



Le journal de l'ASCMV



Association Sportive et Culturelle de Messigny-et-Vantoux
6 place de l'Eglise - 21380 Messigny-et-Vantoux
SIRET 409 377 082 00022

N°44 - Septembre 2011
Bulletin trimestriel d'information de l'ASCMV
Directeur de la publication : Alain Orssaud, président de l'ASCMV

Le mot du président

La rentrée approche. Il est temps de penser à vos activités et à celles de vos

enfants. Pour les responsables de l'ASCMV et de ses clubs, cette rentrée se prépare depuis plusieurs mois. Ils seront heureux de vous présenter ces préparatifs lors du **forum des clubs de l'ASCMV le samedi 10 septembre**.

Forum des clubs de l'ASCMV

Vous y trouverez toutes les informations utiles sur les activités des clubs de l'ASCMV. Il se tiendra **samedi 10 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

La rentrée de l'ASCMV, c'est aussi, comme chaque année, depuis 1998, la journée champêtre "Tout Messigny-et-Vantoux Marche". Mais, 40^{ème} anniversaire oblige, nous vous

1971-2011
L'ASCMV fête ses 40 ans !
www.ascmv.fr

avons préparé un "Tout Messigny et Vantoux Marche" exceptionnel, doublé

d'un Méchoui. Contactez-nous vite si vous avez laissé passer la date limite d'inscription (info@ascmv.fr ou Alain Orssaud : 06 50 72 44 40).

Bonne rentrée à tous.

Alain Orssaud

Cours de Guitare

Depuis septembre 2010, l'ASCMV propose des cours collectifs de guitare. L'objectif : apprendre la guitare "loisirs" et découvrir le plaisir de jouer. En 2010-2011, une trentaine d'élèves ont fréquenté les cours assidument, répartis en trois groupes : 6-10 ans, 11-15 ans et adultes.

Afin d'accueillir de nouveaux débutants, nous avons prévu d'étendre les horaires. Nous vous invitons à les découvrir sur www.ascmv.fr et lors du forum des clubs où vous pourrez également rencontrer notre professeur, Sébastien.

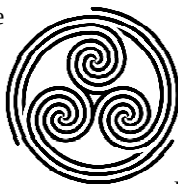
Samedi 10 décembre 2011

Concert Rock Celtique avec le groupe Tann

Le 12 février dernier, nous ouvrons en musique l'année du 40^{ème} anniversaire de l'ASCMV. Nous la clôturons également en musique, **samedi 10 décembre** prochain au cours d'une soirée exceptionnelle avec le groupe **Tann**, venu tout spécialement de Lyon pour vous faire goûter son rock celtique.

Tann signifiait Chêne, en Gaulois... Un Chêne enraciné dans le terreau Célte des mélodies Irlandaises et Bretonnes, et dont la sève se nourrit aussi à la source qui s'écoule depuis la Country. Mais son écorce est endurcie par les vents soufflés du Rock et ses ramifications s'étendent autant sur les Chansons des autres que sur les siennes. Les musiciens de Tann adorent explorer ces

paysages sonores. Alors, pour préparer leurs traversées, ils se sont équipés de guitares, de violons, d'un banjo, d'harmonicas, d'une vièle à roue, d'une batterie et de cordes vocales pour attraper le chant des créatures qui peuplent ces territoires...



Le concert débutera à 20h00 à la salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux et vous est proposé au tarif exceptionnel de 10 €. Réservations conseillées. Vous pouvez commander vos places à l'ASCMV, 6 place de l'Eglise 21380 Messigny-et-Vantoux (joindre votre règlement par chèque à l'ordre de l'ASCMV). Vous les trouverez également en vente dans certains commerces de Messigny-et-Vantoux courant septembre.



Agenda

Samedi 10 septembre - 14h00 à 18h00
Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux
Forum des clubs de l'ASCMV
Informations et inscriptions

Dimanche 11 septembre
Piste de BMX "les lavières"
Tout Messigny-et-Vantoux Marche et Méchoui pour les 40 ans de l'ASCMV

Samedi 1^{er} octobre
Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux
Loto du BMX VTT Club
Nombreux lots de valeur

Samedi 8 octobre
Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux
Soirée du comité des fêtes
Repas dansant

Samedi 15 et dimanche 16 octobre
Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux
Arts'Expo
Exposition des artistes de Messigny-et-Vantoux

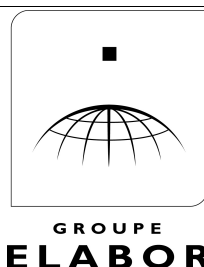
Samedi 19 novembre
Salle des Assemblées, place de l'Eglise
Tarot du Comité de Jumelage
Concours de tarot amateur

Samedi 3 décembre
Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux
Mini marché de Noël
de l'ADAPEI

Vendredi 9 décembre - 20h30
Salle du "1000 clubs" à Messigny-et-Vantoux
Tout Messigny et Vantoux Marche
pour les 40 ans de l'ASCMV

Samedi 10 décembre - 20h00
Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux
Soirée de clôture de l'année des 40 ans
Concert Rock Celtique avec le groupe Tann

Ce journal a été imprimé grâce à l'aimable collaboration de Groupe ELABOR
TOPOGRAPHIE -
CARTOGRAPHIE -
LOGICIELS DE GESTION -
ETUDES ET CONSEIL



Club de danse

Le club de danse de Messigny-et-Vantoux propose des cours de danse moderne à partir de 4 ans. Les cours sont encadrés par Juliette Matichard.

Reprise des cours : mardi 13 septembre.

Cette année le club de danse ouvre un nouveau cours pour les adultes désirant reprendre la danse après des années ou essayer pour la première fois, parce que vous avez toujours eu envie de danser sans jamais prendre le temps de le faire. Ce sera le mercredi soir de 19h15 à 20h15. Juste pour le plaisir, du rythme, des chorégraphies simples, et... Vous allez vous surprendre !

Pour bouger sur des musiques latinos, discos, dans une ambiance conviviale, le cours de step-aerobic vous attend le mardi soir de 19h30 à 20h30.



Les cours ont lieu à la salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux, rue du Stade aux horaires suivants :

- Maternelles mardi 17h15 à 18h00
- CP - CE1 mardi 18h00 à 18h45
- CE2 - CM1 mardi 18h45 à 19h30
- CM1 - CM2 mercredi 15h00 à 16h00
- 6^{ème} - 5^{ème} mercredi 16h00 à 17h00
- 4^{ème} - 3^{ème} - 2^{nde} mercredi 17h00 à 18h00
- Adultes (niveau intermédiaires / confirmés) mercredi 17h00 à 18h00
- Adultes (niveau débutants) mercredi 19h00 à 20h00
- Step Aérobie (à partir de 16 ans) mardi 19h30 à 20h30

La composition des groupes et les horaires ne sont pas définitifs. Ils seront fonction des effectifs de chaque groupe et seront fixés à l'issue des deux premières séances.

Si votre enfant souhaite découvrir l'activité, il peut participer aux deux premiers cours à titre d'essai sans inscription définitive.

Inscriptions le samedi 10 Septembre lors du forum des clubs et lors des 3 premiers cours de Septembre dans la limite des places disponibles.

Juliette Matichard est notre enseignante pour tous les cours.

Pour tout renseignement :

Myriam BEURTHÉRET
myriam_beurtheret@aliceadsl.fr
06. 25. 77. 56. 74



Bien être et santé



En 2010, nous vous proposons une nouvelle activité, une initiation à la réflexologie plantaire thaï, animée par Marie-Alexandra Solari. Pour la rentrée 2011, Marie-Alex vous propose de nouvelles activités, dans le même esprit : vous initier à des techniques simples, sans risque, pour améliorer votre bien-être ou préserver votre santé.

Réflexologie plantaire thaï

12 séances de 1h30 chacune pour l'initiation à cette technique ancestrale. A l'issue de la formation, chacun saura pratiquer un protocole complet d'une heure, ainsi que des protocoles plus courts pouvant s'adapter aux enfants, aux personnes âgées ou fragiles.

A ceux qui ont suivi les cours en 2010-2011, Marie-Alex propose 12 séances de 1h30 pour le perfectionnement avec des apprentissages plus approfondis et des nouveautés : réflexologie palmaire et proto-coles ciblés.

Massage détente de Bali

Après avoir appris la Réflexologie Thaï, Marie-Alex a eu la chance d'apprendre le massage balinaise auprès d'une balinaise qui l'a fait profiter de tout son savoir et de sa culture. La technique qu'elle propose de vous faire partager est issue, elle aussi, d'une longue tradition ancestrale.

Marie-Alex propose 24 séances de 1h30 chacune pour l'initiation au massage détente de Bali. A l'issue de la formation vous pourrez réaliser un massage « bien-être » d'une durée d'une heure.

Pour l'apprentissage, afin de respecter la pudeur de chacun, il sera possible de rester vêtu d'un legging ou jogging bien ajusté ainsi que d'un tee shirt moulant.

Les huiles essentielles pour tous

Pharmacienne spécialisée en aromathérapie, Marie-Alex propose de vous faire découvrir l'utilisation simple et sécurisée des huiles essentielles. Un atelier par mois vous permettra de vous familiariser avec l'aromathérapie.

Une présentation générale des huiles essentielles avec les précautions d'emploi et les contre-indications sera suivie de soirées « à thèmes » : prévention des maux de l'hiver, confort digestif, gestion du stress, les enfants et les femmes enceintes, l'utilisation des huiles essentielles en cosmétique

Marie-Alex sera présente au forum des clubs de l'ASCMV samedi 10 septembre, vous pouvez la contacter auparavant : alex.solari@orange.fr ou 09 64 12 37 71 avant 20 heures.

Plus d'informations (horaires, tarifs, etc.) sur www.ascmv.fr

Reprise à l'Entente Football Villages

La nouvelle saison 2011-2012 a déjà commencé puisque les seniors s'entraînent depuis début août sous la houlette de Gérard Lasserteux et Antoine Le Goas. En effet, avec la montée de l'équipe première en Excellence et celle de l'équipe B en 1^{ère} division, il faudra être fin prêt dès le 1^{er} match de la saison si l'on veut assurer le maintien le plus rapidement possible. Sans oublier l'équipe C qui espère confirmer sa bonne fin de saison dernière.

Si vous ne souhaitez jouer sans participer à un championnat, vous pouvez rejoindre l'Amicale qui est surtout composée de joueurs vétérans. Ils s'entraînent à Messigny tous les mercredis de 20h00 à 22h00 et jouent le vendredi soir.

Au niveau des féminines, après avoir brillamment remporté la finale de la Coupe de Côte-d'Or à 7 contre Talant, l'aventure se poursuit avec une équipe à 7 ou à 11 en fonction du nombre de licenciées. Les entraînements sont assurés les lundis et mercredis à 20h00 à Savigny le sec. Et si la

coupe du monde féminine de cet été vous a séduite, c'est le moment de venir nous rejoindre.



En ce qui concerne les jeunes (garçons ou filles), nous les accueillons dès 5 ans. Pour les catégories U6 à U11 (enfants nés de 2006 à 2001), l'entraînement a toujours lieu le mercredi de 14h00 à 16h00 sur les installations de Messigny. La reprise a lieu le mercredi 7 septembre.

Quant aux catégories U13, U15, et U18 (nés de 2000 à 1994),

nous continuons l'entente avec le Val de Norges FC. Les entraînements ont lieu en soirée et les lieux et horaires sont consultables sur le site de l'ASCMV.

Et n'hésitez pas à venir nous soutenir ou renforcer nos équipes dirigeantes, vous serez les bienvenus

Contacts :

Responsable des jeunes : Christelle Staiger
au 06-85-89-86-96 ou
staigerchristelle@wanadoo.fr
Président EFV : Jean-Luc Meyer
au 03-80-35-59-39 ou jlsmeier@free.fr



La rentrée de l'EJMN

Entente Judo Messigny-et-Vantoux - Val de Norge



Après deux mois de vacances, la rentrée du judo se fera dès la semaine du 12 septembre. Les responsables de l'EJMN seront présents au forum des clubs de l'ASCMV le samedi 10 septembre (de 14 à 18 heures, salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux) pour vous informer sur les activités du club et prendre vos inscriptions.

Pour les débutants, trois séances d'essai gratuites sont proposées sans engagement.

A l'EJMN, nous proposons :

✦ des cours pour tous les âges, à partir de 4 ans, sans limite supérieure, adaptés aux souhaits et aux capacités physiques de chacun : compétition, loisirs, technique, jujitsu...

✦ un encadrement qualifié et expérimenté : Philippe LOUTAN, 5^{ème} dan et Matthieu BONNOT, 2^{ème} dan, tous deux titulaires du Brevet d'Etat.

✦ le choix des horaires : sur nos trois dojos (Asnières-les-Dijon, Bretigny et Messigny-et-Vantoux), chaque cours est proposé à deux horaires différents.

✦ un club sympa qui propose de nombreuses animations hors judo.

Une nouvelle ceinture noire.

La fin de saison de l'EJMN a été marquée par l'accession au grade de ceinture noire de son trésorier, Manu qui a brillamment réussi les épreuves techniques de ce prestigieux 1^{er} dan.

On peut commencer le Judo dès l'âge de 4 ans.

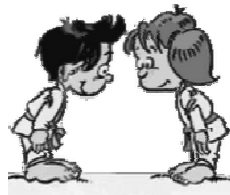
Une pédagogie adaptée permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme est délibérément construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives et sociales en général.

A l'EJMN, les séances d'éveil-judo pour les 4-5 ans sont animées par Matthieu Bonnot. Matthieu possède une grande expérience de l'animation des jeunes enfants, au sein du club et dans sa vie professionnelle de professeur des écoles.

Plus d'informations sur www.ejmn.fr

Contact : club@ejmn.fr

ou Bruno Binet 03 80 35 59 26



Club de Peinture

C'est déjà la rentrée ! Après le voyage annuel qui nous a permis de passer quelques heures agréables au Musée du Louvre à Paris, nous sommes ravis de reprendre les cours de peinture, les lundis de 14h30 à 16h30. Cette fois, nous avons une nouvelle professeur en la personne de Mlle Sophie GUILLEMIN et nous allons nous laisser guider vers de nouvelles expériences picturales.

L'Exposition des Artistes de Messigny et Vantoux aura lieu les 15 et 16 octobre 2011 avec un invité d'honneur talentueux : le caricaturiste bourguignon, Monsieur Patrick GRILLOT.

Ne manquez pas ce rendez-vous d'automne durant lequel quelques caricatures pourraient être exécutées devant les visiteurs pour le plaisir de tous !



Club de Yoga

Le hatha yoga, ou yoga des postures, pratiqué de façon régulière est accessible à tous, sans condition d'âge. Les effets du yoga ne sont plus à démontrer : gymnastique douce, méthode de relaxation et lutte contre le stress ; le yoga est une école de développement personnel qui permet d'améliorer sa souplesse et de préserver son capital santé. Le yoga nous donne aussi l'occasion de renouer avec notre force intérieure : il est donc vivement recommandé en cas de stress, de dépression, de problèmes de sommeil, de maux de tête ou de dos...

La pratique des postures améliore la souplesse, affine et tonifie les muscles et des exercices respiratoires favorisent l'oxygénation et aident à éliminer les toxines.

Le professeur, Yannick Louet-Georgel, diplômée de l'Ecole de Yoga de Paris, propose trois cours, dans une ambiance conviviale et décontractée, tous les lundis, salle des assemblées (place de l'église) de 18 à 19 heures ou de 19 à 20 heures pour le yoga des postures. Le 3^{ème} cours, de 20 à 21 heures, est axé sur le yoga de relaxation, particulièrement adapté aux personnes ayant des difficultés à pratiquer les postures ou qui souffrent de problèmes de stress ou de sommeil.

Les cours reprennent début septembre. Pour les nouveaux, il est proposé un mois d'essai (4 séances consécutives) pour 25 euros. Venez nous rejoindre !

Renseignements : Magali Del Vitto : 03 80 72 09 78 (lipete@aliceadsl.fr) et au forum des clubs le samedi 10 septembre, de 14 à 16 heures.

Cours d'informatique



Les animateurs des cours d'informatique se sont réunis pour tirer le bilan de l'année écoulée et préparer le programme de l'année prochaine.

Bilan positif, au vu de la fréquentation des cours et des progrès observés chez de nombreux participants. Quelques ajustements ont toutefois été décidés, dans le contenu, la durée ou la programmation de certains modules proposés pour mieux répondre aux attentes et aux besoins des participants.

Ainsi, le module "1^{ère} approche de l'informatique" deviendra "**initiation à l'ordinateur et à Internet**". Un peu moins de théorie et un peu plus de manipulations sur Internet constituent les principaux changements.

Le module "initiation à Internet" devient, du coup, un module "**Internet**" avec un peu plus de temps pour approfondir certaines fonctionnalités, comme le courrier (mail). Il s'adresse à des personnes qui savent déjà bien se débrouiller avec l'ordinateur et consulter un site web.

Le module "**initiation au traitement de textes**" est un peu ralongé et son programme un peu

allégé de contenus, les tableaux notamment, qui seront repris dans le module de "perfectionnement au traitement de texte".

Le module "**photos**" change peu. Quelques ajustements permettront seulement un déroulement plus fluide, sans perte de temps.

Le module de "**perfectionnement au traitement de texte**" qui n'a pas pu être programmé en 2010/2011 et le module "**initiation au tableur**", qui n'a pas réuni assez de participants pour être maintenu, seront de nouveau programmés en 2011/2012.

Le plannig est en ligne sur www.ascmv.fr et les inscriptions sont ouvertes. Les animateurs seront présents au forum des clubs de l'ASCMV, le samedi 10 septembre après-midi, à la salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux pour répondre à vos questions et prendre vos inscriptions.

Renseignements : info@ascmv.fr ou Alain Orssaud 06 50 72 44 40

L'équipe des animateurs peut s'élargir. Si vous avez quelques connaissances de l'informatique (bureautique, Internet, etc.), une envie de transmettre dans un cadre bénévole et convivial, un peu de temps, vous pouvez rejoindre notre petite équipe.

Tous à vos appareils photos !

Dans le cadre des manifestations de son 40^{ème} anniversaire, l'ASCMV organise un **concours photos**. Le but : réaliser des cartes postales de Messigny-et-Vantoux. Un seul sujet : **Messigny-et-Vantoux**, le patrimoine architectural, la vie du village, la nature, le paysage, etc.

Le concours est ouvert à tous, en deux catégories : enfants (moins de 15 ans, avec l'autorisation des parents) et adultes (15 ans et plus). Pour concourir, envoyez vos photos (maximum 3 par personne) **avant le 31 octobre 2011** en indiquant vos nom, âge, adresse, téléphone et adresse mail ainsi que le lieu de la prise de vue.

Photos numériques (minimum 3 millions de pixels) : par mail à postmaster@ascmv.fr.
Photos argentiques (tirages papier au format 10 x 15) à ASCMV - 6 place de l'Eglise 21380 Messigny-et-Vantoux.

Après sélection par le jury, les photos retenues seront exposées en novembre à la bibliothèque municipale et sur notre site Internet où elles seront soumises au vote du public. Les résultats seront proclamés lors de la soirée de clôture de l'année du 40^{ème} anniversaire et les meilleurs clichés seront publiés en cartes postales.

Le règlement détaillé du concours est téléchargeable sur le site Internet de l'ASCMV (www.ascmv.fr) ou peut être obtenu sur demande (ASCMV - 6 place de l'Eglise 21380 Messigny-et-Vantoux).

Le coin de nos partenaires



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

Demander **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



peinture - papier-peint
revêtements mur et sol
moquette - matériel - 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.

Disparition de M. Guy Gillot



C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès, après une longue maladie, de Monsieur Guy Gillot.

Ancien chef d'entreprise, Guy Gillot était un homme très impliqué dans la vie économique, sociale et politique de notre région. Il présida, notamment, la Chambre de Commerce et d'Industrie de Dijon, l'Ecole Supérieure de Commerce de Dijon et la CGPME de Bourgogne. Il fut également chargé de mission auprès de François Patriat, à l'époque Secrétaire d'Etat aux PME, et adjoint au maire en charge du développement économique sous la précédente mandature de François Rebsamen.

Aussi, tout naturellement, dès que son fils Stéphane a rejoint le BMX club de l'ASCMV,

fin 1983, s'est-il investi dans la vie du club. Bernard Bonhomme, ancien président et fondateur du BMX Club raconte : "Guy nous a épaulé très efficacement dans la vie

naissante du club de BMX. Sans son engagement, le club n'aurait peut-être pas survécu. Il a apporté un soutien financier et matériel important lors de la construction de notre piste du Suzon. Il a mis des véhicules à notre disposition pour les déplacements de courses et il a été vice président du club pendant deux années. J'ai le souvenirs d'un homme charmant, très attentif aux autres, très efficace".

Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses amis.

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. Cyrille GUITTON ☎ 06 30 52 26 18
bcmv@hotmail.fr
<http://www.bicross-club-messigny.com>

Gymnastique

Mme Sylvie HINDERSCHIETT
☎ 03 80 44 96 91 <http://www.ascmv.fr>
hinderschiett.sylvie@hotmail.fr

Centre de Connaissance Canine

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

Gym-Matin

Mme Françoise BONHOMME
☎ 03 80 35 42 29 <http://www.ascmv.fr>
francoise.bonhomme.mv@orange.fr

Chorale - les Canons du Suzon

Mme Chantal THEIS ☎ 03 80 35 45 52
chantheis@yahoo.fr
<http://www.ascmv.fr>

Lecture à haute voix

Mme Anne-Lise BLACHOT
☎ 03 80 44 99 41 <http://www.ascmv.fr>
al.blachot@wanadoo.fr

Cours d'informatique

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

Peinture

Mme Josiane LENCOT
☎ 03 80 35 49 57 <http://www.ascmv.fr>
famille.lencot@orange.fr

Danse et steps

Mme Myriam BEURTHERET
☎ 03 80 35 44 04 <http://www.ascmv.fr>
myriam_beurtheret@aliceadsl.fr

Réflexologie Plantaire Thai

Mme Marie-Alexandra SOLARI
☎ 03 80 35 48 12 <http://www.ascmv.fr>
alex.solari@orange.fr

Entente Football Villages

M. Jean-Luc MEYER ☎ 03 80 35 59 39
jlsmeyer@free.fr
<http://efv-foot.footeo.fr>

Tennis

M. Pierre-Emmanuel MAURICE
☎ 03 80 35 42 03 pe.maurice@aliceadsl.fr
<http://club.fft.fr/ascmessignyvantoux>

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 <http://www.ascmv.fr>
lerique.michel@neuf.fr

Guitare

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

Yoga

Mme Magali DEL-VITTO
☎ 03 80 56 60 99 <http://www.ascmv.fr>
lipette@aliceadsl.fr