



RÉFLEXION

LE SPORT ET LA FOI, MÊME COMBAT !

Page 3

aujourd'hui



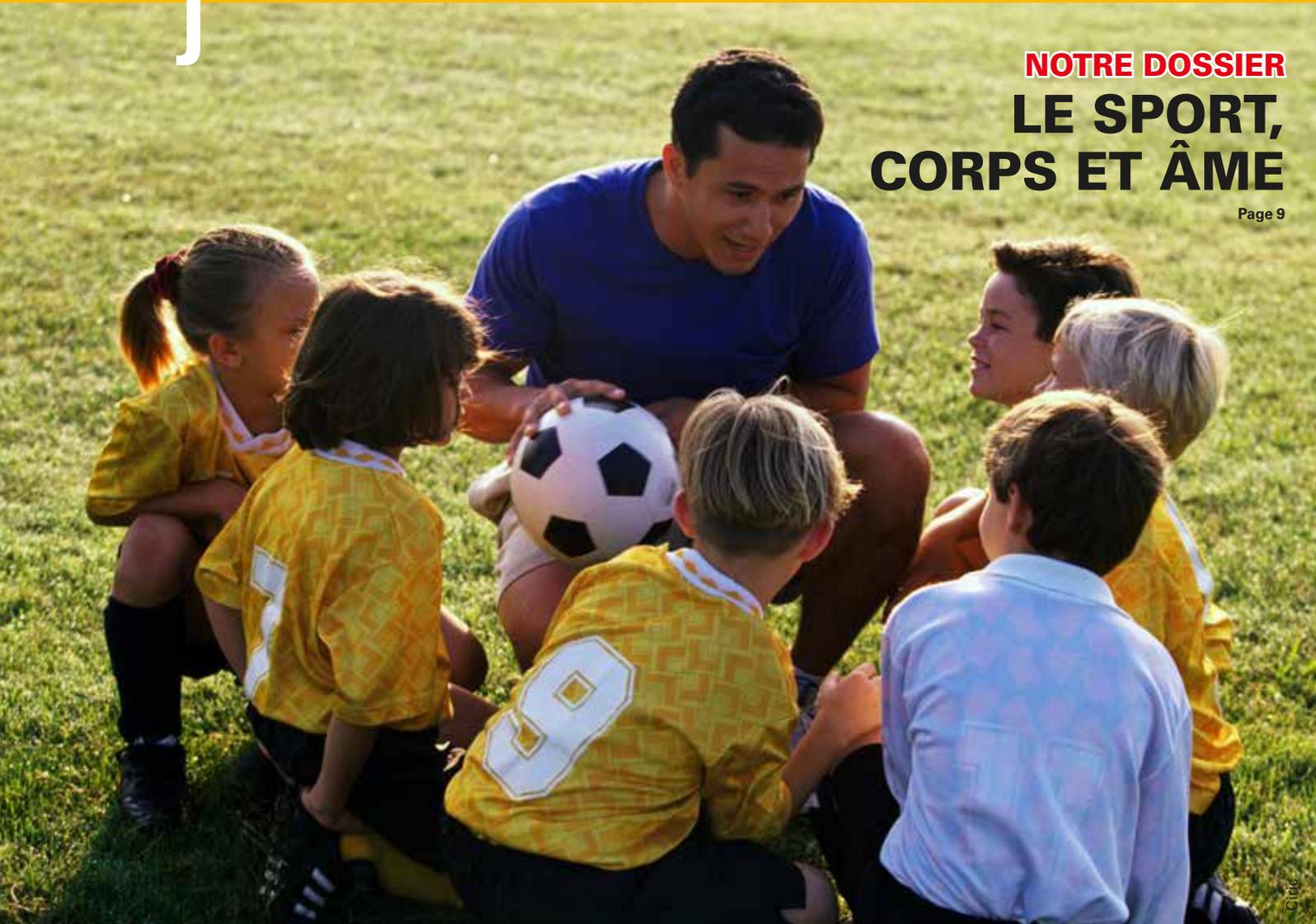
JOURNAL CHRÉTIEN D'INFORMATION

Paroisses de la Sainte Famille et du Bon Pasteur

NOTRE DOSSIER

LE SPORT, CORPS ET ÂME

Page 9



RENTRÉE
Pensez aux inscriptions caté

Page 7



REPORTAGE

Les soeurs de Larequille nous quittent

Page 5





Père Benoît de Masgontier



Père Éric Brout

Editorial

Plus haut, plus vite, plus fort

En cette rentrée, l'équipe de rédaction d'*Aujourd'hui* nous propose un dossier sur le sport.

On pourrait s'en étonner et pourtant, le monde du sport illustre très bien certaines valeurs qui sont importantes pour les chrétiens. Saint Jean-Paul II l'affirmait en l'an 2000 pour le jubilé du monde sportif : « *Chaque chrétien est appelé à devenir un bon athlète du Christ, c'est-à-dire un témoin fidèle et courageux de son Évangile. Mais pour réussir en cela, il est nécessaire qu'il persévère dans la prière, qu'il s'entraîne à la vertu, qu'il suive en tout le divin Maître.* »

Il y a finalement bien des points communs entre l'entraînement du sportif et notre vie chrétienne. Dans ces deux domaines, il faut de la discipline, de la persévérance et de l'obéissance. Aucun sportif ne peut arriver à de bons résultats sans s'imposer une discipline faite de patience et de rigueur, de même le chrétien a besoin de cette même discipline pour avancer et s'engager vers le but fixé : la vie éternelle. Il doit avancer avec Dieu, en menant le bon « combat de la foi ».

Dans notre monde, beaucoup veulent tout, tout de suite. Or, la persévérance est plus que nécessaire : on ne gagne pas une course ou un match sans endurance et sans persévérance. De même, dans notre vie chrétienne il y a besoin de cette endurance et de cette persévérance même si ce n'est pas pour « gagner » quoique ce soit mais simplement pour montrer notre engagement à nous mettre à la suite du Christ sur le chemin qui conduit à la vie éternelle.

Enfin, comme le souligne saint Paul « *L'athlète n'est pas couronné, s'il n'a combattu suivant les règles** ». Dans toute discipline sportive, on ne peut pas faire n'importe quoi, sinon on est disqualifié. Il en est de même dans la vie du chrétien : celui qui veut suivre Jésus, ne peut pas faire n'importe quoi. Il y a des limites, des règles et des exigences à respecter conformément à notre engagement chrétien. Alors, pour cette rentrée de nos deux paroisses, la Sainte Famille et le Bon Pasteur, puissions-nous faire nôtre la devise olympique : « *altius, citius, fortius* » (plus haut, plus vite, plus fort). Elle est, nous dit le pape François, « *une invitation à développer les talents que Dieu nous a donnés.* »

* 2 Tm2,5

Coordonnées et blog des paroisses

Sainte famille :
Presbytère de Commentry
 28, rue de la République
 03600 Commentry
 Tél. 04 70 64 32 35
 saintefamille03600@orange.fr
Blog : [paroissedelasainte-famille.
over-blog.fr](http://paroissedelasainte-famille.over-blog.fr)

Bon Pasteur :
Presbytère de Villefranche
 6, place de l'église
 03430 Villefranche d'Allier
 Tél. 04 70 07 48 75
paroissedubonpasteur03@orange.fr

DIRECTEURS DE PUBLICATION ET DIRECTEURS DE LA RÉDACTION : P. Eric Brout et Benoît de Masgontier

Editeur **Bayard Service Edition Centre-Alpes** Savoie Technolac - CS 20308 - 73377 Le Bourget du Lac cedex - Tél. 04 79 26 16 60 bse-centre-alpes@bayard-service.com - www.bayard-service.com

FABRICATION : Caroline Mazzacane PREMIER SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Leïla Oufkir CONCEPTION GRAPHIQUE : Karine Moulin MAQUETTISTE : Nadège Landré RÉGIE PUBLICITAIRE : Bayard Service Régie Tél. 04 79 26 28 21

IMPRESSION : Imprimeries Decombat 63118 Cézabat - Dépôt légal : à parution - ISSN 1957-8792

CRÉDIT PHOTOS : *Aujourd'hui*, sauf mention contraire.

Century 21 - Agence Pasquet Immobilier
 68, bd de Courtais 03100 MONTLUÇON - Tél. 04 70 03 94 50



Qui s'y connaît aussi bien ?

www.century21-pasquet-montlucon.com

Didier DEMANGE
 Chauffage - Sanitaire
 Energies renouvelables

Les Chaises 03170 DOYET

04 70 07 78 24

BÉZENET
CHAMBRES d'HÔTES
LA LONGÈRE des Gillettes
 04 70 07 30 12
www.longeredesgillettes.free.fr

eureka na maison **CÔTE CUISINE** **CÔTE BRICO**
Quincaillerie LEMEUX - 32, Grande Rue 03240 Le Montet - 04 70 47 11 84
www.eurekamaison.fr

VIDANGES GAUME
 • Assainissement • Fosses septiques • Puits •
 Piscines • Bacs à graisse • Nettoyage sols •
 Pompage station • Débouchage et curage conduits
ZA Les Combes RN9 - 03110 BROUT VERNET
Tél. 04 70 58 25 79 - Fax 04 70 56 86 84

BOULICOT BRANDAO menuiserie
Ouverture Fenêtres - Volets
 Portails - Vérandas
 Escaliers - Isolation combles
04 70 64 63 48
 ZA la Brande Sud 03600 Malicorne
 50, rue Pasquis 03100 Montluçon

FROMAGE FERMIER DE L'ALLIER
 Vente aux particuliers à domicile et sur les marchés de COMMENTRY, VICHY
LE BÉZENET au lait entier
 Font Saint-Huile 03170 BEZENET
 ☎/Fax **04 70 07 76 76**

Beaumont
 Boulangerie - Pâtisserie
 Confiseur - Glacier
 42, rue Jean Jaurès
 03600 COMMENTRY
Tél. 04 70 64 32 30

Ets LAZARO
 Charpentes & Maisons Bois
 ● Maison ossature Bois
 ● Charpente traditionnelle
 ● Couverture
 ● Garage, Abri de jardin, Véranda, Extension
 ● Pièces bois à la demande
04 70 05 38 53 - 03170 BIZENEUILLE
www.lazaro-etienne.com

Carrefour market
MONTMARAULT - 04 70 07 36 21
 Ouvert tous les jours
 9h/12h30 - 14h30/19h15
 Dimanche 9h/12h
 Station service 24h/24
 Stationnement Camping-car

Le sport et la foi, même combat !

Durant tout l'été, les médias nous ont fait vivre les compétitions sportives en tous genres... De plus, visant la sélection olympique à venir, il n'est pas du plus petit jusqu'à notre président de la République qui ne saisisse l'occasion de se rappeler au bon souvenir des sélectionneurs ; il suffisait, pour en être convaincu, de regarder le feu d'artifice de la Tour Eiffel au soir du 14 juillet.

Mais pourquoi évoquer ici le sport ?

C'est en mémoire de saint Paul, missionnaire infatigable qui a accumulé les kilomètres, les naufrages, les emprisonnements et tortures en tous genres, pour annoncer aux juifs et aux païens, l'Évangile de Jésus-Christ.

Était-il lui-même sportif ? En tous les cas, il a su parfaitement utiliser les références sportives dans de nombreuses lettres, pour mettre en parallèle le vrai chrétien et le vrai sportif. Lui-même nous livre son expérience personnelle : « *Ne savez-vous pas que tous les coureurs dans le stade courent, mais un seul gagne le prix ? Alors courez pour gagner. Tous les athlètes se maîtrisent, eux, c'est pour recevoir une couronne périssable et nous, une couronne indestructible. C'est ainsi que je cours, et non comme on court à l'aventure, c'est ainsi que je boxe, et non comme on frappe dans le vide, mais je décoche des coups à mon propre corps, j'en fais mon esclave, de peur qu'après avoir servi de héros pour les autres, je ne sois moi-même disqualifié.* »¹

Pour saint Paul, il n'est pas douteux que les valeurs véhiculées par le sport sont proches des valeurs évangéliques. Le vrai sportif est loyal, il pratique l'amitié, le partage, le dépassement, le don de soi. Le sport requiert aussi le sens de l'effort, le courage, la ténacité, la discipline sportive. Le vrai chrétien doit également pratiquer la loyauté vis-à-vis des autres, de lui-même, et surtout de Dieu ainsi que l'amitié, le partage et l'obéissance à la loi divine. Le vrai chrétien doit se dépasser pour avancer avec Dieu et être capable de se donner totalement : « *Tous courent, mais un seul gagne le prix.* »

Si la foi est une grâce, elle est aussi une lutte de chaque instant ; elle n'est pas acquise une fois pour toutes : elle requiert courage et ténacité, tels ceux du sportif. Le chrétien



devra donc être discipliné, ne pas faire n'importe quoi, mais être digne du don que lui fait le Christ.

S'il nous a acquis par sa mort et sa résurrection le droit à la vie éternelle, il nous faut la mériter et lui montrer que nous désirons vivre avec lui pour toujours.

Alors, dans la joie, tel le sportif vainqueur de l'épreuve, tournons-nous vers le Christ et si nous avons perdu pied, sachons toujours repartir, faisons confiance à la miséricorde du Père et remontons en selle. La victoire est au bout de la route.

Et avec saint Paul, lorsque l'heure sonnera, puissions-nous dire, comme lui : « *J'ai combattu le bon combat, j'ai achevé la course, j'ai gardé la foi.* »²

1 Corinthiens 9, 24-27.

2 Timothée 4,7.

GUILLAUMIN ROMARIC
ARTISAN MAÇON

DEVIS GRATUIT

**MAÇONNERIE,
TERRASSEMENT,
CARRELAGE,
RAMONAGE,
ANTI-MOUSSE**

03390
MONTMARSAULT
06 84 55 15 38

CRÉPIS maison
neuve ou ancienne

**Relais
du Vieux Moulin**

**Restaurant
Crêperie**

Spécialité :
côte de bœuf
cuite au feu
de bois

Rue Moulins 03310 Nérès les Bains
04 70 09 06 74

**Mikaël
FERDER**

Opticéum

vous accueille du mardi au samedi de 9h à 12h
et de 14h à 19h et le lundi de 14h à 19h à Domérat

**Chez nous, toutes les Mutuelles
vous remboursent.**

2, rue de l'Hôtel de Ville COMMENTRY 04 70 09 24 55	C. Cial Simply Market DOMERAT (à côté : Pharmacie et Banque Polulaire) 04 70 64 24 20	4, place Péron CERILLY 04 70 66 18 81
---	---	---

*Les Créations
du Bonheur*

Robes de Mariées
Costumes
Location et
confection d'aubes
Cortège
Chapellerie
Dragées

76, boul. de Courtais 03100 Montluçon
04 70 03 87 23

AURICHE
menuiserie
Artisan - fabricant

BOIS - PVC - ALU
ZA les Brandes Sud - BP 34
MALICORNE

04 70 64 60 16
www.menuiserie.auriche.fr

Cédric Chapelle

4, av. G. Mercier
03390
MONTMARSAULT

Plâtrier • Peintre • Ravalement de façades
Isolation intérieure et extérieure
Laine soufflée

06 09 47 12 29

Messes et agenda

4

Agenda

PAROISSE DE LA SAINTE-FAMILLE

RENTRÉE DE LA PAROISSE

Dimanche 10 septembre

Une seule messe à 10 h 30 à Commentry
« Messe en famille »
Suivie d'un verre de l'amitié et d'un repas partagé
14 h : Assemblée paroissiale
16 h : Vêpres et goûter

RÉCOLLECTION PAROISSIALE

Le dimanche 3 décembre

Un temps fort de prière et de partage fraternel.
Une halte spirituelle, une pause dans nos vies.
De 9 h à 16 h au centre paroissial
28 rue de la République à Commentry
Thème de la journée : En Jésus-Christ, Dieu se fait proche.

DIOCÈSE

FESTIVAL DES JEUNES

Maison diocésaine à Moulins
Les 25 et 26 novembre
17^e édition du rassemblement diocésain des jeunes (5^e-3^e)

PAROISSE DU BON PASTEUR

Hérisson - 23 septembre 2017

J.-M. CHUPIN 10^e ANNIVERSAIRE

à la fois prêtre et artiste.
Église N. D de Hérisson-sur-Aumance
À 15 h visite commentée des huit vitraux, de l'anneau d'or et du mobilier liturgique
Messe commémorative à 18 h 30 à l'église de Hérisson.

PÈLERINAGE À ROCLES

Le 14 octobre 2017

Départ à 17 h 30 de l'église, messe à 18 h.

PROFESSION DE FOI À MONTMARIAULT

Dimanche 22 octobre

à 10 h 30 à l'église de Montmariault.

FÊTE À VERNUSSE

Le samedi 11 novembre

Dans l'après-midi, animation dans le village.
Messe à 18 h suivie d'un repas tiré du sac.



FÊTE DE L'ARMISTICE

Le samedi 11 novembre

Hommage aux soldats morts pour la France.
Messe à 9 h à l'église de Villefranche et 10 h à Nérès.
Cérémonies aux monuments aux morts dans tous les villages.



Choeur de l'église de Hérisson réalisé par J-M Chupin

Horaires des messes

Bénédictio des cimetières

À l'occasion de la fête de la Toussaint et de la commémoration des fidèles défunts le 2 novembre, le père Broult ou un des diacres bénira, à votre demande la tombe de vos proches.

Voir les horaires et les lieux dans le bulletin mensuel d'octobre, en téléphonant au presbytère
Tél. : 04 70 64 32 35
ou en consultant le site de la paroisse : www.paroissedelasaintefamille.over-blog.fr

MESSE DES FIDÈLES DÉFUNTS

le jeudi 2 novembre

10 h à Commentry et 10h30 à Villefranche

TOUSSAINT

PAROISSE de la Sainte-Famille :

Mardi 31 octobre

à 17 h à Mazirat, 18 h 30 à Nérès,

mercredi 1^{er} novembre

à 9 h 30 à Marcillat,
à 11 h à Commentry

PAROISSE du Bon Pasteur :

Mardi 31 octobre

à 18 h au Montet,

Mercredi 1^{er} novembre

à 9 h 30 à Cosne-d'Allier,
à 11 h à Montmariault

NOËL

PAROISSE de la Sainte-Famille :

Dimanche 24 décembre

à 18 h 30 à Commentry,
20 h 30 à Marcillat
et 22 h 30 à Nérès.

Lundi 25 décembre

à 9 h 30 à Marcillat et 11 h
à Commentry

PAROISSE du Bon Pasteur :

Dimanche 24 décembre

à 18 h à Cosne-d'Allier,
20 h à Montmariault et 22 h
à Cressanges

Lundi 25 décembre

à 10 h 30 à Villefranche-d'Allier

Complexe funéraire LASCoux

Pompes Funèbres - Marbrerie - Maison Funéraire
13, rue du Progrès 03600 COMMENTRY 04 70 06 65 35



CLEMENT SARL Père & Fils

Couverture
Zinguerie
Maçonnerie

Les Jeanmartins
03600 LOUROUX DE BEAUNE
epclouroux@free.fr
04 70 64 37 45



sas P. VEZZOSI RGE Plâtrerie - Peinture
Décoration
Isolation thermique par l'extérieur • Imperméabilité de façade
17 ter, rue de la Ganne COMMENTRY 04 70 64 33 47

AGRI JARDIN
Produits du terroir Tout pour le jardin
l'alimentation animale
Kiriell
12, pl. du Champ de Foire 03600 COMMENTRY
04 70 09 20 16 Fax 04 70 64 43 28

EIRL 2 L'EC Electricité Générale
Laurent de LOUVIGNY
• Neuf & rénovation • Mise en conformité
• Chauffage électrique • Dépannage
• Automatisation de portail
11, rue de la Peyruis 04 70 07 29 32
03170 CHAMBLET 06 29 55 40 14



Sœur Marguerite retrace l'histoire des sœurs à Larequille.



Des témoignages ont rendu compte des bienfaits de la présence des religieuses dans le rural.



Une messe d'action de grâce dans l'église de Larequille, présidée par le P. Broult, en présence du P. de Masgontier et du P. Saint-Gérard, responsable diocésain de la vie religieuse.

Les sœurs de Larequille nous quittent

En 1977, quatre sœurs de la Congrégation des Filles du Saint-Esprit arrivent à Larequille. Le concile Vatican II avait souhaité remettre en valeur la vie religieuse apostolique, revoir le mode de présence des religieuses au monde.

Dans les années 70, celles-ci abandonnent progressivement les directions des hôpitaux et des établissements d'enseignement catholique. Des sœurs se retrouvent donc disponibles et Mgr Quelen, alors évêque de Moulins, conscient du manque de communautés religieuses en milieu rural, frappe à la porte des congrégations de sa Bretagne natale.

Gabi, Claire, Hélène et Monique vont donc s'installer parmi nous et chercher du travail pour subvenir à leurs besoins ; 18 sœurs vont se succéder entre 1977 et 2017. Avant de retourner définitivement en Bretagne à la demande de la congrégation, les sœurs de la communauté de Larequille ont proposé début juillet deux temps forts à tous ceux qui le souhaitaient : une soirée conviviale et fraternelle, à caractère vocationnel et une messe d'action de grâce pour leurs quarante années de présence, présidée par le père Broult, curé de la paroisse de la Sainte-Famille et avec la présence du père Saint-Gérard, responsable diocésain de la vie religieuse, le père De Masgontier, curé de la paroisse du Bon Pasteur et les diacres André, Jean et Michel.

Leur Provinciale, sœur Nicole précisait que vivre le charisme de leur Congrégation, c'est vivre de l'Esprit de Pentecôte : la présence aux plus démunis, en s'efforçant de voir en chaque personne Jésus-Christ lui-même. Leur vie de prière se nourrit de tout le vécu sur le terrain : les sœurs de Larequille étaient engagées dans de nombreux services et mouvements d'Église (catéchèse, Action catholique des enfants, Service évangélique des malades, Mouvement catholique des retraités, Service

des funérailles...) et aussi au sein d'associations locales. Des témoignages non seulement émouvants, mais dont on sentait qu'ils venaient vraiment du fond du cœur ont rendu compte des fruits récoltés.

Dans son homélie, le père Saint-Gérard a souligné combien la vie de prière des sœurs, qui discerne la présence et l'action du Saint-Esprit, s'enrichit sous le regard de Dieu ; en recevant les uns des autres, elle transforme. Et la demande de Jésus, « *devenez mes disciples* » résonne certes par la vie consacrée, mais aussi pour chacun de nous dans notre vie de baptisé. Nous portons une grande responsabilité : celle d'inviter, dans nos familles et dans nos milieux de vie, à la vie consacrée, à la prêtrise et au diaconat.

Marguerite, Marie-Thérèse, merci ! Continuez d'être, là où vous allez être envoyées en mission, des « sentinelles » au milieu d'autres populations, comme vous l'avez été chez nous !

Sur le parvis de l'église, M. Bougerol, maire de Larequille redit toute sa reconnaissance aux religieuses et partage avec elles le verre de l'amitié.



Sr Nicole, la Provinciale remet à chacune une lumière symbole de leur envoi en mission.



Venus des villages de la Sainte-Famille et au-delà pour dire merci aux sœurs de Larequille.

Entretien & Dépannage Chaudières - Chauffe-eau - Gaz et Fioul

Jean-François MOUNIER - SAV FRISQUET-CHAPPÉE

16, rue des Buis 03310 Nérès-les-Bains - **04 70 03 26 97**

FONDATION SAINT-LOUIS

EHPAD Maison Saint-Louis

16, rue du Dr Léon Thivrier COMMENTRY © **04 70 64 30 54**

LOCATION VENTE DE MATÉRIEL MÉDICAL À COMMENTRY

• **Isabelle MARTINE PETITJEAN**
19, place du 14 Juillet

04 70 64 30 36

• **Alexandre HOL**

Centre C^{ial} Malicorne "La Brande" **04 70 64 65 70**

• **Corinne LAFANECHERE**
1, rue Christophe Thivrier

04 70 64 31 13

• **Brigitte RADIGON-VERTADIER**

22, rue Jean Jaurès

04 70 64 30 92



Album photos



Paroisse Bon Pasteur, confirmation 17 juin



Paroisse Sainte-Famille, confirmation 11 juin, groupe 1



Paroisse Bon Pasteur, première des communions Villefranche 14 mai



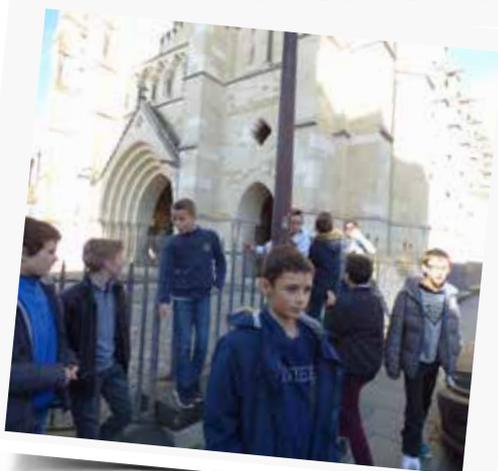
Paroisse Sainte-Famille, profession de foi 17 juin, groupe 2



Paroisse Bon Pasteur : Première des communions Le Montet le 21 mai



Paroisse de la Sainte-Famille, le 4 juin, sortie Kt à Nevers : Sur les pas de Sainte Bernadette



Paroisse du Bon Pasteur : les confirmands en visite à la cathédrale de Moulins



Les chrétiens retraités du diocèse rassemblés à Larequille



Le Mouvement chrétien des retraités a tenu le mercredi 28 juin dernier son traditionnel Rassemblement annuel et son Assemblée générale à Larequille.

La journée a débuté par la messe, présidée par le père Millet, vicaire général, et concélébrée par le père Broult, le père Chantelot, aumônier du MCR 03, le père Thierry-Bernard, le père De Masgontier et le père Lâm, aumôniers d'équipe MCR et Jean-Paul Denorme, diacre permanent.

À l'assemblée générale, Annie Dravers, responsable diocésaine du mouvement a rappelé que le MCR avait changé depuis 3 ans, qu'il s'agissait dorénavant du « Renouveau du MCR dans la continuité ».

Outre sa rencontre mensuelle autour du thème de l'année, le Mouvement chrétien des retraités réalise des projets concrets. Il accueille désormais les pré-retraités mais aussi toute personne en quête d'amitié et/ou de sens. Après un déjeuner convivial, le frère Thierry-Bernard de la Communauté des frères de Saint-Jean a proposé une riche conférence traitant du thème : « Joseph et l'homme nouveau ».

Reprise des activités après la pause de l'été !



Contact : MCR 03
Annie Dravers
06 87 58 66 26
annie.dravers@wanadoo.fr

Bon Pasteur – Sainte Famille : pensez aux inscriptions KT

Les inscriptions en 1^{re} année concernent les enfants nés en l'an 2009. Il suffit de venir au centre paroissial pour remplir le formulaire. Les enfants plus âgés qui n'ont pas été catéchisés peuvent encore l'être, qu'ils soient baptisés ou non. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

La catéchèse est l'affaire de tous les chrétiens. Merci de bien vouloir faire suivre l'info autour de vous !



Reprise de l'aumônerie-Collège
Soirée pizza

Samedi 30 septembre

De 19 h à 22 h 30

Centre paroissial à Commentry

Pour les ados de la classe de 5^e - 4^e - 3^e - 2^{de}

L'aumônerie des jeunes est née l'an passé. Elle regroupe deux paroisses : le Bon Pasteur et la Sainte-Famille. Elle se retrouve une fois à chaque période de vacances, en soirée.




Hôtel de France
*** Restaurant
1 rue Max Dormoy
033390 Montmarault
04 70 07 60 26
Fax 04 70 07 68 45


INDUSTRIES
COLLECTIVITÉS
PARTICULIERS
04 73 33 30 31
COMPRESSEURS - GROUPES ÉLECTROGÈNES
VENTE - RÉPARATION - MAINTENANCE - LOCATION
RD 2144 - 63440 ST-PARDOUX
mbenergie@wanadoo.fr
www.mbenergie.fr


penelope
ÉVOLUER DANS L'ÉQUILIBRE
50, rue de l'Oridelle MOULINS
8, rue Ernest Montusès MONTLUÇON
04 70 28 98 10
www.penelopeassociation.fr



merci
à nos fidèles annonceurs !


Les Cheveux de Chloé
8, rue Victor Hugo
03390 MONTMARIAULT
Tél. 04 70 07 60 87
www.lescheveuxdechloe.fr
Lundi au Samedi
8h30 à 18h30
Fermé le mercredi



Nos joies et nos peines

BAPTÊMES

AVRIL

08: Cyprien DE MARTIMPREY à Ronnet et Louise SOLDATI au Theil
15: Michaël CARPENTIER, Aurore GUIRRIEC et Thomas LEGRAS à Commeny, Christelle BOULARD et Pascal REYNAUD à Villefranche
16: Yanis BESSON, Anaïs GALBERT, Emma MIRAND, Rose MURIS et Johan VERGNOL à Commeny, Clarisse et Fabien DEPRESLE et Mathéo RIBIER à Montmarault
22: Chloé et Manon BOUGEROL à Larequille, Morgane HERAUD à Villefranche
29: Inès DEMAY à Villebret
30: Olivia et Flavie CHOLET - ARNAUD et Marius PROVIDENCE à Villefranche, Ethan MIDON AUROUX à Commeny, Maximilien DRUBAY REILHAC et Adélaïde REGENT à Hérisson

MAI

06: Inès BERTHON, Jade BOUCHON NGOMA et Gabin MESSONNET à Cressanges, Loévan LAMOINE et Martin TOURRET à Doyet, Timéo MARTIN à Montmarault
07: Ange DUYCK et Sacha TANT à Montmarault, William MAMORAZZA et Owen MESSIOUX à Commeny
13: Léna BONNEAU, Iris PETIT-BARRAT, Aaron PEYLLACHON et Inca VERSTRAETE à Bézenet, Théo LACALMONTIE et Richard TONDAT COURTY à Cressanges, Raphaëlle GALLARD de ZALEU à St Priest en Murat
14: Pauline DURAND à Villefranche
20: Lorenzo SOLIMÉNO à Terjat
21: Emma BOUCHARD à Commeny, Antonin RIOLLAND au Montet
27: Noah DUGUÉ à Chamblet, Kathleen LOPEZ à Hérisson Chateloy, Justine TOURRET au Theil
28: Mathis FERRAN à Marcillat, Raphaël GIRON à Commeny
27: Orlane CHARDONNET à Chamblet

JUIN

03: Elyo BARBENCHON à Deneuille, Hayden CHANUT,

Léo DESCLOUX, Ethan GEORGES, Laureen MANNEAU et Nolwen ROUSSEAU à Chamblet
04: Kelly FROMENT et Chloé JARDOUX à Commeny, Clément MONCE à Cosne d'Allier
10: Erine RETAUX à Louroux de Beaune
11: Emma RAMILLON à Buxières, Lunémina ASO-CONTAMINE et Ilan SAGUY à Commeny, Jules MAURIN à Marcillat
17: Zoé MARCEL à Beaune d'Allier
24: Lucie JEANDEAUX et Tiago MOUTAT à Nérès
25: Maëlan BREL, Léandre FAURE et Maël VERRIER à Commeny, Mathys MONCELON à Deux Chaises

MARIAGES

JUIN

03: Vincent BONE et Katia FAVROT à Marcillat, Aurélien BODEAU et Lucile WALEWSKI à Marcillat
07: Stéphane BERGER et Maryline GALAT à Larequille
10: Mathias BERTOLETTO et Marion DUPUYS à Commeny et Félix d'ALIGNY et Sabine GUEDEL à Buxières les Mines

OBSÈQUES

AVRIL

03: Alice FAYOLLE, née VIVIER, 93 ans à Beaune
05: Renée PASQUIER, née AVIGNON, 83 ans à Bizeneuille
06: Roger COGNET, 90 ans à Cressanges
12: Marthe PELERAS, née LACROUTE, 89 ans à Montvicq
13: Emmanuel de la FONTAINE, 49 ans à Rocles et André LASSOZE, 83 ans à Murat
18: Bernard LESPINASSE, 61 ans à Cosne et Joseline MARIN-FERRET, 85 ans à Villebret
19: Anne-Marie ARNAUD, née MEUNIER, 89 ans à Tronget, André LAVIGNON, 92 ans à Hyds et Léon SEGA, 78 ans à Louroux Hodement
20: Nicole BRIAULT, née GUILLAUMIN, 69 ans à Montmarault
22: Simone GRIMAUD, née BOILEAU 103 ans à Louroux Hodement

24: Guerrino FERRARI, 86 ans à Larequille
25: Ginette COURRET, née FAVÉRIAL, 69 ans à Montmarault
26: Janine BRUN, née DUCHET 84 ans à Deux-Chaises, Marlène LECLERCQ, née NAVARRO, 69 ans à Villebret, Jacques-Hubert PRADON-VALLANCY, 94 ans à Montmarault
27: Eric HAYS, 52 ans et Marie PEROZZO, née BIRO, 83 ans à Commeny
28: Anne-Marie BURLAUD, née MORIN, 61 ans à Cosne d'Allier, Aimé LEONARD, 87 ans à Villebret
29: Fernande SOLIGNAT, née HIMBERT, 89 ans à Bézenet

MAI

02: Camille BOUILLE, née BONNICHON, 88 ans à Nérès, Paul DESGUIS, 87 ans à Commeny et Jean FAURY, 77 ans à La Petite Marche
03: Jean-Claude DE PIN, 74 ans à Nérès et Simone VIGNON, née DAUFRESNE, 87 ans à Commeny
05: Christelle BOUILLOT, 44 ans et Gilberte DUPIEUX, née BOUTRY, 96 ans à Cressanges
06: Denise AUBERGER, née COGNET, 95 ans à Tronget et Henriette FAYARD, née ROUSSILLOUX, 57 ans à Treban
09: Marie-Rose BEAUMONT, née DERAM, 96 ans à Cosne d'Allier et Jean-Pierre LACHAUD, 75 ans à Nérès
11: Robert PETITJEAN, 85 ans à Villefranche
12: Germaine BELLOT, née MALLET, 85 ans à Villebret et Jeanine LEMOIS, 83 ans à Deneuille
13: Michel GUILLAUMIN, 72 ans à Tronget
15: Daniel SKWERES, 74 ans à Larequille et Antonio TORRES, 69 ans à Montvicq
17: Paulette AUXERRE, née RAYMOND, 84 ans à Larequille et Jean-Paul CHANDAT, 74 ans à Montmarault
18: Marcelle PERETON, née MANSAT, 86 ans à Marcillat
19: Andrée CHERY, née DANIEL, 82 ans à Chamblet, Noëline

LARRET-BLIES, 2 ans, Chapelle du CH (St Marcel en Marcillat)
19: Raymond JANICOT, 74 ans à Commeny
22: Alain SAILLARD, 69 ans à Nérès et Alexandre VERGNE, 78 ans à Villefranche
23: Simone FRACKOWIAK, née ALLOT, 92 ans à Malicorne
30: Nicole TOURRET, 67 ans à St Marcel en Murat
31: Bernadette DUMONT, 69 ans à Nérès

JUIN

02: Jeanne BERGEROT, née BOUGEROL, 88 ans à Marcillat
06: Yvette GIRAUD, née AUCOUTURIER, 89 ans à Marcillat
07: Georgette BARREAU, née PERONNET, 97 ans à St Fargeol
09: Roger LASSAUZET, 68 ans à Terjat et Marguerite TARTRAU, née LASSAUZEE, 96 ans à Montmarault
10: Eric GALLARD de ZALEU, 88 ans à Villefranche
12: Boguslaw MALINOWSKI, née SLAWSKA, 93 ans à Nérès
13: Louise BAUDON, née RENOUX, 89 ans à Nérès, Robert BLONDEAU, 82 ans à Larequille et René MARTIN, 85 ans à Cosne d'Allier
14: Lucette CASTAGNÉ, née FRANÇOIS, 78 ans à Deneuille et Josèphe DUPICHOT, 88 ans à Nérès
15: Suzanne CATELIN, née DESPRES, 77 ans à Nérès
21: Aimé MERCIER, 86 ans à Commeny
22: Suzanne LABOISSE, née VERNADON, 73 ans à Verneix
23: Suzanne BERNALIER, née JARDOUX, 87 ans à Verneix
26: Marie-Louise LACHASSAGNE, née DURIN, 100 ans à Hérisson et Edmond RACAUD, 86 ans à Commeny
27: Bernard REBEIX, 81 ans à Nérès et Suzanne TOURRET, née TAILLEPIED, 92 ans à Montmarault
28: Jean-Pierre MARY, 69 ans à Louroux-Bourbonnais
29: Janine BROUCKAERT, 73 ans au Montet

INSTITUTION SAINTE-LOUISE-de-MARILLAC

École Collège Lycée
Sainte-Philomène Saint-Joseph Sainte-Louise

www.saintelouise.fr
150, bd de Courtais MONTLUÇON
04 70 28 76 36

Vous accueille, mais a aussi besoin de vous :
Animation pastorale, Dons...

Maison ROUSSEAU Père et Fils

DÉMÉNAGEMENTS TOUTES DISTANCES-ÉTRANGER
GARDE-MEUBLES - LOCATION BOX
SELF STOCKAGE - Fuel domestique

36, rue S. Servant MONTLUÇON 04 70 28 12 24
maison-rousseau@wanadoo.fr L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Soutien
anonyme
d'un
sympathisant

ATLASPROFILAX®
Ostéopathe
Naturopathe
Patrick Joubert des Ouches
25, rue du Général de Gaulle
033310 Nérès les Bains
04 70 07 43 01 - 06 72 41 79 02

Marpa
MAISON D'ACCUEIL
ET RÉSIDENCE POUR L'AUTONOMIE
28, rue des Combrailles
03420 MARCILLAT EN COMBRAILLE
04 70 51 60 01

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
DÉPANNAGE AUTOMATISME
ALARMS
sarl AUBRUN Père & Fils
33, rte de Ferrières
03170 CHAMBLET
04 70 07 96 34
06 70 42 63 29

Le sport, corps et âme

Il y a peu, le sport était encore réservé à une élite et à quelques originaux. Aujourd'hui, c'est devenu un phénomène de société. Il occupe les ondes et les esprits, que ce soit pour le dépassement de soi ou la compétition, le plaisir de jouer entre copains ou pour les bienfaits du simple exercice physique. Le sport : le contact avec la nature, la relation avec les autres et avec soi-même. Avec la rentrée, en septembre, retrouver ou expérimenter ces trois dimensions... n'y a-t-il pas là promesse d'avancée spirituelle ?

Qu'est-ce qui les fait courir ?

Il y a courir et courir. Aujourd'hui, tout le monde court... on est tous pressés ! Mais courir est un sport. Très en vogue en ce moment, preuve en est, le nombre de personnes qui s'y sont mises.

Qui n'a pas déjà entendu le lundi matin, sa collègue, son copain, son voisin, sa sœur, son chef, raconter sa course du week-end ? Demi-fond, cross, running, semi-marathon, jogging, trail, course sur route. Mais qu'est-ce qui les fait courir ?

Pour savoir, je suis allé à la rencontre de trois coureurs de l'Union sportive populaire de Commeny athlétisme, Caroline, Christophe et Jérôme.

La course à pied, c'est facile, il y a peu de contraintes. On court où l'on veut, dès qu'on a un moment, seul ou en groupe... Reste donc à se motiver ! C'est un sport à la portée de beaucoup de monde, selon ses envies et ses capacités. En « loisirs santé » ou en « compétitions », elle permet le bien-être physique, de se vider l'esprit, d'apaiser le mental, de se changer les idées et renforce l'hygiène de vie. C'est un cercle vertueux.

C'est aussi un besoin de se dépenser. Pour le bien-être à venir une fois l'effort réalisé, bien-être physique, physiologique et psychique.

La course en solitaire permet une relation particulière avec la nature, elle aide à une réflexion sur soi-même, sur les autres et sur le monde, réflexion plus posée, plus sereine et harmonieuse. Le silence aide aussi à cet état de réflexion, de méditation.

Outre ses bienfaits, la course en groupe permet de s'aider dans l'effort, c'est l'émulation positive : le plus fort tire le plus faible vers le haut et inversement, le plus faible pousse le plus fort vers le haut. La motivation est donc nécessaire, se battre un peu avec soi-même dans les moments difficiles pour une grande satisfaction par la suite.

Sport de partage, intergénérationnelle, d'échange sur la vie, de soutien, la course à pied permet de voyager pour les compétiteurs, de créer ce lien social dont on a besoin pour tendre vers une vie équilibrée.

F.-X. G.



Interview

Julien Guillemard : « J'ai pris goût au challenge et à la compétition »

Julien Guillemard, 21 ans, est danseur au corps de ballet de l'opéra de Paris. Rencontre avec une étoile parmi les stars !

Comment la danse est-elle entrée dans votre vie ?

Par hasard, j'avais 7 ans. Ma mère nous a inscrits, mon frère et moi, à des cours de modern jazz et de rock donnés dans la salle des fêtes de Villebret à côté de chez nous. Ça m'a plu, j'aimais dépenser mon énergie en musique et en groupe. J'ai continué deux ans avant que mes parents ne me proposent de m'inscrire dans une école de danse classique à Montluçon pour acquérir de meilleures bases. J'ai intégré assez vite le cursus danse étude qui me permettait de faire plus de danse et de toucher à tous les styles. Ce cursus que j'ai suivi pendant trois ans impliquait des horaires aménagés mis en place en partenariat avec le collège. J'ai ensuite tenté l'entrée à l'École de danse de l'Opéra de Paris, où j'ai eu la chance de pouvoir suivre toutes mes classes jusqu'en première division, année charnière avant d'entrer dans la vie professionnelle. La danse classique n'a pas été pour moi un choix délibéré, je l'ai toujours vue comme un moyen, une base, me permettant d'accéder à des styles plus diversifiés comme le contemporain. Je n'ai jamais vraiment non plus rêvé d'en faire un métier, j'ai suivi les opportunités qui s'offraient à moi, ai pris goût au challenge et à la compétition qui charpentent le quotidien des élèves de l'Opéra, jusqu'à accéder à une place dans le monde du travail.

Être danseur professionnel demande une vraie passion mais aussi une grande motivation. Par quoi faut-il passer pour réaliser son rêve ?

Il faut accepter une certaine discipline. La danse en elle-même demande d'avoir une exigence énorme vis-à-vis de soi-même, une certaine hygiène de vie, une assiduité exemplaire dans notre travail, car le matériel qu'est notre corps doit être poli chaque jour pour être en mesure d'encaisser ce que l'on nous demande de faire sur le plan chorégraphique. Ça passe par des étirements, de la musculation, des cours de danse quotidiens. Le danseur doit avoir une grande malléabilité physique :

avoir à la fois de la force, de la souplesse, du contrôle, tout ça dans un instinct musculaire qui lui permet de lâcher prise sans se blesser. La danse nous pousse donc à être à l'écoute de chaque partie de notre corps et à connaître ses possibilités, ses forces et ses faiblesses. Les douleurs sont quotidiennes, le tout est de savoir quand une douleur est trop dangereuse et nécessite de s'arrêter de danser le temps de la guérison.

À quoi ressemble une journée de travail quand on est danseur à l'opéra de Paris ?

Ça dépend des périodes. Chaque matin est consacré à l'entretien de notre corps : un cours de danse classique à 10h ou 11h30, des cours de « pas de deux » ou de variations (solos classiques), des cours de sports, de yoga, de pilates, de l'entretien personnel. Rien n'est obligatoire, hormis pour les plus jeunes, ce qui permet au danseur de gérer son corps comme il l'entend en fonction de la période de travail dans laquelle il est (s'il a un spectacle, s'il répète du classique ou du contemporain, s'il est blessé...). L'après-midi est dédié aux répétitions, de 13h30 à 19h. On commence généralement à répéter un spectacle un mois avant la première.

Qu'est-ce que la danse apporte à votre vie ?

Des rencontres, un partage d'expériences, artistiques ou non, plus ou moins intimes. Danser au quotidien est très riche : sensibilité, énergie, capacité d'écoute de soi et d'observation de l'autre sont nécessaires. La danse me permet d'absorber et d'incarner la vision du monde/du corps qui nous est proposée par un chorégraphe ou un maître de ballet et de délivrer au public une interprétation personnelle à partir de ce dont on a été nourri. Notre première responsabilité en tant qu'artiste est peut-être de délivrer aux yeux du public cette recherche intime sur ce qu'est la beauté, l'émotion, l'absolu. Et c'est d'ailleurs ce que la danse peut nous apporter de meilleur à nous, les interprètes.

Propos recueillis par L. Deschamps



Scaramouche,
de José Martinez.

DAVID ELOFER



Yondering, de John Neumeier
(Julien au centre sur la photo)

PHOTO : DAVID ELOFER



Pélé VTT : l'effort physique et la vie fraternelle

Cinq jours de vélo tout-terrain, cinq jours de joie, de partage, de prière. Le Pélé VTT est intergénérationnel, il se fait avec le soutien de bénévoles de tous les âges et toutes les couleurs : des lycéens montent et démontent les tentes à chaque étape, s'occupent des bagages et animent les veillées. Des animateurs accompagnent les collégiens dans les équipes. Des adultes volontaires assurent l'intendance, l'infirmerie, la sécurité sur le parcours, réparent les vélos, préparent les repas. Des prêtres, séminaristes et religieuses donnent de leur temps d'été pour suivre les jeunes, les accompagner spirituellement et être pour eux de vrais témoins.

Cette année, le camp itinérant à vélo est parti, sous la pluie, du château de Chazeron pour arriver, sous le soleil, au pied de la Vierge à Pouzol. Les collégiens pédalants ont connu l'effort, l'endurance mais aussi la fraternité. Dans les montées, dans les descentes, parfois périlleuses, sur les chemins caillouteux, il n'y a pas eu de place pour le découragement. La solidarité entre les jeunes a bien fonctionné.

Le Pélé VTT Auvergne fut l'occasion pour la cinquième édition d'offrir aux jeunes collégiens, au cœur des volcans, l'expérience d'une aventure sportive, humaine et spirituelle.

L.D.

Départ du Château de Chazeron (63).



Arrivée à Pouzol (63) sous le soleil et le regard de Marie.



Le Pélé VTT démarre sous la pluie.



Le père Benoît accompagnait les jeunes lycéens.



Quel sport pour notre enfant ?

Nous souhaitons inscrire notre fils de 5 ans et demi à un sport. Lequel choisir ?

En tant que parents, c'est important, car nous pensons que l'activité physique fait partie intégrante de son éducation. De son côté, il ne semblait passionné par aucun sport en particulier, alors on a choisi pour lui en pesant le pour et le contre des différents sports collectifs ou individuels qui se pratiquent près de chez nous. Et on a opté pour le judo, afin qu'il puisse apprendre une discipline, tout en s'amusant et en s'intégrant à un groupe. Le judo lui permet de prendre conscience de son corps, de sa force, de développer sa sociabilité et le respect des consignes. Il apporte des valeurs sportives, humaines, individuelles et collectives et nécessite de la réflexion. Le judo développe chez l'enfant, les valeurs de respect, d'amitié, de travail, de confiance mutuelle, de courage et de dépassement

de soi. Nous avons aussi pensé au contrôle de soi face à des situations difficiles et combatives. Par le judo, l'enfant apprend à respecter l'adversaire, l'entraide, la rapidité, la régularité et la rigueur, l'harmonie du corps et de l'esprit.

Nous pensons que ce sport lui a bien correspondu, la preuve, il y est allé toute l'année avec beaucoup de plaisir ! Il s'y est fait des amis et a appris des techniques. À la fin de chaque cours il n'avait qu'une seule envie : y retourner pour s'amuser et retrouver ses copains. On le sent épanoui, c'est pour cela que cette année il repart pour le judo... L'entraîneur est ravi !

Propos recueillis par E.M.



Le yoga, bien plus qu'une pratique sportive



Le yoga est une science, un art, une philosophie de vie qui fut présent à différents endroits de la planète, mais qui s'est développé dans le terreau indien. « *Il dépasse en âge les plus anciens livres de la bibliothèque de l'humanité* » assure M. Flak, professeur mais « *il n'est pas pour autant une pièce de musée, il évolue au fil du temps* » précise E. Rudnicki, yoga thérapeute. Il connaît actuellement un engouement planétaire.

Le mot « yoga » provient du mot sanskrit « *yug* », qui signifie « *joug, jonction, relier* » et aussi « *chemin* ». Il s'agit de la recherche d'unité, d'harmonie : entre le corps et l'esprit grâce à la prise de conscience et du contrôle du souffle, entre l'énergie solaire (masculine) côté droit du corps et l'énergie lunaire (féminine), côté gauche ; entre les racines du bas (la terre) et celle d'en haut (le ciel, la Source, Dieu...), entre l'homme et le cosmos.

Dans une séance de yoga, l'enseignant formé dans une école de yoga ou par un maître, propose des exercices dynamiques et statiques, des exercices respiratoires, des exercices de concentration, de visualisation, de méditation, des exercices de relaxation.

Une séance de yoga, c'est une rencontre avec soi-même qui mène progressivement à une auto-transformation passant d'abord par le corps, la respiration et la qualité de présence à soi, pour aller vers le calme intérieur et l'apaisement du mental. C'est essayer la prise en charge de soi-même par soi-même, dans le respect des possibilités de son corps. Le philosophe Masson-Oursel l'explique en disant : « *L'art est une manière de faire, le yoga est une manière de se faire.* » C'est la porte d'entrée à une vie spirituelle : le yoga crée en nous un certain silence favorable à la contemplation, à la prière, à la méditation.

Agnès Wach a personnellement découvert le yoga, vers l'âge de 20 ans, suite à une série de tendinites et sciatiques qui l'ont conduite vers un kinésithérapeute pour une rééducation du dos, et qui l'a ensuite orientée vers le yoga, discipline qu'elle suit depuis quelques décennies, pour son plus grand bien physique et psychique et qu'elle enseigne depuis une vingtaine d'années.

Ce qu'elle est aujourd'hui, elle le doit en grande partie au yoga : corps assoupli et délié, construction d'un schéma corporel qui était déficient, apaisement émotionnel, meilleure confiance en elle, sensibilité développée, ouverture aux autres... C'est un long chemin passionnant, un processus d'évolution infini !

Annick P.



Rando Villefranche : à vos marches !

Chaque semaine, des passionnés de randonnée, des copains, se retrouvent pour partager les plaisirs, tant sportifs que conviviaux, organisés par Rando Villefranche.

Cette association créée « au siècle dernier » rassemble des adhérents de plusieurs communes environnantes, d'horizons socio-professionnels très variés et de tous âges.

Si celle-ci perdure, c'est que ses adhérents y trouvent beaucoup de satisfaction : c'est l'occasion pour les personnes seules de créer des liens ou bien tout simplement de se retrouver soi-même, tout en pratiquant une activité physique saine.

Les temps forts de cette association sont aussi les sorties à la journée et la semaine, des randonnées en village vacances où la vie en communauté tisse des liens solidaires entre les participants.

Cette association organise aussi sa randonnée traditionnelle le 11 novembre où des centaines de personnes participent et partagent agréablement les collations préparées par les membres du club.

Martine Blanc

Faire du sport : comment peut-on s'infliger ça ?

Flemme, torture ou perte de temps ?

Quand on demandait à Churchill, mort à 91 ans, le secret de sa longévité, il répondait malicieusement en soufflant la fumée de son énorme cigare : « *No sport* ». Il est aujourd'hui mal vu de ne pas prendre soin de son corps, époque où les salles de gym se multiplient. Il reste des irréductibles, des récalcitrants... Comment survivre au milieu des diktats incitant à bouger ?

TÉMOIGNAGES :

« *J'ai déjà souvent pris de bonnes résolutions mais ça ne dure jamais... Ma seule motivation c'est d'avoir la ligne, mais ma volonté ne suit pas, j'ai la flemme !* »

Naïma

« *Je n'aime pas me faire mal physiquement alors, faire du sport pour faire du sport : non merci ! Moi j'aime m'amuser et le sport est accessoire : faire du vélo pour aller à la plage, ça oui !* » **Rachel**

« *Le sport : un vrai supplice... Quand je commence, le temps me paraît interminable : je n'arrive pas à croire ces gens qui disent avoir du plaisir ou encore mieux avoir besoin de faire du sport régulièrement ! Sont-ils bien honnêtes ? !* »

Elisabeth

« *J'ai mieux à faire pendant mon temps libre et surtout je préfère me faire plaisir, le temps est trop précieux. La vie est déjà une course alors stop : moi j'ai besoin de famiente et de détente mais pas de sport !* » **Cécile**

La randonnée, un sport pour tous

La randonnée pédestre est à la fois un loisir de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable. Ludique, la randonnée collective ne manque pas d'atouts. Outre son côté convivial, cette activité permet de maintenir une bonne santé générale, de prévenir les risques cardio-vasculaires. Au-delà des vertus sportives de la marche, c'est souvent le moyen d'un ressourcement intellectuel ou spirituel. Si les traditionnelles balades dominicales font office de coupure avec le quotidien, la randonnée peut aussi se révéler un moment d'échange, de réflexion, de rapprochement avec la nature.



4 QUESTIONS À...

Dr ISABELLE JEUDY, MÉDECIN GÉNÉRALISTE À MONTMARIAULT

Le sport améliore-t-il la santé ?

Bien sûr ! Le sport est avant tout un moyen de prévention pour nous garder en bonne santé, mais aussi un moyen de lutte pour éviter la récurrence de certaines affections.

Le sport est particulièrement bénéfique pour les patients atteints de diabète, d'affections cardio-vasculaires, neuro-dégénératives ou ayant été victime d'AVC ou de cancers.

L'Organisation mondiale de la santé précise que la cause principale du manque d'activité physique est responsable de 21 à 25 % des cancers du sein ou du colon, de 27 % de diabète et 30 % de maladies cardiovasculaires.

On parle beaucoup de « sport sur ordonnance », pouvez-vous nous expliquer en quoi cela consiste ?

En effet, depuis novembre 2016, le médecin peut prescrire la pratique du sport sur ordonnance, pour les

patients en Affection longue durée (ALD). Il s'agit d'une mesure d'incitation que les patients devront s'approprier : « plus de sport, moins de médicaments ».

L'Activité physique adaptée (A.P.A.) sera prescrite par le médecin dans le cadre d'une consultation médicale. Sa réalisation reste à la charge des patients ou des collectivités territoriales. Une quinzaine de villes françaises pionnières ont encouragé l'initiative en mettant à la disposition des patients des équipements et du personnel d'encadrement sportif.

L'esprit et le corps sont liés, quel sport pratiquer quand on est stressés ou angoissés ?

Toute activité sportive est bénéfique dans un contexte de stress ; dans la recherche d'une réelle détente du corps et de l'esprit je citerai le Yoga, Qi Gong, Pilate, Tai Chi Chuan.

**En cette période de rentrée, quels conseils donner à ceux qui veulent se mettre au sport ?**

Pour se motiver à la pratique du sport, il faudrait admettre que celle-ci est indispensable au maintien d'une bonne santé, choisir le sport qui nous est le plus agréable, s'inscrire dès la rentrée dans des clubs sportifs pour partager ce loisir avec d'autres. Bonne rentrée sportive !

Propos recueillis par L. Deschamps

**Sport aquatique aux vertus relaxantes**

Envie de sport ? Besoin de sport ? Peu importe. Les raisons qui motivent ne manquent pas. Nous, on s'est lancé pour l'aquagym. La plupart des piscines municipales proposent des séances. C'est un sport complet adapté à tous les âges, qui fait travailler beaucoup de muscles. Les mouvements assouplissent les articulations et améliorent la circulation sanguine. Elle constitue un entretien du corps, surtout lorsque celui-ci commence à donner les premiers signes de vieillissement... Chaque semaine, on aime se retrouver, l'ambiance dans le groupe est très sympathique. C'est un sport qui nous apporte bien-être, détente, déstresse et surtout, il minimise les risques de courbatures des lendemains... le tout accompagné d'une musique rythmée ! On en redemande, c'est dire !

Annick et Marie-Jo



Ciric

ANTENNES SERVICE

**ÉLECTRICITÉ
ANTENNES - ALARMES**

Lino PASSALACQUA - antenne.service@gmail.com

22, chemin des Rondières
03310 Durdats-Larequille
04 70 64 46 20

**BOUESNARD ARCHITECTE DPLG**

28, av. des Rémorets 03600 COMMENTRY
Tél. 04 70 64 95 64
bouesnard03@orange.fr



**CHAUFFAGE
SANITAIRE
SOUDURE**

TUYAUTERIE INDUSTRIELLE
ÉNERGIES RENOUVELABLES
CHAUFFAGE DE PISCINES

49, rue du C^{dt} Goetshy 03310 Nérès les Bains
06 86 79 50 66 - Tél/Fax 04 70 51 02 60
jerome.bounab@wanadoo.fr - www.b-plomberie.fr

**Le Grand Café
Bar Glacier Brasserie
Superbe terrasse**

58, rue Boisrot-Desserviers
03310 NÉRIS LES BAINS
04 70 03 10 40 - Fax 04 70 28 02 44
Ouvert tous les jours, toute l'année.

sas DIDIER MOUSSU

Travaux publics
et particuliers
04 70 64 92 80
06 49 42 90 01



10, pl. V. Hugo
COMMENTRY
pascalermoussu@gmail.com

Thermévasion

EXCURSIONS
AUTOCARS
GRAND TOURISME

Xavier et
Véronique
ROBIN



06 75 71 71 72
04 70 03 20 34
Le Grenouillat
03310 Nérès-les-Bains
www.thermevasionvoyages.com

Une âme saine dans un corps sain

Une âme saine dans un corps sain : « *Mens sana in corpore sano* ». Qui ne connaît pas cette citation latine ?

Le sport est un fait social parce qu'il est ou devrait être une aimable distraction, mais surtout parce qu'il est susceptible de développer de nombreuses qualités s'il est pratiqué intelligemment, c'est-à-dire avec assiduité, jugement, réflexion tactique, décision, mesure et sous surveillance médicale. Outre ces recommandations, le sport développe des qualités physiques comme la beauté plastique, musculaire et harmonieuse du corps mais aussi des qualités morales comme l'affirmait l'écrivain Jean Giraudoux : « *Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme : l'énergie, l'audace, la patience. C'est le contraire de la maladie.* »

Ainsi, le cyclisme, l'alpinisme, le saut à la perche ou tout autre sport, exigent un dépassement de soi, un effort tenace qui obligent à aller jusqu'au bout de soi-même, à surmonter la fatigue, le découragement, la paresse, à dominer ses pulsions, à être maître de ses réactions.

La volonté, l'énergie et le courage sont des qualités essentielles de la vie quotidienne. Elles permettent de surmonter les obstacles, de réaliser les décisions prises, de ne pas baisser les bras à la moindre déception mais au contraire de trouver de la joie au jeu de la vie. La compétition loyale exige certes des efforts musculaires mais aussi une force mentale et l'un des

enseignements que le sport peut apporter, c'est d'accepter avec le sourire la défaite, sans rancœur. Le sport doit être avant tout un plaisir, un amusement, une détente. Il est essentiel de nos jours pour surmonter le stress familial et professionnel mais il ne doit pas devenir une corvée. Malheureusement, comme l'écrit le sociologue Joffre Dumazedier* : « *[...] la passion, l'intérêt peuvent pervertir l'esprit du sport, mais sur le stade, c'est une faute aux yeux de tous et même aux yeux du coupable. Au contraire ailleurs est-on jamais sûr? [...]* »

Le sport est une école de l'amitié et ne doit pas seulement viser à l'amélioration des performances, à une volonté de perfectionnement pour le corps mais à développer l'esprit d'équipe, la tolérance, le fair-play, la loyauté, le respect des règles.

Rappelons-nous ce qu'a écrit le baron Pierre de Coubertin : « *Le plus important aux J.O. n'est pas d'y vaincre mais d'y prendre part. L'essentiel de la vie n'est pas tant de conquérir mais de lutter.* »

Guy Gagnière

* Joffre Dumazedier, *Regards neufs sur le sport*. Moyen de culture, Seuil, 1950.



Grand Bazar Starjouet 23, pl. du 14 juillet
 Carterie - Articles religieux COMMENTRY
 Déguisements sur commande 04 70 64 34 02

Jardinerie Millien Horticulteur - Fleuriste
 23, rue de l'Étang 03170 DOYET 04 70 07 76 34
www.jardineriemillien.com

HÔTEL LE CENTRE et PROXIMA
 10, rue Capitaine-Migat 03310 NÉRIS-LES-BAINS
 04 70 03 10 74

CLIC @T HOME Vente & Dépannage de Matériel Informatique
 10, bd des Arènes 03310 NÉRIS LES BAINS
 Rue du Bourbonnais 03170 MONTVICQ
 04 70 02 99 27 - clic-at-home@sfr.fr

CAVEAU CLEAN SERVICES
 03420 MARCILLAT-EN-COMBRILLE
 06 60 44 32 52

Nettoyage et entretien de sépultures
 Réfection des gravures et lettres
 Contrat d'entretien et fleurissement
 Rénovation des bronzes

LA MAISON DU CAOUTCHOUC ET DE LA MOUSSE

- Tout le caoutchouc, toutes les mousses...
- Découpe et façon sur mesure.

6, rue Louis Brélot 21 - 63800 COURMIGNON
 Tél. 04 73 84 84 85 - Fax 04 73 84 84 39
www.maison-mousse.com

Apprendre à Apprendre
 Nathalie DAUGERON
 Accompagnateur pédagogique

10, imp. Paul Eluard 03410 St-Victor
accompagnateurpedagogique.com
nathalie.daugeron@orange.fr
 06 23 09 23 26

Guillaume Lépée : un nouveau prêtre « bien dans ses baskets »

Le diocèse de l'Allier a eu la chance de vivre l'ordination de Guillaume Lépée, le 25 juin dernier, en la cathédrale de Moulins. Originaire de Vichy, Guillaume Lépée est âgé de 36 ans. Voici, dans les grandes lignes, son parcours de foi.

Guillaume Lépée a commencé ses études à la Faculté d'économie de Clermont-Ferrand. Au terme de cinq années d'études, il est devenu commissaire aux armées (intendant militaire). Après une année de discernement à Paray-le-Monial, il est rentré au séminaire à Lyon pour cinq ans et est arrivé à Rome début septembre 2016 pour poursuivre sa formation au séminaire français. Ils sont une cinquantaine de séminaristes, diacres et prêtres dont 41 Français. Ses cours sont axés spécifiquement sur les domaines du mariage et la pastorale familiale. Il a été également jusqu'en juin, inséré auprès de l'aumônerie d'un hôpital spécialisé dans le soin des maladies infectieuses, afin d'accompagner les malades et leurs familles.

Cette première année en Italie fut particulièrement enthousiasmante : il a découvert les trésors architecturaux de Rome, le nombre impressionnant de tombeaux de saints ; il a découvert l'Église du monde entier, rencontré des prêtres, des religieux et des religieuses des États-Unis, de Corée, du Brésil, du Congo, d'Italie... et découvert des réalités assez différentes de celles vécues en Europe de l'ouest. Il a découvert l'Église catholique de l'intérieur, au-delà des clichés entourant parfois le Vatican... et rencontré le pape !

Lors de son ordination presbytérale, le P. Ruiz, recteur adjoint du Séminaire français de Rome, avait insisté sur le « côté sportif » de Guillaume. Bien dans ses baskets, le jeune prêtre admet que le sport est un lieu qui lui permet de se dépenser physiquement, puisque les études demandent principalement de se dépenser intellectuellement ! Il y a tout d'abord le football : en arrivant à Rome, il pensait « raccrocher les crampons » définitivement, mais c'était sans compter la « clericus cup », la coupe

des séminaristes de Rome, qui déchaîne les passions des séminaristes et prêtres de la Ville. C'est un tournoi annuel où une vingtaine de séminaires de Rome - des Italiens bien sûr, mais aussi des Africains, des Mexicains, des Ukrainiens... une vraie coupe du monde ! - se rencontrent. Hélas, le séminaire français de Rome n'a généralement pas le niveau des meilleures équipes de Rome (et des Sud-américains en particulier), et l'une des rares victoires de la France fut contre l'équipe des États-Unis, l'emportant sur le score de 2 à 1 !

Il y a le football, mais aussi le tennis de table, sport qu'il a pratiqué en club à Vichy pendant une dizaine d'années. La compétition fut à Rome beaucoup plus modeste car elle ne concernait que le Séminaire français. Elle s'est achevée, c'est à souligner, sur une victoire sans appel du diocèse de Moulins ! (Lire aussi page IV)



Guillaume Lépée, en bas à droite.

EGLISE ET SPORT

Guillaume Lépée ordonné prêtre le 25 juin à la cathédrale de Moulins par Mgr Percerou.



SARL Ludovic GAY PLOMBERIE - CHAUFFAGE - SANITAIRE

76, rue de La Grange
03600 COMMENTRY

04 70 64 46 63
Fax 04 70 08 63 09

Climatisation
Pompe à chaleur :
air/eau - eau/eau
Panneau solaire

Sanitaire - Chauffage

**Gaz
Fioul
Bois**

**SALON DE COIFFURE
MIXTE
NICO-COIF**

04 70 09 23 44
68 bis, rue Jean Jaurès
03600 COMMENTRY

PATCHOULI
Institut de Beauté

Soin du visage, du corps, épilations.
En collaboration avec SOTHYS,
spécialiste des soins et produits de beauté

04 70 03 10 57
sur rendez-vous
15, pl. de la République 03310 Nérès les Bains

Ets Da Silva Frédéric
Couverture/Maçonnerie
Zinguerie/Carrelage

2, rue de l'Égalité 03170 Montvicq

06 69 03 21 80
etsdasilvafrederic@gmail.com

Ektivok
Prêt-à-porter
Féminin - Masculin

FÉMININ
F. Walder
P. Brial
Poupee Chic
Poussière d'Étole

MASCULIN
P. Cardin
Men's
Jezequel
Olymp

7, pl. du 14 juillet COMMENTRY
Tél./Fax 04 70 09 27 96

Éric BARRAUD
TRAITEUR

Repas association
Buffets à thème
Réceptions

Le Vert de l'Étang 63330 ST MAIGNER
04 73 85 67 41 - 06 85 12 16 39

Pascal COILLE
Bois-Forêt 03600 COMMENTRY

04 70 05 86 12 - 06 95 04 91 66
www.coille-electricite.fr

**ELECTRICITE GENERALE
CHAUFFAGE - CLIM
AUTOMATISME DE PORTAIL
POMPE A CHALEUR
DEPANNAGE**

Méditation



Ciric

Chacun d'entre nous fait sa propre course, à son rythme. Il y a ceux qui veulent toujours gagner, il y a ceux qui sont à la traîne... mais nous nous fixons tous des objectifs. Il y a les objectifs ambitieux et ceux qui sont plus modestes.

La vie est une course folle et passionnante dans laquelle nous sommes engagés pour gagner. Le parcours n'est pas de tout repos car notre route est jalonnée d'obstacles. Certains seront de vrais accélérateurs et décupleront notre vitesse de pointe, tandis que d'autres nous freineront et nous éjecteront en dehors de la piste pour nous faire abandonner.

Dans quel type de course sommes-nous engagés aujourd'hui ? Un marathon, long, usant

et fatigant ? Un 100 mètres, qui nous demande beaucoup d'énergie ? Ou encore un 400 mètres haies où tout est mis en œuvre pour nous ralentir ?

Mais, quelle que soit notre course, nos projets dans la vie, nos envies, nous pouvons remporter la victoire. Peut-être pas seul, car on a toujours besoin de quelqu'un pour nous coacher, nous entraîner, nous encourager.

Le bras de Dieu a toujours été là pour m'empêcher de tomber ou me donner de l'élan au moment des obstacles. Faisons-lui confiance comme le font aussi plusieurs milliers d'hommes et de femmes sur notre planète et des milliards d'individus depuis l'origine des temps.

Thierry

COMEG
Constructions Mécaniques
 27, RUE DE L'EMBARCADÈRE
 03600 COMMENTRY
04 70 07 34 84

CABINET VÉTÉRINAIRE

 7, imp. de la Route Noire
 ZA Les Brandes Sud
 03600 MALICORNE
04 70 64 32 34

PONÇAGE ET FINITION PARQUETS
 Menuiserie 79, RN - 03170 BÉZENET
 ☎ **04 70 07 34 15**
06 70 38 72 74

La qualité à vos mesures
 Menuiseries bois et PVC, Escaliers,
 Fermetures de bâtiments,
 Agencements, Vitrieres

Ludovic Minois
Chauffage Sanitaire

 Ch. des Dannes La Goutelles
 03310 VILLEBRET
06 27 50 12 26 - 04 70 05 22 45

SARL LAUVERGNE-COLLINET

Travaux Publics
Carrières - Démolition
Centre d'enfouissement
Fibrociment amianté
 57, rue Jean Jaurès 03600 COMMENTRY **04 70 64 31 03**

ADESI-PROTEC
 La sérénité garantie
 • Alarme • Domotique • Electricité • Sécurité Incendie
Alarme intrusion / Vidéo
 Contrôle d'accès
Maintien à domicile
 Gestion de l'énergie
Mise en conformité électrique
 Installation - Vérification - Maintenance
 www.adesi-protec.fr - **04 70 05 25 57** - contact@adesi-protec.fr
 14, rue de la Savonnerie 03170 DOYET

PARIS CONSEIL

ÉTUDE ET DÉVELOPPEMENT DE PRODUITS PHARMACEUTIQUES
 24, rue du Progrès
 03600 COMMENTRY
 ☎ **04 70 03 29 82**
 Fax 04 70 03 29 40

S Créa Synergie

Management de transition
Coordination Sécurité (SPS)
Prévention des risques professionnels
Formation
 (Incendie, Evacuation, SST, Gestes de premier secours etc...)
 www.crea-synergie.com - **04 70 02 46 74** - contact@crea-synergie.com
 14, rue de la Savonnerie 03170 DOYET

AU CHANT DU GRILLON
RESTAURANT TRAITEUR LESPINARD -DESSEAUVES

 Repas de famille • Plats à emporter
 Banquets - Mariages - Communions
 03420 MAZIRAT ☎ **04 70 51 71 50** - Fax 04 70 51 73 85
 www.desseauves-restaurant-traiteur.com

ROCHE
PRODUITS PETROLIERS
 Distributeurs

Gazole ■ Carburants ■ Lubrifiants ■ Dégraissants industriels
 25, av. du 8 mai 1945 - 03100 MONTLUÇON Tél. **04 70 08 89 00**
 «L'énergie est notre avenir, économisons-la !» **MENSUALISATION**

POMPES FUNÈBRES FAUCHERON
 POMPES FUNÈBRES & MARBRERIE
 CONTRATS D'OBSÈQUES
 La Culture du Respect
 Maisons funéraires Montluçon et Malicorne
 03100 MONTLUÇON 03600 COMMENTRY
 43, AV. DE LA RÉPUBLIQUE (face Eglise St-Paul) 29, RUE JEAN JAURÈS
 04 70 03 86 57 04 70 64 94 38


PIZZA
 A emporter
 18h 21h
06 82 55 52 58
 Lundi : Montvicq
 Mardi : Domerat
 Mercredi : Chamblet
 Jeudi : Domerat
 Vendredi : Doyet
 Samedi : Nérès les Bains
 tour2pizz03

SPI LE BIHAN.L

VELUX
 ECO artisan
 Le spécialiste Energie de l'habitat
 21, rue H. Barbusse 03600 COMMENTRY
Tél. 04 70 64 52 75