N°17 - MARS - AVRIL 2019

ÉCHO'Aveyron

L'Humain au cœur de l'économie

Le 16.45
Temple de la mixologie

Le Relais d'Huparlac,
un généreux restaurant

Shaun Vinel,
le boss de la motocross

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Magazine gratuit

www.echoaveyron.fr

Publi-reportage

4Z'arts
restaurant - bar musical

Une cuisine au goût d'Aveyron,
OUVERTE SUR LE MONDE

Depuis son ouverture en juin 2018, le restaurant les 4Z'Arts apporte un vent de fraîcheur au paysage culinaire de Villefranche-de-Rouergue. Au menu, gastronomie mais aussi musique et danse.

Ici, on déguste un ceviche de daurade fraîche avec sauce coco et épices, un foie gras de canard d'Aveyron, des veloutés de légumes maison, un quasi de veau d'Aveyron cuit à basse température... En sucré, les crêpes Suzette et le baba à la vieille prune de Souillac côtoient le moelleux au chocolat avec glace maison à la fève tonka, et un ananas rôti aux dix épices.
"Notre restaurant met à l'honneur le terroir avec des produits de qualité et des circuits courts, qu'il revisite en le mariant avec des épices. Nous travaillons beaucoup avec Sélectissime, une société française qui va chercher des épices du monde entier", dévoile Christophe Pourcel, gérant du 4Z'Arts. Attention, qui dit épices ne dit pas fort ni pimenté ! Il s'agit plutôt d'une invitation au voyage, d'un assemblage de saveurs qui révèle le plat...
Les fans des poissons trouveront ici leur bonheur, puisque midi et soir, des poissons frais sont systématiquement proposés. Une bonne occasion également d'initier les enfants à la cuisine de notre pays : le restaurant villefranchois propose en menu enfant, un vrai plat à la carte en petit format.

CONVIVIALITÉ... MAIS RIGUEUR DU SERVICE

Au coeur de la ville mais dans un écrin qui protège les gourmands du bruit... les 4Z'Arts ont investi le premier étage de l'ancien bowling de Villefranche, avec une belle terrasse, facilement accessible avec un vaste parking. Au menu, une ambiance familiale, un dépaysement et cette atmosphère très estivale de pouvoir se restaurer en plein air. Au total, 80 places assises (120 en banquet) et autant sur la terrasse.
Un retour aux sources réussi pour Christophe Pourcel, originaire de la bastide, qui a officié dans plusieurs établissements étoilés de la capitale et à l'Assemblée nationale comme majordome. Il est accompagné par le chef Florian Braissand, rencontré au restaurant parisien 4 étoiles 1K, qui a accepté cette aventure aveyronnaise.

Musique et danse
À L'HONNEUR

Le restaurant les 4 Z'Arts propose des concerts en live certains vendredis (rock ou salsa), avec en service des planches de tapas. Des orchestres sont aussi programmés certains dimanches à partir de 16h, qui ravissent les amoureux des ginguettes. "Nous allons développer les soirées musicales du vendredi soir et créer de nouvelles animations en extérieur", annonce Christophe Pourcel, qui aime allier la gastronomie avec l'art, la danse, la musique. Le site peut être privatisé pour des mariages ou des séminaires d'entreprises (jusqu'à 300 personnes). Il accueille déjà, tous les vendredis matin, le club d'affaires BNI local.

Midi : ouvert du mardi au dimanche
Soir : ouvert du mercredi au dimanche
Formules : plat du jour : 10 €
entrée + plat ou plat + dessert : 13 €
entrée + plat + dessert : 16 €

LES 4 Z'ARTS
16 allée Aristide Briand
12200 Villefranche-de-Rouergue
Tél : **05 65 57 16 03**
Port. **06 49 29 95 01**
Mail : lediapason12@gmail.com
FB : @Les4Z'Arts12

Sommaire

4 **MONTPEYROUX**
Kyrillos
Un talent spontané pour l'aquarelle

7 **HUPARLAC**
Le relais d'Huparlac
Une cantine généreuse

9 **VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE**
La Folle Avoine
Passeur d'histoires

11 **MARTIEL**
Shaun Vinel
Le boss de la motocross

13 **LA ROUQUETTE**
Estelle Cantaloube
Les pigments dans la peau

14 **COMPOLIBAT**
Maïa Thibault
Chasse au trésor dans la nature

19 **DECAZEVILLE**
Marie de Livinhac
La saveur du terroir en sachet

23 **RODEZ**
Lunettes Meravilles
La référence pour les lunettes de créateur

25 **LE VIBAL**
La Borderie de Soulages
Les bons fromages de chèvre de Virginie et Nicolas

27 **MILLAU**
Scarna Fishing
Un pêcheur aveyronnais sur Youtube

28 **DOSSIER**
À chaque envie, un bar

44 **ONET-LE-CHÂTEAU**
Minute Papillon
Du talent au bout des doigts

Édito

Vous reprendrez bien un petit verre ? Alors que nos plaines aveyronnaises refleurissent et que les journées se rallongent, allons partager entre amis un moment de détente et de convivialité…
Nous vous avons déniché, dans ce nouveau numéro d'ECHO Aveyron, plusieurs bars à thème tenus par des passionnés.

Il y en a pour tous les goûts : des coffee shops pour les amoureux de la torréfaction, des chocolats crémeux et autres thés exotiques ; des bars qui font la part belle aux vins locaux, aux spiritueux et aux cocktails à la créativité insoupçonnée… De beaux endroits où si le style et la déco diffèrent, on retrouve la même ambiance chaleureuse reflétant l'authenticité de celles et ceux qui sont derrière le bar.

Dans ce numéro printanier, l'équipe d'ECHO Aveyron vous emmène également découvrir des personnalités au talent fou : un aquarelliste sur le plateau d'Aubrac, une photographe qui dévoile par son zoom les beautés secrètes de la nature, une bergerie qui confectionne de bons fromages de chèvre, un pêcheur youtubeur à succès…On vous incitera à vous plonger dans les bouquins d'une librairie bien ancrée dans son territoire, à vous faire rhabiller par une créatrice pleine de style et à vous initier au motocross. Bon voyage !

L'ÉQUIPE D'ECHO'AVEYRON

partenaire du magazine

Retrouvez tous les sujets de ce numéro sur notre site : www.echoaveyron.com

Écoutez ECHO' Aveyron sur le 107.9
Retrouvez le podcast sur cfmradio.fr et Facebook

ECHO' Aveyron - Magazine gratuit Économique Bimestriel - réalisé par l'agence EC'laure - Directrice de publication : Laure Colin - Adjointe : Solange Perez - Rédactrice en chef : Mélisa Guendouzi - Journalistes : Agnès d'Armagnac et Mélisa Guendouzi. Photo de Une : Franck Tourneret - Photos : Fred Garrigues, Franck Tourneret, Clément Chauchard, Château de Creissels - Rédaction : echo.aveyron@gmail.com - Régie publicitaire et rédaction : EC'laure - 05 65 78 43 86 - Vente : Secteur sud : Laure Colin - 07 70 27 65 57 - Secteur nord : Guilhaume Val - 06 85 43 56 55 - Secteur ouest : Julie Bay - 07 77 16 26 53 - Conception maquette - publicité - PAO : Clara Doineau - Pauline Ferrières - Magali Viguier - Site internet : Linov - Impression : Façon France Communication - Tirage : 10 000 exemplaires - Adresse Echo Aveyron : 12, rue Faubourg Lô Barri, Place Saint Cyrice Étoile - 12000 RODEZ

Kyrillos

Un talent spontané pour l'aquarelle

Cyrille Hurel a posé sa palette sur le plateau de l'Aubrac pour peindre, à l'aquarelle, le plateau et son atmosphère si particulière.

Sa boussole est étroitement guidée par ses émotions. Sa passion pour les grands espaces se devine en effet dans le choix de ses pérégrinations sur l'Aubrac, où il vit depuis dix ans, ou en Scandinavie, un bout de terre qui le fascine et qu'il rejoint souvent. Cette curiosité authentique et cet intérêt sincère pour la nature sont aussi le moteur de son imagination et d'un parcours artistique qu'il trace humblement depuis quelques mois.

Directeur d'école, installé à Saint-Rémy-de-Montpeyroux, Cyrille Hurel s'est récemment mis à l'aquarelle. « *Je viens du monde de la photo* », explique-t-il, « *J'ai longtemps été pigiste pour des magazines d'architecture… Mais j'ai toujours eu cette envie de taquiner le pinceau* ».

« J'ai longtemps été pigiste pour des magazines d'architecture… Mais j'ai toujours eu cette envie de taquiner le pinceau. »

C'est finalement dans le cadre de son métier d'enseignant, avec un carnet botanique et littéraire réalisé avec ses élèves, qu'il a fini par prendre le chemin de sa vocation.

Aujourd'hui, Cyrille Hurel a créé une petite entreprise, qu'il qualifie d'artisanale, pour lever le voile sur des peintures la plupart du temps brouillonnées en rando.

« L'aquarelle a un côté évanescent, nomade, dans le même registre que l'appareil photo que l'on balade autour du cou. C'est aussi une activité socialisante : dessiner à l'extérieur permet de nouer des liens très facilement ».

L'artiste prolonge généralement le plaisir à la maison, avant de confier à la société ruthénoise Burlat le soin d'imprimer ses œuvres sur un beau papier, format carte postale ou affiche. *« Mon inspiration, c'est le plateau de l'Aubrac »*, rappelle-t-il, *« J'ai dessiné ses paysages, son atmosphère, à travers une série sur la botanique et un travail sur les brumes. J'ai aussi revisité le taureau de Laguiole de façon un peu plus graphique. Cette année, je vais me concentrer sur l'architecture vernaculaire et les burons ».*

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photo :* **Fred Garrigues**

Facebook : Kyrillos
Instagram : kyrillosaquarelle

Autodidacte depuis peu, Cyrille Hurel peint à l'aquarelle sous le nom d'artiste Kyrillos.

LES SERRES DE BORALDE
PRODUCTION HORTICOLE

Spécialisées dans la production horticole depuis deux générations, Les Serres de Boralde ont récemment inauguré un nouvel espace de vente, dans lequel les clients s'épanouissent autant que les fleurs et les jeunes plants de légumes à la vente.

À la tête des Serres de Boralde, une enclave végétale enracinée du côté de Saint-Côme-d'Olt, Benjamin Vayssade entretient une histoire familiale esquissée il y a trente ans déjà. Fort de cette expérience et de ce savoir-faire dans la production horticole, le représentant de la deuxième génération et son équipe cultivent aujourd'hui, sur 6500 m^2, une gamme large et colorée, de plantes et fleurs pour le jardin comme pour la maison.

Les Serres de Boralde proposent aussi de jeunes plants de légumes, avec une préférence marquée pour les variétés anciennes. « Nous avons des semis très communs pour répondre à la demande de nos clients », explique Benjamin Vayssade, « Mais aussi des variétés anciennes : des tomates ananas, russes, Rose de Berne par exemple ; des vertes, des oranges, des noires… Pareil pour les courges avec des variétés très surprenantes en goûts ! ». Et ce d'autant plus qu'aucun engrais ou traitement chimique ne vient contrarier leur pousse ou ternir leurs saveurs.

Très attachées à leur environnement et conscientes des enjeux écologiques, Les Serres de Boralde ont en effet adopté la protection biologique intégrée. Dans la serre principale, les insectes prédateurs assurent la protection des fleurs et plants de légumes, en neutralisant les espèces plus nuisibles.

Depuis quelques mois, c'est dans un espace de vente repensé que l'entreprise dévoile ces produits de qualité. « Nous avons développé la partie jardinerie afin d'augmenter notre offre en poterie, en terreau et en plantes à offrir ». Le site est aussi plus agréable grâce à une présentation épurée, et des allées élargies dans lesquelles les clients et l'équipe des Serres de Boralde se baladent avec facilité, et échangent sur le choix des fleurs et leur entretien.

LES SERRES DE BORALDE
PRODUCTION HORTICOLE

Les Serres de Boralde
ZA Boralde - 12500 Saint-Côme-d'Olt
Tél. **05 65 48 01 93**

Le Relais d'Huparlac

Une cantine généreuse

À Huparlac, l'ordinaire d'un café du coin cache une extraordinaire et généreuse cuisine auvergnate, tournée vers les matières premières de la région.

Tous les midis, en période scolaire, entre dix et vingt gamins jouent des coudes autour d'une même grande table au Relais d'Huparlac. Dans cette bourgade de 250/260 âmes, ces gastronomes en culotte courte, venus de l'école voisine, partagent naturellement leur repas avec la clientèle traditionnelle de ce restaurant de campagne. Ce mélange des genres et des gens, de tous âges et de toutes catégories, est d'ailleurs la marque de fabrique de l'établissement, patronné depuis huit ans, par Marie-Laure Vernhes et Migael Besson. Les deux trentenaires se sont liés d'amour à l'école hôtelière d'Aurillac, et se sont pas mal promenés, de saison en saison, avant de poser leurs valises à Huparlac, il y a huit ans, dans cette bâtisse en pierre construite en 1912.

En fidèles ambassadeurs de l'Auvergne et de l'Aubrac -elle est originaire de Montézic, et lui, natif du nord du Cantal- Marie-Laure et Migael y déroulent une cuisine pleine de sentiments aussi conviviale que généreuse. Le créneau du déjeuner est généralement réservé au menu ouvrier, dans lequel s'invite l'incontournable truffade. Tandis

En huit ans, Marie-Laure et Migael se sont constitué une fidèle clientèle.

que les soirs et les week-ends, le terroir est plus présent avec la charcuterie du pays, la tarte aux légumes et bleu d'Auvergne, le steak de bœuf aubrac… « *On ne travaille que du frais* », rappellent Marie-Laure et Migael, « *Et principalement des produits du secteur* ». Une démarche locavore et de qualité qui explique certainement le succès retentissant, de lointains kilomètres à la ronde, de ce restaurant situé au carrefour des routes de Laguiole, Argence-en-Aubrac et Saint-Amans-des-Côts.

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Fred Garrigues**

Le Relais d'Huparlac
Le Bourg - 12460 Huparlac
Tél. **05 65 48 17 33**

L'ÒRT FLORI
Maison PAILHOUX

- 50%
Crédit d'impôt
sur l'entretien

SI services à la personne

DU PRODUCTEUR AU PARTICULIER

Horticulture Jardinerie Pépinière

Création et entretien de vos parcs et jardins

Tonte Taille Plantation

Muret • Dallage • Clôture

05 65 81 11 12
Route de Montauban
12200 Villefranche-de-Rouergue

L'ÒRT FLORI
RENAULT
Route de Montauban

LE PAVILLON DU CAUSSE

MAISON FONDÉE EN FONTALBAT MAZARS 1946

Allée Aristide Briand
Villefranche de Rouergue
retrouvez-nous sur Facebook
05 65 81 25 11
www.fontalbat-mazars.com

AMON
AUDIT & COURTAGE

Cabinet Amon - Audit et courtage
Edouard Angoran
2-4 rue de Bruxelles - 12000 Rodez
05 65 73 14 41
amon@cabinet-amon.com
www.cabinet-amon.com

FABRE ASSURANCES
Courtage - Conseil

Fabre Assurances - Courtage, conseil
Jérôme Fabre
2 rue de Bruxelles - 12000 Rodez
05 65 67 25 86
contact@fabre-assurances.com

Amoureuse des beaux textes, Muriel Couderc va réaménager sa librairie cette année.

La Folle Avoine

Passeur d'histoires

La librairie ? « Un rôle de transmission » pour Muriel Couderc, la bonne fée littéraire de la Folle Avoine. Ses atouts : la passion du livre et de la relation l'autre, couronnée par une grande force de travail.

Sur la place Notre-Dame où se dresse l'imposante Collégiale de Villefranche, une vitrine avec un choix éclectique de livres attire le regard. Le seuil franchi, on est happé par une ambiance délicieusement fourre-tout, où des ouvrages de tout genre règnent en maîtres dans une odeur de papier. Une atmosphère chaleureuse, des choix plutôt engagés : Muriel Couderc, gérante de la Folle Avoine, pose sa marque sur la libraire phare de la bastide.

« *Le choix des livres, c'est moi qui le fais à 80 %.* » De grands auteurs mais aussi des coups de cœur plus confidentiels, des œuvres qui vous embarquent dès la première page, avec une belle aventure, une belle écriture. Muriel Couderc, originaire de Villefranche, titulaire d'une maîtrise en droit, a repris la librairie créée par son père en 1979. Avec trois employées aujourd'hui, la Folle Avoine a imposé son succès plutôt insolent dans un monde de plus en plus digitalisé.

Les raisons ? Une présence forte hors-les murs. « *Je participe à des festivals comme Livre Franche ou le festival de BD à La Fouillade ; ma librairie a créé des partenariats avec les associations locales comme l'Université des savoirs partagés… Un lien fort aussi avec les médiathèques, avec des prêts de livres et des rencontres avec des auteurs.* » Engagée, Muriel Couderc l'est dans ses choix de livres, sensible à des causes comme la place des femmes, l'écologie, la fraternité. Dans une proximité avec ses clients-lecteurs, loin de proposer « *une grande surface culturelle* ». Dans sa confiance en la force du collectif (elle est aussi présidente de l'Association des commerçants en bastide). La librairie crée un véritable « *lien social dans le centre-ville de Villefranche, qui souffre* ». La magie du bouquin n'est pas près de se tarir… « *l'amour des livres est toujours dans le cœur des gens, même les jeunes !* »

Texte : **Agnès d'Armagnac** - *Photos :* **Franck Tourneret**

La Folle Avoine
7 arcades Alphonse de Poitiers
12200 Villefranche-de-Rouergue
Tél. **05 65 45 32 36** - Facebook : Muriel La Folle Avoine

Shaun Vinel devait organiser son premier training camp début mars, trois jours de moto dans les Landes.

Shaun Vinel

Le boss de la motocross

Il a 20 ans et une détermination sans faille. Habitué aux compétitions de motocross et supercross, Shaun Vinel a créé une école de pilotage près de Villefranche-de-Rouergue.

La moto, Shaun Vinel est tombé dedans quand il était petit. Evident, avec un père pilote de moto au niveau national et éducateur sportif. Premier essai à 4 ans, première licence à 6 ans, il enchaîne les compétitions et sait se défendre dans les courses de motocross et supercross : vice-champion de Midi-Pyrénées en 2013, 5e de la coupe de France en individuel… Il fera sa première saison de supercross catégorie adulte en 2017 avec le championnat de France et de Hollande. Rajoutera l'Allemagne et l'Espagne l'année d'après.
« *La moto ? C'est un besoin, une drogue,* souligne le jeune homme. *Je donne mon maximum quand je suis dessus.* »
Outre les sensations évidentes sur un tel destrier, c'est aussi un vrai catalyseur de confiance en soi. Même si les chutes ne l'ont pas épargné pendant sa carrière – une quinzaine de fractures ne l'ont pas empêché de renoncer à sa passion.
Bien au contraire, l'envie de partager son amour de la moto a conduit le jeune Villefranchois – originaire de Memer - à passer le diplôme d'éducateur sportif et créer sa propre école de pilotage. A Martiel, près de Villefranche-de-Rouergue, un domaine mis à disposition par son partenaire le magasin Espace Moto 12, étale ses trois pistes de motocross dans la campagne. Depuis janvier 2018, Shaun Vinel accompagne et forme enfants et adultes attirés par ce sport mécanique générateur de sensations fortes. « *Je veux que les enfants évoluent et s'amusent en toute sécurité* », affirme le pilote, qui propose des cours en groupe et par niveau ou des cours particuliers le mercredi après-midi et samedi matin.

Franchise et convivialité

Etre éducateur, c'est aussi une école de la patience, de la psychologie. « *Il faut prendre du recul, se remettre toujours en question.* » Un élément sur lequel le jeune homme ne fait pas l'impasse : la convivialité. Des relais parents-enfants, des célébrations de Noël ou Halloween sur deux roues… le plaisir et les échanges sont essentiels ; ce qui n'empêche pas Shaun Vinel d'être adepte d'une certaine franchise et d'inciter les apprentis pilotes à ne rien lâcher, à donner « force et courage ».

En accord avec son tempérament en acier trempé.

« Dans notre campagne, il y a une vraie culture moto, que j'aimerais développer davantage ! »

« *Dans notre campagne, il y a une vraie culture moto, que j'aimerais développer davantage !* » Shaun Vinel propose également à la location un circuit gonflable, utilisable avec motos et karts. Et continue sa carrière de pilote professionnel, coaché par son père. Même si le besoin d'accroître le nombre de ses partenaires financiers se fait sentir. A bon entendeur…

Texte : **Agnès d'Armagnac** - *Photos :* **Franck Tourneret**

Easy Mx Training - Shaun Vinel
12200 Martiel
https://easymxtraining.wixsite.com/mxstage
Tél. **06 73 91 01 49** – shaunvinel@gmail.com
Facebook : Ecole de Moto Easy MX Training

LE GARAGE PASSION

A Saint-Rémy aux portes de Villefranche-de-Rouergue, l'entreprise AB Signature n'est pas un garage auto comme les autres. Il y a, sous le capot de cette entreprise créée en 2017, du caractère et du style. A l'image de son gérant, Fabrice Albert, qui propose achat et vente de véhicules, voitures et motos.

«C'est un métier que je fais par passion», confie Fabrice Albert, qui aime suivre l'actualité auto et moto, le sport automobile, les nouvelles technologies qui surgissent dans ce secteur. Lui-même motard, il abrite dans son garage quelques voitures de collection, «pour le plaisir» : une Renault Torpedo de 1921, une Simca Aronde ou encore une Renaut 5 Alpine Turbo qu'il remet actuellement en état.
Mais si AB Signature est capable de vous dénicher des voitures haut-de-gamme et atypiques grâce au réseau solide dans ce secteur qu'a construit Fabrice Albert, c'est une large palette de véhicules que l'entreprise reprend et revend. Travaillant principalement à la demande, cette dernière peut réaliser pour votre compte une recherche personnalisée, neuf ou occasion. La reprise est également possible, grâce aux synergies tissées avec ses deux voisins, le carrossier La Rocade et le centre auto Vulco.

Dépôt-vente et immatriculation

Autre service en essor : le dépôt-vente. «La personne qui veut vendre sa voiture me l'amène, je m'occupe de tout de A à Z». Un service clé en main bien pratique pour les clients! Le garage est également habilité pour l'immatriculation.
Après deux premières années d'activité qui ont donné une belle assise à AB Signature, l'entreprise dévoile ses ambitions en comptant doubler son parc auto cette année, et développer la vente de motos - principalement de route. Avec toujours comme ADN, parmi ses multiples services, une véritable attention portée aux clients, une réactivité sans faille et le souci de proposer des tarifs accessibles.

AB Signature - ZI de Berals, 12200 Saint Rémy
06 83 41 81 31 - 05 65 65 81 36
absignature12@gmail.com - Facebook : ABSignature12

A 43 ans, Estelle Cantaloube est esthéticienne de formation, et certifiée sur les dernières techniques de dermographie.

Estelle Cantaloube

Les pigments dans la peau

Pigmenter la peau pour des raisons esthétiques ou réparatrices : Estelle Cantaloube, dermographiste, veut apporter confort et réconfort aux personnes qui la sollicitent.

Elle se souvient avec émotion de cette cliente il y a quelques mois, sur laquelle elle redessinait une aréole mammaire suite à une mammectomie. « *Quand elle s'est levée et a regardé dans le miroir, les larmes sont arrivées. Ça y est, elle retrouvait ses seins : c'était vraiment la fin de la maladie.* » Estelle Cantaloube propose, depuis l'automne dernier, son expertise de dermographiste certifiée pour repigmenter la peau. En réparation, pour redessiner une aréole, repigmenter le cuir chevelu en cas de calvitie, camoufler une cicatrice… et aussi en esthétique, pour le maquillage permanent des sourcils (« *Très en vogue !* »), un trait d'eyeliner ou la coloration des lèvres.

Une activité rare en Aveyron, puisqu'elles ne seraient que deux dermographistes. Pourtant, que de gains à la clé. « *Avec cette technique, je peux apporter aux gens plus d'assurance dans la vie. Il ne faut pas se sentir amoindri par une gêne esthétique. Et c'est aussi une commodité de vie, pour dessiner les sourcils par exemple.* » Avec le durcissement des normes sur ce métier, Estelle Cantaloube, qui a tenu un institut de beauté à Villefranche dans les années 2000, a ouvert à la Rouquette – d'où elle est originaire - son cabinet à l'allure chirurgicale. « *Les pigments que nous utilisons sont considérés comme implants médicaux* », explique la jeune femme.

La passion qui anime Estelle ne l'empêche pas, bien au contraire, d'être très à cheval sur le protocole, perfectionniste et précise dans le tracé de ses dessins. Tout en étant attachée à créer une osmose avec les personnes qu'elle rencontre, pour être au plus près de leurs attentes. « *J'aime apporter des choses aux gens, que ce soit par l'esthétique ou par le chant* », sourit-elle. Car cette dermographiste, avant-gardiste dans son secteur, pratique aussi le chant, notamment en duo avec le musicien aveyronnais Laurent Beq.

Texte : **Agnès d'Armagnac** - *Photos :* **Franck Tourneret**

E.Derm
Lieu-dit Souzils
133 Route des fours à pain
12200 La Rouquette
Tél. **06 36 76 70 70**
e.derm@orange.fr
www.ederm.fr

Maïa Thibault

Chasse au trésor dans la nature

Au travers de l'association Anémochorie, qui veut sensibiliser à l'environnement par l'art, Maïa Thibault dévoile dans ses photographies l'univers délicat du petit peuple des herbes. Un regard tendre et malicieux pour rendre hommage au mystère de la vie.

Une goutte d'eau qui dévale le long d'une tige, une fourmi en tête à tête avec une coccinelle, deux feuilles flamboyantes semblables à une flamme... c'est une incroyable poésie qui se dégage des macro-photos prises par Maïa Thibault. C'est au gré de ses promenades que la jeune femme de 39 ans, à la démarche lente due à une maladie génétique, capte des saynètes qui se déroulent au ras du sol, dans la verdure de la campagne. « *Je prends le temps d'observer ce qui se passe dans la nature, pour y dévoiler beauté et poésie... et par là interpeller sur l'environnement* ».

Animée jeune par une fibre artistique, plutôt contemplative, Maïa Thibault s'est mise à la photo à 15 ans. Pendant les voyages qu'elle effectuera après son bac, cette passion la suivra, jusqu'en Aveyron où elle s'installe en 2009. Elle passe cinq ans au pôle d'artisanat de Sauveterre-de-Rouergue comme auteur-photographe avant de parcourir les marchés en France, pour vendre son premier coffret de macro-photos inspirées de la nature. « L'ombre émouvante des choses minuscules » enthousiasme et séduit les gens : « *Ils sont touchés par ces images réalistes, que l'on savait voir et admirer lorsque l'on était enfant* », détaille la photographe.

Maïa Thibault repart cette année sur les foires bio pour présenter les pépites de l'association.

Art, nature, pédagogie et jeu

Elle n'est alors plus seule dans son projet car elle a trouvé en Anaïs Eychenne, dessinatrice et passionnée d'ornithologie, une complice au même regard tendre sur la nature et soucieuse comme elle d'orienter sa démarche artistique vers la pédagogie. Elles créent l'association Anémochorie en 2016, qui portera avec ce coffret de photos son premier projet, enchaînera avec l'édition d'un dictionnaire français-busique, un livre qui rassemble dessins et textes savants tirés de l'observation de buses d'Anaïs Eychenne, artiste résidente au musée des Arts Buissonniers de Saint Sever du Moustier.

Les petites bestioles, escargots et feuillages verdoyants, héros d'un monde aux merveilles insoupçonnées, reviennent aujourd'hui sur le devant de la scène. Une opération réussie de financement participatif a permis l'édition d'un nouveau coffret, « L'indicible secret des choses minuscules », rassemblant photos rééditées et nouveaux clichés.

Les projets ? « *J'aimerais développer l'aspect ludique : créer un Mémory sur le thème de la nature... Nous sommes toujours à la recherche d'artistes qui partagent cette envie de sensibiliser sur l'environnement.* »

En attendant, une exposition itinérante tirée du coffret de photos est disponible pour les écoles et médiathèques, accompagnée de textes pédagogiques et créatifs.

Textes : **Agnès d'Armagnac** - *Photos :* **Franck Tourneret**

Anemochorie
www.anemochorie.blogspot.com
lecotyledon@gmail.com

Sur chaque photo, un mot pour croquer la scène : la délicatesse, le chevalier, les clowns... Des clichés en vente sur le site de l'association.

Publi-reportage

Le lycée des Métiers du Bois et de l'Habitat vous accueille...

TCB

TFBMA

Les équipes du lycée des Métiers d'Aubin sont sur le terrain et s'investissent pour valoriser votre personnalité et construire avec vous votre avenir professionnel :

- En vous associant à votre projet d'orientation par le choix d'une filière adaptée à vos qualités professionnelles.
- En développant vos talents par la formation Sapeur-Pompier Volontaire et la section sportive scolaire Raids Multisports.
- En vous faisant profiter des nombreux partenariats qui lient le lycée aux entreprises et qui facilitent l'insertion professionnelle.

L'internat du lycée peut accueillir jusqu'à 200 internes.
Il propose un confort maximal et d'excellentes conditions de travail.

Les différents cursus peuvent être réalisés sous statut scolaire ou sous statut apprenti :

- 3e prépa Pro : formation de 3e destinée à découvrir les formations et les métiers
- Bac Pro TBORGO : Technicien de bâtiment organisationnel réalisation du gros-œuvre
- Bac Pro TEBAA : Technicien d'étude du bâtiment, assistant en architecture
- Bac Pro TCB : Technicien constructeur bois
- Bac Pro TFBMA : Technicien de fabrication bois et matériaux associés
- Bac Pro AFB : Aménagement finition du bâtiment
- Bac Pro Métiers de la sécurité
- BTS SCBH : Système constructif bois et habitat
- BTS DRB : Développement et réalisation bois
- Licence Pro : Éco-conception des structures bois

TBORGO

MS (pompiers)

AFB (peintres)

TEBAA (architectes)

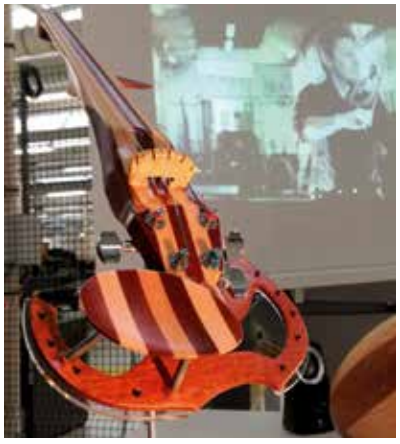
EXEMPLES DE RÉALISATION D'ÉLÈVES

Une expertise bois au service des entreprises

Pilotée par le lycée des Métiers du Bois et de l'Habitat d'Aubin, la plateforme technologique Bois Occitanie (PFT) propose aux entreprises un accompagnement technique. Avec comme partenaire essentiel le CRITT Bois, cette plateforme technologique réunit plusieurs lycées avec des compétences uniques : le lycée des Métiers du Bois d'Aubin (menuiserie et construction bois), les lycées de Revel (art, bois et ameublement), d'Auch (menuiserie et construction) et de Montauban-de-Luchon (première transformation).
Au lycée d'Aubin, les moyens sont à la hauteur des enjeux : des lieux d'expérimentation et de recherche appliquée, un laboratoire d'essais pour valider les process de fabrication ou réaliser des prototypes, qui comprend des machines d'essai mécanique, thermique, des machines d'usinage à commande numérique cinq axes... «*Nous bénéficions du plus grand plateau technique parmi les lycées bois de la région*», argumente Aurélien Béziat, coordonnateur de la PFT Bois Occitanie.
Les élèves du lycée profitent ainsi d'équipements haut de gamme, montant en compétences grâce aux projets des entreprises impliquées dans la plateforme.

▶ Vous souhaitez optimiser votre production, développer un prototype ? Si le bois est au cœur de votre projet, n'hésitez pas à faire appel à l'expertise du lycée des Métiers du Bois et de l'Habitat d'Aubin.

VIOLON 3D VARIUS : L'EXPLOIT DU LYCÉE D'AUBIN



L'Agence régionale de l'innovation a mis en relation Laurent Bernardac, créateur du violon électrique 3D Varius imprimé en 3D, avec le lycée d'Aubin. Objectif : le produire en bois. Grâce à sa machine d'usinage cinq axes, le lycée a développé deux prototypes, l'un en bois et l'autre composé de bois et de pièces imprimées en 3D. Un grand succès mis en lumière en janvier dernier au salon du CES de Las Vegas, et au Namm Show, salon international de la musique. A Aubin, la technologie a été transférée aux Ateliers du Rouergue pour la production en série.

Daniela Padrón

Volt W Jingjit

https://pft-bois-occitanie.fr/

Lycée des Métiers du Bois et de l'Habitat
2 avenue du Lycée, 12110 Aubin - 05 65 63 13 08
www.lycée-metiers-aubin.entmip.fr

DU 30 MARS AU 30 AVRIL
CONCOURS
À LA CRÉATION
D'ENTREPRISES
Illuminez vos idées !
Avec la pépinière
d'entreprises Chrysalis
Dossier de candidature à télécharger sur : www.decazeville-communaute.fr
Renseignements : 05 65 43 63 63 - chrysalis@decazeville-communaute.fr
Chrysalis

Wiart AUTOMOBILE
CARROSSERIE À DOMICILE
INTERVENTION
DANS UN RAYON
DE 45KM
06.43.58.44.25
12300 BOISSE-PENCHOT / ALEXISWIART5@GMAIL.COM

Christophe Bertoux et sa fille Marie, aux manettes de l'entreprise née d'une recette de la Vallée du Lot.

Marie de Livinhac

La saveur du terroir en sachet

Au cœur de la Vallée du Lot, Marie de Livinhac concocte des plats du Sud-Ouest sous forme lyophilisée, grâce à dix collaborateurs et une famille : celle de Christophe Bertoux.

Aligot, fondue, soufflé au roquefort, risotto aux écrevisses... le pari de cette petite entreprise decazevilloise est gourmand et inattendu. Toutes les recettes sont commercialisées en sachet, après lyophilisation : l'eau est retirée de l'aliment par séchage à froid, ce qui préserve toutes les qualités nutritionnelles et gustatives de la recette. « *Une technologie rare dans ce secteur* », assure le dirigeant Christophe Bertoux. Originaire du nord de la France, ce serial entrepreneur - il a créé deux entreprises auparavant - a repris Marie de Livinhac il y a huit ans, et a décidé de maintenir cet ancrage local.

C'est toute la famille qui aujourd'hui fait marcher la boutique : son épouse tient la comptabilité, sa fille Marie est à la direction et l'administration des ventes, et son gendre au poste de commercial. « *C'est une force de travailler en famille, avec des personnes de confiance et très réactives* », confie Christophe Bertoux.
Si l'entreprise est située à Decazeville, c'est au petit village voisin de Livinhac que l'histoire a démarré. Sur les bords du Lot, une auberge servait à ses clients son estofinade, à base de morue séchée. Marie, la cuisinière a alors donné à l'entreprise en 1991, sa fameuse recette.

Aujourd'hui la gamme s'élargit avec des purées à thème bio et de nouveaux produits (fonds de sauce bio). Et une présence dans les petites et grandes surfaces, en marque de distributeurs, ainsi que dans les collèges, lycées et restaurants. « *Notre aligot va même partir au Japon dans le cadre d'un projet de capucin porté par Michel Bras !* » Depuis deux ans, c'est aussi l'armée qui est devenue un client important, séduite par la viande séchée de l'entreprise.
Une belle croissance pour Marie de Livinhac qui pousse d'ailleurs les murs. Cette année, le bâtiment va s'agrandir et une troisième ligne de production sera intégrée, « pour produire mieux ». Et toujours au goût du Sud-Ouest.

Textes : **Agnès d'Armagnac** - *Photos :* **Franck Tourneret**

Marie de Livinhac
ZI du Centre - 12300 Decazeville
Tél. **05 65 43 25 25**
contact@mariedelivinhac.com
www.mariedelivinhac.com

4 avenue Jean Monnet
Bourran 12000 RODEZ

Une professionnelle au service de votre bien-être

« La diététique fait maigrir ; les soins font mincir ». A la tête du Centre du Vernet à Rodez depuis plus de vingt-cinq ans, Maryline Roussilhe a développé une véritable expertise dans la perte de poids. Professionnelle du bien-être, elle propose à ses clients la méthode Laurand, une méthode 100% française, qui allie accompagnement diététique et soins corporels. « Grâce à ce programme sans additif ni complément alimentaire et grâce aux appareils d'électrostimulation musculaire et aux ultra-sons, j'amène les gens vers un poids que leur corps est capable de garder », explique Maryline Roussilhe. Elle dispense des conseils personnalisés et adaptés au rythme de vie de ses clients, à travers une liste d'aliments autorisés, des astuces, recettes et menus hebdomadaires.

C'est une cuisine simple, facile mais bonne ! On utilise des légumes frais, des condiments, du beurre, de l'huile, de la crème fraîche, de sorte que les gens n'ont pas la sensation d'être au régime », insiste-t-elle, « L'objectif est de retrouver la forme, tout en gardant la convivialité liée aux repas et à leur préparation ».

Dans son accompagnement vers le mieux-être, Maryline Roussilhe accorde aussi beaucoup d'importance à l'échange. « J'aime prendre soin des gens, m'occuper d'eux. C'est ma façon d'être ; de travailler ». La professionnelle sait en effet écouter, entendre les histoires de chacun, comprendre les difficultés quelles qu'elles soient, et trouver les mots justes pour répondre, réconforter, déculpabiliser et motiver. « Mon approche consiste à amener quelque chose de mieux à mes clients. Résoudre les problèmes de poids permet souvent de dénouer d'autres choses ».

2 soins de stabilisation OFFERTS

Perdre du POIDS !

« Je suis prête, c'est décidé je prends RDV aujourd'hui ! »

Comment mincir durablement

Comment retrouver le plaisir de manger

Comment se stabiliser

TÉMOIGNAGE D' ISABELLE

« JE REVIS ... »

J'ai entamé des régimes avec cachets qu'on trouve dans le commerce, et qui m'ont occasionné des maux d'estomac terribles. Je sautais des repas, et je me privais de tout : j'étais très malheureuse. Et puis, seule, je n'ai pas tenu longtemps, et j'ai alors repris les quelques kilos que j'avais eu tant de mal à perdre. J'avais envie de trouver une solution plus saine, plus naturelle, plus respectueuse de mon corps et de mon esprit. Je voulais arrêter de culpabiliser quand je faisais mes courses, et me remettre à faire à manger.

Lors de ma première rencontre avec Maryline, en janvier dernier, je lui ai confié que je ne savais pas manger ! C'est terrible mais tellement vrai. Maryline m'a écoutée, et elle m'a proposé une cure tout à fait adaptée à mon mode de vie et à mes envies. Je suis à la lettre ses menus, qui sont tellement riches qu'ils me donnent des idées pour mes repas ! Je m'éduque et c'est un vrai plaisir. Je vois Maryline toutes les semaines, et ce suivi régulier m'encourage et décuple l'efficacité de la cure. J'ai déjà perdu plusieurs kilos en quelques semaines, mais surtout ma silhouette est re-sculptée, je suis moins gonflée au niveau des genoux, des cuisses, des hanches. Et puis j'ai l'impression que mon organisme me redonne du tonus, je me sens bien plus équilibrée et on me dit que j'ai une mine resplendissante !

En un mot, je revis :
ce n'est que du bonheur...

Tél. : 05 65 68 64 48 - www.centreduvernet-rodez.fr

COORDONNABLE

Un nouvel écrin intimiste et élégant

Enseigne incontournable dans le centre-ville de Rodez, Coordonnable a profité de l'hiver pour pousser les murs. Toujours fidèle à son ADN, avec des griffes moyen et haut de gamme, la boutique de prêt-à-porter masculin accueille désormais ses clients dans un nouvel et bel écrin de 230 m², intimiste et élégant.

En 1982, inspiré par la mode des créateurs italiens, Jean-François Guiral créait Coordonnable dans le centre-ville de Rodez : « Un concept nouveau à l'époque, qui a fonctionné très vite et très fort », se souvient le commerçant, qui a aujourd'hui passé le relais à sa fille Muriel. Poussée par cette envie permanente de se démarquer et de se renouveler, mais aussi par un succès jamais démenti en trois décennies, la jeune femme a décidé de donner, cet hiver, un nouveau visage à cette boutique de prêt-à-porter masculin. L'espace ainsi restructuré s'étire désormais sur une surface de 230 m², et s'ouvre sur une authentique verrière qui donne à l'ensemble une ambiance intimiste et élégante.

Dans ce bel écrin, où sont présentées les maisons chères à Coordonnable -Eden Park, Napapijri, Hugo Boss, Emporio Armani, Karl Lagerfeld, Manuel Ritz, Corneliani, Christian Lacroix…- ainsi que les nouvelles marques que Jean-François, Muriel et son équipe vont régulièrement dénicher à Paris ou en Italie, l'idée est d'offrir aux clients une expérience différente. Avec un large choix de créateurs, Coordonnable s'est spécialisé (entre autres) dans les cérémonies.
« La présentation est plus épurée, plus aérée ; plus agréable », explique la commerçante, « Mais il s'agit surtout de proposer davantage de confort et de service ». Entre les univers « sportswear », « créateur » et « cérémonie », où se côtoient les grandes maisons et les griffes plus anonymes, un coin convivialité a été aménagé pour que les clients puissent boire un café, un jus de fruits, tandis que l'équipe de Coordonnable les conseille avec le professionnalisme et la bienveillance qui ont contribué à la notoriété du magasin ruthénois.

Muriel, ses collaborateurs, Cyril et Harold, ainsi que son père Jean-Francois, qui veille toujours en pointillé sur Coordonnable, forment d'ailleurs un petit clan très soudé. « J'attache de l'importance au travail d'équipe », confirme la commerçante, « Collaborer, c'est prendre en considération les avis de tous pour progresser dans la même direction. Ce relationnel et cette confiance font la différence dans le travail, mais aussi vis-à-vis de nos clients ».

17 Rue Neuve, 12000 Rodez - Tél. 05 65 68 16 56
contact@coordonnable.fr - http://coordonnable.fr - Facebook : Coordonnable

Lunettes Méravilles

La référence pour les lunettes de créateur

Les Lunettes Méravilles dévoilent leur nouvel univers après s'être approprié les murs d'un immeuble art déco de la place d'Armes à Rodez.

Les « binocles » de créateur, celles qui ont une histoire à raconter, sur leur forme, les matières dont elles sont composées, ou comment elles sont fabriquées, sont la spécialité de Pauline Sabin et Marion Sauveplane. Ces deux Ruthénoises ont fait connaissance, quelques années en arrière, sur les bancs de l'école d'optique à Toulouse ; avant de reprendre ensemble, le magasin créé en 1985, boulevard Gambetta, par Claire Méravilles, la mère de Pauline.

Depuis le mois de décembre dernier, l'aventure se poursuit place d'Armes, dans une ambiance art déco, élégante et affirmée, en harmonie avec les lunettes présentées. L'influence « mode » des deux opticiennes, conjuguée à leur rigueur scientifique, se retrouvent en effet dans une sélection de créateurs français et européens triés sur le volet.

« *Nos montures sont conçues et fabriquées par des lunetiers -et non des maroquiniers !- à partir d'un visage. Elles sont bien faites et bien équilibrées* », soulignent les deux professionnelles, qui revendiquent aussi une approche humaine de l'optique.

Les nombreux modèles cachés dans les tiroirs de la boutique s'essaient ainsi sur la table centrale, autour d'un café, selon un protocole d'accueil et de conseil soigneusement mené, pour concilier le style avec les besoins médicaux. « *On aime prendre le temps de trouver le bon équipement, la bonne lunette* ».

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :***Franck Tourneret**

Les Lunettes Méravilles
5 place d'Armes – RODEZ
Tél. **05 65 68 40 71**
www.lunettes-meravilles.com
Facebook : Lunettes Meravilles

Romain Sahuquet et Pauline Sabin travaillent aux côtés de Dorian Enk et Marion Sauveplane.

Un professionnel du service pour des systèmes de chauffage pérennes

Après une restructuration en fin d'année dernière, la société luco-primauboise Pol Energies d'Olivier Saleil est devenue OSE. Un acronyme, pour Option Service Energie, qui affiche clairement les valeurs et les engagements de cette entreprise spécialisée dans la mise en service, le dépannage et l'entretien de tous les systèmes de chauffage.

OSE – Option Service Energie – est une entreprise de service, forte de près de quinze années d'expérience dans la maintenance des systèmes de chauffage. Créée à la suite de la restructuration de la société luco-primauboise Pol Energies au début de l'année 2019, OSE bénéficie en effet de l'historique, du savoir-faire et de l'expertise de son aînée, ainsi que de la confiance des principaux fabricants et acteurs du développement durable : Atlantic, Daikin, Toshiba, Stiebel-Eltron, Hitachi, Nibe...

Dirigée par Olivier Saleil, OSE s'appuie aujourd'hui sur les qualifications d'une équipe composée d'une secrétaire et deux techniciens régulièrement formés aux évolutions et optimisations des équipements. Ses activités ? La mise en service, le dépannage et l'entretien de tous les systèmes de chauffage : climatisations, pompes à chaleur, chaudières à fioul, à gaz... *« OSE est au service des installateurs et des utilisateurs – particuliers et professionnels – pour assurer la pérennité de leur système de chauffage tout au long de sa durée de fonctionnement »*, explique Olivier Saleil, par ailleurs électricien et plombier-chauffagiste à Luc-La-Primaube depuis deux décennies.

Avec OSE, le chef d'entreprise répond au besoin de ses clients en termes de sécurité et de tranquillité, en assurant les prestations de dépannage, et les visites de contrôle annuelles obligatoires pour la majeure partie des appareils de chauffage. *« Nous sommes spécialisés dans la maintenance »*, insiste-t-il, *« Mais nous sommes aussi des professionnels du service »*, soucieux d'offrir aux clients réactivité, efficacité et satisfaction.

OPTION SERVICE ENERGIE
OSE
8, Route de la Fontal,
Z.A La Boissonnade
12450 Luc-la-Primaube
Tél. : 05 65 70 32 90

En plus de la quarantaine de chèvres, le couple veille aussi sur une dizaine de brebis viande, et quelques cochons engraissés aux légumes du jardin.

La Borderie de Soulages

Les bons fromages de chèvre de Virginie et Nicolas

Virginie et Nicolas Thévenet dorlotent leurs chèvres, sur un vaste terrain partagé entre forêts et tapis de prairies, à La Borderie de Soulages, commune du Vibal.

Leurs débuts dans l'agriculture n'ont pas été prémédités. Avant 2016, Nicolas était commercial ; et Virginie, une maman dévouée. C'est l'arrivée d'une biquette chez eux, recrutée pour tondre la pelouse, qui les a fait chavirer vers le monde paysan. « *Cette chèvre était pleine et on s'est amusé à faire des fromages avec l'excédent de lait* », raconte le couple, aujourd'hui installé dans un corps de ferme à La Borderie de Soulages, un coin de Lévézou à mi-chemin entre Arques et Le Vibal.

Sur ce domaine inhabité pendant une dizaine d'années, où la nature avait repris ses droits - « *les voisins nous ont montré des photos de biches qui avaient pris l'habitude de s'y promener* »- Nicolas et Virginie élèvent désormais une quarantaine de chèvres.

Un troupeau qui compose quotidiennement son menu sur les 2,5 hectares de forêt et les 4,5 hectares de prés que compte l'exploitation. « *C'est juste assez pour pâturer* », font remarquer les éleveurs, « *Nous achetons du foin à nos voisins agriculteurs pour compléter leur alimentation et garder le terroir qui fait partie du goût du fromage* ».

Tous les ans, après les premières naissances, qui interviennent à la fin du mois de février, Nicolas et Virginie démarrent en effet la production de cabécous, tomettes, bûches et fromages blancs aromatisés, qu'ils vendent aux restaurants et supérettes locaux, ainsi que sur les marchés de Millau, Salles-Curan et La Primaube.

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Fred Garrigues**

Facebook : La Borderie de Soulages

Saint Jacques d'erquy, crémeux de shitaké au café, tempura de riz à sushi, pamplemousse thaï

Selle d'agneau basse température, gnocchi safranné à la truffe blanche, jus au vinaigre de coquelicot.

Sphère chocolat, déclinaison autour de la banane, sauce chocolat whisky laguvulin

Le Château de Creissels

INVITATION GASTRONOMIQUE

Le talentueux chef breton, Olivier Colin, a choisi le restaurant du Château de Creissels pour s'installer durablement et essayer de décrocher l'étoile.

À 34 ans, Olivier Colin cumule les belles maisons, parmi lesquelles le restaurant gastronomique « Le 180° » du Relais & Châteaux Castel Clara à Belle-Île-en-Mer. Le chef breton, dont le parcours s'inscrit de Lorient à l'Aveyron en passant par Tahiti, l'Angleterre, le Canada ou la Suisse, se montre donc très déterminé dans sa démonstration de force culinaire. Arrivé en avril 2018 à la tête du restaurant du Château de Creissels, qu'il a rebaptisé L'Oxalys, du nom d'une plante acidulée qu'il aime particulièrement travailler, le jeune chef nourrit en effet une noble ambition : s'inscrire ici dans la durée et décrocher sa première étoile, avec une identité culinaire bien définie.

Le chef Olivier Colin

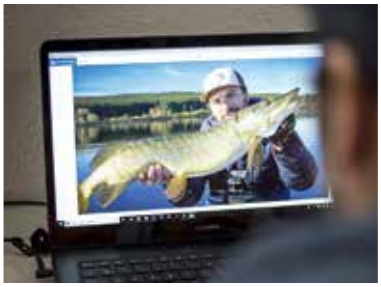
Pour se différencier, Olivier Colin déroule un répertoire tout en contraste, entre les produits de sa Bretagne natale et ceux du terroir aveyronnais ; et cisèle des assiettes percutantes, épurées mais concentrées en goût. « J'aime la cuisine légère et végétale d'inspiration japonisante », explique-t-il, « C'est venu au fil du temps, avec l'expérience et la maturité ». La carte de L'Oxalys est ainsi particulièrement concise, et se distingue par des propositions pertinentes et de qualité, de l'entrée au dessert. « Tout est fait maison, y compris le pain », insiste Olivier Colin, « C'est aussi moi qui travaille un beurre de baratte à la fleur de sel et aux algues fraîches séchées ».

À partir du mois de mai, cette carte, qui compte trois menus (« marché », « carte blanche » et « dégustation ») va toutefois s'enrichir avec une nouvelle partition entièrement consacrée au homard. « J'avais envie d'amener ce produit phare dans la région et de le faire découvrir en cinq services et cinq manières différentes de le déguster », se réjouit le chef, dont la femme Victoria officie au service, dans l'admirable salle voûtée du XII^{e} siècle du restaurant.

Oxalys

Place du Prieur
12100 Creissels
07 71 91 14 21

Dans ses vidéos, Anthony Boyer apporte « les clés » pour pratiquer la pêche au leurre.



Scarna Fishing

Un pêcheur aveyronnais sur Youtube

L'Aveyron est un terrain d'exploration sans limite pour le Youtubeur Anthony Boyer, qui témoigne de son expérience de la pêche au leurre devant et derrière la caméra.

Les rivières et les lacs aveyronnais tiennent une place importante dans la vie d'Anthony Boyer. Depuis qu'il a testé, tout minot, les eaux du département, ce natif de Saint-Affrique ne lâche plus sa canne à pêche et sa boîte de leurres. Des accessoires auxquels il a rajouté, en 2014, une caméra, pour partager ces très nombreux moments à titiller le poisson, et indirectement, la beauté des paysages locaux.

Aujourd'hui, ce technicien du son de 36 ans compte plus de 54 000 abonnés sur sa chaîne Youtube, Scarna Fisching, qu'il alimente en vidéos une fois par semaine, depuis l'espace de coworking millavois où il a ses attaches professionnelles. « *Les personnes qui nous suivent le plus ont entre 25 et 35 ans. Elles font partie de ces gens qui ont envie de mettre le nez dehors, de trouver une activité qui fait respirer, de retourner à la nature* ».

La ligne éditoriale de ses formats, entre 10 et 20 minutes, réalisés avec son comparse Jérémy Gros, est d'abord pédagogique –« *On donne des infos qui permettent de vite progresser* »- et un brin militante. « *L'idée est de moderniser l'image vieillissante de la pêche au leurre* ». Anthony Boyer ne manque pas d'arguments ; lui qui pratique le no kill, une tendance qui pousse à relâcher ses prises, pour préserver la ressource. « *Dans certains milieux, on peut ainsi repêcher et reconnaître un spécimen d'une année sur l'autre !* ».

Le Youtubeur loue aussi le côté sportif de la pêche au leurre : « *On se déplace constamment et il arrive parfois qu'on remonte une rivière sur des kilomètres* ». Ainsi que sa démocratisation : « *On peut s'équiper pour pas cher* », rappelle-t-il, « *Et pêcher un peu partout dans le département, bien loti en lacs et cours d'eau* ». Le jeune homme aime particulièrement le cadre magnifique du lac de Pinet ; le Tarn, la Dourbie et la Jonte, pour la truite ; Pareloup pour le côté technique. « *Mais il me reste encore plein d'endroits cachés, de coins ou de petites rivières à tester en Aveyron* ».

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Fred Garrigues**

Facebook : Scarna Fishing
Youtube : Scarna Fishing

SOCOMA Service

CONSTRUCTION AGRICULTURE INDUSTRIE

MANITOU

LEADER MONDIAL

HITACHI

Reliable solutions

VENTE - LOCATION
RÉPARATION - ENTRETIEN

MUSTANG

PROMOS printemps

LOCATION

- **Chariots télescopiques** de 4m à 14m *à partir de* **40 €** H.T.*
- **Chariots à mat** de 1.5T à 4T *à partir de* **30 €** H.T.*
- **Mini-pelle** de 2T à 6T *à partir de* **50 €** H.T.*
- **Rouleau compacteur** double bille 1m *à partir de* **30 €** H.T.*
- **Plaque vibrante** 90Kg et 500Kg *à partir de* **10 €** H.T.*
- **Nacelles ciseaux et articulées** de 8m à 20m *à partir de* **30 €** H.T.*
- **Bétonnières thermique** 400L *à partir de* **15 €** H.T.*
- **Camion plateau VL** *à partir de* **30 €** H.T.*

* Prix par jour de location pour un minimum d'un mois de location, transport et assurance non compris.

page SOCOMA

socoma.rodez@socoma-service.fr

À MILLAU
Zone d'activité
Av. des Fialets

À RODEZ
AVENUE DE VABRE
05 65 67 27 80

Il était... UN PAIN
Savoir-faire 100% traditionnel

LE BON GOÛT DU TRAVAIL ARTISANAL

Installé depuis dix ans à La Mouline, Julien Aubréjac a développé une offre boulangère et pâtissière de qualité, grâce à des ingrédients triés sur le volet et un patient tour de main artisanal.

Authentique et passionné sont deux qualificatifs qui résument assez bien l'état d'esprit et le savoir-faire de Julien Aubréjac. Originaire de Port-d'Agrès, un petit village de la vallée du Lot, cet artisan boulanger s'est installé, voilà dix ans, à La Mouline, pour travailler à sa façon et populariser sa vision d'un bon pain artisanal à travers « Il était un pain ». Dans son fournil, qu'il partage avec un apprenti, Julien Aubréjac façonne une belle et large gamme de pains au levain naturel. Ses produits, riches en goût, sont élaborés à partir de farines de tradition française, en Label Rouge, sélectionnées auprès de petits moulins. Son pain de meule ou son pain de campagne, et leurs matières premières de qualité, sont excellents. De même que les baguettes aux quatre céréales ou au lin, dont il torréfie lui-même les graines.

« Il était un pain », qui compte aussi un pâtissier dans ses équipes, propose également des viennoiseries « 100% beurre AOP », diverses pâtisseries fines, ainsi que des pâtisseries boulangères : brioches vendéennes, kouign-amann, kouglof... qui font écho au tour de France effectué par le boulanger à ses débuts.

Depuis la fin de l'année 2018, pains et pâtisseries sont présentés dans une nouvelle boutique, plus agréable, plus vaste et plus pratique – grâce à un parking attenant – dans laquelle on peut aussi s'accouder à l'heure du déjeuner, pour avaler de savoureux sandwiches, faits « maison » et à la minute à partir de bons ingrédients.

IL ÉTAIT UN PAIN

27, La Mouline
12510 Olemps
Tél. : 05 65 75 92 69
iletaitunpain@gmail.com

ARTISAN'S PASSIONNÉS

18, tour de ville
12330 Marcillac-Vallon
Tél. : 05 65 47 62 71

ÉCHO’

Dossier

A chaque envie, un bar !

Il y a le traditionnel bar à vin, le plus étonnant bar à cocktails, les cosy coffee shops ou encore le repaire pour amateurs de spiritueux...
De Rodez à Millau, de Rieupeyroux à La Couvertoirade, notre sélection de bars un peu monomaniaques pour s’abreuver selon les envies.

Kévin Grèzes maîtrise aussi le latte art : l'art de former des dessins sur la mousse de lait des cappuccino ou mocaccino.

Le Barista

Un café sacrément bon

À la tête du coffee shop ruthénois, Le Barista, Kévin Grèzes mène une croisade pour un café d'excellence.

Il a réhabilité les moulins, les machines à levier et le café filtre à Rodez. Depuis le mois d'avril 2018, Kévin Grèzes, 33 ans, est Le Barista : tenancier du premier coffee shop sur le piton, artisan moderne et néo-torréfacteur passionné. Après douze années passées à installer, vendre et entretenir des machines à café pour le compte de grandes maisons, le jeune homme se fait aujourd'hui plaisir en éduquant les palais aveyronnais dans son petit établissement du centre-ville.

Le Barista se montre en effet très pointu dans la tasse, en sourçant les meilleurs grains sur le marché. Ce café, dit de spécialité, est moulu à la minute, et servi dans les règles de l'art, après une extraction manuelle en plusieurs temps qui révèle tous les arômes. « *Suivant l'origine des grains, la plantation, la récolte, l'année… Il y a tout un travail de recherche à effectuer en amont pour trouver les bons réglages… Et il faut recommencer chaque jour ! On ne s'ennuie jamais avec le café !* ».

Kévin Grèzes a pourtant trouvé un nouveau terrain d'expérimentation cet hiver. Le Barista est monté d'un cran dans l'expertise en devenant un micro-torréfacteur. Il grille désormais lui-même un grain vert rigoureusement sélectionné après une séance de cupping -dégustation d'une variété- pour produire « *un putain de bon café* » qui porte le nom de son coffee shop.

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Franck Tourneret**

Le Barista
1, rue Corbière - 12000 Rodez
Tél. **06 76 91 35 29** - Facebook : Le Barista

Sophie et Julien Ardon, directrice et directeur de la Chabraque

LA CHABRAQUE

POUR REMETTRE EN SELLE LES ADOS

A Castanet près de Rieupeyroux, La Chabraque aide des jeunes en difficulté à s'insérer dans le monde professionnel du cheval. Une belle aventure humaine qui dure depuis plus de 35 ans.

Ils sont passés par La Chabraque et sont aujourd'hui moniteur d'équitation, groom dans une écurie de complet international, créateur d'une écurie, maréchal-ferrant... A La Chabraque, deux pôles cohabitent pour remettre en selle les adolescents de 13 à 21 ans pris en charge par l'Aide sociale à l'enfance : l'une est un lieu de vie, l'autre l'Ecole Expérimentale.

En terme d'accueil, quatre maisons hébergent jusqu'à 20 jeunes. Les mineurs partagent leur quotidien avec deux familles installées dans le hameau de Sever. Les jeunes majeurs bénéficient de deux maisons dites de semi autonomie.

Un complexe composé d'une écurie d'application, d'un manège équestre, d'une carrière et de paddocks accueillent une quinzaine de chevaux, pour compléter cette structure d'accueil et de formation centrée sur les métiers du cheval.

Ici, on travaille à l'insertion ou la réinsertion de jeunes en difficultés familiales et scolaires par le biais de la formation, de l'action psychologique liée à la découverte de la cellule familiale et la pratique équestre. Ces jeunes sont tous scolarisés à L'Ecole Expérimentale de la Chabraque.

Des formations variées autour du cheval

Cette école habilitée par la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt, forme en alternance au CAP Palefrenier soigneur, ainsi qu'au diplôme de groom équestre (rare en France, une année de spécialisation pour devenir l'assistant technique d'un cavalier).

Outre ces deux formations phares, au taux de réussite exceptionnel (+ 99%), la Chabraque propose de se préparer sur d'autres sites au diplôme de moniteur d'équitation (BPJEPS), de maréchal-ferrant, d'animateur poney...

Les 11 salariés de La Chabraque sont au service de la réussite de ces jeunes adultes, en mettant ces derniers au cœur du projet, avec un sens de l'écoute, une aide à l'orientation et un accompagnement éducatif qui fait la part belle au « vivre et faire avec ».

Venez nombreux au Jumping de Sever !

Le 12 mai 2019 se tiendra à La Chabraque son concours hippique annuel, organisé par les jeunes et toute l'équipe : un beau défi pour eux et une journée remarquable pour les visiteurs et les quelque 250 participants. Ce concours de saut d'obstacle est une étape de l'Occitanie Tour Club (OTC). Venez nombreux assister à cette compétition, profiter de la restauration sur place et découvrir la vocation de ce site d'insertion, dans une ambiance très familiale.

la Chabraque

Sever
12240 Castanet
05 65 69 99 92/91 97
lachabraque-sever@wanadoo.fr
www.la-chabraque.com
La Chabraque

Hôtel du Commerce

Des spiritueux de belle facture

Amélie et Simon dirigent ensemble cet établissement qui compte aussi 22 belles chambres d'hôtel et un restaurant traditionnel.

Récemment rénové, le bar de l'Hôtel du Commerce à Rieupeyroux sert de superbe écrin à une sélection travaillée de spiritueux.

C'est une entreprise familiale, vieille de 83 ans. Amélie et Simon Delmas, les représentants de la 4e génération, l'ont transformée cet hiver -du moins en partie- en lieu où concrétiser leur dernier rêve. Elle en hôtesse passionnée et fan de déco, lui en fin connaisseur de rhums, whiskies et autres spiritueux ; les deux jeunes gens ont en effet décidé de valoriser le bar de leur établissement, l'Hôtel du Commerce : une institution rieupeyrousaine, fondée par l'arrière-grand-père de Simon, à laquelle il participe activement depuis 2008.

Pour l'ambiance, Amélie voulait un plafond noir, des murs oranges dynamiques et des matériaux bruts -bois, béton… Elle a suivi ses envies pour imaginer un style contemporain qui a bluffé leurs clients -le bar était en l'état depuis quarante ans !
Simon a aussi travaillé à l'instinct pour mettre en lumière ses coups de cœur en matière de spiritueux : plusieurs whiskies et rhums, mais aussi de belles bouteilles de gin, cognac et armagnac. Les VRP -qui composent la majeure partie de la clientèle de l'hôtel en semaine- ont ainsi été les premiers à s'accouder au comptoir et à apprécier cette expérience inédite de dégustation de breuvages de qualité à Rieupeyroux. Ce printemps, Amélie et Simon popularisent le concept avec des soirées à thème pour que le Ségala tout entier puisse goûter au plaisir de cet instant.

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Clément Chauchard**

Hôtel du Commerce
60, rue de l'Hom - 12240 Rieupeyroux
Tél. **05 65 65 53 06**
www.hotel-commerce-aveyron.com
Facebook : Hôtel du Commerce

Publi-reportage

ADMR

pour tous, toute la vie, partout

ADMR : Une aide au quotidien pour ses adhérents.

Les métiers d'aide à la personne ont le vent en poupe.

Aide à Domicile ? Auxiliaire de Vie Sociale ? Accompagnant Educatif et Social ? Quel que soit le nom donné, ces métiers d'aide à la personne sont aujourd'hui au cœur de notre société française ; au cœur de nos villages ; au cœur de nos campagnes. En permettant aux personnes dans le besoin, pour des raisons de vieillesse, de handicap passager ou permanent, ou de charge familiale contraignante, les Auxiliaires de Vie de l'ADMR participent, à chaque instant, au maintien du lien social au bénéfice des personnes qu'elles aident au quotidien.

ADMR : 70 ans de présence en Aveyron.

Présente partout en Aveyron, l'ADMR fédère 50 associations.

Ses 680 bénévoles et 1 418 salariés ont permis de réaliser près de 1 200 000 heures d'intervention en 2018.
Son offre de services se répartit entre 4 pôles :
• Services et soins aux seniors • Accompagnement au handicap • Enfance et parentalité • Entretien de la maison
Son crédo : utilité sociale, solidarité, bienveillance et efficacité pour le bien de tous.

ADMR : Un tremplin pour l'avenir de ses salariés.

Soucieuse du bien-être et de l'évolution de ses salariés,

l'ADMR encourage la formation professionnelle continue. Ainsi près de 17 000 heures de formation furent réalisées en 2018. Aussi, que vous soyez en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, travailler pour l'ADMR sera un tremplin pour votre avenir.

L'ADMR recrute tous les jours : 171 CDI signés en 2018, alors pourquoi pas vous ?
Vous souhaitez exercer un métier au cœur du lien social, vous aimez aider les autres, vous êtes autonome et mobile, vous savez vous adapter aux différentes personnalités et situations : rejoignez-nous !
Appelez le 05.65.77.22.22 ou par mail info.fede12@admr.org ou venez nous rencontrer au Salon TAF (Travail Avenir Formation) le 3 avril 2019 pour nous parler de votre projet. Nous avons forcément un poste à vous proposer ; ainsi qu'un parcours de formation pour valoriser vos compétences. Alors à bientôt ?

FÉDÉRATION ADMR AVEYRON
23 avenue de la Gineste - CS 43102 - 12031 RODEZ CEDEX 9
05 65 77 22 22 - info.fede12@admr.org - www.fede12admr.org

Texte : Alain Pouvreau

Sourire et plaisir gustatif sont garantis avec Nelly et Katia.

Nelly's Coffee

Des « hot drinks » très gourmands

Nelly Gautier déverse espresso, latte et autres boissons chaudes chocolatées, depuis février 2016, dans son joli coffee shop millavois.

L'hospitalité, la convivialité, sont dans l'ADN de Nelly Gautier. Et cela devait se retrouver dans son établissement. Depuis son ouverture au début de l'année 2016, boulevard de Bonald à Millau, son coffee shop permet en effet de beaux moments de partage et de grands éclats de rire. « *Avec Katia, qui travaille avec moi, on est toujours en train de plaisanter* », confirme-t-elle.

Ancienne chef de rayon et assistante commerciale en immobilier, Nelly Gautier a créé cet « endroit cosy » après un coup de cœur pour « un petit stand Starbucks » en région parisienne. Elle reprend ainsi les codes gourmands de la chaîne de café américaine, avec une carte dégoulinante de propositions alléchantes. « *Le café est primordial* », explique la jeune femme qui a suivi une formation de barista et propose le petit noir sous toutes ses formes : espresso, ristretto, américain… Auxquelles il faut rajouter les déclinaisons : latte -avec du lait moussé- cappuccino…

« *Notre marque de fabrique est cependant le lattela* » : un chocolat chaud parfumé avec une célèbre pâte à tartiner et coiffé d'un généreux nuage de crème fouettée. La carte du Nelly's Coffee compte d'ailleurs d'autres « hot drinks » du même genre, qui varient au gré des saisons, des envies de la maîtresse des lieux ou des tendances de l'univers du snacking. « *En ce moment, on fait par exemple un golden chaï : un thé lacté épicé au curcuma, gingembre et poivre. Le bubble tea, un thé avec des glaçons et des perles de tapioca fruitées, marche aussi très bien* ».

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Fred Garrigues**

Nelly's Coffee
11, boulevard de Bonald - 12100 Millau
Tél. **05 65 72 47 12**
Facebook : Nelly's Coffee

Une exploitation agricole, dynamique et progressiste, au service de l'établissement et du territoire

Depuis son inauguration en octobre 1970 à Saint-Affrique, La Cazotte, établissement agricole public, s'est imposée comme une référence nationale en matière de formation dans le domaine de l'élevage et recherche ovin, de l'élevage équin et des sports équestres. Un enseignement d'excellence qui repose en majeure partie sur l'exploitation agricole du lycée : 240 hectares, 700 brebis, des vaches et des chevaux, au service du lycée du CFA du CFPPA mais aussi de tout un territoire.

Parmi tous les outils pédagogiques à disposition des apprenants de La Cazotte, il en est un, qui tient un rôle clé. Créée il y a quarante-huit ans, en même temps que l'établissement d'enseignement saint-affricain l'exploitation agricole du lycée fait montre d'un dynamisme et d'un progressisme exceptionnels. « *La genèse s'est d'abord faite autour d'un troupeau de brebis laitières* », raconte Gérard Parisot, le proviseur du lycée. Aujourd'hui, la ferme, qui court sur 240 hectares – 110 ha en bio et 130 ha en conventionnel – compte 600 brebis laitières, 100 brebis viande, une vingtaine de chevaux et de vaches aubrac, pour coller aux besoins du territoire.

PIONNIER DE LA BIO

Déterminée depuis le début à faire avancer l'agriculture locale, « *quitte à la bousculer* », l'exploitation agricole de La Cazotte s'est lancée dans la bio dès 1998. « *Une opportunité offerte par la Chambre d'agriculture… Mais c'était un défi à l'époque… Nous avons ainsi été l'un des premiers établissements français à se poser la question de la place et de la conduite de la bio. Et il a été démontré depuis que c'était pertinent, y compris en termes de conditions de travail* ».

Un moteur de réflexion et d'actions

La Cazotte, exploitation faisant partie du réseau des fermes expérimentales de l'institut de l'élevage s'est aussi illustrée avec des expérimentations sur la mono-traite (qui permet d'optimiser le temps de travail) et les stratégies de conduites alimentaires, ainsi qu'avec une série d'études sur l'agro-écologie, entre autres. « *Nous avons travaillé sur le cycle des végétaux, le bien-être animal, l'insémination artificielle sans hormone… Nous replantons chaque année 250 mètres de haies (soit plus de 2 km de haies plantées par les élèves) ; nous ouvrons nos parcelles forestières aux animaux, pour qu'ils puissent y pâturer et les entretenir… Tout cela se fait généralement en partenariat avec d'autres partenaires, comme Arbres et Paysages ou le CRPF* ».

L'exploitation agricole de La Cazotte est ainsi devenue, au fil des ans, un moteur de réflexion et d'actions sur la production laitière et la production de viande biologique. « *Nous nous efforçons de détecter comment améliorer les conditions de travail, les ressources financières des agriculteurs, le bien-être des animaux … et de donner les moyens à nos apprenants, mais aussi à l'ensemble du territoire, de réinvestir ces pratiques et ces avancées* ».

LA CAZOTTE SAINT-AFFRIQUE

La Cazotte - Lycée agricole
Route de Bournac - 12400 Saint-Affrique
Tél : 05 65 98 10 20
lpa.st-affrique@educagri.fr

PORTES OUVERTES
16 MARS 2019
9H-17H

Aurélia et Olivier sont capables de mettre un visage derrière chaque produit, chaque vin : « On aime expliquer à nos clients et transmettre », disent-ils.

Au 20

De bons vins locaux

Dans leur restaurant de La Couvertoirade, baptisé Au 20, Aurélia Trainor et Olivier Montes servent de généreuses assiettes mais aussi de jolis canons !

La philosophie très conviviale du couple est placardée dès l'entrée de l'établissement. Sur une ardoise, griffonnée blanc sur noir, s'affiche en effet un brocard plutôt personnel : « Rest'Au 20 ou passe à l'eau » ! Avant de créer ce restaurant, dans les dédales de la cité templière de La Couvertoirade, Aurélia Trainor et Olivier Montes ont vécu d'autres vies professionnelles, éclectiques et un peu militantes. Avec Au 20, qu'ils sous-titrent « bar à vin », ils se montrent toujours engagés.

« On a voulu créer un lieu de vie, où les gens de La Couvertoirade et du plateau, puissent se retrouver et se réunir, en toutes saisons », précise Olivier, qui a grandi dans le village.

Cet état d'esprit s'incarne aujourd'hui dans une série de petits événements -soirées jeux, concerts…- mais aussi dans une restauration gourmande à base de produits locaux et bio, et dans le verre évidemment, qui suit la même ligne régionaliste et qualitative que la cuisine.
« Je vais chez les producteurs, je goûte et je prends ce qui me plaît », explique simplement Olivier.
Au 20 présente ainsi en permanence entre trente et quarante références, pour tous les goûts. Les bouteilles se dégustent sur place, avec un droit de bouchon, mais au prix producteur. *« On peut ainsi se faire plaisir avec de très bons vins ».*

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Fred Garrigues**

Au 20
Cité médiévale - 12230 La Couvertoirade
Tél. 05 65 62 19 64
Facebook : Au 20

Le 16.45

Des cocktails bien agités

À Rodez, Le 16.45 renouvelle l'expérience des afterworks aveyronnais, avec une carte qui mixe vins et cocktails de haute facture.

Leurs cocktails sont construits comme les assiettes d'un grand chef. « *L'esthétique, les couleurs et la décoration comptent beaucoup. La verrerie est primordiale, de même que la glace, compacte, pour rafraîchir la boisson sans la diluer* », expliquent Aricia Djeradi et Rémi Marcilhac, qui ont récemment investi le cœur historique de Rodez pour y implanter un bar à cocktails et vin ouvert sur la ville.

Leur 16.45 est un établissement sophistiqué, aux allures de bar d'hôtel, dans lequel on s'assoie en première, dans de beaux et confortables fauteuils, en salle comme au comptoir. « *Quand l'idée a germé de monter quelque chose dans ce genre, Rodez a été une évidence. Il n'y a rien dans le même esprit* ».

Pour profiter de l'expérience, il faut donc faire confiance à ce jeune couple au CV franco-australien balisé de belles maisons -à Vence, Saint-Tropez et Melbourne notamment. Aricia, barman, et Rémi, sommelier, partagent en effet une même soif de saveurs nouvelles et de produits de qualité, dans une carte « liquide » qui se savoure doublement.

Chaque jour du mardi au samedi, à l'heure de l'afterwork, les deux jeunes gens passent derrière le bar pour servir cocktails classiques et créations maisons, ainsi qu'une centaine de références de vins, tantôt abordables tantôt plus pointus. « *En général, les gens se montrent curieux et se prêtent au jeu des découvertes* ».

Texte : **Mélisa Guendouzi** - *Photos :* **Franck Tourneret**

Le 16.45
31, rue du bal - 12000 Rodez
Tél. **06 42 14 82 34**
www.le16-45.com - Facebook : Le 16.45

Les cocktails classiques et créations maison d'Aricia et Rémi s'accompagnent de planches de charcuterie italienne et de fromage de la maison Douls à Rodez.

UDSMA

Cap sur Les services à domicile

L'UDSMA est une entreprise mutualiste qui a à cœur d'agir au plus près des personnes pour améliorer leur santé et leur bien-être. Parmi ses prestations d'accompagnement, de services et de soins, les services à domicile veulent faciliter la vie quotidienne au domicile des familles.

Quels services propose l'UDSMA ?
L'aide ménagère est très prisée par les usagers, tout comme l'accompagnement réalisé par les auxiliaires de vie, qui accompagnent les personnes aux gestes de la vie quotidienne. D'autres services sont également disponibles, comme la livraison à domicile de repas supervisés par une diététicienne, la garde d'enfant (horaires atypiques inclus), ou encore l'aide apportée aux familles en difficulté par les techniciens d'intervention sociale et familiale (accompagnement éducatif, soutien social). Ces services sont disponibles tous les jours de l'année, à toute heure, jour et nuit.

Qui peut bénéficier des services à domicile de l'UDSMA ?
Tout le monde sans exception peut faire appel à ces services, qui s'adressent non seulement aux personnes âgées, isolées mais aussi aux familles et aux personnes actives désireuses de se dégager du temps, par exemple, en déléguant le ménage. Certains usagers bénéficient de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), d'aides de leur caisse de retraite, de la MSA, de la CAF ou d'autres organismes. Ces services ouvrent droit à la réduction ou au crédit d'impôt pour emploi d'aide à la personne.

Comment sont formées les salariées de l'UDSMA qui interviennent à domicile ?
Nos intervenantes ont des parcours professionnels qui diffèrent selon l'activité : ménage, garde d'enfant... Leur point commun : elles sont toutes formées à l'organisme de formation de l'UDSMA, E Santé Formation, qui leur apporte du professionnalisme et des gestes techniques propres à l'accompagnement de personnes âgées. Une certaine éthique fait partie des valeurs de l'UDSMA, nos salariées la portent au quotidien. Engagée dans une démarche qualité depuis plus de 10 ans, l'UDSMA est d'ailleurs certifiée AFNOR Services aux personnes.

Sur quelle zone géographique peut-on bénéficier des services de l'UDSMA ?
L'agglomération de Rodez, ainsi que Villefranche-de-Rouergue, Saint-Affrique, Espalion et les communes limitrophes. Au total, 130 personnes travaillent pour nos services à domicile.

Quelles sont vos autres actions auprès des usagers ?
L'UDSMA organise des actions collectives de prévention sur certains thèmes : bucco-dentaire, nutrition, activité physique adaptée, initiation au numérique... Il s'agit de rompre l'isolement des personnes âgées et de les aider à «bien vieillir».

A l'UDSMA, on couvre toutes les étapes du besoin à domicile, et du vieillissement au domicile. Les services à domicile sont un maillon de cette chaîne, souvent conseillés dans le cadre d'une prise en charge globale.

Thé dansant le 24 mars!

Après le succès de la première édition en 2016, à l'occasion de la célébration des 40 ans des services à domicile, l'UDSMA réitère son thé dansant le 24 mars 2019, avec l'accordéoniste Sylvie Pullès. Rendez-vous à la salle de la Doline à Sébazac, à partir de 14h30. Un événement festif ouvert à tous.

Nous prenons grand soin de vous

UDSMA
MUTUALITÉ FRANÇAISE AVEYRON

UDSMA
Services à domicile : 05 65 73 59 12

Personnalisez vos meubles de salon avec

Installé depuis deux ans zone de l'Estréniol à Sébazac, Living Rom est une enseigne du Groupe REY - acteur historique du commerce de l'ameublement aveyronnais. Le magasin, qui partage ses locaux avec REY Le Géant du Meuble et Grand Litier, vous aide à imaginer et concrétiser la déco de votre salon, grâce à un concept unique qui conjugue conseils d'aménagement et personnalisation du mobilier.

Colorés, modulables, convertibles, fermes ou mœlleux, en cuir ou en tissu, droits ou en angle, classiques ou contemporains... Chez Living Rom, les canapés sont très inspirés. Implanté depuis deux ans sur la zone commerciale de l'Estréniol à Sébazac, ce magasin se démarque avec son concept unique de produits personnalisables. Le magasin propose des canapés et des fauteuils sur-mesure, ainsi que le mobilier et les accessoires associés à l'univers du salon : tables basses, guéridons, lampes, tapis et coussins, également disponibles à la carte (dimensions, matières, coloris...).

Pour allier confort, déco et convivialité, l'enseigne s'appuie sur une équipe de conseillers-concepteurs, capable de composer et modéliser un salon unique, à votre image et selon vos besoins. Une fois les couleurs choisies ; la taille, la forme et les options des produits définies, il est ainsi possible de visualiser le projet en trois dimensions et de garantir son intégration optimale dans votre salon. Les équipes de Living Rom assurent ensuite elles-mêmes la livraison et le montage à domicile de ces produits personnalisés qui sont garantis cinq ans.

living rom

(à côté des Meubles Rey)
ZAC de l'Estréniol
110, avenue Joël Pilon
12740 Sébazac
Tél. 05 65 69 80 98
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h.

façon FRANCE communication

Votre studio de création graphique

Située à Bourran, l'entreprise Façon France cumule trois décennies d'expérience, riche notamment de l'acquisition en 2011 de Bic Graphic, société ruthénoise spécialisée dans la PAO photogravure. Détenue par l'entrepreneur Alain Bessettes, Façon France bénéficie d'un ancrage historique fort et d'une notoriété en Aveyron et au-delà.

Animé par des professionnels des arts graphiques, ce studio de création et de communication crée ou retouche votre logo, vos plaquettes de société, vos affiches, vos cartes de visite... **Tout support papier et numérique qui porte l'image de l'entreprise.**

Ecoute, souplesse, réactivité

Ses valeurs : une capacité d'adaptation aux besoins des clients, une écoute attentive, des conseils avisés, des idées, une réactivité dans l'exécution de sa mission. Avec de fortes compétences en graphisme et communication visuelle, l'équipe de Façon France vous propose des solutions adaptées, créatives, et vous garantit un suivi personnalisé, de la maquette au suivi technique de fabrication, jusqu'à l'impression finale.

Avec une double activité de **PAO** (création et mise en page avant impression) et de **conseil en édition** (impression de livres, brochures, catalogues, flyers..), l'entreprise ruthénoise demeure très présente sur le terrain aveyronnais. Elle répond aussi et de plus en plus aux besoins de sa clientèle parisienne et sur de nombreux départements du territoire. Une clientèle dont la fidélité se mesure en années, entretenue par les bonnes relations commerciales et le travail qualitatif réalisé par Façon France.

Avec comme ambition cette année, l'accroissement de son activité de studio graphique, Façon France projette d'agrandir son équipe pour intégrer de nouvelles compétences en graphisme et **site web**.

Le développement de son **bureau de fabrication** est également d'actualité.

Sa philosophie : bien travailler par respect pour ceux qui lui font confiance !

Cap sur les cartes de vœux !

Façon France détient la marque Graphic Aenor, qui propose un large catalogue de cartes de vœux.

Une expertise reconnue par de nombreuses entreprises, dans la France entière depuis 2001.

www.voeux-graphicaenor.fr
Graphic aenor

20 av. de Bourran - 12000 Rodez - 05 65 76 04 40
infos@facon-france.fr - Façon France Communication

Crédit Photo : Loubna BEKKAOUI

Un nouveau concept pour optimiser et sécuriser la vente de biens entre particuliers

À la tête de Mon Aide Immobilière depuis l'automne dernier, le Ruthénois Fabien MATEO propose une approche différente et novatrice de l'immobilier, pour accompagner les particuliers dans la vente de leur bien.

Mon Aide Immobilière est une entreprise innovante, un concept hybride qui se décline en conseils et prestations de qualité. Développée par Fabien Mateo, ancien représentant et responsable d'agence dans la bureautique, cette jeune entreprise ruthénoise mise sur l'image et le soin apportés aux annonces pour faciliter les ventes de biens de particulier à particulier. *« Internet a démocratisé le métier d'agent immobilier »*, explique Fabien Mateo, *« De plus en plus de personnes tentent de vendre leur habitation par elles-mêmes. Mon rôle est de les accompagner dans ce projet ».*

Le professionnel peut intervenir dès l'estimation du bien, mais l'essentiel de son travail consiste à mettre *« un coup de projecteur »* sur la maison ou l'appartement à céder, en révélant ses atouts ou son potentiel. Cette mission passe par l'image – *« les photos doivent donner envie de visiter le bien. Il faut travailler l'éclairage et montrer l'espace »* – mais aussi par une description pertinente et attractive. Fabien Mateo se charge ensuite de diffuser cette annonce sur une trentaine de supports en ligne pour toucher une large cible d'acheteurs. *« Nous gérons ensuite les appels et les mails des personnes intéressées »*, précise le professionnel, *« Nous sommes leur premier interlocuteur et leur disons tout ce qu'il faut savoir sur le bien pour qu'ils n'aient aucune surprise en le découvrant. Quand l'intention est sérieuse, nous passons ensuite le relais au propriétaire, qui se charge des visites et de la transaction ».*

Mon Aide Immobilière propose aussi des visites virtuelles, via une modélisation 3D des biens à vendre, ainsi que du « home-staging virtuel ». *« J'aide les gens à se projeter en imaginant ce que pourrait devenir un bien qui nécessite des travaux ».* Des services qui visent à se différencier et à se démarquer dans la multitude d'annonces disponibles sur le Web, tout en faisant l'économie de frais d'agence grâce à un tarif forfaitaire 5 à 10 fois moins cher. *« Ma démarche est un peu celle d'un coach. J'apporte au propriétaire toutes les clés pour réussir la visite et la vente. C'est un travail d'équipe, que l'on réalise ensemble. Mon Aide Immobilière s'inscrit dans l'humain plus que dans la digitalisation ».*

Crédit Photo : Loubna BEKKAOUI

MON AIDE IMMOBILIÈRE Fabien MATEO
Pépinière d'entreprises Grand Rodez
12850 Ste Radegonde - Tél. 07 72 20 95 62
fabienmateo@monaideimmobiliere.fr
www.monaideimmobiliere.fr

La créatrice aveyronnaise rêve d'ouvrir, un jour, des Minute Papillon dans d'autre villes.

Minute Papillon

Du talent au bout des doigts

A 28 ans, Coralie Gomez a créé une petite entreprise autour d'accessoires et de modèles en prêt-à-porter des tailles 36 à 52. Elle vend aujourd'hui en France et à l'étranger.

C'est l'arrivée d'un bébé qui lui a ouvert les yeux - et une porte sur ses réels talents en couture et prêt à porter. Jeune Ruthénoise, Coralie Gomez s'était d'abord essayée à la vente dans le prêt-à-porter, puis un BTS immobilier, avant de s'épanouir dans l'accompagnement de personnes en fin de vie, à domicile. Quatre années qui lui ont donné envie de passer le concours d'aide soignante. Mais la vie en a décidé autrement, puisqu'un petit garçon vient combler la famille en 2017. «*Pendant les nuits où il ne dormait pas, je cousais des tours de cou pour bébé à boutons pression, que j'ai commencé à vendre sur un groupe Facebook de mamans*», raconte Coralie Gomez.

« Plus je rentrais dans la couture, plus je voulais créer »

«*Plus je rentrais dans la couture, plus je voulais créer*» : elle confectionne des veilleuses personnalisées en forme de nuages qui font un carton - plus de 50 ventes en un mois. Reprend du travail comme aide ménagère avant de tout lâcher en mars 2018 pour se consacrer entièrement à la couture : un sacré pari!

Aujourd'hui, sous la marque Minute Papillon, la jeune maman continue de proposer des veilleuses, des snoods pour enfants, des doubles tours de cou, des foulards XL qui permettent de changer de motifs selon le pliage. Et vend en ligne et chez elle, dans sa petite boutique, des vêtements pour hommes et femmes qu'elle sélectionne à Paris et en Espagne. D'où le nom de Minute Papillon : «*Ces vêtements partent vite car ils ne sont pas chers et disponibles en grande taille, ce qui répond à un vrai besoin.*»
Un intérêt fort pour l'artisanat local, elle qui bénéficie du label Fabriqué en Aveyron, et une passion pour le travail manuel. «*Quand on crée, on le fait avec amour. Cela se reflète dans nos produits.*» A cela se rajoutent une capacité d'écoute et de conseil, un regard avisé et plein de franchise. Les clientes le lui rendent bien, qui louent ses «doigts de fée», en France et dans d'autre pays où elle vend également.

Textes : **Agnès d'Armagnac** - *Photos :* **Franck Tourneret**

Minute Papillon
25 rue des Hérons - Les Costes Rouges
12850 Onet-le-Château
Tél. **06 75 07 47 39**
Facebook : Minute Papillon

Publi-reportage

POINT IMMO
développe la transaction

Cette entreprise aveyronnaise familiale, créée en 2004 par Jacques PASTUREL, compte à son actif près de 3 000 logements et des milliers de m² de locaux professionnels construits à ce jour, en Aveyron et à Albi.

UN NOUVEAU SERVICE TRANSACTION PLACE D'ARMES A RODEZ

Une équipe qui s'agrandit :
Deux agents immobiliers expérimentés, Valérie CHAILLOU et Pascal BOUTONNET, sont venus grossir les rangs de POINT IMMO. Ils sont en charge du secteur TRANSACTION, en fonctionnement depuis quelques semaines, qui permet de diversifier l'offre de biens en proposant des maisons, des appartements et des locaux professionnels existants, ainsi que des terrains.

UNE NOUVELLE SOLUTION DE VENTE IMMOBILIÈRE !

En plus des mandats classiques en transaction, l'agence propose un NOUVEAU MANDAT RÉCIPROCITÉ : Pour 2 500 € TTC* seulement, les clients confient la vente de leur bien à POINT IMMO, mais réalisent eux-mêmes les visites de leur logement. POINT IMMO leur fait ainsi réaliser DES ÉCONOMIES DE TEMPS ET D'ARGENT, tout en profitant de l'expérience d'un professionnel de l'immobilier. L'agence peut s'occuper de l'estimation**, du dossier préalable à la mise en vente**, de la communication, de la sélection des contacts obtenus, de la gestion des offres d'achat, du volet administratif jusqu'à la signature de l'acte authentique.

UN MANDAT PRIVILÈGE POUR LES CLIENTS DE POINT IMMO !

Un tarif préférentiel est applicable aux clients qui ont su faire confiance à POINT IMMO et qui souhaitent aujourd'hui revendre un bien.

** Montant forfaitaire charge vendeur. Ce montant n'inclut pas les frais liés à l'évaluation et à la réalisation des diagnostics obligatoires (Voir honoraires agence). ** Optionnel*

UN NOUVEL ESPACE DE VENTE SUR LE MAIL DE BOURRAN TRÈS PROCHAINEMENT

En plus de sélectionner rigoureusement les emplacements de ses résidences neuves, POINT IMMO accorde une attention particulière au choix des lieux de ses points de vente.
A RODEZ, l'ouverture supplémentaire d'une surface plus spacieuse, fonctionnelle et moderne s'imposait... Ceci sera chose faite dans les prochaines semaines, sur le dynamique mail de BOURRAN, au rez-de-chaussée de la Résidence neuve VILLA HESTIA.

POINT IMMO
JACQUES PASTUREL
PROFESSIONNEL DEPUIS 1992
Partageons des projets

3, place d'Armes - 12000 Rodez - Tél. 05 65 78 03 03
contact@point-immo-rodez.com - www.point-immo-rodez.com

Guillaume Ducrocq

Un opticien de proximité

À la tête du magasin d'optique Tanguy Cayla, 3 place d'Armes à Rodez, Guillaume Ducrocq est un professionnel de santé indépendant et passionné, qui sait prendre le temps d'écouter et de conseiller au mieux ses clients.

Originaire du Pas-de-Calais, Guillaume Ducrocq dirige, depuis le mois de mai 2018, le magasin d'optique Tanguy Cayla, situé au 3 de la place d'Armes à Rodez. En reprenant ce commerce historique du piton – il a été créé en 1947 – ce jeune opticien passionné a concrétisé un choix de vie, en se rapprochant de la famille de sa femme, dont les grands-parents ont longtemps officié derrière le comptoir du bar-tabac-presse Le Rouergue, avenue Durand de Gros. Il a aussi exaucé un dessein plus professionnel : « *retrouver le côté professionnel de santé* » de son métier après des années d'expérience plus commerciale en franchise. « *Je me définis comme un opticien de proximité* », explique-t-il, « *Quelqu'un qui vient faire des lunettes chez moi n'a qu'un seul interlocuteur : moi ! Le suivi du dossier et le service après-vente sont ainsi personnalisés* ».

Très attaché à la notion de service, Guillaume aime prendre le temps avec ses clients, et les accompagne dans leur choix autour d'une tasse de café. L'opticien travaille principalement avec Essilor, le verrier français n°1 mondial, pour garantir une qualité de vue irréprochable. L'opticien est ainsi le seul à Rodez à posséder la tour numérique Eyecode Essilor, qui lui permet d'analyser finement le comportement visuel de ses clients et de leur offrir un confort sur-mesure.

Côté montures, Guillaume propose les classiques – dont l'indispensable Ray Ban – ainsi que des marques – au budget moyen – dont l'histoire, le style, les performances lui plaisent et l'inspirent. « *J'aime par exemple, Roussilhe, parce que c'est fabriqué dans le Jura ; Maui Jim, des solaires qui offrent les meilleurs contrastes, confort et protection ; ou encore Minima, des lunettes pour enfants quasi-indestructibles* ».

Soucieux d'offrir un service identique à tous, le jeune homme est aussi un opticien mobile. Chaque lundi, quand son magasin est fermé, il court les campagnes, de maison de retraite en centre d'accueil pour handicapés, pour réaliser sur place, des bilans visuels, des réajustements ou réparations.

OPTIQUE
TanguyCAYLA

3, place d'Armes, 12000 Rodez
Tél. 05 65 68 06 14
Ouvert du lundi au samedi de 9 heures à midi et de 14 heures à 19 heures (le samedi, fermeture à 18 heures)

ibis HOTELS

LE BIEN-ÊTRE AU MEILLEUR PRIX

ibis Rodez

h2748-gm@accor.com

46, rue Saint-Cyrice
12000 RODEZ
05 65 76 10 30

ibis.com

À PARTIR DE **60 €**

ibis budget HOTELS

BUDGET LÉGER SOMMEIL DE PLOMB

Retrouvez-nous aussi à :

ibis budget Rodez

h2748-gm@accor.com
Rue Prat Mouly
12000 RODEZ
05 65 76 10 30

ibisbudget.com

À PARTIR DE **40 €**

Nos équipes à votre écoute 24h/24 - Wifi Gratuit - Petit-déjeuner buffet à volonté
Tarif préférentiel groupe sportif ou association - En-cas 24h/24 - Bar - Parking couvert
45 chambres ibis - 55 chambres ibis budget

PISCINE & EAU
CONSTRUCTION RÉNOVATION ENTRETIEN DÉPANNAGE

Piscine et Eau

Concepteur et constructeur de piscines d'exception

À la tête de Piscine et Eau depuis 2014, Romain Danesi concrétise tous vos projets de construction ou rénovation de piscines et spas.

L'univers de la piscine est une affaire de professionnels, spécialisés, formés et engagés, dont Romain Danesi fait partie. Passionné par ce métier, qui exige des compétences particulières et un rigoureux savoir-faire (gros œuvre, hydraulique, traitement de l'eau…), le jeune homme a créé en 2014, Piscine et Eau : son entreprise aveyronnaise de construction, rénovation, entretien et équipement de **piscines et spas**.

Fort de dix années d'expérience dans la profession, Romain Danesi propose une prestation **« clé en main »**, afin que ses clients puissent envisager et concrétiser sereinement leur projet. Piscine et Eau assure en effet toutes les étapes de conception du bassin jusqu'à sa mise en eau, et se charge également des **équipements complémentaires** : clôtures, organes de sécurité, volets roulants, aménagements extérieurs, mais aussi **pompes à chaleur**, très utiles dans notre département… *« Nos clients ont à faire à un seul interlocuteur tout au long des travaux ; nous ne faisons appel à aucun sous-traitant »*, rappelle Romain Danesi.

Un travail que le professionnel effectue dans les règles de l'art et dans le respect des souhaits de ses clients, qu'ils souhaitent une petite piscine ou une plus grande, un bassin extérieur ou intérieur, ou un spa, pour profiter toute l'année de leur installation. Piscine et Eau *« trouve toujours une solution »* et se distingue avec des prestations, un conseil et un service sur-mesure.

PISCINE & EAU
Tél. 06 15 28 35 28
https://piscine-et-eau.fr

Qualité exigée · Sur mesure · Respect des délais

« Une équipe professionnelle nous a livré une maison d'un grand confort »

NATILIA, votre constructeur de maisons ossature bois

Muriel Buzzi-Guthfreund et Christian Guthfreund, originaires de Grenoble, ont fait le pari de faire construire une maison à distance en Aveyron pour s'y installer pour leur retraite. Témoignage d'une aventure réussie grâce à Natilia Rodez.

Comment avez-vous été séduits par Natilia pour porter ce projet de maison ?

Il y a six ans, nous avons été séduits par l'Aveyron lors de nos vacances et avons décidé d'acheter un terrain à Villefranche-de-Panat, afin d'y faire construire une maison pour notre retraite fin 2018. En 2017, nous avons donc cherché un constructeur, mon mari étant attiré par la construction bois. Nous avons contacté Natilia Rodez et un autre constructeur. Nous avons choisi le projet de Natilia car malgré son prix un peu plus élevé, l'isolation thermique, la structure bois, le style de la maison et la relation d'écoute et de conseil instaurée par Thierry Pradels nous ont vraiment convaincus. Nous avons aussi apprécié la fabrication française de l'ossature, gage de confiance à nos yeux.

Comment se sont passés le chantier et le suivi, avec une telle distance géographique ?

C'était pile ou face : nous prenions un risque... nous avons choisi de faire confiance. Et nous n'avons pas été déçus. La construction de la maison a démarré en mars 2018 et un suivi étroit a été réalisé par Christophe Jalbert. Il s'est occupé des réunions de chantier, il nous envoyait régulièrement des photos du projet. Nous sommes venus une fois tous les deux ou trois mois et Natilia a toujours été d'une disponibilité et d'un professionnalisme exemplaires. Les petites modifications que nous avons demandées ont été réalisées avec souplesse !

La maison a-t-elle été livrée à temps ?

Oui, nous avons reçu notre maison de 85 m² à la date prévue initialement, en novembre. Fraîchement à la retraite, nous nous sommes installés en Aveyron les jours suivants.

Vous avez passé votre premier hiver dans une maison Natilia... Quelles sont vos appréciations ?

Nous nous y sentons incroyablement bien. Nous avons le chauffage au sol et de grandes baies vitrées dans la pièce de vie. Quelle que soit la météo, nous bénéficions d'une température constante dans la maison, ce qui procure un confort et un bien-être que nous n'avions jamais eus dans nos maisons précédentes. L'isolation est très efficace et la clarté est appréciable : on se croirait dehors...

Quel impact cette maison a-t-elle sur vos dépenses énergétiques ?

Il est encore trop tôt pour tirer des conclusions mais il est certain que nous ferons des économies. Le rapport qualité-prix de cette maison est tout à fait raisonnable. Merci mille fois à l'équipe de Rodez pour son professionnalisme et le travail accompli. Nous les recommandons les yeux fermés !

Christian Guthfreund, Muriel Buzzi-Guthfreund et Thierry Pradels

NATILIA
La Maison Environnementale

20 avenue de Bourran, 12000 Rodez **05 65 73 17 33**
rodez@natilia.fr - www.rodez.maison-natilia.fr

FRÉDÉRIC FRAYSSINET

CONCEPTION DE JARDIN ET D'EXTÉRIEUR

PAYSAGISTE Frédéric Frayssinet

06 71 52 43 37

Route du Monastère - 12450 Flavin

Frédéric Frayssinet * rend votre vie plus harmonieuse, en phase avec l'environnement dans lequel vous évoluez.

* Seul intermédiaire, de la création à la conception

AVANT

APRÈS

www.paysagiste-rodez.fr

Jérémy Ségur

Mécanique et carrosserie au prix juste

Florent Loriot

À la tête de LS Auto à Onet-le-Château, Florent Loriot et Jérémy Ségur proposent un service de carrosserie et d'entretien automobile à prix juste.

Florent Loriot, carrossier peintre, et Jérémy Ségur, mécanicien, tous deux bientôt trentenaires, se sont récemment associés pour lancer LS AUTO à Onet-le-Château : un garage automobile, où le prix juste compte autant que la qualité des prestations. Avec ce concept particulier, qui découle d'une démarche sincère, les deux professionnels veulent s'adresser à tous les propriétaires de véhicules, quel que soit leur budget et redorer l'image de ces métiers souvent mal vus.

Leur activité se décline ainsi en deux univers. D'un côté, la carrosserie / peinture, avec la réparation de petite carrosserie. Et de l'autre, l'entretien automobile, avec les vidanges, le remplacement des plaquettes de freins, des disques, des pneumatiques, et tout ce qui touche aux suspensions, à l'échappement... *« En ce qui concerne les prestations de carrosserie, on s'attache à travailler vite et bien dans un délai maximum de 72 h »* expliquent les deux gérants, *« Pour ce qui est de l'entretien, on proposera toujours des tarifs au plus bas pour des pièces de qualité, dans le but de réduire les coûts au maximum »*.

Très attachés au service, Florent et Jérémy ont également aménagé, dans leur atelier, une confortable salle d'attente pour leurs clients : canapé, télévision, console, café et boissons fraîches, pour patienter de manière agréable le temps que les deux professionnels s'occupent de leur véhicule.

« Après 9 mois de dur labeur je suis enfin devenu gérant d'une entreprise. Rêve que je ne pensais pas pouvoir atteindre, ceci dû à une société qui nous formate dans des cases de salarié héréditaire d'un statut parental.
Tout cela a été possible grâce à celui qui m'a donné le courage et la confiance en moi pour entamer cette aventure, et grâce à une rencontre magnifique avec mon associé qui est devenu un frère. Merci à tous ceux qui de près ou de loin ont été là pour me soutenir et me pousser à persévérer. »

Jérémy Ségur

DÉVOILAGE ET RÉPARATION DE JANTE

LS AUTO
1485, rue de Cantaranne,
12850 Onet-le-Château
Tél. 05 65 78 39 82

10 ans
2009 - 2019

AIR GLOBE .com
Offroad school

Créateur d'aventures et d'expériences insolites en deux-roues

Grâce à trois activités (randonnées en scooters électriques, école de moto tout-terrain et randonnées/raids en moto trail en Aveyron), l'entreprise Air Globe de Julien Barthélémy s'adresse à tous les pilotes ou baroudeurs, en quête de plaisir, de découvertes ou de challenge.

Les fun-ebike de Julien Barthélémy sont de drôles de machines. « Elles ressemblent à un vélo mais se pilotent comme un scooter », explique-t-il. Fabriqués en France, et accessibles à tous les baroudeurs, débutants ou chevronnés, ces « scooters électriques des montagnes » sont ainsi des « montures » parfaites pour des randonnées dépaysantes et conviviales à travers l'Aveyron et les départements limitrophes.

Avec Air Globe, l'entreprise qu'il a créée en 2009, Julien Barthélémy propose plusieurs parcours, parfois cools parfois plus périlleux - mais toujours adaptés au niveau des pilotes - pour partager de bons moments en famille, entre amis ou même entre collègues. Grâce à un réseau de partenaires aussi passionnés que lui (accrobranche, tir...), ce guide moto et encadrant diplômé depuis plus de 15 ans est en effet en capacité d'accueillir jusqu'à 100 personnes simultanément.
« On travaille la cohésion de groupe à travers des prestations pensées sur-mesure pour l'entreprise et ses collaborateurs, clients ou prospects. Il peut s'agir d'activités orientées vers la détente ou d'une série d'ateliers qui permettront à tous de se challenger pour en sortir gagnant ».

Air Globe, c'est aussi une école de moto tout-terrain, Off Road, qui s'adresse aux enfants comme aux adultes. « Off Road, c'est l'apprentissage du loisir moto en toute sécurité dès 5 ans », assure Julien Barthélémy, qui a également développé des stages de perfectionnement au pilotage motocross, enduro, trail et super trail, pour les personnes désireuses de se faire plaisir ou de progresser rapidement.

Professionnel qualifié et reconnu - l'organisation du rallye Dakar lui fait confiance depuis 9 ans - Julien Barthélémy partage enfin sa connaissance des chemins et son attachement communicatif à l'Aveyron, à l'occasion de périples, baptisés Vintage trail, sur les routes pittoresques et les sentiers sauvages du département.

Julien BARTHELEMY - 06 20 76 95 28

www.air-globe.com - ecole.moto@gmail.com

Béatrice Poupa Opticiens

5 avenue Victor Hugo 12000 Rodez *Stationnement minute*

05 65 75 62 62 / atol-rodez@wanadoo.fr /

Cuisine du Terroir

Quiche aux asperges

Pour 8 personnes :
pâte brisée
asperges
lardons
4 œufs
1/4 de litre de lait
250 g de crème fraîche
gruyère râpé
sel, poivre, muscade

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. Cuire les asperges 5 mn à l'eau bouillante puis les passer à la poêle avec quelques lardons. Mélanger 2 jaunes d'œufs, 2 œufs entiers, le lait, la crème, le gruyère râpé, sel, poivre et muscade.
Disposer les asperges et les lardons sur la pâte et couvrir avec la crème. Mettre au four 30 grosses minutes.

René Alméras
Ferme auberge de la Tindelle

Tarte deux pommes au ratafia

pâte brisée, 2 pommes, 2 œufs
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
3 cuillerées à soupe de sucre
1/2 verre de ratafia

Couper les pommes en petits morceaux et les étaler sur la pâte. Battre les œufs dans un saladier avec la crème, le sucre et le ratafia. Verser ce mélange sur les pommes et passer au four 40 mn à feu moyen.

Simone Brégou
Ferme auberge du Bonmarty

À TABLE !
200 recettes en Aveyron
RECETTES FACILES DE FERMES AUBERGES
DÉCOUVREZ LA COLLECTION «RECETTES PAYSANNES» DES ÉDITIONS DU CURIEUX.
LES RECETTES AUTHENTIQUES DE PLUS DE 25 DÉPARTEMENTS.

ZICABAZAC

-12&13 avril #5

Sebazac (12)

SINSEMILIA

DEMI PORTION

TROIS CAFES GOURMANDS

VOLODIA - GOULAMAS'K

Un p'tit gars du coin - KB Kiss

Zoé sur le pavé

Nos coups de cœur

"Le Projet Derli" de Wally EP 5 titres

DECAZEVILLE

Un tournant dans la carrière de l'auteur-compositeur Wally ?

Rien de désuet et encore moins de conservateur, mais un retour à l'essentiel avec des thèmes universels qui permettent à chacun de s'approprier et de se retrouver dans les histoires que nous livre Wally.

www.wally.com.fr

Label Ulysse maison d'Artistes

Championnat d'Escape Game en Aveyron

RODEZ - ST AFFRIQUE - MILLAU

Du 11 mars au 30 mai 2019

Concert : KOKOROKO

ST AFFRIQUE

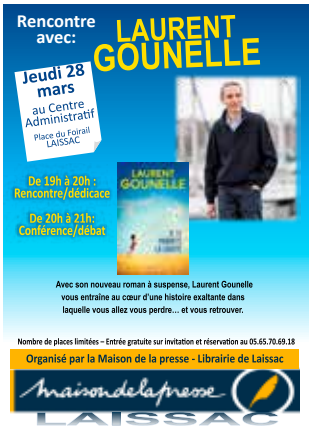
Vendredi 22 mars - 20h30

Salle des Fêtes de St Affrique – Dans le cadre de Millau en Jazz

Spécialistes d'une Soul remuante, les musiciens de KOKOROKO mêlent cuivres influencés par leurs racines de l'Afrique de l'Ouest, teintés de l'ambiance londonienne.

Tout Public - Durée : 1h30

Réservations :
En ligne sur www.millaujazz.fr (imprimez directement vos billets) / Au CREA Bd. Sadi Carnot à Millau / À l'Office de Tourisme de Saint-Affrique
Sur place, 1 heure avant le début de la représentation



Rencontre avec Laurent Gounelle

LAISSAC

Jeudi 28 mars
au centre administratif
Place du foirail à Laissac.

De 19h à 20h :
Rencontre/Dédicace
De 20h à 21h :
Conférence/Débat

Avec son nouveau roman à suspense "Je te promets la liberté", Laurent Gounelle vous entraîne au cœur d'une histoire exaltante dans laquelle vous allez vous perdre... et vous retrouver.

Nombre de place limitées - Entrée gratuite sur invitation et réservation au 05 65 70 69 18.

Organisé par la maison de la presse - Librairie de Laissac

Trans Aubrac

STGENIEZ-D'OLT-ET-D'AUBRAC

Samedi 20 avril

Evènement de trail running au large panel d'épreuves, vous découvrirez la vallée de l'Aveyron, du Lot et traverserez les plateaux d'Aubrac.

Ce trail relie le Château de Bertholène à Saint Geniez d'Olt, en passant par l'un des plus beaux villages de France Saint Côme d'Olt, Laguiole et Aubrac.

Renseignements :
09 50 25 02 29
www.action12.fr
action12@action12.fr

Sortie Double EP : Thorts - Come What May et Kady Starling - Waiting to expire !

Le label ruthénois hip-hop Dora Dorovitch / Prodiges, présente avec ce double EP un duo mari et femme représentant avec brio la scène Hip-Hop alternatif australienne. Le projet de Thorts et Kady Starling se joue des oppositions, confrontant la lumière à la pénombre, la prospective à la rétrospective et questionne la parité entre les hommes et les femmes dans la culture hip-hop.

Retrouvez ce double Ep au format Vinyle sur
www.doradorovitch.bandcamp.com/album/come-what-may-waiting-to-expire-split-ep
et sur toutes les plateformes digitales.

Renseignements : Association Prodiges : prodiges.culture@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC

J'AI RENDEZ-VOUS

Participez au 1er Quizz

ÉCHO'Aveyron
L'Humain au cœur de l'économie

via l'application Messenger jairendezvous.com

Comment faire ? Facile !

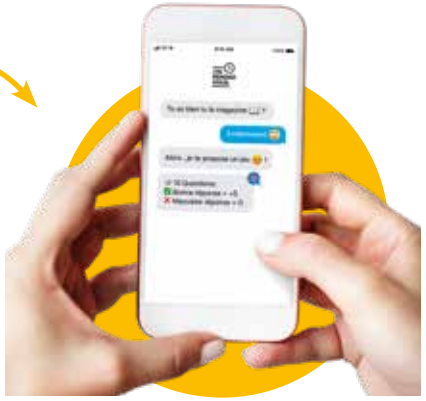
1

Scannez le QR code avec votre smartphone pour lancer le Quizz.

ou retrouvez le lien sur notre site web **www.echoaveyron.fr**

2

Obtenez le maximum de points en répondant aux questions.



3

Partagez le Quizz à vos amis sur Messenger *(Facebook)*.

Les cinqs joueurs qui obtiendront le meilleur score seront récompensés.

Bonne chance à tous !

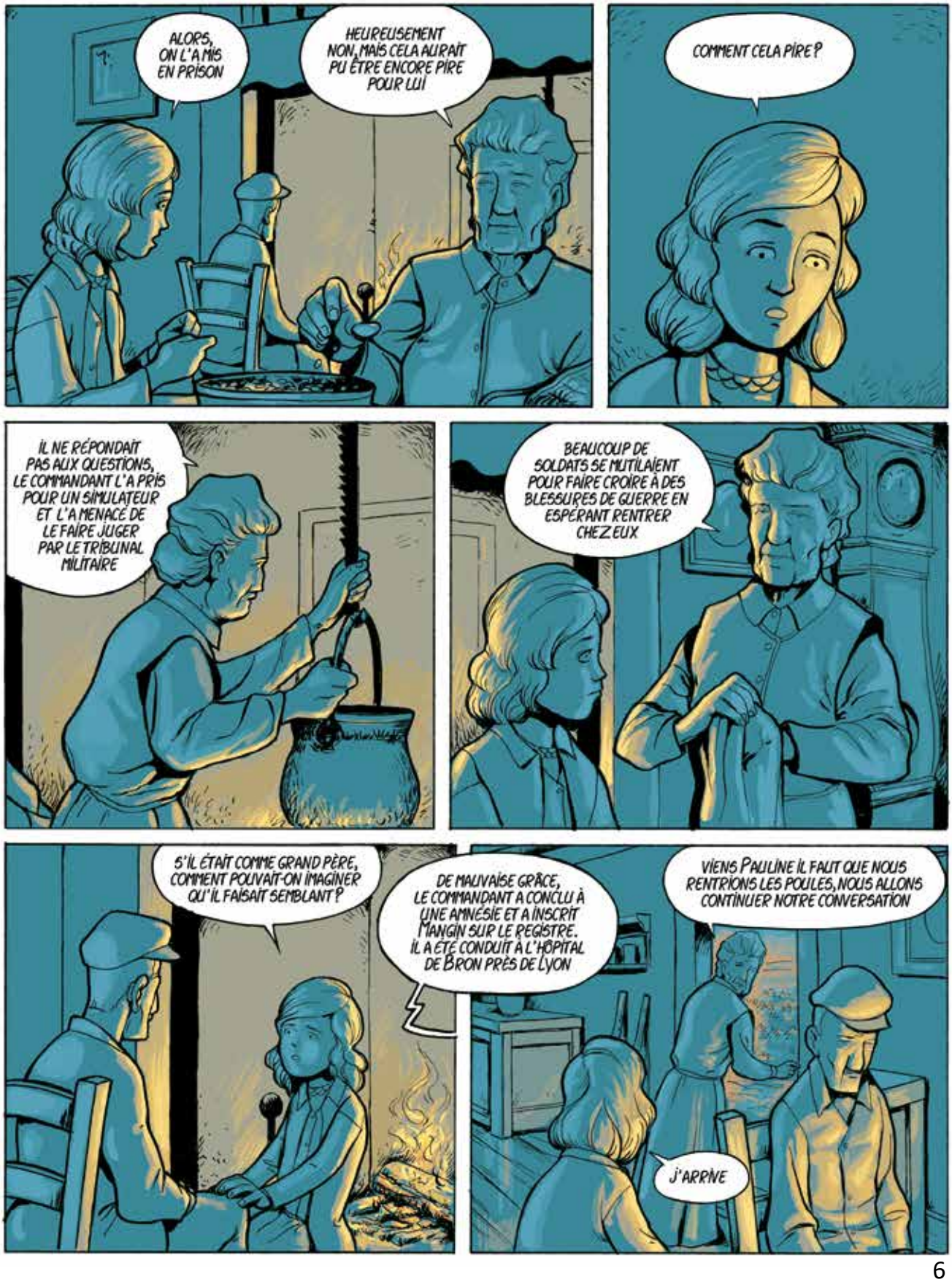
Des lots pour découvrir ou redécouvrir l'Aveyron

1 - **Une randonnée moto pour 4 personnes** chez **Air Globe** - valeur **220 €**
2 - Minute Papillon offre **2 foulards XL et 2 vestes** (tailleur et bomber) - valeur **137 €**
3 - **Menu gourmand pour 2 personnes au restaurant l'Hôtel du Commerce** à Rieupeyroux - valeur **80 €**
4 - **Une nuit pour 2 personnes dans les hôtels IBIS Rodez** ou l'hôtel Aurena à Aurillac - valeur **80 €**
5 - **70 € offert sur machine à café Scott + un paquet de café en grain offert + 2 petits déj' complets offert** par **le Barista**

AIR GLOBE · HÔTEL RESTAURANT ★★★ DU COMMERCE · ibis · Minute · Le Barista

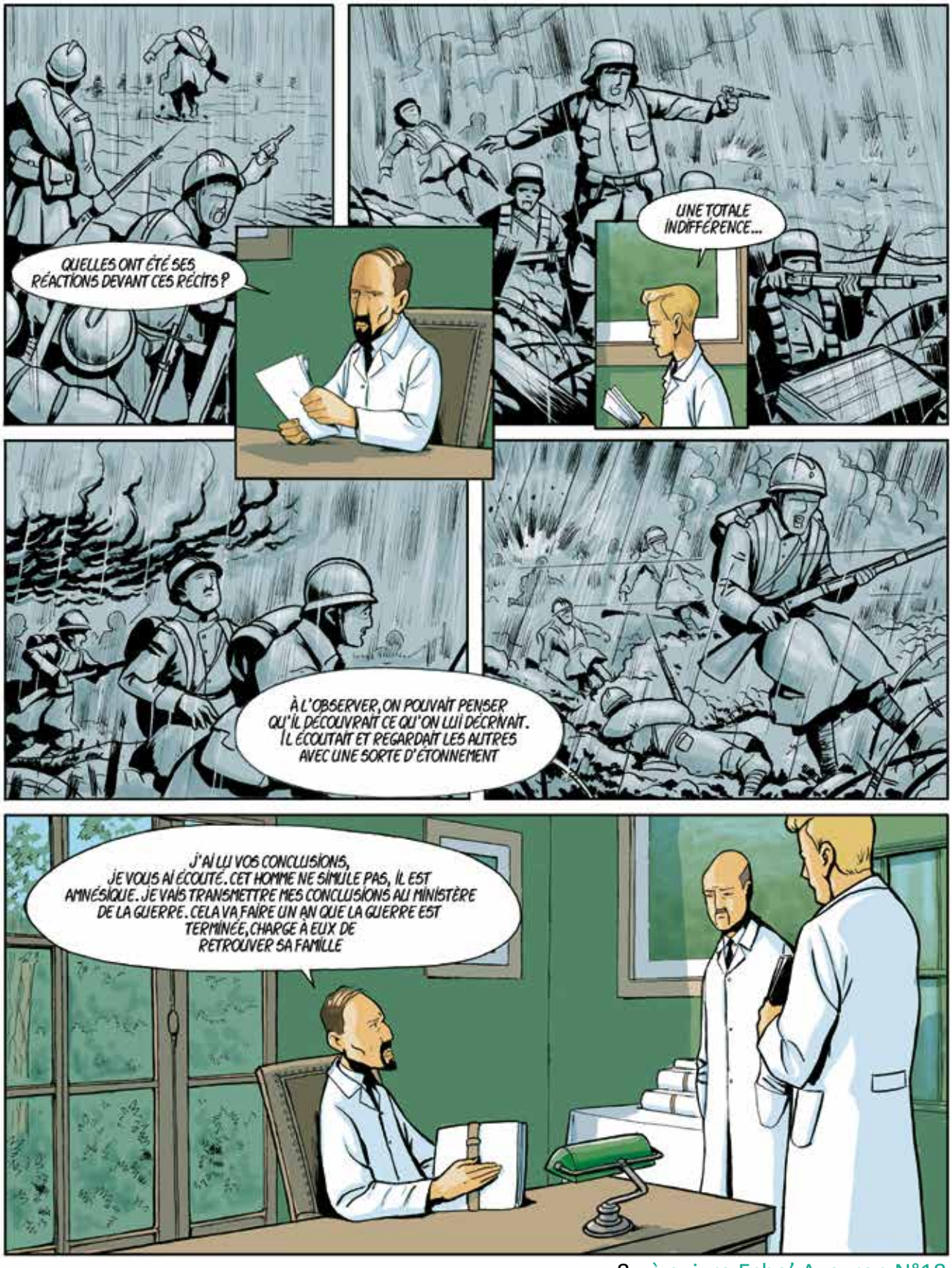
*Bons d'achats à retirer dans les commerces participants.

Une vie oubliée


ALORS, ON L'A MIS EN PRISON
HEUREUSEMENT NON, MAIS CELA AURAIT PU ÊTRE ENCORE PIRE POUR LUI
COMMENT CELA PIRE ?
IL NE RÉPONDAIT PAS AUX QUESTIONS, LE COMMANDANT L'A PRIS POUR UN SIMULATEUR ET L'A MENACÉ DE LE FAIRE JUGER PAR LE TRIBUNAL MILITAIRE
BEAUCOUP DE SOLDATS SE MUTILAIENT POUR FAIRE CROIRE À DES BLESSURES DE GUERRE EN ESPÉRANT RENTRER CHEZ EUX
S'IL ÉTAIT COMME GRAND PÈRE, COMMENT POUVAIT-ON IMAGINER QU'IL FAISAIT SEMBLANT ?
DE MAUVAISE GRÂCE, LE COMMANDANT A CONCLU À UNE AMNÉSIE ET A INSCRIT MANGIN SUR LE REGISTRE. IL A ÉTÉ CONDUIT À L'HÔPITAL DE BRON PRÈS DE LYON
VIENS PAULINE IL FAUT QUE NOUS RENTRIONS LES POULES, NOUS ALLONS CONTINUER NOTRE CONVERSATION
J'ARRIVE

6

HÔPITAL DE CLERMONT-FERRAND. SEPTEMBRE 1919
CELA VA FAIRE UN AN QUE MANGIN EST PARMI NOUS. JE PENSE QUE SON ÉTAT PATHOLOGIQUE NE LAISSE PAS DE DOUTE ET QUE NOUS DEVONS CONCLURE À UNE AMNÉSIE
INCONTESTABLEMENT, IL EST EN ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ET JE CORROBORE LA CONCLUSION DE MON CONFRÈRE
POUVEZ-VOUS ME RÉSUMER BRIÈVEMENT LES TESTS PRATIQUÉS ?
NOUS L'AVONS MIS EN PRÉSENCE DE SOLDATS AYANT VÉCU LE FRONT
CONTINUEZ, JE VOUS ÉCOUTE
LES SOLDATS NE LUI ONT PAS MÉNAGÉ LES RÉCITS DES HORREURS DONT ILS ONT ÉTÉ TÉMOINS



8 - à suivre Echo' Aveyron N°18

LES MOTOS MV AGUSTA S'INVITENT CHEZ **PROBIKE**

Féru de cylindrées, et plus largement spécialiste des deux-roues, Nicolas Pistre réalise « un rêve vieux de 20 ans » en accueillant les motos « cousues main » de la marque italienne MV Agusta, dans son magasin Probike à Onet-le-Château.

En 1981, Nicolas Pistre achetait son premier vélo chez Rouergue Cycle à Onet-le-Château. Près de quarante plus tard, cet authentique passionné et travailleur acharné -il possède aussi le magasin ruthénois Nolimit-e, spécialiste de la mobilité électrique- est à la tête de ce temple du deux-roues qu'il a rebaptisé Probike.

Dans cet espace de 500 m², déclinés en atelier et surface de vente, Nicolas Pistre vend des vélos, des motos, des quads, thermiques ou électriques ; ainsi que les accessoires et équipements indispensables à la pratique. *« Je vais du premier prix jusqu'au haut de gamme. Mais je n'ai pas deux marques qui se marchent dessus »*, explique-t-il en faisant le détail : *« Peugeot, Gitane, KTM, Fantic Motor pour les vélos ; SWM, Sym, Derbi, HM et Fantic Motor -aussi- pour les motos ».*

Ce printemps, le patron de Probike crée l'événement en accueillant dans son magasin une marque italienne « haute couture » : MV Agusta. Un projet ambitieux -ils ne sont que 19 concessionnaires dans toute la France- qui concrétise un vieux rêve de motard. *« MV Agusta est une marque très ancienne -plus de 100 ans !- au style bien particulier : sportif et intemporel »,* s'enthousiasme Nicolas Pistre, *« C'est une véritable saga et une marque de passionnés et je suis ravi d'offrir à mes clients l'opportunité de sa faire plaisir avec ces très belles machines, haut de gamme, entièrement fabriquées à la main ».*

Notez que les 12, 13 et 14 avril prochains, toute la gamme sera à l'essai, à l'occasion de l'inauguration officielle de Probike et de l'arrivée de MV Agusta dans le magasin castonétois. Trois journées qui s'annoncent exceptionnelles pour les amoureux de belles mécaniques.

PROBiKE
2 ROUES D'AVANCE !

Route d'Espalion - 12850 Onet le Château
Tél. 05 65 67 20 73

POLYGONE

PROCHAÏNEMENT !

Villas contemporaines

Onet-Le-Château, Les Costes Rouges

Lancement de la commercialisation

- Une architecture design
- Une vue exceptionnelle
- Des prestations de qualité

BONNET & TEISSIER ARCHITECTES

NF HABITAT

POLYGONE

06 24 92 50 50

Côté Particuliers

05 65 61 15 43