#6
JUIN
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Le succès du Zumba Tour ! Rencontre avec Blandine Payant. p.8

L'esprit Bien-être

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

Découvrez l'atelier Qi Gong à Moulins



Nouvelle rubrique ! p.7
Exercice de sophrologie

+ A lire...
Parenthèse Zen, *le bien-être de votre bébé* **p.3-4**



facebook®

PLUS DE

1000 FANS nous suivent !

MERCI !

Magazine Esprit *Sport & Bien-être*

Contactez-nous : 06 50 14 81 21

3-4

Apprendre à masser bébé avec une instructrice





7

Nouvelle rubrique: Exercice de Sophrologie

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

L'atelier d'octavian

Retouches, couture

06 14 16 50 41

« Changement d'adresse ! »

Horaires : Lundi de 10h à 15h

Du mardi au jeudi de 14h à 19h - Vendredi de 14h à 18h

19, rue de grillet - YZEURE - Parking gratuit à proximité



Edito

Nous y sommes ! Le coup de sifflet de la grande fête du football est donné. Esprit Edition a souhaité créer un dossier spécial football, actualité oblige. Vous trouverez chers lecteurs les ressentis de quelques acteurs locaux du ballon rond sur le parcours de l'équipe de France. Le grand public n'est pas oublié à travers un micro-trottoir. Concernant la rédaction de votre magazine, nous pensons que la victoire est possible à la vue de la qualité de l'effectif et surtout par la cohésion qui ressort de ce groupe entre les novices et les expérimentés. L'essentiel est que cet Euro soit une fête, une communion entre les français et le peuple européen.

Ce mois-ci, coté Esprit Bien-Etre vous fait découvrir le Qi Gong, véritable art de vivre en Chine. Cette discipline commence à percer et à avoir de plus en plus de pratiquants en France et dans notre bourbonnais. Par la suite, nous sommes partis à la rencontre de Laurence Bigot, spécialiste des massages pour bébés.

Fort du succès de notre magazine tant papier, que sur notre page Facebook qui a atteint les 1 000 fans, nos sophrologues Cécile Gaboriau et Marilyne Albéro, ont souhaitées faire venir la sophrologie à vous, en vous proposant des exercices à réaliser chez vous. Vous pourrez réagir en faisant passer vos témoignages et idées par mail ou bien sur Facebook, nous y serons le plus attentif possible.

Concernant les recettes de grand-mère, nous avons testé en ce mois de juin le désherbage bio, un outils d'une très grande efficacité à base de produits simples, alors adieu les produit chimiques.

Cette année le salon Cap'Vitalité se déroulera en octobre, une période propice pour préparer son corps et son esprit au changement de saison. Pour cette seconde éditon, Esprit Edition sera un véritable acteur de cet évènement. Cette manifestation sera totalement tourné sur le bien-être des visiteurs afin qu'ils puissent découvrirent les techniques et les accessoires d'une vie meilleure au quotidien. Si vous souhaitez en savoir plus et participer à ce salon, nous vous invitons à prendre contact avec ILEVENTS. Faisons que Cap'Vitalité soit "the place to be" dans l'Allier et qu'il devienne le lieu indispensable de rencontres entre les professionnels et les visiteurs.

Comme notre rédaction, chers lecteurs, gardez dans le coin de votre tête que nous sommes les acteurs de notre bien-être.

La rédaction

Esprit *Bien-être* - N°6 - Mensuel Gratuit - Juin 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins
espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin, Ludovic Brazy et Aude Avelin
Impression : imprim repro

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

Parenthèse Zen,
Le bien-être de votre bébé

Laurence Bigot a accueilli notre magazine dans son espace dédié à la détente et au bien-être. Une rencontre provoquée par curiosité, qui nous a poussés à échanger avec cette instructrice de massage pour bébé.

Depuis l'âge de 13 ans, Laurence Bigot pensait qu'elle avait un don. Mais lequel ? Elle a l'opportunité de changer de voie professionnelle et réalise en même temps qu'elle veut devenir masseuse. Elle se forme alors au sein de l'IFJS (Institut de formation du Toucher massage européen de Joël Salvatofsky) pendant trois ans pour devenir praticienne en techniques corporelles. Elle se forme également à l'AFMB (Association Française de Massage BB) pour devenir Instructrice en massage BB. Suite à la naissance de sa nièce, elle décide de faire partager au plus grand nombre l'enseignement qu'elle a reçu.

Une pratique ancestrale transmise de mère en fille.

L'AFMB est l'école fondée par Vimala Mc Clure pour qui le toucher doit être sain et nourrissant. Telle était sa vision en commençant dans les années 80, puis elle fonde le premier programme professionnel au sein de l'IAIM (International Association of Infant Massage) aux Etats-Unis dans les années 90. Son enseignement est transmis dans plus de 70 pays au monde à ce jour. Depuis des millénaires, le massage pour bébé fait partie de la vie courante de nombreuses civilisations. Cette pratique ancestrale transmise de mère en fille, jusqu'à aujourd'hui, s'implante progressivement dans notre culture.



C'est un massage transculturel, adaptable et non menaçant. Ses objectifs sont divers et variés : transmettre une écoute ; valoriser le rôle du parent et réduire le stress postpartum, entre autre, instaurer une communication prélangagière et stimuler le développement interne et externe du corps de l'enfant.

« *Le massage rend heureux, le massage c'est de l'amour* » précise Laurence Bigot.

Un premier lien fondamental dans le développement de l'enfant

Quand l'enfant nait, il faut apprendre à le connaître mais aussi lui apprendre à se sentir en confiance, à s'épanouir. Il est également important de savoir être à l'écoute des signes qu'il nous communique. Le massage des bébés présenté par Vimala McClure propose une relation harmonieuse, tout en apportant à l'enfant, éveil, sécurité et confort. Au quotidien, le massage soulage les petits maux du nourrisson (coliques, flatulences, maux de dents) et favorise le sommeil, qui est une source d'inquiétude fréquente pour les parents. Des exercices réguliers permettent de développer sa motricité dans le respect de son corps. Enfin, le massage se révèle également être un mode de communication privilégié avec les enfants prématurés, malades ou fragilisés par une histoire difficile.

Tout cela favorise l'attachement, premier lien fondamental pour le développement de tout enfant. Depuis une quarantaine d'année des chercheurs souhaitent comprendre comment l'être humain développe des liens avec autrui. John Bowlby, dans les années 80 a publié beaucoup d'écrits sur l'attachement. « *Le processus de toute une vie commence par un système réciproque et interactif entre les parents et leur bébé*»

Parenthèse Zen

11 rue du 8 mai
03000 MOULINS
Uniquement sur rdv :
06 21 55 06 15
(Cabinet commun avec Fabienne LADET reflexologue/Sophrologue et un infirmier libéral)

• *Retrouvez-la aussi sur facebook : Parenthèse Zen Laurence Bigot*
• *www.bigot-laurence.massage-bebe.asso.fr*

Tarifs : 110€ - maximum 1 séance par semaine, 5 séances au total. En individuel 1h par séance, en groupe 1h30 par séance.

Vimala McClure complète « *Ce qui m'intéresse, c'est la composante émotionnelle et spirituelle de la relation parent-bébé et la manière dont la pratique régulière du massage pour bébé peut favoriser cette relation* »

Comment se déroule une séance ?

L'accompagnement se déroule sur 5 ateliers dans une petite salle cocoon, chauffée à 25°. Parents et bébés sont installés au sol avec coussins et tapis pour leur confort et leur sécurité. Laurence effectue les massages sur son poupon et accompagne progressivement les parents dans leur apprentissage avec leur bébé. Elle les encourage à pratiquer entre chaque atelier et pour longtemps.

« *Je commence toujours avec les parents par une relaxation, axée sur la respiration. L'approche avec l'enfant se fait en douceur, on lui demande la permission, on ne masse jamais un enfant qui pleure ; je mets à disposition d'autres poupons au cas où bébé ne serait pas disposé.* »

Il se pratique sur les bébés de la naissance à un an et seuls les parents massent leur bébé mentionne Laurence Bigot.

- MASSAGE -



Nous avons tous une histoire, un vécu, un héritage ancestral et filial par rapport au toucher. Il nous a permis d'ETRE qui nous sommes aujourd'hui. Le toucher est pour moi comme un fil d'Ariane, de 0 à 99 ans, toute l'humanité est concernée. C'est notre premier sens qui se développe in utéro et le dernier qui nous quitte à notre mort. Il est à portée de mains et peut assurer une vie meilleure pour chacun d'entre nous. Une vie de respect, d'empathie, d'amour et en toute humilité. Forte de mon développement personnel, âgée de 46 ans, j'ai trouvé ma voie : transmettre l'Amour par le toucher.

Laurence Bigot

Institut de Beauté Stéphanie Spa

4 rue du docteur Jules Cordier
03210 Souvigny
04 70 46 70 71

www.institutdebeautéstéphanie.fr

Bien-être & développement personnel

Stages d'été

du 28 au 31 juillet et du 18 au 21 août

Retrouvez le programme sur **www.michelerosset.fr**

Michèle Rosset - 46 rue de la Burge - 03160 Bourbon l'Archambault
06 83 55 45 12 ou michele.acorpsparfait@gmail.com

Le Qi Gong, l'art martial interne



Amoureuse du sport depuis sa plus tendre enfance, Frédérique Picarony a pratiqué le karaté très jeune. Préférant les mouvements appelés Kata au combat, elle découvre au fil du temps les arts martiaux externes mais aussi internes comme le Qi Gong, une discipline qu'elle enseigne depuis 2011.

Esprit Bien-Etre : Qu'est-ce-que le Qi Gong ?
Frédérique Picarony : Le Qi Gong est une discipline à part entière de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). C'est l'art de se maintenir le plus longtemps possible en bonne santé. Si le terme « Qi » désigne « l'énergie vitale », celui de « Gong » est classiquement traduit par « travail ». En réalité, il s'agit de cultiver une certaine aptitude à développer notre énergie vitale, et s'il est indispensable d'exercer son corps, il est encore plus précieux d'exercer son esprit à une véritable philosophie de la vie, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps.

EBE : Comment pratique-t-on cette discipline chinoise ?
F.P : Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

EBE : Que peut apporter le Qi Gong pour les pratiquants ?
F.P : Le Qi Gong invite au lâcher prise, à la détente corporelle et mentale. Il permet de renouer avec le calme, le bien-être, de mieux gérer ses émotions, d'améliorer la qualité de son sommeil, de mettre en place un travail sur les muscles et tendons. Cet art interne permet de découvrir une nouvelle approche de la vie grâce à la philosophie et à la culture ancestrale chinoise.

EBE : Existe-t-il un profil type pour pratiquer cet art ?
F.P : Non il n'existe pas de profil type, tous hommes, femmes, enfants et à tous les âges de la vie peuvent pratiquer le Qi Gong. Cette discipline ne requière pas de condition physique particulière. Les gens viennent souvent au Qi Gong suite à des problèmes de santé, ou bien pour de la préparation mentale et de la gestion de stress.

EBE : Qu'est ce que l'atelier Qi Gong?
F.P : Cet atelier que j'ai mis en place tourne autour de cours collectifs et individuels, de stages, mais aussi d'interventions extérieurs telles qu'en entreprise et dans des résidences séniors de Moulins et Vichy.

Frédérique PICARONY, Professeur Diplômé d'Etat QI GONG (Ministère des Sports) en 2012. Praticienne SHIATSU certifiée selon l'enseignement de TOKUDA SENSEI avec Isabelle LAADING. Elle intervient en tant que prestataire pour l'association « Savourez la détente ». Fédérique Picarony continue de se former auprès de maître chinois pour parfaire ses connaissances.
frederique@atelier-qi-gong.com
Tél. 06 87 51 49 78

L'Atelier Qi Gong

Se pratique dans deux villes, Vichy et Moulins et propose des cours mixtes ou pour femmes.

• Moulins : Salle des Capucines, Allée des pyracanthas.
- Mardi à 12h30 : Qi Gong de la femme
- Mardi à 18h30 : Qi Gong pour tous (Cours complet)
- Mardi à 20h : Qi Gong pour tous
- Jeudi à 12h30 : Qi Gong pour tous

• Vichy : Pôle Santé Carnot, 61 Bd Carnot à Vichy.
- Mercredi :
12h45 : Qi Gong de la femme
17h : Qi Gong pour tous
19h15 : Qi Gong pour tous
- Lundi : 17h45 et 19h15 : Qi gong pour tous

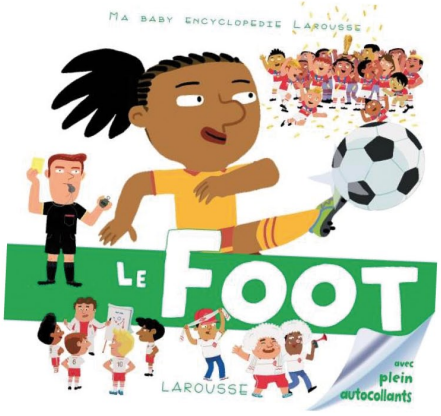
Agenda >>

• Vichy : Pôle Santé Carnot, 61 Bd Carnot à Vichy.
- Mercredi 10 août 2016 : 10h à 12h et/ou 14h à 16h. Tarif : 20€ (2h) QI GONG "travailler sa terre" (assise, étirements, auto-massage) Inscriptions ouvertes - petit groupe de 10 à 12 personnes !

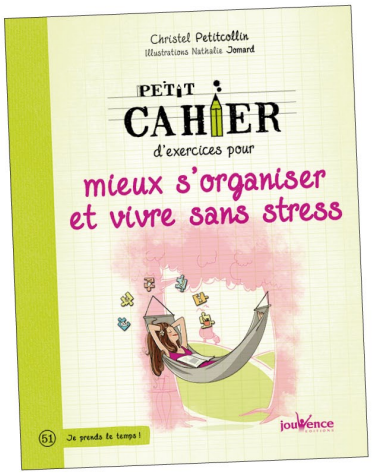
• Moulins : Salle des Capucines, Allée des pyracanthas à Moulins
- Dimanche 4 Septembre 2016 de 14h à 17h : Journée Porte Ouverte. Gratuit et ouvert à tous.



À lire



Le foot - Ma baby encyclopédie
Éd. Larousse - Dès 3 ans
Une encyclopédie sur le football
avec autocollants
Retrouvez ce livre à la boutique Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins.



Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress
Editions Jouvence

« Le stress de la vie moderne » est une expression très employée aujourd'hui et désigne souvent la cause de tous nos maux.
Pour autant, vivre une vie sereine et faire les choses calmement, posément, en temps et en heure, est un objectif atteignable et ce, en commençant par différencier le bon stress du mauvais ! Le but de ce petit cahier d'exercices, à travers ses tests, questionnaires, réflexions ou citations, est de vous apprendre à gérer le stress et à mettre en place une organisation personnelle haut de gamme pour que vous puissiez assurer vos tâches quotidiennes en toute sérénité, en ne vous laissant plus jamais déborder !

On a testé pour vous :

Le désherbant naturel et bio



CP : www.sain-et-naturel.com

Dès que l'on manque un peu d'attention, les mauvaises herbes envahissent sans crier gare nos jardins potagers et nos plates-bandes décoratives. Et malgré nos efforts pour les arracher, rien n'y fait, elles reviennent. Comment venir enfin à bout des mauvaises herbes ? Bannissez les désherbants chimiques, place au bio !

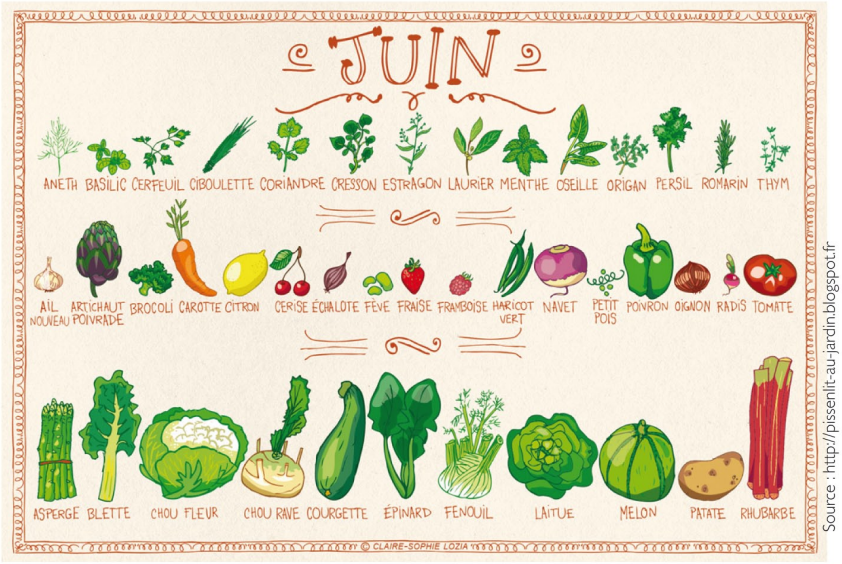
Recette maison du désherbant 100% naturel à base d'eau, de vinaigre et de sel
Il existe une ribambelle d'alternatives bio et écologiques aux produits chimiques. Des préparations que nous pouvons concocter nous-mêmes avec des ingrédients que l'on utilise au quotidien et donc bon marché. C'est par exemple le cas du vinaigre blanc. En effet, aussi très utilisé comme nettoyant naturel, ce condiment fait des merveilles sur les adventices, particulièrement les plus résistantes et récalcitrantes.
Toutefois, du fait de sa grande acidité, le vinaigre peut influencer la fertilité du sol. C'est pourquoi il faut le diluer dans de l'eau salée.

Plus précisément, la recette et le dosage idéal est :
- 1 litres d'eau,
- 1 kilo de sel iodé,
- 200 ml de vinaigre blanc.

Faites chauffer l'eau, puis ajoutez le sel et le vinaigre, mélangez et arrosez de ce mélange les mauvaises herbes, laissez agir et lorsque la végétation commence à jaunir et à faner, il vous suffira de les arracher.

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 juin.



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

Nouvelle rubrique Bien-être :
Découvrir la Sophrologie par des exercices

Tous les deux mois nos professionnelles Cécile Gaboriau et Maryline Albero vous prépareront des exercices de Sophrologie à réaliser chez vous. N'hésitez pas à faire passer à Esprit Edition vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook, nous les publierons. Devenez acteur du bien-être, nous vous avions promis que l'Esprit Bien-Etre serait votre magazine, parole tenue !



Cecile Gaboriau
Sophrologue
& Thérapeute

« Cette rubrique est née d'une réelle envie de contacter un large public immergé dans le quotidien. En même temps c'est une belle expérience de collaboration professionnelle. C'est vraiment une chance pour nous que ce magazine existe …et nous avons plein d'idées pour alimenter cette rubrique !
Nous avons à coeur de proposer des exercices simples pour encourager chacun à s'entraîner au mieux-être. Allez-y c'est à vous ! »



Maryline Albero
Sophrologue
& Psychopraticien

"Une rubrique sophrologie pour vous faire découvrir cette approche avec des exercices simples et concrets en lien parfois avec la présentation de quelques éléments théoriques. Cette rubrique est une fenêtre ouverte sur la sophrologie."

Exercice de Sophrologie au quotidien : C'est bientôt l'été !

Maryline et Cécile se font un plaisir de vous retrouver pour cette rubrique et vous souhaitent la bienvenue ! Ce mois-ci, nous vous proposons un exercice simple et original pour aborder l'été.
Nous vous invitons à le pratiquer pour vous relier à la nature et ressentir ses effets bienfaisants.

« Je prends une pause, dehors ou devant ma fenêtre ouverte, pour profiter de l'instant...
Je m'assois, je prends le temps de regarder les éléments agréables qui m'entourent... et je ferme mes yeux quelques minutes.
Je perçois tous mes points d'appuis : mes pieds en contact avec le sol, mon bassin, mes fessiers, les points de contact de mon dos avec le dossier de mon siège...
A présent, je porte mon attention sur ma respiration, telle qu'elle est dans l'instant. J'inspire et j'expire...
Puis je prends le temps de compter 9 respirations en commençant par l'expiration...
Pause... Je laisse ma respiration aller naturellement et je profite des sons agréables qui m'entourent, peut-être de la chaleur du soleil sur ma peau, de la sensation de l'air sur mon visage... J'observe comment je me sens, mes perceptions corporelles internes... et si un mot me vient (comme calme, léger, tranquille ou autre) je le laisse se diffuser en moi... et je savoure cet état positif sur chaque expiration...
Je compte à nouveau 9 respirations en commençant par l'expire...
Pause : je perçois mes sensations intérieures agréables et positives, en vivant ce moment privilégié pour moi...
Enfin, je reprends conscience de mes points d'appui sur le siège et au sol, je m'étire en douceur, puis je mobilise mon corps pour retrouver la tonicité utile à la reprise de mes activités ! J'ouvre mes yeux, bonjour ! »



Cécile GABORIAU - Sophrologue & Thérapeute
6, rue M. de Dombasle - 03000 MOULINS
06 84 17 69 35 - www.gestiondustress-ressources.com
SIRET 440 054 328 00032

Maryline ALBERO Sophrologue – Psychopraticien
3, rue de la Comédie - 03000 MOULINS
06 82 40 15 19 - www.sophrologiemoulins.com
SIRET 509 746 715 00036



Le succès du Zumba Tour !
Quand la Zumba se délocalise

Concept ultra médiatisé et roi des salles de sports, la zumba vient dorénavant à vous grâce à Blandine Payant, instructeur du Zumba Tour.

Depuis novembre 2015, les passionnés de zumba peuvent se donner rendez-vous lors des soirées Zumba Tour. Vous allez vous dire, mais qu'est ce que cela ? Tout simplement une action menée par le Comité Départemental de gymnastique volontaire et dirigée par la dynamique et pétillante **Blandine Payant**, agent de développement et d'animation bien connue dans le milieu sportif bourbonnais. L'objectif est clair : proposer des cours de zumba qui sont délocalisés dans des communes du département de l'Allier. «*J'ai décroché ma licence d'instructeur en septembre 2015 sous l'égide du label Zumba France, par rapport à mon activité professionnelle je sais combien il est difficile pour les associations d'avoir une trésorerie équilibrée et de trouver des sources de financement. C'est par rapport à ces faits que j'ai souhaité monter cette action dans le but de faire découvrir la zumba et d'aider dans un même temps les associations. C'est aussi pour moi un concept qui permet de promouvoir la gymnastique volontaire et de lui donner une image dynamique* » mentionne Blandine Payant.

Une soixantaine de pratiquants par séance

Une action réussie avec de plus en plus de pratiquants lors des séances du Zumba Tour, qui sont passés d'une trentaine lors de la première édition en novembre dernier à Toulon sur Allier à une soixantaine actuellement. Autant dire que la zumba est une discipline qui plaît aux pratiquants. « *Je dispense 1h30 de cours et ma prestation est all inclusive car je m'occupe aussi des photos et vidéos de la page Facebook ainsi que de la promotion en amont de l'événement. Par conséquent les clubs ou associations supports de la séance ont une masse de travail qui se limite à l'impression des documents et à la réservation de la salle. Le coût de la séance pour un licencié affilié à la gymnastique volontaire est de 3 € et 5 € pour un non licencié.* » dixit Blandine Payant.

Un nouveau modèle économique

Plus qu'un concept qui permet de faire découvrir une discipline sportive, il s'agit aussi d'un modèle économique innovant car seul le coût de la prestation est facturé à la structure accueillant le Zumba Tour. L'ensemble des gains des inscriptions est reversé entièrement à celle-ci. « *En effet, il s'agit d'une nouvelle source de financement pour les clubs ou associations car seule la prestation est facturée. Elle est de 40 € pour les structures affiliées au Comité Départemental et 80 € pour les autres. Tout le reste est bénéfice. Mais il ne faut pas oublier le côté festif et ludique de la zumba car n'importe qu'elle personne sportive ou non peut pratiquer cette discipline. Le but est de se divertir. Les inscrits viennent soit entre copines, mais souvent aussi en famille* » tient à préciser Blandine Payant. Avec un gala de clôture du Zumba Tour prévu le 2 juillet prochain au Palais des Sports de Moulins, Blandine Payant et les membres du Comité Départemental ont visé juste en créant cette action.



"Ce zumba tour c'est ton bébé, tu te donnes toujours à fond dans ce que tu fais. Cette réussite c'est le fruit de ton travail. Merci de nous donner tout ce bonheur..."

"Blandine tu nous aides à nous vider la tête à chaque séance..."

Message de Stéphanie Decaudin (animatrice sportive) et Sonia Plane (présidente du club de souvigym)

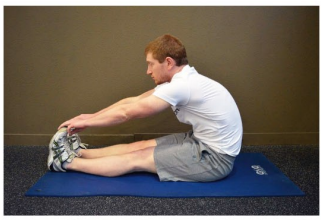
Dates du Zumba Tour :
25 juin à Gennetines
28 juin à Bresnay
2 juillet Gala de clôture au Palais des Sports de Moulins
Facebook : blandine instructeur zumba
Contact : zumbatour03@gmail.com

Les étirements : *exercices concrets*

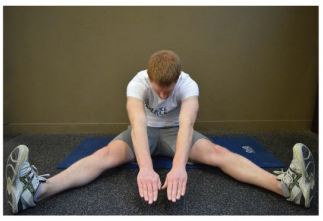
Nous commencions à parler d'étirements dans le numéro précédent. Ce mois-ci nous les abordons de façon concrète !

Il est important de préciser que l'enchainement d'étirements que je vous propose ici ne constitue qu'une base.
- Il est nécessaire de la faire évoluer en ajoutant des exercices propres au groupe musculaire que vous sollicitez le plus.
Exemple : le tennisman aura d'avantage besoin d'étirer le bras tenant la raquette que le bras libre
- Chaque personne est unique en terme de souplesse, donc ne vous fiez qu'à votre ressenti. En moyenne une trentaine de secondes seront suffisantes
- Pensez à bien respirer ! Vous descendrez à l'inspiration, pour gagner en amplitude, puis essayez de relâcher vos muscles à l'expiration, détendez les épaules et laissez tomber la tête.
- C'est un travail qui s'inscrit dans le temps. Certains effets seront immédiats, relâchement musculaire, meilleure circulation, sensation de légèreté, amélioration du sommeil… mais ne vous attendez pas à être « souple » du jour au lendemain ! vous ne gagnerez en amplitude qu'avec de la régularité
- Pour finir tous les exercices sont à effectuer au sol les deux membres en même temps de manière à bien équilibrer les tensions !

1) Etirements des muscles arrières



2) Etirements des muscles arrières et internes



3) Etirements des muscles latéraux



4) Etirements des muscles



CP : www.fitnessheroes.fr

N'hesitez pas à répéter, ou faire durer certains enchainements jusqu'à ressentir une totale relaxation de ces muscles.
D'ici le mois prochain je vous souhaite une bonne pratique sportive !

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

- Publi-rédactionnel -

Tous à Cap'Vitalité

Les 14, 15 et 16 octobre prochains se déroulera au parc des expositions de Moulins le salon du bien-être et du bien-vivre. Un nouveau concept d'événement axé sur les visiteurs afin qu'ils puissent découvrir les techniques, services, accessoires d'une vie meilleure au quotidien. Tout cela dans une ambiance zen.

ILEVENTS
3 avenue des Isles 03000 AVERMES
Tél : 04 70 20 19 15
email : lv@moulins-expo.fr
Facebook : Cap Vitalité

Octobre verra la seconde édition de Cap'Vitalité, une période propice pour préparer son corps et son esprit au changement de saison.

De grands espaces thématiques

ILEVENTS a souhaité aménager le salon par espaces thématiques, comme celui consacré aux médecines douces. Des thérapeutes seront présents pour informer, initier et faire des démonstrations de leurs techniques et savoir-faire. Les visiteurs pourront découvrir des emplacements dédiés au bien-manger avec des diététiciens d'une part et des producteurs de produits naturels, sains, bio d'autre part. Une zone sera réservée au tourisme et aux loisirs pour s'évader, s'amuser ainsi que découvrir. Et pour finir un secteur sera consacré aux produits de confort, de remise en forme et de bien-être. L'ensemble de ces environnements sera aménagé de manière à créer une ambiance particulière, sereine et harmonieuse.



Des conférences et des ateliers

Que serait un salon du bien-être et du bien-vivre sans l'intervention d'experts ? Cap'Vitalité donnera la parole à des professionnels lors de conférences et ateliers. Les visiteurs pourront échanger entre eux et avec les intervenants, sans oublier l'espace restauration où des plats seront préparés dans un esprit d'équilibre, de diététique et de saveurs.
En parallèle, des animations autour de la mode, de la beauté, du relooking ainsi que des expositions et défilés seront proposés durant de ces trois jours.

Alors si vous souhaitez participer à cette grande fête du bien-être et du bien-vivre n'hésitez pas à prendre contact avec ILEVENTS.

// Agenda

Stage yoga, marche et méthode Feldenkrais
du 5 au 9 juillet 2016 en montagne bourbonnaise

Les enseignements complémentaires d'Isabelle Cognet, enseignante de Yoga et Jean Christophe Garcin, praticien Feldenkrais, alterneront pour vous proposer une autre façon de bouger et ressentir votre corps, la pratique de postures, respirations, relaxation et méditation adaptés à la saison d'été et des marches ponctuées de l'une ou l'autre de ces disciplines. Stage non résidentiel, possibilité de participer à la journée ou à la séance. Possibilités de logement à proximité du lieu de stage (chambre d'hôtes, gîtes, camping, ...), pour plus d'informations à ce sujet, contactez l'enseignante Isabelle Cognet.

Salle municipale de La Chapelle (salle de la culture et des associations - lieu dit Le Pouthier - 03300 La Chapelle). *Contact :* Isabelle Cognet, professeur de yoga - 06 32 17 26 31 - naturebienetre03@gmail.com & Jean-Christophe Garcin, enseignant feldenkrais - 06 88 02 09 12 encorpsallier@gmail.com



CP : Victor Tondee

- Les produits du mois -

Farine de blé
blanche parfaite pour les pâtisseries



La farine est issue des céréales de notre ferme, cultivées sur les terres auvergnates situées dans les alentours de Moulins, dans l'Allier.
La farine est fraîchement moulue avec un moulin Astrié broyant lentement le blé ce qui évite l'échauffement du grain et permet de conserver toutes ses qualités.

Où le trouver :

Ferme des Béguets
Gaec des Béguets Les Béguets
03210 Saint Menoux
Tél. : 06 37 15 89 46
www.fermedesbeguets.com



Saint Pourçain du Domaine des Bérioles

Jean Teissedre, épaulé par sa sœur, exploite le domaine familial à Cesset.
Une typicité et un terroir ressortent sur chaque cuvée de leur production, notamment une cuvée « Trésaille » dominée par une majorité de Tressailler et une cuvée « Auvernat »marquée par le Pinot Noir.
Des vins surprenants, emprunts de dynamisme et de jeunesse à l'image du domaine. A découvrir absolument.

Où le trouver :

Aux caves des cours - 10 cours Jean Jaurès
03000 Moulins - Tél : 04.70.20.52.59
www.auxcavesdescours.fr



Ça bouge à Moulins et ses environs !

Retrouvez dans notre prochain numéro de Juillet/Août tout l'agenda de l'été !

- 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.

La marche : des bienfaits indéniables pour l'esprit et notre corps



CP : Sain et Naturel

Selon de nombreux spécialistes, il est fortement recommandé de marcher au moins 30 minutes par jour.

Cet exercice pratiqué quotidiennement vous permettra de :

– Réduire le risque de maladies cardio-vasculaires.
– Réduire de moitié les risques de cancer du côlon
– Réduire de moitié les risques de fracture du col du fémur

Sans oublier, bien évidemment, les problèmes liés au surpoids et / ou à l'obésité…

Outre tous les bienfaits de la marche pour notre corps, cette dernière joue également un rôle colossal sur notre mental. En effet, marcher libère notre esprit car, sur tout le trajet, nous n'avons qu'une chose à faire : penser !

Voilà pourquoi il est également vivement recommandé d'éviter autant que possible les baladeurs et autres activités perturbatrices pouvant empêcher votre esprit de vagabonder librement.

Dans ce type de marche vous pourrez enfin donner libre cours à vos pensées. Vous détendre, réfléchir enfin calmement à vos projets ou vos problèmes à résoudre. De plus, n'étant pas parasités par votre environnement du quotidien (lieu de travail, maison, magasin …), ces instants de marche vous aideront à y voir plus clair et surtout de faire le vide autour de vous.

Nous avons tous besoin de ces instants là afin d'être face à nous-même et ainsi faire une mise au point.

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



#6
JUIN
2016

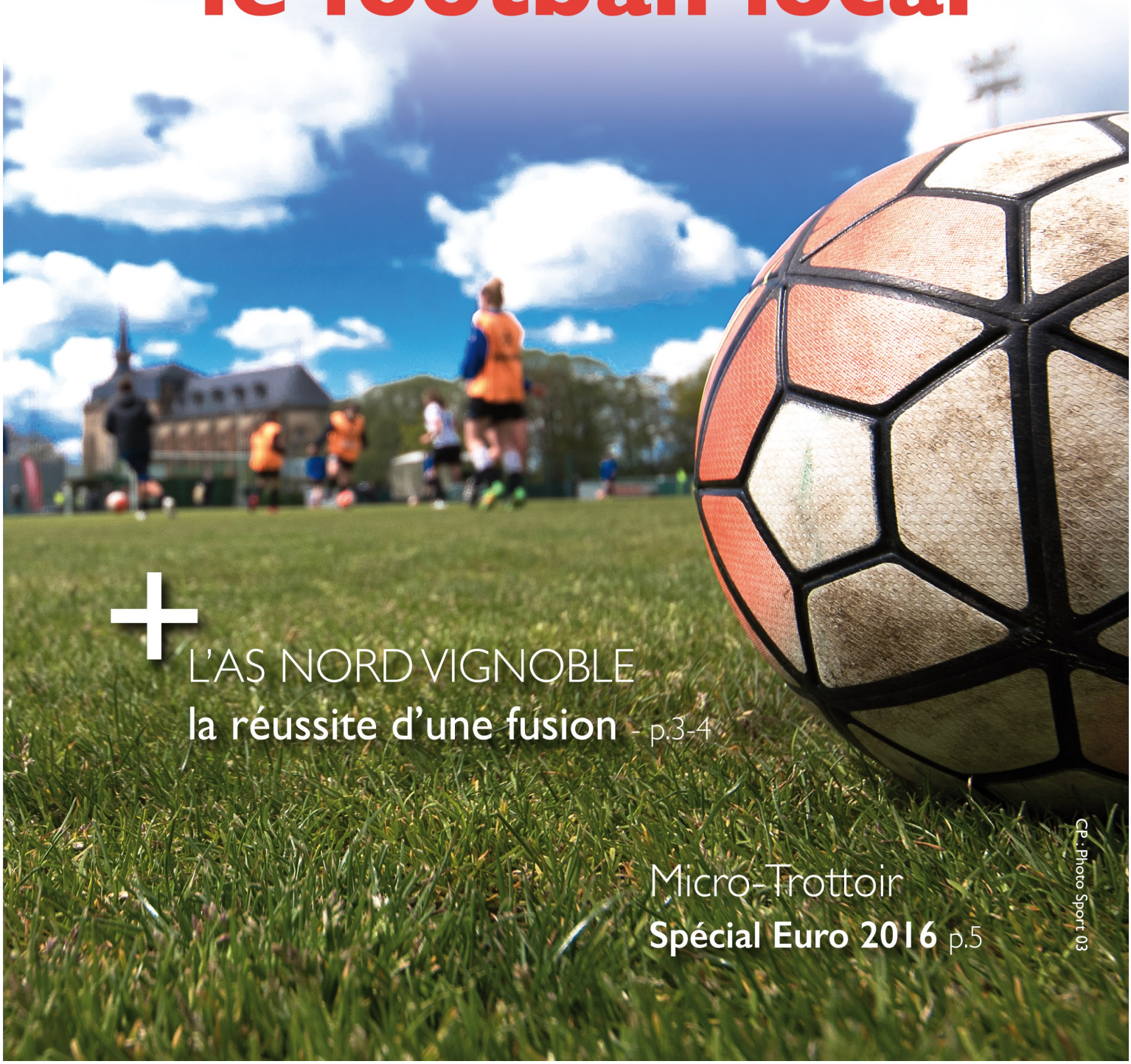
CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Avermes : Planète Foot, *l'Euro sous le signe de la convivialité p.7*

L'esprit Sportif

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

Rencontres avec le football local



\+ L'AS NORD VIGNOBLE
la réussite d'une fusion - p.3-4

Micro-Trottoir
Spécial Euro 2016 p.5

CP - Photo Sport 03


-FOOTBALL LOCAL-

L'AS Nord Vignoble,
la réussite d'une fusion

L'ambition, c'est le maître mot au sein du club de foot de l'AS Nord Vignoble, après cinq saisons dans le championnat d'Allier, le club accède pour la première fois de sa jeune existence au niveau régional. Une belle réussite incarnée par son Président Michel Bonin.

COUP D'ENVOI DES SOLDES !
-50%
LES AFFAIRES C'EST VITE DANS VOTRE MAGASIN !
JML - Meubles Léoty
03000 MOULINS

3-4

Une belle réussite pour l'AS Nord Vignoble de Besson

9

Moulins Lutte, club sportif depuis plus de 40 ans


- SPORTS -

Moulins Lutte :
la force des résultats

Petit mais costaud, c'est le slogan que l'on pourrait donner au club de Moulins Lutte. Depuis plus de 40 ans, cette association dirigée par l'emblématique Jean-Paul Flick rayonne sur l'échiquier sportif moulinois.

Une trentaine de titre depuis 1974

Promouvoir la Lutte

Gréco-romaine ou lutte libre ?

+ CONTACTS

Karl Lambert Champion de France minime
Sport étude au pôle espoir de Fort-Barreau

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

près de chez vous !



Esprit *Bien-être* **-** #6 - Mensuel Gratuit - Juin 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins
espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin, Ludovic Brazy et Aude Avelin
Impression : imprim repro

Edito



Nous y sommes ! Le coup de sifflet de la grande fête du football est donné. Esprit Edition a souhaité créer un dossier spécial football, actualité oblige. Vous trouverez chers lecteurs les ressentis de quelques acteurs locaux du ballon rond sur le parcours de l'équipe de France. Le grand public n'est pas oublié à travers un micro-trottoir. Concernant la rédaction de votre magazine, nous pensons que la victoire est possible à la vue de la qualité de l'effectif et surtout par la cohésion qui ressort de ce groupe entre les novices et les expérimentés. L'essentiel est que cet Euro soit une fête, une communion entre les français et le peuple européen.

Ce mois-ci, coté Esprit Bien-Etre vous fait découvrir le Qi Gong, véritable art de vivre en Chine. Cette discipline commence à percer et à avoir de plus en plus de pratiquants en France et dans notre bourbonnais. Par la suite, nous sommes partis à la rencontre de Laurence Bigot, spécialiste des massages pour bébés.

Fort du succès de notre magazine tant papier, que sur notre page Facebook qui a atteint les 1 000 fans, nos sophrologues Cécile Gaboriau et Marilyne Albéro, ont souhaitées faire venir la sophrologie à vous, en vous proposant des exercices à réaliser chez vous. Vous pourrez réagir en faisant passer vos témoignages et idées par mail ou bien sur Facebook, nous y serons le plus attentif possible.

Concernant les recettes de grand-mère, nous avons testé en ce mois de juin le désherbage bio, un outils d'une très grande efficacité à base de produits simples, alors adieu les produit chimiques.

Cette année le salon Cap'Vitalité se déroulera en octobre, une période propice pour préparer son corps et son esprit au changement de saison. Pour cette seconde éditon, Esprit Edition sera un véritable acteur de cet évènement. Cette manifestation sera totalement tourné sur le bien-être des visiteurs afin qu'ils puissent découvrirent les techniques et les accessoires d'une vie meilleure au quotidien. Si vous souhaitez en savoir plus et participer à ce salon, nous vous invitons à prendre contact avec ILEVENTS. Faisons que Cap'Vitalité soit "the place to be" dans l'Allier et qu'il devienne le lieu indispensable de rencontres entre les professionnels et les visiteurs.

Comme notre rédaction, chers lecteurs, gardez dans le coin de votre tête que nous sommes les acteurs de notre bien-être.

La rédaction

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

Restaurant-Pizzeria
Le Don Camillo

PIZZA
Cuite au feux de bois

04 70 44 13 26

10 pizzas emportées, la 11e Gratuite

Ø26 - Ø32 - Ø40 1pers - 2pers - 4pers	
6,50€ - 8,90€ - 13,40€	**Marguerita** : Tomates, fromage, olives
7,00€ - 9,00€ - 16,00€	**Napolitaine** : Tomates, fromage, anchois, câpres, olives
7,50€ - 10,00€ - 17,00€	**Reine** : Tomates, fromage, épaule, champignons
7,50€ - 10,50€ - 18,00€	**4 fromages** : Tomates, double fromages, bleu, chèvre, gorgonzola
7,50€ - 10,50€ - 18,00€	**Capricciosa** : Tomates, fromage, épaule, oeuf frais, olives
7,50€ - 10,50€ - 18,00€	**Pepone** : Tomates, fromage, merguez, poivrons, oeuf frais
9,00€ - 12,00€ - 21,00€	**Fabuleuse** : **faites vous même la composition de votre pizza !**
7,50€ - 10,50€ - 17,00€	**Quatre saisons** : Tomates, fromage, épaule, champignons, artichauts, poivrons
7,50€ - 12,00€ - 19,00€	**Royale** : Tomates, fromage, champignon, saumon fumé, crème fraiche
7,50€ - 10,50€	**Calzone** (chausson) : Tomates, fromage, épaule, champignons, oeuf frais ou crème
7,00€ - 10,00€ - 17,00€	**Pescatore** : Tomates, fromage, ail, fruits de mer
7,50€ - 11,00€ - 18,00€	**Chef : selon son humeur...**
7,50€ - 11,00€ - 18,00€	**Don Camillo** : Tomates, fromage, oignons, artichauts, câpres, olives, oeuf frais, thon
7,50€ - 12,00€ - 18,00€	**Cardinale** : Tomates, fromage, thon, champignons, câpres, chorizo
7,50€ - 11,00€ - 18,00€	**Star** : Tomates, fromage, épaule, fruits de mer, artichauts, oeufs frais, thon
7,50€ - 12,00€ - 18,00€	**Orientale :** Sauce barbecue, fromage, viande kebab, oignons, dés de tomate
7,80€ - 12,00€ - 19,00€	**Auvergnate** : Tomates, fromage bleu d'Auvergne, jambon de pays, asperges, crèmes fraiche
7,50€ - 11,00€ - 18,00€	**Tahitienne** : Tomates, fromage, ananas, épaule, poivrons
8,00€ - 12,50€ - 20,00€	**Savoyarde** : Tomate, épaule, lardons, oeufs, reblochon fondu
8,00€ - 12,50€ - 20,00€	**Impériale** : Tomates, fromage, champignons, andouillette, oignons
8,00€ - 12,50€ - 20,00€	**Escargots** : Tomates, fromage, épaule, escargots, beurre d'escargots
8,00€ - 12,50€ - 20,00€	**Suprême** : Tomates, fromage, épaule, andouillette, Saint-Nectaire fondu
9,50€ - 12,50€	**Gourmande** (chausson) : Tomates, fromage, épaule, champignons, bloc de foie gras
9,50€ - 12,50€	**St Jacques** : Tomates, fromage, St Jacques, citron, crème, persillade
8,00€ - 11,50€ - 19,00€	**Spéciale** : Fond de crème, lardons, oignons, bleu, fromage
8,00€ - 12,50€ - 20,00€	**Beurbonnaise** : Tomates, fromage, champignons, merguez, reblochon, oeuf frais
8,00€ - 11,50€ - 19,00€	**Mixte** : **Composez vous même chaque moitié de pizza** (exemple savoyarde/escargots)

> Carte de fidélité

10 points : une petite gratuite
20 points : une moyenne gratuite
30 points : une grande gratuite

Demandez-la et recommandez-la à vos amis !

Ouvert de 12h à 14h et de 18h45 à 22h

11, rue des six frères - 03000 Moulins

- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images les évènements sportifs du mois de Mai !



Gros succés pour "La bourbonnaise pour elles"



Course de caisses à savon



Les 70 ans du solex



Motocross de St Menoux

CP : Photos Sport 03 - www.jingoo.com/photossport03/ - Facebook : photo Sport 03

L'AS Nord Vignoble, la réussite d'une fusion



L'ambition, c'est le maître mot au sein du club de foot de l'AS Nord Vignoble, après cinq saisons dans le championnat d'Allier, le club accède pour la première fois de sa jeune existence au niveau régional. Une belle réussite incarnée par son Président Michel Bonin.

Esprit Sportif : Michel Bonin, l'histoire de l'AS Nord Vignoble est jeune, pourriez-vous nous faire un rappel sur son historique ?

Michel Bonin : En effet, le club a une existence relativement récente. Nous avons bouclé notre cinquième saison. A l'origine, il s'agit d'une fusion entre les clubs de football de Besson et de Bressolles/Chemilly.

E.S : Quel a été le facteur qui a déclenché cette envie de créer ce nouveau club ?

M.B : Les deux clubs souhaitaient créer une structure plus importante dans le but de créer une école de football et donner ainsi toutes les chances à nos équipes de pouvoir évoluer dans un premier temps au plus haut niveau départe-





mental. Nous avions décidé dès le départ de créer un projet sportif sur cinq ans.

E.S : Quel est votre bilan après ces cinq saisons ?

M.B : Le bilan est très bon, nous avons atteint nos objectifs. Notre équipe première monte en Promotion d'Honneur Régionale, l'équipe B est au milieu de tableau en Promotion de district et la C termine première de sa poule de troisième division de district, elle est donc promue en seconde division la saison prochaine. A ce jour nous avons 192 licenciés à l'AS Nord Vignoble.

E.S : Concernant l'école de football où en êtes-vous ?

M.B : Aujourd'hui nous avons soixante-dix enfants licenciés à notre école de football qui est labellisée par la Fédération Française de Football. De plus nous avons une équipe dans chaque catégorie d'âge, des débutants aux U18.

E.S : Comment voyez-vous l'avenir à l'AS Nord Vignoble

M.B : Nous allons repartir sur un nouveau projet de cinq saisons avec pour objectif de faire monter les équipes jeunes dans les divisions supérieures, notre équipe C en première division de district et la B en élite. Concernant l'équipe première nous espérons atteindre la Divison d'Honneur Régionale.

E.S : Vous semblez très ambitieux pour votre club, n'avez-vous pas peur d'un contre-coup lié à une montée en Ligue ?

M.B : Il faut être honnête, la montée au niveau ligue va engendrer des coups supplémentaires pour le club. Il va falloir trouver de nouveaux sponsors pour permettre dans un premier temps de se maintenir. Mais pour pouvoir avancer il faut être optimiste et ambitieux et je le suis comme l'ensemble des dirigeants du club.

E.S : Allez-vous faire des changements pour être compétitif en Promotion d'Honneur Régionale ?

M.B : Il va y avoir un changement d'entraîneur avec le départ de de Loïc Lachimi pour raison professionnelle et l'arrivée de Fabien Plachot qui était le coach de Souvigny. Il s'agit d'une personne d'expérience qui connaît très bien les exigences de ce niveau. L'objectif aussi est d'attirer des joueurs plus expérimentés qui pourront faire passer ce palier à l'AS Nord Vignoble.

E.S : Euro 2016 oblige, est ce que pour vous l'équipe de France sera championne d'Europe ?

M.B : Je pense que la France à la possibilité d'aller en finale vu la qualité de l'effectif, et malgré les blessures récentes de certains joueurs. Il ne faut pas oublier que cette manifestation a lieu chez nous donc le public nous poussera. Après, une victoire tient à rien, mais pourquoi pas. Il faut y croire !



Michel Bonin, Président de l'AS Nord Vignoble



Que sont-ils devenus ?

L'Esprit Sportif, a souhaité partir à la rencontre d'anciens sportifs locaux ou nationaux. Une rubrique que vous retrouverez régulièrement dans notre magazine au fil du temps. Pour la première nous sommes partis à la rencontre de l'ex star de l'AS Moulins, Pedro Kamata. Après avoir fait le show sur les terrains d'Italie et de Moulins, il compte continuer de le faire mais à L'inter-mitemps.



// Pedro Kamata : du monde du football au café-théâtre

Après de nombreuses années dans le milieu du football et une carrière professionnelle rondement menée, **Pedro Kamata** s'oriente vers une activité plus artistique en ouvrant L'inter-mitemps, un café-théâtre situé rue Pasteur à Moulins.

« Ce challenge est arrivé par un pur hasard, je me dirigeais vers une reconversion dans le milieu des entraîneurs de football et malheureusement je n'ai pas eu le diplôme, le propriétaire de l'ancien bar la Ch'tite Mine m'a contacté et m'a proposé la reprise des locaux qui étaient fermés depuis 4 ans. J'ai réfléchi et je me suis dis que c'était un beau challenge et un bel outils pour promouvoir les talents moulinois. C'est à ce moment que je me suis décidé ».

Une belle aventure pour ce passionné d'art baroque, stigmate de son long passage de joueur dans le championnat d'Italie, où stand up, concerts intimistes, théâtre se partageront l'affiche de L'inter-mitemps. Un concept innovant sur l'agglomération moulinoise dans l'idée d'un célèbre humoriste, place dorénavant au Pedro comedy club.

L'inter-mitemps
7 rue Pasteur - Moulins
07 82 14 61 82
l'inter-mitemps

Micro-trottoir (spécial Euro2016)

Pensez-vous que l'équipe de France remportera l'Euro ?



Colette 64 ans

"Je ne pense pas que l'équipe de France remporte l'Euro, j'ai peur que cette image de groupe soudé ne cache un déficit sportif"



Thomas 15 ans

"Je vois l'équipe de France aller au moins jusqu'en 1/2 finale. Pour remporter la compétition il va falloir que les joueurs soient costauds. Etant un supporter du Real Madrid, je regrette la blessure de Raphaël Varane qui est un pilier de la défense, et aussi la place de réserviste de Hatem Ben Arfa malgré sa superbe saison avec Nice"



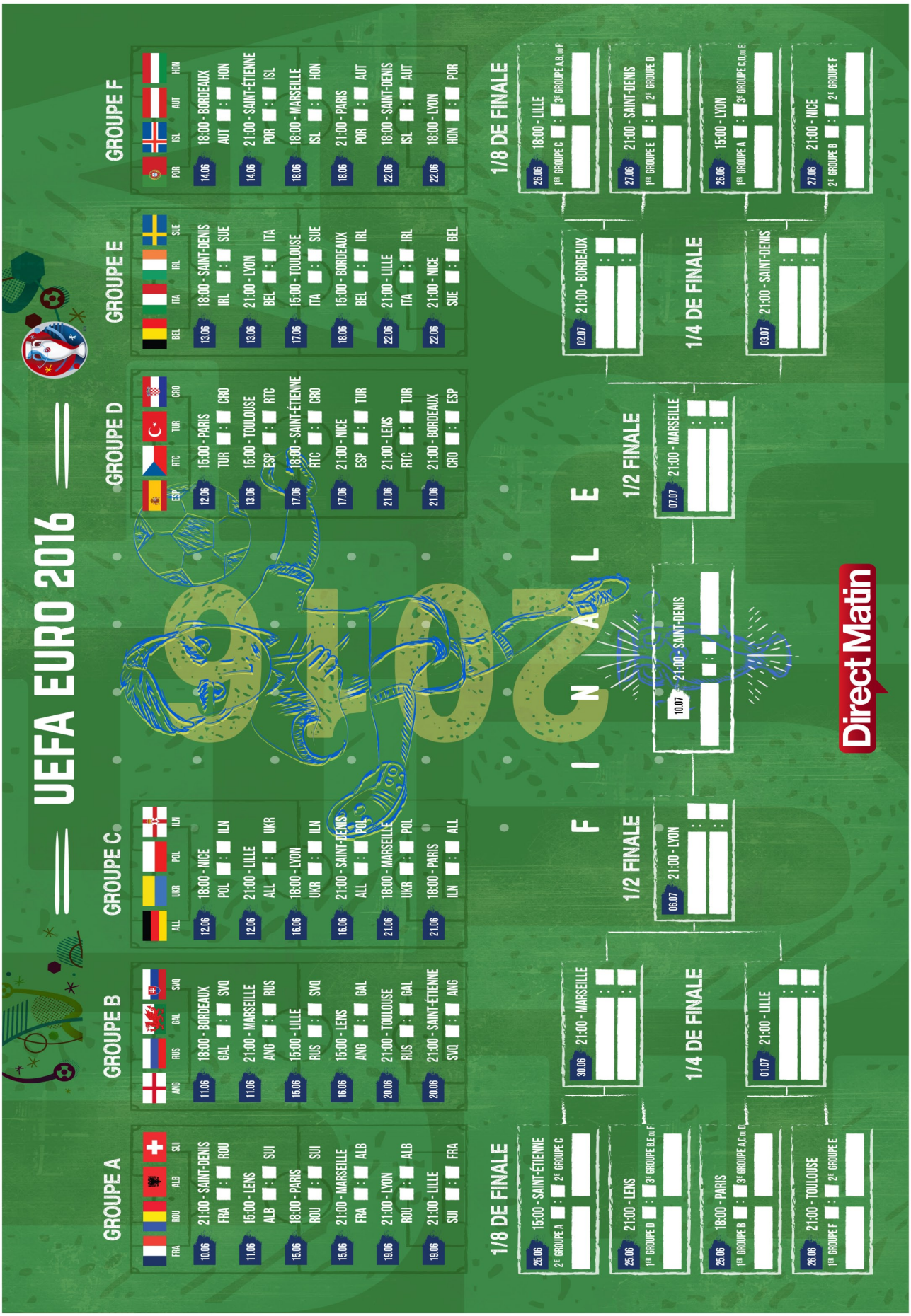
Bernard 71 ans

"L'équipe de France a un grand potentiel offensif, alors oui il faut croire à la victoire finale. Allez la France et tous derrière les bleus !"





UEFA EURO 2016 : le calendrier



Planète Foot, **l'Euro sous le signe de la convivialité**

Après un an et demi d'activité, Planète Foot est devenu un lieu incontournable pour les passionnés de football. Ludovic Plouzeau et Jérémy Govignon, les deux gérants veulent créer une véritable fan zone au sein de leur structure en invitant les amoureux du ballon rond à suivre l'Euro.

Esprit Sportif : Ludovic Plouzeau comment vous est venu l'idée de créer Planète Foot ?
Ludovic Plouzeau : L'idée de créer Planète Foot est venue lors d'un bilan de compétences. Je travaillais en tant que conducteur de travaux dans le bâtiment tout comme mon frère Jérémy Govignon. A cette époque nous nous sommes dit *"pourquoi pas créer un espace dédié au football en incluant une partie restauration ?"* Quelques mois après Planète Foot voyait le jour.

E.S : Etes-vous footballeur à la base ?
L.P : J'ai quelques expériences en tant qu'entraîneur à Avermes et à Villeneuve sur Allier. Par conséquent, je pense connaître un peu le milieu du football.

E.S : Quelles sont les horaires d'ouverture de Planète Foot
L.P : Nous sommes ouverts de 11h à 23h non stop, et notre espace restauration incluant pizzas et snack est ouvert le midi et le soir.

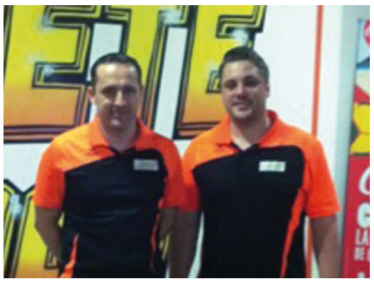
E.S : Combien avez-vous de pratiquants par jour ?
L.P : Nous avons en moyenne 50 joueurs par jour. L'objectif de la partie sportive que nous nous étions fixé avec mon frère est atteint, et concernant la restauration nous sommes au-dessus de nos espérances.

E.S : Quel est le profil de vos pratiquants ?
L.P : Il n'y a pas de profil type, cela va du club de football local, aux copains qui veulent s'amuser entre eux, aux étudiants, jusqu'à un public féminin de plus en plus important. De plus nous avons beaucoup de jeunes car nous organisons des anniversaires pour les enfants. C'est un concept qui marche très bien avec environ une dizaine par semaine.

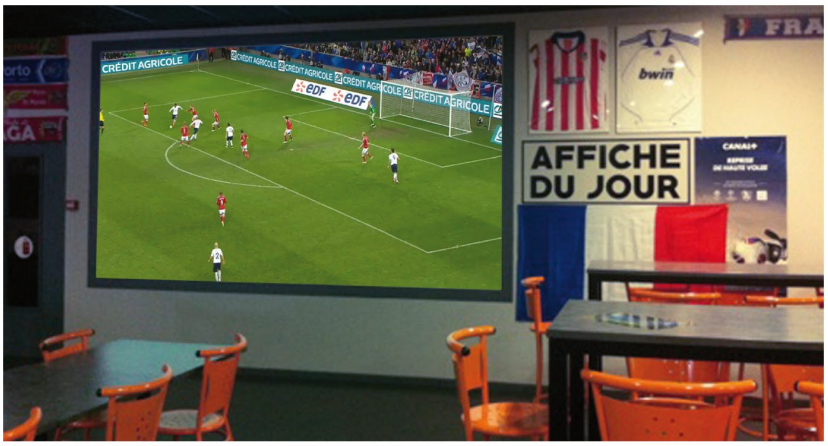
E.S : Il se murmure que vous organisez des compétitions est-ce vrai ?
L.P : En effet, nous organisons un championnat inter-enteprises qui se déroule tous les mardis et mercredis soirs. Nous avons 17 entreprises qui participent à cette compétition, telles que ERDF, le Crédit Agricol, la Ville de Moulins, la Communauté d'Agglomération, le SICTOM...

E.S : Nous sommes en pleine fête du football en ce mois de juin avec l'Euro, allez-vous organiser des manifestations à Planète Foot pour cet événement ?
L.P : Nous allons retransmettre tous les matches de l'Euro sur notre écran géant de 3,80 m x 2,50 m. Ce que nous voulons à Planète Foot, c'est que les gens trouvent de la convivialité, de l'échange tout en regardant une rencontre. Nous allons mettre en place, sur certains matches, un concours de pronostics. Les gagnants remporteront une pizza, des maillots... C'est un concept qui fonctionne, et que nous avons déjà testé lors de la League des Champions où nous accueillons en moyenne une centaine de personnes. Notre record d'affluence a été lors de PSG/Mancherster City où nous avons reçu 150 personnes et fait 96 couverts. De plus nous allons mettre en place durant l'Euro un concours de Teqball, il faut savoir que nous sommes les premiers en France à être équipé, il s'agit d'un ping pong foot.

E.S : Pensez-vous que la France puisse remporter l'Euro ?
L.P : Allez, nous nous jetons à l'eau, nous les voyons en ½ finale car à la vue du tableau cela semble jouable. Après aller en finale et la gagner pourquoi pas, ça se joue à tellement peu de choses.



Planète Foot - 60 route de Paris
AVERMES - 04 70 34 79 62
planetefoot@planetefoot.fr
www.planetefoot.fr
Horaires d'ouverture
Lundi : Fermé / Mardi - Samedi : 11h -23h / Dimanche: 14h - 23h



Quiz 100% foot



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

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

// 100% foot

618 matches de championnat, tel est le record de Mickaël Landreau en Ligue 1. Qui détient le précédent record ?

Jean-Luc Ettori avec 602 matches

// 100% foot

Quel joueur totalise moins de 100 sélections en équipe de France : Marcel Desailly, Didier Deschamps, Laurent Blanc, Lilian Thuram, Patrick Vieira ou Zinedine Zidane ?

Laurent Blanc avec 97 sélections

// 100% foot

De quelle ville Everton est-il l'autre club évoluant en Premier League ?

Liverpool

Moulins Lutte : la force des résultats



Petit mais costaud, c'est le slogan que l'on pourrait donner au club de Moulins Lutte. Depuis plus de 40 ans, cette association dirigée par l'emblématique Jean-Paul Flick rayonne sur l'échiquier sportif moulinois.

Nous pouvons dire que la lutte a une longue histoire à Moulins. Une aventure qui débute en 1973, dans un premier temps en comité restreint, mais qui va s'accroître au fil du temps, pour dans un second temps voir la création de Moulins Lutte en 1974. Comme le mentionne **Jean-Paul Flick** incontournable président et membre du club depuis sa création *« nous devons tout cela à Bernard Forest qui était sous directeur de Potain à cette époque. Au départ, le club était une émanation de cette entreprise puis avec le temps nous nous sommes émancipés pour devenir un club à part entière »*.

Une trentaine de titre depuis 1974

Avec sa 8ème place au championnat de France de lutte libre et sa 6ème en lutte gréco-romaine, Jean-Paul Flick gère avec ses éducateurs une cinquantaine de licenciés de tous âges avec de très bons résultats *« Si nous comptabilisons l'ensemble de nos titres depuis la création du club nous arrivons à une trentaine dont un titre de championne du monde junior en 1988 et plus récemment le titre de champion de France minime en lutte gréco-romaine de Karl Lambert obtenu en avril dernier »* mentionne **Fabienne Bouillet**, trésorière de Moulins Lutte et Présidente du comité départemental de lutte.

Promouvoir la Lutte

L'objectif de décrocher un podium au championnat de France étant atteint, Moulins Lutte souhaite faire la promotion de ce sport qui est malheureusement peu médiatisé et surtout s'orienter vers d'autres titres de champion de France et pourquoi pas de champion du monde *« la lutte est un sport de contact très difficile, c'est un corps à corps et un véritable rapport de force, il est nécessaire d'avoir de l'endurance. Malgré cela, les blessures sont rares et les carrières sont assez longues »* tient à préciser **Thierry Perrin** Vice-Président de Moulins Lutte.

Gréco-romaine ou lutte libre ?

Il existe diverses formes de lutte, la gréco-romaine demande force et souplesse car toutes actions sur les jambes sont interdites et l'adversaire ne peut être saisi en dessous des hanches. Ce fût le premier style inscrit aux JO modernes. La lutte libre est la plus pratiquée dans le monde, le règlement permet d'utiliser les membres inférieurs à la différence de la gréco-romaine pour faire chuter l'adversaire ou s'en saisir et le plaquer sur le dos les deux épaules au sol.

Contact : Flick Jean-Paul - Palais des Sports de Moulins
04 70 44 52 12 - thierryperrin4317@neuf.fr



> **Karl Lambert** (à droite) Champion de France minime. Sport étude au pôle espoir de Font-Romeu