



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°47 - Septembre 2012
Bulletin trimestriel d'information de l'ASCMV
Directeur de la publication : Alain Orssaud, président de l'ASCMV

Le mot du président

Déjà la fin des vacances... Il est temps de penser à la rentrée. Pour une rentrée conviviale, comme chaque année depuis 14 ans, nous vous invitons, dimanche 9 septembre à

Tout Messigny et Vantoux Marche "la rando des sources"

Cette année, Tout Messigny-et-Vantoux Marche vous conduira à la découverte des sources qui arrosent les hauteurs de notre village. Vous connaissez sans doute la Fontaine de Jouvence, mais connaissez-vous la source de Ronge, récemment restaurée par les



associations "Cadoles et Murgers" et "Sentier" ? C'est à sa découverte que nous vous conduirons. Les plus courageux, sur le par-

cours des trois sources, pousseront jusqu'à la Fontaine de la Trouvée et la source des Chêneaux, plus sauvages.

Après cette matinée de randos, ponctuée de ravitaillements conviviaux, le pique-nique à l'ombre de la place de Vantoux (à côté du château) se poursuivra par des animations surprises et spectaculaires. Un spectacle sera même proposé à la fin du repas. Mais, je n'en dis pas plus ! C'est une surprise !

Inscriptions, voir page 3 ou sur www.ascmv.fr
attention : date limite le 31 août.

Forum des clubs de l'ASCMV

Samedi 8 septembre, de 14 à 17 heures, à la salle des fêtes de Messigny et Vantoux, les responsables et animateurs des seize clubs et activités de l'ASCMV seront présents et disponibles pour vous informer et répondre à vos questions sur les activités qu'ils proposent.

Ils pourront prendre vos inscriptions, ou celles de vos enfants. Des séances d'essai gratuites sont généralement proposées pour goûter à une activité avant de s'engager.

Bonne rentrée !

Alain Orssaud

La rentrée des cours d'informatique

Programme rénové pour les cours d'informatique de l'ASCMV. Dès septembre, les animateurs bénévoles proposent un module d'initiation au tableur, les vendredi soirs. En six séances, nous aborderons, à travers des exercices pratiques, les principales fonctionnalités de ce couteau-suisse de la bureautique. L'apprentissage se fera à travers des exercices simples, relevant du quotidien. Il reste des places ; les personnes intéressées peuvent nous contacter.

Modules et ateliers

A côté des modules habituels (initiation à l'ordinateur et à Internet, photo, Internet, traitement de texte et tableur), la nouveauté 2012 sera l'organisation d'ateliers destinés tout particulièrement à des personnes qui souhaitent aller plus loin, ou apprendre de manière plus

pratique, voire plus ludique. De une à quatre séances, chaque atelier mettra l'accent sur une ou quelques techniques à travers une activité concrète : présenter un menu, un carton d'invitation, un emploi du temps scolaire, etc.

Nous vous invitons à rencontrer les animateurs lors du forum des clubs de l'ASCMV, samedi 8 septembre (14 à 17h00), à la salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux. Ils vous présenteront le programme 2012/2013 plus en détail, répondront à vos questions et prendront vos inscriptions. D'ici là, nous vous invitons à nous faire part de votre intérêt par téléphone au 06 50 72 44 40.

Rappelons que les cours s'adressent à toute personne souhaitant s'initier à l'informatique pour un usage personnel.

Agenda

Dimanche 26 août - 7h30 à 18h00

Salle des fêtes et plateau sportif de Messigny-et-Vantoux

Brocante et puces de la Croix d'Agadez

Samedi 8 septembre - 14h00 à 17h00

Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Forum des clubs de l'ASCMV

Informations et inscriptions

Dimanche 9 septembre

RDV place de Vantoux

Tout Messigny-et-Vantoux Marche

La rando des sources.

Vendredi 21 septembre

Salle polyvalente de Savigny-le-Sec

Soirée "Coup de Conte"

Avec Rémi Boussengui

Dimanche 30 septembre

Nouveau terrain du CCCMV (route de Saussy - à côté de la piste de BMX)

Concours d'Agility

Samedi 6 octobre

Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Loto du BMX

Nombreux lots de valeur

Vendredi 12 octobre

Salle polyvalente de Messigny-et-Vantoux

Veillée avec M. Balliot, ancien résistant

Organisé par la bibliothèque municipale

Samedi 13 octobre

Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Soirée du comité des fêtes

Repas dansant

Samedi 20 et dimanche 21 octobre

Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Art'Expo

Exposition des artistes de Messigny et Vantoux

Samedi 10 novembre

Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Concours de Tarot

Organisé par le Comité de Jumelage

Samedi 17 et dimanche 18 novembre

Salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux

Authentique marché de Noël Alsacien

Organisé par la Croix d'Agadez

Judo

La rentrée de l'EJMN



Après deux mois de vacances, la rentrée du judo se fera le 4 septembre pour les ados et adultes et le 12 ou le 15 pour les enfants. Les responsables de l'EJMN seront présents au forum des clubs de l'ASCMV le samedi 8 septembre (de 14 à 17 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.

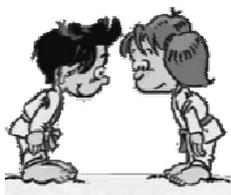
✪ un club sympa qui propose de nombreuses animations hors judo.

Le Judo dès 4 ans.

A l'EJMN, les séances d'éveil judo pour les 4-5 ans sont animées par Matthieu Bonnot, suivant une pédagogie adaptée aux capacités physiques et intellectuelles des enfants et un programme construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter son épanouissement et ses futurs apprentissages. 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



L'ASCMV est sur Facebook

Adeptes des réseaux sociaux, retrouvez l'ASCMV sur Facebook

www.facebook.com/ascmv.messigny

et sur Twitter

[www.https://twitter.com/ascmv_21380](https://twitter.com/ascmv_21380)

Pour garder le contact et retrouver toutes les informations sur l'ASCMV, ses clubs, mais aussi sur toute la vie sportive, culturelle, associative et festive de Messigny-et-Vantoux.

Instrument convivial par excellence la guitare est aussi ludique

C'est pourquoi, cherchant à développer des activités musicales au sein de l'ASCMV, en plus du chant choral, nous avons opté pour la guitare et vous proposons des cours depuis septembre 2010.

Mélodies, accords, rythmiques, arpèges, toutes les techniques de la guitare sont abordées au travers d'un répertoire adapté, attractif et



électrique. Mais surtout, ce que propose Sébastien, notre prof de guitare, c'est de vous faire découvrir et partager le plaisir de jouer de cet instrument ludique. Plaisir de jouer très vite

son premier morceau. Plaisir de jouer avec d'autres, de s'accompagner au chant, de reprendre les morceaux de ses chanteurs ou groupes favoris...

Pour la rentrée 2012, nous vous proposons des cours plus courts pour les enfants, mais en plus petits groupes (maximum 4 élèves), afin que chacun bénéficie du meilleur suivi possible. Et toujours des cours pour adultes. Les groupes sont constitués en fonction de l'âge et du niveau des élèves. Ils ont lieu, principalement le samedi matin, mais aussi le mercredi soir. Les horaires définitifs seront arrêtés en fonction des inscriptions.

Enfin, parce que la musique, ça se partage, nous proposerons cette année aux élèves quelques occasions de se produire en public.

Sébastien sera présent au forum des clubs de l'ASCMV, à la salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux, samedi 8 septembre, de 14 à 17 heures, pour vous donner toutes les informations utiles sur les cours et vous proposer de partager sa passion pour cet instrument convivial par excellence.

Pour les débutants, possibilité de 3 séances d'essai gratuites.

Entente Football Villages C'est reparti pour une nouvelle saison

La saison est déjà bien lancée puisque les entraînements seniors ont repris dès le 30 juillet sous la responsabilité d'un nouvel entraîneur, Philippe Robert, en provenance du club de Plombières les Dijon. Il sera assisté d'Antoine Le Goas pour l'équipe B et de Guillaume Laffert pour l'équipe C.

Les féminines, à partir de 16 ans, s'entraînent depuis le lundi 20 août et sont à nouveau dirigées par Morgane et Christophe Mairat. Toute nouvelle joueuse sera la bienvenue, même si elle est débutante.

Au niveau des jeunes, voici les catégories d'âge :

Nés de 1995 à 1997 : U18 (jouent à 11), reprise le lundi 20 août

Nés de 1998 à 1999 : U15 (jouent à 11), reprise le lundi 20 août

Nés de 2000 à 2001 : U13 (jouent à 9), reprise le lundi 27 août

Nés de 2002 à 2003 : U11 (jouent à 7), reprise le mercredi 29 août

Nés de 2004 à 2005 : U9 (jouent à 5), reprise le mercredi 29 août

Nés de 2006 à 2007 : U7 (jouent à 3, 4 ou 5), reprise le mercredi 29 août

Vous trouverez sur le site de l'ASCMV les lieux, horaires et éducateurs pour toutes ces équipes. Nous recherchons surtout des jeunes sur la catégorie U15 car nous n'avons pas d'équipe l'année dernière. Sachez également que les jeunes filles sont de plus en plus nombreuses à pratiquer le football et qu'elles peuvent jouer avec les garçons jusqu'à 14 ans.

Enfin, si vous souhaitez simplement vous amuser, vous pouvez rejoindre l'Amicale composée essentiellement de vétérans.

Renseignements : Jean-Luc Meyer, Président, 03-80-35-59-39 ou jlsmeyer@free.fr





**14^{ème}
édition**

Dimanche 9 septembre 2012
Tout Messigny-et-Vantoux Marche
“La rando des sources”



Dans une
 ambiance conviviale,

profitez de ce dimanche en plein été
 indien pour retrouver vos amis après les vacances..

Rendez-vous dimanche 9 septembre, place de Vantoux (à
 côté du château de Vantoux) pour une matinée de randonnée à la
 découverte des sources entre Messigny-et-Vantoux, Hauteville, Darois et Etaules,
 suivi d'un grand pique-nique en pleine nature agrémenté d'animations surprises.



Pour randonneurs confirmés
Le parcours des trois sources
16 kms*
 départ 9 heures



Pour marcher en famille
La source de Ronge
9 kms*
 départ 10 heures

*Distances approximatives non contractuelles, les parcours peuvent encore évoluer

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

(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 :

Et pendant l'après-midi : Animations surprises

La randonnée se fait 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

Inscriptions pour le 31 août au plus tard
6 € par personne

3 € pour les moins de 12 ans.

ASCMV 6 place de l'Eglise 21380 Messigny et Vantoux
<http://www.ascmv.fr> - 06 50 72 44 40

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



Bulletin d'inscription

à retourner au plus tard le vendredi 31 août 2012

à ASCMV - 6 place de l'Eglise - 21380 MESSIGNY ET VANTOUX

accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de l'ASCMV

Nom : Prénom :

Adresse : Tél :

..... Mail :@.....

Adultes : x 6 € =

Enfants (moins de 12 ans) : x 3 € =

Total =

Merci d'indiquer le nombre de personnes prévues pour :

- le parcours des trois sources (16 km) : - la source de Ronge (9 km) :

Bien-être et santé

Depuis septembre 2010, nous vous proposons de nouvelles activités regroupées sous l'appellation "Bien-être et santé". Ces ateliers animés par Marie-Alexandra Solari ont pour but, dans des petits groupes à l'atmosphère conviviale, de vous enseigner des techniques qui vous aideront à améliorer votre bien-être et contribueront à la préservation de votre santé.

Plusieurs groupes ont ainsi pu s'initier à la réflexologie plantaire et, nouveauté proposée en 2011, à l'utilisation des huiles essentielles.

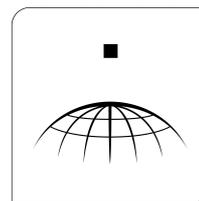
Pour la rentrée 2012, Marie-Alex prépare actuellement de nouvelles propositions qu'elle vous présentera lors du forum des clubs de l'ASCMV le samedi 8 septembre (14 à 17 heures à la salle des fêtes de Messigny-et-Vantoux). Trois thèmes seront abordés : les huiles essentielles, les massages balinais et la réflexologie plantaire (mais avec de nouvelles approches).

Alléger vos cotisations

Rendre votre cotisation plus légère est un des soucis majeurs des responsables qui gèrent avec rigueur les finances de votre club. Pour rendre votre cotisation encore plus légère, l'ASCMV dispose d'agréments vous permettant de payer celle-ci au moyen de :

- ♦ Coupons Sports, délivrés, sous condition d'âge et de ressources (percevoir l'allocation de rentrée scolaire, l'aide sociale à l'enfance ou l'allocation d'éducation d'enfant handicapé) aux familles des enfants inscrits dans des clubs sportifs affiliés à une fédération (à l'ASCMV : BMX, EJMN, EFV et Tennis). Plus d'informations sur www.ascmv.fr
- ♦ Chèques vacances qui peuvent être remis par certains Comités d'Entreprise (informations auprès de votre C.E.)
- ♦ Aides aux loisirs de la Caisse d'Allocation Familiale, sous conditions de ressource (renseignement auprès de la CAF, 8 boulevard Georges Clémenceau à Dijon).

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



**GROUPE
ELABOR**

TOPOGRAPHIE - CARTOGRAPHIE - LOGICIELS
 DE GESTION - ETUDES ET CONSEIL

Club de Yoga

Le hatha yoga, ou yoga des postures, pratiqué de façon régulière est accessible à tous. Ses effets ne sont plus à démontrer : gym douce, 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 vivement recommandé en cas de stress, de dépression, de problèmes de sommeil, de maux de tête ou de dos...

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 8 septembre, de 14 à 16 heures.

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.

Recherche familles pour échanges avec familles allemandes

Harxheim, la commune jumelée avec Messigny-et-Vantoux depuis 30 ans, est nichée au cœur du vignoble à quelques kilomètres de Mayence.

Le comité de jumelage de Messigny-et-Vantoux et son homologue de Harxheim organisent une rencontre annuelle sur un week-end (une année à Harxheim et une année à Messigny-et-Vantoux). Chaque famille reçoit et loge sa famille correspondante. Des activités communes sont organisées, activités festives, de découvertes culturelles ou touristiques, qui se déroulent toujours dans une ambiance particulièrement conviviale.

La dernière rencontre a eu lieu à Messigny-et-Vantoux le premier week-end de juin et la prochaine se déroulera à Harxheim en juin 2013. D'autres rencontres, moins formelles,

sont également organisées. La prochaine aura lieu à Messigny-et-Vantoux, en octobre, pour un week-end de randonnée pédestre.

De profonds liens d'amitié se sont tissés au fil du temps entre les familles qui se prolongent dans la sphère privée.

Trois familles de Harxheim souhaitent participer aux activités du jumelage entre nos deux communes et espèrent donc des familles de correspondants à Messigny-et-Vantoux ou dans les environs. Ils ont une quarantaine ou une cinquantaine d'années et appartiennent à des milieux sociaux-professionnels divers. Tous sont francophiles et la plupart parlent aussi notre langue.

Intéressés ? Contacter Mme Janine Mareschal : 03 80 35 41 36 - janine.mareschal@wanadoo.fr

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 Thaï

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
jlsmeier@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>
lipete@aliceadsl.fr