

#53  
OCT  
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

# Sport & Bien-être

Gratuit  
100% Allier

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

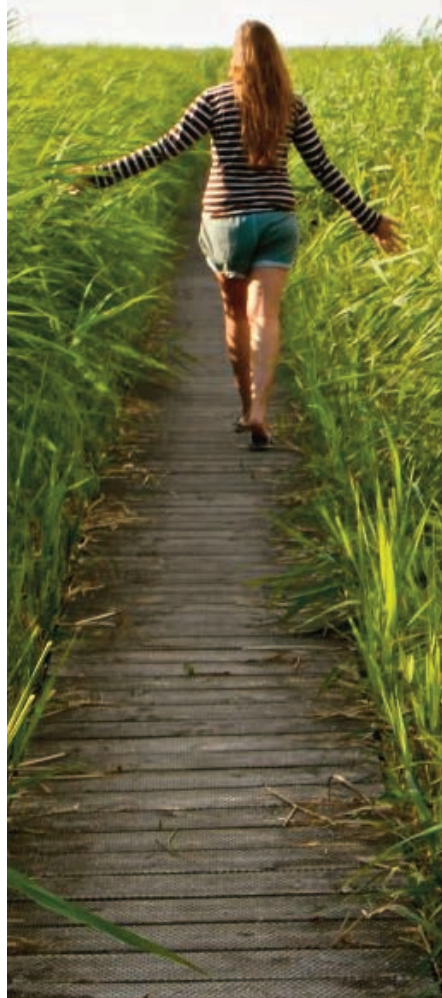
## Faites une pause nature en forêt



Balade dans la forêt de Moladier

# Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Retrouvez dans  
cet annuaire les  
professionnels  
dédiés au  
mieux-être.



## #Ostéopathie

### • Antoine PIAT

Ostéopathe DO MROF  
04 70 20 88 11

1, rue des tanneries

(angle 3, Cours Jean Jaurès)

03000 MOULINS

### • Jeremy DESCHET

Ostéopathe DO

06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com

20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS

14, rue de la République - 03160 BOURBON LA

### • Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

## #Equilibrage énergétique et géobiologie

### • Yoann MOREAU

Bioénergie et géobiologie

06 87 46 00 11

yoargentina@hotmail.fr

Possibilité soins à distance

2 lieu dit les gazons

03340 NEUILLY LE REAL

## #Nouveau praticien

### • Laly CHAGNON - Psychologue - Neuropsychologue - Psychothérapeute en thérapie cognitive et comportementale

La psychologue Laly CHAGNON vous accueille dans son cabinet de psychologie à Moulin. Elle est spécialisée en neuropsychologie de l'enfant et en thérapies cognitive et comportementale. Elle propose un accompagnement pour les enfants, les adolescents mais également les

adultes. Au delà des suivis, vous pouvez réaliser la passation de bilans psychométriques à tout âge (test de QI) ou de bilans neuropsychologique pour vos enfants.

Contact : 06 47 04 14 92

chagnon.laly@gmail.com

https://www.psychologuemoulins.com

6 Rue Charles Rispal

03000 MOULINS

## #Publi-rédactionnel



## Au Fil d'Ariane

- Tout pour vos créations de A à Z
- Cours de couture pour petits et grands
- Machines à coudre, tissus, laines, mercerie...

67 rue d'Allier - 03000 MOULINS

04 70 20 56 26

www.mercerie-aufildariane-moulins.fr



Commencez à fabriquer vos  
Calendriers de l'Avent  
Ce sera bientôt là !

**Vous souhaitez  
mettre en avant  
votre activité  
en lien avec le  
Sport et le Bien-Être ?**

**CONTACTEZ-NOUS !**

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Faites  
apparaître  
vos coordonnées  
chaque mois  
dans notre  
guide mieux-être  
à partir de  
**20€ht/mois**

## #Chiropraxie

### • Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS

Chiropracteurs

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

Centre médical le Panloup

1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

## #Hypnothérapie

### • Véronique MEYNIER

Hypnothérapeute, spécialisée

en tabac & minceur

et dans l'accompagnement de l'enfant

07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr

Pôle médical de Brugheas

Maison de santé de DOMPIERRE/BESBRE

Institut Kallonéa à YZEURE

### • Patricia VÉNUAT

Praticienne en Hypnose

07 57 44 48 39

hypnovenuat@hotmail.com

Les portes d'Avermes

42 rue de la République - 03000 AVERMES

## #Psychologie

### • Laly CHAGNON

Psychologue - Neuropsychologue - Psychothérapeute en thérapie cognitive et comportementale

06 47 04 14 92 - chagnon.laly@gmail.com

https://www.psychologuemoulins.com

6 Rue Charles Rispal

03000 MOULINS



AUDE & JULIE

#MERCI



Merci à tous nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine ! Version papier ou version numérique, votre magazine est partout avec vous et 100% Gratuit ! Retrouvez la liste de nos diffuseurs sur notre site internet [espritsportetbienetre.fr](http://espritsportetbienetre.fr) rubrique « Où le trouver ». Cette liste est régulièrement mise à jour et complétée... N'hésitez pas à nous envoyer vos photos pour paraître dans cette rubrique ! Bonne lecture ! Aude & Julie



## Quand on vous dit qu'on est partout !



Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site [espritsportetbienetre.fr](http://espritsportetbienetre.fr)



**Magazine Esprit Sport & Bien-être**  
Octobre 2020 - Mensuel Gratuit  
Dépôt légal à parution gratuite  
**GIE Esprit Edition**  
**SIRET : 829 611 441 00017**  
19 rue St Martin - 03000 Coulandon  
[espritedition@gmail.com](mailto:espritedition@gmail.com)

@ [espritedition@gmail.com](mailto:espritedition@gmail.com)

06 23 19 07 24  
06 50 14 81 21

f **Magazine Esprit Sport & Bien-être**  
[www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)

**Conception & réalisation :**  
Julie Famin & Aude Avelin

**Impression :**  
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins  
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

**Ont collaboré à ce numéro :**  
EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,  
Zéro Waste, Amandine Debrouver  
Mickaël Charrondière, DDSP03  
Sictom Nord Allier, les Accros du Peignoir  
Hervé Courtais, Philippe, La Fondation du Pal

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

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

**ISSN : 2558-7005**

Ne pas jeter sur la voie publique

# VOUS SOUHAITEZ COMMUNIQUER DANS LE MAGAZINE ?

Votre encart à partir de 50€ par mois

## CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

@ [espritedition@gmail.com](mailto:espritedition@gmail.com)

f **Magazine Esprit Sport & Bien-être**

@ [www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)

**L'esprit**  
**Sport & Bien-être**  
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**  
**NOUVEAU SITE !**  
[www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)

SUIVEZ-NOUS > f @

AUDE & JULIE

# En route pour la cueillette des champignons avec Jean-Manuel Martin !

L'automne est là, et s'installe petit à petit. Les champignons refont surface et vous êtes nombreux à aimer les cueillir. Jean Manuel Martin, Président de la Société mycologique du Val de Cher et mycologue, est un passionné de champignons depuis son plus jeune âge et consacre tout son temps libre entre cueillette, quête de l'espèce rare et partage de ses connaissances. Rencontre avec un spécialiste.

## Esprit Edition : D'où vous est venu votre intérêt pour les champignons ?

**Jean Manuel Martin :** J'ai toujours aimé la nature en général, les arbres, les insectes, les plantes... Plus jeune, j'allais aux champignons avec un ami de mon père et depuis la passion des champignons ne m'a plus quitté. J'apprends et je découvre à chacune de mes sorties, c'est ce qui fait le charme de la mycologie et que l'on peut vite s'y prendre au jeu !

“ *Le mycologue est un naturaliste qui s'intéresse aux champignons dans l'espoir de parvenir à les connaître un jour...* ”  
De Marcel Jossierand

## Esprit Edition : Près de chez nous, vous êtes une référence, pourquoi ?

**J-M M. :** Je suis depuis 1998 président de la Société mycologique du Val de Cher et mycologue et donc depuis 30 ans j'aime partager cette science qu'est la mycologie avec d'autres passionnés ou le grand public. J'ai pu endosser le rôle d'animateur à l'ex-Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) du Pays Tronçais et aujourd'hui je propose régulièrement des sorties commentées en forêts avec l'ADATER, des conférences, des expositions... La société mycologique du val de Cher, en partenariat avec la municipalité de Meaulne/Vitray, organise le 5ème Salon du Champignon le dimanche 18 octobre à Meaulne. L'objectif de cet événement est de faire découvrir les différentes espèces de champignons au public avec une la possibilité de faire expertiser les récoltes de la journée..

## Esprit Edition : Quel est le rôle des champignons dans l'écosystème de la forêt ?

**J-M M. :** La majorité, vivent en symbiose avec les arbres et leur permettent de grandir. Comme les arbres, ils ont un rôle important à jouer dans la



Un panier de champignons comestibles et toxiques



Jean-Manuel Martin commente une espèce à l'occasion d'une sortie mycologique

nature. D'autres aident à l'élimination des feuilles mortes ou des arbres morts. Le mycélium des champignons échange des oligoéléments avec la racine de l'arbre, cet échange bilatéral est nommé symbiose. La connaissance des différentes espèces d'arbres va aider le mycologue à la détermination du champignon.

## Esprit Edition : Vous pourriez reconnaître de très nombreuses espèces de champignons, environ 3000 que vous avez déjà pu photographier. Comment reconnaître les champignons ?

**J-M M. :** Oui, il m'a fallu de nombreuses années de recherches, de rencontres entre mycologues, de lectures... Il faut d'abord reconnaître en fonction du lieu et de la saison, la nature du sol, les arbres... Ensuite à la découverte du champignon savoir l'identifier : la forme, le pied, les lames, la chair, l'odeur et parfois la saveur. D'ailleurs ne vous fiez ni à l'aspect, ni à l'odeur : un champignon très toxique peut sentir très bon, il peut être très beau, avec une chair appétissante... L'identification des champignons n'est donc pas une chose facile. Pour profiter au mieux de la cueillette sans laisser de place au doute ou pour apprendre de belles leçons de mycologie, je vous conseille donc de vous faire accompagner par un spécialiste ou un habitué : un connaisseur avéré, un pharmacien... ou pourquoi pas adhérer à une association mycologique.

## Esprit Edition : Quand ramasser les champignons et où ?

**J-M M. :** La cueillette des champignons est souvent associée à l'automne et la forêt car certaines espèces poussent alors en abondance. Mais il est possible de ramasser des champignons toute l'année et partout, en montagne comme en bord de mer. Nous avons la chance dans l'Al-

lier d'avoir une grande diversité de riches forêts pour s'adonner à de belles cueillettes.

## Esprit Edition : Quels conseils donneriez-vous en plus ?

**J-M M. :** Ne cueillez que les espèces que vous reconnaissez avec certitude, celles que vous connaissez bien. Novices, ne vous lancez pas dans la recherche d'espèces les plus rares, et orientez-vous vers les comestibles les plus connus : bolets, cèpes, girolles, trompettes de la mort. En cas de doutes, demander l'avis d'un spécialiste. Si possible les cueillir loin de toutes sources de pollution, les champignons sont de vraies éponges. Faites votre cueillette avec un panier plutôt qu'un sac pour éviter de mélanger les champignons et les laisser respirer. Et enfin si vous souhaitez les consommer, faites le toujours en quantité modérée et rapidement.



Jean-Manuel Martin au microscope pour observer les champignons.

## Esprit Edition : Que pouvez-vous dire sur une nouvelle espèce le Blob ?

**J-M M. :** Le Blob ! C'est un être unicellulaire, qui appartient aux Amibozoaires. Il se présente au départ sous forme de plasmode, c'est-à-dire une masse de cytoplasme molle, déformable, de teinte variable, blanche, jaune, etc. qui se déplace et se nourrit de bactéries, champignons etc. Dans sa phase terminale, il va se fixer en donnant naissance à des formes très particulières et engendrer des spores pour assurer sa reproduction

## Plus d'infos :

Société Mycologique du Val de Cher  
Initiation à la mycologie, étude et détermination des champignons. Conférence. Vidéo-projections. Expositions photographiques thématiques. Centre Albert Poncet - 335 rue Victor-Hugo - 03410 Domérat.

## En savoir plus sur les champignons ! Rendez-vous !

### Salon du champignon à Meaulne Dimanche 18 octobre

La commune de Meaulne-Vitray, en partenariat avec la société mycologique du Val de Cher, organise depuis cinq ans un salon du champignon qui aura lieu le dimanche 18 octobre à la salle Alain Fournier de 9h à 12h et de 14h à 18h. « Le nombre d'espèces présentes est variable selon les années car tributaire du temps de la semaine précédente mais les bonnes années, plus de 500 espèces différentes de champignons sont présentées au public avec son descriptif, photo, comestibilité ou toxicité... Des membres de l'association, dont M. Martin, seront disponibles ce jour-là pour accueillir les promeneurs qui ramèneront leur cueillette afin de la faire "expertiser". Panier obligatoire. » nous précise M. Merlin, membre et pharmacien à Meaulne.



### Stage "Identifier les champignons" avec l'Adater : samedi 24 octobre et samedi 31 octobre en forêt de Tronçais

L'ADATER, en partenariat avec la Société Mycologique du Val de Cher, propose un stage destiné à faire découvrir le monde fascinant des champignons. Le principe est simple : se promener dans l'une des plus belles chênaies d'Europe pour rechercher les « bons » et les « mauvais » champignons afin d'être capable de les différencier grâce à quelques critères d'identification, mais aussi pour en savoir un peu plus sur le rôle de ces décomposeurs de l'ombre. Encadré par le mycologue M. Martin et un guide naturaliste de l'ADATER, cette journée permettra de compléter vos connaissances sur l'incroyable diversité de ces nébuleuses émanations forestières ramassées en

Forêt de Tronçais. Alors, sortez vos plus beaux paniers d'osier, enfiler une paire de bottes et venez partager cette journée de plaisir des sens et de convivialité. Prévoir son pique-nique, des chaussures de marche ou des bottes, un panier (pas de sac plastique), un couteau, de quoi prendre des notes.

**Inscription au 07 83 05 96 13**

### Conférence à Nérès les bains

Conférence « Curiosités mycologiques » lundi 2 Novembre, Théâtre de Nérès-les-Bains, à 16h. Gratuit.



Jean-Manuel Martin en conférence à Nérès les bains

L'idée recette du chef Hervé Courtais

## Velouté de champignons des bois à l'huile de noisette



100g de chanterelles grises  
100g de trompettes de la mort  
100g de pieds de mouton  
100g de cèpes  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
1 blanc de poireau  
2 cuillères de crème fraîche de chez Déret  
10 cl d'huile de noisette de Lapalisse  
20 cl de bouillon de volaille

Dans une casserole faites revenir le poireau et l'oignon émincé sans coloration.

Ajouter ensuite les champignons et la gousse d'ail écrasée. Laisser mijoter 10 min.

Mouiller avec le bouillon de volaille, laisser cuire 15 min.

Mixer les champignons, ajouter la crème et l'huile de noisette.

Saler poivrer.

Remettre à température et dresser.

Bon Appétit !

Recette proposée par le chef Hervé Courtais  
La Cuisine d'Hervé à Moulins

# Éviter les intoxications aux champignons : les pharmaciens sont de bon conseil !

Chaque année on déplore en France environ 1 000 intoxications dues aux champignons les conséquences sur la santé peuvent être graves : troubles digestifs sévères, complications rénales, atteintes du foie pouvant conduire à une greffe. Ces intoxications peuvent requérir une hospitalisation et parfois un décès. Alors, à l'occasion de la saison de cueillette des champignons, Phillipe, pharmacien à Moulins, nous rappelle les recommandations suivantes :

- 1 - Ne pas ramasser un champignon si vous avez le moindre doute sur son état ou son identification, certains champignons vénéneux hautement toxiques ressemblent beaucoup aux espèces comestibles.
- 2 - Cueillir uniquement les spécimens en bon état et prélever la totalité du champignon (pied et chapeau) pour les identifier.
- 3 - Éviter les sites pollués (bords de route, aires industrielles et décharges...) au moindre doute jeter le champignon.
- 4 - Déposer les champignons séparément dans

une caisse ou un carton mais jamais dans un sac plastique qui accélère le pourrissement

5 - Séparer les champignons récoltés par espèce car un vénéneux peut contaminer les autres.

6 - Bien se laver les mains après la récolte.

7 - Ne pas consommer avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste en la matière soit un docteur en Pharmacie, les associations et sociétés de mycologie de votre région peuvent être consultés.

8 - Les conserver dans de bonnes conditions au réfrigérateur et les consommer dans les 48 heures max après la cueillette.

9 - Les consommer en quantité raisonnable après une cuisson suffisante, ne jamais les consommer crus.

**Bon à savoir !** En cas d'apparition d'un ou plusieurs symptômes associés à une consommation de champignons de cueillette (tremblements vertiges troubles de la vue nausées vomissements) il faut appeler immédiatement le centre anti poison [www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net) ou le Centre 15. Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 12 heures après la consommation. Il est utile de noter les heures du ou des derniers repas, l'heure de survenue des premiers signes et de conserver les restes de la cueillette pour identification.



## Le « wood-wide web », l'extraordinaire réseau de la forêt

Connaissez-vous le wood wide web ? Ce réseau de champignons relie les arbres entre eux et connecte toute la forêt pour un faire un formidable être vivant.

Dans la forêt, les filaments des champignons parcourent le sol, reliant tous les végétaux entre eux au niveau de leurs racines. Ce ré-

seau fongique est très dense : 1 m<sup>3</sup> de terre forestière peut contenir jusqu'à 10.000 km de filaments produits par les champignons !

Il permet aux plantes d'interagir, d'échanger des nutriments ou des informations, par exemple sur les insectes ou les périodes de sécheresse. C'est pourquoi les scientifiques ont baptisé ce réseau « wood-wide web », en référence au world wide web, notre réseau mondial fonctionnant sur Internet.



# Offrez vous un bol d'air et une séance **bien-être en forêt**

Laissez-vous guider dans les plus belles forêts de l'Allier, à l'écoute de la nature, pour mieux vous retrouver, avec Jean Paul Nebout, ingénieur forestier et initiateur de la démarche Allier Forêt Bien-être.



Jean Paul Nebout dans la forêt de Moladier

## Passionné d'histoire, de nature, d'arbres et de forêts

Jean Paul passe de longues journées à observer la faune et la flore. Fasciné par les grands végétaux, il se consacre à leur étude ainsi qu'à celle des forêts. Pendant 40 ans, en Allier, il sème, plante, éduque et protège arbres et forêts. De son métier il en a fait un art de vivre, nourri de contemplation, d'émerveillement et d'humilité. Aujourd'hui, plein de gratitude pour la vie, il vous invite à découvrir la fécondité et la sérénité qui naissent de ce contact régulier avec les cimes et les sous-bois.

## Une belle parenthèse pour cultiver harmonie et sérénité

Les arbres sont nos alliés et nous permettent d'ouvrir la parenthèse d'une expérience singulière. S'accorder du temps, marcher lentement tout en prenant conscience de ses ressentis, éveiller ses sens, observer, sentir, toucher, se relaxer, respirer... Parce que la forêt a prouvé ses effets bénéfiques sur la santé physique et mentale, prenez quelques heures pour découvrir cette approche originale fondée sur des travaux scientifiques conduits en Europe et au Japon.

## Découvrir la nature qui nous entoure

Jean Paul vous invite à vivre, en pleine conscience, une expérience où alternent marche lente et silencieuse, exercices de respiration, observations attentives, connexion à la nature en mobilisant vos « sept sens » et des temps de partage. Vous apprendrez à vous ressourcer auprès des vieux arbres, catalyseurs des énergies telluriques et cosmiques par leurs racines, leurs troncs et leurs branches qui s'élèvent vers le ciel.

## Parcourir les forêts bourbonnaises

C'est une belle opportunité pour parcourir, au rythme des saisons, les forêts bourbonnaises et découvrir leur richesse et leur diversité, des arbres et sites remarquables. La forêt de Tronçais, la plus étendue et la plus illustre, avec ses chênes multiséculaires mais également Moladier et Bagnolet proches de Moulins, Gros bois et Dreuille au cœur du Bocage Bourbonnais. Vous découvrirez aussi la hêtraie des Colettes dans les Combrailles, les sapinières des Bois Noirs en Montagne Bourbonnaise et de l'Assise dans les Monts de la Madeleine enfin, près de Vichy, la forêt de Marcenat. Avec l'aimable autorisation de l'Office National des Forêts.



Prêt pour une expérience sensorielle dans la forêt de Moladier !

## Bon à savoir

Deux expériences sensorielles sont proposées pour les adultes : immersion de 2h et de 4h, par groupe de 5 à 12 personnes. Pour connaître l'agenda des balades rendez-vous sur le site [www.allierforetbienetre.fr](http://www.allierforetbienetre.fr)

## Au programme des balades selon les jours et les saisons :

- La voix des arbres : écouter le silence de la forêt, le bruissement des cimes et des sous-bois, le chant des oiseaux...
- Respirations : sylvatique, de connexion, de voyage
- Observer la flore, les mousses, les champignons...
- L'arbre se révèle : le contempler, l'approcher, le connaître, syntoniser
- Fragments de l'histoire forestière du Bourbonnais (XVII au XXI siècle)
- Le cercle de parole

## Allier Forêt Bien-être c'est aussi :

- Des conférences en salle ou en forêt (visite commentée)
- Des enseignements pour les professionnels (sylviculteurs)
- Des cours d'initiation pour les néophytes : en cours particulier ou petit groupe, famille, adultes et enfants accompagnés.

## Quelques thèmes à venir :

- La forêt
- Sylviculture des feuillus (et particulièrement le chêne) et des résineux
- Sylviculture holistique (proche de la nature)
- Forêt et bien-être
- Histoire forestière du Bourbonnais



**QI GONG**  
gymnastique chinoise  
de bien-être

**SHIATSU**  
massage-bien-être

**Atelier Qi Gong**

**Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat**  
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

**06 87 51 49 78 - [www.atelier-qi-gong.com](http://www.atelier-qi-gong.com)**



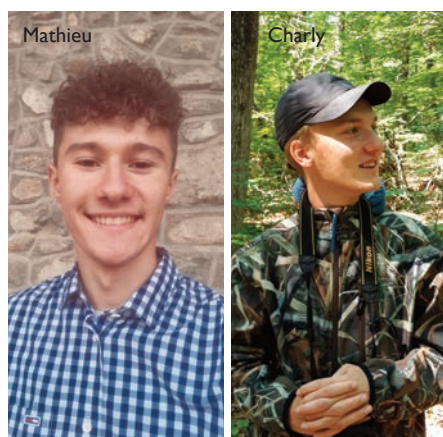
**LURAT Thierry**  
Horticulteur  
Vente  
de chrysanthèmes

Ouvert 7/7j jusqu'au 1er novembre

**Les Moquets - 03210 Chemilly**  
04 70 42 85 72 - 06 07 15 67 32

# Météo Allier : deux bourbonnais deviennent prévisionnistes amateurs

Deux jeunes amateurs bourbonnais animent une page Facebook « Météo Allier » qui dispensent des prévisions très suivies par les internautes. Si vous pensiez que les personnes qui s'y cachent derrière sont des météorologues qui publient des bulletins pendant leur temps libre, vous n'y êtes pas du tout ! Ce sont deux passionnés par la météorologie et la photographie, **Charly Gardien** et **Mathieu Simon**, tous les deux 17 ans, l'un vivant près de Moulins, l'autre près de Montmarault. Mathieu a fondé la page le jour de Noël 2019, Charly l'a rejoint en juillet dernier.



**Esprit Edition : Vous nous proposez des prévisions météo, êtes-vous météorologue ?**

**Mathieu :** Non, nous ne sommes pas météorologues, nous sommes des élèves de terminale. Charly en voie technologique, moi-même en voie générale. Nous envisageons une faculté de géographie et aménagement du territoire l'année prochaine, un domaine qui se rapproche des thématiques de la climatologie et de l'environnement, dans le but de faire un métier se rapprochant de nos passions.

**Esprit Edition : D'où vient cette passion pour la météo, le climat, les phénomènes météorologiques ?**

**Charly :** La passion pour les phénomènes météorologiques est née durant notre enfance. Nous sommes deux fils d'agriculteurs, un métier qui nécessite une connaissance des aléas du climat, et une réelle adaptation à leur conséquences, sécheresses, fortes chaleurs, gelées tardives, orages grêligènes et tempêtes, qui se répètent ces dernières années, dans un contexte de changement climatique.

**Esprit Edition : Comment vous est venue à l'esprit de créer cette page Facebook ? Son but ?**

**Mathieu :** Informer la population du département dans lequel nous sommes nés et partager notre passion plus généralement. Aujourd'hui, les prévisions météo sont très généralement automatisées, c'est-à-dire que l'homme ne vérifie pas ce que la technologie prévoit via l'ensemble des modèles météo. Un modèle est un programme informatique simulant le comportement de l'atmosphère après l'étude du climat depuis le début des relevés et analyses météo. Ainsi, notre objectif est de rendre publiques les prévisions que nous établissons par nous même sur notre page « Météo Allier ». Une prévision expertisée pour l'Allier, puisque nous travaillons avec seulement quelques modèles : les plus justes qu'il puisse exister à l'heure actuelle. L'analyse de ceux-ci nous permet donc de prévoir les phénomènes avec justesse et d'en juger l'intensité au niveau plus local.

**Esprit Edition : Que trouve-t-on sur votre page ?**

**Charly :** Vous pourrez trouver des prévisions chaque soir, des cartes de vigilance lors de phénomènes météo particuliers, des cartes que l'on partage sur des groupes du département, afin de toucher le plus de personnes possible, des articles explicatifs plus techniques, des explications sur les centres d'actions, les tendances météo à six mois réactualisées un dimanche sur deux... Nous tentons de faire participer la communauté dès que possible, par exemple lorsque nous recueillons les cumuls pluviométriques ou cherchons à savoir s'il neige dans un secteur n'ayant pas de webcams et de stations météo. Nous essayons au maximum d'informer la population en direct lors d'événements météo particuliers.

**Esprit Edition : Comment faites-vous pour alimenter votre page ? Quelles sont vos recherches ?**

**Mathieu :** Nous faisons nos recherches sur les différents sites météo existants, comme Météociel ou Infoclimat, pour compléter nos différentes publications. Nous utilisons les radars de précipitations, les modèles de prévisions de Météo-France, ainsi que les données des stations de leur réseau, installées dans plusieurs communes du département, puis les stations amateurs, installées dans des conditions strictes, définies par l'OMM.

**Esprit Edition : Des nouveautés sur votre page prochainement ?**

**Charly :** Jusqu'à présent, toutes les informations sur les événements météo nécessitant un suivi particulier étaient diffuser régulièrement. Mais nous avons remarqué un intérêt particulier de notre communauté pour le partage de l'actualité météo entre les personnes grâce aux « commentaires » des publications. Ainsi, nous travaillons actuellement sur le développement d'un outil informatique nous permettant de diffuser en direct une sorte de flash de suivi de situation météo où défileraient des informations rapidement et où la communauté pourrait interagir en même temps en publiant d'éventuelles photos, vidéos, ou informations !

**Esprit Edition : Comptez-vous créer une application ou un site spécialisé sur notre département ?**

**Mathieu :** À notre échelle, les réseaux sociaux sont suffisants pour communiquer. Un site internet demande du temps, tout comme une application. Les réseaux sociaux permettent de toucher la personne directement dans sa vie virtuelle et l'interaction avec la communauté est simplifiée. Les principaux objectifs de MétéoAllier sont de rendre accessible à tous l'information météo locale et d'être réactif aussi bien sur les phénomènes prévus que sur l'échange avec les internautes, qui, pour nous, est très important !



## Plus d'infos

Rendez-vous sur les réseaux sociaux

- Facebook : @meteo03

- Instagram : @meteoallier

- Twitter : @meteoallier

Ou par mail : meteo.allier03@gmail.com  
ou contactmeteoallier@gmail.com.



## Le Saviez-vous ?

Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation du PAL Nature** !

### Un petit geste qui compte...

Comme toutes les saisons, vous avez eu la possibilité de nous soutenir en achetant un bracelet à 2 Euros à l'issue des différentes animations (otaries et rapaces) ainsi qu'aux Lodges et dans les boutiques du Parc Le PAL. Le petit plus de cette saison 2020 ? Nous avons fait appel à une entreprise française, Néocombine, qui fabrique nos bracelets à partir de combinaisons usagées... Et devinez quoi ? Nous avons déjà recyclés 12 kg de combinaisons de l'Otariland : la boucle est bouclée !



### Plus de 6000 bracelets vendus !

Si vous avez assisté au « Ballet des Otaries » ou à la représentation « Des Oiseaux et des Hommes » (fauconnerie) depuis le 6 juin dernier, vous avez probablement remarqué qu'une personne vendait des bracelets pour la Fondation. Sachez que ces vendeurs sont avant tout des stagiaires « soigneurs animaliers » qui, par ce biais, contribuent aussi à la protection de la biodiversité ! Un grand Merci à ces stagiaires engagés !

### Une saison riche en événements...

Comme vous avez pu le constater : cette année a été riche en événements... C'était aussi le cas pour La Fondation Le PAL Nature qui a proposé 6 journées à thèmes (éléphants, girafes, singes, loutres et manchots, vautours et pandas roux) et une soirée loups. Ces événements ont permis de récolter plus de 3500 Euros pour distribuer à différentes associations œuvrant en France et à l'étranger pour la protection de la biodiversité. Soyez remercié(e)s pour vos dons et votre fidélité ! **Rendez-vous le dimanche 25 octobre 2020 pour clore cette saison en beauté avec la Journée de la Fondation au parc Le PAL (billet en vente en ligne sur le site du PAL : [www.lepalcom](http://www.lepalcom) puis le jour-même) puis les 30 et 31 octobre pour un Halloween tout particulier à Moulins, au CNCS !**

### Bon à savoir !

Pour la journée de la Fondation le 25 octobre, votre magazine *l'Esprit Sport & Bien-être* aura son coin lecture, n'hésitez pas à venir nous rencontrer !



SPÉCIAL SALON

# REPRISE DE VOTRE ANCIEN SALON

JUSQU'À

# 1500€

À VALOIR SUR VOTRE ACHAT\*

\*Offre valable durant la durée de l'opération.

PAYEZ EN  
**20X**  
SANS FRAIS\*  
\*V. VOIR CONDITIONS EN MAGASIN.

MEUBLES • SALONS • RANGEMENTS • LITERIE • DÉCO

**JML - Meubles Léoty - 03 Moulins**  
25 Av. de la Libération

**LOGIAL**  
CRÉATEUR D'INTÉRIEUR

# Ancien membre du staff de l'Équipe de France, **Frédéric Forestas rejoint le MYF pour continuer à structurer le club**

Le Moulins Yzeure Foot, qui évolue en National 2, a recruté un Directeur Général en la personne de **Frédéric Forestas**. Entré en 1996 à la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Football, il a notamment passé plus de vingt ans auprès de différentes sélections françaises. Son expérience du très haut niveau avec le staff de l'Équipe de France, ses connaissances sportives et administratives ainsi que ses qualités humaines sont des atouts importants pour le MYF qui continue de se structurer pour évoluer sereinement. Rencontre.



**Esprit Edition : Quel est votre parcours au sein de la Fédération Française de Football ?**

**Frédéric Forestas :** Je suis entré à la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Football lors de ma troisième année de formation pour devenir Attaché de presse. On m'a ensuite recruté pour être responsable administratif et logistique auprès des sélections nationales. Après les U 16, U 17, l'équipe féminine et le foot entreprise, j'ai travaillé avec les espoirs de 2000 à 2006. Cette équipe a été encadrée par Raymond Domenech jusqu'en 2004. J'ai intégré le staff de l'Équipe de France en octobre 2006. J'y suis resté jusqu'en 2014. J'ai connu trois sélectionneurs : Raymond Domenech (2006-2010), Laurent Blanc (2010-2012) et Didier Deschamps (2012-2014), participer à deux Coupes du Monde (2010 en Afrique du Sud et 2014 au Brésil) ainsi qu'à deux Championnats d'Europe (Euro 2008 en Autriche et en Suisse et 2012 en Ukraine et en Pologne). Je suis ensuite revenu auprès des Espoirs entraînés par Pierre Mankowski (2014 à 2017). Depuis 2013, j'étais responsable du Service des Sélections Nationales au sein de la Direction des Compétitions Internationales. J'ai aussi été Team Manager de l'Équipe de France U 17, championne d'Europe en 2015. Il y avait notamment Luca Zidane, Jonathan Ikoné et Dayot Upamecano dans cette sélection entraînée par Jean-Claude Giuntini. Après avoir fait le tour de la question avec la Fédération Française, j'ai ressenti le besoin d'intégrer un club pour être confronté aux problématiques du quotidien. Je suis arrivé comme Team Manager à Quevilly

Rouen Métropole alors en Ligue 2 (2017 à 2019). Ce fut vraiment une très belle expérience. Mon arrivée au MYF s'est faite par l'intermédiaire de Patrice Degironde, entraîneur-adjoint de l'équipe de National 2. On se connaît depuis longtemps. Nous avons joué ensemble dans l'Oise. La rencontre avec Richard Rullaud et Pascal Désamais a été concluante.

**Esprit Edition : Quelles sont vos missions au sein du club ?**

**Frédéric Forestas :** Mon rôle est d'aider le club à se structurer et mettre en place des projets à moyen et long terme. C'est important de regarder plus loin et de travailler sur la durée pour faire avancer le MYF. Le but est aussi de faciliter la communication entre toutes les composantes du club. Un travail important doit être mené pour mettre du lien au sein du club et avec tous

les éducateurs. Ces derniers sont tous diplômés ou en train de se former. On leur donne les moyens d'évoluer dans de bonnes conditions. La formation des jeunes est une priorité. Noham Daraa et Hugo Saminadin évoluaient avec l'équipe U 18 la saison passée. Ils viennent d'être promus avec le groupe de National 2. L'objectif sera de promouvoir des jeunes en N2 dès que cela sera possible. Pourquoi pas chaque année. Nous avons la volonté d'assurer une continuité. La Section sportive du Lycée Jean-Monnet d'Yzeure va intégrer pour la première fois le Challenge Jean-Leroy regroupant quarante-huit établissements scolaires en France (Deux autres établissements de l'Allier participent à ce Challenge national des sections sportives). C'est un vrai atout pour attirer les meilleurs espoirs régionaux. Plusieurs jeunes formés au club se sont engagés avec des clubs professionnels, Selyane Raïb (SCO Angers) et Kenan Toibibou (La Berrichonne de Châteauroux). Alex Marchadier est devenu professionnel à l'US Orléans. L'ancien préparateur physique Tom Frère a rejoint l'AC Ajaccio en Ligue 2 et Lamine M'Baye entraîne désormais les U 19 Nationaux du SCO Angers. Notre club peut être un tremplin pour rejoindre le monde professionnel. Je suis aussi là pour développer le partenariat ou le mécénat privé pour que le club soit plus autonome financièrement. J'interviens pour faire remonter les informations de toutes les catégories jeunes et seniors. La communication du club va être optimisée sur les réseaux sociaux et le site internet. Un community manager a été recruté en alternance. Toutes les équipes, des U 6 aux seniors, seront mises en avant. Je gère la logistique de toutes les formations du MYF. Sur le plan administratif, je m'oc-



©Christophe Dumas / com@lamaison

cupe des relations avec la Fédération Française, la Laurafoot, le District de l'Allier et les adversaires.

#### Esprit Edition : Quels sont les objectifs du club pour cette saison ?

**Frédéric Forestas** : Il n'y a pas d'objectif clairement affiché pour le groupe de National 2. On va essayer de lutter avec les meilleures équipes de la poule le plus longtemps possible, conserver les valeurs qui font la force de l'équipe et donner une bonne image du club. Un point sera fait en cours de saison pour déterminer un objectif plus précis. C'est important de rester dans la continuité des saisons précédentes. Tout le staff a été prolongé jusqu'en 2023. Nous avons une réelle volonté de jouer la stabilité. La montée n'est pas vitale sur le plan économique mais on ne se privera pas si l'occasion se présente. Le groupe vit et travaille bien, c'est déjà une réussite. On va conserver notre politique de recrutement qui consiste à faire venir des jeunes joueurs de la région à fort potentiel et ayant de réelles qualités

humaines. C'est ce qui compte dans la vie du groupe au quotidien. Avec un effectif jeune et largement renouvelé, l'équipe réserve aura pour but de se maintenir en Régional 1 le plus rapidement possible pour évoluer sereinement et permettre l'éclosion des jeunes pousses du club. Pour la deuxième réserve, l'objectif sera la remontée immédiate en Régional 3. En ce qui concerne les équipes de jeunes, on aimerait pérenniser toutes nos formations au plus haut niveau régional (U 15 à U 18).

#### Esprit Edition : Quelles sont les nouveautés proposées par le club ?

**Frédéric Forestas** : Nous avons créé une commission technique regroupant les staffs seniors et les responsables de Pôle jeunes afin de mettre en place une identité de jeu propre à toutes les équipes du club. Il doit y avoir une cohérence dans le jeu pratiqué. Des réunions sont prévues tous les deux mois sous la responsabilité de Stéphane Dief, entraîneur du groupe de National 2. Un comité stratégique a été mis en place avec les

dix partenaires les plus importants. Ils sont parties prenantes du projet du club à court et moyen terme. Leur rôle est consultatif. Le stade Hector Rolland est désormais paré aux couleurs du club. Un espace guinguette a vu le jour pour les supporters. Cela permet d'apporter plus de convivialité tout en restant dans le respect des gestes barrières. Les partenaires peuvent se retrouver dans l'Espace PodoFrance avant, pendant et après les matchs. Ce chapiteau installé de manière permanente va devenir un vrai lieu de vie pour le club. Des réunions, des séminaires et l'arbre de Noël pourront y être organisés. Cet espace, qui est disponible à la location pour les entreprises, déménagera au Stade de Bellevue en janvier 2021. Une vente de maillots des joueurs de l'équipe de National 2 sera proposée les soirs de matchs et sur le site internet (commande avec ou sans flocage. Personnalisation possible).

Mickaël Charrondière

**Pratique** : Facebook, Moulins Yzeure Foot.

**Site internet** : [www.moulinsyzeurefoot.com](http://www.moulinsyzeurefoot.com).

#Publi-rédactionnel

## Nicolas Morin, votre spécialiste en solaire photovoltaïque



Entreprise artisanale et locale, basée à Neuilly le Réal depuis 2010, **Part'Ener** condense compétences, expériences et convictions pour proposer localement et simplement d'exploiter le potentiel solaire de notre région.

Grâce aux panneaux solaires, nous pouvons, soit consommer directement notre électricité produite, et ainsi baisser notre facture EDF de manière significative, soit revendre la totalité de notre production à EDF, et nous assurer ainsi un revenu garanti pendant 20 ans. «Aujourd'hui, tout le monde a envie de changer d'énergie, de réduire sa facture et de produire de l'énergie propre. Le nombre de panneaux solaires dépend de la consommation de la maison ou du bâtiment. Aujourd'hui, nous pouvons gérer et améliorer les

performances de l'auto consommation grâce à de la domotique intégrée à l'onduleur, et/ou avec une batterie de stockage reliée à la centrale photovoltaïque. L'autoconsommation Photovoltaïque concerne aussi les professionnels, tout type d'activité, le secteur tertiaire, l'industrie et le secteur agricole. Elle n'est pas réservée qu'aux particuliers.», nous explique **Nicolas artisan spécialiste photovoltaïque**, passionné par les enjeux de la transition écologique.

#### Qualité, performance et conseil, Part'Ener gère votre projet de A à Z

Nicolas se charge de toutes les démarches administratives pour le raccordement de votre installation auprès d'ENEDIS, quelque soit votre fournisseur, et vous accompagne également en vue de l'obtention de vos aides financières (Même si le photovoltaïque ne bénéficie pas de crédit d'impôt, vous avez tout de même droit à une prime à l'autoconsommation photovoltaïque, une aide à l'investissement qui représente entre 15 et 20% du prix global, et ouverte à tous !). Il choisit avec exigence le matériel qu'il vous propose, pour vous garantir une installation performante et durable. Grâce à la supervision, il suit même en direct, sur son portable, comme vous, votre production d'énergie pour mieux la consommer. «L'autoconsommation photovoltaïque est une solution économique, simple et propre.», précise Nicolas. À titre d'exemple, une installation standard coûte moins de 10 000€.



#### Bon à savoir !

Contrairement aux idées reçues, un panneau solaire se recycle à 99,9%, il est composé à 75% de verre, une matière recyclable à l'infini, tout comme l'aluminium qui compose son cadre. Des points de collecte sont à disposition sur tout le territoire.

#### Expertise, dépannage et remise en conformité

Votre expert est habilité à intervenir sur toutes les installations, même celles installées par des concurrents quelles que soient les marques, et se déplace sur un rayon de 100Km. Il est recommandé et affilié au GPPEP (Groupement des particuliers producteurs d'électricité photovoltaïque), une association de soutien à ceux victimes de sociétés éco-délinquantes.

#### Prenons contact !



**PART'ENER**

3, rue des Maçons

03340 NEUILLY LE REAL

04 70 43 89 16 - 06 98 77 03 03

Facebook : Part' Ener Spécialistes

Photovoltaïque

Site : [part-ener.fr](http://part-ener.fr)

Rendez-vous et devis gratuit

#### Bon à savoir !

Le mot "photovoltaïque" est la combinaison de deux mots : "photo", qui signifie lumière, et "voltaïque", qui vient de volt et représente l'unité utilisée pour mesurer le potentiel électrique.



## De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi 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 de 9h à 13h,  
Halle du marché.

### • BEAULON

Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,  
Place de la mairie.

### • BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.  
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville

### • BUXIERES LES MINES

Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

### • DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.  
- Foire le 3ème samedi du mois.

### • LE MONTET

Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

### • LURCY LEVIS

Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

### • MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.  
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.  
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

### • NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

### • NEUVY

Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.

### • NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

### • SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

### • SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

### • THIEL SUR ACOLIN

Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

### • TOULON SUR ALLIER

Le jeudi matin sur la Place.

### • TREVOL

Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

### • VILLENEUVE SUR ALLIER

Le lundi de 15h30 à 17h30, Place du monument.

### • YGRANDE

Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.

### • YZEURE

Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

## Insolite dans l'Allier !

### La Photo'Mobile à Montluçon

Vous souhaitez capturer des photos ou vidéos pour un événement précis dans un endroit qui sort de l'ordinaire ? La Photo'Mobile est faite pour vous ! Située sur Montluçon, elle se déplace dans toute la France.

Une idée insolite, la caravane à souvenirs, c'est le nouveau concept photobooth pour vos événements. Le meilleur moyen pour immortaliser votre joli jour en offrant à vos invités une expérience ludique et récréative. De mariage, en anniversaire, en soirée d'entreprise, la caravane passe et les souvenirs restent. La Photo'Mobile est une caravane vintage mobile au design actuel, elle est équipée de matériel professionnel pour capturer les meilleurs moments de vos soirées en photo & vidéo. N'hésitez pas à les contacter pour plus de renseignements : 06 59 97 49 00

Facebook : La Photo'Mobile



“ Partagez avec nous vos lieux, produits, services... insolites !

**Envoyez-nous vos idées par mail à [espritedition@gmail.com](mailto:espritedition@gmail.com) ”**

## Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

### • MOULINS

De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi

De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

### • LURCY LEVIS

Le lundi 19 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

### • SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le vendredi 23 octobre de 15h à 19h à la salle Jean Raynaud.

### • AVERMES

Le mercredi 28 octobre de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

### • DOMPIERRE SUR BESBRE

Le vendredi 30 octobre de 15h à 19h à la salle Laurent Grillet.

### • BOURBON L'ARCHAMBAULT

Le mercredi 4 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

### • NEUILLY LE REAL

Le lundi 9 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

### COLLECTES DE PLASMA :

le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi et samedi sur rendez-vous.

**IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.**



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



A donner, mieux donner.  
A partager, plus vite !

**Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.**

**Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :**

- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements  
au 04 70 20 09 03

ou sur [www.depistagecanceraura.fr](http://www.depistagecanceraura.fr)

**DÉPISTAGE  
DESCANCERS**  
Centre de coordination  
Auvergne-Rhône-Alpes

# Découvrez les ateliers "Life Exercise" en Bourbonnais

La pratique de « Life exercise » est une approche pacifique du corps et de ses relations à travers le développement d'exercices venus des arts martiaux traditionnels orientaux.

Fruit du parcours de vie du Maître Haruyoshi Fugaku ITO, elle propose de développer notre lien à la Nature par l'écoute de notre nature corporelle, sa santé, ses réactions, ses relations aux autres et à l'environnement... Ainsi, les exercices collectés pour « Life exercises » sont nombreux et variés allant de pratiques très dynamiques utilisant parfois bâtons ou sabre en bois traditionnels japonais à des pratiques plus internes comme avec le Chi gong et le Tai chi.

Les cours, animés les lundis soir à Châtillon et les jeudis soir à Gipcy de 18h30 à 20h, sont orientés vers la pratique du Tai Chi Style Wu. Le cours se décompose habituellement en trois parties d'une demi-heure :

- Echauffements, étirements, détente, méditation...
- Pratique de « la forme » soit l'enchaînement de mouvements
- Travail avec partenaire

Les cours sont proposés par l'association « Les jardins de la Voie » et animés par Romain Moussy qui suit cet enseignement depuis 2009. Contact [romain.moussy@orange.fr](mailto:romain.moussy@orange.fr)  
06 60 10 58 28

**Bon à savoir :** Maître Haruyoshi Fugaku ITO est né à Hiroshima en 1942, il devient maître de karaté shotokai à 21 ans. Il participe alors à la création d'un nouvel art : le Shintaido, nourri des traditions martiales, artistiques, et spiri-



tuelles japonaises ainsi que de l'étude de la culture occidentale. C'est pour diffuser cet art qu'il s'installe à San Francisco à la fin des années soixante pour ensuite enseigner dans de nombreux pays. A partir des années 2000, il s'engage dans l'étude du Taichi style Wu comme voie de détente et bien-être dans l'art martial...



## Le 16 octobre c'est :

### la journée nationale de lutte contre le **gaspillage alimentaire**

Le SICTOM Nord Allier agit et équipe les restaurateurs de **Gourmet Bag**.



*Si vous n'avez pas terminé votre assiette, demandez à repartir avec vos restes dans cette petite boîte alimentaire !*



Les restaurants impliqués dans la démarche sont visibles grâce à un adhésif sur leur vitrine !

**Bon appétit !**



Retrouvez toute l'actu sur

[www.sictomnordallier.fr](http://www.sictomnordallier.fr)  
f SICTOM Nord Allier



PanneauPocket  
Sictom Nord-Allier - 03230

# Louez des jeux géants en bois et retrouvez le plaisir de jouer !

Vous cherchez une location de jeux en bois dans l'allier ? Situé à Couzon, l'entreprise Les Copeaux Joueurs fabrique et propose la location de jeux géants en bois pour tous types d'occasions, mariages, kermesses, fêtes de famille... Il y en a pour tous les âges et tous les goûts !



Arnaud, dans son atelier, termine son prochain jeu, "Le Fakir". Le dessin a été peint par sa femme.

"Le Fakir" est un jeu de hasard, son but est de faire descendre une boule en bois le long des clous. La boule tombe alors dans une case qui annonce le score réalisé.



A l'origine des Copeaux Joueurs, il y a **Arnaud** et la combinaison de deux passions : le travail du bois et le jeu ! Les premiers jeux en bois sont nés dans un petit garage, entre la machine à laver et les bouteilles de vin. A l'origine fabriqués pour son mariage, ils se sont petit à petit retrouvés chez des amis pour des fêtes et à divers événements.

Il y a quelques années, après avoir quitté son travail dans l'informatique pour venir vivre dans

le département de l'Allier, Arnaud prend le temps de réfléchir à la suite et décide de créer Les Copeaux Joueurs pour continuer à fabriquer des jeux en bois et les rendre accessible à tout types d'événements.

Pour fabriquer tout ces jeux, il faut bien entendu un bel atelier, celui-ci est installé dans une grange, dans des anciens box pour chevaux. Il y a toute la place pour y installer les machines nécessaires à la fabrication des jeux ! Les activités ne manquent pas : concevoir des jeux, démonter les palettes, poncer, assembler, traiter le bois, et enfin ... jouer ! « Nous utilisons des produits naturels et recyclés. Nous fabriquons nos jeux à partir de bois locaux ou de récupération et nous privilégions des traitements à base de produits naturels ! » nous explique Arnaud.

**De la location à l'animation...**

Retrouvez sur le site internet [lescopeauxjoueurs.fr](http://lescopeauxjoueurs.fr) les différents jeux géants en bois disponibles à la location. « Cette liste est en

évolution constante car de nouveaux jeux géants en bois sont en fabrication. » nous précise Arnaud. Différentes options de prestation sont possibles : location à journée ou au week-end, livraison possible, installation et démontage... Arnaud vous propose également d'être à vos côtés pour animer vos événements en y apportant une touche ludique ! C'est la garantie que tout le monde passera un bon moment à s'amuser !

**Plus d'infos : [lescopeauxjoueurs.fr](http://lescopeauxjoueurs.fr)**



Une animation pour toutes les occasions



Puissance 4 - 2 joueurs.

## Offrez Moulins Kdo !

le chèque-cadeau du bassin de Moulins

avec le soutien financier de

en partenariat avec

Valable dans plus de 150 commerces et restaurants !

En vente sur [www.moulinskdo.com](http://www.moulinskdo.com) ou à l'Office de Tourisme de Moulins (Tel. 04 70 44 14 14)

MOULINS Promotion

Arrêt de la circulation

CCI ALLIER

halles

Moulins

Shop'in Moulins

M



**ZEROWASTE**  
BOURBONNAIS

*C'est pratique !*

## Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

**Ce mois ci : réaliser son vinaigre de cidre maison** où l'art de réutiliser ses déchets de pommes !

L'automne marquant la fin du cycle de certains fruits comme les pommes, les poires, les framboises... Autant donc de possibilités de réaliser des vinaigres différents car tout ce qui contient du sucre, et donc potentiellement de l'alcool peut donner du vinaigre. Il y a deux façons de fabriquer son vinaigre maison : soit en utilisant des fruits ou des fonds de bonnes bouteilles de vin, soit en aromatisant du vinaigre de cidre ou du vinaigre d'alcool avec des fruits, des herbes ou des épices. La seule limite étant votre imagination, alors, faites des essais pour élire votre vinaigre préféré ! Par ailleurs, c'est aussi un bon produit écologique pour des usages ménagers aux nombreuses propriétés (antibactérien, reminéralisant, calmant les démangeaisons cutanées et luttant contre le vieillissement...). Lorsqu'on a réalisé de la compote de pommes ou des tartes, la recette proposée permet de valoriser les trognons et les peaux, ces dernières recelant de vitamines, minéraux et antioxydants. Utilisez des fruits biologiques et associez différentes variétés de pommes pour un goût plus subtil. S'il vous reste des déchets excédentaires de pommes, congelez-les afin de les réutiliser ultérieurement. Le vinaigre de la recette, une fois filtré, se conservera indéfiniment à température ambiante et à l'abri de la lumière. Veillez néanmoins à l'écarter des bouteilles de vin.



### *A vous de jouer !*

#### **Les ingrédients (pour 1 litre de vinaigre) :**

- les peaux et trognons de 12 pommes ou 6 pommes entières coupées en rondelles (sans les pépins) ;
- 2 c à s. de sucre bio. (ou un peu de "mère" de vinaigre de cidre (biofilm de bactéries acétiques du vinaigre)) ;
- environ 1,2 L d'eau ;
- 1 étamine ou des compresses chirurgicales et des élastiques ou du rafia ;
- 2 bocaux en verre d'1 L et 1 d'1,5 L, préalablement stérilisés ;
- 1 grand récipient en verre et 1 passoire.

#### **La Recette :**

- Remplissez les 2 bocaux de 1 L au 3/4 (avec éplu-

chures + trognons ou pommes coupées) en tassant ;

- Ajoutez 1 c à s. de sucre et 600 ml d'eau par bocal et remuez tout en veillant à l'immersion totale des pelures ;

- Au besoin, rajoutez de l'eau ;

- Couvrez chaque bocal d'une étamine ou d'une compresse maintenue par un élastique ;

- Inscrivez sur le contenant la date de la mise en pot à l'aide d'une étiquette (repère utile) ;

- Placez les bocaux dans un lieu tempéré (20°C) et à l'abri de la lumière ;

- Remuez régulièrement la préparation chaque jour avec un ustensile en bois pendant 2 semaines environ (les pommes doivent rester immergées) ;

- Au bout de ces 2 semaines (+ 2 semaines supplémentaires en saison froide par ex.), filtrez avec une passoire et le gd récipient, regroupez ensuite le vinaigre dans le bocal de 1,5 L, compostez les restes de pommes ;

- Laissez fermenter encore quelques semaines (goutez parfois le vinaigre) et embouteillez hermétiquement dès la saveur souhaitée atteinte. Le vinaigre va alors prendre une couleur plus foncée en vieillissant et une "mère" va se former.

Une recette inspirée du magazine "4 saisons", n° 240, pages 86 et 87.

COMMUNICATION

ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES  
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

[www.jcdcom.fr](http://www.jcdcom.fr) ▶ 04 70 43 09 21

SARL JC Design - Z.A. la Rigolée - 03000 AVERMES

### *Les astuces de Christelle !*

#### **L'astuce du mois : absence prolongée, débranchez vos appareils**

Débrancher ses appareils électriques offre des avantages à la fois économiques et écologiques. Pendant les vacances ou pendant une absence prolongée, inutile de laisser vos appareils en attente ou allumés : ils consomment beaucoup d'électricité pour rien. Éteignez donc vos appareils plutôt que de les laisser en mode veille, ou mieux encore, débranchez-les !



#### **Professionnels et particuliers**

**Service à la personne**  
**Gros entretiens**  
(Matériel et produits tout inclus)

**Crédit d'impôts\***  
**50%**

**HYGIBIOSERVICE**

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

**06 99 64 29 86**

**LA BOUTIQUE**

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

**Hygibioservice c'est aussi l'entretien  
des pierres tombales, écologique.**

Pour les sportifs !

## Quels sont les bienfaits du sport chez l'enfant ?

Le sport, c'est bon pour le corps mais aussi pour l'esprit. Une activité sportive est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant. **Amandine Debrouver** coach santé bien-être nous en dit plus.

Le sport, c'est bon pour le corps mais aussi pour l'esprit. Une activité sportive est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant.

Il permet de développer :

- les capacités motrices, la coordination, l'équilibre, la vitesse, la souplesse
- l'esprit d'équipe et le respect des autres
- la sociabilité (le sport pratiqué dans un club élargit les relations de l'enfant hors contexte scolaire)
- le cœur, les poumons et renforce le squelette
- la performance ;
- la discipline et la concentration

**Bon à savoir !** Les activités sportives sont aussi bénéfiques aux élèves en difficulté. Un enfant en échec scolaire, mais performant en sport, peut se sentir revalorisé par ses succès en dehors de l'école. En effet, sur le plan psychologique, le sport donne confiance en soi, permet d'acquérir une certaine autonomie, et renforce l'esprit d'entraide. Pour les enfants agités, cela peut leur permettre de défouler un trop-plein d'énergie.

### Les sports adaptés à l'âge de mon enfant... ne pas griller les étapes

L'activité physique doit faire partie du quotidien des enfants, mais elle doit aussi respecter leur stade de développement. Quelques exemples...

- Dès 18 mois, il est possible pour un bébé de faire des activités de gym au sol ou via un parcours d'obstacles.

- À 3-4 ans, votre enfant peut goûter aux joies de la natation, du ski, du vélo ...

- À 4 ans, gym, danse, judo, équitation !

- À 5 ans, si vous le sentez prêt et désireux de faire un sport collectif, vous pouvez l'inscrire au baby basket ou au handball.

**À ces âges, il ne s'agit pas tant de pratiquer une véritable activité physique, car la motricité et les capacités de coordination et de synchronisation de l'enfant ne sont pas encore achevées.**

- À 6 ans, les capacités physiques de l'enfant lui permettent de véritablement pratiquer. Votre enfant peut faire à peu près tous les sports qui lui plaisent. Le choix des activités s'effectue en fonction de la nature et des goûts du jeune. Le bon réflexe, c'est de le laisser choisir une activité et de ne surtout pas lui imposer celle que vous auriez aimée faire à son âge ! Sans oublier qu'elle doit rester avant tout une vraie partie de plaisir. Sports collectifs ou individuels, c'est une question de goût : natation, danse, football, basket, judo, tennis, gymnastique... L'enfant a l'embarras du choix à cet âge ! Il peut aussi essayer des sports un peu moins communs, comme l'équitation, le canoë-kayak, la voile, le patin à glace, l'escrime...

- Entre 7 et 13 ans les capacités d'apprentissage du jeune sont excellentes : sa mémoire fonctionne très bien, souplesse, adresse, sens de l'équilibre ne demandent qu'à progresser. Les capacités d'endurance (aérobie) ne sont pas moins élevées que chez les adultes.

**Bon à savoir !** Si votre enfant n'est pas attiré par le sport, ce n'est pas dramatique ! L'important étant qu'il se dépense, ce qui peut se faire dans un autre cadre que celui d'un sport en club !



## Restez connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.

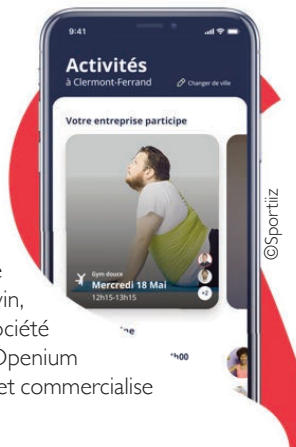
## Sportiizz, facilitateur du sport en entreprise

L'application Sportiizz propose un service qui met en relation les entreprises, leurs salariés et les associations sportives, afin de faciliter la pratique du sport en entreprise et développer l'activité des associations sportives.

À travers cette application mobile, l'employé peut profiter d'activités physiques et sportives variées et atypiques entre 12h et 14h. Toutes les activités sont encadrées et sécurisées par des associations sportives locales.

« L'idée de cette application est de donner du sens à votre santé et à celle de vos collaborateurs, de contribuer au bien-être des salariés en rendant plus accessible la pratique du sport et enfin aider

les associations sportives à assurer leur pérennité » nous précise Hugues Peytavin, gérant de la société clermontoise Openium qui développe et commercialise Sportiizz.



### Bon à savoir

Une soirée de lancement a eu lieu en septembre dernier au palais des sport de Moulins avec **Psia Auvergne & Sportiizz** pour la présentation du projet de développement du sport en entreprise dans l'Allier. L'idée ? Permettre, grâce à ce partenariat, de mettre en relation les entreprises, leurs salariés et les associations sportives, afin de simplifier l'accès au sport en entreprise et développer l'activité des associations sportives sur l'agglomération moulinoise. Durant la soirée, Renaud Lavillenie, Champion Olympique du saut à la perche et ambassadeur de cette démarche, a pu apporter son expertise sur les bienfaits d'une activité physique.



Svetlana Gjorgjievska, Directrice de PSLA, Renaud Lavillenie et Hugues Peytavin gérant de Sportiizz.



Chaque mois,  
Stéphane Huin  
nous partage  
l'actualité des  
**Accros du Peignoir**  
Bons plans bien-être,  
événements, agenda,  
"Peignoir Attitude"...



## Aux Thermes de Bourbon-Lancy, venez renforcer votre capital santé avant l'hiver !

Pour bien préparer l'hiver, que diriez-vous de miser sur un séjour revitalisant ?

Avec le retour de la grisaille et de l'automne, venez vous ressourcer dans le cadre relaxant de Bourbon-Lancy, à 30 min de Moulins. Un séjour pleinement bénéfique tant sur le plan physique que psychologique pour affronter l'hiver: Habituellement, la saison thermale touche à sa fin début novembre, mais cette année, les Thermes vous accueillent jusqu'au 19 décembre 2020 !

### Un hiver tout en douceur

Le froid et l'humidité hivernale réveillent de nombreuses douleurs articulaires et accentuent les rhumatismes. La réalisation d'une cure thermale ou d'un séjour de remise en forme avant l'hiver, vous permettra de réduire les douleurs tout en améliorant l'amplitude de vos mouvements.

Alors n'hésitez-plus ! Pour renforcer votre santé, profitez des offres spéciales des Thermes avant l'hiver pour un séjour effectué entre le 2 Novembre et le 19 Décembre 2020. Ces offres spéciales s'appliquent sur les formules de découverte thermale, sur les mini-cures santé « anti-stress », « mal de dos », « jambes légères »...



### Bon à savoir :

Jusqu'au 19 décembre, il est encore possible de faire une cure thermale conventionnée de 18 jours. À Bourbon-Lancy, les Thermes traitent la Rhumatologie et les Maladies Cardio-Artérielles (possibilité de double orientations). Pour plus d'infos, contactez les Thermes !

### À noter : Le Séjour spécifique Fibromyalgie

associe les bienfaits des soins thermaux aux activités du Programme spécifique ETP Fibr'Eaux pour les personnes souffrant de Fibromyalgie. Il reste des places pour le séjour du 16 novembre au 5 décembre...

Retrouvez toutes les infos sur le site : [www.thermes-bourbon-lancy.fr](http://www.thermes-bourbon-lancy.fr)

**Thermes de Bourbon-Lancy**  
mon rendez-vous santé

6 jours  
24 soins  
**194€**  
par pers.\*  
Hors hébergement

**-25%**

**Avant l'hiver,  
renforcez  
votre capital Santé !**

Quartier Thermal • 5 place d'Aligre  
71140 Bourbon-Lancy • 03 85 89 18 84

**Des offres pour se ressourcer !**

**Séjour Anti-Stress**  
6 JOURS POUR PROFITER DES VERTUS ANTALGIQUES  
ET DÉSTRESSANTES DE L'EAU THERMALE

**Séjour Mal de Dos**  
6 JOURS POUR RETROUVER UN ASSOULISSEMENT  
MUSCULAIRE ET UNE MOBILITÉ ARTICULAIRE

DÉCOUVREZ LA MATINÉE DE 4 SOINS THERMAUX  
**Formule Découverte**  
49€ par pers.\*  
59€

ACCORDEZ-VOUS 1 JOURNÉE DE BIEN-ÊTRE  
**Escapade Thermale**  
79€ par pers.\*  
89€  
Matinée de soins thermaux + Déjeuner au Restaurant du Cloître  
+ Accès aux Espaces Thermoludiques de Celtô Spa et Bien-Être l'après-midi

Réservez sans plus attendre avec le code **ESPRIT20 !**  
**03 85 89 18 84**

\* Offre valable pour un séjour réservé et effectué du 2 novembre au 19 décembre 2020

[www.thermes-bourbon-lancy.fr](http://www.thermes-bourbon-lancy.fr)

# Des Kinésithérapeutes engagés contre le cancer du sein

RKS, le Réseau des Kinés du Sein a officiellement vu le jour en mars dernier dans l'Allier. C'est une association de kinésithérapeutes formés pour une prise en charge spécifique des femmes et des hommes opérés d'un cancer du sein.

## Une mission

Permettre aux médecins, chirurgiens, oncologues ou femmes ou hommes opérés d'un cancer du sein de trouver un kinésithérapeute formé et investi dans cette prise en charge. « Les kinésithérapeutes membres de notre réseau s'engagent à mettre tous les moyens en œuvre pour répondre au mieux aux besoins des patients. Cette prise en charge globale est un véritable accompagnement tout au long de leur traitement », nous précise **Valérie Duval** référente sur le département de l'Allier.

## RKS vous accompagne

Les personnes opérées sont orientées très tard voire trop tard chez des kinésithérapeutes formés, ce qui a comme conséquences des douleurs chroniques, des oedèmes installés et fibrosés, des cicatrices adhérentes et inesthétiques, des raideurs d'épaules, des cordes axillaires hyperalgiques. Ces patients qui ont souvent des traitements lourds et un parcours moral et physique compliqué ont besoin d'un

accompagnement personnalisé et adapté. Les kinésithérapeutes membres du réseau RKS, qui sont donc spécialistes en sénologie, sont en mesure de leur proposer un accompagnement tout au long du traitement, de soulager et de traiter les douleurs et éventuels effets secondaires. Sont ainsi pris en charge les cicatrices, les oedèmes, les lymphocèles, les raideurs d'épaules, les cordes axillaires, les fibroses, les problèmes de posture, etc. Ce qui demande une connaissance approfondie des différents traitements (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie), mais aussi des techniques de chirurgie curatives et réparatrices. « Nous accompagnons la personne, nous sommes à ses côtés comme une béquille, nous l'aidons à avancer et à reprendre une activité physique et sportive adaptée. Notre réseau nous permet de partager nos expériences entre professionnels, nous sommes une équipe formée et nous nous guidons entre nous avec une seule priorité, la santé et le bien-être de nos patients », nous explique Valérie.



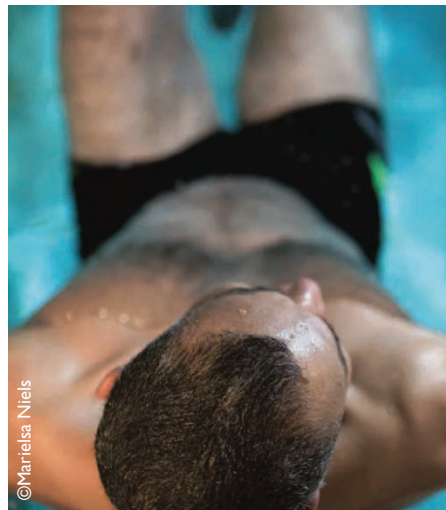
## Les adhérentes près de chez nous

Audrey et Cécile, 2 masseurs-kinésithérapeutes de l'arrondissement de Moulins sont adhérentes de RKS.

Plus d'info sur [www.reseaudeskinesdusein.fr](http://www.reseaudeskinesdusein.fr)

# Le cancer du sein n'est pas qu'une affaire de femmes

Parce que le cancer du sein ne touche pas uniquement les femmes, les Thermes de Vichy ouvrent le programme PACS (*Programme d'éducation thérapeutique après cancer du sein, en milieu thermal*) aux hommes avec une cession dédiée du 18 novembre au 7 décembre 2019 en complément d'une cure thermale.



Se rétablir du cancer du sein et s'adapter à sa vie après le traitement diffèrent pour chacun selon le stade de la maladie, le type de traitement administré et bien d'autres facteurs. Malgré la rémission, de nombreux hommes trouvent difficile de parler de leur diagnostic de cancer du sein puisqu'on le perçoit souvent comme un cancer qui touche seulement les femmes ou bien peinent à renouer avec une relation sereine de leur corps. L'objectif de cette session « masculine » est de vous soutenir, vous permettre de retrouver confiance en vous et de pouvoir échanger avec d'autres hommes qui suivent le même programme.

## Parcours de la cure

2 ateliers diététiques et suivi internet sur 6 mois. Pas de plan alimentaire personnalisé mais

acquisition de bases solides ;

- 2 bilans avec une infirmière en début et fin de cure ;
- Atelier Psychologie : Image et estime de soi ;
- Podomètre mis à disposition pour le suivi de l'activité physique ;

Ce programme est une méthode de soin non médicamenteuse qui permet le dépassement des difficultés personnelles par la stimulation des capacités créatrices en supplément d'une ETP (Education Thérapeutique du Patient).

**Bon à savoir :** Ce programme est également mis en place pour les femmes. Prochaines dates, du 5 avril au 24 avril 2021 et du 6 septembre au 25 septembre 2021.

# Le bel élan des couturières solidaires à Nevers

L'association les p'tits bibis de l'espoir, et surtout leurs confectionneuses entament leur huitième année d'action, calquée sur un concept qui existait à Nantes, avec un objectif : fabriquer des bibis pour les personnes atteintes d'un cancer.



Les patients atteints d'un cancer peuvent avoir du mal avec leur reflet dans le miroir. « Les p'tits bibis de l'espoir 58 » créent pour elles des coiffes, distribuées gratuitement. Des coiffes d'été, d'intérieur ou d'hiver, bibis, chapeaux, bonnets ou turbans, et des pochettes pour redons (drains) à porter en bandoulière. « C'est un véritable soutien pour les personnes malades » nous explique **Josiane Clain**, couturière bénévole. Des couturières qui œuvrent bénévolement, à raison d'une rencontre toutes les deux semaines, dans les locaux du centre social Vertpré à Nevers, qui prête également les machines à coudre. Les matières premières proviennent de dons d'entreprises et de particuliers. La Maison Weingerb Prêt à Porter à Bourges bien connue pour la qualité de ses produits, leur fournit la majorité des tissus.

Les bibis sont distribués gratuitement aux personnes pendant Octobre Rose ainsi qu'en hôpital de jour, à Pierre-Bérégovoy et à la polyclinique du Val de Loire, en fonction des besoins qui d'ailleurs évoluent. À la demande du personnel médical, les couturières se sont donc adaptées. « Au départ nous étions partis sur une confection simple et depuis les patrons se sont complexifiées, et la gamme a évolué » nous confie Josiane. Depuis trois ans, Les p'tits bibis confectionnent également des coussins cœur, destinés à soulager les patientes après une opération d'un cancer du sein, et des pochettes pour redons à porter en bandoulière. Une façon d'apporter un réconfort physique, moral,

en éloignant l'univers médical par la gaieté des motifs et des couleurs choisis.

« La majorité des bénévoles avaient déjà la passion de la couture, pour certaines, c'était même un métier ; d'autres découvrent sur le tas, avec la volonté d'apprendre en faisant une bonne action. L'une d'entre elles tricote même des bérets et des bonnets. » précise Josiane. Marguerite, Solange, Liliane, Josiane, Marie-Claire et les deux Annie sont assidues, et productives ! Rien que pour les bibis, ce sont près d'une centaine de pièces qui sortent de leur « atelier » chaque année. Emmanuelle, de la boutique Ruban Rose (12 rue Ferdinand-Gambon, à Nevers), distribue les coussins à ses clientes ayant subi une mastectomie. Ces femmes, et quelques hommes pour



les bérets, sont toujours touchés par ce don, enchantés que d'autres aient pensé à eux à travers leurs créations.

*Confirmé ou débutant, vous souhaitez vous joindre à l'équipe de bénévoles ? Vous avez des matières premières (tissus, fils, laines, état neuf uniquement) à donner ? Des modèles de coiffes, couvres nuque... ? Contactez l'accueil du centre social Vertpré à Nevers : 03 86 60 30 10.*

*Bon à savoir !*

*Mon bonnet rose  
♥ Le challenge ♥*

Les couturières « Les p'tits bibis de l'espoir 58 » œuvrent aussi pour l'association **Mon bonnet Rose**.

L'association Mon Bonnet Rose en collaboration avec Le Souffle du Nord organise dans le cadre d'Octobre Rose 2020, mois de sensibilisation du dépistage du cancer du sein « Le challenge couture » impliquant et important pour tous dans toute la France. Objectif : 60 000 bonnets chimio

> Vous souhaitez mobiliser votre entourage (famille, amis, collègues...), rejoindre une équipe ou participer à titre individuel pour collecter des tee-shirts et/ou coudre des bonnets chimio. Découvrez toutes les façons (petites et grandes) de les aider ou inscrivez-vous sur le site :

[lechallenge.monbonnetrose.fr](http://lechallenge.monbonnetrose.fr)

**Good News !** Une équipe s'est montée à Bourbon l'Archambault « Les Bourbonnets ». N'hésitez pas à les contacter au 06 88 97 68 64 ou [linette0106.ab@gmail.com](mailto:linette0106.ab@gmail.com) Renseignez-vous, il y a peut-être d'autres équipes près de chez nous.



**BELLE ET SOLIDAIRE FACE AU CANCER**

*Un moment de détente !*

# 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.



©www.coloriage.info

*À vous de jouer !*

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

**LA CAVE A CHOCOLAT**

Pâtissier - Chocolatier

**Sylvain Fournier**

32 rue de la Flèche  
03000 MOULINS

04.70.44.15.15

[www.lacaveachocolat.fr](http://www.lacaveachocolat.fr)  
[facebook.com/lacaveachocolat](https://facebook.com/lacaveachocolat)  
[sylvain-fournier@quenottes.fr](mailto:sylvain-fournier@quenottes.fr)

**RETRAITES DE YOGA**  
Tous âges & niveaux

Yin yoga, Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Mindfulness  
Fin octobre 2020 et d'autres en 2021

Forêt de Tronçais - [www.chateau-de-la-pierre.com](http://www.chateau-de-la-pierre.com) - [www.rhizome-yoga.org](http://www.rhizome-yoga.org) - 06 99 22 86 04

# L'ASPTT Wargames Moulins veut faire découvrir son univers

L'ASPTT Wargames Moulins regroupe 14 passionnés de jeux de plateaux alliant chance, stratégie et logique. Les membres du club, essentiellement des trentenaires, ont récemment organisé un tournoi officiel de Warhammer qualificatif pour des compétitions régionales, nationales et européennes. Présentation de cette section affiliée à l'ASPTT Moulins depuis quatre ans.

« Notre section existe depuis une vingtaine d'années. On joue essentiellement à Warhammer 40 000, une version futuriste de Warhammer Fantasy Battle. Ce jeu est une reproduction d'un champ de bataille avec des décors appropriés. Chaque joueur a des objectifs à réaliser à l'aide d'une armée qu'il a choisi pour son histoire ou pour sa valeur technique. Les armées sont composées de figurines, soldats, créatures, véhicules de guerre, que les joueurs doivent assembler et personnaliser tout en respectant le règlement propre à chaque armée. Les figurines sont peintes à la main et chacune d'entre elles a une valeur en point évaluée par rapport à différentes caractéristiques comme l'endurance, la force ainsi que le nombre de points de vie et d'attaque. Ce jeu ne demande pas seulement de la réflexion. Il faut savoir peindre, être minutieux et aimer le modélisme. Une partie pouvant durer trois heures. Les joueurs doivent faire preuve de beaucoup de concentration, anticiper les offensives adverses et parer à toutes les éventualités. La moindre erreur peut être fatale » explique Remy Thouvenin, président du club.

## Un investissement total, un coût important

L'apprentissage du jeu est long. Il faut plusieurs mois pour se former et commencer à affronter des adversaires. En effet, chaque joueur doit parfaitement connaître le livre expliquant le fonctionnement de son armée ainsi que les ouvrages consacrés aux autres armées et aux différents règlements du jeu. Il est impératif de s'investir pleinement pour progresser. La chance tient une place importante dans le jeu. Les joueurs utilisent des dés pour leurs attaques mais aussi pour se défendre. Il s'agit d'un paramètre qui ne peut pas être maîtrisé mais il est cependant possible de le compenser à l'aide de statistiques. Cette passion est coûteuse à cause de l'achat des figurines. Les prix varient entre

35 € le paquet de dix à plusieurs centaines d'euros pour une seule figurine. Un budget de 300 € est nécessaire pour débiter. Des prêts de figurines sont possibles. Le but, c'est que le joueur ne dépense pas trop d'argent.



## La passion avant tout et des tournois appréciés

« C'est surtout de la compétition amicale entre nous. On se retrouve toutes les semaines pour jouer. C'est un loisir créatif. Il y a une grosse part de modélisme et de peinture en plus du jeu. Chacun s'approprie ce hobby comme il le souhaite » explique Victorien Cancre, joueur du club depuis 2018. 24 passionnés venant de plusieurs régions de France se sont retrouvés à l'occasion d'un tournoi de Warhammer 40 000 de bon niveau ayant eu lieu fin septembre à Moulins. « Beaucoup de tournois sont annulés à cause de la crise sanitaire. Je suis très heureux que celui du

club de Moulins puisse avoir lieu. J'ai pas hésité à venir de Bordeaux pour me confronter à des adversaires que je connais pas et découvrir de nouveaux aspects du jeu » explique Nicolas, un vrai passionné. Le club moulins est reconnu pour la qualité de ses deux tournois annuels (un contre un ou par équipes sur une seule table). Quatre membres de l'ASPTT Wargames Moulins participent régulièrement à des tournois de Warhammer et Game of Thrones. Ils ont obtenu des résultats intéressants.

## Volonté d'attirer de nouveaux membres

En plus de Warhammer 40 000, le club propose le jeu stratégique de batailles médiévales issu des livres de Game of Thrones. Ce jeu, qui prend de plus en plus d'ampleur, est très apprécié par les membres du club. Ils ont pour projet d'ouvrir un tournoi Game of Thrones. Une bonne occasion pour accueillir de nouveaux joueurs. « Nous avons aussi beaucoup de jeux de plateaux que l'on trouve dans le commerce tels que Les Colons de Catan et Risk. Des jeux de rôles sont aussi proposés. On aimerait accueillir de nouveaux membres pour se développer et partager notre passion avec le plus grand nombre. Notre club est ouvert à tous à partir de 12 ans. On a la volonté de faire découvrir notre univers. L'ambiance est conviviale. Nous savons que des personnes sont intéressées parce que l'on propose. Elles ne doivent pas hésiter à nous rejoindre » explique Remy Thouvenin.

Mickaël Charrondière

## Plus d'infos ?

Les membres du club se retrouvent tous les samedis à partir de 14h au foyer de l'ASPTT situé au 16 Allée des Pyracanthas à Moulins (sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire). Inscription, 40 € pour l'année. Facebook, Wargames Moulins. Contact, 06 81 43 90 45.

**Cellier des Bourbons**

Vente de chrysanthèmes

12, Boulevard de Courtais à Moulins

04 70 20 58 74

www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Parking couvert

entrée rue de l'Oiseau

**BATI-PRO**

Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE**

**ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES**

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY

Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32

batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

# Alice Modolo, championne d'europe d'apnée

Championne d'Europe ! Samedi 12 septembre, **Alice Molodo**, Clermontoise, a été sacrée championne d'Europe d'apnée, en réalisant 86m en « Poids constant avec palme ». C'est à Kalamata, en Grèce, qu'elle remporte son 1<sup>er</sup> titre international en individuel. Une victoire très inattendue.



©Takuya Terajima

Ce titre européen, Alice Molodo ne s'y attendait pas. Surtout après une période de confinement due à la situation sanitaire du COVID19 qui a foncièrement changé sa manière de travailler : « C'était un pari osé mais je préfère voir le verre à moitié plein. Cette période si particulière m'a permis d'essayer des choses qu'y ne m'étaient pas permises avant. Surement par manque de temps. C'était une opportunité pour moi de changer mon approche de travail. Jusqu'à maintenant j'étais une performeuse et je n'étais pas connectée avec la mer : j'étais dentiste, j'ai le mal de mer, je suis de Clermont-Ferrand... Donc tous les paramètres éloignés de la mer. Si j'ai bien appris une chose c'est que la mer, on doit la dompter. La nature est plus forte que nous, parfois, on l'oublie. Donc j'ai appris énormément sur moi, puisque dès le déconfinement je me suis ouverte sur le monde extérieur avec la démarche de me connecter réellement à la mer. Maintenant, ce bien-être que je ressens au fond de l'eau, c'est comme si je voulais le ramener

à la surface. Donc forcément après 1 mois 1/2 à faire ce choix-là de connexion à la nature, je faisais moins de plongée, alors que mes concurrentes internationales s'entraînaient toujours. »

“ Je suis restée concentrée sur ce que je devais faire. J'ai plongé avec le meilleur que j'ai pu. ”

Son titre était d'autant plus inattendu puisque l'athlète n'était pas encore positionnée sur le championnat 15 jours avant. Ces championnats d'Europe, organisés en Grèce au dernier moment, étaient prévus pour fin octobre 2020. Ils représentent la seule compétition de l'année pour Alice Molodo : « Je devais me préparer pour novembre car toutes les compétitions devaient se passer en novembre, elles ont été annulées. En 15

jours, j'ai donc pris la décision de participer à la compétition en Grèce. Je n'y étais pas positionnée. Je n'étais pas aussi prête que les autres athlètes, je n'étais franchement pas à leur niveau. Mais ça m'a challengé. Je suis restée concentrée sur ce que je devais faire. J'ai plongé avec le meilleur que j'ai pu. Le propre de ce sport c'est de rester sur ce qu'on est capable de faire. »

L'avenir est incertain pour Alice étant donné que la saison touche à sa fin. Ce titre européen représente donc une sorte d'apothéose : « J'ai eu la chance que les autres compétitrices misent sur d'autres épreuves. Quand on a une compétition avec plusieurs épreuves on ne mise pas sur toutes. C'est vraiment une victoire inattendue et une compétition inattendue, même. La victoire n'est pas toujours où on l'attend. Au-delà de ce titre, je suis vraiment très heureuse d'avoir réussi dans ce contexte et de m'être concentrée sur cette performance. »

Propos recueillis par Aurélie Bresson

**les Sportives**  
Des pensées qui courent



Suivez l'actualité du mag !

f t i in y [www.lessportives.fr](http://www.lessportives.fr)

Pour découvrir et lire ce trimestriel, l'achat se fait en ligne à l'unité ou sous forme d'abonnement via la plateforme suivante : [www.abonnement.les-sportives-mag.fr/](http://www.abonnement.les-sportives-mag.fr/)

# Semaine nationale des #MissionsLocales2020

Pour l'édition 2020 de leur Semaine nationale, les Missions Locales ont choisi le thème de l'éco-responsabilité, sujet fondamental et urgent qui permet aux jeunes de s'inscrire dans l'avenir. Les Missions Locales se montrent actrices à part entière de la phase de transition que nous vivons en organisant des événements mettant en valeur leurs actions entreprises en matière écologique, environnementale, ou plus largement écoresponsable.

Comme chaque année maintenant depuis 2016, les 440 Missions Locales se mobilisent dans le cadre d'une semaine d'information et d'action exceptionnelle. Plus de 700 événements sont ainsi organisés dans toute la France. Pour l'édition 2020 qui se déroulera jusqu'au 21 octobre prochain, les Missions Locales organisent, seules ou avec leurs partenaires, des actions autour de l'écoresponsabilité.

Jusqu'au 16 octobre, La Mission Locale de Moulins participe à la dynamique nationale en proposant le programme « jeunes et écoresponsables » :

- Installation d'un cendrier récup mégots
- Visite du Pal (avec la Fondation Le Pal nature) et parrainage d'une femelle panda roux Naoki.
- Des éco-marches sur tout le territoire
- Visite d'un centre de tri
- Expos et diffusions de vidéos des jeunes talents de la Mission Locale



## Missions Locales : une mission de service public dédiée aux jeunes

Les 440 Missions Locales poursuivent un objectif : accompagner les jeunes de 16 à 25 ans vers l'emploi et l'autonomie. Pour y parvenir, elles ne s'occupent pas que d'emploi. Formation, logement, santé, accès aux droits : bien des obstacles peuvent se dresser entre un jeune et le marché du travail. Le réseau des Missions Locales est l'unique service public dédié à l'insertion sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 25 ans.

## Semaine du goût : Le Département reconduit son action « Au pré de l'assiette »



Pendant une semaine, 16 établissements de l'Allier mettent en avant des produits issus de la plateforme @grilocal03 en proposant un menu 100% local, ou en introduisant au moins un produit @grilocal03 par jour. Une nouvelle occasion de faire découvrir aux Bourbonnais des aliments de saison provenant de l'agriculture locale, et de promouvoir le patrimoine culinaire bourbonnais, les producteurs et artisans du territoire, et également le reflet du soutien à une agriculture de proximité et au développement des circuits courts

### 16 établissements participent à l'édition 2020

- 10 collèges, soit 3 340 collégiens demi-pensionnaires ;
- 4 écoles primaires, soit 740 élèves ;
- 1 EHPAD, soit 60 résidents ;
- 1 ESAT, soit 100 jeunes d'ESAT.

DERNIERS JOURS !

centre  
national  
du costume  
de scène

COUTURIERS  
DE LA DANSE

DE CHANEL À VERSACE

EXPOSITION JUSQU'AU  
1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2020

VISITES ET ATELIERS  
ENFANTS ET FAMILLES

OUVERT TOUS LES JOURS  
DE 10H À 18H

MOULINS WWW.CNCS.FR / 04 70 20 76 20

# DAPAP 03 : sport, santé et bien-être dans l'allier !

En 2016, dans l'Allier environ 103 961 femmes et hommes\* étaient touchés par une affection longue durée. Or, de nombreuses études scientifiques tendent à démontrer les bénéfices que peuvent retirer ces personnes d'une pratique d'activité physique adaptée (réduction de la fatigue, amélioration de la qualité de vie, diminution des risques de récidives, etc.). Mais trouver l'activité et la structure qui répondent à leurs besoins n'est pas toujours si simple ! C'est pourquoi des Dispositifs d'Accompagnement à la Pratique d'Activité Physique (DAPAP) se développent dans chaque département de la région Auvergne Rhône-Alpes. Dans l'Allier, c'est l'association DAHLIR présente depuis 2016, qui porte ce dispositif. Rencontre avec **Nicolas Gallon** et **Ingrid Tabutin**, chargés d'accompagnement sur le département.

Soutenu par des partenaires publics tels que l'Agence Régionale de Santé et les services de l'Etat (DDCS), le DAPAP a accompagné en 2019 plus de 140 personnes vers la reprise ou la découverte d'une activité physique. « L'objectif est de renforcer le lien entre les réseaux, les professionnels de santé, le public et les associations sportives pour faciliter la reprise et le maintien d'activités physiques chez les personnes éloignées de la pratique et/ou éprouvant des difficultés de santé. » nous précise Nicolas Gallon. Ce dispositif dispose de trois missions principales :

- Accompagner de manière individualisée et gratuite les enfants et adultes atteints d'une maladie chronique dans leur recherche d'une activité adaptée, dans le cadre de leur parcours de soin. « L'important est d'y aller pas à pas et de trouver du plaisir dans la pratique de cette activité régulière » nous explique Ingrid Tabutin. Pour cela, le DAPAP 03 facilite le lien avec les clubs et associations sportives et veille à trouver une activité qui sera adaptée aux envies, ainsi qu'aux



capacités de la personne.

- Proposer à des encadrants de clubs de se former grâce à la mise en place de session de formation sport santé bien-être.
- Proposer des outils d'aide à la prescription d'activité physique pour les médecins dans le cadre du sport sur ordonnance. « L'activité physique est une thérapeutique à part entière dans la prise en charge des maladies chroniques : elle améliore les symptômes, l'équilibre de la maladie, favorise le lien social. » précise le professeur

Martine Duclos, Chef du service Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste.

**Pour en savoir plus sur le DAPAP dans l'Allier, contactez Nicolas Gallon et Ingrid Tabutin, chargés d'accompagnement au 04 43 07 36 46 ou bien par mail : [contact@dahlir.fr](mailto:contact@dahlir.fr)**

\*(source : BALISES AURA)



## Témoignage

Récemment, Ingrid chargée d'accompagnement du dispositif a rencontré Jérôme, un moulinois en situation d'Affection Longue Durée, qui souhaitait reprendre une activité physique afin de retrouver un état de forme général.

**Qu'est-ce qui vous a incité à faire appel au dispositif d'accompagnement vers la pratique d'activité physique (DAPAP) ?**

**Jérôme :** J'ai 48 ans et suis actuellement en situation d'invalidité professionnelle à cause de ma maladie. Il y a quelques temps, j'ai participé à un programme d'éducation thérapeutique et on m'a parlé du DAPAP. En septembre 2019, j'ai pris rendez-vous auprès de l'association qui coordonne ce dispositif. Et j'ai rencontré Ingrid, chargée d'accompagnement. Nous avons échangé sur mes besoins, mes envies et mes capacités liés à la reprise d'une activité physique régulière. Auparavant je pratiquais la marche et la natation. Je n'ai pas totalement arrêté ces activités mais c'est beaucoup plus difficile de les pratiquer régulièrement. Selon mon état de

santé, il y a des moments où j'ai envie de faire beaucoup de choses et d'autres moins. Ingrid m'a accompagné pour trouver à la fois l'activité et le club qui me correspondent. Avant la période de confinement, j'étais donc inscrit à l'ASPTT de Moulins où je pratiquais la pétanque.

**Qu'est-ce qui vous a donné envie de franchir ce pas ?**

**Jérôme :** J'avais besoin d'un coup de boost pour reprendre une activité, de me sentir davantage en confiance. La chargée d'accompagnement a joué un rôle motivateur dans ma reprise d'activité. Elle m'a proposé un soutien adapté, dans le sens propre du terme !

**Aujourd'hui, est-ce que vous pratiquez encore une activité physique régulière ?**

**Jérôme :** Durant la période de confinement, Ingrid a pris de mes nouvelles. Je lui ai fait part de mon envie de reprendre une activité physique régulière assez rapidement, afin de retrouver un état de forme général. Elle m'a proposé de tester

un nouvel outil : une séance hebdomadaire d'activité physique adaptée, en visio. C'est quelque chose que je ne connaissais pas bien. À la sortie du confinement, j'ai passé un test de condition physique. Ingrid s'appuie sur celui-ci pour développer le programme des séances d'activités hebdomadaires. La première fois, elle a pris le temps de m'accompagner (à distance) pour les réglages de l'ordinateur et de la visio. Puis nous avons enchaîné avec la séance d'activité : échauffement, cardio, renforcement musculaire, étirements... Une séance classique en somme, mais avec des efforts adaptés à mon niveau, à mon rythme ! Cela reste individualisé malgré la distance : elle vérifie si je reproduis les bons gestes, le nombre de répétitions. Si je lui dis que ça commence à tirer, elle adapte l'effort par rapport à mon ressenti immédiat. Cela me fait du bien, je respire et je peux pratiquer chez moi ! Petit à petit, je remets le pied à l'étrier. Dans l'idéal, même si je n'en suis pas là, j'aimerais pouvoir pratiquer quotidiennement de l'activité physique. Mais il vaut mieux y aller progressivement !

*La cuisine d'Hervé*

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter

---

**36-38 Cours Jean Jaurès**  
**03000 MOULINS**  
 Tél. **04 70 44 25 66**  
 Mail : [lacuisinedherve@outlook.fr](mailto:lacuisinedherve@outlook.fr)



*Dorotifs*  
*Coiffure Mixte*

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération  
**03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41**

**Sarl GILET & BERNARD**

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS  
 Tél. **04 70 43 39 24**  
 Mail : [sarlgiletetbernard@gmail.com](mailto:sarlgiletetbernard@gmail.com)

**Don Camillo**  
 Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express 9€<sup>90</sup>

**Tél. 04 70 44 13 26**  
 Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins  
[www.don-cam.com](http://www.don-cam.com)

**ECOMobilité SERVICES**

**Richard FALCO** VOTRE **ELECTRICIEN**

- Dépannage
- Mise en conformité électrique
- Eclairage et chauffage économe
- Motorisation et automatisme
- Ventilation de l'habitat
- Installation bornes de recharge

12 rue Paul Corne  
 03400 Yzeure  
 Du lundi au vendredi

**04 70 20 86 77**  
**06 07 53 62 12**

Ristorante  
**La Dolce Vita**

Pâtes & Pizzas

**09 81 49 43 77**  
 19, rue Datas - MOULINS



**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](mailto:agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr)

N° ORIAS 09 047 827 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr) - Soumis au contrôle de l'ACPR

“ Besoin de communiquer ?  
**DEVENEZ**  
**ANNONCEUR !**

Contactez-nous !  
 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

”

**Cuisines Gilbert** Depuis 1976

*Les Cuisines à Vivre*

*Votre devis Gratuit !*

Route de Moulins - **03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**  
 04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - [www.cuisines-gilbert.fr](http://www.cuisines-gilbert.fr)



## Une complémentaire santé pour tous les habitants du bocage bourbonnais

Afin d'améliorer l'accès aux soins, dans un esprit de solidarité, et suite à l'interpellation de ses habitants, la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais a étudié la pertinence d'un contrat de « couverture santé complémentaire » groupé. Près de 300 habitants ont dit être intéressés !



Mutuale, la mutuelle familiale, a été retenue par un groupe de travail initié par la Communauté de Communes. En effet, cette complémentaire santé propose des tarifs avantageux pour les meilleures prestations possibles, sans condition d'âge ou de ressources....

**Pour en savoir plus, des réunions publiques sont prévues à 18h30 :**

- Le 15 octobre dans la salle de conférences à Château Bignon (salle en haut à droite) à Bourbon l'Archambault
- Le 21 octobre à la Salle des Fêtes de Veuire

**Retrouvez également les conseillères mutualistes de MUTUALE lors de permanences locales :**

- Les mercredis matin de 9h à 12h dans la salle d'activité (en haut à gauche) à Château Bignon à Bourbon l'Archambault
- Les mercredis après-midi de 13h30 à 17h à la Maison France Services au Le Montet.

*Compte tenu du contexte sanitaire, le port du masque et le respect des gestes barrières seront de mises.*

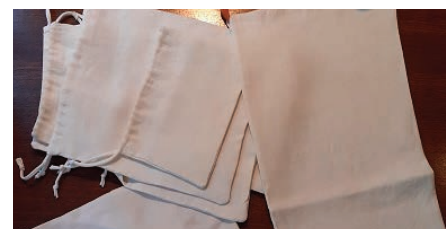
### Stage "d'inspiration végétale"

Les artistes Lili Bohème et Marie-Ange le saint vous proposent "inspiration végétale". Un stage unique mêlant teinture naturelle, dessin et collage. Rendez-vous le week-end du 17 et 18 octobre à Beaulon et Cossaye. Plus d'infos au 06 16 08 36 72 ou 06 86 28 98 32.



### Une nouvelle idée à la Parenthèse à Moulins... des sacs à vrac

Corinne confectionne et vous propose des sacs à vrac, des sacs à pains, des housses de coussins confectionnés avec du linge ancien 100% origine France. En boutique ou sur-mesure, n'hésitez pas à passer commande ! Plus d'infos : 09 86 60 04 04 - 58 Rue d'Allier à Moulins.



— 03 —

## La DDSP 03 s'invite dans votre magazine l'Esprit Sport & Bien-être avec ses conseils du mois

# Le harcèlement de rue

### L'outrage sexiste

Pour lutter contre le harcèlement de rue, phénomène qui ne peut plus être toléré par notre société moderne, une nouvelle infraction a été créée par la loi du 23 mars 2019 instituant l'outrage sexiste, prévu et réprimé par l'article 621-1 du Code Pénal, qui stipule :

*« Constitue un outrage sexiste le fait, .../..., d'imposer à une personne tout propos ou comportement à connotation sexuelle ou sexiste qui soit porte atteinte à sa dignité en raison de son caractère dégradant ou humiliant, soit crée à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante. »*

Cette nouvelle infraction, contravention de quatrième classe, qui représente donc une amende potentielle pouvant aller jusqu'à 750 euros, passe



en cinquième classe (et l'amende à 1500 euros) si certains éléments d'aggravation sont présents : si la victime est mineure de moins de 15 ans ou particulièrement vulnérable, si l'infraction est commise en groupe, dans les transports en commun, en raison de l'orientation sexuelle supposée ou réelle de la victime, et cetera.

Avant l'instauration de cette nouvelle infraction, le harcèlement de rue était souvent qualifié d'incivilité, il s'agit désormais d'une infraction pénale et les victimes ne doivent plus hésiter à déposer plainte.

### Que faire si on est victime de harcèlement de rue ?

Vous devez le plus vite possible faire appel au « 17 » police secours, de manière à ce qu'un équipage de police vienne sur place contrôler l'identité des personnes en cause. Vous pourrez ensuite déposer plainte au Commissariat de Police. Si vous disposez d'un téléphone ou d'un appareil photo, n'hésitez pas à prendre votre agresseur en photo, cela pourra s'avérer utile pour son identification en cas de fuite. De même, si votre agresseur emprunte un véhicule, pensez à relever le numéro d'immatriculation.

Même si vous pensez que les faits ne sont pas si graves pour vous, pensez aux futures victimes potentielles et déposez plainte !

**Le conseil en + :** Munissez-vous constamment d'un sifflet à roulettes, peu encombrant et bien utile : en cas d'agression, sifflez sans vous arrêter, cela peut faire fuir votre agresseur et donnera l'alerte.



## Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

### Une AG en visio

L'assemblée générale extraordinaire et ordinaire de La Péniche d'abord s'est déroulée courant septembre en visio, permettant ainsi de faire un point détaillé des avancées du projet péniche et de la vie de l'association auprès des membres actifs et sympathisants du collectif. Ce moment a permis de mobiliser des ressources. Les statuts de l'association ont été modifiés sur plusieurs points. Le Bureau de l'association est passé de 15 à 9 membres dorénavant, afin d'avoir une équipe opérationnelle encore plus présente autour du Capitaine dans la conduite du projet. Divers experts, techniciens et historiques motivés l'accompagnent donc dans cette formidable idée d'un lieu flottant à Moulins. La présentation des différents collèges de la future Scic La péniche et de la Charte de l'associé ont été présentés aux membres. Une fois de plus, La Péniche d'abord démontre que ce projet est mené de manière sérieuse et porté par une belle dynamique collective.

### Créateur d'impulsion

Faisant preuve d'abnégation dans la conduite de ce projet qui fait sens, le Capitaine est souvent sollicité pour parler de son parcours et de

ce qui l'a poussé à lancer cette idée « folle » d'une péniche sur la rivière Allier. Ce qui lui a permis de s'imaginer dans un rôle de facilitateur, poste taillé à sa mesure. En tant que créateur d'impulsion et animateur de territoire, notre Capitaine connecteur de réseau a envie de partager son expérience au plus grand nombre et à l'avenir créer de belles synergies avec d'autres porteurs de projets.

### Projet visible lors du grand shopping de rentrée à Moulins

Le projet a pu être visible devant la boutique Art Créateurs & Co Solidaires à Moulins, dans le cadre du grand shopping de rentrée en septembre derniers organisé par l'Académie du Commerce de Moulins. Une fois de plus notre projet a pu susciter l'intérêt du plus grand et prouve qu'il est très attendu. Merci à Mirella Responsable de la boutique d'avoir permis cette visibilité.

**Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord**

**Contact : [lapenichedabord@orange.fr](mailto:lapenichedabord@orange.fr)  
Site internet : [lapenichedabord.com](http://lapenichedabord.com)**

## Exposition Fantasy en quête d'imaginaire jusqu'au 23 mars 2021 à médiathèque de Moulins



Très présente dans nos bibliothèques et sur nos écrans, la fantasy est pourtant encore méconnue. Apparue comme genre littéraire à la fin du XIXème, la fantasy nous invite depuis plus d'un siècle à voyager dans des mondes imaginaires. Mais loin de simplement permettre un dépaysement dans des contrées pleines de magie, la fantasy invite également à s'interroger sur nos sociétés, sur la nature de nos relations humaines ou sur de grands enjeux collectifs comme la préservation de l'environnement. Cette exposition pour petits et grands, néophytes et fans de la première heure, vise à faire (re) découvrir ce genre si riche qu'est la fantasy, et à en explorer les nombreuses facettes littéraires, cinématographiques, télévisuelles ou encore graphiques.

## Un week-end de plaisir gourmand !

Malgré le contexte sanitaire difficile de cette période, la Sté JLP Moulins a maintenu l'organisation de cette 1ère édition du Salon des Vins et de la Gastronomie qui aura lieu à Parc Moulins Expo les 23, 24 et 25 octobre.

Plus de 50 exposants, quasi tous producteurs, soigneusement sélectionnés sur des critères de qualité et d'authenticité, seront présents tout le week-end pour vous faire apprécier leurs productions et leurs millésimes et vous faire profiter de prix « direct producteur » adaptés à tous les budgets.

Aux côtés des exposants, de nombreux autres professionnels, Chefs, formateurs, apprentis, restaurateurs, cuisineront face au public dans un grand espace culinaire et prodigueront leurs conseils et leurs recettes. Les Agriculteurs d'Allier vous feront connaître leurs métiers et leurs produits à travers des animations ludiques.

Il est bien entendu que tout sera mis en œuvre pour que vous puissiez apprécier la qualité de toutes ces productions locales, régionales et nationales en toute sécurité et sérénité, dans le strict respect des consignes sanitaires.

### Infos pratiques :

Vendredi 23/10, 14h à 19h - Samedi 24 et dimanche 25/10, 10h à 19h - Entrée : 3 € (valable une 2ème journée sur demande à l'accueil, avant de sortir du Salon) - Gratuit pour les moins de 12 ans - Possibilité de se procurer à l'entrée un verre de dégustation à l'effigie du Salon soit en consigne, soit acheté 2 €

Moulins

1ère édition

# Salon des Vins et de la Gastronomie

23, 24 et 25 octobre 2020

[www.parc-moulins-expo.fr](http://www.parc-moulins-expo.fr)

**Gratuit** **1h la semaine & 2h le samedi !**

**Nouveau !**

**DÈS LE 12 OCTOBRE 2020**

## STATIONNEZ MALIN EN CENTRE-VILLE !

Gratuité

**1 fois / j par véhicule**

Le reste de la grille reste inchangé

## Paiement facilité

► **CB sans contact**

► **Flowbird** (application mobile)

Pour suivre à distance votre stationnement

Gratuite - Disponible sur Play store et App store



Abonnement mensuel «jour»  
au **parking des Halles**  
(7h-20h du lundi au samedi)  
passe de 39€ à **25€**

Forfait post stationnement  
(FPS) minoré :

**15€** si vous payez le jour même.

**Un contrôle renforcé**

