



Le journal de l'ASCMV



Association Sportive et Culturelle de
Messigny et Vantoux

6 place de l'Église - 21380 Messigny-et-Vantoux
SIRET 409 377 082 0022

n° 39 - Juin 2010

Bulletin d'information de l'A.S.C.M.V.

Directeur de la publication : Alain Orssaud, président de l'A.S.C.M.V.

www.ascmv.fr

Le mot du président

On est presque ! Après une année de travail et la grisaille d'un hiver particulièrement froid, les vacances d'été arrivent ! Pour les bénévoles de l'ASCMV, cette fin d'année est très active. Il s'agit déjà de préparer la rentrée de septembre. Et elle sera riche de nouveautés !

Plusieurs projets enrichiront la palette, déjà très polychrome, des activités de l'ASCMV. Grâce à l'implication de bénévoles, ces nouvelles activités pourront vous être proposées pour une cotisation très raisonnables.

Informatique

Les cours d'informatique verront le jour dès la rentrée. On en parle depuis plusieurs mois déjà. Il ne reste que quelques questions matérielles à régler et les programmes à peaufiner. Plus d'infos : voir pages 2 et 3.

Cours de guitare.

Nicolas Durand, guitariste, pendant plus de dix ans, d'un groupe pop-rock acoustique icaunais, récemment arrivé dans notre région dijonnaise, vous propose des cours de guitare, en toute simplicité, juste pour le plaisir (voir ci-dessous).

Réflexologie Plantaire Thai

Enfin, Marie-Alexandra Solari, se propose de vous enseigner une technique de bien-être et de relaxation, à laquelle elle s'est formée et qu'elle pratique depuis plusieurs années. La Réflexologie Plantaire, massage de la plante des pieds procure détente, relaxation et lâ-

cher-prise. (voir page 4).

D'autres projets sont en réflexion. Mais il est encore trop tôt pour en parler aujourd'hui. Nous les évoquerons sans doute dans les prochains numéros de ce journal et sur le site Internet de l'ASCMV : www.ascmv.fr.

Forum des clubs de l'ASCMV

Vous trouverez toute l'information utile sur ces nouvelles activités, mais aussi sur tous les clubs de l'ASCMV, à l'occasion du prochain forum de rentrée qui se déroulera **samedi 4 septembre après-midi** (14 à 18 heures) à la salle **des fêtes de Messigny-et-Vantoux**. En un même lieu, vous pourrez rencontrer les responsables ou animateurs de nos clubs, vous informer, mais aussi vous inscrire, inscrire vos enfants ou opter pour des séances d'essai.

Tout Messigny et Vantoux Marche

Depuis une douzaine d'années nous vous donnons rendez-vous chaque premier week-end de septembre pour une journée champêtre et conviviale, avec randonnées et pique-nique au programme. Cette année encore, c'est avec grand plaisir que nous vous concoctons la 12^{ème} édition de Tout Messigny-et-Vantoux Marche qui aura lieu dimanche 5 septembre (voir page 3).

Bonnes vacances et rendez-vous pour une rentrée active et conviviale.

Alain Orssaud

Agenda

Vendredi 25 juin - Assemblée Générale de l'EFV - 20h30 - Mairie d'Épagny

Vendredi 25 juin - Nuit des arts martiaux - Dîner Spectacle - 20h00 - Salle polyvalente d'Asnières-les-Dijon - Organisation : EJMN

Mercredi 30 juin - Assemblée Générale de l'EJMN - 20h30 - Salle des Assemblées, 6 place de l'Église à Messigny-et-Vantoux

Dimanche 29 août - Brocante de « la Croix d'Agadez » - Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Samedi 4 septembre - Forum des clubs de l'ASCMV - Informations et inscriptions aux activités de l'ASCMV et de ses clubs - 14 à 18 heures - Salle des fêtes de Messigny et Vantoux

Dimanche 5 septembre - Tout Messigny Marche - Départ et pique nique : piste de BMX des Lavières à Messigny-et-Vantoux

Samedi 9 octobre - Soirée du Comité des fêtes - Salle des fêtes de Messigny et Vantoux

Samedi 16 et dimanche 17 octobre - Exposition des artistes de Messigny - Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Dimanche 14 novembre - Thé dansant du Comité de Jumelage - Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Samedi 27 novembre - Repas et Assemblée Générale du Tennis Club - Salle des fêtes de Messigny et Vantoux

Vendredi 3 décembre - Assemblée Générale de l'ASCMV - Salle des fêtes de Messigny et Vantoux

Nouveau : cours de guitare

Dès la rentrée, je vous propose mes services pour apprendre les fondamentaux de la guitare.

Guitariste, depuis plus de dix ans, dans un groupe de pop-rock acoustique, je veux partager avec vous mon goût pour ce fabuleux instrument.

Apprendre à positionner correctement sa main sur le manche, travailler l'agilité des doigts, jouer en rythme, en arpège, avec un médiator. Le but est de vous aider à acquérir les bases pour pouvoir jouer vos premiers morceaux de guitare.



Vous apprendrez entre autre à jouer tous les accords

de base et vous étudierez une chanson avec paroles et accords avec une présentation similaire aux tablatures que l'on trouve sur Internet.

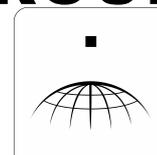
Ce cours n'a pas vocation à aborder tous les aspects de la guitare, ni à proposer un enseignement d'un niveau poussé. L'objectif consiste en quelques leçons à vous permettre de jouer des morceaux simples.

Alors, n'hésitez pas à vous inscrire, lors du forum des clubs, le samedi 4 septembre après-midi à la salle des fêtes de Messigny et Vantoux ou contactez moi : 06 87 85 33 94.

Nicolas Durand

Ce journal a été imprimé grâce à l'aimable collaboration de

GRUPE



ELABOR

TOPOGRAPHIE - CARTOGRAPHIE - LOGICIELS DE
GESTION - ETUDES & CONSEIL



Nouveau : cours d'informatique

Depuis plusieurs semaines, un groupe de bénévoles travaille à la préparation des futurs cours d'informatique que nous proposerons à la rentrée de septembre. Ils s'adresseront à des personnes désireuses de s'initier ou d'approfondir leurs connaissances de l'informatique pour une utilisation personnelle, familiale, ou éventuellement associative mais a priori non professionnelle. Ils seront dispensés par des personnes de tous âges, de l'étudiante aux retraités, familiers de l'informatique, qui se préparent à faire profiter de leurs expériences plutôt que dispenser un savoir théorique. Nous réfléchissons également à un atelier où des enfants pourront se familiariser avec l'ordinateur dans une approche ludique.

Recherche PC d'occasion

Les logiciels utilisés seront uniquement des gratuits que chacun pourra installer sur son propre ordinateur. Concernant le matériel, ne pouvant investir dans des ordinateurs neufs, nous sommes à la recherche de PC d'occasion (Windows XP minimum). Nous acceptons volontiers les dons mais nous pouvons également envisager des achats à prix raisonnables. Si vous disposez de matériel ou si vous avez un bon tuyau, contactez nous (Alain Orssaud au 06 50 72 44 40 ou info@ascmv.fr). Les propriétaires de portables pourront les apporter aux cours.

La priorité sera donnée aux exercices pratiques. Les cours seront organisés en modules indépendants. Chacun pourra, pour un tarif très modique, s'inscrire à un ou plusieurs modules en fonction de ses souhaits et de ses compétences. Pour l'instant, nous travaillons sur les modules suivants :

- **Choisir son ordinateur.** Les informations à maîtriser avant l'achat.
- **Première approche de l'informatique.** L'ordinateur, Windows, organiser ses documents, les sauvegardes, etc.
- **Internet.** Se connecter, utiliser un explorateur, faire une recherche, le commerce en ligne, les mails, MSN, etc.
- **Initiation au traitement de texte.** Créer et mettre en forme un document, y importer des images, tableaux, etc.
- **Perfectionnement traitement de texte.** Réaliser un mailing, des étiquettes, gérer des documents longs (entêtes et pieds de page, sommaire) etc.
- **Initiation au tableur.** Créer, enregistrer un tableau, gérer son budget, etc.
- **Photo.** Copier ses photos sur l'ordinateur, les imprimer, retouches simples (luminosité, contraste, yeux rouges...), commander des tirages, etc.
- **Atelier enfants.** Découverte ludique de l'ordinateur.

(Suite page 3)

Messigny et Vantoux, capitale française du BMX

Le temps d'un week-end, les 15 et 16 mai dernier, la piste des Lavières, à Messigny-et-Vantoux, était la capitale française du BMX. Le BMX club de Messigny-et-Vantoux y organisait en effet la 9^{ème} et la 10^{ème} manche de la coupe de France de la discipline.

Les 900 concurrents - soit 1200 inscriptions course - puisque une même personne peut concourir en Cruiser 24 pouces et en 20 pouces - et un public nombreux étaient accueillis par plus de 150 bénévoles constituant le comité d'organisation.

Plusieurs milliers de personnes venues de toute la France ont pu profiter, dans une chaude ambiance, du spectacle des courses (on dit "races") qui se sont succédées tout le week-end à un rythme infernal, mais

aussi d'un accueil particulièrement convivial. A côté d'un camping bondé, chacun pouvait se restaurer (méchoui, cochon à la broche, barbecue, bolognaïses, etc.), découvrir les produits du terroir (les crèmes de cassis, de la ferme des Marc d'Or, les anis de Flavigny, et autres escargots, fromages, charcuteries et vins de Bourgogne) ou encore admirer le dernier cri du matériel de BMX.



Sur le plan sportif, le plateau était très relevé avec, notamment, la participation de Damien GODET, finaliste aux JO de Pékin qui finit 2^{ème} samedi et 3^{ème} dimanche, derrière Joris DAUDET, vainqueur des deux manches, tout comme la Vénézuélienne Stephany HERNANDEZ chez les dames.

Public nombreux aux ateliers pains de l'EJMN

Public nombreux aux ateliers pains organisés par l'Entente Judo Messigny-et-Vantoux - Val de Norge, le 24 avril dernier à Brétigny. Dans une atmosphère particulièrement

conviviale, les visiteurs, venus généralement en famille, ont pu s'essayer à la fabrication du pain maison, apprendre des recettes de pains, pains spéciaux, fougasses, brioches aux fruits, mousses et pâtes à tartiner, etc. pendant que les plus jeunes, s'ils ne pétrissaient pas leur pain, laissaient libre cours à leur créativité à l'atelier "pâte à sel".

Une mini foire gourmande proposait les farines du Moulin du Foulon, les fromages de chèvre de la ferme du Clos-Thomas à Saint-Maurice-sur-Vingeanne, la gruyère de Tarcenay dans le Doubs, des vins de Bourgogne et d'ailleurs, les crèmes de cassis, de framboise et de pêches de vignes ainsi que

les jus de fruits de la ferme des Marcs d'Or à Messigny et Vantoux.

Les gourmands ont pu se régaler à la buvette naturelle qui proposait jus de fruits et cocktails de jus de fruits frais, pressés sur place, smoothies et chocolat chaud à l'ancienne et au bar à tartines, avec, bien sûr, confitures et pâtes à tartiner maison.



Une tombola était organisée avec deux machines à pain ainsi que de nombreux lots de farines, et autres accessoires. L'après midi se terminait par un apéritif autour des produits préparés dans les ateliers.

Amateurs de pain maison, mais aussi pour vos pâtisseries, brioches, pizzas, cakes, etc., vous pouvez commander, via l'EJMN, les farines du Moulin du Foulon, un des derniers moulins artisanaux de la région. Plus d'informations sur www.ascmv.fr ou sur www.ejmn.fr.



12^{ème} édition

Dimanche 5 septembre 2010 Tout Messigny-et-Vantoux Marche

Dans une ambiance conviviale, profitez de ce dimanche en plein été indien pour retrouver vos amis après les vacances.

Rendez-vous dimanche 5 septembre pour une matinée de randonnée autour du village et un grand pique-nique en pleine nature.

Rdv : piste de BMX des Lavières (route de Saussy)

Pour randonneurs confirmés Pour marcher en s'amusant

Randonnée 14 kms* départ 9 heures **Rallye-jeux 7 kms* départ 10 heures**

Après une matinée de randonnée, grand pique-nique en commun.

(Pour le pique-nique, repli salle des fêtes en cas de mauvais temps.)

Chacun apporte ses spécialités et les fait goûter aux amis...

Apéritif, café et dessert sont compris dans le montant de l'inscription :

5 € par personne, 2 € pour les moins de 12 ans.

Enfants acceptés seulement sous la responsabilité d'un adulte.

Accès à la marche seule, sans pique-nique ni apéritif gratuit et sous la seule responsabilité des marcheurs.

Distances non contractuelles, les parcours sont en cours d'élaboration

La randonnée se fait en grande partie sur sentiers : prévoyez de bonnes chaussures.

Organisé par l'A.S.C.M.V., le Comité des Fêtes et le Comité de Jumelage de Messigny-et-Vantoux.

(Suite de la page 2)

Nous sommes également ouverts à vos propositions. Si ces projets vous intéressent, mais aussi si vous souhaitez voir aborder d'autres thèmes que ceux évoqués ici, faites nous le savoir à l'aide du coupon ci-dessous ou par mail (info@ascmv.fr).

Coupon réponse

à retourner à ASCMV, 6 place de l'Eglise 21380 Messigny et Vantoux. Ou adresser un mail à info@ascmv.fr.

Nom :

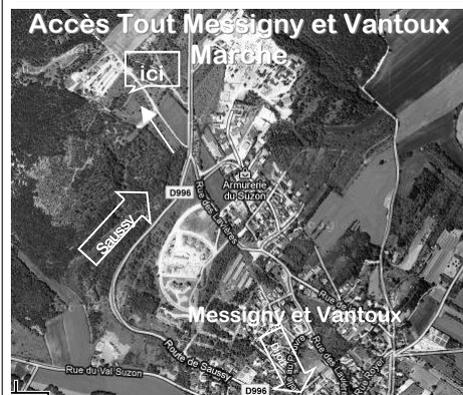
Prénom :

Adresse :

Serait intéressé (sans engagement) par le module (cocher) :

- Choisir son ordinateur
- Première approche de l'informatique
- Initiation Internet
- Initiation traitement de texte
- Perfectionnement traitement de texte
- Initiation tableur
- Photo
- Atelier enfant - préciser l'âge du ou des enfants :

Autres thèmes - préciser :



Bulletin d'inscription - Tout Messigny-et-Vantoux Marche - 5 septembre 2010

À retourner **au plus tard le vendredi 27 août 2010** à ASCMV - 6 place de l'Église - 21380 MESSIGNY ET VANTOUX accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de l'ASCMV

Famille :

Adresse :

Tel : E-mail :@.....

Inscriptions : Marche + pique nique plus de 12 ans x 5 € = €
 Marche + pique nique moins de 12 ans x 2 € = €
 Total = €

Merci de bien vouloir indiquer : Nombre de personnes prévues pour le grand parcours (14 km) :

Nombre de personnes prévues pour le petit parcours (8 km) :



A la bibliothèque municipale

Un petit message des responsables de la bibliothèque municipale pour vous rappeler qu'elle ne propose pas que de la lecture ...

A la bibliothèque

Ecouter, regarder chants et musique de tous genres : CD et DVD musicaux choisis pour vous par l'équipe de bénévoles sont dans nos rayons.

Côté lecture : la liste des nouvelles acquisitions de la bibliothèque est publiée régulièrement sur le site Internet de l'ASCMV : www.ascmv.fr

Art Expo 2010

Les personnes habitant Messigny et Vantoux, désireuses d'exposer leurs créations (peintures, pâtes à sel, patchwork, bijoux, sculptures, foulards, etc.) sont invitées à se faire connaître **impérativement avant le 30 juin 2010** auprès de Mme Lencot, 5 lot. les Gravillis à Messigny, tél. : 03.80.35.49.57.

Aucune inscription ne sera acceptée après cette date. Les candidatures des personnes extérieures à notre commune pourront ainsi être examinées dans un délai raisonnable.

Compte tenu du nombre croissant d'exposants, les inscriptions auront lieu durant la première quinzaine de septembre. Les candidats éventuels seront convoqués individuellement pour l'inscription définitive.

BAILLY SPORTS

Centre Cial Géant Casino
5, rue B. Lecache - CHENÔVE
(à coté de Norauto)

Demandez Philippe. Sur présentation de votre carte de l'ASCMV :

- ☞ 10% de remise immédiate .
- ☞ pour l'ASCMV, une aide de 10% du montant de vos achats.

comptoir des peintures gauthier

**PEINTURE - PAPIER-PEINT
RETELEMENTS MUR ET SOL
MOQUETTE - MATERIEL - OUTILLAGE**

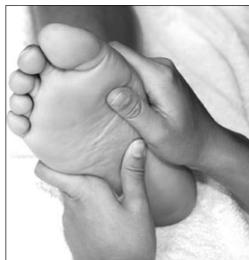
16, Rue des Frères Montgolfier
Tel : 03 80 52 63 63 Fax : 03 80 58 75 90
Présentez votre carte de l'ASCMV à la caisse du magasin.

Nouveau : Réflexologie Plantaire Thaï

La réflexologie thaï ou « massage détente des pieds » est pratiquée en Thaïlande depuis plus de 3000 ans. C'est là-bas un art de vivre mais aussi un investissement pour la santé.

Mes amis et ma famille en bénéficient depuis quatre ans et je souhaite vous faire partager mes connaissances sur ce massage détente qui apporte une relaxation extraordinaire et permet un lâcher-prise hors pair.

Je propose dans le cadre de l'ASCMV d'organiser une session de formation de 12 séances de 1h15 chacune pour un groupe de 6 voire 8 personnes maximum (afin d'assurer une formation et un suivi de qualité). A l'issue de la formation, chacun de vous sera



capable de pratiquer un protocole complet de réflexologie thaï d'une durée d'environ une heure. Je vous apprendrai aussi des protocoles plus courts pouvant s'adapter aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes fragiles.

Les jours, horaires et tarifs seront définis pour la fin du mois

d'août.

Je serai présente à la réunion de présentation des clubs de l'ASCMV le samedi 4 septembre, vous pouvez me contacter auparavant par mail alex.solari@orange.fr ou téléphone 03 80 35 48 12 avant 20 heures pour plus de renseignements.

A bientôt !

Marie-Alexandra

Pour contacter les responsables de l'ASCMV

ASCMV (Niveau fédéral) : M. Alain ORSSAUD ☎ 06 50 72 44 40

info@ascmv.fr

<http://www.ascmv.fr>

BMX-VTT :

M. Bernard BONHOMME ☎ 03 80 35 47 50
bernard.bonhomme.mv@orange.fr
<http://www.bicross-club-messigny.com>

Gymnastique :

Mme Nathalie LOUBATIERE
☎ 06 22 01 24 45
leslouba@free.fr

Centre de Connaissance Canine :

Mme Muriel MORIZE
☎ 03 80 75 76 71 morize.muriel@orange.fr
<http://ccc.messigny.vantoux.free.fr>

Gym-Matin :

Mme Françoise BONHOMME
☎ 03 80 35 42 29

Chorale adultes - les Canons du Suzon :

Mme Chantal THEIS
☎ 03 80 35 45 52
chantheis@yahoo.fr

Lecture à Haute Voix :

Mme Anne-Lise BLACHOT
☎ 03 80 44 99 41
al.blachot@wanadoo.fr

Cours d'informatique :

M. Alain ORSSAUD
☎ 06 50 72 44 40
info@ascmv.fr <http://www.ascmv.fr>

Nouveau

Peinture :

Mme Josiane LENCOT
☎ 03 80 35 49 57
famille.lencot@orange.fr

Danse :

M. Christian RIPPLINGER
☎ 03 80 35 44 43
christian.riplinger@free.fr

Réflexologie Plantaire Thaï :

Mme Marie-Alexandra SOLARI
☎ 03 80 35 48 12
alex.solari@orange.fr

Nouveau

Entente Football Villages :

M. Jean-Luc MEYER
☎ 03 80 35 59 39
jlsmeier@free.fr

Tennis :

M. Frédéric BELL
☎ 03 80 35 40 07
fredericbell@orange.fr

Entente Judo Messigny et Vantoux - Val de Norge :

M. Bruno BINET
☎ 03 80 35 59 26
club@ejmn.fr <http://ejmn.fr>

Travaux d'Aiguille :

Mme Agnès LERIQUE
☎ 03 80 35 43 45
Lerique.michel@neuf.fr

Guitare :

M. Nicolas DURAND
☎ 06 87 85 33 94
nicolas.durand89@gmail.com

Nouveau

Yoga :

Mme Magali Del-Vitto
☎ 03 80 56 60 99
lipette@aliceadsl.fr