

Samedi sportif pour Dorothée et les p'tits loups !



Ce samedi 10 octobre, les plus courageux ou plutôt courageuses se sont levés tôt pour assister au stage mensuel de danse. De la Zumba, de la full dance, de la danse moderne ou encore du renforcement musculaire ou du stretching, un programme intensif mais aussi ludique et distrayant. Une manière de bien démarrer le week-end en évacuant dès le samedi matin le stress de la semaine.

L'occasion aussi de se retrouver pour passer un agréable moment autour d'une même passion ! Tout comme le cours de Zumba maman fille du mercredi 18 h 30, tous les âges étaient réunis. Prochain rendez-vous pour les p'tits loups samedi 17 octobre pour la boom d'Halloween ! Tout se fête et tout donne l'occasion de se réunir et de danser ! Renseignements et inscriptions 06 81 50 50 50

Les Petites manches ont fêté leurs 20 ans

L'association des Petites Manches a fêté ses 20 ans à l'Espace Teste samedi. Créé en 1995, c'est Michèle Montredon qui en est devenue la présidente aidée par Coco Reynier du bureau. Pour ce quartier des Petites Manches, quartier du nord de la ville qui se sentait « un peu oublié », Michèle a souhaité le faire vivre en créant des animations. De nombreux amis l'ont suivi dans cette aventure pour donner au quartier une nouvelle qualité de vie. Les animations sont diverses l'amicale, organise de beaux voyages chaque année, concours de pétanque, repas, ain-



si que la célèbre paella géante qui rassemble plus de 250 convives à chaque édition. Ces 20 ans d'amitié ont donné à ce quartier, ses lettres de noblesse, soulignant la présidente lors de son discours. La soirée anniversaire s'est déroulée

en présence de plusieurs élus de la municipalité, notamment les conseillers départementaux Karim Oumeddour et Catherine Autajon, ainsi que de Thierry Cornillet, ancien maire qui a participé au lancement de l'association.

Sortie de rentrée pour Montélo'Vélo...



Première sortie de l'association Montélo'Vélo, pour la saison 2015/16, ce dimanche 11 octobre. A 10 heures, devant le local de leur "Atelier-Je p'neu le faire", ils se sont retrouvés une vingtaine pour un parcours prévu sur la Viarhona. Leur destination ? Le port de Cruas avec, à l'arrivée, un moment de partage et de détente, autour d'un

repas tiré des sacs. Une journée balade familiale, donc, et non pas une journée de "travail" comme celles dont l'association est coutumière, pour améliorer les conditions de route de tous les cyclistes. Montélo'Vélo rappelle que son Atelier est ouvert les mardis soir (18-19h30), les mercredis de 14 à 16h et les jeudis, de 9 à 11h30. Le

président Gilbert Béraud rappelle aussi à toutes les personnes qui auraient dans leurs garages des vélos dont ils n'ont plus l'utilité, que son association est preneuse, afin de leur offrir une deuxième vie... L'adhésion à l'association est de 15 €. À compter du 1er novembre 2015, elle sera valable jusqu'au 31 décembre 2016.

Cap au Nord en visite à Natur House



L'association Cap au Nord et sa présidente Claire Audigier ont rencontré le centre Nature House « expert en rééducation alimentaire » de 14 à 70 ans. Estelle Favarger, diététicienne-nutritionniste, accueille entre trente et quarante clients par semaine et propose un premier bilan de 30 mn offert afin d'adapter au mieux un régime alimentaire, avec un essai de 15 jours, puis d'un suivi d'une fois par mois, en associant des produits alimentaires conseillés

mis en vente dans le centre. Le but étant de perdre entre 5 et 10 kg ou plus selon le cas, mais aussi de pouvoir conseiller dans le sens inverse des clients qui souhaitent retrouver l'appétit et un équilibre alimentaire. Nature House s'est déplacé début juillet au 119 route de Valence à Montélimar, et a vu s'agrandir sa clientèle grâce à une meilleure accessibilité et au parking situé au pôle « les 3 ours ». Contact : 09 81 29 63 17.

Inner Wheel remet un chèque à l'Album aux cœurs



Lundi matin, Catherine Chaze, présidente des Inner Wheel Montélimar-Tricastin accompagnée de Chantal Delor a remis un chèque de 300 € à Christine Berger, présidente de L'Album aux cœurs.

Ce don va permettre d'acheter des fournitures pour le bricolage, des livres, des puzzles, des jeux de société pour les interventions des bénévoles dans le service de pédiatrie de l'hôpital de Montélimar,

dans les écoles maternelles et dans les médiathèques. Une vingtaine d'adhérentes a participé à cette rencontre qui s'est terminée par un moment d'échanges conviviaux et chaleureux.

Les Drômois bien représentés au Puy-en-Velay

Aux côtés de représentants de l'Institut d'Études Occitanes de l'Ardeche, du Cantal, de la Haute-Loire, du Puy de Dôme, 4 membres de Dauphinat-Provença, Terra d'Oc dont le siège est à Montélimar se sont retrouvés samedi 10 octobre au Puy en Velay pour une très importante réunion des conseils d'administration des I.E.O. régionaux d'Auvergne et

Rhône-Alpes dans la perspective de rencontres communes dans la grande région AURA, officiellement en place au 1er janvier 2016. Entre 10h et 17h, les échanges d'expériences entre les diverses sections départementales ont été nombreux et des décisions ont été prises. La manifestation du 24 octobre pour la défense de la langue occitane à Montpellier a bien sûr

été évoquée. Rappelons que, pour la Drôme et le Nord Ardèche, un car partira d'Annonay à 6h30, s'arrêtera à St Péray à 7h45 et à la gare de Montélimar à 8h45 pour arriver à Montpellier vers 11h. La participation de 20 € sera remise dans le car. Inscriptions au 04 75 46 86 52 ou ieo26ieo-oc.org en précisant le lieu d'arrêt du car.

MONTSEIGUR SUR LAUZON

Samedi 17 octobre
à partir de 10 h

2^e JOURNÉE AMÉRICAINE

La Tribune

vous offre

2 repas

+ 2 places de simulateur ELLIP6

Places à réserver par téléphone au 04 75 00 84 12 jusqu'au 15 octobre 2015 * Jeu sans obligation d'achat.

*A retirer le jour de la manifestation - 1 place par famille.