#12
JANV
2017

L'ayurveda, *votre corps est intelligent* p3-4

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit Sport & Bien-être

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

Le Viet Vo Dao
un art martial Vietnamien



Ecole Thanh Long Son Haï de Viet Vo Dao
à Bourbon l'Archambault. p.20

ORMALINE
BIJOUTERIE

7 rue d'Allier
03000 MOULINS

Tél./Fax: 04 70 34 04 22

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier

Pâtissier - Chocolatier



32 rue de la Flèche
03000 MOULINS

04.70.44.15.15

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat

sylvain-fournier@quenottes.fr

Le Bouch' à Oreil
Crêperie - Bar

04 70 20 67 81
3 rue Marcellin Desboutin
03000 Moulins

Crêperie le bouch à oreil

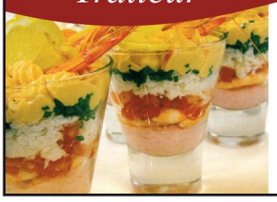
Face au cinéma de Moulins

Au Fil d'Ariane

8 rue Lassudat
Place d'Allier
03000 Moulins
Tél. 04 70 20 56 26
charmant-annie@orange.fr

Aux Fins Palais
Traiteur

Eric Geoffroy



Zone Cap Nord
03000 Avermes
04 70 44 33 47
Fax : 04 70 20 26 32
www.auxfinspalais-traiteur.fr
auxfinspalaistraiteur@orange.fr

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

福 祿 壽

BOUTIQUE OUVERTE 7j/7
Lundi : 14h à 19h
Mardi à dimanche :
10h à 12h et 14h à 19h

- Epicerie
- Vaisselle
- Cadeaux
- Décoration
- Bijoux



RESTAURANT OUVERT SELON LES SAISONS

- Repas individuels et de groupes, *sur demande, visite commentée de la Pagode*
- Pique-nique livré au 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
Web : lepetitdasie.fr

L'Evasion au coeur du bocage

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

DJR
Carrelage

Travaux de rénovation

Mr Julien RAYER

Tél. 09 67 45 46 01
Mob. 07 89 84 42 95

rayer.julien@wanadoo.fr

30 rue Mandez
03000 Moulins

SARL La Perouse

Achats/ventes/locations
biens immobiliers



Maisons - appartements - terrains

06 28 58 72 71 - laperouse@gmail.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



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

#12

Une nouvelle année, un premier anniversaire !

La rédaction est particulièrement heureuse en ce début d'année de fêter le premier anniversaire du magazine Sport et Bien-être. Fait de rencontres et de partages toujours aussi riches le magazine connaît un franc succès et c'est à vous que nous le devons. Il se nourrit de vos belles initiatives, de votre créativité et de votre fidélité. Un grand merci à vous tous !

Nous en profitons pour vous souhaiter une belle année 2017 et vous proposer une nouvelle version du magazine, à vous de le découvrir.

Pourquoi pas débuter la nouvelle année avec un dossier sur l'ayurvéda, cette science thérapeutique très ancienne favorisant le bien-être pour nous remettre de ces fêtes ?

Rencontre avec l'entreprise Julian Optique à l'origine d'une belle initiative, le "Lunettes truck" proposant un service de proximité aux personnes dépendantes en se déplaçant à domicile .

Côté bien-être toujours, faites le plein d'idées avec nos rubriques : la recette Do it yourself de Françoise, les dates et lieux des marchés pour cuisiner « maison et local », sans oublier nos conseils "bébé bien naître".

Côté sport, revivez en images les grands moments de la Corrida Nordique à Yzeure, découvrez les bénévoles qui œuvrent pour nos associations sportives et pour finir l'interview de Gilles Belloni, l'un des pionniers de la boxe thaïlandaise en France. Une belle inspiration pour nous tous !

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2017
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

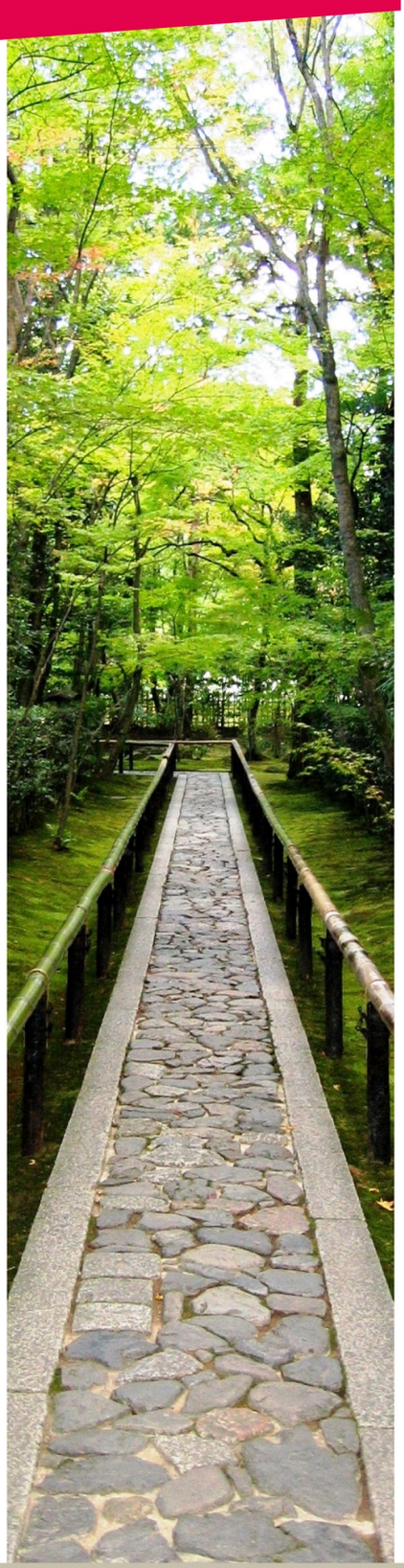
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Christophe Audin
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier
Françoise Piegay

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

ISBN : 979-10-96967-02-5

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



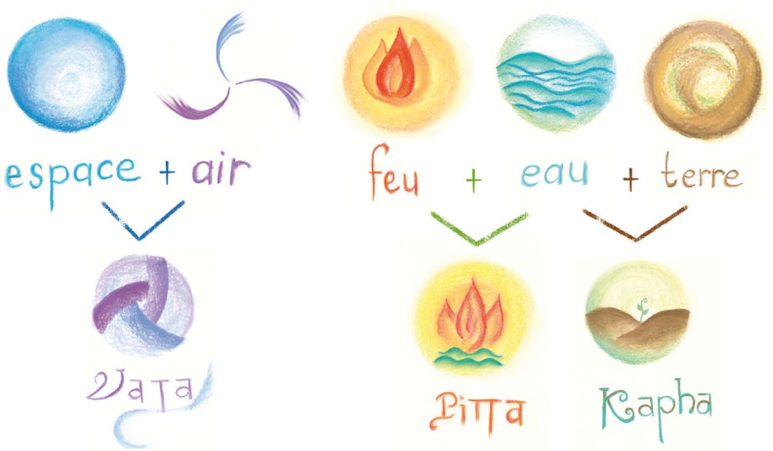
Ne pas jeter sur la voie publique

Ayurvéda, votre corps est intelligent

La Connaissance (Veda) de la Vie (Ayur) nous enseigne comment nous sentir mieux, aujourd'hui et à long terme. Cela se traduit par de petits changements dans les activités quotidiennes, les choix alimentaires ou encore des exercices de yoga particuliers. Ces dernières années, l'Ayurvéda a fait son apparition sur la scène médiatique en France. C'est la discipline montante parmi les thérapies complémentaires : son succès ne provient pas d'un phénomène de mode mais plutôt de résultats impressionnants chez les patients qui ont la volonté de prendre en main leur mieux-être.

L'Ayurvéda nous vient de la civilisation antique de la vallée de l'Indus, et depuis plus de 5000 ans, elle n'a cessé d'évoluer et d'incorporer les progrès de la médecine. C'est le plus ancien système médical connu, dont même la médecine traditionnelle chinoise est un dérivé, tout comme la médecine de la Grèce antique aux origines de la nôtre. Aujourd'hui en Inde, médecine moderne et médecine ayurvédique travaillent ensemble, parfois au sein d'un même établissement, pour promouvoir santé globale et bien-être durable chez les patients.

Au cœur de la pensée ayurvédique : Vata, Pitta, Kapha



Selon l'ayurvéda, toute chose est composée des cinq éléments : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Les éléments se combinent pour donner naissance aux trois énergies fondamentales, trois forces naturelles, trois formes d'intelligence : Vata, Pitta & Kapha. Ces trois énergies sont à l'oeuvre dans chaque individu, et la santé est le fruit de leur équilibre.

Vata est l'intelligence issue des éléments air et espace. Il est responsable de tous les mouvements (des muscles, de la respiration, des battements du cœur), du fonctionnement du système nerveux, et même de l'activité mentale.

Pitta est l'intelligence issue des éléments feu et eau. Il est responsable de toutes les transformations : digestion des aliments, assimilation mentale des impressions reçues, vision, production de chaleur et tous les processus enzymatiques, jusqu'au cœur des cellules.

Kapha est l'intelligence issue des éléments terre et eau. Il est à la source de toute construction de tissus (os, muscles, tendons…), de toute lubrification (bol digestif, liquide cérébro-spinal, articulations…) de toute force et de toute stabilité, physique et mentale.

Institut Métamorphose
Offrez un moment de bien-être pour la Saint Valentin ! Pensez aux bons cadeaux !

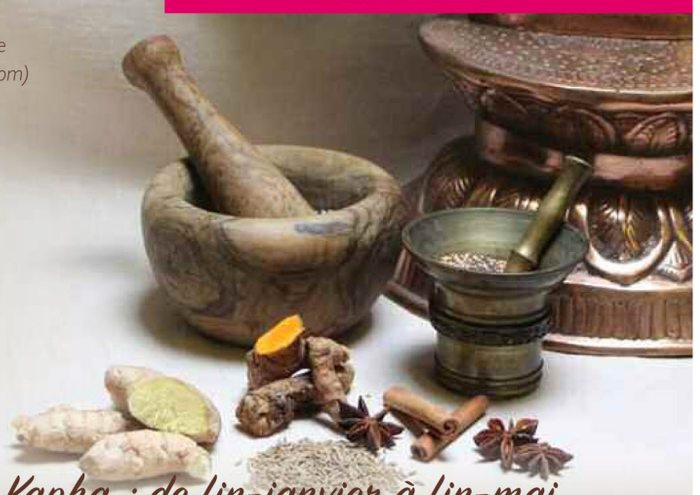

26 Cours Jean Jaurès
03000 Moulins
04 70 20 09 50

Eden coiffure
Nathalie
Coiffure mixte
Spécialiste des modelages craniens
Pensez aux bons cadeaux à offrir pour la Saint Valentin !
19 rue de Lyon - 03000 Moulins
04 70 44 28 38
Eden Coiffure Moulins

Menu de saison :
(retrouvez les recettes sur le site www.CentreAyurveda.com)

Repas principal :
Soupe de lentilles aux épices douces
Crêpes de sarrasin
Chou à l'indienne

Petit déjeuner ou goûter :
Crumble cranberry & gingembre



La saison du Kapha : de fin-janvier à fin-mai

Kapha est caractérisé par les éléments qui le composent. Comme la terre, il est lourd et stable. Comme l'eau, il est humide et frais. Chaque saison a une énergie dominante : Kapha augmente pendant l'automne pour devenir dominant fin janvier. Les jours rallongent, les plantes sont encore en dormance, mais elles commencent à rassembler leurs forces. Puis l'on aperçoit les prémices du printemps : ici un perce-neige, là des bourgeons naissants. Dans la nature, la saison du Kapha est celle de la croissance, de la force, de la graine qui germe dans un terreau frais et humide pour s'élancer ensuite avec puissance vers la lumière.
Cette force monte également en nous, à condition de la soutenir sans l'aggraver, c'est-à-dire sans l'augmenter au-delà du point d'équilibre. Car l'excès de Kapha rime avec surpoids, congestions (maux de tête, rhume, œdème…), problèmes articulaires, digestion lente, léthargie, voire dépression.

Alors, en saison du Kapha, voici quelques conseils pour maintenir son équilibre :

- Bougez ! Marchez chaque jour et pratiquez un activité physique adaptée à vos besoins.
- Buvez une tasse d'eau chaude le matin à jeûn. Pendant la journée, essayer la tisane qui booste le métabolisme : infusez 3 tranches fines de gingembre frais pelé dans une tasse d'eau bouillante, laissez refroidir quelques minutes et ajoutez un filet de jus de citron et une cuillérée de miel.
- Mangez seulement lorsque vous avez faim. Si vous manquez d'appétit le matin, faites un petit-déjeuner de fruits uniquement.
- Privilégiez les légumes cuits et saupoudrés d'épices douces : le cumin, le fenouil, la coriandre, la cannelle.
- Essayez de nouvelles façons de manger les céréales, qui remplacent avantageusement le pain : le sarrasin en galettes ou en grains entiers cuits comme le riz, le maïs en polenta, le millet légèrement grillé à sec avant d'ajouter de l'eau. Toutes ces préparations sont prêtes en moins de 20 minutes.
- Evitez les produits laitiers, surtout le lait froid et le fromage.



Marianne Durand propose des consultations individuelles en Ayurvéda et des soins ayurvédiques au **Centre OMJ Yoga, 28 cours de Bercy à Moulins**
Contact : 07 83 38 26 22
mahati.ayurveda@yahoo.fr
www.CentreAyurveda.com

A vos agendas !
Journée Digestion & Bien-Etre avec Julie Vacheron Professeur de Yoga et Marianne Durand Praticienne en Ayurvéda le samedi 28 janvier au Centre OMJ Yoga à Moulins.

Marianne Durand praticienne en Ayurvéda à Moulins
Présentez vous !



J'ai découvert l'Ayurvéda au Canada, dans un centre de Yoga où j'ai passé une année d'étude en 2004. Je venais de quitter une première carrière en marketing dans l'industrie des parfums de luxe. Mon parcours ayurvédique m'a emmené en Inde et aux Etats-Unis où j'ai étudié dans plusieurs écoles différentes : partout la philosophie est la même mais chaque école a enrichi mon bagage de techniques de soin bien particuliers.
Avant de proposer des conseils de santé, j'ai voulu me former davantage mais aussi acquérir des expériences de vie, c'est pourquoi après être devenue maman j'ai enseigné en tant que professeur des écoles pendant quelques années, tout en enseignant le yoga et en suivant la formation de praticien en Ayurvéda.
En 2014, la formation de Phytothérapie ayurvédique prodiguée par l'excellent Vaidya Atreya Smith a été un tournant décisif. Grâce à son enseignement, je me suis sentie prête à pratiquer à temps plein l'Ayurvéda dans toutes ses dimensions.
Le Yoga et l'Ayurvéda sont présents à chaque instant de ma vie quotidienne, pourtant j'ai conscience du décalage entre l'idéal et la réalité de notre société, et je m'attache à chercher ensemble, avec les personnes que je conseille, comment améliorer leur santé tout en restant dans la joie le plaisir et la sérénité.

Comment se passe une consultation en Ayurvéda ?

1ère rencontre : diagnostic ayurvédique et objectifs thérapeutiques
Marianne vous invite à passer en revue vos déséquilibres passés et vos symptômes actuels. Ensemble, vous fixez les objectifs et la durée du traitement, puis vous en définissez les modalités : votre programme peut inclure des conseils alimentaires, des plantes médicinales, des exercices de yoga… A vous de voir ce que vous souhaitez et ce qui est réalisable dans votre mode de vie actuel.

2ème rencontre : mise en œuvre du programme individuel
Après la 1ère rencontre, Marianne vous fait parvenir un programme personnalisé. Vous essayez de le mettre en oeuvre chez vous pendant quelques semaines, et vous notez vos questions. La 2ème rencontre permet de répondre à vos questions et de modifier éventuellement le programme, pour répondre au plus près à vos besoins.

A partir de la 3ème rencontre : suivi
Un à six mois plus tard, nous faisons un bilan des résultats obtenus pour ajuster le programme et éventuellement commencer à traiter des problèmes secondaires.

1ère et 2ème consultation (1 h) : 50 euros - Consultation de suivi (30 à 40 minutes) : 35 euros

// Rendez-vous !

Du bien-être pour les séniors

Le Pôle Séniors de la ville de Moulins en collaboration avec Philippe Salles, propose aux séniors d'assister à une conférence sur les huiles essentielles **le mardi 14 février à 14h30 à Sésame**. Cette conférence se voudra pratique, à la portée de tout le monde, pour vous expliquer comment bien utiliser les huiles essentielles, quelles précautions respecter pour rester à la fois efficaces et sans danger. Il répondra ensuite à toutes vos questions. Une conférence sur le cholestérol aura également lieu **le jeudi 6 avril à 14h30 à Sésame**.



En parallèle le Pôle Séniors de la ville de Moulins a élaboré un programme d'activités pour les séniors tout au long de l'année, avec des nouveautés pour 2017. Les thèmes abordés s'orientent autour de la santé avec des ateliers tels que la mémoire, la sophrologie, la diététique, le toucher thérapeutique. Mais aussi à travers le sport et les loisirs avec des ateliers équilibre, pêche, informatique, cuisine, jardinage. Découverte, accompagnement et animations sont au programme.

C'est pratique !

Retrouvez toutes les informations sur www.ville-moulins.fr
Conférence sur inscription auprès du Pôle Séniors à Sésame
1/3 rue Berthelot - 03000 Moulins
Tél. 04 70 48 51 78

// Rendez-vous !

La Santé au Naturel à St Germain des Fossés



Le 3ème salon du bien Être, du bio et de la forme aura lieu les samedi 4 et dimanche 5 février 2017 à St Germain des Fossés.
Vivre une vie saine et équilibrée, se sentir bien dans sa tête et son corps, se mettre en harmonie avec son environnement, nous aspirons tous, de plus en plus, à un épanouissement personnel, le bien être.
C'est dans cet esprit que la ville de St Germain des Fossés met en place ce salon du bien être et de la forme à taille humaine et convivial.
Vous découvrirez de nouvelles formes de relaxation, tester des produits de soin et de santé, vous renseigner et discuter avec des professionnels et obtenir des conseils personnalisés.
Vous trouverez sur le salon une gamme de produits en bien-être, santé et forme sur 4 thématiques essentielles : Forme-santé-beauté, relaxation-zenitude, developpement personnel et eco-environnement sain.

" iL suffit de passer le Pont "

JML

www.meubles-leoty.fr

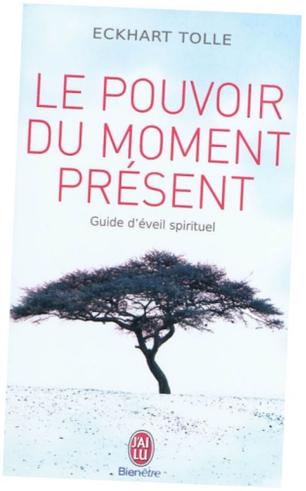
JML - Meubles Léoty

25 av. de la Libération 03 Moulins

GROUPE PEM

EURL JML - RCS n° 2013 Siret 794 735 761

À lire



Le pouvoir du moment présent

Ce livre nous présente plusieurs défis : si nous réussissons à être totalement présents et à faire un pas à la fois dans le moment présent, si nous réussissons aussi à vraiment appréhender les réalités que sont notre corps énergétique, le lâcher-prise, le pardon et le non-manifeste, c'est que nous saurons nous ouvrir au pouvoir transformateur de l'instant présent.



La tonic'attitude des Paresseuses

Une mine d'infos santé pour se sentir en pleine forme. Chère Paresseuse, il est grand temps de passer de la nouille-trop-cuite-attitude à la tonic attitude ! Repérez tout d'abord les ennemis jurés que vous croisez tous les jours : le sucre, le sel, le gras… jusque là, rien de bien difficile. Ensuite, constituez-vous une trousse de survie d'alliés vitalité. Apprenez à bouger, apprenez à dormir, apprenez à rire… Et vous verrez que la vie sera plus jolie

Les recettes DIY* de Françoise

*Do It Yourself



CP : www.myrainydays.com

Beaume à lèvres protecteur

Pour réaliser cette recette il vous faudra pour faire environ 10 ml :

Ingrédients :

5 g de beurre de karité qui est riche en acides gras essentiels (notamment oméga-3) et en vitamines (A, C, et E),
Il hydrate, cicatrise les lèvres crevassées, gercées.

2g d'huile de sésame cette huile riche en acides gras essentiels restructure tout type de peaux, elle adoucit la peau déshydratée ou irritée et assouplit l'épiderme.

2g de cire d'abeille qui hydrate et protège les lèvres.

2g de miel nourrissant, protecteur et adoucissant.

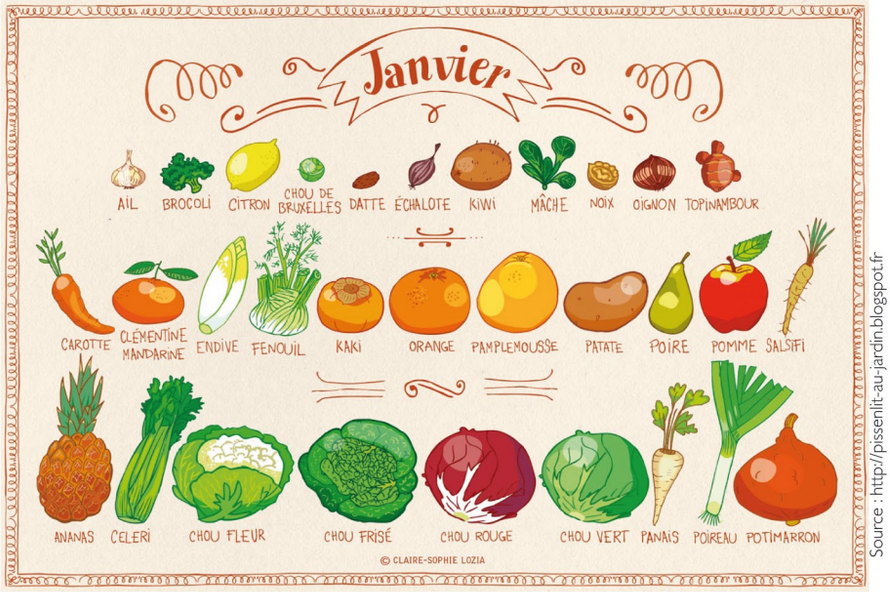
> « Ce mois-ci je vous propose une recette toute simple pour nourrir, protéger et embellir vos lèvres durant l'hiver. »

Mettre au bain marie la cire d'abeille avec le beurre de karité et l'huile de sésame. Quand le tout est fondu, sortir du bain marie et ajouter le miel, fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et mettre dans un pot préalablement désinfecter. Ce baume peut s'utiliser en tant que soin ou en prévention et protection. Il peut se conserver à température ambiante.

Recette réalisée par Françoise Piegay - Ateliers sur les plantes - www.secretsdeplantes.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 décembre.



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

#VUSURLEWEB



Rencontre avec ***Amélie Chanet****, moulinoise et créatrice du groupe Facebook L'Öyasse Freegan. Ouvert à tous depuis début 2016, il compte aujourd'hui plus de 2800 membres.*

Esprit Bien-Être : Comment vous est venu l'idée de ce groupe ?
Amélie Chanet : J'ai un jour pris conscience dans le local à poubelles de ma résidence que les gens préféraient jeter plutôt que donner à une association ou même à son voisin. Je trouvais le geste tellement égoïste.
Nos poubelles sont devenues des trésors de produits encore valables pour être consommés.Pourquoi ne pas leur donner une seconde vie plutôt que de les jeter.
Je m'intéresse donc à tous les projets et initiatives qui prônent la générosité, l'aspect social fédérateur, la liberté, la solidarité et le partage.

EBE : Pourquoi avoir choisi ce nom ?
AC : Tout d'abord pour un clin d'oeil Bourbonnais car l'öyasse en Bourbonnais veut dire pie. C'est un oiseau connu pour son talent de trouver un usage à tout ce qu'elle découvre. Et freegan car c'est un mode de vie alternatif qui limite la participation dans l'économie conventionnelle (surconsommation)

EBE : En quoi consiste ce groupe ?
AC : Ici vous trouverez des idées, des alternatives, des astuces, des concepts pour éviter tout simplement autant que nous pouvons d'acheter. C'est pour moi un mode de vie et une passion que je souhaite faire partager en espérant faire évoluer les choses dans le bon sens.

EBE : Quelles sont vos références ?
AC : Mes références sont plutôt nombreuses, il en existe tellement… Entre autre, Optimiam, une application anti-gâchis qui vous informe en temps-réel des promotions sur les excédents alimentaires (dates courtes) des commerçants autour de vous. L'upcycling, qui consiste à transformer des déchets en produits de bien meilleure qualité, en les recyclant,voire à qui l'on a même ajouté une certaine plus-value. L'association des Colibris, qui est un mouvement créé par Pierre Rabhi et Cyril Dion pour favoriser l'émergence d'un autre modèle de société basé sur le "bon sens" et un retour à l'essentiel ...et bien-sûr la mouvance Béa Johnson, qui est le principe de vivre sans générer de déchets.

EBE : Et au niveau local ?
AC : J'aime partager les astuces d'Adèle Luciole, l'ambassadrice du Sictom Nord Allier et je trouve l'initiative de la Boîte à lire sur Moulins super ! Il y a aussi les incroyables comestibles et les jardins partagés qui se multiplient sur le département Allier, nous pouvons dire que ça commence à bouger !

EBE : Votre devise ?
AC : Zéro gâchis, maxi bonheur.





- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy. Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville.
Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la Place Jean Thomas.

VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry.

- Les produits du mois -



Café mélange 100% arabica

Torréfaction sur place, la mouture est offerte et appropriée à la cafetière. A conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Où le trouver :

Torréfaction Beauger
9 rue de Pont - 03000 Moulins

Crème visage au lait de jument

Apaise et nourrit la peau. Le Lait de Jument, grâce à sa richesse en vitamines, acides gras insaturés, phospholipides et glycoprotéines, possède un effet protecteur et régénérant naturel. Il favorise le renouvellement cellulaire et ralentit le vieillissement cutané.



Où le trouver :

Philippe Salles
61 place de l'Allier - 03000 Moulins

A vos agendas !



Des collectes de sang, de plasma et de plaquettes sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochain rendez-vous.

DON DU SANG

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le mercredi 18 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SOUVIGNY
Le vendredi 20 janvier de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• NEUILLY LE REAL
Le mardi 31 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• AVERMES
Le lundi 6 février de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

• VARENNES SUR ALLIER
Le mardi 7 février de 16h à 19h à la salle Max Favalelli.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le mercredi 8 février de 15h30 à 19h à la salle Jean Reynaud.

• THIONNE
Le mercredi 15 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

• COSNE D'ALLIER
Le mardi 31 janvier au centre culturel.

• BEAULON
Le mardi 7 février à la salle polyvalente Marius Lalois.

Prendre RDV auprès du site fixe de Moulins, selon leurs disponibilités, les RDV sont pris soit à 8h, 10h ou 12h.

Site fixe de Moulins :
10 Av. du Général de Gaulle
04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30
Samedi : 8h à 11h30





Exemple de couleur de teinte en fonction de la plante



Camille Condroyer, une artiste de la teinture sur laine

*Nous avons rencontré **Camille** dans son atelier très feutré installé dans sa maison de campagne à Autry Issard. Cette virtuose de la couleur, teint la laine avec des végétaux naturels.*

Formée à ce métier artisanal suite à sa découverte en Alsace, elle s'est depuis installée dans l'Allier où elle cultive depuis un an ses propres plantes tinctoriales dans son jardin, telles que la gaude, la garance (utilisée au Moyen Age pour les costumes médiévaux), la rhubarbe, la camomille des teinturiers, le pastel, le rudbeckie...

L'ensemble de ces plantes constitue ainsi une large palette de couleurs à associer les unes aux autres pour obtenir des teintes uniques, sans compter les variations de chacune d'elles. Le jaune par exemple se décline en plusieurs nuances, du safran à l'oranger en passant par des teintes plus pâles mais toujours chaleureuses.

En alchimiste avertie, elle parcourt également les chemins de "bouchures" pour ramasser aussi en cueillette sauvage des baies, des écorces, des noix de galles... Elle travaille ensuite ses teintures sur la laine de mouton Mérinos réputée pour sa douceur.

Comment procède-t-elle ?

Les étapes sont tout autant minutieuses que nombreuses. Il faut d'abord laver la laine puis la mordancer, c'est-à-dire la préparer à recevoir et conserver la couleur que l'on souhaite lui donner, en la plongeant dans un bain chaud. Vient ensuite l'étape de la teinte suivie du séchage. Il ne restera plus qu'à la mettre en pelote ! Vite dit ! Dans la pratique, le chemin est plus long. Mais Camille est une passionnée : « *J'aime cette activité car elle est au carrefour de différentes choses que j'aime, le jardin, l'artisanat, la transformation. Les couleurs que je réussis à obtenir me donnent aussi beaucoup de satisfaction* ».

Ou les trouver ?

En vente directe sur rendez-vous au 06 98 03 01 64 et également au magasin l'Archambio à Bourbon l'Archambault





L'Esprit *Sport & Bien-être*

l'anniversaire



L'occasion de faire le point sur cette belle aventure depuis un an, riche en rencontres et en découvertes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Nous espérons avoir reussi à vous les faire partager au travers des articles et chroniques.

Rendez-vous donc en 2017 pour une nouvelle année avec toujours plus d'infos & conseils pour être en forme.

Merci BEAUCOUP

Abonnez-vous !

et recevez votre magazine

L'Esprit *Sport & Bien-être*

tous les mois à domicile !

1 an d'abonnement

25 € * Frais d'envois et de gestion.



Envoyez-nous vos coordonnées (nom, prénom, adresse, email et téléphone) à :

Esprit Edition - Julie Famin - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon

Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition - Julie Famin

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel : **Mail :**

* Offre réservée à la France métropolitaine.

102

rencontres de
personnes passionnées

(déjà 1 an...)

2000

membres Facebook
et une newsletter pour
les plus connectés

6

chroniqueurs pour vos
rubriques préférées

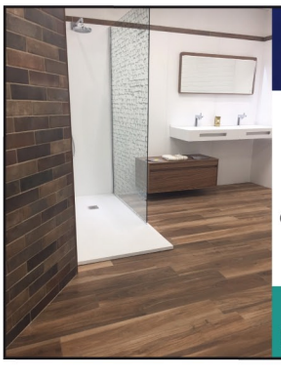
1

Nouveauté !
Abonnez-vous pour être
sûr de ne plus rater
un seul numéro

58

acteurs de notre magazine
nous font confiance pour
leur communication





ROUCHY
CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION

Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h

Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr



Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette nouvelle rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futures mamans et bébés chaque mois. Ce mois-ci nous rencontrons Tine Guéneau, photographe Portraitiste de France chez Phot'Osmose, qui vous propose de garder des souvenirs de votre nouveau-né grâce à la photo.

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook (Esprit Magazine Sport & Bien-être)

> *« À chaque individu sa propre technique de bien-être »*

Rendez-vous pour **un souvenir photo de votre nouveau-né**


Phot'Osmose

Pourquoi faire des photos de votre bébé ?
S'il y a bien un moment dans la vie pour lequel les photos permettent de préserver de précieux souvenirs, c'est bien la séance photo grossesse ou nouveau-né. Des photos prises par des professionnels, des habits et des décors un peu exceptionnels, des poses que vous n'arriveriez jamais à lui faire prendre. Résultat, l'immense fierté de le voir et de le montrer à tout le monde !

Quand faut-il réserver sa séance ? Les séances nouveau-né sont destinés aux bébés de moins de deux semaines. Il faut donc réserver au plus tard dans le septième mois de grossesse. Votre photographe vous proposera généralement deux dates en fonction de votre date prévue d'accouchement. Idéalement, la session a lieu entre 5 et 10 jours après la naissance. Votre bébé dormira profondément et restera facilement en position foetale. Après ses 15 premiers jours de vie, il pourra avoir des coliques ou de l'acné du nourrisson et il sera déjà plus éveillé au monde. Cela risque de compromettre le bon déroulement de la séance. Pour une séance photo grossesse, l'idéal est de la faire dans le cinquième mois.

Combien de temps dure la séance ? Prévoyez 2h30 de temps pour la prise de vue en studio car c'est bébé qui commande ! Il faudra suivre son rythme pour la prise de vue. Les séances se déroulent toujours selon les mêmes grandes étapes mais dans un ordre variable. Les portraits du (des) bébé(s) seul(s), avec la fratrie, avec les parents et des photos de détails.

Que faut-il apporter ? Glissez dans votre sac à langer une petite bouteille d'eau pour vous hydrater, car il fera agréablement chaud dans le studio. Ensuite, il faut prévoir le nécessaire pour bébé. Si vous donnez le biberon, prévoyez d'en donner un plus tôt que prévu (parfois les bébés ont faim un peu plus vite qu'à la normale). Vous pouvez apporter un change pour vous, car parfois, il arrive des petits "accidents". Les photographes ont beaucoup de choses au studio, mais si vous avez des accessoires ou des objets de famille qui vous tiennent à coeur, apportez-les. Votre photographe saura les intégrer avec soin dans les images. Un studio, spécialisé dans les nouveau-nés, est équipé d'un tapis à langer et un chauffe biberon.

Quels vêtements porter ? Le studio sera bien chauffé pour le bien-être de votre nouveau-né. Il vaut donc mieux ne pas porter des vêtements trop chauds. Il est conseillé de porter des vêtements sobres, sans dessin, texte ou motif. Si vous souhaitez quelques images en peau à peau, il sera utile de prévoir un soutien-gorge sans bretelle ou un top pour cela. Bébé sera souvent nu ou enveloppé dans de jolies matières. Inutile de prévoir plusieurs tenues pour lui. Parfois, la simplicité, c'est ce qu'il y a de plus beau.

Et à domicile, c'est possible ? La plupart des photographes peuvent se déplacer à domicile pour votre séance. Il suffit de poser la question. Pour plus d'informations... Contactez votre photographe. Celui-ci sera heureux de répondre à vos questions et vous guider pas-à-pas vers votre séance.

Phot'Osmose
78 Rue d'Allier - 03000 Moulins
04 70 20 14 80 - www.photosmose.com

Institut de Beauté Stéphanie Spa
4 rue du docteur Jules Cordier
03210 Souvigny
04 70 46 70 71
www.institutdebeautéstéphanie.fr

L'ATELIER des Ciseaux
Salon de coiffure
25 Rue Régemortes - 03000 MOULINS
04 70 44 12 29
Conseillère en image

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.



Adèle s'en mêle !

En 2017, je fabrique mes produits d'entretien !

Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque mois de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Votre placard à produits ménagers déborde de nettoyants spécialisés dangereux pour la santé et l'environnement ? Faites du vide et apprenez à nettoyer au naturel !

Faire le ménage sans produit chimique est possible et tout aussi efficace. Les ingrédients de base sont naturels et économiques :
- Le vinaigre d'alcool détartre, dégraisse et désodorise,
- Le bicarbonate de soude nettoie et neutralise les odeurs,
- Les cristaux de soude détartrent et détachent,
- Le savon de Marseille est antiseptique et idéal pour le linge,
- Le savon noir est dégraissant, antiseptique et insecticide,
- Les huiles essentielles, un peu plus onéreuses mais utilisées en faible quantité, ont des propriétés désinfectantes, antibactériennes, assainissantes…
- D'autres ingrédients de la cuisine peuvent également être utilisés : le sel, le citron, l'huile d'olive, le marc de café…
- De nombreuses recettes de produits d'entretien sont disponibles sur Internet : nettoyant multi-usages, liquide vaisselle, tablettes WC, lessive… Il y en a pour tout le monde !

En mélangeant 50 g de bicarbonate de soude, 30 g de cristaux de soude, 100 ml de vinaigre d'alcool, 1L d'eau et 15 gouttes d'huile essentielle, vous obtiendrez facilement et à faible coût un nettoyant multi-usages efficace pour toute la maison *.

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

** Recette de Françoise PIEGAY - Secrets de Plantes*



Ouvrez une parenthèse, créez votre moment.

La Parenthèse est un lieu chaleureux à Moulins où l'on prend le temps de boire un café, un thé ou un chocolat le temps d'une pause suspendue dans le temps !



Tenu par **Corinne Laurent,** originaire de Moulins, depuis le 1er octobre ce lieu unique privilégiant bien-être et sérénité, correspond à un choix de vie réfléchi, une mise entre parenthèse professionnelle en vue de réaliser un rêve, à l'instar de l'émission de Frédéric Lopez, « la parenthèse inattendue ».

On y apprécie le calme, sans Wi Fi ni musique, mais seulement des livres pour mieux s'évader… Accueillant une petite douzaine de personnes seulement, ce lieu privilégié a pour vocation d'être un petit chez soi où l'on savoure une boisson accompagnée de douceurs servie dans des services anciens pour donner à ces tasses une seconde vie. Ses fournisseurs sont des locaux. Le café, thé et infusions sont spécialement sélectionnés chez **Beauger,** torréfacteur à Moulins. Vous y retrouverez le vrai goût du chocolat chaud avec le choix entre trois saveurs : 75% cacao, noisette ou fève tonka élaboré par un chocolatier de Clermont Ferrand, **Martial Roy**. Tout cela accompagné de gourmandises de chez **William Beaudouin**.
En parallèle à cette activité, elle propose des ateliers de broderie pour faire découvrir cet art (une passion pour elle) ainsi que d'autres ateliers autour de loisirs créatifs. Son thème : Réaliser des objets ou cadeaux personnalisés.
A découvrir sans modération !

La Parenthèse
58 rue d'Allier
03000 Moulins
09 86 60 04 04

Le simulateur de conduite : une approche pédagogique innovante !

Précurseur dans l'évaluation et les techniques d'enseignement, le Centre de Formation Lavril, implanté sur la région moulinoise depuis plus de 30 ans, propose aux apprentis conducteurs une initiation à la conduite automobile et sur deux roues sur un simulateur. Elle est d'ailleurs la seule auto-école sur Moulins et l'agglomération à enseigner sur ces machines ultra perfectionnées.





Mis en service en 2001 pour l'automobile et en 2011 pour les 2 roues, ces simulateurs permettent de mettre en œuvre un apprentissage de la conduite citoyenne sans aucune appréhension. Les personnes stressées, du fait d'anciennes expériences traumatisantes, ou tout simplement craintives à l'idée de prendre le volant, gagnent en confiance. Grâce à l'apport de la simulation, elles n'ont pas à gérer la présence de la circulation sur la route alors qu'elles apprennent à automatiser les commandes mécaniques.

Cet outil permet en outre d'acquérir toutes les compétences nécessaires au cours des premières heures de conduite et ce, en toute sécurité. La découverte de la gestion des commandes d'une automobile à bord d'un simulateur se réalise en toute confiance, pas à pas, favorisant ainsi le bien-être des élèves.

Quels en sont les points forts ?

Aider à dépasser son stress, se redonner confiance et s'approprier les commandes ; faciliter les automatismes dans la circulation ; démarrer et arrêter le véhicule une trentaine de fois en 10 minutes, tout cela dans le calme et accompagné d'un moniteur.

L'apprentissage sur simulateur est réalisé sur la base d'objectifs concrets (démarrage, passage des vitesses, coordination volant/pédales…). Vous êtes en permanence guidé à travers des programmes qui mesurent en temps réel votre évolution et vos résultats. Vous évoluez sur une piste adaptée de 24 km ponctuée de lignes droites, de virages, de montées et de descentes. En bref, la conduite sur un simulateur vous permettra de vivre et d'explorer une très grande variété d'expériences différentes (environnement pluvieux, route glissante, brouillard…) qui vous permettra d'acquérir une base solide de réflexes et de connaissances pour la conduite en milieu réel.
Cette école de conduite a choisi la simulation pour faire de vos premiers pas en voiture une expérience pleinement réussie. Votre formateur utilisera d'ailleurs vos connaissances acquises sur le simulateur lors de votre pratique en voiture-école pour renforcer vos apprentissages.

En ce qui concerne le simulateur 2 roues, il est l'élément clé de sensibilisation à la Sécurité routière. Il intervient notamment auprès des jeunes pour les aider à apprendre à conduire un scooter et passer le BSR à partir de 14 ans, une initiative pédagogique propre à rassurer les parents.

Une école qui mise sur l'éco-conduite !

Au centre de Formation Lavril, l'éco-conduite, appelée aussi conduite économique, est l'apprentissage et la pratique d'une conduite souple et modérée qui permet de réduire la consommation donc les dépenses en carburant et de respecter par la même occasion l'environnement. Elle améliore du même coup la sécurité du conducteur et de ses passagers.

Un projet à venir

L'Académie de Conduite Lavril accueillera et assurera très prochainement le suivi des élèves sur simulateur dès l'âge de 14 ans (du BSR au permis B) !

Nous vous souhaitons un bon apprentissage et une bonne route !

LAVRIL - 8 Cours de Bercy
03000 MOULINS - 04 43 51 26 13
www.lavril.fr et à très bientôt
sur notre page Facebook !



Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

TooP-car
PARE-BRISE
100 EUROS OFFERTS OU FRANCHISE REMBOURSÉE
TOUTES ASSURANCES • TOUTES MARQUES
Prêt d'un véhicule gratuit pour la journée
21, route de Moulins - Tél. : 07 61 110 205
03460 Villeneuve-sur-Allier - Mail : toopcar@outlook.fr

- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images les évènements sportifs !







Mardi 27 décembre 2016 : 7ème corrida nordique organisée par l'OMS Yzeure avec plus de 700 participants cette année.





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

Qui sont ces bénévoles

qui font vivre nos associations sportives ?

Chaque mois retrouvez notre portrait de bénévole sur Moulins et son agglomération.



Pierre Darnat

Joueur et bénévole au Football Club Souvigny

Pierre Darnat, 24 ans, donne de son temps au club de foot de Souvigny au service des plus jeunes. Portrait.

Inscrit au club de foot de Souvigny, sa ville natale, depuis l'âge de 8 ans, il choisit ce sport pour être avec les copains au départ, et ensuite la passion du foot est née avec la victoire de la France à la coupe du monde 1998 ! Aujourd'hui, il y joue dans l'équipe 1 et encadre bénévolement l'équipe jeune U15 (14-15 ans). Pierre est bénévole depuis 6 ans dans ce club, au départ auprès des équipes de poussins mais aussi des benjamins.

Pierre Darnat ne compte ni son temps ni son engagement, il est présent 5 jours sur 7 ! Il s'investit en temps que coach en partenariat avec l'école de foot de Bourbon l'Archambault pour le partage des entraînements et emmène son équipe à chaque match. Il est présent aussi dans la vie associative du club où il fait parti du comité de sponsoring pour la recherche de financement (calendrier, panneaux en bord de terrain) et aide à l'organisation de manifestations (Téléthon, Taverne des chats noirs à la Foire de Souvigny…).

Les jeunes apprécient particulièrement de pouvoir être entraînés par un joueur de l'équipe 1, c'est tout de suite plus concret pour eux, notamment quand ils vont soutenir l'équipe et leur coach lors des matchs !

« Du fait que le foot soit une passion, c'est une satisfaction personnelle d'entraîner de jeunes joueurs et de leur apprendre les techniques de ce sport. Cela demande pas mal de temps mais nous avons beaucoup de reconnaissance en retour de la part des jeunes joueurs, leurs famille et le club ! » nous confie-t-il avec enthousiasme.



Equipe U13 en 2013



- NOUVEAUTÉ -

ALGAM : Des nouveautés et des améliorations pour toutes les activités



Les animatrices « Sports pour tous »



Pratique du Zen ball

L'Algam cherche toujours à faire connaître au public les bienfaits d'une pratique de qualité, encadrée par un professionnel formé. Cette fin d'année, des animatrices ont donc pu suivre une formation issus de la méthode Pilates

9 animatrices de l'Algam, réparties en 2 groupes ont suivi assidûment une formation auprès de la **Fédération Sports Pour Tous** (FFSPT) afin d'enrichir les activités qu'elles animent déjà en intégrant des exercices et postures issus de la méthode Pilates. Cette formation est mise en place à l'attention de ses animateurs dans l'Allier avec la collaboration de la **Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates** (FPMP).

Les animatrices se sont investies afin d'utiliser ces techniques dans les nombreuses activités de l'Algam où cela présente un intérêt. Venez les tester avec nous et n'hésitez pas à solliciter les animatrices qui sauront vous faire partager leur pratique, leur expérience et leur professionnalisme le mardi à 18h30 à la salle karaté au Palais des Sports de Moulins et le mercredi 18h30 à la salle des sports de Bellevue à Yzeure!

Renseignements :
06 49 75 08 06
www.algam-association.com
algam.moulins
Possibilité d'un cours d'essai, se présenter à l'animatrice en début de cours



Annie, Dominique, Laurence, Nicole en pleine action

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

S.A.R.L. DA SILVA
Nouvelles activités :
Centrale Béton
Plâtrerie
Peinture
Décoration
Ent. de MAÇONNERIE
béton armé - dallage - carrelage - façade - neuf et rénovation
03400 YZEURE - 04.70.20.08.89

Le Viet Vo Dao à Bourbon l'A. : de l'initiation au perfectionnement

Que signifie Viet Vo Dao ?

Viet signifie transcendant, supérieur, c'est aussi l'abréviation du nom Viêt-nam et du peuple Vietnamien. **Vo** veut dire, art martial. **Dao** se traduit par la Voie, réunissant tous les principes de vie et conduisant à la sagesse.



Nous avons voulu en savoir davantage sur le Viet Vo Dao, sport pratiqué à l'école Thanh Long Son Haï de Bourbon l'Archambault dirigée par René Rosseel. Rencontre avec un passionné.

Le Viet Vo Dao, une discipline vietnamienne entre arts martiaux et sagesse

Basé sur des programmes adaptés à chaque morphologie (enfants à partir de 5 ans, débutants, femmes ou hommes et pratiquants confirmés), cet art martial pied/poing propose une prise de conscience de son corps par le biais de techniques d'attaque et de défense à mains nues. Les armes traditionnelles sont aussi étudiées : bâton, épée, sabre, long gian...

Le port du kimono noir est obligatoire pour tous les élèves. Pourquoi noir ? Parce qu'au Vietnam l'habit noir est une tenue de fête et l'habit blanc celui du deuil, contrairement au Japon. Le Son Haï comporte également un enseignement spécifique et approfondi de la respiration. Ce travail améliore le contrôle de soi, avant et après l'effort. Parallèlement, les pratiquants confirmés s'exercent à la casse de matériaux divers (bois, brique, béton…).

Le parcours du dirigeant René Rosseel, jalonné de succès

Tout commence quand il est petit. René Rosseel se découvre alors un vif intérêt pour ce sport à travers des films sur les arts martiaux avec Bruce Lee. Puis, il commence son parcours sportif, d'abord par le rugby ensuite par le karaté en 1971. C'est à Moulins, en 1974, qu'il commence le Viet Vo Dao. Emballé, il passe son diplôme d'état et effectue des remplacements en tant qu'enseignant au sein des clubs de Dompierre sur Besbre, Yzeure et Nevers. Il créé enfin son école de Viet Vo Dao à Bourbon l'Archambault en 1984. Aujourd'hui, elle est devenue le 2e plus gros club d'Auvergne, compte 70 adhérents de tous âges et 6 professeurs !

Le Viet vo dao, école Thanh Long Son Hai, est dirigé par Maitre Michel Nguyen, fils du Maitre **Nguyễn Dân Phú**. Tous les élèves de l'école de Bourbon participent régulièrement à des stages à Montluçon, dispensés par Maitre Michel Nguyen.

Pour s'imprégner davantage de cet art martial, René Rosseel part au Vietnam découvrir l'histoire de son Maître, **Nguyễn Dân Phú** (né en 1911 au Nord-Vietnam et mort en 1999 à Montluçon). Nguyễn Dân Phú est l'un des Maîtres ayant permis l'essor du Viet Vo Dao en France. René Rooseel découvre ainsi son patrimoine culturel, sa maison et se recueille sur sa tombe, dans un petit village perdu du Vietnam.

Renseignements et inscriptions au 04 70 67 12 20

#VUSURLEWEB



Découvrez sur Youtube la vidéo *VIET VO DAO Bourbon l'Archambault* par Christophe Audin

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

BUT
On s'y retrouve tous.
www.but.fr
BUT Moulins
RD 707 - Fromenteau - Zone Commerciale Sud
03400 MOULINS SUD/TOULON-SUR-ALLIER - 04 70 20 03 03



Rencontre avec **Gilles Belloni,** un des pionniers de la boxe thaïlandaise en Europe

Nous avons rencontré Gilles Belloni à St-Aubin-le-Monial. Fils d'une maman native de Franchesse et d'un papa corse, il est l'un des pionniers de la boxe thaïlandaise en Europe dans les années 70.

Esprit Sportif : A quel âge avez-vous commencé la pratique des arts martiaux ?
Gilles Belloni : Petit, j'étais un enfant un peu turbulent. Mes parents m'ont imposé un sport de combat pour me canaliser. Depuis l'âge de 7 ans, j'ai ainsi pratiqué tous les arts martiaux traditionnels japonais tels que le judo, le kendo et le karaté. A l'époque, la boxe thaïlandaise, un autre art martial, n'existait pas encore en France.
Une vraie passion était née ! Je suis devenu par la suite assistant de mon professeur et, vers l'âge de 17 ans, enseignant dans une grande salle à Paris.

ES : Comment avez-vous découvert la boxe thaïlandaise ?



GB : Suite à de nombreuses rencontres, et notamment celle de deux professeurs de boxe anglaise à Paris qui m'ont initié à cet art pugilistique (uniquement avec les poings). De là est venue cette idée d'ajouter des coups avec les pieds. Coïncidence ou pas, j'avais lu un article un jour dans la presse qui parlait de la boxe thaïlandaise, un sport qui unissait les deux (poings et pieds) mais il était encore méconnu en Europe. Depuis, cette passion pour ce sport ne m'a plus quitté.

ES : Comment avez-vous appris cette discipline, en sachant qu'elle était méconnue en France ?
GB : Ma rencontre avec Patrick Brizon, professeur dans une salle d'arts martiaux à Clermont-Ferrand a changé ma vie. Lui-même connaissait cette discipline et c'est lui qui m'a appris les techniques de la boxe thaïlandaise. Par la suite, il est venu l'initier dans ma salle à Paris, la pratique commença à se faire connaitre timidement.
A 26 ans, je suis parti pour la première fois en Thaïlande durant 4 mois dans des camps d'entrainement et je suis revenu en France avec des techniques très pures et beaucoup de motivation. Cela m'a permis de former d'autres professeurs dans beaucoup de pays tels que la Suisse, l'Espagne, la France, la Belgique, la Suède, la Hollande,…
Patrick Brizon, Roger Pashy (grand karatéka) et moi-même avons donc été les premiers à importer la boxe thaïlandaise en France et en Europe. Nous avons fait venir des Thaïlandais en France et inversement, des français sont partis en Thaïlande.

ES : Y-a-t-il eu des grandes compétitions en France ?
GB : Oui, la première que j'ai organisé fût le 1er combat France/Thaïlande organisé au Cirque d'Hiver à Paris en 1983. Et bien d'autres par la suite, au Palais des Sports aux Portes de Versailles, à l'Elysée Montmartre,… Nous avons même emmené notre première équipe française en Thaïlande avec 5 combattants dont Patrick Brizon pour une compétition organisée par la télévision thaïlandaise. Là-bas on nous appellait « *Les petites vedettes de Thaïlande* », alors qu'en France nous étions dans la confidentialité.

ES : Comment avez-vous fait pour promouvoir cette nouvelle discipline ?
GB : De l'âge de 26 à 37 ans, j'ai fais beaucoup d'aller-retour Paris/Bangkok afin de promouvoir ce sport. La notoriété en France est venue grâce aux médias et aux people. Johnny Halliday, Bernard Giraudeau, Michel Jonasz, Lino Ventura, … sont venus dans ma salle. Jacques Villeret s'intéressait aussi beaucoup à cet art, il est venu voir beaucoup de nos évènements. Le journaliste Jacque Pradel a crédité ce magnifique sport suite à mon interview ainsi que des émissions TV (dont Canal + avec Yves Mourousi et bien d'autres…). Vous pouvez regarder sur You tube, de nombreuses vidéos sont en ligne. Il faut savoir que le tout premier GIGN est venu s'entrainer dans ma salle. Aujourd'hui, il existe une fédération officielle et des professeurs sont formés régulièrement.

ES : Que vous a apporté ce sport et qu'êtes-vous devenu aujourd'hui ?
GB : Ce sport m'a apporté de merveilleuses rencontres et j'ai fait de nombreux voyages. Une vie d'aventure ! J'ai arrêté de pratiquer à l'âge de 38 ans en 1989 tout en continuant de garder un œil sur ce sport.

Gilles Belloni conclu : Aujourd'hui, j'ai 65 ans et retraité. Je suis revenu dans l'Allier par rapport à la famille de ma maman. Vous pouvez me rencontrer à l'Auberge de Saint Aubin le Monial où travaille ma femme Marion. Pour la petite histoire, elle était une de mes élèves à Paris et depuis nous ne nous sommes plus jamais quitté, cela fait 35 ans. Mon fils a également pratiqué ce sport. Pour ma part, j'ai toujours l'âme d'un sportif, je fais du golf et j'ai gagné récemment mon premier trophée. Et je pars régulièrement, environ tous les 18 mois, en Thaïlande rejoindre ma famille de cœur.





Tournage du film « Le Ruffian » de José Giovanni en 1983, auquel Gilles Belloni a assisté pour la mise au point des bagarres.







Salle de sports de Gilles « Au Belloni Gym » aux Portes de Bagnolet à Paris (photo en haut à droite, et les deux en bas)

Foire de Moulins

www.foiredemoulins.fr

Du 3 au 12 FÉVRIER 2017

Parc Moulins Expo Avermes • 10h - 20h •



Réalisation Esprit Edition

Soirées CUBAINES

Jeudi 9 et samedi 11 février

Retrouvez Moulins Expo TV www.foiredemoulins.fr et sur

GAGNEZ une voiture ! d'une valeur de 10300€



Photo non contractuelle
Règlement déposé chez Maître Chebance

ilevents ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

la montagne

PARC MOULINS EXPO
PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ

AVERMES Cadre de vie

BERNINA made to create JANOME WHAT'S NEXT

CENTRE FRANCE Banque Assurance Immobilier