

L'Arroux est sortie de son lit: des routes coupées à la circulation

LE JOURNAL

de Saône-et-Loire



Charolais - Brionnais | 71E
Samedi 14 février 2026

1,70 €



Photo Benjamin Totel

Saône-et-Loire

Guy et Danielle: c'est l'amour à l'Ehpad



Guy et Danielle Pillon vivent aujourd'hui dans un Ehpad du Chalonais, où ils fêteront la Saint-Valentin, même si celle-ci sera différente de celles fêtées autrefois au restaurant avec des petits cadeaux. Photo Catherine Zahra

Paray-le-Monial P. 11

Hamman et restaurant : comme un air de Maroc au Clos des étoiles



Photo Maryvonne Bidault

Saône-et-Loire P. 6

Ces spécialistes de santé accessibles sans ordonnance

Digoin P. 12

Self-défense et secourisme: des pratiques pour répondre à l'urgence



Photo Valérie Quémener

Pages 2-3

Paray-le-Monial

Animation interactive et jeux autour des contes à la bibliothèque municipale



Mathis et Lya ont découvert qui a tué Blanche-Neige.

Photo Maryvonne Bidault

Qui a tué Blanche Neige ? Dès 8 ans, les enfants peuvent se mettre dans la situation de l'enquêteur en choisissant d'être l'un des sept nains. Équipés d'un casque et d'une tablette, ils recherchent des indices conduisant au coupable. Tout au long du parcours, ils rencontrent le Prince de la Belle au bois dormant, le Chaperon rouge, le Chat botté, le Petit Poucet... Mais pas de panique, si l'enquêteur est en difficulté il peut interroger le miroir. Mathis, 9 ans scolarisé à Saint-Aubin est venu avec sa sœur Lya, 7 ans. « Ce n'est pas trop difficile. Dans le casque, on a un peu de musique et des consignes. J'ai dû scier du bois et enlever des puces au loup. J'ai bien aimé mais je ne connaissais pas le conte du Chat botté ». Lya a utilisé à plusieurs reprises le miroir magique, « il m'a aidé, c'est bien ». « Mathis n'aime pas li-

re, mais il adore venir à la bibliothèque, il vient aussi avec l'école », confie sa grand-mère.

L'animation interactive est installée dans la salle à l'étage, les jeux dans celle du bas. Tout le matériel est prêté par la bibliothèque départementale : 6 tablettes, 12 casques et la dizaine de jeux de logiques et de réflexion pour tous de 8 à 99 ans. « C'est une approche pour découvrir la bibliothèque » ajoutent Maryse et Géraldine les animatrices du secteur enfants.

● Maryvonne Bidault (CLP)

Les jeux et l'animation interactive autour de l'univers des contes sont en libre accès, sans réservation, aux heures d'ouverture de la bibliothèque jusqu'au 21 février. À partir du 7 mars, un atelier mensuel d'écriture sera proposé gratuitement aux adultes sur inscription. Renseignements au 03 85 88 80 27.

Digoin

Secourisme ou self-défense : un seul but, répondre à l'urgence

En s'installant il y a quelques mois en Saône-et-Loire, Vincent Max, apporte sa double compétence de formateur, avec d'un côté, les premiers secours et sécurité incendie à travers son entreprise Métis Concept, et de l'autre, de la self-défense avec le nouveau club Kick Bourgogne Santé.

Il ne faut pas se fier aux apparences et le profil atypique de Vincent Max le démontre. Le jeune homme de 35 ans a beau avoir un master 2 de l'institut français de géopolitique, une amitié de l'école de commerce à Lille l'amène à découvrir les sports de combat, de la boxe anglaise aux arts martiaux mixtes (MMA) comme le Krav Maga, dont il a maintenant 15 ans d'expérience. « Je m'y suis mis par curiosité, pour me canaliser et apprendre à me défendre, raconte Vincent, originaire de Metz. J'ai également testé la lutte, le Muaythai, le kickboxing et le jiu-jitsu brésilien, pour appréhender l'aspect tridimensionnel, entre la préhension (attraper l'adversaire), la percussion et la liaison du haut vers le sol. »

Un sportif instructeur multicasquettes

En passant d'élève à instructeur lors de remplacement au sein de son club, le sportif décide alors d'acquérir les différents diplômes, dont celui de la FFKMDA (Fédération Française de Kickboxing, Muaythai et disciplines associées) afin d'obtenir le statut professionnel et monter son club pour tout public, Kick Bourgogne Santé.



Vincent Max, instructeur de son nouveau club Kick Bourgogne Santé, donne des cours pour tout public sur Digoin. Photo Valérie Quémener

« J'ai envie de transmettre ma passion via la maîtrise de soi et la compréhension de la mécanique du geste, du travail d'appui plus que la force. J'ai également la casquette sport santé qui me permet d'avoir des personnes sur prescription médicale et d'intervenir auprès de structures à la demande. »

Analyser, s'adapter, agir

Analyser, s'adapter, agir, ces mots-clés qui décrivent parfaitement son sport, se retrouvent également dans le descriptif de son entreprise de formations et conseils en secourisme, Métis Concept. C'est une autre rencontre sur Paris qui l'amène à intégrer l'ANPS (association nationale des premiers secours). Il devient alors formateur pour les institutions, collectivités ou entreprises pendant cinq ans, avant de décider de voler de ses propres ailes en 2024. « Je voulais une boîte qui me ressemble, avec ma philosophie et mon identité pédagogique. En

plus de dispenser le PSC (premiers secours citoyen), des formations guide-file, serre-file et du secourisme en intra et inter-entreprise, je mets au service des professionnels de santé des techniques de self-défense, afin de pouvoir se prémunir des personnes hors de contrôle. »

La Métis, concept philosophique grec du savoir de l'action ou de la survie, arrive désormais en Bourgogne du sud. « Après 10 ans de vie trépidante parisienne, avec ma femme, on aspirait à retrouver des grandes étendues, un climat moins speed et surtout un cadre à échelle humaine. Ici, on se permet de prendre son temps. »

● Valérie Quémener (CLP)

Contact KBS : kbs71fr@gmail.com ou 06 84 93 39 26. Cours adultes lundi et mercredi de 20 h à 21 h 30, gymnase Lafleur - Cours enfants/ados samedi de 10 à 12 h, gymnase municipal. Contact Métis Concept : mc@metisconcept.fr