

No.  
**372**  
05 • 25

# le journal de la Vallée

**Mai 2025**

Diffusé le premier lundi du mois  
Tirage en 29 200 exemplaires

**KOVACIC**  
«Fabricant depuis 1965»

- VOLETS
- FENÊTRES
- PORTES DE GARAGE
- PORTES D'ENTRÉE

67120 Ernolsheim/B  
☎ 03.88.59.50.25  
[www.kovacic.fr](http://www.kovacic.fr)

**NOUVEAU** [www.lejournaldelavallee.fr](http://www.lejournaldelavallee.fr)

   @cip.jdlv

**JOST** RTE ECOSPACE  
MOLSHEIM  
Tél. 03 88 38 32 99  
[www.jost-sa.com](http://www.jost-sa.com)

**ON TOND MIEUX  
LORSQU'ON A LE CHOIX !**

**Verts Loisirs**  
*l'espace jardin*

**STIHL**

**Husqvarna**

Ouvert le samedi après-midi

**ISUZU D-MAX**  
LE PICK-UP DES PROFESSIONNELS

Egalement disponible  
en version 4 places

Quelques modèles à saisir de suite

- Jusqu'à 1 045 kg de charge utile
- Capacité remorquage : 3 500kg
- Pas d'écotaxe, pas de TVS, TVA récupérable
- Garantie constructeur 5 ans ou 100 000 km

À partir de  
**34 200 € H.T.**

**Prestige Autos**  
LA CONCESSION FAMILIALE À TAILLE HUMAINE

Notre agent dans  
votre région

**GARAGE MARQUES**  
ILLKIRCH ROTHAU  
62, rue des Charmilles - 03 88 67 24 50  
03 88 97 02 08

**NOUVEAU**

AVEC LA CARTE CINÉLIBERTÉ  
TOUT LE CINÉMA

LE CINÉMA  
À LA CARTE

CARTE  
CINÉLIBERTÉ

**Cinéville**

À PARTIR DE  
**5,90 €**  
LA SÉANCE\*\*

\*\* Technologies d'image et son selon les salles.  
\*\*\* Prix unitaire de la place, valable hors séances spéciales (D.O., Orchestre, retransmissions de spectacles, etc.)

Renseignements sur [Cinéville.fr](http://Cinéville.fr)

VOTRE CINÉMA  
DEVIENT  
**CINÉVILLE LE TRÈFLE**

ÉCRANS GÉANTS | SON IMMERSIF\* | IMAGE 4K LASER\* | PARKINGS GRATUITS

**Cinéville**  
Le Trèfle • Dorlisheim

Ne me jetez pas n'importe où, pensez à me recycler



**VENTES**

Vends livres tout sujet  
10€ le kg sauf collections  
+ objets divers sur RDV.  
☎ 06 73 27 38 58

Vends 2 pneus Continental  
Z155SR1895H, 10% d'usure, 150€  
☎ 06 38 76 90 98

Vends Canapé 3 places  
relax manuel



en CUIR vachette marron -  
Très bon état - Marque HUKLA  
qualité allemande - L. 210 cm /  
H. 105 cm / P. 83 cm. Prix 290 €  
☎ 06 72 26 26 64



**DIVERS**

Pour la sauvegarde du  
patrimoine, collectionneur achète  
tout objet militaire ancien :  
casque, uniforme, baïonnette,  
médaille, sabre, document etc...  
☎ 06 87 52 33 17

**Professeure expérimentée assure  
cours de méthodologie, de remise  
à niveau, de soutien scolaire, pour  
assurer résultats aux contrôles  
continus. Tous niveaux  
(collège, lycée, BTS, enseignement  
supérieur) en maths, physique  
chimie, français, langues. Pendant  
vacances et année scolaire  
sur tout le Bas-Rhin. Possibilité  
de stages intensifs. Pas de  
frais d'inscription ni de cours  
payés à l'avance. Accepte CESU  
☎ 06 09 59 79 72**




**IMMOBILIER**

Loue à Saales :  
appartements F4, F2, F1  
☎ 06 85 76 48 84



**SUZUKI**  
**NOUVELLE SWIFT HYBRID**  
disponible également en version **4x4**  
Gamme à partir de **159 €/mois\***  
ENTRETIEN INCLUS  
LLD 37 MOIS  
1<sup>er</sup> LOYER 4 000 €  
PLACE À L'EXALTATION  
Plus sophistiquée et intelligente que jamais, la nouvelle Suzuki Swift Hybrid va encore plus loin avec un design iconique toujours aussi expressif. En 2 ou 4 roues motrices, en boîte manuelle ou automatique, laissez-vous séduire par ses prouesses et la promesse d'une expérience de conduite inégalée pour exalter votre quotidien.  
**Prestige Autos**  
LA CONCESSION FAMILIALE À TAILLE HUMAINE  
www.prestige-autos.com  
62 rue des Charmilles à ILLKIRCH ☎ 03 88 67 24 50  
notre agent dans votre région  
GARAGE MARQUES - ROTHAU ☎ 03 88 97 02 08

  
**Ça bouge PRÈS DE CHEZ VOUS**

**CONCERT DE PRINTEMPS À ROTHAU**

L'Harmonie-Fanfare de Rothau organise son Concert de Printemps, le Samedi 3 mai 2025 à 20h à la salle des fêtes de Saulxures - Entrée libre, plateau

**1875-2025 : L'HARMONIE-FANFARE DE ROTHAU FÊTE SES 150 ANS !**

Du 20 au 22 juin 2025 à la salle polyvalente de La Broque (soirée Rock le vendredi soir avec L'ami graine, Why Not et Back Slash, concert de Viera Blech samedi soir, grand festival de musique le dimanche avec les harmonies de la Vallée de la Bruche). Infos sur les réseaux sociaux de la Fanfare de Rothau.



**Pour les 150 ans de l'Harmonie Fanfare de ROTHAU**  
**Concert Viera Blech**  
Ouverture par BSW  
**Samedi 21 juin 2025**  
**20h30**  
Places limitées Salle polyvalente La Broque  
Concert + repas : 35€  
Réservation avant le 1er juin 2025 : 06.48.70.78.52 ou sur HelloAsso.com  
17h30 : ouverture des portes  
18h45 : service repas  
20h30 : début du concert  
Ne pas jeter sur la voie publique



**COLLECTE DON DU SANG**  
**WISCHES**  
Salle des Fêtes - 67130  
Collecte Mobile  
Le mardi 17 juin de 17h00 à 20h  
**PARTAGEZ DONNEZ**

**Création Impression Publicité CIP**  
**LE JOURNAL DE LA VALLÉE / Imprimerie CIP** - 5, rue de la Gare, 67130 Wisches  
Tél. 03 88 97 00 03 - Service publicité : Sébastien 06 75 24 19 21 - Email : [contact@imprimerie-cip.fr](mailto:contact@imprimerie-cip.fr)  
Directeur de la publication : Sébastien STAMM - Dépôt légal : 2<sup>ème</sup> trimestre 2025 - Toute reproduction interdite

**Distribué gratuitement dans les communes suivantes :** Schirmeck - La Broque - Barembach - Bellefosse - Waldersbach - Fouday - Solbach - Natzwiller - Haute Goutte - Wisches - Lutzelhouse - Grandfontaine - Albet - Hersbach - Belmont - Blancherupt - Wildersbach - Neuwiller la Roche - Wackenbach - Fréconrupt - Schwartzbach - Mühlbach sur Bruche - Russ - Rothau - La Claque - Saales - Bourg Bruche - Colroy la Roche - Plaine - Ranrupt - St Blaise - Saulxures - Urmatt - Niederhaslach - Oberhaslach - Heiligenberg - Still - Dinsheim - Grendelbruch - Gresswiller - Mollkirch - Dorlisheim - Mutzig - Molsheim - Rosheim - Rosenwiller - Boersch - Ottrott - Obernai - Bischoffsheim



**LUX ZENITHAL**  
EXTENSIONS - VÉRANDAS  
**FÊTE SES 35 ANS**  
Véranda - Pergolas - Extension - Ossature bois - Carport - Store protection solaire - Volet  
Notre note plus que pro avec avis contrôlé **4,5**  
[www.luxzenithal.com](http://www.luxzenithal.com)  
**Fabrication 100% ateliers de d'Alsace**  
**CLAUDE SCHAEFFER ET SON ÉQUIPE**  
vous invite à découvrir leur showroom et leurs ateliers de fabrication  
1 rue des Pionniers 67120 DUTTLENHEIM  
**03 88 38 48 81**



Association des Professionnels  
**PROVAL**  
 L'accueil est dans notre vallée  
 VALLEE DE LA BRUCHE

J'♥  
**MA VALLÉE**  
 .....  
 Je soutiens son économie en  
 privilégiant le commerce et l'artisanat  
 de proximité

**Alsace travaux 67**  
 RÉNOVATION D'INTÉRIEUR

**LA QUALITÉ UNE DE NOS PRIORITÉS**

- AMÉNAGEMENT DE COMBLES
- TOUS TYPES D'ISOLATION
- CLOISONS ET FAUX-PLAFONDS
- ENDUITS DE FINITION
- RÉNOVATION DE VOS ANCIENS MÛRS
- MISE À NEUF AVEC PLACOPLÂTRE
- POSE DE PARQUET, LINO, CARRELAGE
- PEINTURE INTÉRIEURE
- POSE DE FIBRE DE VERRE
- POSE DE PAPIERS PEINTS

**31, rue Emile Haag - 67800 BISCHHEIM**  
 06 32 02 84 61  
 www.alsacetravaux-67.com

**PROMO 15%**  
 sur les 100 premières commandes  
 avec le code **Bas-Rhin15**

**RAYYER**

**Rayy, la pergola bioclimatique idéale**

Nous avons comparé 30 modèles de pergolas à lames orientables et vous proposons la meilleure d'entre elles.

- Dimension max : 7 x 4 m ou 6 x 4.8 m
- Automatisée Somfy
- 90 couleurs de lames
- 30 couleurs de structure
- À partir de 6717 € TTC 5709 € TTC\*

Personnalisez la vôtre sur [www.rayy.fr](http://www.rayy.fr)

**Votre contact en Alsace :**  
 Baptiste Caspar 06 85 20 99 58

15 Chemin de la Loupe - 67420 Ranrupt  
 03.68.38.10.30

**JUSQU'À -40% DE REMISE SUR UNE LARGE SÉLECTION DE MODÈLES**

**EN MAI**

**C'EST LE MOMENT DE LA FRANÇAISE**  
 JUSQU'AU 05/06

**meubles MARCHAL**  
 Salons Séjours Dressing Literie

ZA Le Chimpy 67130 SCHIRMECK

☎ **03 88 97 02 45**

DU MARDI AU VENDREDI : 9h-12h et 14h-19h | LE SAMEDI : 9h-12h et 14h-18h

[www.meubles-marchal.fr](http://www.meubles-marchal.fr)

**Intermarché LA BROQUE**

**LA BROQUE - SCHIRMECK**  
 Route du Donon  
 03 88 97 11 20

**TOUS LES WEEK-ENDS**  
 10% EN AVANTAGE CARTE\*  
 SUR TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

**5%**  
 EN AVANTAGE CARTE TOUS LES JOURS POUR CEUX QUI EN ONT LE PLUS GRAND BESOIN<sup>(2)</sup>

**10%** TOUS LES JOURS EN AVANTAGE CARTE SUR TOUS LES PRODUITS POUR BÉBÉS

**10%** TOUS LES JOURS EN AVANTAGE CARTE SUR PLUS DE 1300 PRODUITS DU QUOTIDIEN

**Nouveau Programme de Fidélité**  
 Jusqu'à 10% avantage carte tous les jours sur plus de 1700 produits du quotidien

A partir de 3 produits achetés hors promotion en cours sur ces 4 marques :

\*Modalités complète de la carte de fidélité à l'accueil du magasin ou sur [intermarche.com](http://intermarche.com)

# MIEUX PRODUIRE POUR MIEUX MANGER

Productions D'ICI

LIVRAISON COLLABORATIVE

RETRAIT EN DRIVE

PRODUCTEURS & COMMERCANTS

# Ça bouge PRÈS DE CHEZ VOUS

## FÊTE DU VILLAGE À SAULXURES

Programme: Samedi 31 mai à partir de 19h:

- Buvette, tartes flambées, sandwiches, pâtisseries
- Feu de la Saint Jean
- Bal (entrée gratuite) animé par DJ-MICHEL
- Fête foraine

Dimanche 1er juin à partir de 14h:

- 6ème exposition de voitures anciennes et de prestige
- Fête foraine
- Buvette, pâtisseries

## SPECTACLE À SCHIRMECK

Les Amis de la Synagogue de Schirmeck - La Broque organise le Dimanche 25 mai un spectacle (La boîte en fer) par Christophe WOEHRLÉ. RDV à 18H au Mémorial d'Alsace Moselle. Panier-Seaunce dédicace du livre.

## EXPOSITION «DRÔLES DE DAMES»

Le Café associatif et culturel Grande Fosse Café organise l'exposition «Drôles de Dames», de l'artiste peintre Michèle Geindre. Les toiles exposées évoquent des personnages touchants et atypiques. De drôles de dames toutes en couleurs, en superpositions de papier et en transparence qui vous regardent et vous racontent des secrets. Venez les découvrir les dimanches du 11, 18 et 25 mai 2025 de 9h à 16h. Vernissage le 11 mai à 11h en présence de l'artiste. Entrée gratuite. Informations : grandfossecafe@yahoo.fr

## APPEL À CANDIDATURE POUR LE MARCHÉ DE NOËL DE LA BROQUE

Dans le cadre du marché de Noël à La Broque cette année, nous vous proposons la date du 21 décembre 2025, une date le plus proche possible de Noël nous a été plutôt favorable à notre première édition et par respect aux marchés de Noël de la vallée sur d'autres dates en décembre, nous maintiendrons le dernier dimanche avant Noël. Notre 2e édition sera encore mieux que la 1ère. Alors dès à présent, n'hésitez pas à proposer votre candidature par mail : kikicuny@estvideo.fr ou par téléphone au 06 29 56 35 78 afin d'obtenir un bulletin d'inscription.

## 16 MAI 2025 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BRUCHE PIÉMONT RAIL À LA BROQUE

Bruche Piémont Rail tiendra son Assemblée Générale le vendredi 16 mai 2025 à 18h30 dans la salle des fêtes de LA BROQUE. Nous encourageons tous les adhérents, sympathisants et usagers à venir participer activement à cette rencontre. C'est un moment essentiel et privilégié pour échanger et discuter des projets. Ce sera également l'occasion de partager les préoccupations, d'évoquer les perspectives et de renforcer les liens au sein de la communauté. Venez avec votre enthousiasme et plein d'idées !

## MARCHE ROSE À RUSS

Association Créall organise sa 2<sup>ème</sup> marche Rose de 3 km. RDV le 9 mai 2025 à partir de 18 heures sur la Place des Tilleuls à Russ. Tarif adulte 10€, inscription gratuite pour les moins de 14ans. Buvette, petite restauration. Contact : patriciadouvier@laposte.net - Tél : 06 13 99 91 31

## BROCANTE À MUHLBACH SUR BRUCHE

Festi'Vallée organise sa brocante le dimanche 22 juin jusqu'à 18H à la salle des fêtes de Muhlbach sur Bruche. 3€ le mètre linéaire. Renseignements et inscriptions au 06.68.80.70.98 ou festivalleemuhlbach@gmail.com

## PRINTEMPS DES CIMETIÈRES

Les Amis de la Synagogue de Schirmeck - La Broque organise le Dimanche 18 mai une visite commentée du cimetière juif. RDV 15H sur place.

## CONCERT À LA GRANDE FOSSE

Grande Fosse café propose un concert avec la chorale «ISEGORIA» de Saint-Dié-des-Vosges. Revisite originale des compositeurs du XXIème siècle. Venez nous rejoindre pour un moment festif et musical. Le samedi, le 17 mai à 20H00. A l'église de La Grande Fosse. Entrée gratuite, plateau. Informations : grandfossecafe@yahoo.fr

## FÊTE DU VILLAGE DE SAULXURES

Dans le cadre de la Fête du village de Saulxures 67420, le Comité des Fêtes, organise une exposition semi statique de véhicules anciens (avant 1990), motos, autos, mobylettes, etc. Le DIMANCHE 1 JUIN de 14H à 18H. Le véhicule doit être immatriculé avant 1995, ou de prestige, avec un CT et l'assurance à jour. Ce sera une présentation statique de 14h à 18h (accueil à 13h30), veuillez préparer une feuille de présentation du véhicule svp. Il y aura une animation comme une petite épreuve de régularité, et nous souhaiterions que vous acceptiez de faire un tour de village (avec le propriétaire du véhicule au volant) pour les visiteurs qui le souhaitent. Nous vous offrons 2 boissons par véhicule, et il y aura BUVETTE, petite RESTAURATION, MANEGES. Merci de vous inscrire (gratuit) par mail avant le 25 mai, chez A. VON BROCK, avb67@sfr.fr et pour toutes questions vous pouvez téléphoner au 03.88.47.28.96 après 19h.

## EXPOSITION DE VOITURES & MOTOS À RUSS

Le Samedi 31 mai 2025 - À partir de 13h00 Place des écoles, 67130 Russ (près de Schirmeck). Laissez-vous transporter par l'élégance et la puissance des véhicules d'exception, entrée gratuite. Le 31 mai 2025, l'équipe de Val'Event vous accueille pour une journée placée sous le signe du prestige et de la passion mécanique. Au programme Dès 13h00 : Exposition de voitures et motos anciennes et de prestige. Ambiance garantie avec DJ Chris présent tout au long de l'après-midi. Animations Zumba à 15h30 et 17h00 avec l'association Izarro. Buvette et petite restauration disponibles sur place. Et pour prolonger le plaisir... À partir de 19h00 : Savourez un sanglier à la broche à volonté, avec accompagnement, dessert et café sous un espace couvert - Attention uniquement sur réservation ! À 20h00 : Concert gratuit du groupe Why Not - un moment festif à ne pas manquer ! On vous attend nombreux.



## HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN  
ATELIER - ENTREPOT - MAGASIN



Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remonté d'humidité • Étanche et résistant
- Sans joint • Application sur tout type de sol (y compris sols chauffants)
- Amortissement acoustique
- Entretien facile • Grande longévité
- Coloris et finitions variés

**DEVIS GRATUIT**  
Nous avons une garantie décennale

[www.haussmannsolsresine.fr](http://www.haussmannsolsresine.fr)

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**  
06 49 93 36 45 • [hausmann67@gmail.com](mailto:hausmann67@gmail.com)



**+ DE 50 VÉHICULES D'OCCASION EN STOCK**

- Garantie jusqu'à 5 ans
- Satisfait ou remplacé
- 100 Points de contrôle

*Jeker Automobiles*

134 rue des Grands Prés - 88100 Sainte-Marguerite

**03 29 42 10 00**

PERFORMANCES ÉNERGÉTIQUES, QUALITÉ, SÉCURITÉ ET INNOVATIONS, NOUS AVONS VOS SOLUTIONS !

**OXYGEN FERMETURES**



**PROMOTION EXCEPTIONNELLE\***  
**ID3 Solar, technologie Bubendorff, le prix du volet baisse progressivement selon les quantités commandées\***

\*Prix unitaire dégressif, voir offres et conditions en magasin

**Volet roulant autonome à motorisation solaire :**

le seul volet conçu pour durer 2 fois plus longtemps  
0 watt consommé, installation rapide et sans travaux

**Pilotage intelligent :**

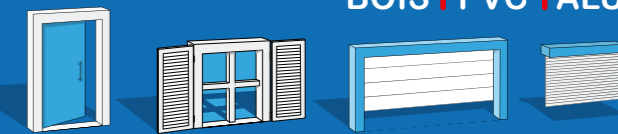
Pour un confort thermique et des économies d'énergies

8 teintes au choix. Garantie de base 2 ans (pièces, main d'oeuvre et déplacements) modulable jusqu'à 10 ans, avec extensions payantes.

**Solar**  
BUBENDORFF

Show-room à  
**Dinsheim-sur-Bruche**  
181c rue Général de Gaulle  
**03 88 04 45 95**  
[www.oxygenfermetures.fr](http://www.oxygenfermetures.fr)

Fenêtres  
Portes  
Volets



Notre Point Fort : **La Pose**

BOIS | PVC | ALU



## La fête de la nature

L'édition **2025** de la **Fête de la Nature** se déroulera du **21 au 25 Mai**, avec des milliers d'animations célébrant la biodiversité partout en France !

Créé en 2007, cet événement a pour objectif de permettre à toutes et à tous de **découvrir les richesses naturelles du territoire** grâce à des animations gratuites dans la nature !

L'organisation d'animation et d'évènements Fête de la Nature est **ouvertes à tous** : associations, collectivités, établissements d'enseignements, entreprises, acteurs du tourisme, particuliers...

**Toutes les formes d'activités sont possibles** : festival, programme multi-activités, balade découverte, inventaire naturaliste, initiation aux sciences participatives, jeu de piste, exposition, conférence ou spectacle en plein air...

Leur point commun : amener le public à se rendre dans la nature pour l'observer, en apprendre davantage sur la biodiversité, le tout dans une ambiance conviviale et festive !

En **référencant son événement** sur [fetedelanature.com](http://fetedelanature.com), cela permet d'être mieux identifié par le public, de bénéficier d'une visibilité nationale et de permettre de futures collaborations. Vous avez **jusqu'au 14 mai 2025** pour renseigner vos animations. Des outils de promotions vous seront mis à disposition.

N'hésitez pas à nous faire part de votre participation à cet événement sur le territoire de la communauté de communes de la vallée de la Bruche.

**Nous relaierons les animations sur nos réseaux !**

**Votre contact pour toute question relative à votre organisation :**

Charlotte KOURKGY - 07 50 55 31 05 - [c.kourkgy@valleedelabruche.fr](mailto:c.kourkgy@valleedelabruche.fr)

**SAVE THE DATE !**  
dans la Vallée de la Bruche...

Événements déjà référencés sur [fetedelanature.com](http://fetedelanature.com)

- **Samedi matin 24 mai 2025**, événement partagé entre **Muhlbach/Bruche** et votre interco, où vous pourrez retrouver diverses animations sur le **thème des vergers**

- **Dimanche 25 mai 2025, 15h00 - 17h00**, Conférence - Expo photo et projection vidéo - **découverte des animaux sauvages** sur le banc communal de **Saâles**



Textes et photos : Communauté de communes de la Vallée de la Bruche

# KOVACIC®

"Depuis 1965"

Volets roulants - Volets battants  
Portes de garage  
Fenêtres - Portes d'entrée



### Portes d'entrée

Premier contact avec l'extérieur, la porte d'entrée est l'image de la maison, et le reflet de votre personnalité. Choisissez-la dans un style classique ou plus contemporain, elles sont toutes parfaitement isolantes et étanches, avec un rapport qualité prix exceptionnel.

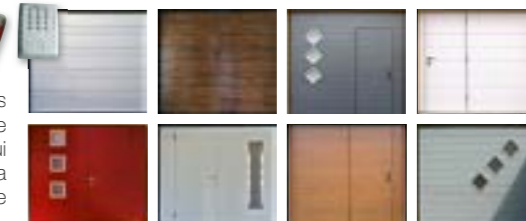


TVA réduite 5.5%



### Portes de garage basculantes

Outre leur fonction de protection des accès véhicules, ces portes peuvent être équipées d'un portillon accès piéton qui s'intègre parfaitement au design de la porte de garage tout en préservant une isolation efficace.



### Portes de garage sectionnelles

Nos portes sectionnelles s'ouvrent verticalement en glissant sous le plafond. Cela permet un passage plus aisé aux grands véhicules. Grand choix de panneaux décoratifs design et classiques, ainsi que des coloris.



**Ernolsheim sur Bruche**  
03 88 59 50 24  
**Colmar**  
03 89 27 54 30  
**Haguenu**  
03 88 59 50 27

\* La garantie de 10 ans s'applique pour pièces, main-d'œuvre hors déplacement. Elle est de 5 ans pour le moteur, 2 ans pour les télécommandes, promotionnelles (PrenoMatic 2020 : 2375 x 2000 / 2375 x 2125 / 2500 x 2000 / 2500 x 2125)

\*\*\* Prix TTC hors pose, pour les dimensions

## De l'Abri de Colbéry au Col du Kohlberg

📍 10,36 km Point haut : 908 m Point bas : 564 m Difficulté : Moyenne 🕒 ~ 4h00



Depuis Schirmeck, suivre le panneau «centre de réadaptation», Rue de l'Ancien Sanatorium. Prendre à droite la route forestière du Colbéry, puis continuer sur la gauche et suivre le sentier «découverte des mines». Vous pourrez vous garer près d'une barrière jaune.

(D/A) Franchir la barrière pour rejoindre l'Abri de Colbéry par le chemin balisé Croix Bleue.

(1) Repérer sur la gauche une sculpture de loup : monter le chemin derrière le loup et suivre le balisage Chevalet Rouge.

(2) Sur la route forestière, prendre à droite et monter tout de suite le chemin sur votre gauche : l'entrée du chemin n'est pas très visible ! Continuer à suivre le balisage Chevalet Rouge, direction Nord et Col de la Côte de l'Engin.

(3) Rester sur le chemin de gauche, balisage Chevalet Rouge.

(4) À l'intersection, continuer sur votre droite en suivant le balisage

Chevalet Rouge.

(5) Arrivé à cette intersection, descendre à droite en suivant la direction «Abri du Kohlberg» balisé Chevalet Jaune. Passer devant le refuge du Klein Wisches aussi nommé Abri du Kohlberg.

(6) Au croisement, prendre à gauche la direction «route forestière du petit Kohlberg». Suivre le balisage Triangle Jaune. Poursuivre jusqu'au poteau repère des parcelles porteur du nombre 73.

(7) Emprunter le chemin sur votre droite et monter à travers les sapins. Attention, c'est un chemin peu pratiqué, donc peu visible. Rejoindre le sommet du Kohlberg.

(8) Depuis le sommet, vous avez une vue panoramique à 360° sur la vallée. Vous pouvez apercevoir le Petit Donon, le Grand Donon et le mémorial du Struthof.

Redescendre par le même chemin.



(9) Poursuivre à droite sur la route forestière (Triangle Jaune).

(10) Repérer la sculpture baptisée «La serrure

solaire», un peu en retrait à droite de la route forestière. Continuer sur cette dernière puis descendre par le sentier sur la gauche. À chaque intersection, rester sur la gauche en suivant le balisage Triangle Jaune. Après la descente en forêt, continuer sur votre gauche pendant une vingtaine de mètres.

(11) Obliquer à droite pour reprendre le petit chemin de l'aller.

(12) Virer à gauche en épingle en continuant à suivre le balisage Triangle Jaune. Vous arriverez à une jolie sculpture intitulée «dedans-dehors».

(13) Continuez à droite sur la route forestière, puis prendre à gauche, la route forestière fermée par une barrière (panneau interdit sauf ayants droit) pour vous retrouver à l'Abri de Colbéry.

(14) Prendre en face le chemin balisé Croix Bleue pour rejoindre le départ (D/A)





FRUITS & LEGUMES

DU MOIS

## LEGUMES DE MAI

- Asperge
- Blette
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignon
- Chou-fleur
- Chou vert
- Fèves
- Navet
- Patate douce

## FRUITS DE MAI

- Ananas
- Orange [sanguine]
- Poire
- Pomelo
- Pomme
- Rhubarbe
- Banane
- Citron
- Datte
- Kiwi
- Mandarine

### L'ASPERGE

L'asperge favorise l'équilibre de la flore intestinale. Ce légume de printemps apporte des fibres dont de l'inuline, un prébiotique efficace, ainsi que des fructooligosaccharides et des glucides, à effet prébiotique également. « Ces substances favorisent la croissance des bactéries probiotiques dans les intestins, où elles agissent sur le métabolisme des graisses. » Ces fibres à la fois solubles et insolubles contribuent à une bonne santé digestive et aident à lutter contre la constipation. Et, parce que le corps les digère lentement, elles ont aussi un effet rassasiant, un atout pour moins manger entre les repas.



Source : santemagazine.fr / Photo : www.freepik.com

## TARTE À LA PIPERADE DE MA BONNE MAMAN



### Ingrédients : pour 6 pers.

- 1 pâte feuilletée
- 3 poivrons
- 1 oignon
- 2 tomates bien mûres
- 2 courgettes
- 3 oeufs
- poivre, sel
- 125gr de tommes de brebis

⌚ Temps : 30 minutes préparation + 20 minutes de cuisson

🔥 Difficulté : 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥

### La Recette :

1. Emincer les légumes. Les faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon puis les poivrons puis les courgettes, puis les tomates.
2. Saler (pas trop) et poivrer. Faire cuire à feu moyen pour que les légumes rendent leur eau (compter 20 à 25 mn).
3. Laisser refroidir et ajouter les oeufs battus comme pour une omelette et le fromage de brebis râpé. Bien mélanger, puis verser sur la pâte.
4. Faire cuire à 200°C (four à thermostat 4/6/7) pendant 25 min (plus ou moins en fonction de votre four).
5. La tarte bien dorée est délicieuse avec une salade assaisonnée à l'huile d'olive.

Source : www.marmilton.org

## ENTREMET TOUT CHOCOLAT



### Ingrédients : pour 6 pers.

- 80g de beurre mou
- 200g biscuits secs de type spéculos
- 250g de crème fleurette
- 20g de cacao en poudre
- 150g de chocolat patissier

⌚ Temps : 30 minutes préparation + 2h de repos

🔥 Difficulté : 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥

### La Recette :

1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre pour former une pâte.
2. Foncer un cercle à pâtisserie avec cette pâte.
3. Faire chauffer le chocolat au bain-marie.
4. Monter la crème fleurette en chantilly.
5. Incorporer le chocolat fondu et continuer de fouetter la crème quelques minutes.
6. Couler le mélange sur la pâte et réserver au frais pour 2 heures minimum.
7. Avant de servir, décorer le dessus avec un peu de cacao maigre et une passoire.

Source : www.marmilton.org

# THOM'S BRASSERIE

NOUVEAUTÉ  
Soirée à thème (karaoke, carnaval...)

Viandes grillées

Tapas

Planchettes charcuterie et fromages

Tartes flambées

Pizzas

privatisez le KOTA GRILLE  
planchas & raclettes  
10 personnes max.

ouvert toute l'année  
du jeudi au dimanche midi et soir en continu

15 Col du Donon - 67130 Grandfontaine  
tél. 06 22 91 32 82

## La Flambée Bruno, vous invite à le retrouver durant le mois de Mai dans votre village de 17h30 à 20h00.

- 2 Niederhaslach
- 3 Urmatt
- 6 Grendelbruch
- 7 Russ
- 8 Lutzelhouse
- 9 Wildersbach
- 10 Urmatt
- 13 Dinsheim
- 14 Westhoffen
- 15 Urmatt
- 16 Niederhaslach
- 17 Urmatt
- 20 Grendelbruch
- 21 Russ
- 22 Lutzelhouse
- 23 Wildersbach
- 24 Urmatt
- 27 Dinsheim
- 28 Westhoffen
- 29 Urmatt
- 30 Niederhaslach

Facebook : La Flambee Bruno  
Web : laflambeebruno.fr  
Email : laflambeebruno@gmail.com  
Tel: 06.70.79.44.61

Cela fait maintenant 31 ans que Bruno Reeb, alias La Flambée Bruno, sillonne les petits villages de la Vallée de la Bruche pour satisfaire les palais les plus exigeants avec ses traditionnelles tartes flambées artisanales et pizzas cuites au feu de bois.



Pionnier de la tarte flambée dans le secteur et aussi dans le canton de Molsheim, il a été un des premiers à ouvrir son propre Foodtruck ambulant en débutant avec comme premier véhicule une 205 commerciale avec four sur remorque, puis avec un Renault Express avec four sur remorque et depuis 1996 son fidèle Mercedes que beaucoup connaissent !

Depuis 1994, il est présent à l'appel pour les fêtes de villages et autres manifestations afin de ravir vos papilles ! N'hésitez pas à venir le rencontrer, en plus de passer un super moment, vous allez déguster de délicieuses tartes flambées et pizzas !



Formules à volonté pour vos fêtes et soirées privées  
Possibilité de vous fournir un four et un kit de confection complet pour tartes flambées et pizzas afin de les réaliser vous-même !

Fonds de tartes flambées ou de pizzas sur commande  
LOCATION ET VENTE DE FOUR

Formules spéciales pour les fêtes d'associations

## ZOOM SUR

Huna- Le Restaurant à Waldersbach



Bienvenue à Huna, un lieu où la nature, la gastronomie et le partage se rencontrent. Situé à Waldersbach, au cœur de la vallée de la Bruche, notre restaurant est un espace intimiste, où chaque repas devient une véritable expérience. À Huna, Nadège et Antoine vous proposent un menu unique en 7 temps, élaboré avec des produits de saison, issus de notre potager et des cueillettes sauvages. Chaque plat est une invitation à découvrir la richesse des saveurs naturelles et à apprécier le travail de nos producteurs locaux. Nous privilégions des méthodes respectueuses de l'environnement, comme la fermentation et la déshydratation, pour vous offrir des mets aussi surprenants que délicieux.

Nous sommes honorés d'avoir obtenu le prix Terroir d'Exception du Gault et Millau ainsi que l'étoile verte du Guide Michelin, récompensant notre engagement envers une cuisine responsable et pleine de sens.

Notre concept ? Offrir une expérience culinaire inédite, avec un nombre de places limité à 14 couverts pour garantir à chaque convive un moment privilégié.

Nous vous invitons à vivre une expérience authentique et intime, où le partage et la découverte sont au cœur de notre philosophie.

Huna est ouvert du jeudi soir au dimanche midi. Pour réserver, vous pouvez nous appeler directement au 06.80.92.86.61, ou bien le faire en ligne via notre site web.



6 route du Champ du Feu  
67130 Waldersbach

06.80.92.86.61

# Ça bouge PRÈS DE CHEZ VOUS



## EXPOSITION À COLROY LA ROCHE

**Le Collectif Colroy s'affiche....** dans le cadre des Ateliers Ouverts dans la haute vallée de la Bruche - **Les samedi 31 mai et dimanche 1er juin de 10 h à 18 h. Exposition à Colroy la Roche, au 1A rue du vieux moulin.**

BAUSINGER Eliane, (membre actif) : céramiques

DAVID Marie-Noelle, (membre sympathisant) : dessins sur monotype

GUTH Michelle, (membre sympathisant) : céramiques

JONVAUX Patrick, (membre actif) : collages

KRAENNER Pierre, (membre sympathisant) : dessins au stylo sur placo

Elèves de la classe de Mme Pascale BOESCH, CE1-CE2, graphismes (interventions arts plastiques proposées par le Collectif Colroy)

SQU'ART (projet du collectif Colroy) : présentation de reproduction d'œuvres en grand format.

## MARCHÉ AUX PUCES À GRESSWILLER

**L'amicale des Sapeurs Pompiers de Gresswiller (près de Molsheim), organise, son traditionnel Marché aux puces et artisanal, le Dimanche 01 juin 2025 de 8 heures à 18 heures.** Ce marché aux puces se tiendra sur le parking de la salle des Fêtes de Gresswiller. Le coût des emplacements est de 12€ les 5 mètres ( 2€ le mètre sup.) pour les particuliers et 18€ les 5 mètres ( 3€ le mètre sup.) pour les professionnels. Buvette et restauration sur place. Renseignements au 06.30.78.80.73.

## EXPOSITION À LA GALERIE NON COMMERCIALE DE L'EHPAD DU PARC À SCHIRMECK

**La Galerie « Au fil des Arts » met ses murs à la disposition de Sophie Quevremont du jeudi 15 mai au mercredi 9 juillet.** Le thème de ses tableaux tourne autour de l'abstraction expérimentale, à l'acrylique avec des couleurs vives. « Peindre suivant ses humeurs, se sentir bien pour atteindre une forme de sérénité. Un beau voyage à partager ! » La galerie est ouverte aux heures de bureau. Sonner le WE. Contact pour toute information ou pour exposer : nanou.parent@laposte.net

## VENTE DE FLEURS À SAULXURES

**VENTE DE FEURS 8 MAI A SAULXURES ! Comme tous les ans l'association du VTT Club de Saulxures, vous propose le JEUDI 8 MAI une vente de fleurs de printemps.** Vous trouverez à des prix une grande diversité de géraniums, pétunias, bégonias, impatiens, etc. Venez nous retrouver à partir de 10 HEURES, devant sur la place de la Mairie de Saulxures

Plus d'info au 06.78.3762.51 après 19H ou <http://www.facebook.com/saulxures.vtt>

## CONCERT ANNUEL À FOUDAY

**La Fanfare de Fouday est ravie de vous annoncer son Concert Annuel !** Venez vibrer au rythme de nos mélodies entraînantes lors de deux représentations exceptionnelles :

**Samedi 17 Mai 2025 à 20h30, Dimanche 18 Mai 2025 à 15h30. Le concert se déroulera au MTL de Fouday, un lieu chaleureux et convivial !** L'entrée est libre ! Vous aurez également la possibilité de nous soutenir avec un plateau à la sortie et de profiter d'une petite restauration sur place. Ce sera l'occasion parfaite de passer un moment agréable en famille ou entre amis, au son de la musique de votre fanfare locale !

## PROMENADE À COLROY LA ROCHE

Découvrez dans le village huit fontaines qui jalonnent ce petit parcours accessible à tous. Les charmantes maisons anciennes, aux linteaux gravés, parlent au passant qui veut se laisser séduire par un passé encore visible. Avant d'arriver dans les maisons, l'eau était puisée dans les sources, les ruisseaux, les puits et dans ces fontaines. Elles deviennent ainsi lieu de vie : lavage, nettoyage, arrosage, et abreuvoir. Parking près de l'église. 30 mn. Détail avec ce QRcode, ou brochure à disposition le matin en mairie.



## EXPRESSION ARTISTIQUE À COLROY LA ROCHE

**Une initiative du Collectif Colroy. Panneau d'expression artistique à Colroy la Roche, rue du Ban de la Roche, sur le mur de la caserne des pompiers.** La reproduction sur bâche de la photographie «coquelicot» de Roger LEBLAN va prendre le chemin de l'école de St Blaise. Elle y sera exposée pour la fin d'année scolaire sous le préau. Elle sera remplacé par trois photographies de Stéphane SPACH, trois vues de feuillage d'une exceptionnelle beauté graphique. Exposition du 24 mai jusqu'à la mi-août 2025.

## CONFÉRENCE-DIAPORAMA À DORLISHEIM

**Les vertus des plantes selon Hildegarde de Bingen»** Se soigner par les plantes, rester en bonne santé grâce à une alimentation saine basée sur des produits frais, surtout des légumes, des fruits, des céréales complètes, autant de concepts qui sont d'actualité mais qui ont été révélés il y a plus de 900 ans par Hildegarde de Bingen, moniale et abbesse (1098-1179). Ses enseignements sont aujourd'hui largement diffusés grâce au développement de la naturopathie.

Mme Barbara HERRBACH partagera ses « recettes » selon les préceptes thérapeutiques et éthiques de Hildegarde de Bingen qui a été canonisée en 2012.

**Conférencière : Mme Barbara HERRBACH, naturopathe, Institut de naturopathie médiévale.**

**Vendredi 16 mai, 20h15, au Château de Dorlisheim (103-105, Grand' rue), salle Hervé-Gruyer, 1er étage. Entrée libre (pas de plateau, ni de vente).**

## CONCERT À MUHLBACH SUR BRUCHE

**Concert à l'Eglise de Muhlbach sur Bruche, le Dimanche 1er juin 17 heures - «Mélodies romantiques»,** orgue, chant, flûte de pan. Entrée libre - Plateau au profit de la rénovation de l'orgue

# VENTE - LOCATION - GESTION LOCATIVE - ESTIMATION



**Une équipe à votre service, dans la Vallée de la Bruche, depuis 20 ans !**

**Orpi**

L'esprit coopératif, ça change l'immobilier.

**Tritschler Immobilier**

11 Grand Rue  
67570 ROTHAU

Tél. 03 88 49 59 30

[www.orpi.com/tritschler](http://www.orpi.com/tritschler)



Jusqu'au 8 novembre 2025

**Jeu concours**

**Nombreux lots à gagner !**

dont un **SÉJOUR INOUBLIABLE CHEZ RELAIS & CHÂTEAUX, POUR 2 PERSONNES** (valeur 1450€)

Concours ouvert à tous, sans obligation d'achat. Bulletins de participation et urne à l'agence de Rothau





## Les Sentiers plaisir®, on démarre quand ?

Les 2 yeux, les 2 oreilles et les 2 pieds ...

Il n'en faut pas plus pour s'inviter à la **36<sup>e</sup> édition** des sorties pédestres estivales, les **Sentiers Plaisir®**. Ce sera à partir du **2 juin 2025** !

**Record de longévité et de nouveautés depuis 1989** ! L'office de tourisme maintient le cap à l'été 2025 et vous a concocté, une fois de plus, une programmation **éclectique et encore plus étoffée** de sorties pédestres accompagnées de bénévoles passionné(e)s de la vallée de la Bruche qui guident **gratuitement** habitants, visiteurs, excursionnistes d'un jour et vacanciers, de juin à début septembre. Qu'est-ce qui fait la magie des saisons Sentiers plaisir® ?

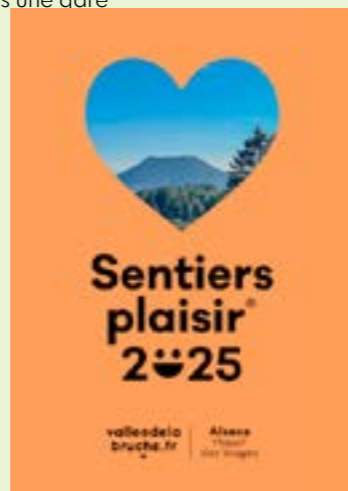
**On ne marche pas pour marcher**, on marche pour partager, s'inspirer et respirer, se dé-et reconnecter.

**On s'enrichit** de paysages, de faune, de flore, de la Grande Histoire et de petites histoires cachées, de savoir sur les trésors insoupçonnés de la nature qui nous entoure, de coins insolites révélés par ceux et celles qui les connaissent et en parlent le mieux.

**On emporte** un bain de verdure et une bouffée d'oxygène, une brassée d'émotions et d'images, des anecdotes et des pépites locales, de belles rencontres ...

**Ce qu'il faut savoir sur les Sentiers plaisir® 2025 :**

- Première sortie, le **02 juin 2025**
- Un calendrier de sorties **tous publics, gratuites, sans inscription**
- **60 bénévoles** femmes et hommes de la vallée qui vous emmènent en voyage
- **115 sorties** de juin à septembre
- **5 thèmes** à explorer : nature, patrimoine, famille, bien-être, éco-rando
- **59 balades** différentes
- **50 %** des sorties accessibles au départ depuis une aare



- **15 sorties inédites** : le rocher du corbeau, le sentier 4 pattes, à la lueur des astres, les anabaptistes du Haut Sommerhof, ...

**Nouveautés 2025 :**

Et quand on dit « tous publics » on pense sincèrement **tous publics** : avec ou sans voiture, accompagné de son compagnon à 4 pattes, en fauteuil roulant, en poussette ... les Sentiers plaisir® sont vraiment ouverts à tous ! L'été 2025 verra la première sortie proposée pour **les personnes à mobilité réduite** et d'autres seront dédiées aux propriétaires de **toutous jeunes et adultes**.

**Les Sentiers plaisir® sont une création originale de l'office de tourisme**

Le programme complet est disponible en téléchargement en ligne début mai 2025 sur les sites internet [valleedelabruche.fr](http://valleedelabruche.fr) ou [rando-bruche.fr](http://rando-bruche.fr) ou en version livret papier mi-mai 2025 sur simple demande à l'office de tourisme : 03 88 47 18 51 - [tourisme@valleedelabruche.fr](mailto:tourisme@valleedelabruche.fr)

**Partagez l'information autour de vous, lacez vos chaussures et rendez-vous cet été sur nos sentiers !**

L'office de tourisme remercie tous les bénévoles qui, chaque année, nous font vivre cette belle aventure !



**SAS Serge BARLIER**  
**TRAVAUX PUBLICS TERRASSEMENT**

> ASSAINISSEMENT > DRAINAGE  
 AUTONOME > CHEMIN FORESTIER  
 > CAPTAGE DE SOURCE > MAÇONNERIE  
 > ENROCHEMENT > PAVAGE  
 > MUR DE SOUTÈNEMENT > RÉCUPÉRATEUR D'EAU DE PLUIE

Avant      Après

28 Route du Ban de Sapt - 88210 ST-JEAN-D'ORMONT  
 ☎ 06 26 60 12 60 ✉ [sergebarlier@orange.fr](mailto:sergebarlier@orange.fr)

## Ça bouge PRÈS DE CHEZ VOUS

### CONCERT DE PRINTEMPS

Alors que le printemps s'installe tranquillement dans nos jardins, nos belles notes de musique en font tout autant dans notre salle de répétition. En effet depuis quelques semaines nous vous préparons un nouveau concert digne de ce nom avec des pièces toutes aussi appréciables les unes que les autres. **Soyez au rendez-vous le samedi 31 mai 2025 à 20h30 et le dimanche 1er juin à 16h30 à la salle des fêtes de Lutzelhouse** pour un instant musical en suspend qui vous transportera au travers de musiques de film, comédies musicales, musiques traditionnelles... mais nous n'en dirons pas plus, ça promet d'être harmonieux et merveilleux !

Si l'an dernier l'harmonie Caecilia de Lutzelhouse fêtait ses 120 ans d'existence, cette année c'est un double et nouvel anniversaire que nous célébrons : en effet, notre chef Nicolas Lobner et notre président Christophe Brunissen, soufflent tous deux leurs 10 ans, respectivement de direction pour le premier et de présidence pour le second. Un combo remarquable au talent sans faille qui fait avancer de mains de maître l'harmonie sur les chemins de la musique avec de beaux moments d'humanité pour satisfaire notre passion à tous mais au profit également de notre fidèle et cher public.

Alors à vos agendas, ne manquez pas de nous retrouver sur scène les 31 mai et 1<sup>er</sup> Juin 2025 à Lutzelhouse.

**+ de 105 ans et toujours au TOP TRENDDEL**

**OFFRES POUR LA RÉNOVATION\* DE VOTRE MAISON POUR LE REMPLACEMENT DE VOS FERMETURES DU 15 AVRIL AU 15 MAI 2025**

[www.trendel.alsace](http://www.trendel.alsace)

REPRISE DE **50€**  
 PAR VOLET ROULANT

REPRISE DE **100€**  
 PAR FENÊTRE

REPRISE DE **200€**  
 PAR PORTE DE GARAGE

REPRISE DE **200€**  
 PAR PORTE D'ENTRÉE

**FABRICANT ALSACIEN DE FENÊTRES, VOLETS, PORTES DE GARAGE, PORTES D'INTÉRIEUR, GARAGES PRÉFABRIQUÉS ET PAVILLONS DE JARDIN**  
 6 Route de Strasbourg à SÉLÉSTAT ☎ 03 88 73 38 00  
[www.trendel.alsace](http://www.trendel.alsace)

### RALLYE ARTISTIQUE DANS LA VALLÉE

**Le samedi 31 mai de 13 h à 19 h et le dimanche 1er juin de 10 h à 18 h, l'association A l'abord'Arts organise un rallye artistique dans la vallée de la Bruche.** Une vingtaine d'artistes vous invitent sur 4 sites aux mêmes horaires. A Rothau au presbytère protestant du 6 rue du château, à Colroy-la-Roche au 1A rue du Moulin, à Natzwiller au 13 rue de la Haute Goutte et à Bourg-Bruche au 4 rue de la Grappe avec Vide Atelier. La feuille de route sera donnée lors de la visite du 1er atelier que vous aurez choisi. De belles rencontres vous attendent et des lots divers sont à gagner. Contact nanou.parent@laposte.net et 06 72 03 74 70

### GRAND MARCHÉ AUX PUCES-BROCANTE À URMATT

**L'office municipal des sports de la culture et des loisirs d'Urmatt organise sa 34<sup>-ème</sup> édition de BRAD BRUCHE lundi de Pentecôte 9 juin 2025, marché aux puces de 6h à 18h, rue du général De Gaulle à Urmatt.**

Buvettes et restauration assurées par les associations membres de l'OMSCL. Venez chiner et faire de bonnes affaires ce lundi de Pentecôte.

**Info résa au 03 69 23 42 13 - [omscl.urmatt@gmail.com](mailto:omscl.urmatt@gmail.com)**



# Découvrez toutes les bonnes raisons de monter à cheval !



Au risque d'enfoncer une porte ouverte, l'équitation est bel et bien un sport. Pour certaines personnes, c'est même une véritable passion. Depuis l'aube de l'humanité, l'homme entretient en effet une relation étroite avec le cheval : au fil des siècles, il est passé de simple animal de rente à véritable compagnon de loisir.

cours de baby poney accessibles dès l'âge de 2 ans !

## Pourquoi faire de l'équitation ? Quels avantages pour notre santé physique ?

Faire de l'équitation offre de nombreux avantages pour notre santé physique.

Dans une moindre mesure l'équitation permet de lutter contre la sédentarité, de se dépenser et de renforcer son endurance cardiovasculaire.

Monter à cheval engage de nombreux groupes musculaires de façon symétrique, notamment les muscles des jambes, des fessiers, du dos et des abdominaux. « Le simple fait de tenir en équilibre sur le cheval nécessite un effort de gainage constant, ce qui contribue au renforcement global du corps », assure Priscille Le Grelle.

Cela exige aussi un bon sens de l'équilibre, une coordination précise entre le tronc, les mains, les jambes et le regard et une certaine souplesse pour guider le cheval et maintenir une posture correcte.

La pratique régulière de l'équitation contribue aussi à améliorer la posture en renforçant la ceinture abdominale et favorise une meilleure mobilité de la colonne vertébrale.

## Quels muscles travaillent quand on fait de l'équitation ?

Comme indiqué ci-dessus, l'équitation sollicite une grande

variété de muscles, tant au niveau du tronc que des membres inférieurs, des membres supérieurs et du dos : les abducteurs des cuisses, les ischio-jambiers, les mollets, les abdominaux, les lombaires, les érecteurs du rachis, les trapèzes, les biceps et les triceps.

## Quels sont les bienfaits psychologiques de l'équitation ?

Dompter un animal aussi puissant et noble que le cheval nécessite une certaine assurance. Au fil du temps, les cavaliers apprennent à maîtriser leurs peurs, à se concentrer sur leurs objectifs et à établir une relation de confiance avec leur monture. Cette progression vers la maîtrise de soi contribue grandement à renforcer la confiance en soi et à développer une attitude positive face aux défis de la vie !

Monter à cheval demande aussi une certaine responsabilité, de la concentration, de la patience,

de la rigueur, de l'humilité et de la persévérance pour collaborer efficacement avec le cheval. Autant de qualités qui peuvent se traduire par des améliorations dans d'autres aspects de la vie quotidienne. Par ailleurs, la simple présence des chevaux peut avoir un effet apaisant sur le mental : ils ne nous jugent pas et leur nature réceptive offre un répit bienvenu aux personnes qui souffrent de stress ou d'anxiété.



## Est-ce que l'équitation est un sport accessible ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'équitation est un sport accessible à tous - à condition de ne pas avoir peur des chevaux ! Elle peut être pratiquée à tout âge, quels que soient son expérience, ses capacités physiques ou son état de santé, souligne Priscille Le Grelle. Vous l'aurez d'ailleurs remarqué, l'équitation est également accessible aux personnes en situation de handicap et recommandée pour les personnes souffrant de pathologies chroniques. « On parle aujourd'hui d'équitation-santé avec l'inscription au médicosport-santé, véritable dictionnaire des disciplines sportives utilisées par les médecins en prévention et traitement des pathologies chroniques », explique l'experte.

## À partir de quel âge les enfants peuvent-ils commencer à monter à cheval ?

La plupart des centres équestres accueillent les enfants à partir de 5 ou 6 ans, soit à partir du moment où les enfants commencent à avoir une bonne coordination et un équilibre suffisant pour tenir à poney. Cela dit, certains clubs proposent des

## AUDITION DÉODATIENNE

7 Rue d'Amérique, 88100 Saint-Dié-des-Vosges  
fvuccino@auditiondeodatienn.fr  
03 29 27 17 08  
www.auditiondeodatienn.fr



Aurélie SCHEIDECKER - Fabien VUCCINO



Julie VUCCINO

**100 % Santé : Reste à charge 0 €**  
2 Appareils Auditifs Classe I + Garantie 4 ans + Prestations

**L**e laboratoire Audition Déodatienne assure une prise en charge de qualité en ce qui concerne la protection et la correction de l'audition.

Fabien Vuccino a suivi sa formation et obtenu son diplôme d'Etat d'audioprothésiste à l'Université de Pharmacie de Nancy. Salarié en Haute-Savoie, il avait envie de s'installer à son propre compte et c'est dans les Vosges, terre d'origine de sa compagne, à Saint dié Des Vosges, qu'il a ouvert, il y a 10 ans, son laboratoire au 7, Rue d'Amérique 88100 Saint Dié Des Vosges en lieu et place de la célèbre épicerie d'Arlette Georges.

Les troubles de l'audition ne se voient pas et peuvent induire des difficultés d'ordre social, des troubles de dépression ou une perte d'autonomie précoce. Une personne sur quatre dans le monde devrait avoir des problèmes d'audition d'ici à 2050 selon l'OMS.

## Témoignages

- Les oiseaux ne chantent plus. A la télévision les films sont inaudibles, les voitures surgissent sans bruit dans votre dos, quant à vos enfants ils murmurent au lieu de vous parler clairement. Alors vite ayez le réflexe Audition Déodatienne et la vie redeviendra pleine de chants d'oiseaux et des rires d'enfants. A Bon entendre.
- Accueil très agréable, prise en charge et explications claires, personnalisées. Pas de pression commerciale mais gestes techniques adéquats. M. VUCCINO a un contact extrêmement cordial et sait mettre à l'aise facilement et lever les réticences dues à ce nouvel handicap. Mon et époux et moi recommandons l'Audition Déodatienne.
- Pas très motivée, je me suis décidée. J'ai été agréablement surprise. Quel plaisir de bien entendre. Personnel à l'écoute et agréable. Merci
- Quel bonheur de ne plus faire répéter mes interlocuteurs et surtout quel bonheur d'avoir eu affaire à Mr Vuccino, professionnel digne d'éloges : compétence, patience et aimabilité. Je suis très satisfaite.

## Un service sur mesure pour vos oreilles !

Les laboratoires Audition Déodatienne et Audition Bruyéroise assurent une prise en charge de qualité en ce qui concerne la protection et la correction de l'audition.

Julie VUCCINO Fabien VUCCINO, audioprothésistes diplômés d'Etat, mettent toute leur expérience et leur savoir-faire au service de votre audition.

- **Une éthique :**  
La satisfaction du patient comme priorité
- **Une prise en charge personnalisée :**  
Un service sur mesure pour chaque patient
- **Un service de qualité :**  
Test auditif gratuit\*, Essai gratuit chez vous\*\*, Suivi régulier
- **Un mot d'ordre :**
  - Disponibilité, efficacité, professionnalisme
  - Une indépendance qui garantit une liberté de choix
  - Une présence quotidienne
  - Un accès pour personne à mobilité réduite.
  - Bilan auditif gratuit\*
  - Essai gratuit chez vous, sans engagement\*\*
  - Le suivi et le contrôle illimité de votre appareillage

- **Vous faites souvent répéter vos interlocuteurs ?**
- **Vous comprenez mal en milieu bruyant ?**
- **Vous augmentez souvent le son de votre téléviseur ?**

Attention ce sont sûrement des signes évocateurs d'une baisse de l'audition ! N'hésitez pas à franchir le pas et à rencontrer cet homme sympathique, tout à votre écoute.

Prenez rendez-vous dès maintenant au  
**03 29 27 17 08**

# Et si vous vous mettiez au yoga ?

Le yoga a été créé en Inde, un rite ancestrale que les hindous perpétuent depuis déjà 5 000 ans... Cette pratique traditionnelle vise à reconnecter le corps à l'esprit par de divers exercices de respiration ou de posture. Devenu très populaire en occident, ce sport possède de nombreux bienfaits pour l'organisme et l'esprit.

## Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga fait partie de la médecine douce, en effet cette pratique permet d'améliorer la santé puisque cela vous fait travailler différents aspects.

Cela consiste à réaliser des postures, des méditations, de travailler votre respiration afin de se retrouver en pleine conscience et trouver sa paix intérieure lors des exercices. Le yoga permet de faire le vide que ce soit après une longue journée, pour bien débuter une journée ou tout simplement pour vous retrouver.



Toujours en travaillant sur vos muscles, les postures de yoga vous aident à gérer votre coordination et améliorer l'équilibre de votre corps.

De plus, le yoga peut améliorer votre respiration et votre circulation sanguine, cela contribuera à votre santé globale.

Aussi, si vous pratiquez régulièrement du yoga, vous verrez d'autres conséquences sur votre corps comme sur la digestion, sur le sommeil qui deviendra de meilleure qualité, une perte de poids ou encore cela aura des effets sur la concentration et la respiration, nous traiterons ces aspects ci-dessous.

augmentera séance après séance. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, et pourrez affronter les divers challenges de votre vie sans appréhension.

## Les différents types de yoga

Il existe différents types de yoga, selon votre tempérament, vous allez pouvoir choisir la pratique de yoga qui vous correspond. Si vous êtes une personne active, un type de yoga dynamique vous correspondra davantage que si vous êtes plutôt calme, alors préférez des techniques de yoga plus douces.



Tout au long de la journée, nous rencontrons des situations dans le cadre professionnel ou personnel qui peuvent affecter votre humeur, rien de mieux qu'une séance de yoga pour se retrouver soi et éliminer les tensions du quotidien.

Les postures sont appelées les "asanas", une pratique régulière de postures vous aide à améliorer votre souplesse ainsi que votre équilibre. Le yoga possède de nombreux bienfaits pour le physique ainsi que pour l'esprit.

Tout le monde peut faire des séances de yoga à la maison, avec un professeur de yoga ou bien en plein air. Puis pour réaliser vos exercices de yoga, vous n'avez pas besoin d'être équipé comme pour une séance de sport, il vous suffit d'avoir un tapis.

## Les bienfaits pour le corps

Le yoga apporte de nombreux bienfaits sur le physique, en effet les différentes postures vous aideront à perfectionner votre souplesse puisqu'elles permettent de réveiller l'élasticité de vos muscles, également de travailler votre force musculaire.

Au fil de la journée, vous vous affaissez, vos épaules tombent, le yoga permet de muscler votre dos afin de garder une posture adéquate.

## Les bienfaits pour le mental

En plus d'avoir des avantages pour le corps, la pratique du yoga vous apporte des bienfaits pour l'esprit. Le yoga vous permet de retrouver votre "moi intérieur" le temps d'une séance, pour retrouver pleine conscience.

## Plusieurs bienfaits tels que :

Un soulagement du stress et de l'anxiété, en effet les différentes postures de yoga peuvent vous aider à vous détendre. Ce relâchement de l'esprit peut contribuer à la diminution du stress et de l'anxiété.

Ensuite, le yoga aide à vous recentrer sur votre respiration grâce à la méditation, cela améliore la concentration ce qui affectera vos prises de décisions et votre bien-être général.

Lorsque vous pratiquez le yoga, en vous concentrant sur votre respiration puis en travaillant vos muscles, vous permettez une détente générale de votre corps et de votre esprit. De ce fait, cela optimise votre sommeil, et sa qualité en est améliorée.

Enfin, le yoga aide à développer la conscience de soi, c'est-à-dire à vous reconnecter avec votre "moi intérieur". Une fois que vous avez conscience de cela, votre confiance en vous



## Voici les différentes méthodes de yoga.

Le hatha yoga vous permet d'équilibrer le corps et l'esprit grâce au soleil "ha" et à la lune "tha" en alliant des postures statiques et techniques de respirations, c'est la forme classique du yoga. Cette pratique a un rythme lent, vous travaillez en pleine conscience. Le hatha yoga convient aux débutants.

Le vinyasa yoga, sportif et créatif, il s'agit d'un yoga qui enchaîne des postures à un rythme soutenu qui feront travailler vos muscles en profondeur. Ce type de yoga vous correspondra si vous êtes quelqu'un de dynamique, et que vous avez des difficultés à vous concentrer, le vinyasa propose un rythme soutenu qui ne laisse pas de place à l'ennui.

Sources : <https://www.jeanneetjean.fr>  
Photos : Designed by Freepik

# Les Artisans à côté de chez Vous



INSTALLATEUR  
CONSEIL

**Rempl. Velux**  
**Volet roulant velux**

**Aménagement Comble**  
**Carport-Pergola bois et alu**  
**Bardage bois et composite**  
**Terrasse bois et composite**  
**Vitrage isolant**  
**Paroi de douche**  
**Placard coulissant**

Tél : 06 63 41 50 39  
06 80 90 40 32  
Fax : 03 88 50 06 25  
MUHLbach sur BRUCHE

Devis Gratuit Artisan

Qualibat 2018

Email : sergechatin@gmail.com  
Site web : www.scdéco.fr

Fermeture PVC ALU BOIS

**FENÊTRES - VOLETS**  
**PORTES D'ENTRÉE**  
**PORTES DE GARAGE**

**89 rue de L'Église**      Tél : 06.28.53.41.93  
**67130 SCHIRMECK**      c.batiferm@gmail.com

DISPONIBLE  
EN NOIR OU BLANC

QUALITÉ ET FIABILITÉ

**Système d'alarme**

- Adaptable
- Évolutif
- Intégrable
- Accessible à distance
- Efficace et fiable
- Personnalisé
- Service client

**OFFRE SPÉCIALE**  
VOTRE SYSTÈME D'ALARME

**À PARTIR DE**

Formule A  
**44.50€**  
HT/mois

- Offre adaptable en fonction de vos besoins
- Abonnement avec une durée initiale de 48 mois
- Prix TTC pour les particuliers
- Offre personnalisable
- Accès à distance
- Maintenance du système tout au long du contrat

GESTION VIA L'APPLICATION :

- Un centre de contrôle
- Un historique
- Un accès au dispositif en temps réel
- Combinable avec la vidéosurveillance

Un matériel 100% approuvé, une installation 100% experte  
Votre partenaire agréé Securitas vous assure un service de haute qualité avec la mise en place d'une solution sur-mesure adaptée à vos besoins et à vos risques spécifiques via un matériel de pointe ultra-performant.

Installation de votre alarme avec module 3G ou plus et boîtier de commande  
Définition de vos consignes de télésurveillance  
Mise en fonctionnement de votre service de télésurveillance  
Application smartphone (selon le matériel fourni)

contact@alsa-protect.fr

3 rue Daniel Gruber, Ittenheim

Franck Munch 06 75 61 95 93  
Joël Herrmann 07 70 56 64 11  
Coralie Rigault 03 92 10 10 63  
Loïc Herrmann 06 46 04 01 95

*Peinture Philippe Hollinger*  
06 86 58 66 69 - DEVIS GRATUIT

*Peinture intérieure - extérieure*  
*Revêtement sols et murs*  
*Projection et Enduits décoratifs*

32, Rue des Oies - 67 130 BAREMBACH  
10, Rue du Vieux Moulin - 88 210 LA PETITE RAON  
Mail : [peinturehollinger@orange.fr](mailto:peinturehollinger@orange.fr)

**NETTOYAGE**

LAVAGE TOUTES SURFACES VITRÉES

VITRES VÉRANDAS VITRINES  
VOITURE EXT. / INT.

06 63 61 64 92

44 Rue des Déportés  
67570 ROTHAU



# Le Journal de la Vallée soutient l'emploi en partenariat avec :



## 1. Activité / Points à relier

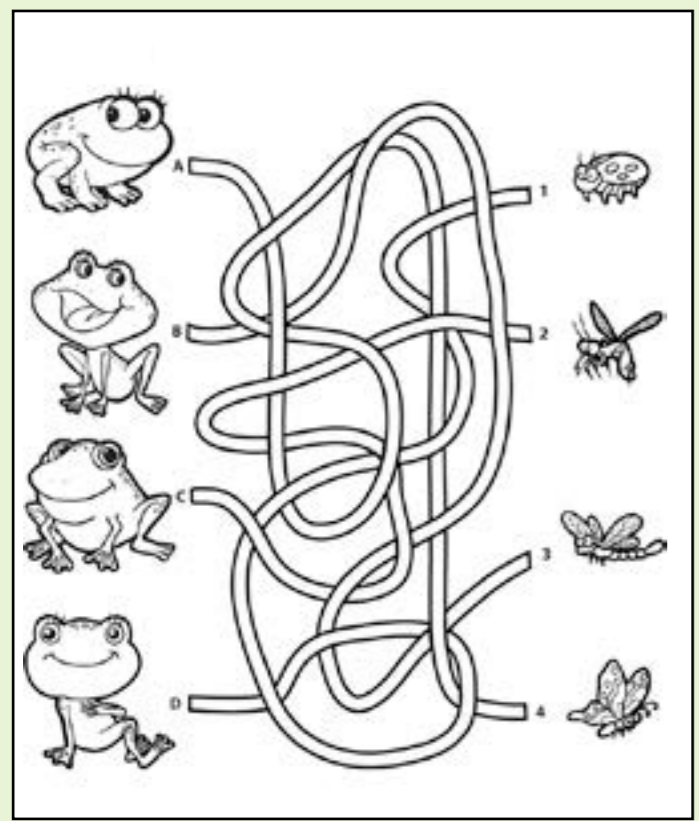
Relie les points pour découvrir ce joli tigre



Source : <https://momes.parents.fr>

## 2. Activité / Les grenouilles

Utilise des crayons de couleurs pour relier chaque grenouille à l'insecte



Source : [turbulus.com](http://turbulus.com)

## 3. Activité / Coloriage

Amuse toi à colorier ce joli dessin pour fêter le mois de Mai



Source : <https://imprimercoloriage.com>

## 4. Activité / Jeux des différences

Retrouve 7 différences entre les deux images



Source : [turbulus.com](http://turbulus.com)

### INDUSTRIE

**190VRFB** OPÉRATEUR DE CONTRÔLE QUALITÉ (H/F) Intérim 6 Mois ALTORF (67) «Expérience : 2 mois»

**191CKRT** AGENT DE MONTAGE ASSEMBLAGE (F/H) Intérim 1 8 Mois ALTORF (67) «Expérience : 18 mois - Horaires en 2x8»

**190NLYK** ALTERNANT AUTOMATICIEN (H/F) Contrat d'apprentissage 1 2 Mois BAREMBACH (67) Débutant accepté - Vous préparez un Bac+3 dans le domaine de l'automatisme et Vous avez de bonnes connaissances en électricité et en programmation d'automates.

**190MKRP** AUTOMATICIEN (H/F) CDI BAREMBACH (67) «Expérience : 2 ans - Formation : Bac+2 ou équivalents Souhaité»

### RESTAURATION/HOTELLERIE

**190JSJT** FEMME/VALET DE CHAMBRE (H/F) CDI COLROY LA ROCHE (67) Débutant accepté

**189ZMYN** VALET / FEMME DE CHAMBRE (H/F) - CDI-DORLISHEIM (67) «Expérience : 6 mois -25h/ semaine - trav. en journée»

**191GKRQ** CHEF DE PARTIE (H/F) CDI- FOU DAY (67) «Expérience : -2 ans - Formation : CAP, BEP et équivalents Cuisine Exigé»

**191GLCB** CUISINIER (H/F) CDI- FOU DAY (67) «Expérience : 2 ans - Formation : CAP, BEP et équivalents Restauration Exigé»

**191GLFN** COMMIS DE CUISINE (H/F) CDI - FOU DAY (67) «Débutant accepté - Formation : CAP, BEP et équivalents Restauration Exigé»

**190MCRF** SERVEUR (H/F) CDD 6 Mois GRANDFONTAINE (67) Débutant accepté - Formation : CAP, BEP et équivalents Exigé»

**190MCRQ** CUISINIER (H/F) CDI - GRANDFONTAINE (67) «Expérience : 1 an - Formation : CAP, BEP et équivalents Exigé»

**190MCST** PATISSIER DE RESTAURANT (H/F) CDI GRANDFONTAINE (67) «Expérience : 1 an - Formation : CAP, BEP et équivalents Exigé»

**191CZVG** SECOND DE CUISINE EN EXTRA SAISON D'ÉTÉ (H/F) CDD 3 Mois OBERNAI (67) «Expérience : 3 ans»

**189VJXN** CHEF DE RANG (H/F) CDI OBERNAI (67) «Expérience : 1 an - Langues : Allemand + Anglais Très Bon Exigé»

**190GMBR** BOULANGER (H/F) CDI OBERNAI (67) «Expérience : 2 ans - Formation : CAP, BEP et équivalents Boulangerie Souhaité - Permis : B - Véhicule léger Souhaité»

**190JNGL** BUFFETIER/ BARMAN DE RESTAURANT (H/F) CDI OBERNAI (67)

«Débutant accepté - Formation : CAP, BEP et équivalents Service salle Souhaité»

**190JNNZ** SERVEUR DE RESTAURANT (H/F) CDI OBERNAI (67) «Débutant accepté - Formation : CAP, BEP et équivalents Service salle Exigé»

**190PBKC** CUISINIER (H/F) Saisonnier 3 Mois PLAIN (67) «Expérience : 6 mois en cuisine»

**190PBNB** EQUIPIER DE RESTAURATION (H/F) Saisonnier 3 Mois PLAIN (67) «Expérience : Débutant accepté - Langues : Allemand Courant Souhaité + Anglais Notions Souhaité»

**191FZXF** SERVEUR / SERVEUSE EN RESTAURATION (H/F) CDI SAALES (67) «Débutant accepté - Langues : Anglais Notions Souhaité»

**191GDSL** CUISINIER (H/F) CDI SAALES (67) «Expérience : 1 an en cuisine»

**191GKSK** VALET / FEMME DE CHAMBRE (H/F) CDI SAALES (67) «Expérience : 6 mois»

### BATIMENT

**189WMNJ** PLAQUISTE ISOLATION INTERIEURE (H/F) CDD 6 Mois MUTZIG (67) «Expérience : 2 ans - Formation et connaissances Formation : CAP, BEP et équivalents Plaque plâtre Souhaité - Permis : B - Véhicule léger Exigé»

### SANTE

**190WJRV** ASSISTANT DENTAIRE EN ALTERNANCE (H/F) CDD 18 Mois WISCHES (67) Débutant accepté»

### AUTRE

**1190HGMC** RESPONSABLE ADJOINT DE MAGASIN DE GRANDE DISTRIBUTION (H/F) CDI LA BROQUE (67) «Expérience : 1 an - Grande distribution ou Restauration - Permis : B - Véhicule léger Souhaité»

**190TYHT** EMPLOYÉ POLYVALENT DE LIBRE-SERVICE (H/F) CDD 3 Mois LA BROQUE (67) Débutant accepté

**190YZGN** TECHNICIEN DE SURFACE (H/F) CDD 3 Mois PLAIN (67) Débutant accepté - 24h/semaine

**190TBLH** EMPLOYÉ À LA PRODUCTION (H/F) CDD 9 Mois RANRUPT (67) «Expérience : 15 mois - Permis : B - Véhicule léger Souhaité»

**190TBWD** EMPLOYÉ POLYVALENT (H/F) CDD 9 Mois RANRUPT (67) «Expérience : 9 mois - Permis : B - Véhicule léger Souhaité»

**190HWTC** RESPONSABLE TECHNIQUE (H/F) CDI URMATT (67) «Débutant accepté - Langues : Allemand +Anglais Correct Souhaité - Permis : B - Véhicule léger Souhaité»

Pour postuler, vous pouvez transmettre votre CV par mail à :

[entreprise.als0022@francetravail.net](mailto:entreprise.als0022@francetravail.net)

ou par voie postale à :

France Travail Molsheim  
16 B Rue de Gaston Romazzotti  
67120 Molsheim

Pour retrouver chaque jour des informations utiles, rejoignez-nous sur Facebook :

[www.facebook.com/FTTravail.Molsheim](https://www.facebook.com/FTTravail.Molsheim)

Ne me jetez pas n'importe où, pensez à me recycler



**NE CHOISISSEZ PLUS ENTRE PUISSANCE ET ENDURANCE**

AKU

**STIHL**

**Venez profiter de nos Nombreuses Promotions**

sur les Tondeuses, Bineuses, Tailles-haies, Tronçonneuses de la gamme thermique ou à batterie

**TRONÇONNEUSES DE L'EST**

10 Rue Sefel - HEILIGENBERG

☎ 03 88 50 00 34 ✉ info@td-est.fr

[www.tronconneuses-est.fr](http://www.tronconneuses-est.fr)

**FENÊTRES • PORTES • VOLETS**



**FABRICANT  
INSTALLATEUR**

**NOUVELLE GAMME**  
de moustiquaires  
et stores extérieurs  
enroulables

**SIÈGE ET FABRICATION**  
67700 MONSWILLER



**VOTRE CORRESPONDANT :**  
Alexis MAIRE

**SALLE D'EXPOSITION  
SAVERNE**

7, rue Dreispitz - ZA Marlène  
67700 SAVERNE

**Tél. 03 88 02 10 20**  
commercial@lutz-pvc.fr

[WWW.LUTZ-PVC.FR](http://WWW.LUTZ-PVC.FR)



**ALTORF - 67**  
ZA Activeum - 4 rue J. Auriol  
03 90 41 09 90

**COLMAR - 68**  
18 rue des Métiers  
03 89 20 82 25

**KILSTETT - 67**  
5 rue de l'Industrie  
03 88 20 80 05

**RIXHEIM - 68**  
6 rue de Pologne  
03 89 53 21 00

**OTTERSWILLER - 67**  
1 parc du commerce  
03 88 70 54 55

**IMLING - 57**  
ZA CAP Ouest - 8 r. de Nancy  
03 87 25 79 70

**NOUVEAU SHOWROOM ÉPINAL - 88**  
12 rue de la Bazaine • 88000 Épinal  
03 29 29 30 86

Du 9 au 31 mai 2025

# CHANGEZ LA COULEUR DU CIEL

Jusqu'à **-25%** de remise\*

C'EST LE JOUR ET LA NUIT

\*Voir conditions des offres en magasin.

STORES INTÉRIEURS

STORES EXTÉRIEURS

CARPORTS

PORTES DE GARAGE

PERGOLAS

VOLETS ROULANTS