

Clermont → Vivre sa ville

NUMÉROS UTILES

LA MONTAGNE

■ **Standard.** Tél. 04.73.17.17.17.
 ■ **Rédaction.** 45, rue du Clos-Four, Clermont-Ferrand Cedex 2. Tél. 04.73.17.18.20, fax, 04.73.17.17.32.
 ■ **Abonnements.** Tél. 0.800.96.00.30 (service et appel gratuits)
 ■ **Site Internet.** www.lamontagne.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

■ **Centre France Publicité.** 45, rue du Clos-Four, BP 90124, Clermont-Ferrand Cedex 2.
 Publicité : tél. 04.73.17.30.42, fax. 04.73.17.30.09.
 Petites annonces : tél. 0.825.818.818(*), fax. 04.73.17.30.19.
 Avis d'obsèques : tél. 0.825.31.10.10(*), fax. 04.73.17.31.19.
 Annonces légales : tél. 0.826.09.01.02(*), fax. 04.73.17.30.59.
 Annonces emploi : tél. 0.826.09.00.26(*), fax. 04.73.17.30.59.
 *0.18 €ttc/mn.

URGENCES

MÉDECINS DE GARDE. AMUAC, tél. 04.73.44.10.00.
 7 j/7 et 24 h/24 pour Clermont-Ferrand, Aubière, Beaumont, Romagnat, Ceyrat, Saulzet-le-Chaud, Royat, Chamalières, Durtol, Chanat, Orcines, Blanzat, Sayat, Cébazat, Gerzat, Châteaugay, Saint-Beauzire, Aulnat.
 — SOS Médecins, 7 j/7 et 24 h/24, pour Clermont et son agglomération. Tél. 3624 ou 04.73.42.22.22.
PHARMACIES. En dehors des heures d'ouverture des officines, pharmacie Ducher, 1, place Delille. Tél. 04.73.91.31.77 (24 h/24).
POMPIERS. Tél. 18.
CHU. SAMU. tél. 15 ou 04.73.99.49.49 (Pôle Santé République).
 — Urgences : enfants, à l'hôpital Estaing, tél. 15 ; adultes, à l'hôpital Gabriel-Montpied, Saint-Jacques, tél. 04.73.75.07.50.
CENTRE DE TRANSFUSION SANGUINE. Tél. 04.73.15.20.20.
CENTRE ANTIPOISONS. Tél. 04.72.11.69.11.
HÔPITAL SAINTE-MARIE (PSYCHIATRIE). Tél. 04.73.43.55.10.
PÔLE SANTÉ RÉPUBLIQUE. Urgences 7 j/7 et 24 h/24. Tél. 04.73.99.49.49.
AMBULANCIERS. Composer le 15.
ALMA 63. Allô maltraitances personnes âgées, adultes

handicapés. Tél. 04.73.24.38.05 ; as.alma63@orange.fr.

AIDES. Accueil des personnes concernées par le VIH-sida. Tél. 04.73.99.01.01.

CROIX-ROUGE FRANÇAISE. Délégation locale. Tél. 04.73.92.68.55.

SOS AMITIÉ. Aide aux personnes seules ayant besoin d'écoute. Tél. 04.73.37.37.37.

SOS ALCOOL CROIX-BLEUE. Tél. 04.73.34.15.47.

ALCOOLIQUES ANONYMES. Tél. 09.69.39.40.20.

VIE LIBRE : LA SOIF D'EN SORTIR. 39, rue Montcalm à Clermont-Ferrand. Tél. 04.73.26.88.44.

Permanence les samedis après-midi de 14 heures à 18 heures.

FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES. Point accueil de jour, information et accompagnement, aide gratuite et confidentielle (04.73.90.00.66), du lundi au vendredi.

AIDE À DOMICILE. Familles en difficulté. Tél. 04.73.35.53.60.

MINIBUS HANDICAPÉS. De 7 h 30 à 19 heures. Tél. 0.810.630.063.

ANPAA 63. Prévention en alcoologie et addictologie. Tél. 04.73.34.80.05.

URGENCES VÉTÉRINAIRES

AGGLOMÉRATION CLERMontoISE. De 19 heures à 8 heures, tél. 04.73.14.03.62.

BIEN-ÊTRE ■ Trois communes pour pratiquer cet art martial chinois

Le mei hua zhuang redynamise

À Beaumont, Clermont et Saint-Genès-Champagnelle, l'association Mei hua zhuang Auvergne dispense cet art martial chinois accessible à tous. Pour faire le plein d'énergie.

Michèle Gardette
 michèle.gardette@centrefrance.com

Art martial traditionnel chinois, le mei hua zhuang est enseigné à Clermont-Ferrand depuis plus de vingt ans. Il est néanmoins peu connu, et pourtant cet art a de multiples bienfaits psychiques et physiques.

Un art interne. « Il s'agit d'un art martial énergétique interne, c'est-à-dire que l'on travaille sur l'énergie du corps, sur soi », explique Patrice Bettali, secrétaire de l'association Mei hua zhuang Auvergne. On recherche l'unité du jing (le corps) et du shen (l'esprit). Par une pratique régulière, il développe et fait circuler les énergies pour parvenir à une plus grande harmonie. Sa pratique exclut tout esprit de compétition, et est accessible à tous.

Postures. Concrètement, il repose sur un enchaînement de postures statiques



ADEPTES. Une vingtaine d'adhérents pratiquent le mei hua zhuang sur l'agglomération.

PHOTO RICHARD BRUNEL

et des mouvements amples où la force physique n'entre pas en jeu. Comme l'explique Juliette Cornu, trésorière, il existe cinq éléments associés à des postures et correspondant à des organes : le métal (poumon, gros intestin) ; eau (vessie) ; le bois (foie, vésicule biliaire) ; le feu (cœur, intestin grêle) et la terre (estomac, rate, pancréas). Les cinq postures correspondantes

favorisent la circulation de l'énergie dans les méridiens et les organes.

Bienfaits. Ses bienfaits sont nombreux. « J'avais de l'arthrose à tous les étages », sourit Patrice qui, après trois ans de pratique assidue, ne ressent plus aucune douleur. Revitalisation, relaxation, renforcements physiques multiples, amélioration de l'arthrose, travail de la mémoire... Et pour les

plus jeune, comme Maëlys, 8 ans, la pratique permet de se faire plaisir, de travailler l'équilibre, la patience, la coordination. ■

➔ **Pratique.** L'association Mei hua zhuang Auvergne propose des cours sur Clermont-Ferrand, Saint-Genès-Champagnelle et Beaumont. Pour tous renseignements : Emmanuel Elleaume, président, tél. 07.56.91.42.91 ; Patrice Bettali, tél. 06.65.33.41.60 ; Juliette Cornu, tél. 06.677.78.96.56 ; www.meihuazhuang.org. 90 € l'année.

Une gare SNCF pleine d'entrain



JAZZ EN TÊTE ■ Transporteur attiré d'innombrables musiciens venus de Paris et New York surtout enchanter les spectateurs-auditeurs du festival international Jazz en Tête depuis sa création en 1988, la SNCF est aussi un mécène de cet événement culturel de l'automne clermontois.

Un nouvel exemple de ce soutien fut donné lundi en fin d'après-midi, où le piano en libre-service situé dans le bâtiment voyageurs de la gare, à deux pas des quais, a reçu la visite d'un musicien très prometteur. Le Moulinois Nathan Mollet, 15 ans, accompagné par son père Dominique, contrebassiste connu et apprécié, s'est montré très à l'aise dans ce lieu public très ouvert. Participant enjoué du festival printanier Jazz & Villages, dans le Bourbonnais, en 2017 et 2018, Nathan a cristallisé l'attention lors des jams de Jazz en Tête, l'an passé. Il franchira un gros cap jeudi prochain en jouant, sur la scène de l'opéra, ses propres compositions, accompagné de son père à la contrebasse et de Frank Pilandon au saxo. Photo Pierre Couble

ENSEIGNEMENT ■ Quatrième édition des « mini-conf » de l'ESC Clermont

Des sujets d'actu sur lesquels plancher

Pour la quatrième année consécutive, les enseignants-chercheurs du Groupe ESC Clermont donneront des conférences courtes (mais intenses) sur des sujets d'actualité du monde en général et de l'entreprise en particulier.

Au total, ce sont dix rendez-vous qui seront proposés aux lycéens de terminales et aux étudiants en 2018/2019, qu'ils soient dans des filières bac + 2 ou bac + 3 dans les domaines de la gestion, du management et du commerce/commerce international ou en classes préparatoires aux grandes écoles. Deux dates sont déjà fixées : le 8 novembre et le 7 mars.

Des « conf » expertes et abordables

Les sujets proposés ont pour ambition d'ouvrir des perspectives. À la fois expertes et abordables, ces « mini-confs » sont à la fois un bon exercice de valorisation des sujets de recherche des enseignants de l'école et un apport on ne peut plus actuel sur des points de programme ou des problématiques abordés dans les cursus des lycéens et étudiants.



TRUDAINE. Deux dates sont programmées à l'ESC : les 8 novembre et 7 mars. PHOTO RICHARD BRUNEL

En guise d'exemples, les conférences de la rentrée traitent de l'accord entre passion et travail par Brigitte Nivet, le pilotage d'une communauté d'innovation par Emmanuel Bonnet, imaginer nos vies quotidiennes à l'heure de la crise écologique globale par Diego Landivar, la question de l'attractivité des territoires pour les entreprises avec Anne Albert, la compréhension des stratégies marketing de marques qui durent avec Anne Gougé, ou encore le

« phigital » comme avenir du commerce par Cédrine Zumbo-Lebrument. L'arrivée de nouveaux enseignants à l'école marque aussi de nouvelles propositions de conférences. En l'occurrence, Alexandre Monnin invitera à repenser l'avenir après la transition numérique, Sabrina Pérugien parlera de diversité dans les grandes écoles, Domitille Bonneton abordera la question des nouvelles tendances pour les carrières à l'international, ou encore Anne Pats

fera découvrir les facettes de l'économie du sport.

Comme pour les années précédentes où le public avait dépassé le millier de participants, les « mini-confs » peuvent aussi être données hors les murs et séduire lycéens et étudiants préparés par leurs enseignants à certaines de ces thématiques. Et, dernier point, elles sont totalement gratuites ! ■

➔ **Pratique.** Deux dates sont déjà programmées au Groupe ESC Clermont en présence de lycéens et étudiants : les jeudis 8 novembre et 7 mars.