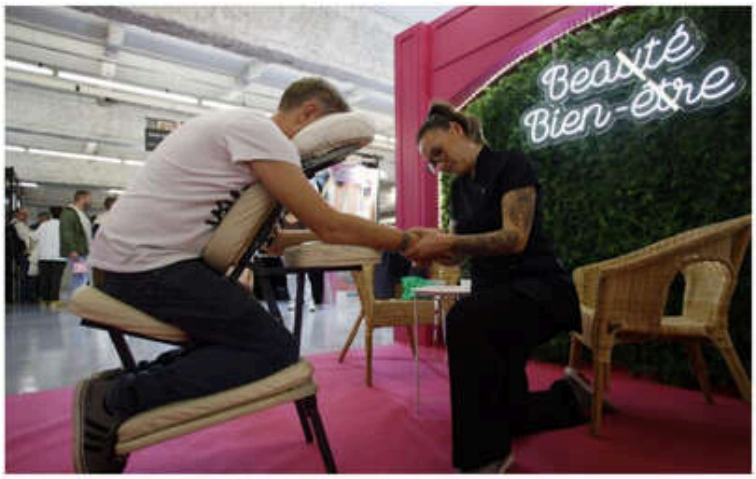
LE BIEN PUBLIC

Foire de Dijon

J'ai testé pour vous le *amma* ou massage traditionnel japonais

Durant toute la journée de samedi, sur la mezzanine, dans le hall 2, l'espace bien-être, santé, beauté accueillait l'école française de massage. Des anciens (nes) élèves prodiguaient des massages d'une quinzaine de minutes en se basant sur le *amma*, technique traditionnelle assise japonaise. On a testé pour vous.



En quinze minutes, on a découvert et testé pour vous le *amma* ou massage assis traditionnel japonais. Photo César Vargas

Avant ou après s'être dilaté le palais avec quelques escargots, toasts de foie gras ou des œufs en meurette, c'est selon ses goûts et ses envies, rien de tel qu'un petit massage pour se détendre, rentrer chez soi sereinement ou pourquoi pas prolonger les agapes.

Une école qui existe depuis 2003

Dans sa volonté de surprendre, la foire de Dijon avait ainsi mis sur pied sur la mezzanine dans le hall 2, un espace bien-être où on pouvait se faire masser pour recharger les batteries. L'occasion était belle pour le tester. Sur place, c'est Sylvain Donnard, le directeur de l'école française de massage depuis 2014 qui nous en accueille. Cette école existe depuis 2003 et est installée rue de Montchapet. Il nous explique que « l'école propose des sessions longues d'une année avec 18 élèves et des thématiques entre 2 et 4 jours. » Parmi ces thématiques, on retrouve notamment le *amma*, ce massage assis traditionnel japonais.

C'est une ancienne élève de l'école, Virginie Lacherez, issue de la promotion 2021-2022, qui va s'occuper de moi Je prends place sur une chaise de massage, mains posées et genoux calés. C'est parti pour 15 minutes.

Pour celles et ceux qui ont déjà pratiqué le *shiatsu*, le *amma* s'y apparente assez mais en forcément plus édulcoré. La masseuse travaille sur toutes les parties du corps, des lombaires jusqu'aux cervicales en passant par les bras, les mains, les doigts.

« Détendre et redynamiser »

« Ce sont des techniques d'acupression », précise Virginie. Elle appuie ainsi sur les différentes zones du dos, de manière dynamique, étire vos mains, vos doigts. La sensation est agréable, jamais traumatisante. Le quart d'heure passe très vite comme une jolie parenthèse où on oublie l'activité du Hall 1.

Elle m'explique ensuite que « ce type de massage est une pratique à destination des entreprises car cela permet de détendre et de redynamiser le corps à la fois. C'est assez complet. » Effectivement, au bout de la session de 15 minutes, on se sent bien tout simplement, revigoré. Prêt à repartir arpenter les allées de la Foire pour une nouvelle journée.

● **Jean-Yves Rouillé**

Foire de Dijon

Toque Foire, concours gourmand

Hier, samedi, le concours Toque Foire en était au stade des quarts et des demi-finales. Du talent, de l'enthousiasme, de la créativité et beaucoup de plaisir ont ainsi rythmé toute la journée sur la scène Complètement toqué au cœur de la Foire. Jean-Alain Poitevin, qui officiait en demi-finale avec la très talentueuse Chiara Miressi (*Origine*) confiait ainsi : « C'est vraiment un bel exercice et les amateurs qui sont en lice m'ont bluffée. Il y a beaucoup de talents présents. »



Tous les candidats sont restés très concentrés pendant des demi-finales de haut vol. Photo César Vargas

En demi-finale, autour d'une recette végétarienne, Roman et Noël, les deux amateurs, étaient épaulés par la cheffe Ségolène Figaret (*Cordina* by Tom) et Julien Chauvenet (*Foodies*). Enfin, Tatiana de Carvalho (*Trait d'union* à Saint-Apollinaire) était secondée par Chern Hwei Gan du *Parapluie* à Dijon. « On donne le conseil, on épaule et on essaie d'apporter le petit *twist* qui fera la différence », expliquait Julien Chauvenet sur son rôle durant le concours. Ségolène Figaret rajoutait : « L'idée est déjà de partager un bon moment et ensuite de faire en sorte que le plat soit bien équilibré et soit visuellement attractif. » À l'arrivée, Chiara Miressi, avec sa rosace pomme de terre, céleri et truffe ainsi que Noël, aidé par Julien Chauvenet, se sont qualifiés pour la finale. Rendez-vous mardi pour la grande finale.

En piste pour le championnat de France de pizza amateur

10 à 18 heures : championnat de France de pizza amateur, organisé par l'Association des pizzerias françaises (Scène Complètement toqués, hall 1).

10 à 20 heures : animations sur le stand du Département avec un show culinaire de la cheffe Kristina Morlot (Les délices de Kristina) de 15 à 17 heures (hall 1).

10 à 20 heures : animations sur le stand Dijon métropole avec des chefs en résidence pour éveiller les papilles, des ateliers autour du vin et de la vigne et la présence de la maison d'édition Liralest pour son ouvrage photographique Incroyable Dijon métropole. Sans oublier un concours de gougères réservé aux amateurs de 15 h 30 à 16 h 30 (hall 1).

10 à 20 heures : marché des créateurs par le collectif Les Arti'Zans (hall 2)

11 à 18 heures : animations pour les enfants avec Cultura (Espace Les P'tits chefs, hall 2)

11 à 18 heures : défilés de mode et ateliers avec les créateurs Paul Clair et Lilou (mezzanine hall 2).

11 h 30 à 19 heures : musique sur la Foire avec le groupe Mélusine (halls 1 et 2).

Dimanche, la Foire sera ouverte de 10 à 20 heures. Pour un accès à la Foire non-stop, différents tarifs sont proposés (toute sortie est définitive) : Plein : 7 € ; Réduit : 6 € (+ de 65 ans, 12 - 25 ans, demandeurs d'emploi, groupe de 5 personnes minimum) ; CSE entreprise : 5 € ; Pass Foire + transport Divia : 7 € (1 entrée + pass transport illimité sur tout le réseau pour la journée) + 0,30 € pour le support carte Divia. Gratuit : -12 ans, personne en situation de handicap et son accompagnant (sur présentation de la carte mobilité inclusion), presse (sur présentation de la carte), et pour tous à partir de 18 heures lors des *afterworks*

ES2934 - V0