Un nouveau record pour le stade de Moulins Communauté. Mais, comme nous le savons tous, les records sont fais pour tomber.

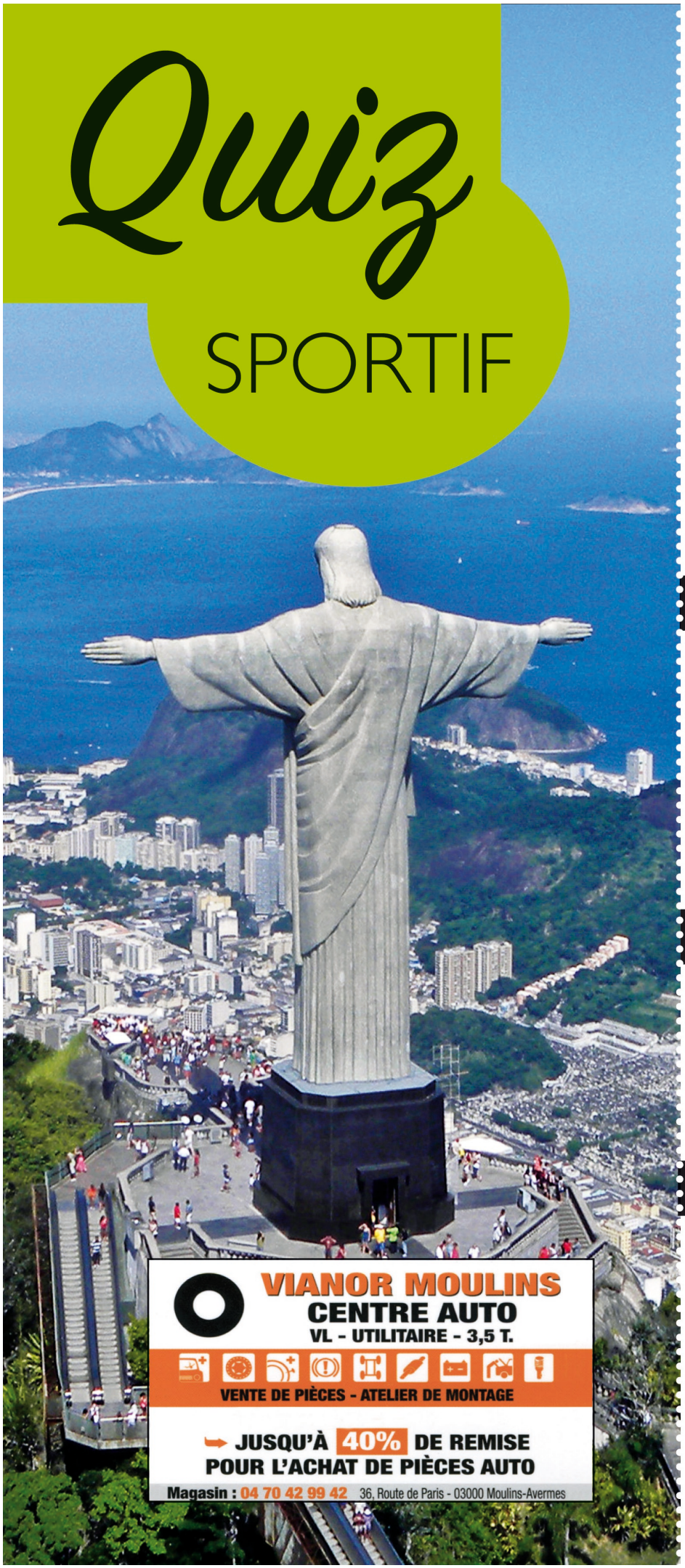
Le sport adapté mis à l'honneur

L'une des particularités de ce meeting est également l'ouverture des épreuves d'athlétisme aux sports adaptés, sur 50 mètres et 100 mètres. Comme lors des JO paralympiques, les émotions seront à coup sûr au rendez-vous. Le public pourra partager cela avec les athlètes et leurs guides sportifs. Meeting de qualité, ce rendez-vous s'inscrit pleinement dans la préparation médiatique des Jeux Olympiques de Rio. Le public pourra aiguiser son regard sur les épreuves en direct, avant de retrouver les stars mondiales à la télévision cet été.





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 !

// Jeux Olympiques

A quel ancien champion olympique la ville de Londres doit-elle beaucoup dans l'attribution des jeux de 2015 ?

Sebastian Coe (qui dirigea le comité de candidature de Londres), vainqueur du 1 500 m en 1980 à Moscou puis en 1984 à Los Angeles

// Insolite

Dans quelle discipline Sébastien Flute s'illustra-t-il aux J.O de Barcelone, en 1992 ?

Le tir à l'arc (médaille d'or)

// Course

Quel skieur a remporté pour la délégation française le plus de médailles aux J.O de Sotchi en 2014 ?

Martin Fourcade (2 en or, 1 en argent)

Préparation mentale : **de la rumeur à l'expertise !**

Depuis quelques années les experts de la pratique sportive s'accordent à dire que la préparation mentale prend une place prépondérante dans la performance des pratiquants. En effet, un athlète de haut niveau ne peut plus prétendre performer doté de ses seules capacités physiques, techniques ou bien tactiques.

Lors des derniers Jeux Olympiques d'été de Londres, la majorité des médaillés avaient un préparateur mental dans son staff.

Pourtant la préparation mentale est encore aujourd'hui entachée d'idées reçues, voire fausses.
Parmi les plus fréquentes, il faut lutter contre celle qui répertorie la préparation mentale comme une invention récente.
Ce n'est absolument pas le cas, même si tout le monde l'évoque de manière régulière, le mental est apparu avec la vie… et la survie. En effet, les hommes préhistoriques eux-mêmes, lorsqu'ils se retrouvaient face aux animaux qu'ils chassaient, devaient posséder un fort mental afin de résister aux attaques de ces derniers.
Ne perdons pas de vue que nos réflexes et certaines de nos conduites montrent notre appartenance à l'humain ainsi qu'à notre histoire culturelle.
Certains de nos comportements appartiennent aussi à notre histoire familiale ou culturelle… et nous différencient en cela de nos voisins ou voisines.
Le mental dont tout le monde parle, n'est pas non plus quelque chose d'inné. Il se travaille implicitement (sans règles formelles) au fil des expériences ou de manière explicite et donc se façonne en vue d'objectifs précis.
Les préparateurs mentaux sont parfois encore considérés comme des gourous ou des magiciens.
Cette dernière croyance, heureusement de moins en moins populaire, perdure sans doute parce que la rumeur ne peut expliquer en quoi consiste l'accompagnement de ces derniers !

Les préparateurs mentaux : des experts reconnus

Dans son livre Psychologie du sport, Richard H. COX, définit le préparateur mental comme un « *intervenant en psychologie du sport qui n'est pas psychologue du sport mais reconnu par la SFPS (Société Française de Psychologie du Sport)* ».
Cette définition apporte une information primordiale sur la préparation mentale. Elle l'a définit comme étant une science fondée sur un ensemble de connaissances et de techniques fiables.
Cette reconnaissance permet de limiter les craintes quant à l' utilisation de la préparation mentale et d'expliquer le déroulement logique, étudié, prévu, calculé, de la programmation de séances.
Les nombreuses études scientifiques menées sur le sujet puis la qualité des formations universitaires de préparateur mental dispensées en France sont autant de leviers qui permettent à ces «experts» de rassurer les différents protagonistes et de faire face aux inquiétudes (compréhensibles) de l'entourage du sportif : famille, entraîneurs, équipiers, ainsi que du sportif lui-même.
C'est à force d'apporter des réponses concrètes et de poser des jalons à toutes les questions concernant le « mental » et la préparation mentale que ces professionnels ont enfin trouvé aux yeux de tous une véritable légitimité.

Qu'est-ce que l'on entend par préparation mentale ?

Commençons par bien identifier ce qui n'est pas du ressort de la préparation mentale.
Un accompagnement en préparation mentale n'est ni une formation ni un bilan de compétences.
Cela ne relève pas non plus du conseil.
Attention également de ne pas confondre préparation mentale et préparation psychologique. Ce sont deux champs d'étude différents.
La préparation psychologique s'intéresse aussi à la vie du sportif en dehors de l'entraînement, de son histoire personnelle et relationnelle (familiale, amoureuse, sociale) et repose sur différentes théories psychologiques. Elle permet de travailler sur les maladies mentales que le psychologue peut identifier clairement. C'est aussi ce qui la différencie de la préparation mentale.

La préparation mentale c'est l'entraine-

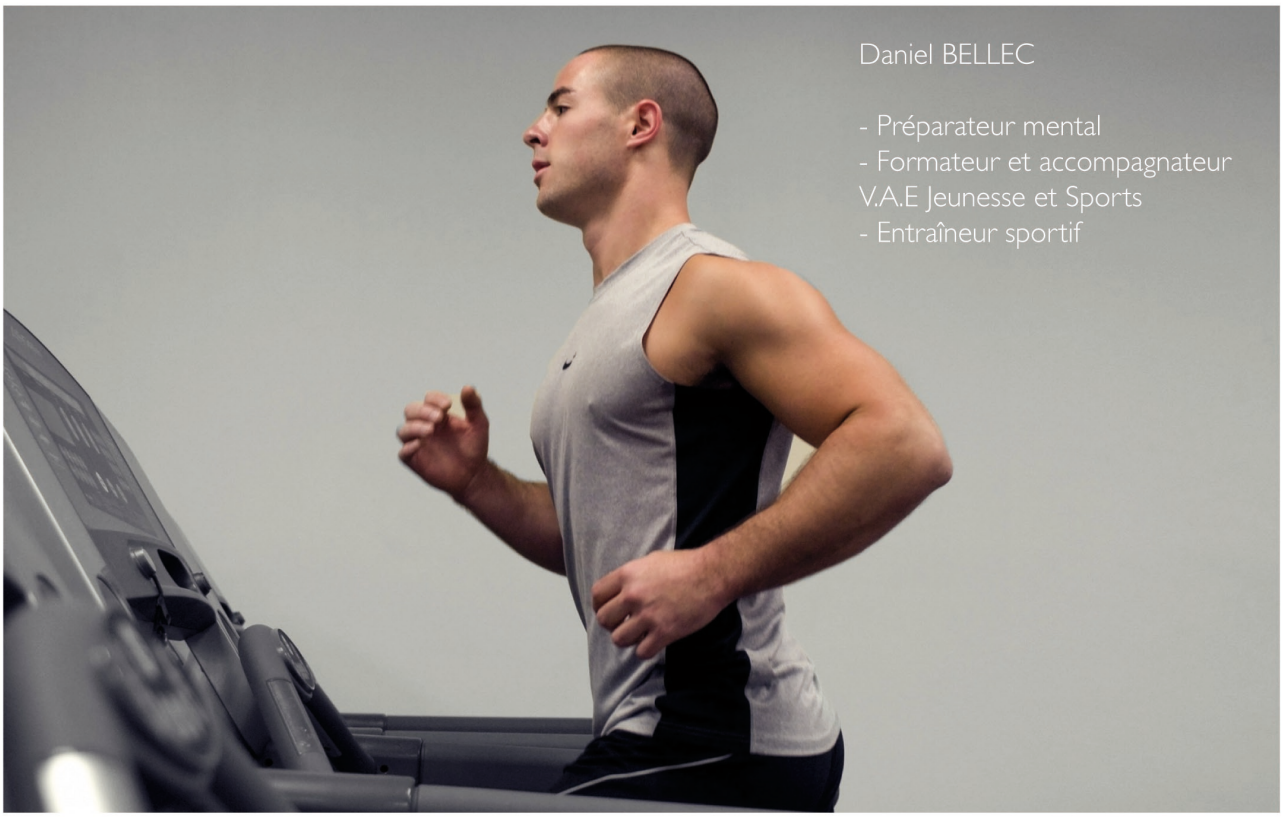
ment et l'optimisation des habiletés mentales (et d'organisation) d'un individu.
Une habileté mentale est une compétence (au même titre qu'une habileté motrice), mais de l'esprit c'est-à-dire non visible. C'est une ressource que l'individu possède et qui va lui permettre d'exceller pas uniquement d'ailleurs à travers les activités physiques et sportives mais également dans tous les autres domaines de sa vie.
La confiance en soi, la concentration, la motivation, la gestion du stress et de l'anxiété sont quelques-unes des habiletés qu'un individu possède mais de manière plus ou moins développée et efficace.
On le voit bien ici, la préparation mentale n'est pas réservée aux sportifs uniquement mais à toutes les personnes de tout âge qui souhaiteraient performer dans quelques domaines que ce soit, tel que lors d'examens ou pour la réalisation de certaines tâches régulières ou exceptionnelles.
L'optimisation d'une performance nécessite obligatoirement l'utilisation d'outils ou de stratégies : la respiration, la relaxation, la fixation d'objectifs, l'imagerie sont quelques outils que le préparateur mental possède pour permettre aux personnes qu'il accompagne d'atteindre leurs buts.
Pour qu'une préparation mentale soit efficace, l'accompagné devra répéter ses stratégies ou ses outils. En effet, le fait de répéter de façon imaginaire des actions ou des pensées permettra une meilleure automatisation des compétences évoquées préalablement.

Règles essentielles lors d'un accompagnement en préparation mentale

Le point de départ de tout accompagnement en préparation mentale est la confiance qui doit exister entre le préparateur et l'accompagné. Elle est la base de la relation et doit perdurer durant tout le travail. Mais comment réussit-on à établir une relation de confiance ? Les techniques de synchronisation mises en place lors des premiers entretiens d'explicitation contribuent en partie à cimenter le « couple » préparateur mental et sportif.

Selon la personnalité du sportif qui est accompagné, la nature même de la relation sera différente.
C'est la raison pour laquelle, le préparateur mental doit toujours s'adapter au profil de chacun d'entre eux. Il est préférable d'envisager l'individu dans sa globalité afin de mieux cerner qui il est réellement pour mieux le comprendre et l'aider à trouver en lui des solutions. L'idée n'est pas d'être fusionnel mais en empathie ou en symbiose.
Mais ne s'intéresser qu'au pratiquant lui-même ne permet pas d'obtenir un regard exhaustif de la situation de ce dernier. Le préparateur mental doit s'inscrire dans une démarche collective. Il s'agit en effet de resituer l'accompagné dans son environnement personnel, professionnel et sportif où gravitent de nombreuses autres personnes qui ont fait de lui ce qu'il est devenu aujourd'hui.

Henri LABORIT, médecin chirurgien et neurobiologiste définissait cette théorie dans le film Mon oncle d'Amérique par cette phrase : « *nous sommes les autres* ».
Lors d'un accompagnement, le préparateur mental travaille bien évidemment en étroite collaboration avec les entraineurs, les kinésithérapeutes, les préparateurs physiques (voire avec les familles ou les enseignants pour les mineurs).
Cette approche systémique de la performance doit permettre à chaque sujet de faire en sorte que l'excellence devienne un objectif réaliste.



Qui sont ces bénévoles qui font vivre nos associations sportives ?

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

Mélanie Form - 26 ans

Présidente de Moulins Jumping Days



Chez la famille Form l'équitation est une longue histoire. En effet, Mélanie Form sait de qui tenir, sa mère, cavalière depuis de nombreuses années, lui a transmis le virus du cheval.

" Je pratique l'équitation depuis l'âge de 3 ans, je possède un cheval prénommé Ringo Highland, un trotteur français de 10 ans avec lequel je participe à des concours de sauts d'obstacles amateur. Mon cheval est en pension chez Laure Hassenforder, une écurie de propriétaires basée à Toulon sur Allier. Je travaille dans l'événementiel et mon rêve serait de m'orienter professionnellement dans les manifestations équestres."



- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images les évènements sportifs du mois d'Avril !



Journée de roulage du Voxan club de france au circuit du bourbonnais



Moto cross de moulins



Workshop Cyd Sailor championne de France de Pole Dance 2015 au Pole Dance Sport & Cerceau Aérien à Moulins



Match FFYAA (Foot féminin Yzeure Allier Auvergne)/Condé

CP : Photos Sport 03

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

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 535037451 00015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

Esprit Edition

espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86