

#60
MAI
2021

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

By
Aude & Julie

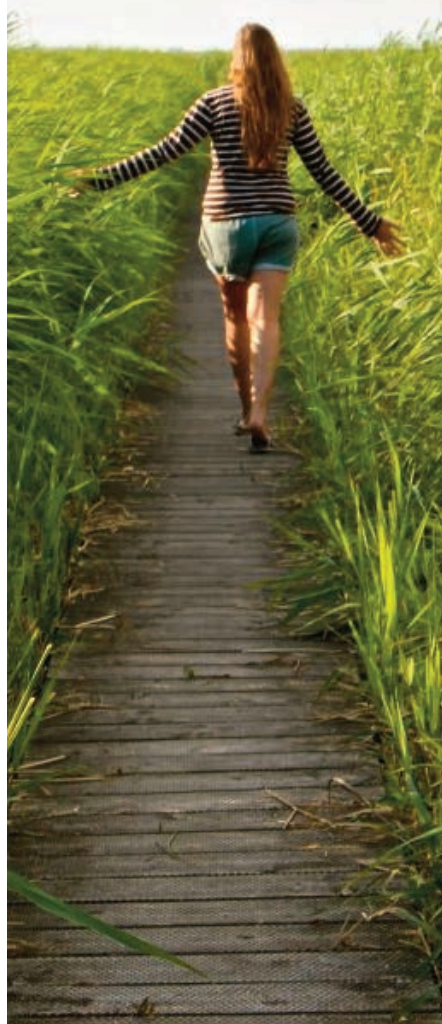
Passionné de spéléologie et de canyoning



Jean-Jacques Bondoux, un moulinois passionné d'aventure et d'exploration
Canyon des Ecouges dans le Vercors avec ses fils Rémi et Robin

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

Site internet : jd-osteopathe.fr

20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS

14, rue de la République - 03160 BOURBON L'A.

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

www.pierrebourdet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

• Pauline BOURBON

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

• Elisabeth DORDEVIC

06 12 56 57 85

Thérapeute adultes & enfants. Réflexologie
plantaire au bol Kansu & Spagythérapie

1, rue Gabriel Péri

03440 BUXIÈRES LES MINES

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS

Chiropracteurs

Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

**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

#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

• Valérie LEBLANC

Praticienne en hypnose

06 40 24 50 35

Valérie Praticienne en Hypnose

Maison de santé

2 place de Czernichow - 03000 NEUVY

#Psychologie

• Laly CHAGNON

Psychologue - Neuropsychologue - Psychothé-
rapeute en thérapie cognitive et comportementale

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

https://www.psychologuemoulins.com

6 Rue Charles Rispal

03000 MOULINS

“ J'ai décidé
d'être heureux
parce que c'est
bon pour la santé ”



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





AUDE & JULIE

#GOOD NEWS



Sur le pont de fer à Moulins, la tour nuage offre un moment ludique dans les airs pour petits et grands.

Entièrement dédié aux cheminements "doux", pour les piétons et les cyclistes, ce "troisième pont" offrira un nouvel accès pour rejoindre le quartier de la Madeleine, mais pas seulement ! Dans la continuité du pont de fer un nouveau parcours sera proposé pour traverser la ville, en suivant la voie ferrée qui aujourd'hui n'est plus du tout utilisée. La première section de la promenade jusqu'à la route de Lyon se glisse dans le tissu urbain résidentiel. Une voie en mode doux est aménagée et ses abords sont travaillés comme un jardin de reconquête. L'idée est ici de recycler l'existant autant que possible : rails, végétation, pièces du pont de fer démonté. L'occasion également de valoriser les vestiges de l'histoire des lieux, comme l'ancienne remise à locomotives en briques et la poutre en béton de Freyssinet. Sur le pont de fer, l'observatoire des jardins domine le parc sur la promenade, avec vue sur les jardins submersibles. Le balcon belvédère au milieu du pont offre une vue privilégiée sur le paysage : le panorama s'apprécie pleinement sans être obstrué par les poutrelles du pont, tandis que la rivière coule sous les pieds en dessous du sol transparent. De grands solariums offrent le cadre idéal pour une pause ensoleillée et conviviale.

Bientôt l'ouverture du pont de fer à Moulins !

“ Parce que chaque petit geste compte ”

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 2021 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

☎ 06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

f Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2020-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,
Zéro Waste, Amandine Debrouver
La Fondation Le PAL Nature,
Mickaël Charrondière, les Accros du Peignoir,
Rémi Laâsri, Librairie Coincidence, Marie et Sylvie
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

Photo du mois



Un geste de solidarité qui fait chaud au cœur pour Karine Pivet infirmière à Souvigny et sur le centre de vaccination de Moulins. Elle a reçu de la part d'une de ses patientes, Nadine, cette jolie poupée en crochet à son effigie.

La boutique de Julie

by la Cuisine d'Hervé

Artisan - Traiteur - Restaurateur - Street Food - Plats à emporter

13 place de la liberté
03000 Moulins

Tél: 04 70 45 14 15

Site internet: www.laboutiquedejulie03.fr

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”



SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

www.part-ener.fr

Le retour en grâce des fleurs séchées

Longtemps jugées ringardes et qualifiées de nids à poussière, les fleurs séchées fleurissent à nouveau dans nos intérieurs. Elles apportent une touche champêtre-chic à notre déco.

Avec le cannage et le macramé, les fleurs séchées font partie de ces éléments de déco longtemps tombés en désuétude avant d'opérer un retour magistral dans nos intérieurs. Un exemple de ce come-back flamboyant ? Leur présence en forte hausse sur les réseaux sociaux, prescripteurs de la tendance.

Si elles ont longtemps souffert de leur réputation de nids à poussière, les fleurs séchées sont les meilleures amies de ceux qui n'ont pas la main verte : pas d'eau à changer, pas de plantes à repoter, pas de tiges à couper... Un léger coup de sèche-cheveux froid suffira à enlever la poussière.

Autre atout ? Leur longévité qui peut se compter en années pour les espèces les plus robustes. Idéal pour apporter une touche végétale permanente à un logement ! Avec leur esprit bohème, les fleurs

séchées nous invitent à passer en mode « slow-life » et à revenir à l'essentiel. Mais quelles variétés choisir ?

Elles conviennent à tous les styles

Bonne nouvelle : il y en a pour tous les goûts et pour tous les styles de déco ! Les blés et la lavande nous rappellent les champs et fleurissent bon la saison estivale. Nous voilà transportés en Provence... Pour rester dans une ambiance champêtre-chic, les pâquerettes de la rhodanthe séchée apporteront couleur et fraîcheur à un intérieur.

Autres variétés à avoir le vent en poupe : les chardons bleus et les hortensias qui séduiront les amateurs de déco par leur touche graphique. Enfin, la branche d'eucalyptus, avec son feuillage vert-gris, est l'accessoire incontournable d'une

déco élégante. Sans oublier les magnolias, la bruyère ou le vieux plumeau rebaptisé herbe de la pampa.

Grande tendance en 2021 : la mise sous cloche. Exposées comme dans un cabinet de curiosités, les fleurs séchées y sont délicatement mises en valeur pour un intérieur avec du caractère.

Si vous avez l'âme champêtre et bucolique, laissez libre cours à votre imagination en créant vous-même une jolie couronne. Tout aussi poétique : des fleurs délicatement posées dans un panier ou joliment encadrées dans un herbier.

Vous l'aurez compris, les fleurs séchées offrent de multiples possibilités pour créer une déco bohème et champêtre qui ensoleillera votre intérieur !

APEI-Actualités, J.F.



À Paray-sous-Briailles, rencontre avec Marie, une créatrice qui sublime les fleurs séchées



Après deux confinements, une pandémie mondiale, et peut-être une crise de la trentaine, Marie a eu besoin, envie, de faire quelque chose de beau, naturel et respectueux de notre planète. Les Créations de Colibri sont nées en décembre 2020. « Cette situation inédite a été l'occasion pour moi de me poser et de voir ce que je voulais faire de ma vie. Proche de la nature, le travail autour des fleurs s'est vite imposé. De plus, j'avais eu le coup de cœur ces

derniers temps pour des créations florales à base de fleurs séchées pour décorer mon intérieur. Alors je me suis lancée ! Le travail manuel et la concentration que cela demande pour faire mes compositions me permettent de me vider la tête. Une vraie méditation ! »

Marie propose des bouquets, des couronnes, des cloches, des miroirs, des guirlandes etc. Chaque création est unique et personnalisable et surtout locale ! « En France 85 % des fleurs coupées sont importées. Nous avons la chance dans l'Allier d'avoir l'un des derniers producteurs français de fleurs séchées. Ainsi la matière première est française, locale, et dure dans le temps. Je complète en me fournissant au marché de Saint-Pourçain-sur-Sioule chez un fleuriste qui se fournit dans le Var que je fais sécher chez moi. Je glane aussi des fleurs au gré de mes balades. Je fais d'ailleurs partie du collectif de la fleur française qui a pour mission de mettre en avant les circuits courts de production française. »

Pour aller jusqu'au bout de sa démarche environnementale, cette créatrice chine les contenants et autres accessoires dont elle a besoin

pour ses créations. « J'aime beaucoup la boutique Occaz' rêvée, le vide-greniers permanent à Yzeure. Vous pourrez d'ailleurs prochainement retrouver mes compositions pour agrémenter le mobilier de la boutique. »

Suivez ses créations et pourquoi pas trouver une idée cadeau pour la fête des mères ! Facebook et Instagram : Les créations de Colibri - 06 43 29 22 37 lescreationsdecolibri@gmail.com



Véronique et Jean-François, producteurs de fleurs séchées à Bayet depuis 35 ans

Depuis une trentaine d'années, Véronique et Jean-François Chabrier produisent des fleurs séchées, dans leur jardin d'environ un hectare. Un coin de paradis situé à Bayet à environ 10 km de Saint-Pourçain sur Sioule. Nous sommes donc parties pour une escapade à la découverte de ce lieu atypique.

Le Domaine de production borde la Sioule

Un bel endroit, au calme au bord de la rivière. « Il y a plus de 37 ans, nous avons racheté la ferme familiale pour nous lancer dans la production de fleurs fraîches et séchées. Beaucoup de travaux ont dû être réalisés durant 15 ans pour mettre en place nos jardins, ateliers, nos sept séchoirs, la boutique... » Depuis, Véronique vous reçoit au milieu des fleurs aux formes et aux couleurs atypiques et lumineuses.

Dans la boutique, un plafond féerique naturel est composé de fleurs séchées : ekinops, statice, carthamus, achillée jaune, célosie crête de coq, immortelles, acroclinium. Chaque tige de chaque fleur est placée une à une, par Véronique, le résultat est étonnant et vaut le coup d'œil.



Découvrez les fleurs suspendues au plafond de la boutique : ekinops, statice, carthamus, achillée jaune, célosie crête de coq, immortelles, acroclinium.



Du jardin au bouquet...

Les fleurs sont cultivées, séchées, et vendues sur la propriété avec un mode de production respectueuse de l'environnement. « Nous cultivons une soixantaine de variétés différentes : vivaces (pivoines, lavande...), graminées (sétaire, agrostis), annuelles (immortelles, carthames, amarante pieds d'alouette...) sur environ un hectare. Nous proposons d'ailleurs une visite libre des jardins en saison d'été pour nos clients. »

Le séchage des plantes

« La récolte de nos plantes se déroule entre mai et début septembre avec une forte activité pour les vivaces en juillet. Nous les préparons ensuite pour une mise au séchoir. Nous procédons à un tri, (feuilles abimées, taille de certaines plantes...) et les disposons

têtes en bas dans nos séchoirs, dans le noir, à une température de 30°. Une fleur met en moyenne une semaine pour sécher, mais prenez la pivoine, ma fleur préférée, il lui faudra 2 semaines. » Véronique va ensuite créer des bottes de fleurs pour la boutique et les stocker à l'abri de l'humidité et de la lumière. Il n'y a plus qu'à venir découvrir les récoltes de fleurs en fonction des saisons.

Un large choix de fleurs et de couleurs

« Notre boutique de fleurs séchées propose une exposition-vente de bouquets, compositions, fleurs en bottes... Nous proposons plus de 60 variétés pour réaliser vos décorations personnelles : des roseaux, des œillets, des cosmos, du blé, du maïs, des crêtes de coq... N'hésitez pas à me demander pour vous conseiller dans vos choix et vos créations. Nous avons remarqué

depuis quelques années le grand retour de la fleur séchée comme élément de décoration et même chez les plus jeunes avec des créations remises au goût du jour. Nous avons actuellement une forte demande pour les graminées. La plus originale de toute dans notre boutique est peut-être la racine d'Ammi Majus qui apporte une touche d'originalité aux bouquets. »

Contact et réservation : 04 70 45 97 94

3 lieu-dit Plugat - Bompré - 03500 Bayet

Site internet : fleursecheedebayet.com

Bon à savoir : Retrouvez le catalogue exhaustif de fleurs séchées de la ferme de Bayet sur leur site internet, pour découvrir les produits rares et délicats : Rose rouge, pivoine, tartarica, pied d'alouette, statice, ammobium, immortelles, matricaire, célosie ...

SHOWROOM

ACCORDS PARFAITS

17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com

AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS

Fabrication française en auvergne

Les fleurs séchées reviennent à la mode

De fil en aiguilles, Veronique brode du raphia sur carton pour des créations 100% naturelles



Véronique Guichet, "Imaginatrice" à Creuzier le vieux, propose des créations en broderie de raphia sur carton. Des costumes, objets et accessoires, de curiosités et de décoration dans un esprit tribal intemporel.

« J'ai toujours beaucoup aimé les choses en rotin, la vannerie, les chapeaux de paille... Ainsi que toute cette tendance naturelle, intemporelle et universelle... de décoration exotique avec un esprit exploration, voyage. Cette technique de broderie du raphia sur carton je l'ai redécouvert pendant le 1er confinement quand tout s'est arrêté et que nous créateurs et/ou artistes nous n'avions plus

beaucoup de perspectives... Comment faire avec ce que l'on a, dans la tendance et l'époque en dépensant peu ou pas, le tout avec plaisir ?! Du carton récupéré, une aiguille et du raphia, j'ai donc créé, laisser parler mon imagination et inventer un savoir-faire. »

Véronique a pu collaborer avec la Fondation Le Pal nature en 2020 en réalisant pour l'association une tête de singe avec une crinière en graminées « Par la suite j'ai aimé travailler cette association de broderie de raphia et les végétaux, trouvé au bord d'une route pour les roseaux, dans un jardin pour les pampas ou glanés comme les pommes de pin et noisettes, chardons, herbes sèches, tiges et brindilles... »

Les projets de Véronique sont nombreux et pour tous : des expositions, des créations pour des défilés, la scène, photos créatives... et des ateliers, l'occasion d'inventer, créer, faire de ses mains et valoriser des matières à recycler...

N'hésitez pas à la contacter ! 06 32 79 73 25
Suivre son actualité sur Facebook : **Véronique Guichet Imaginatrice.**

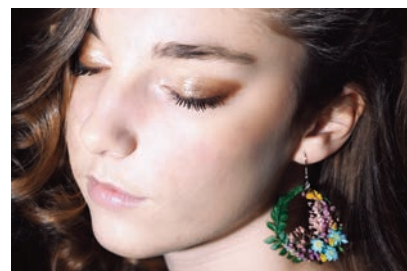


Créatrice

Bijoux et accessoires floraux en végétaux naturels



Jenny du studio photo Aux rendez-vous des Pin up à St Pourçain-sur-S., c'est prise de passion pendant le second confinement pour les bijoux et accessoires cheveux en fleur séchées et ou stabilisées. « Dans un premier temps je les utilisais dans mon studio photo lors de mes shooting, mais ensuite en les postant sur les réseaux sociaux j'ai reçu des commandes. Les boucles d'oreilles et barrettes, headband, se font essentiellement sur mesure suivant les souhaits de mes clientes. » Chaque pièce est unique. Elles seront vendues prochainement dans sa future boutique qui ouvrira au cœur de St Pourçain-sur-sioule, nous confie Jenny.



Herbier de fleurs séchées, une idée cadeau originale



En octobre 2020, **Elodie crée sa société "Mes petites fleurs d'Auvergne".** « C'est une passion pour les fleurs que je me suis mise à cueillir au gré de mes balades en Auvergne ou dans les jardins de mes proches, et à faire sécher. Puis l'idée et l'envie de les magnifier sous forme d'herbier et de bijou. »

Un savoir-faire et de la patience

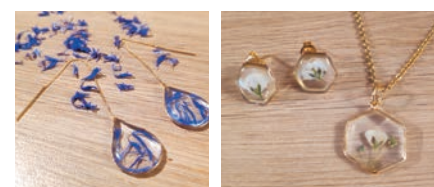
Une fois cueillies, les fleurs sont mises sous presse pendant 2 à 6 semaines avant qu'elles puissent être utilisées pour composer un her-

bier ou créer un bijou. « Aucune fleur n'étant la même, chaque pièce est donc unique, faite à la main dans mon atelier de Clermont-Ferrand. Mes herbiers alternent ou mélangent les fleurs des prés, les fleurs de jardin avec souvent une touche de végétal, herbe, feuilles. » Des herbiers existent prêts à l'achat et sur commandes personnalisées selon le types de fleurs, les couleurs, le format, le message... « Un herbier est un cadeau personnalisé idéal. L'initiale fleuri à l'occasion d'un cadeau de naissance, le nom ou les initiales des mariés pour un cadeau de mariage ou d'anniversaire de mariage, ou tout sim-



plement pour un cadeau d'anniversaire, ils font toujours leur effet ! » Elodie propose également des bijoux.

Retrouvez ses produits dans sa boutique en ligne sur le site www.achetezenauvergne.fr. Suivez son actualité facebook et instagram : Mes petites fleurs d'Auvergne



Isabelle de la boutique Intemporelle nous conseille pour réaliser et entretenir des fleurs séchées

Dans son atelier à Garnat sur Engièvre, **Isabelle** travaille les fleurs séchées et stabilisées pour créer des éléments de décoration sur mesure. Cette entreprise, Intemporelle, elle l'a créé il y a 5 mois après avoir interrompu son activité de fleuriste traditionnelle à Chevagnes. Elle a fait le choix de vivre de sa passion, l'art floral. Composer avec des fleurs durables et les richesses de la nature qui nous entoure. Isabelle nous partage ci-dessous les précieuses astuces pour faire sécher des fleurs !



Quelle est la différence entre les fleurs stabilisées et les fleurs séchées ?

• Les fleurs stabilisées

La stabilisation est une technique de conservation bien plus sophistiquée que le simple séchage de fleurs. C'est un procédé qui transforme une fleur naturelle en une fleur intemporelle. Qui n'a besoin d'aucun soin d'eau ou de lumière. La sève est progressivement remplacée par un traitement stabilisant à base de glycérine. Ce qui lui permet de garder toute sa souplesse et son éclat naturel pour de nombreux mois et années.

• Les fleurs séchées

C'est un peu le contraire de la stabilisation. Au lieu de réhydrater les fleurs naturelles, on les déshydrate en les faisant sécher de manière naturelle. Il faut noter qu'elles sont plus fragiles que les fleurs stabilisées. Elles sont plus cassantes et certaines perdent leur couleur avec le temps.

Choisissez les bonnes fleurs

Comme les herbes aromatiques, vous pouvez sécher vos fleurs préférées. Toutefois, le résultat du bouquet va dépendre du choix des fleurs car certaines conservent mieux que d'autres leur forme et leur couleur. On privilégiera les hortensias, les roses, la lavande, l'eucalyptus, le chardon, la monnaie-du-pape et les amours-en-cages par exemple. Pensez aussi aux feuilles d'arbres, aux fougères... Les fleurs de couleur clair, le blanc et le jaune, auront tendance à noircir ou jaunir.

Quand et comment les cueillir

La fin de l'été est la saison idéale pour faire sécher ses fleurs puisqu'elles arrivent à parfaite maturité ! Lorsque les fleurs sont belles, encore en boutons ou à peine ouvertes, profitez d'une matinée ensoleillée, mais pas trop chaude pour cueillir les fleurs juste après que la rosée se soit dissipée. Ôtez en premier lieu toutes les feuilles indésirables et les fleurs abîmées ou fanées.

Comment faire sécher les fleurs fraîches

Il existe plusieurs techniques pour conserver les fleurs naturelles. Sans aucun doute, la plus connue consiste à les laisser sécher naturellement par déshydratation, en les plaçant tête en bas. Si c'est un bouquet, maintenez votre composition bien serrée à l'aide d'une ficelle, d'un raphia ou d'un élastique. Placez les vers une source de chaleur, en hiver près du poêle, en été derrière une baie vitrée mais à l'abri du soleil et des courants d'air, afin de conserver leurs couleurs d'origine. Ne les exposez pas à l'humidité, cela risquerait d'altérer leur qualité. Il ne faudra pas les délier avant qu'elles soient parfaitement sèches, au risque de les casser.

Une fois qu'elles sont totalement sèches, vaporisez un peu de laque pour les solidifier, avec modération pour garder leur aspect naturel. Sachez enfin que les feuilles se conservent mal, mieux vaut donc les enlever au préalable.



Comment les entretenir

N'attendez pas que la poussière se soit accumulée pour les nettoyer. Moins elles seront poussiéreuses, plus il sera facile et sans risque de les épousseter. Il existe, dans le commerce, des produits spécifiques à vaporiser sur les végétaux déshydratés afin de les nettoyer et de leur rendre un aspect plus souple. Soufflez-les aussi de temps en temps avec un sèche-cheveux (à froid) pour éliminer la poussière. Les fleurs séchées se conservent aussi longtemps que vous le souhaitez, si vous les entretenez correctement, vous pouvez les garder plusieurs années sans qu'elles ne bougent !

Intemporelle

Artisan Fleurs séchées

Design floral sur mesure pour tout types d'évènements

Sur Instagram : [intemporelle_03](#)

06 18 78 11 57

#Publi-rédactionnel

"Les Manchettes", un bijou unique, "made in Allier"

Peut-être connaissez-vous "Les Créations de Juliette", sa collection de headband "Dastar" ou ses multiples bijoux créés dans son atelier de Souvigny.

Aujourd'hui, Juliette vous présente "Les Manchettes"

Une collection de bracelets intemporels et colorés dans laquelle vous retrouverez le côté naturel de l'abaca et le chic de l'or fin, une signature "Lcj".

"Les Manchettes", c'est aussi un bijou unique, "made in Allier" et 100% fait main... le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir !

Faites plaisir pour la fête des mères !

Rendez-vous vite sur son site internet pour en voir un peu plus et profitez des frais de port offerts jusqu'au 31 mai !

www.lescreationsdejuliette.com

N'oubliez pas non plus les réseaux sociaux pour plus d'actualités et d'informations sur ses boutiques partenaires.

Instagram : [Lcj_lescreationsdejuliette](#)

Facebook : [LCJlescreationsdejuliette](#)



Rendez-vous du mois...



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 mardi 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.

Produits du mois

Un savon bijou



La Savonnerie Bourbonnaise a sorti une nouvelle édition de son savon bijou. Pourquoi savon bijou ? Parce qu'à l'intérieur se cache un bracelet en véritables pierres semi-précieuses d'une valeur de 12 à 15€. Il faudra utiliser tout le savon pour découvrir quelle pierre le hasard vous a réservé... Oeil de Tigre, Jaspe, Améthyste, Quartz Rose, Jade, Agate, Cornaline, Oeil de Taureau, Rubis Zoisite, Sodalite, Turquoise...

Nouveauté également pour le savon avec un parfum peu connu, le Zanthoxylum, connu sous le nom de poivre de timut avec une odeur très enivrante, gourmande qui rappelle tantôt les agrumes, tantôt les épices. Le Savon est également ré-enrichi en huile de sésame pour plus de douceur. En voilà une idée cadeau qui change ! Edition présentée dans une boîte en bois de peuplier du Lot et Garonne. Cette boîte est réutilisable et pourra ensuite servir de boîte à savon de voyage.

Plus d'info sur la boutique en ligne :
www.lasavonneriebourbonnaise.fr

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

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le vendredi 14 mai de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• LE DONJON

Le vendredi 28 mai de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

• AVERMES

Le lundi 14 juin de 15h à 19h à la salle Isléa.



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.

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

DÉPISTAGE DESCANCERS
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes



L' Apiculture : un loisir ou un métier-passion ouvert à tous

Dès l'arrivée des beaux jours, on voit ces petits insectes rayés de jaune et de noir, les abeilles, investir nos jardins et nos balcons. Mercredi 20 mai, elles seront à l'honneur lors de la Journée mondiale des abeilles ou "Beeday", créée par l'Organisation des Nations Unies. À notre échelle, il existe des gestes simples pour contribuer à la préservation de cette espèce qui joue un rôle essentiel dans l'écosystème, semer des fleurs, stopper l'usage des pesticides dans nos jardins... Mais si vous souhaitez aller plus loin, formez-vous à l'apiculture. Rencontre avec Thierry Chevasson directeur du CFPPA* de l'Allier de Neuvy et Mannaïg formatrice en apiculture.



Depuis bientôt 4 ans, Le CFPPA de l'Allier basé sur le site du lycée agricole de Neuvy propose un module apiculture aux apprenants de BP REA**. « Nous avons pour cela un rucher école avec 14 ruches installées au lycée que nous partageons avec Mannaïg, notre formatrice, qui donne des cours d'initiation et de perfectionnement à l'apiculture. Elle intervient également avec des stagiaires d'autres centres de formation de la Région. Ces dernières années, nous avons remarqué un engouement pour les abeilles et l'apiculture de la part des particuliers et une demande de la part des professionnels sur la gestion sanitaire d'une colonie d'abeilles. Nous avons donc pour projet de développer et d'ouvrir ces formations plus largement. », nous explique Thierry Chevasson.

Débutant, amateur ou pro, tout le monde peut trouver son compte en se formant en apiculture

C'est avant tout entrer dans un monde passionnant et fascinant, mais exploiter un rucher en toute sécurité pour soi, pour les autres et savoir protéger les abeilles, ça ne s'improvise pas, nous explique Mannaïg, formatrice et vétérinaire spécialisé dans la médecine des abeilles. « Mon rôle est de sensibiliser ces grands amateurs de la nature et du miel à l'importance de l'abeille et de les initier à l'art de l'apiculture. Aujourd'hui, il est très compliqué d'élever des abeilles sans avoir un minimum de pré-requis sur des sujets comme les maladies, les ressources alimentaires, les prédateurs, le dérèglement climatique... Les abeilles sont des insectes sociaux très organisés. J'ai moi-même plusieurs colonies d'abeilles et j'en apprend tous les jours sur leur façon de vivre et leur biologie. »



Mannaïg souhaite à travers ses formations donner un coup de pouce à ces apiculteurs débutants ou confirmés pour mieux gérer leur colonies et éviter les échecs. « Beaucoup de personnes aimeraient avoir une petite ruche, chez eux, pour profiter des abeilles et du miel, mais ne savent pas vraiment comment faire. On s'est dit que ça pouvait être intéressant de montrer les bons gestes, aussi bien aux novices qu'aux apiculteurs un peu plus aguerris. Nous savons également que chez les apiculteurs confirmés, amateurs ou professionnels, le plus compliqué est la gestion sanitaire de leurs colonies d'abeilles. Aujourd'hui le varroa est le principal responsable de la perte des colonies d'abeilles, nous apprenons donc à être capable de repérer rapidement ces acariens parasites de l'abeille et à contrôler l'infestation avant que la colonie en souffre trop. »



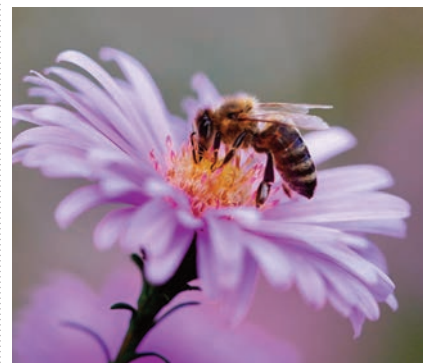
Des formations à la carte

Cette passionnée des abeilles s'adapte en fonction de la demande et propose des sessions de 3h alliant théorie et pratique, sur des sujets comme la division des colonies, l'environnement, le matériel adapté, la santé de l'abeille... et pour les débutants, la découverte de l'apiculture. Vous découvrirez ainsi l'apiculture et apprendrez les bases nécessaires pour acquérir et entretenir vos premières ruches dans un climat chaleureux et convivial. « Un bon apiculteur doit comprendre et maîtriser les instincts naturels de l'abeille et on se prend vite au jeu ! Quand on commence à s'intéresser à la vie d'une ruche, on se dit que la nature est bien faite ! C'est pour moi une vraie passion, je garde donc toujours un lien avec mes étudiants après les formations pour donner des conseils et je suis à chaque fois fière quand de nouvelles colonies d'abeilles naissent et sont en bonne santé. N'oublions pas que les abeilles ont un rôle indispensable dans la pollinisation. Elles sont nécessaires à la reproduction des plantes et contribuent de manière essentielle à notre qualité de vie, c'est pour cela qu'il faut les protéger. »

Plus d'infos :
CFPPA de l'Allier : 04 70 46 43 67

*Centre de formations professionnelles continues et par apprentissage dans les secteurs de l'agriculture
** Brevet Professionnel Responsable d'exploitation agricole en productions animales ou horticoles

7 gestes simples qui protègent les abeilles



1. Faites pousser des plantes

Cultivez des bleuets, de la lavande, des marguerites ou encore du thym et les abeilles n'en seront plus que jamais heureuses.

2. Favorisez le miel local

Privilégiez le miel de votre région. Ainsi, vous permettrez aux apiculteurs de poursuivre leur mission et de créer un environnement sain pour les pollinisateurs.

3. Laissez pousser la nature

Ne coupez pas l'herbe dans votre jardin et laissez la nature reprendre quelque peu ses droits. Laissez les fleurs grandir et colorier le sol. Les abeilles aiment les pissenlits qui poussent naturellement dans les jardins.

4. Dites stop aux pesticides

Protéger les abeilles nécessite de cultiver un jardin 100 % bio. Bannissez, si ce n'est pas encore fait, les pesticides de votre maison et de votre vie.

5. Installez une ruche ou parrainez des abeilles

Pourquoi ne pas devenir apiculteur et installer une ruche dans votre jardin ? Une idée palpitante qui vous permettra de fabriquer votre propre miel.

6. Abritez les abeilles

Installez un petit point d'eau pour vos nouvelles amies. Ne le prévoyez pas trop profond, un petit abreuvoir fera l'affaire. À côté de votre point d'eau, mettez en place un abris pour les aider à vivre chaque saison.

7. Lutte contre les frelons asiatiques

Les frelons asiatiques sont également responsables de l'extinction des abeilles. Il suffit de dix individus pour tuer une ruche entière. Si vous apercevez une ruche de frelons asiatiques, reconnaissable à sa forme sphérique, signalez-le votre mairie mais n'intervenez pas seul.

Source : www.bioalaune.com

Passionné de spéléologie et de canyoning, Jean-Jacques Bondoux veut transmettre son savoir

Jean-Jacques Bondoux a découvert la spéléologie au début des années 1970 alors qu'il avait tout juste 12 ans. Cette activité est rapidement devenue une passion. Il a d'ailleurs adhéré au Spéléo Club Argillon de Chauffailles (Saône-et-Loire). Le moulinois s'est essentiellement tourné vers le canyoning par la suite. Il fait toujours la promotion de ces deux disciplines.



Canyon de la Fouge
Massif du Bugey (01)

La spéléologie fait appel à des techniques spécifiques et du matériel adapté. La progression souterraine est exigeante aussi bien physiquement que mentalement. Entre la progression sur cordes, la traversée de passages étroits ou aquatiques ou l'escalade, il s'agit d'un sport très complet qui intègre aussi un volet scientifique et culturel. Géologie, hydrologie, zoologie, archéologie, histoire, topographie, les études du monde souterrain sont aussi vastes que passionnantes. Les spéléologues s'engagent dans la protection des lieux de pratique, la préservation des richesses minérales, de la biodiversité et de la préservation des ressources en eau. Autant de richesses et de connaissances que Jean-Jacques Bondoux a pris beaucoup de plaisir à découvrir et développer grâce au Spéléo Club Argillon qui travaille depuis plus de quarante ans sur le développement de la Grotte d'Azé en Saône-et-Loire. Elle est mondialement connue pour ses gisements d'ours des cavernes.

Un intérêt prononcé pour le canyoning

Après avoir visité de nombreux gouffres, rechercher des cavités, participé à de multiples sorties sportives ainsi qu'à des opérations de pompage d'eau, il s'est orienté vers le canyoning, une discipline en plein essor à partir de 1992. Proche de la spéléologie par les techniques utilisées, le canyoning associe des connaissances de la montagne et des sports d'eaux vives, le tout dans un environnement unique et fragile, constitué de cascades, de vasques et de biefs entourés par des falaises minérales ou végétales. « Ayant constaté que la formation de spéléologie ne suffisait pas pour parcourir les canyons en sécurité, j'ai décidé de me former au canyoning en participant à plusieurs stages » explique le moulinois qui a validé le stage de monitorat fédéral de Descente de Canyon en 2000.

Des expériences enrichissantes, un engagement fédéral

De 2001 à 2012, Jean-Jacques Bondoux a organisé, dans les Alpes-Maritimes, un stage de formation canyon « tous niveaux » pour des personnes venant de toute la France. Les expériences enrichissantes se sont ensuite enchaînées comme l'encadrement d'une formation d'initiateur canyon en Nouvelle-Calédonie pendant trois semaines. Il a obtenu son diplôme d'Instructeur de canyon en 2012 et a mis en place des stages nationaux de premiers secours en canyon, spéléo et terrains d'aventures. Il s'est aussi investi au sein de la Fédération Française de Spéléologie en tant qu' élu et président de la commission communication.

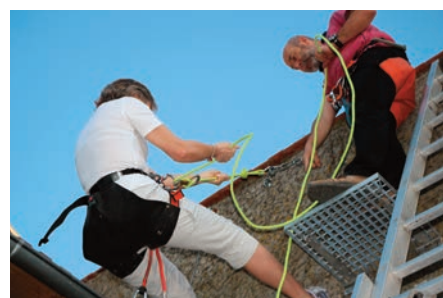
Volonté de transmettre son savoir

Depuis quelques années, Jean-Jacques Bondoux, qui est toujours vice-président du Spéléo-club Argillon, a aménagé un mur à son domicile pour faire des entraînements de spéléologie et de canyoning. Une quinzaine de personnes bénéficient de cet équipement pour découvrir ces deux ac-

Randonnée du vertige au Bec de l'Aigle
Falaises de La Ciotat (13)



tivités. Pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, il y a la possibilité de se former aux techniques de cordes dans l'optique de participer à des week-ends d'initiation. Le moulinois a pour but de transmettre son savoir et partager sa passion.



Entraînement en cours sur le mur de Jean-Jacques à son domicile à Moulins.

Contact : 06 42 56 41 25.

Facebook : Spéléo-club ARGILON.

Mickaël Charrondière

EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert

du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H

9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)

eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

David NICOLAUD
06 95 81 80 65

Damien AUZELLE
07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Des bourbonnais au départ de l'Ultimate Cup Moto ce week-end !

Stratégie, dépassement de soi, esprit d'équipe, tout est au rendez vous dans ce championnat qui se déroule sur les plus beaux circuits français (Magny-Cours, Le Mans...) Une week-end placé sous le signe de la solidarité, du fair-play. Objectif podium pour nos pilotes bourbonnais cette année !

Entrepreneurs la semaine, motards le week-end !

Sylvain Lafarge, 33 ans, co-gérant de l'entreprise Motos Plus à Yzeure, fait de la moto depuis de nombreuses années. Ancien pilote de la team Viltas de 2004 à 2011, il se lance seul dans l'aventure des championnats. Champion de France d'endurance en 600 en 2008 et 2009, il participe pour la deuxième fois à l'Ultimate Cup Moto cette année. En 2020 il décroche la 4ème place du championnat dans sa catégorie. Facebook : Sylvain Lafarge & Motos Plus



Gillian Fondard, 40 ans, gérant de l'entreprise Rénov Bati à Moulins, baigne dans le monde la moto depuis tout petit. Au fil des années, il participe à des courses qui lui permettent d'améliorer ses résultats. Il optimise son pilotage et ses performances grâce au coaching de Rony Schwartz qui l'accompagne sur les circuits. Avec onze participations au championnat Ultimate Cup Moto, il monte sur la troisième place du

podium en 2020, juste devant Sylvain. Facebook : Gillian Racingteam

Soulignons la très belle performance de ses deux pilotes au guidon de leurs Yamaha R1, en 2020.

« Nous remercions nos partenaires qui nous soutiennent et nous font confiance. Egalement nos proches et amis qui nous accompagnent sur les courses pour nous assurer l'assistance. Chacun a son rôle, c'est très confortable. C'est grâce à eux que nous en sommes arrivés là », nous précise Sylvain.

Les pilotes bourbonnais **Charles Voignier** et **Nicolas Ramdani** prendront également part au championnat à Dijon le week-end du 31 juillet 2021.

Suivez l'Ultimate Cup Moto !

15 et 16 mai : Dijon

3 et 4 juillet : Le Vigean

31 juillet et 1er août : Dijon

4 et 5 septembre : Le Mans

9 et 10 octobre : Magny Cours

Suivez les courses en direct sur la chaîne Youtube « Ultimate Moto Live »

Motos Plus s'engage dans l'Ultimate Cup !



110 route de Lyon - 03400 YZEURE/MOULINS 04 70 20 85 81 - www.motosplus.fr

Mieux s'estimer pour triompher

Il est primordial d'identifier tous nos projets de vie. Les choses importantes pour nous. Nous devons repérer les plus stables et moins aléatoires. En vivant essentiellement autour d'un seul projet, qu'il soit professionnel, sportif ou familial, tout peut s'effondrer en cas d'insatisfaction ou d'interruption.

Rémi Laàsri, préparateur mental à Yzeure nous explique comment mieux s'estimer.

C'est quoi l'estime de soi ?

L'estime de soi est la représentation mentale qu'une personne a d'elle-même. Elle peut être (trop) négative ou (trop) positive, souvent éloignée de la réalité. C'est une interprétation fondée sur nos croyances, elles-mêmes basées sur notre passé (enfance, réussites, échecs, ...), et notre environnement (famille, amis, catégorie socio professionnelle, lieu de vie, ...). Tant de facteurs pouvant brouiller la réalité.

En quoi est-ce utile pour réussir ?

L'estime de soi agit directement sur notre motivation et notre confiance. Si l'on se trouve nul, difficile de passer à l'action et faire des efforts. L'estime de soi négative est souvent accompagnée d'un discours interne négatif (vous savez la petite voix). Exemple: « Je suis nul, ça ne sert à rien de le faire, je vais échouer ». Dans ce cas, la peur de l'échec nous restreint. Les pensées et les émotions influencent les performances...et inversement.

Par quoi commencer ?

Il existe différentes méthodes pour bonifier notre estime. Elles sont plus ou moins adaptées en fonction de l'image que l'on a de nous et de l'ancrage de nos croyances. Il est possible de créer des routines de substitution pour remplacer le négatif par du positif dès l'apparition des pre-

miers doutes lors d'une échéance. Nous pouvons aussi travailler seul ou à l'aide d'un tiers, en prenant du recul et répondant à ce type de question :

- « Ai-je déjà vécu une expérience similaire ? »
- « Comment ai-je réussi ? »
- « Pourquoi ai-je échoué ? »
- « Que dois-je modifier ? »

Les projets de vie pour la stabilité

Il est primordial d'identifier tous nos projets de vie. Les choses importantes pour nous. Nous devons repérer les plus stables et moins aléatoires. En vivant essentiellement autour d'un seul projet, qu'il soit professionnel, sportif ou familial, tout peut s'effondrer en cas d'insatisfaction ou d'interruption.

L'estime de soi s'entretient

Une fois embellie, entretenez cette bonne image de vous. Prenez le temps de faire le point, de repenser à des moments agréables, de réussites et de fiertés. Tirez des leçons de vos échecs. Détachez-vous des environnements néfastes et privilégiez un entourage bienveillant. De votre regard ou ceux des autres découle une interprétation de la réalité, donnant un jugement approximatif de la vérité. Votre bien-être est capital pour vous en rapprocher.

Exercice pratique

Renforcer
l'estime
de soi,
à vous de
jouer !



- Dans un premier temps, il est nécessaire de mesurer l'estime de soi (vous pouvez vous noter sur 10).
- Justifiez ensuite cette note en décodant les croyances qui vous valorisent et celles qui vous rabaisent.
- Si la note n'est pas satisfaisante, éliminez les « fausses » croyances négatives puis (re)notez-vous.

Il est possible de visualiser plus clairement nos capacités et notre expérience acquise avec le temps en associant nos Victoires/Capacités et nos Échecs/Expériences acquises (exemples ci dessous). Dans ce cas, même avec une majorité d'échecs, nous tirons du positif.

- **Victoires** : Ma maison est très bien décorée
- **Capacités** : Quand j'aime quelque chose, je suis capable d'être très créatif/creative

- **Victoires** : J'ai réussi mon discours au mariage de ma soeur
- **Capacités** : Je suis tout à fait capable de parler en publique

- **Échecs** : J'ai repris tous les kilos que j'avais perdu
- **Expériences acquises** : Je dois gagner en régularité plutôt que de faire énormément d'efforts sur une période puis plus du tout.

- **Échecs** : J'ai échoué à mon entretien d'embauche
- **Expériences acquises** : Je dois préparer plus sérieusement mes entretiens

« La somme de mes capacités et de mon expérience, fait de moi une personne plus compétente aujourd'hui. Mon estime remonte, je me sens prêt à relever ce challenge. »

Quelle est votre note désormais ?

Recto Cervo, enseigne de préparation mentale dirigée par Rémi Laàsri à Yzeure

En 2019, Rémi Laàsri crée son entreprise Recto Cervo destinée à démocratiser la préparation mentale, développer des outils naturels comme l'imagerie mentale sous exploité ou méconnue, dans le but de permettre aux plus nombreux d'être plus armés et performants dans la vie quotidienne comme en sport ou en milieu professionnel.

« La préparation mentale est de plus en plus présente dans le sport de haut niveau, mais dans la vie courante, à l'école ou au travail, nous devons également être aptes à mobiliser des ressources mentales. La gestion du stress ou la confiance en soi, par exemple, peuvent être entraînés pour optimiser nos compétences et performer vers la réussite de nos objectifs. J'ai moi-même eu la chance de réaliser une

modeste carrière dans le football puis j'ai travaillé dans le commerce. Mes 7 années de formation au sein de structures de football professionnel ainsi que mes 10 années passées dans le commerce, notamment en place de manager, m'ont permis d'acquérir des compétences utiles dans mon activité actuelle. »

La préparation mentale, un outil efficace pour atteindre ses objectifs

Recto Cervo vous propose des accompagnements, des entraînements et programmes personnalisés avec des outils différents comme la cohérence cardiaque, des entraînements cognitifs, ou l'imagerie mentale.

Plus de conseils ?

rectocervo.fr
06 60 52 56 77
remi.laasri@rectocervo.fr





Celtô

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

NOUVEAUTÉ 2021

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Profitez de ce tout nouvel espace

avec un bassin extérieur d'eau thermale à 34°C
au cœur du Parc Thermal et ouvert sur la nature

Un solarium entièrement repensé vous permettra de profiter
des bains de soleil et d'un moment de relaxation.

ESPACES BIEN-ÊTRE

Modelages, Instants Bien-Être Seul ou en Duo...
Nos Espaces Bien-Être vous procurent
un moment de détente et de relaxation
avec nos soins du visage et du corps.

ESPACES THERMOLUDIQUES

Entièrement dédiés à l'eau et à votre Bien-Être :
Piscine d'eau thermale, Sauna, Hammam,
Celtôrium, douches ludiques...

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Au cœur du Parc Thermal, sous une verrière
laissant entrer la verdure, venez profiter
du bassin du Spa Nature et de son solarium.

SPORT ET COACHING

Aquagym, Aquabike, Step, Pilates, Cardio,
Coaching personnalisé by Max'...
À Celtô, le Bien-Être c'est aussi du Sport !

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous !
Découvrez nos nouveautés Cosmétique
et Art de vivre dans notre boutique.

Accordez-vous une journée de détente et de relaxation...

HISTOIRE D'UN JOUR

- Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- 1 « Instant Présent »
Modelage relaxant
Visage, Corps et Mains

92€/pers.

Téléchargez en ligne
et imprimez
votre bon cadeau
et offrez des soins,
des séjours...



Celtô - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

WWW.CELTO.FR

L'idée recette de notre coach sport santé Amandine Debrouver

Cuisiner avec les enfants le hot-dog vert



Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page Facebook



Triad coaching

Plus de recettes en newsletter

« triad-coaching.com »

Pour 4 personnes

Préparation : 10 à 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

- 4 courgettes (fines)
- 4 saucisses (saucisses du boucher ou de Strasbourg)

- Frites : 600g de pommes de terre ou 600g de frites au four

- 50g de parmesan râpé (ou gruyère)
- 2 càs de moutarde (facultatif)

- Préchauffez le four à 180°C. Pour votre accompagnement : Si vous faites vos frites maison ou pomme de terre sautées, pelez-les et découpez-les et faites les cuire comme vous le souhaitez. Dans le cas de frites au four, mettez les à chauffer à l'étape 3 pendant 15 minutes environ.

une saucisse et refermez avec l'autre moitié des courgettes. Parsemez de parmesan ou de gruyère et enfournez 10 minutes pour faire fondre le fromage.

- Servez bien chaud avec des frites ou des pommes de terre sautées!

- Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et épépinez-les. Faites les cuire 5 min à l'autocuiseur ou 10 minutes à couvert dans une poêle avec un peu d'eau.

Pour les grosses faims : comptez le double de courgettes et saucisses !

Idee estivale : Faites cuire vos courgettes et vos saucisses au barbecue !

- Faites cuire les saucisses si elles sont du boucher.

Variantes : Dégustez avec une salade ou des légumes d'été (poivrons, tomates, aubergines...) au barbecue !

- Dans un plat allant au four, déposez 4 moitiés de courgettes, un peu de moutarde (facultatif),

Au château d'Ygrande, visitez le potager du chef et sa culture de plantes aromatiques

Cuisinier-pâtissier de métier, Cédric Denaux est également un spécialiste des plantes et herbes comestibles. En mettant la botanique au centre de sa cuisine, il sublime les viandes, les poissons et les légumes et vous fait découvrir des saveurs rares et subtiles.

Au cœur du bocage bourbonnais, le château d'Ygrande contemple un domaine de 40 ha, dédié en grande partie à la pratique de l'équitation, et depuis quelques années, sur une certes plus petite mais prolifique superficie, à la culture des plantes aromatiques. L'arrivée de Cathy et Cédric Denaux aux fourneaux du restaurant du château, en 2019, n'y est pas étrangère.

En quête d'un nouveau défi professionnel et d'un cadre de vie plus apaisé, Cathy et Cédric Denaux ont quitté la Drôme, où Cédric s'est illustré dans plusieurs restaurants durant de nombreuses années, afin de poser leurs valises et planter leurs boutures à Ygrande. Car la particularité de ce couple est qu'ils sont tous les deux botanistes, Cathy ayant un brevet agricole dans les plantes aromatiques, et Cédric s'étant formé aux herbes comestibles auprès d'un botaniste. De cette alliance est née une cuisine atypique, végétale, profondément enracinée dans un terroir grâce à la majeure partie



des légumes et plantes utilisés poussant à quelques mètres des fourneaux de Cédric, surveillés et bichonnés par Cathy, dont la curiosité et la passion semblent sans limites, multipliant les espèces rares qui sont autant de saveurs aussi subtiles qu'insolites que le chef est invité à sublimer dans ses créations culinaires. C'est tout naturellement que leur table s'intitule "L et Luy", pour souligner l'interdépendance de ce couple qui conjugue les saveurs au rythme lent et éternel de la ronde des saisons.

Le jardin au mille senteurs

Dans ce jardin de druide ou de sorcière, des plantes inconnues s'épanouissent dans l'anonymat le plus total pour le commun des mortels. Et ces herbes que l'on croyait "mauvaises" ou insignifiantes, colonisant les allées, dissimulent en réalité de délicates saveurs et parfois des remèdes pour soulager les maux du quotidien. Pélargonium, shizo, épazote, menthe chocolat, et tant d'autres variétés dont on ne peut retenir le nom scientifique ou vernaculaire...

D'après le récit de Ghislaine Borie à lire dans son intégralité sur son blog www.magicorangeplasticbird.com

Bon à savoir !

L'Office de Tourisme de Bourbon l'A., propose des visites guidées du potager le jeudi 10 juin et le vendredi 16 juillet. Rens. 04 70 67 09 79



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



Tout l'univers des Accros du Peignoir en deux brochures

Les Accros du Peignoir viennent de dévoiler deux nouvelles éditions gratuites, qui ont pour objectif de rendre accessible au plus grand nombre leur univers, entre addiction au bien-être, peignoir attitude et culture thermale. « Les Accros du Peignoir – Le Mag » n°3 est comme son nom l'indique, un magazine sur l'actualité du mouvement et de ses différentes composantes. Quant à la brochure inédite « Sur la route du bien-être », il s'agit d'une véritable invitation à parcourir les 18 stations de La Route des Villes d'Eaux, en quête de détente et de lâcher-prise.

« Les Accros du Peignoir, - Le Mag », 3^{ème} édition

Réalisée par SETT Communication, cette revue a pris la relève du fameux « Villes d'Eaux Magazine » qui a fait les beaux jours de l'actualité touristique et thermale des Villes d'Eaux du Massif Central pendant de nombreuses saisons. Ce magazine annuel d'une quarantaine de pages, résolument moderne et positif, se veut le reflet de l'actualité des Accros du Peignoir. Il a pour vocation de mettre en avant les événements, les nouveautés et les atouts touristiques des Villes d'Eaux du Massif Central, avec quelques portraits d'« Accros du Peignoir » em-



blématiques. Au programme de ce numéro : les Voyages Artistiques avec les Accros du Peignoir, l'univers des spas thermaux, des idées de balades en station thermale...



Partez « Sur La Route du Bien-Être »

À l'issue des différentes périodes de confinements, couvre-feux et autres restrictions liées à la crise sanitaire, la tentation de prendre la route pour s'oxygéner et se détendre va être très forte. Les Ac-

cros du Peignoir auront à leur disposition l'outil rêvé pour choisir leur prochaine destination d'escapade avec cette nouvelle brochure « Sur la route du bien-être ». Cette brochure est une véritable incitation à oser venir se ressourcer dans les stations thermales de la région, franchir le spa, savourer massages et vertus des eaux du Massif central. Grâce à de nombreux bons plans bien-être et idées séjours, vous deviendrez vite Accro à votre tour et performerez votre peignoir attitude...

Ces deux brochures sont disponibles sur demande auprès de La Route des Villes d'Eaux (04 73 34 72 80 ou info@borvo.com – téléchargement possible sur www.lesaccrosdupeignoir.com)

#Publi-rédactionnel



SCABB
CONSTRUCTEUR

vousre constructeur !
chez nous le bonheur est fait maison

La **SCABB** a été créée en 1977. Si son histoire est directement liée à ses clients, elle a également un lien structurel avec ses artisans puisque la SCABB est une société coopérative artisanale. À son origine, une vingtaine d'artisans se groupaient pour créer cette structure avec comme but de se repositionner sur le marché de la maison individuelle et de proposer une offre tous corps d'état. Un an plus tard, ils se retrouvaient à près de cent sur tout le département de l'Allier. Chaque entreprise est un relais auprès des clients. Au fil des années, la structure s'est étoffée en personnel avec la mise en place de services techniques, commerciaux et administratifs et avec l'ouverture de plusieurs agences, en plus du siège social à Yzeure, à Montluçon, Vichy et sur le département de la Saône et Loire.

Plus récemment 3 agences **Éco-SCABB** ont vu le jour à Vichy, Paray le Monial et Moulins. Le concept est de pouvoir proposer à nos clients des maisons écologiques et économiques à partir de 74 880 €. Éco-SCABB construit des maisons en brique ou en bois destinées à des résidences principales ou à des locatifs (en conformité avec les normes actuelles).

En plus de réaliser des travaux de construction de maisons, de logements collectifs et de bâtiments

tertiaires, SCABB se positionne également sur la rénovation de bâtiments avec sa marque **SCABB Rénovation**. Le label Reconnu Garant de l'Environnement (RGE) en offre globale qui est accordé à la SCABB depuis 2015, est gage de qualité et de suivi des travaux de rénovation aussi bien pour des maisons individuelles que pour des petits collectifs, des bureaux, des commerces et des locaux artisanaux. S'appuyant sur le savoir-faire de son bureau d'études, de ses partenaires et de ses artisans, elle réalise des projets réellement personnalisés pour ses clients.

Le concept " **Confort Lumi'air** " développé par la SCABB prend en compte tous les souhaits des clients pour ce qui concerne la lumière naturelle, la qualité de l'air et les équipements de la maison, car elle n'est pas seulement une surface, c'est surtout un art de vivre, un lieu d'intimité et de partage pour la famille.

Chacun peut privilégier des espaces, des accès, des aménagements intérieurs ou extérieurs, en choisissant son style de maison et ses matériaux. Cette approche dès l'avant-projet est un gage de confort et de bien-être pour ses futurs occupants. Chaque intervention est suivie par un conducteur de travaux qui effectue des visites régulières avec un contrôle de la conformité des matériaux, des plans etc...



La préoccupation de la SCABB est la satisfaction de ses clients. Elle est agréée depuis 14 ans par l'association « Maisons de Qualité », qui est composée de représentants d'associations familiales.

Ce label est basé sur les 5 chapitres suivants :
La qualité de la relation client ; La qualité de l'organisation ; La qualité technique des constructions ; La qualité du management et enfin la qualité sociale et environnementale.
Retrouvez les équipes de la SCABB pour donner vie à vos projets : www.scabb.fr



Des visios pour le bien-être de tous avec le CCAS de Moulins

Le confinement a remis la quête de bien-être au premier plan, c'est pourquoi le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Moulins propose depuis mars derniers des visio-séances découvertes de pratiques « bien-être » en ligne et gratuites...

La crise sanitaire liée à la Covid-19 occasionne parfois chez les habitants des sentiments de mal être. « L'objectif est de soutenir la population et permettre aux Moulinois de découvrir comment « se faire du bien » pour mieux passer le cap de ces semaines difficiles », précise Cécile de Breuvand, l'ère adjointe au Maire en charge de la solidarité, présidente du CCAS.

Un passeport pour mon bien-être

Porté par le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Moulins, le projet est aussi digital, distanciation sociale oblige. Les séances gratuites de bien-être ont lieu depuis le 30 mars dernier, en visioconférence, depuis votre écran connecté. Tous les âges et tous les profils sont acceptés : enfants, étudiants, parents, seniors.

Au programme : des activités physiques, de la pensée positive, sophrologie, relaxation, réflexologie, activités en famille...

Gratuit, sur inscription (lien et mot de passe fournis lors de l'inscription)
CCAS de Moulins : 04 70 48 51 29
Programme sur : www.ville-moulins.fr

On a testé pour vous !



Evelyne, moulinoise, participe régulièrement à ces lives.

« Je les ai presque tous fait ! La visio Blah blah "Le Covid fait mal à mon bien-être", avec l'association Sherpa, nous étions plusieurs à échanger, c'était très intéressant. Toutes ces découvertes de pratique m'apportent du contact, du lien social et un vrai enrichissement personnel. »

Partez à la découverte de la lithothérapie

Nouveauté ! Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de **Le Lapis Lazuli**.



C'est une pierre dont l'énergie apaise tous types de névralgies, combat les allergies (médicament, allergies printanières). Elle est efficace pour les boutons de fièvre, les piqûres d'insectes, petites brûlures en la posant dessus. Elle diminue les acouphènes. On reconnaît le Lapis Lazuli de très bonne qualité par ses 3 couleurs qui composent son énergie (bleu intense, blanc, pyrite). De part sa puissance énergétique, on évite de la porter la nuit et de la laisser dans la chambre (sommeil agité). Les égyptiennes utilisaient la poudre du Lapis Lazuli en fard à paupière ce qui donnait un bleu intense et parfait.

Boutique de Marie et Sylvie

1 rue Marc Bonnot à Souvigny

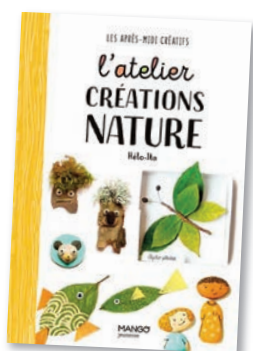
Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h30 - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67

Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

"L'atelier créations nature" de Héro Ita aux éditions Mango

Masques, totems, personnages... confectionne ce que tu veux en utilisant ce que la nature te donne. Lors d'une promenade en forêt, ramasse des feuilles, des écorces de bois et cailloux, ouvre ton livre "L'atelier Création Nature" et fabrique toutes les idées données par Héro-Ita. Graphiste et créatrice, cette auteure nous partage sa passion pour les loisirs créatifs. Alors à toi de créer maintenant !



Coïncidence

Livres Jeunesse

Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr



A'N.A.T. Coiffure

Prenez soin de vos cheveux cet été



76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS
04 70 44 73 24 www.anat-coiffure.fr

Epicerie Vrac, Local et Bio



Drive en ligne :

www.consotopia.org

11 rue Paul Bert,
03000 MOULINS
Tel : 04 43 02 55 32

**CONSO
TOPIA**



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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose des astuces pour profiter des ressources de la nature ! **Le pissenlit aux vertus insoupçonnées !**

En cette période printanière, le pissenlit a élu domicile un peu partout : dans les jardins, les prés et les parcs. Il nous signale le début du printemps. Savez-vous qu'il recèle bien des vertus ? Ainsi, il a des propriétés dépuratives, diurétiques, drainantes, digestives et stimulantes pour le foie. En cosmétique, les fleurs sont antioxydantes, anti-âge et sont réputées embellir et unifier le teint. Et ses feuilles peuvent même être consommées crues en salade ou cuites en soupe ou en sauce. Les fleurs donnent, quant à elles, une délicieuse gelée et diverses boissons. Il est conseillé de récolter les feuilles et les fleurs dans un lieu éloigné de toute source de pollution.

La lotion proposée ci-dessous s'utilise matin et soir pour embellir le teint ou sur les taches pigmentaires. Appliquée sur la peau, elle l'adoucit également et dégage un léger parfum floral. Elle se conserve environ 2 à 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez également prolonger sa durée de conservation en congelant la lotion par "portions", dans le bac à glaçons.

• La recette et ses ingrédients:

- Une poignée de fleurs fraîches de pissenlit juste épanouies (ou 1 cuillère à soupe bombée de fleurs séchées) ;



- 40 cl d'eau ;
- Un pot de récupération, de préférence en verre avec son couvercle ;
- Une casserole et un couvercle

• À vous de jouer !

- Lavez-vous correctement les mains ;
- Lavez et ébouillantez le contenant (pot de confiture de petit volume par exemple) ;
- Faites une décoction : versez l'eau froide dans une casserole et jetez-y aussitôt les fleurs puis couvrez et portez à ébullition, enfin baissez le feu en maintenant un léger frémissement pendant 5 à 10 mn ;
- Filtrez à travers une passoire fine ;
- Versez la préparation dans le contenant de verre ;
- Le matin et le soir, appliquez cette lotion sur le visage. Essayez soigneusement la peau avec un linge très propre avant de procéder à vos soins habituels.

Sources : Une recette inspirée du livre "Balade médicinale au fil des saisons, 20 plantes sauvages pour se soigner", de Sylvie Ham-pikian, éditions terre vivante, édité en mars 2019, p.91 à 94.



UN POULAILLER CHEZ SOI !

Le SICTOM Nord Allier lance la 2^{ème} édition de son opération « **Poul'belles** »

Sa mission, si vous l'adoptez : réduire vos déchets !

Dans le cadre de son Programme Local de Prévention des déchets, visant la réduction de ces derniers, le SICTOM Nord Allier vous propose

d'acquérir un poulailler à **120 €**.

(dans la limite du stock disponible)

Réservation sur www.sictomnordallier.fr



Le poulailler proposé est fait pour 2 à 4 poules, sans enclos, en bois PEFC et made in France, fabriqué par France Poulailler.

Appelées aussi « composteurs sur pattes », les poules sont de bonnes alliées dans la réduction des déchets et en plus elles donnent de bons œufs frais.

Les poules ne sont pas fournies... à vous de choisir vos poules : blanches, rousses, noires, prenez celles que vous voulez.



www.sictomnordallier.fr | Tél. 04 70 46 77 19



YouTube



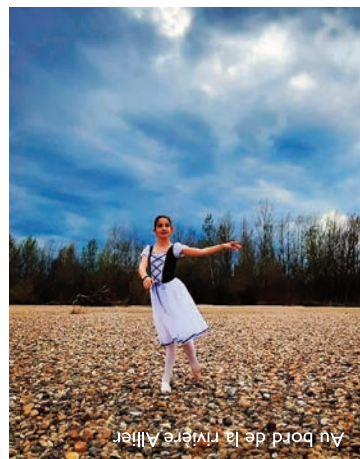
PANNEAUPOCKET

Temps Danse fait **danser** notre patrimoine !

Stéfani Duchézeau de l'école de danse Temps Danse à Yzeure, fait danser ses élèves dans des lieux connus de notre agglomération pour une magnifique mise en valeur de la discipline et de nos monuments.

« Ce projet photos a été réalisé avec mes élèves dès 4 ans et adultes. Je leur ai proposé de choisir un cadre idéal, une musique, selon leur souhait, pour réaliser un solo dansé. Moi-même étant très attachée aux villes d'Yzeure et de Moulins, je souhaitais mettre en valeur la richesse des jardins, des parcs, de l'architecture, des monuments... C'était l'occasion idéal que nos villes deviennent des scènes géantes ! J'aime beaucoup ce côté décalé, contrasté de nos danseuses en mouvements et du patrimoine figé... Cela apporte également une légèreté face aux conditions difficiles de l'exercice de notre discipline... Alors on rit beaucoup, les regards pétillent, c'est une source de bonheur... Les musées nous soutiennent également, nous avons d'ailleurs pu réaliser une vidéo avec le M1J. D'autres projets sont en cours autour de la danse et du patrimoine. À suivre... » Nous confie Stéfani.

Saurez-vous reconnaître les monuments de ces photos ? À vous de jouer !



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Questionnaire en ligne pour une Société Coopérative sur la péniche

Afin d'aller sur la création d'une Société Coopérative, sous le format précis d'une "SCOP SAS", qui sera en place au moment du démarrage de l'activité de la péniche à Moulins à l'horizon 2022, le Capitaine souhaite connaître l'intérêt des personnes membres actives et sympathisantes, et toute autre personne qui souhaiterait s'associer à la construction de ce futur tiers-lieu multifacettes et événementiel sur les berges de l'Allier. Il vient de lancer un questionnaire en ligne où tout à chacun peut répondre facilement.

Rendez-vous sur le lien du questionnaire : <https://cutt.ly/qc5vTRd>

Ce questionnaire très important pour la finalisation du projet permettra ainsi de bien cibler les potentiels futurs associés et collaborateurs de la péniche. L'association « La Péniche d'abord » va donc basculer au cours des prochains mois vers la création de cette SCOP SAS accompagnée et conseillée par l'URSCOP Auvergne.

Retour des UPHEROS sur Moulins

Dès que la situation sanitaire le permettra, le Capitaine, parallèlement ambassadeur bénévole pour « Marque Auvergne » (label officiel de Conseil Régional Auvergne-Rhône-Alpes), va relancer cette année sur Moulins et ses environs, les très attendus UPHEROS, qui sont des afterworks inspirants, informels, optimistes et conviviaux, autour des initiatives et des projets locaux.

Cette dynamique itinérante, et qui avait pris fin ces dernières années, va donc être remise au gout du jour de manière active et régulière sur l'agglomération. Des endroits correspondants parfaitement à l'organisation de ce genre d'événement ont d'ailleurs été identifiés. Autour de lui, plusieurs acteurs locaux l'accompagnent dans le redémarrage de ces événements à l'esprit positif.

Le Capitaine, porteur passionné, veut ainsi mettre la notoriété du projet péniche ancré localement, au service du territoire.

Informations et contacts : <https://upheros.fr/>

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord - lapenichedabord@orange.fr
Site internet : lapenichedabord.com

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

Dorotifs

Coiffure Mixte

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

Prestige Cars Occasion



NOUVEAU Show-room véhicules d'occasion de 300 m2



Z.I. Moulins Sud, D707 - 03400 Toulon-sur-Allier
06 04 51 77 43 / 04 70 44 99 55 - f.pacheco@barratautos.com

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

Équipez vos clients, votre équipe, votre entourage,
avec notre sélection de goodies et produits imprimés,
100 % personnalisable à votre image !



RG
Publicité

www.votre-objet-pub.com

Plus d'infos :
www.votre-objet-pub.com
Tél : 04 70 44 98 50



GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal CHAZALMARTIN
Agent général d'assurances
03000 MOULINS

6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr



Don Camillo

Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

LA CAVE A CHOCOLAT

Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier



32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

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.

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.



ACHETEURS ou VENDEURS
de votre Logement ?
Etre bien informé,
c'est bien réussir
son projet Immobilier

Rencontrons-nous !

06 31 38 35 17

pascale.faulconnier@optimhome.com
www.faulconnier@optimhome.com

optimhome
immobilier

Pascale FAULCONNIER
Conseillère en Immobilier



Moulins et ses alentours
Spécialiste **Habitation - Viager**

MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française

Changer de fenêtres
c'est bon
pour la planète !

DEVIS GRATUIT

www.vichyfenetres.fr



38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr **04 70 35 27 38**



La ROMYA, un club cycliste qui ne manque pas de projets pour se développer

Forte de plusieurs sections dédiées à la pratique du cyclisme, la ROMYA, Roue d'Or Moulins Yzeure Avermes, est pleinement mobilisée pour continuer de se structurer à tous les niveaux. Pour cela, l'association peut s'appuyer sur des bénévoles passionnés et motivés. Explications.



La ROMYA possède une section VTT depuis la fin des années 1990. Actuellement placée sous la responsabilité de Christian Raclet et Stéphane Bernier, elle accueille une douzaine de vététistes dont plusieurs féminines. Le club compte quatre éducateurs fédéraux, Eric Dumait, Christian Raclet ainsi que les jeunes Adrien Lafay et Théo Meunier. Les licenciés prennent part à l'entraînement spécifique ouvert aux personnes souhaitant essayer et participer à des compétitions comme le Challenge AURA, de cross-country marathon et les grands rendez-vous nationaux comme les championnats de France de VTT. Plusieurs titres de champion d'Auvergne ou de vainqueur de la Coupe d'Auvergne ont été obtenus de même que de belles places d'honneur dans des championnats de France. La ROMYA devait organiser une épreuve VTT à Noyant-d'Allier mais elle ne devrait pas avoir lieu cette année. Une école de VTT existe. Elle est accessible à partir de 12 ans.

Une école de cyclisme pour faire progresser les jeunes

Le club compte une dizaine de coureurs participant à des courses régionales FFC réservées aux 2ème et 3ème catégorie, junior et pass open. La section Ufolep accueille vingt-six licenciés. Une quinzaine s'inscrivent à des compétitions sur route, de VTT, de cyclo-cross ou des cyclo-sportives. Bénévole fidèle, Michel Buvat gère cette section ainsi que l'école de cyclisme avec l'aide de Gérard Theuil, Claude Martin et Joël Gaillard. Douze jeunes de 6 à 14 ans se for-

ment grâce à des sorties sur route, des jeux ludiques, au cyclo-cross et à la piste grâce à la participation à des épreuves d'initiation à la compétition. Ils participent à des courses sur route dans la région dont le Prix Villaverde à Neuvy. Reporté, il pourrait avoir lieu en 2021. Le club recherche des éducateurs fédéraux pour encadrer les jeunes. Passé par l'école de cyclisme du club, Lucas Guillet, 18 ans, est membre du Pôle espoir cycliste de Saint-Etienne depuis deux ans. Il peut rester licencié à la ROMYA tout en bénéficiant d'horaires aménagés pour s'entraîner en semaine. « J'ai commencé à 11 ans en pratiquant le cyclo-cross avant de m'orienter vers la route et la piste. Je fais désormais les trois disciplines. On m'a appris les bases du vélo, à savoir l'équilibre et le changement des vitesses. Par la suite, j'ai travaillé la stratégie de course. Mon objectif est de continuer à prendre du plaisir, à progresser tout en ne mettant pas en péril mon avenir scolaire ».

Le club travaille sur de nombreux projets

La ROMYA souhaite créer un emploi en service civique ou par l'intermédiaire d'une formation BPJEPS. La personne recrutée participera au développement du club aussi bien au niveau sportif qu'administratif. L'achat d'une dizaine de vélos est prévu pour rendre la pratique du cyclisme accessible à tous. Un système de location est envisagé. Le club veut s'engager dans le dispositif Savoir Rouler à Vélo ayant pour but de faciliter l'apprentissage du vélo pour les jeunes de 6 à 11 ans. Il a aussi la volonté de développer l'école

de VTT grâce à l'accueil des enfants dès 8 ans et l'organisation de stages pendant les vacances scolaires également accessible aux jeunes pratiquant sur route. Le club souhaite organiser des épreuves régionales notamment en cyclo-cross et travailler avec des associations locales pour des manifestations comme le vétathlon et d'éventuelles courses à étapes. Le but est de mutualiser les moyens humains et financiers. L'acquisition de home trainer est prévue pour les coureurs afin qu'ils puissent renforcer leur préparation physique. Ils seront installés dans la salle d'entraînement du nouveau local du club mis à disposition par Moulins Communauté. Les bénévoles se sont mobilisés pour aménager leur nouveau siège, futur lieu de vie de tous les licenciés.

Mickaël Charrondière

Composition du bureau : Jean-Pierre Méthénier (président) Stéphane Bostvironnois (vice-président) Céline Guillet (secrétaire) Sylvain Cavau (secrétaire-adjoint) Eric Jaubert (trésorier) Michel Buvat (trésorier-adjoint).

Bon à savoir

Calendrier des courses organisées par la ROMYA : (sous réserves des directives du gouvernement et de la Fédération Française de Cyclisme).

- **Vendredi 4 juin :** Nocturne d'Yzeure.
- **Vendredi 30 juillet :** Prix de Moulins, nocturne.
- **Lundi 2 août :** Prix de Thiel-sur-Acolin.
- **Samedi 11 septembre :** Prix de Touillon-sur-Allier (Ufolep).
- **Dimanche 3 octobre :** Vétathlon des Ozières, Yzeure.
- **Lundi 1er novembre :** Cyclo-cross des Champins - 03000 Moulins.
- **Samedi 6 novembre :** Cyclo-cross des Ozières, Yzeure.

Contacts :

7 Avenue des Isles - Avermes
06 87 25 99 13.

Facebook : Romya Club Cycliste.
www.romya03.wordpress.com

Plaisir du loisir récréatif et créatif dans les EHPAD

Patricia est une artiste spécialisée dans le carton. Non seulement elle fabrique des meubles en carton mais cette passionnée par la nature, l'écologie, les couleurs et les textures perçoit dans les matières destinées à être abandonnées ou oubliées leurs histoires et leurs potentiels à être revalorisés. Issue du secteur social, il y a 10 ans elle s'est orientée vers un travail artisanal de la matière par la création d'objets à partir de matériaux naturels et recyclés. Elle crée son auto entreprise Tonkar Atelier chez elle à Chantenay Saint Imbert dans la Nièvre. **L'envie de partager ses connaissances et son goût pour l'art créatif l'a emmenée vers l'animation d'ateliers en maison de retraite.**



“ Tout le monde peut créer, nous sommes tous des artistes ”



Tonkar Atelier, déclencheur de bonheur !

Les animations en maison de retraite occupent un rôle important dans le projet de vie des résidents, en les gardant actifs, au travers d'activités adaptées à leurs capacités et à leurs envies. « Le collage, le modelage, le tissage, la peinture, permettent de remettre en équilibre, son ressenti. En douceur, chaque résident doit pouvoir participer, pour profiter aussi bien du caractère social que ludique de l'animation. J'observe, j'analyse leurs capacités, les matières qui leur correspondent. J'essaie de donner un but et un sens à la création. Peu importe l'outil, un feutre, un stylo, un pinceau, du moment que l'on se sent bien avec, on va pouvoir déposer ses émotions sur cet objet que l'on crée. Cela stimule les capacités de chacun et favorise du lien entre les pensionnaires. Les loisirs créatifs demandent de la concentration, ils mobilisent nos compétences, mettent en jeu notre créativité et nous font progresser. C'est tout cela qui nous rend heureux. Les mains travaillent, l'esprit s'évade du quotidien, c'est important pour eux et

pour moi. Je suis heureuse de transmettre. Ces ateliers instaurent un climat de bien-être, le plaisir de prendre du temps », nous explique Patricia.

Des ateliers créatifs avec matériaux naturels et recyclés

Patricia propose des activités manuelles artistiques avec des objets qu'elle élabore elle-même avant dans son atelier à Chantenay. Tableau, guirlande, mobile, masque, tissage, vannerie, mandala, bouquet, arbre à épices, dominos, cocarde, mosaïque... Un objet unique à chaque fois. Elle se laisse guider par les matériaux qui croisent son chemin ! Les différents matériaux sont revalorisés de manière à leur donner une seconde vie. Des branches, du papier, du carton, du bois, des cailloux, des fleurs, des prospectus, des coquillages, ... Rien ne lui échappe ! Elle travaille sur des thèmes utiles accessoirement ou avec une histoire autour de la création.



Bon à savoir !

Tonkar Atelier, pour vous faire passer un moment de partage et d'échange dans la joie et la bonne humeur ! Des ateliers tout public proposés dans les maisons de retraite, mais également dans les crèches et les écoles. Près de chez nous, Patricia intervient à la Résidence Orpéa Les Mariniers à Moulins et à la structure multi accueil La Souris Verte à Avermes.

A venir prochainement !

Un samedi par mois, un atelier Art Récup' en partenariat avec l'Office de Tourisme de St Pierre le Moûtier.

Plus de renseignements sur sa page Facebook ou par mail tonkaratelier@gmail.com

Quels oiseaux visitent mon jardin ?

Le samedi 29 et dimanche 30 mai, week-end national de comptage des oiseaux des jardins.

Le comptage de mai 2020 avait vu son nombre de participants explosé, certainement sous l'effet du confinement, avec près de 4 000 jardins impliqués dans cette opération. Du jamais vu pour le comptage de printemps.

Il s'agit de compter durant 1h les oiseaux de son jardin, soit le samedi, soit le dimanche puis d'enregistrer ses observations sur le site en ligne. Cette opération permet chaque année d'évaluer la richesse écologique des jardins et d'effectuer un suivi des populations d'oiseaux communs durant la saison de reproduction.

Peu importe vos connaissances des oiseaux, que vous habitiez en ville ou à la campagne, vous pouvez participer à cette action ! Vous pouvez également les compter dans un parc public.

Et à quoi ça sert ?

Ces données, récoltées lors de cette opération de science participative, permettent aux scien-

tifiques d'en savoir plus sur les oiseaux qui visitent les jardins durant la période de nidification.

Comment participer au comptage ?

Inutile d'être un(e) expert(e), il suffit simplement d'avoir un peu de temps (une heure), d'aimer regarder ce qu'il se passe dans son jardin et de savoir compter. Facile ! Et pas de panique, des fiches espèces sont disponibles pour vous aider à reconnaître les principales espèces qui visitent les jardins.

- Choisissez un jour de comptage, soit le samedi 29 mai, soit le dimanche 30 mai.

- Trouvez le lieu en ville ou à la campagne. Un balcon convient également.

- Observez et notez durant 1 heure tous les oiseaux qui visitent le lieu. A vous de choisir le moment qui vous convient. Attention il faut compter uniquement les oiseaux qui se posent dans le jardin, pas ceux qui ne font que le survoler, à l'exception des hirondelles et des martinets, qui se posent rarement.

- Saisissez ses observations sur le site de l'Ob-

servatoire des oiseaux des jardins : oiseaux-desjardins.fr.

Votre jardin, une terre d'accueil

Vous vous en doutez peut-être, ou pas, mais votre jardin accueille chaque jour une biodiversité riche. L'année dernière, les stars des jardins étaient le Moineau domestique, la Mésange charbonnière et le Merle noir. Et cette année qui sera sur le devant de la scène ?



Fauvette à tête noire

CP : Christophe Ceyres

// Rendez-vous

#Publi-rédactionnel

Partez en balade artistique à Souvigny !

Avec la réouverture progressive des lieux culturels, le Service Culture et Communication de la ville de Souvigny remet en place le cycle des estivales, expositions artistiques qui ont lieu dans l'espace Saint-Marc.

De mai à octobre, différents artistes, plasticiens, sculpteurs, céramistes, verriers etc investiront cette ancienne église romane située à deux pas de l'église prieurale.

Pour 2021, découvrez l'exposition de **Marie-Pierre Vagne-Laboulandine**, sur le thème de : « Universel, Intemporel ou ritournelle, comme le jeu de la marelle qui va de la terre jusqu'au ciel ». **Ouvert du 19 au 30 mai**, tous les jours, de 10h à 12h et de 15h à 18h, fermé le mardi. Permanence de l'artiste les week-end et visite le samedi à 16h30.

En juin, **Danielle Bernardon** vous proposera ses créations en verre, réalisées grâce au fusing : sculptures, objets décoratifs, bijoux, ta-



L'artiste Marie-Pierre Vagne-Laboulandine

beaux... accompagnée de **Jérôme Danikowski**, sculpteur travaillant sur le minéral et le végétal ; **Nicole Vicaire**, peintures abstraites et **Dominique Lajous**, artiste-peintre scénographe. **Ouvert du 3 au 21 juin**.

Une exposition inédite de patchworks colorera les murs de l'église Saint-Marc **du 25 juin au 11 juillet**.

L'été sera partagé entre photographies et œuvres abstraites avec une exposition de **Dominique Boutonnet**, artiste photographe, autour d'œuvres monumentales ou intimistes **du 14 juillet au 2 août** et un trio d'artistes composé de céramiste et de peintre.

La ballade artistique se poursuivra avec les **bancs poèmes** dispersés dans la cité clunisienne, dans les jardins du Prieuré et au Centre des Arts et Métiers du Chapeau Rouge.

Un circuit pédestre est disponible à l'accueil du musée permet d'arpenter les rues et ruelles de Souvigny et d'accéder à ces différents lieux d'exposition, le Centre des Métiers d'Art, rue du Chapeau Rouge, les musée et jardin et l'espace Saint-Marc, ouvert au public.

Rens. 04 70 43 99 75 ou musee.souvigny@wanadoo.fr



Exposition bancs poèmes

Le Sictom Nord Allier aide à l'acquisition de couches lavables

Dans le cadre de son Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés (PLPDMA), et pour répondre au Plan Régional des déchets, le SICTOM Nord Allier lance une aide financière à l'achat de couches lavables, à destination des jeunes parents d'enfants de moins de 2 ans.

Depuis 2019, le SICTOM Nord Allier met en œuvre un Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés (PLPDMA). L'objectif de ce programme est de réduire les quantités de déchets collectées et leur toxicité. Les couches lavables représentent un gisement d'évitement de déchets non négligeable. En effet, langer un enfant avec des couches jetables jusqu'à la propreté c'est :

- **Environ 4 500 couches**, soit près d'une tonne de déchets.

- **Un budget de 1 375 € environ par enfant** (fourchette allant de 750 à 2 000 € selon le type de couches jetables)

Les couches lavables ont un triple intérêt :

> **écologique** : elles évitent l'incinération d'une tonne de couches par enfant et l'extraction d'une quantité non négligeable de matières premières ;

> **économique** : l'investissement est plus important au départ (environ 300 à 600 euros), mais les économies sont importantes dans la durée, et si un autre bébé arrive les couches pourront être réutilisées ;

> **sanitaire** : les couches lavables peuvent être confectionnées dans des tissus respectueux de la santé des bébés (labels GOTS, Oeko-tex, etc.). Le SICTOM propose aux familles une aide financière de 60€ à l'achat de couches lavables, pour un minimum d'achat de 100€, afin de favoriser leur développement sur le territoire.



Couches lavables, réalisés par Hamac, Bébés Lutins et Nath'Retoutes, à disposition sur demande auprès du SICTOM Nord Allier. **Créateurs, distributeurs, revendeurs devenez partenaires de l'action. Renseignement 04 70 46 77 19.**

Bon à savoir

Nath'retousse, une couturière au service du zéro déchet

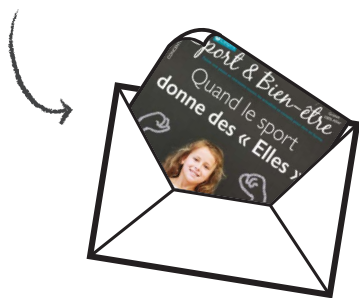


Nathalie, couturière à Beaulon propose des créations de couture écologiques artisanales au service du zéro déchet. Elle réalise des confections utiles, lavables, réutilisables, durables, idéales pour un quotidien sain et naturel. « J'utilise de la fibre naturelles pour tous mes produits. Couches, lingettes, protection féminine, rouleau d'essuie tout... » Aujourd'hui, Nathalie fait partie des couturières partenaires de l'aide à l'acquisition de couches lavables lancée par le Sictom Nord Allier. « Pour tous mes produits, chaque modèle peut-être personnalisé et évolutif, notamment pour les couches en fonction de l'âge des enfants. Pour les protections hygiéniques c'est la même chose, je propose des modèles avec rabat, sans rabat, et de tailles différentes. C'est d'ailleurs un produit qui marche bien. Les gens veulent éviter le plus possible les produits chimiques dans leur quotidien. »

Sport & Bien-être

Un concentré d'info gratuit et positif !

**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !**



 Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

Et recevez chaque mois
**VOTRE MAGAZINE
À LIRE ET À TÉLÉCHARGER**
directement dans votre boîte mail

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Faites retrouver aux couches lavables leur blancheur sans effort



Faites retrouver aux couches leur blancheur originelle avec un peu de soleil et de bicarbonate de soude. Dès que les beaux jours arrivent, n'hésitez pas à faire sécher vos inserts à l'extérieur pour bénéficier de tous les pouvoirs blanchissants naturels du soleil ! Saupoudrez vos couches de bicarbonate avant de les exposer à la lumière du jour. Une fois sèches, elles retrouveront toute leur blancheur.

**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

**Désinfection contre le coronavirus
à titre préventif et curatif.**
N'hésitez pas à vous renseigner !

Et si le cycle menstruel était un super pouvoir ?

Et si l'empouvoirement^[1] des femmes passait par une meilleure connaissance d'elles-mêmes ? Et si tu pouvais mieux performer au quotidien, dans ton sport, au travail, grâce à toi-même ? Pour mettre un terme aux préjugés dévalorisant le cycle menstruel, impulser des changements reposant sur nos besoins et orienter les personnes qui nous accompagnent, n'est-il pas pertinent de mieux nous connaître ?

On nous raconte souvent que le cycle menstruel sert à préparer le futur nid de bébé, qu'il est inutile le reste du temps. Certaines le vivent comme un véritable handicap, d'autres pensent qu'il est la ruine du sexe féminin... Mais je crois que l'on a oublié de nous dire qu'il est un super pouvoir de connaissance de notre propre corps. Pour imaginer les 4 phases du cycle menstruel, et donc de ton super pouvoir, nous allons le comparer aux 4 saisons.

Phase 1 : L'hiver

Si nos règles étaient une saison, alors elles seraient l'hiver. En hiver, on a tendance à rester bien au chaud sous nos couettes, notre énergie baisse par manque de lumière et de vitamine D, mais on en profite pour organiser nos vacances d'été et compléter notre to-do list sans trop nous agiter. Pour beaucoup d'espèces, le temps s'arrête. Elles hibernent pour faire le plein pour la saison nouvelle. Et bien pendant nos règles, nos hormones sont au plus bas (contrairement aux idées reçues) : notre énergie peut avoir tendance à baisser et le repli sur soi serait de mise ! Refusons l'idée selon laquelle, « pendant nos règles, nous serions plus chiantes »... C'est faux, on est trop fatiguées pour ça (en tous cas, cela vaut pour moi) ! Mais attention, cela ne veut pas dire que tu dois hiberner 3, 4 ou 5 jours durant (voire plus), et ce tous les mois, de toute manière notre société ne le permet pas. Les règles ne sont pas une excuse pour ne pas performer dans la vie de tous les jours, au contraire. Si tu ressens cette baisse d'énergie et que tu joues un match hyper important dans deux jours ou que tu passes un examen de fin d'étude, alors tu pourras décliner les invitations à aller boire un coup avec l'équipe ou tes ami(e)s et conserver cette énergie pour ce qui compte vraiment à cet instant ! Tu peux aussi aller boire ce verre. Mais sache alors que tu fonctionneras à contre-phase et qu'il faudra te reposer à un moment donné pour ne pas « exploser » de fatigue plus tard...

Phase 2 : Le printemps

La phase 2, dite folliculaire, est comme le printemps. Les feuilles des arbres (re)poussent tout doucement, la température se réchauffe, l'énergie

et les hormones remontent, la vie reprend son cours ! L'excitation liée à ce nouveau souffle peut s'accompagner de dispersion. Tu te sentiras certainement plus en forme et tu auras peut-être envie de rattraper ton retard dans tes rendus, t'entraîner encore plus fort. Pour éviter que ton énergie ne s'échappe dans tous les sens, pense à reprendre ta to-do list ! Tu sais, celle que tu écrivais sous ta couette avec ta bouillotte pendant tes règles ?

Phase 3 : L'été

La phase 3, tu l'auras deviné, est comme l'été ! D'un point de vue cyclique, elle correspond à l'ovulation. En termes d'énergie tu peux atteindre des pics concernant ta performance quelle qu'elle soit (un match, un examen, un oral...) ! C'est aussi une période où tu peux avoir l'impression d'être plus ouverte aux autres, particulièrement attentive à leurs besoins. Ce qui semble assez normal puisqu'à l'ovulation ton corps se prépare pour se reproduire. Mais pense toujours à t'écouter et à ressentir ce qui se joue en toi ! Car, c'est parfois lorsque l'on va très bien que l'on oublie de signaler une petite gêne à son préparateur physique, pour ne pas lui déplaire par exemple.

Phase 4 : l'automne

Enfin, la phase 4, dite lutéale, serait comme l'automne. Une fois que ton énergie a atteint son apogée, que les feuilles ont été vertes et les jours longs comme un jour sans fin, la fête se termine et l'énergie chute. Imagine-toi nostalgique de l'été et de ses soirées dansantes en bord de mer, imagine-toi passer du maillot de bain à la doudoune (une image, pour ne pas dire ce qui se joue au niveau hormonal : une rechute que je n'expliquerai pas ici). Tu peux être d'humeur bougonne, irritable et critique vis-à-vis des autres et de toi-même, de ton travail et de tes performances. Donc, pour rectifier le cliché, ce serait plutôt avant nos règles (et donc avant l'hiver pour reprendre ma métaphore) que l'on serait plus chiant(e).

En phase 4, tu auras peut-être tendance à plus facilement critiquer tes performances alors qu'elles ne sont pas moins bonnes que tes performances de la phase précédente. Mais cet esprit critique



Une chronique de Melvine Deba, joueuse professionnelle de hand

peut aussi t'aider à améliorer ce qui doit l'être ! Il est un allié précieux.

Finalement, en étant capable d'identifier la phase dans laquelle tu te trouves, tu peux analyser en pleine conscience et avec expertise tes besoins. J'ai par exemple appris à décliner une invitation, à adoucir mes propres remarques sur mon travail ou celui des autres, j'ai charbonné dans des moments charnières en étant fatiguée puis pris une journée de repos au bon moment.

Nota bene : le cycle menstruel n'est que ce qu'il est. Il ne s'agit pas de sur évaluer son rôle dans la vie des hommes et des femmes mais de lui redorer le blason. Et oui, j'ai oublié de mentionner que certains hommes cisgenres vivent un équivalent du cycle menstruel appelé « syndrome du mâle irritable ».

[1] Mot traduit du terme anglais « empowerment » qui tire ses racines de différentes luttes sociales ayant pour but de mettre un terme aux inégalités et à l'exclusion. On peut traduire ce terme par : « prendre le pouvoir ».



les Sportives
Des pensées qui courent



Suivez l'actualité du mag !

f t i in y www.les-sportives.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/

La Fondation Le PAL Nature se mobilise pour la sauvegarde des espèces dans le monde

Un fonds de dotation

Si la Fondation Le PAL Nature est une fondation d'entreprise (elle reçoit 60 000 € annuels du PAL), elle s'est doublée du fonds de dotation « Les Amis de la Fondation Le PAL Nature ». Celui-ci permet de recevoir les recettes des parrainages et des dons pour les redistribuer à une trentaine d'associations œuvrant pour la protection de la biodiversité et pour la conservation en France et à l'étranger.

Faire sa part pour les particuliers...

Ce fonds de dotation permet à chacun de « faire sa part » via un parrainage, un don, un achat de bracelet, une participation aux Journées à Thème ou à la Journée de la Fondation... Et comme les petits ruisseaux font les grandes rivières, il y a différentes formules de parrainages : Coupe de pouce (10 €), Castor Junior (30 €), Robinson Cruséo (50 €), Robin

des Bois (100 €) et Super Héros (300 €). A chacun(e) son budget !

Et les entreprises !

Une entreprise peut soutenir la Fondation Le PAL Nature en effectuant un don.

Cela peut notamment être le cas dans le cadre de la Responsabilité Sociétale des Entreprises. Définie par la Commission Européenne, elle est l'intégration volontaire par les entreprises de préoccupations sociales et environnementales. En d'autres termes, la RSE est « la contribution des entreprises aux enjeux du développement durable ». Bon à savoir, les dons des entreprises

(tout comme ceux des particuliers) donnent droit à un reçu fiscal, déductible des impôts. **Vous êtes intéressé(e), contactez-nous : 07 87 19 01 30 / fondationlepalnature@lepal.com.**



À lire !

Zoos - Un nouveau pacte avec la nature

Peut-être est il le moment de revoir nos préjugés sur les zoos. Comme l'explique dans son dernier livre publié aux éditions Buchet-Chastel, Laurence Paoli, qui a commencé sa carrière au sein du Muséum national d'histoire naturelle, les zoos sont devenus les nouveaux défenseurs de la biodiversité.



Panthères de Perse, aras de Buffon, grenouilles tomate, escargots de Partula, tortues radiées, raies pastenagues à pois bleus... La liste est longue de ces espèces menacées (mammifères, oiseaux, amphibiens, invertébrés, reptiles, poissons) que le public peut découvrir dans les parcs animaliers. Aujourd'hui, les zoos et les aquariums ne sont plus simplement des lieux où sont exposés des animaux rares ou spectaculaires pour le plaisir de visiteurs toujours plus nombreux. Alors que notre planète subit la sixième extinction massive de son histoire, ils sont devenus des acteurs majeurs dans la défense de la biodiversité, via leurs missions de préservation, de recherche et d'éducation, ce qui les place définitivement au cœur de la communauté des protecteurs de la nature.

Retour en image sur notre journée reportage avec La fondation Le PAL Nature

Laura, Alice, Léon et Cyril, les gagnants du jeu concours pour les 5 ans du magazine l'Esprit Sport & Bien-être, on pu partager avec Aude & Julie, une journée reportage dans les allées du parc Le PAL. Une belle occasion de rencontrer des animaux à parrainer, leurs soigneurs passionnés mais aussi de parler de conservation avec Camille Molinetti, coordinatrice de la Fondation Le PAL Nature.



Henry et Marie nous font une représentation pour le plus grand bonheur de nos gagnants !



Alice en mode journaliste



En route pour l'aventure



C'est l'heure de manger pour le loup Kenai



Rencontre avec la famille de notre filleul Dyellow



Visite pédagogique avec Guillaume le soigneur



Les alligators en mode bronzette

Pour la première fois l'élection de Miss Allier aura lieu dans la ville de Moulins

C'est au sein du magnifique écrin du Centre National des Costumes de Scènes que se déroulera, samedi 22 mai 2021, l'élection de Miss Allier 2021. La nouvelle équipe d'organisation du Comité Miss Allier, composée de **Patrice Brun**, Directeur Adjoint du Parc des Expositions, **Océane Faure**, infirmière à Moulins et **Pauline Bazoge**, étudiante infirmière originaire de Montluçon, toutes deux également anciennes Miss Auvergne, a choisi ce lieu emblématique de la ville de Moulins.

Les 10 candidates à l'élection Miss Allier 2021



Oriane Mallet
19 ans, 2e année
DUT technique de
commercialisation, 183 cm.



Cléa Delaume
18 ans, Terminale Spé
SVT/Maths, 177 cm.



Emilie Maltère
21 ans, fille au pair aux Etats-
Unis et étudiante en marketing
dès septembre, 174 cm.



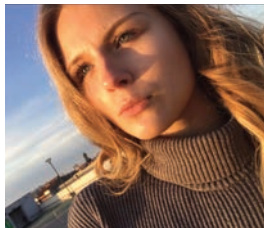
Estelle Pedrosa Miranda
18 ans, Licence langue étran-
gère appliquées Anglais / Espa-
gnol 1e année, 174 cm.



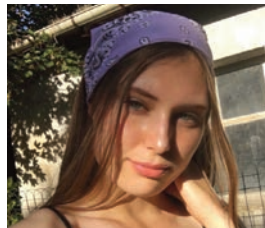
Rania Fradi
23 ans, Conseillère
financier, 173 cm.



Tiphaine Guerry
21 ans, 3e année de
licence de chimie, 177 cm.



Laurane Dampierre
19 ans, étude de
thanatopraxie, 177 cm.



Chloé Rodouin
18 ans, Terminale générale et
technologique STMG, 179 cm.



Candice Martinet
19 ans, BTS comptabilité
et gestion, 174 cm.



Marine Tavernari
18 ans, Diplôme universitaire
technologique en technique
de commercialisation, 180 m.

L'élection encore largement perturbée par la pandémie, se déroulera à huit-clos dans des conditions sanitaires drastiques. Chaque candidate, technicien, employé du CNCS et organisateur seront préalablement testés négatif au coronavirus.

Cette élection coordonnée avec le Comité Miss Auvergne, géré par Bérengère Jolliot Lavaill, est sous l'égide de l'Organisation Miss France. Le Comité Miss Allier a retenu les candidatures de 10 jeunes femmes qui représenteront avec fierté leur département.

Les 7 membres du jury évalueront les candidates lors de trois passages mises en scènes par Marie Bigaud, chorégraphe et directrice du centre de danse

« Figure imposée » de Montbrison :

- « Miss Coco » en hommage à Gabrielle Chanel dite Coco Chanel qui a vécu et travaillé à Moulins
- « Beach Party » défilé des candidates en maillot de bain
- « Show time » défilé des candidates en tenue de soirée

Une captation et des photos seront retransmises sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram : comitemissauvergne)

Parmi ces jeunes femmes, dont vous découvrez le visage, se trouve la future Miss Allier 2021 et ses 3 dauphines. Elles auront l'honneur de sillonner les

routes du département pour venir à votre rencontre sur de nombreux événements. Miss Allier et ses dauphines participeront à l'élection régionale Miss Auvergne afin de remporter la couronne régionale et, pourquoi pas, de défilé en décembre prochain sur le plateau de TF1 sous les couleurs de l'Auvergne.

« Être Miss, c'est avoir du charme, posséder une beauté naturelle mais c'est aussi faire preuve de beauté intérieure. C'est avoir des engagements et des valeurs que l'on défend. Les qualités morales des candidates sont au moins aussi importantes que l'apparence extérieure. » précisent les membres du comité.

Le Comité Miss Allier remercie l'ensemble de ses partenaires qui œuvrent, eux aussi, pour cette belle élection : Le CNCS, Etoile 03 Avernès (Mercedes benz), la ville de Moulins, Moulins Communauté, le Département de l'Allier, le groupe Silvy Terrade, IP2S, Ibis Style (Moulins centre), la boutique Caroll, magazine Sport et Bien-être, Saint Algue, l'Académie du commerce, Interflora, Moulins fleurs.



Le Comité Miss Allier pour Miss Auvergne remercie ses partenaires :





ROUCHY

CARRELAGE ♦ SANITAIRE ♦ CHAUFFAGE ♦ CLIMATISATION

Aménagez vos extérieurs !

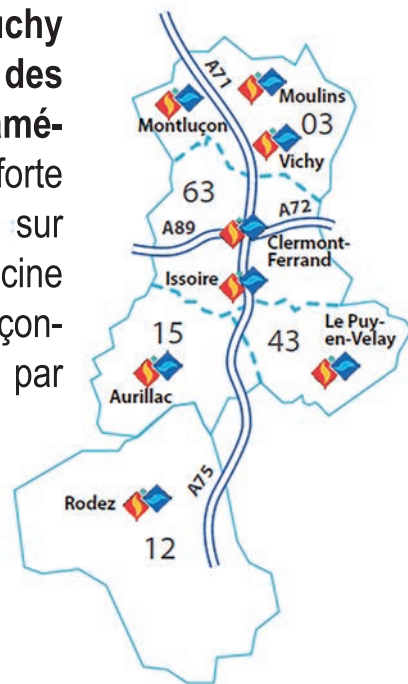


Retrouvez-nous dans nos agences ou sur www.rouchy.fr



Bientôt 50 ans d'expériences !

Vos magasins Rouchy vous proposent des espaces dédiés aux aménagements : dalles forte épaisseur, terrasse sur plots ou à coller, piscine avec margelles façonnées sur-mesure par notre atelier.



“ Venez découvrir nos sélections de produits à l'agence de Moulins. Notre équipe de conseillers vendeurs sera ravie de vous guider dans vos projets. ”

Notre magasin > Z.I. Moulins Sud - 03400 YZEURE

04 70 20 99 49 - Lundi au vendredi : 9h-12h/13h30-18h. Samedi : 9h -12h