



CÉCILE FROMENT

39 ans - Permis de conduire

✉ cecile.froment@gmx.com

☎ 0626083491

Créatrice d'expériences humaines sur mesure

Atelier

Accompagnement

Sourire

Animation

Investigation

Observer, écouter, ressentir, créer et partager constituent le fil rouge de mon approche.

Je conçois des espaces de rencontre et de transformation qui prennent la forme d'accompagnements individuels, d'ateliers, d'événements et d'expériences humaines, avec la volonté de développer également une conférence et des interviews métiers permettant de relier les personnes, les idées et les parcours pour passer du sens à l'action.

EXPÉRIENCES

Consultante en bilan de compétence

ORIENTATION - Depuis septembre 2025



Directrice de territoire Montluçon

Pouvoir d'entreprendre - Depuis septembre 2025



Animation Café des Affaires Entrepreneur(e) en présentiel 2 fois par mois

Présidente et artiste

LLS Entertainment - Depuis juillet 2024



Création d'une structure complexe

Prestations d'animation musicale pour financer un projet d'auto-édition et auto-production

Présidente

Association Les Arts De Sannat - Depuis juillet 2024



Employée polyvalente à mi-temps

SMAC 109 Montluçon - Septembre 2024 à mars 2025



Gestion de la diffusion de la communication, accueil des artistes, gestion des stocks et bar

Conseillère en immobilier et manageure indépendante

IAD France - 2019 à juin 2024 - Evaux les bains (23)



Management à partir de 2022

Loueuse en Meublé Non Professionnel

Nom Propre - Septembre 2016 à juillet 2023 - Caluire (69)

Employée de rayon Bio

Auchan Caluire - Juin 2016 à février 2018 - CDI - Caluire (69)

Animatrice commerciale en GMS et Marchandiseur

Agences de force de vente (OPTIMARK, CPM, DISTRICOM, ANIMEO BUZZEO, FIELD & PEOPLE, SIG, COM & GO, COME ON...) - Janvier 2011 à septembre 2015 - Vacataire - Secteur Allier(03) - Creuse(03) - Rhône (69) - France

Animation commerciale, Merchandising, gestion équipe animateur

Street Marketing (harmonie mutuelle, TNT, etc...), animations (Mydesign.com, Carrefour Collector, Coffrets cadeaux, senseo, Mondelez, etc...), décorateur équiper Carrefour, implantations, merchandising, chef d'équipe animation pour l'ouverture d'un C&A et d'un Babou

Commerciale VRP - Vente en porte à porte prêt à porter, linge de maison, vêtements de travail...

Barbe Bleue - 2010 à 2011 - CDI - Secteur Creuse - France

Résultats et objectifs atteints:Prime nouveaux clients ou clients réactivés chaque mois

Télévendeuse

Serviroc - 2010 - CDI - Montluçon - France

Acquisition des bases de technique de vente et vente de produits agricoles

Chargée de traitement de données

ADN Marketing (Marketing sensoriel) - 2009 à 2010 - CDD - Clermont-Ferrand - France

Assistante chargée d'Etude Marketing Service Editeur

MLP (Messagerie Lyonnaise de Presse) - Septembre 2006 à septembre 2007 - Contrat d'apprentissage - Lyon - France

PORTFOLIOS

Le salon du bien-vivre 2026

SALON
MONTLUÇON

Avec Elise
MB.COACHING
Infirmière et
coach bien-être

Et Cécile FROMENT
Consultante Bilan de
compétences - Orientation

salon du
BIEN VIVRE
Le salon pour se faire du bien

ATHANOR

7 & 8 FÉVRIER 2026

Plus d'informations sur : www.centreathanor.com   



LISTE DES ANIMATIONS SUR LE STAND LES DEUX JOURS

Audit express de 20 mn, tests gratuits et ouvrages sur la connaissance de soi	ORIENTATION MONTLUÇON Cécile FROMENT ELISE MB COACHING Elise MARTIN BADOR
Séances individuelles de Numérologie Karmique Tibétaine	FREYA NUMEROLOGIE Valérie FREYA
Voyance et magnétisme	Gabriel FONTENEAU
Soins découvertes	Karine Auvitu
Consultation voyance	NIKOS MEDIUM
Démonstration Head Spa	PRESTY L'ANGE Angélique Velasco Duarte Da Silva
Massages proposés sur stand	REBOUTOLOGIE Coralie MARQUES FOURATIER
Cartes divinatoires	SERENA SALOMON - Ethanaël

RESTAURATION SUR LES 2 JOURS



Vous propose

GALETTE COMPLETE :
Jambon blanc, œuf, fromage rapé : 9 €

GALETTE FROMAGERE :
Emmental rapé, champignons, chèvre frais : 10 €

GALETTE AUVERGNATE :
Jambon de pays, pomme de terre, saint-nectaire : 11 €



CREPES beurre, sucre : 3 €

CREPES Miel local ou confiture maison ou Nutella,
caramel beurre salé local ou crème de marrons ou chantilly : 4 €
Supplément 0.50 cts

BOISSONS

Eau : 1 €

café, infusion : 1.50 €

cidre, soda : 2.50 €

LISTE DES CONFERENCES, ATELIERS, CONCERTS**SAMEDI 7 FEVRIER 2026**

HORAIRES	SALLES	CONFERENCES & ATELIERS	INTERVENANTS
14 H	Delta 8 & 9 Delta 10	* Concert musical bien-être méditatif et hypnotique sur le thème de l'enfant intérieur afin de le rencontrer et l'aider à prendre son envol (1 h) suivi d'une séance d'art-thérapie en peinture (45 mn)	Emmanuelle BARSSE Sylvain CHAUSSAROT Tarif séance : 20 € durée 1h45 Réservation au 06 71 61 25 06
14 H 30	Delta 5	Géobiologie : votre maison peut-elle vous rendre malade ?	GEOBIOLOGUE Michel DESFOUX
15 H	Delta 6	Retour à l'eau vivante et vibrante : science et spiritualité – une expérience sensorielle	EAU KANGEN – R.S.V. Hanan HAMMOUDI
15 H 30	Delta 7	La lumière intérieure : cultiver l'harmonie du corps et de l'esprit	Karine AUVITU
16 H	Delta 5	Atelier de sensibilisation "manger mieux pour vivre mieux"	LE JUSTE EQUILIBRE Nathalie MOISY
16 H 30	Delta 8 & 9	* Bain de gongs à 2 intervenants : 11 gongs pour une relaxation profonde	Emmanuelle BARSSE Sylvain CHAUSSAROT Tarif séance : 15 € Réservation au 06 71 61 25 06
16 H 45	Delta 6	Découvrez votre énergie subtile intérieure	MEDITATION SAHAJ Pierre BOSQUELLE
17 H	Delta 7	Retrouver du sens : quand bien-être personnel et vie professionnelle se rejoignent, un temps pour faire le point	ORIENTATION MONTLUÇON Cécile FROMENT ELISE MB COACHING Elise MARTIN BADOR

* Réalisés par deux musiciens : Emmanuelle BARSSE, infirmière formée en hypnose Montluçon et Sylvain Chausserot musicien ingénieur du son.
Sons quadriphoniques, 432 Hz, protéodies, gongs, harmonium, sitar, tambours et vidéos apaisantes

Montluçon et son agglo

3

Optique : la téléconsultation à Commentry

COMMENTRY

Difficile d'obtenir un rendez-vous chez un ophtalmologiste quand on habite Commentry. Les délais s'allongent, par manque de praticiens.

C'est pour répondre à cette réalité que le magasin Optique 2000 a investi dans un dispositif de téléconsultation via la plateforme Medadom. Le principe : une visio avec un médecin ophtalmologiste, qui peut valider directement une ordonnance après la consultation.

RÉDUIRE LES DÉLAIS, ÉVITER LES KILOMÈTRES

« Ici, il faut aller à Montluçon, et il y a de moins en moins d'ophtalmologistes. Certains patients doivent même aller jusqu'à Clermont ou Vichy », explique la directrice Catherine Minot. Avec ce service, l'objectif est de réduire les délais et d'épargner aux habitants de longues heures de transport.

Au-delà du confort, la solution s'inscrit dans la lutte contre le désert médical. « Des clients me disent qu'ils doivent poser une demi-journée de congé pour aller à une consultation. Là, on leur fait gagner du temps », souligne Catherine Minot.

QUEL COÛT POUR LES PATIENTS ?

La téléconsultation reste encadrée par le tarif médical réglementé de 30 € (21

€ pris en charge par la Sécurité sociale et 9 € par la complémentaire santé). À cela s'ajoute un forfait de 60 €, non remboursé, correspondant au coût du matériel nécessaire pour la mise en place du service. « C'est à prix coûtant, nous ne faisons aucune marge », précise la responsable.

Le rendez-vous se prend uniquement via Doctolib, et les créneaux sont calés sur les horaires d'ouverture du magasin. Reste à voir si la demande sera forte. La directrice affiche son optimisme : « On espère que le service trouvera vite son public. »

UNE TENDANCE QUI GAGNE AUSSI L'ALLIER

Optique 2000 à Commentry n'est pas un cas isolé. À Montluçon, l'enseigne Alain Afflelou propose déjà des téléconsultations ophtalmologiques en magasin, via une cabine équipée. D'autres opticiens, comme Bouchardon Vision, ont choisi la solution Medadom pour offrir le même type de service. Ces initiatives locales traduisent une tendance nationale : les magasins d'optique deviennent peu à peu des relais de télé-médecine, particulièrement dans les zones rurales où l'accès à un ophtalmologiste reste compliqué.

Charles Voisier

mij musée de l'illustration jeunesse

On n'a pas tous les jours 200 ans

exposition anniversaire
du 12.07.2025 au 06.01.2026

MUSÉE DE L'ILLUSTRATION JEUNESSE
31 rue Robinet, Montluçon

ALLIER
BIBLIOTHÈQUES
Le Département

CHEFFES D'ENTREPRISE

Un réseau féminin pour entreprendre à Montluçon

MONTLUÇON Le réseau 'Pouvoir d'entreprendre' s'implante à Montluçon. Objectif : accompagner les femmes dans leur parcours entrepreneurial, en leur offrant un cadre adapté à leurs réalités.

« L'union fait la force », résume Cécile Froment, directrice de territoire pour le réseau « pouvoir d'entreprendre » à Montluçon. Ancienne agent immobilier, elle sait combien entreprendre peut être difficile, solitaire.

Le réseau 'Pouvoir d'entreprendre', exclusivement féminin, veut briser cet isolement. « Nous avons les mêmes envies que les hommes d'entreprendre, mais les chiffres montrent encore des écarts : seulement 20 % des cheffes d'entreprise, et moins de 17 % dans les grandes sociétés », rappelle-t-elle.

Face à ces freins, le réseau mise sur l'échange, le partage d'expériences et le coaching. L'idée est simple : travailler ensemble sur des problématiques concrètes (gestion du temps, organisation, stratégie commerciale, croyances limitantes...) et se soutenir mutuellement.

CONCRÈTEMENT, COMMENT ÇA MARCHE ?

L'adhésion est fixée à 24 € par mois, bien en deçà des grands réseaux clas-



Cécile Froment, directrice de territoire pour le réseau « Pouvoir d'entreprendre » à Montluçon

siques. « Nous voulions un modèle accessible, inclusif et souple », explique Cécile Froment. Deux réunions sont organisées chaque mois, en présentiel, dans des lieux conviviaux du bassin montluçonnais. « Les horaires sont adaptés à nos vies, par exemple à 9h, après avoir déposé

les enfants à l'école. »

En complément, le réseau propose plus d'une dizaine d'ateliers en ligne, des cafés des affaires en visio ou en présentiel et même des replays animés par les adhérentes elles-mêmes, rému-

nérées 100 € pour leurs interventions. L'idée est d'encourager la montée en compétence de chacune et de créer des partenariats locaux.

DÉS DÉBUTS PROMETTEURS À MONTLUÇON

Fraîchement lancé, le réseau compte déjà quelques adhérentes sur le bassin montluçonnais, avec des profils variés : manager, créatrice de sites web, artisanes... « Ce n'est pas le nombre qui compte au départ, mais la dynamique qu'on installe. Quand je me suis lancée dans l'entrepreneuriat, j'aurais aimé trouver ce type de soutien. Aujourd'hui, je veux l'apporter aux autres », souligne Cécile Froment.

Charles Voisier

Pratique

Pouvoir d'entreprendre, antenne de Montluçon.
Contact : Cécile Froment au 06 26 08 34 91.
Deux réunions par mois, ateliers en ligne accessibles.
Adhésion : 24 €/mois.

FAITS DIVERS

Incendie: l'immeuble est évacué

P. 10

COULEUVRE

Léa et Grégory lancent le foulard 100% local

P. 6



MONTLUÇON

Un réseau de soutien aux femmes entrepreneuses

P. 3

18, rue de la Fraternité - 03000 Moulins - 04 70 20 51 88 - accueil@lasemainedelallier.fr - www.lasemainedelallier.fr

MONTLUÇON À LA UNE

La Semaine de l'Allier
L'HEBDOMADAIRE DU BOURBONNAIS

Seulement **1,60€** pour toute la semaine

Jeudi 2 octobre 2025
N° 1069

H 40639 - 1069 - F: 1.60 €

MONTLUÇON

Foire Expo : 9 jours de bons plans et animations



De l'automobile en passant par les jeux, la gastronomie, les concours... la Foire de Montluçon 2025, qui débute samedi, dévoile un programme riche et varié. **P. 27 À 34**



ALLIER

Dossier spécial : Le bonheur des seniors

P. 15 à 26

LOUROUX-HODEMENT



Nouvel abattoir de volailles à la ferme

P. 4

COMMENTRY



Une solution contre le désert médical

P. 3

FOOT



Week-end contrasté des clubs du bassin

P. 4

Retrouvez



dans notre dossier **Séniors**

Cette semaine, retrouvez nos 12 pages

Bien vieillir dans l'Allier

pages 15 à 26



La Semaine de l'Allier

Montluçon → Vivre sa ville

ÉCONOMIE ■ Un premier rendez-vous du réseau féminin Pouvoir d'entreprendre s'est tenu dans le bassin Entrepreneures : ensemble pour réussir

Les membres de l'antenne montluçonnaise du réseau féminin Pouvoir d'entreprendre se sont réunies pour la première fois. Objectif, permettre à ses adhérentes de réussir ensemble.

Louisa Martinez

louisa.martinez@cometfrance.com

Elles ont toutes un parcours différent mais un but commun : rompre l'isolement et développer leur activité.

Cinq femmes étaient présentes pour la première réunion de l'antenne locale du réseau Pouvoir d'entreprendre, la semaine dernière à Domérat : Cécile Froment (consultante en bilan de compétences), Delphine Moura Miranda (formation à l'intelligence artificielle), Magalie Barrado (accompagnement des managers), Élise Martin-Bador (coaching santé et bien-être pour soignants) et Marie-France Dos Santos (consultante digitale).

Précarité

Pouvoir d'entreprendre défend l'équité entre femmes et hommes dans tous les domaines. Son ambi-



ÉCHANGES. De gauche à droite : Marie-France Dos Santos, Élise Martin-Bador, Cécile Froment, Magalie Barrado et Delphine Moura Miranda, lors de la première rencontre de l'antenne locale du réseau Pouvoir d'entreprendre. PHOTO L. M.

tion : permettre à chaque entrepreneure de trouver un groupe à moins de vingt minutes de chez elle.

Fondé en 2021, ce réseau national compte 1.403 adhérentes et couvre plus de 80 villes en France, ainsi

qu'en Belgique, en Suisse et au Portugal. Il fonctionne à la fois en ligne et en présentiel, avec comme objectif de changer le quotidien des femmes entrepreneures et améliorer leurs conditions de vie. Objectif,

« infléchir cette courbe choquante de près de 80 % d'entrepreneures précaires ».

Ici, pas de concurrence mais de la collaboration. « C'est un réseau où l'on se sent libre de parler »,

explique Cécile Froment, directrice de territoire pour le réseau. « On n'est pas là pour se concurrencer mais pour s'apporter mutuellement », ajoute Magalie Barrado.

L'adhésion donne droit à

des ateliers en visio, des rencontres physiques deux fois par mois et une assistance juridique gratuite. Chaque adhérente peut animer un atelier dans son domaine, favorisant ainsi le partage des compétences.

Rétribuées

Autre particularité, les femmes qui s'investissent dans l'animation du réseau sont rétribuées. « On essaie de faire comprendre que ce que l'on fait à de la valeur », insiste Cécile Froment.

Ce passage du virtuel au présentiel était très attendu. « Je travaillais beaucoup en ligne et je suis de plus en plus attirée par un réseau physique », confie Marie-France Dos Santos. « Le réseau m'a permis de faire des rencontres et de mieux définir ma cible de clients », ajoute Élise Martin-Bador. ■

➔ Pratique. L'adhésion au réseau coûte 24 euros (hors taxes) par mois (engagement flexible sur trois, six ou douze mois). Renseignements sur reseau-pouvoirdentreprendre.com.

SOLIDARITÉ

La Journée de la femme au centre aqualudique

Dans le cadre d'Octobre rose, le Codep 03 FFESSM (Comité départemental de la Fédération française d'études et de sports sous-marins de l'Allier) et les clubs Montluçon natation et Natation artistique de Montluçon organisent une Journée de la femme, ce vendredi au centre aqualudique de la Loue.

Les activités se tiendront de 10 h 30 à 21 h 15, sans impacter les activités régulières déjà en place. Cet événement d'accès gratuit a pour but de soutenir les femmes dans leur parcours personnel de loisirs ou sportif.

Avec Entraide cancer du sein

Un stand tenu par Entraide cancer du sein permettra notamment d'expliquer les activités de l'association montluçonnaise. Cette manifestation d'inscription dans le cadre d'Octobre rose, une boîte déposée à l'entrée et des affiches avec un QR code permettront de faire un don pour soutenir cette cause.

Il sera proposé au public, de préférence féminin, la découverte de différentes activités aquatiques de la

natation et de la natation artistique et subaquatiques de la FFESSM.

Plongée, natation, fit palmés...

Plusieurs espaces seront dédiés à cette découverte : le grand bassin sera réservé à plusieurs activités, la plongée sportive en piscine, la natation, la natation synchronisée, le fit palmés et l'apnée en monopalmes. De l'apnée statique se déroulera dans le petit bassin. Les baptêmes de plongée sous-marine auront lieu dans la fosse et seront encadrés par les moniteurs.

Un espace détente et respiration sera mis en place avec des séances de relaxation en groupe. Un stand tenu par la commission biologique mettra en avant la biologie marine et sous-marine. Avec la présence active sur les stands de Stéphanie PrévotEAU, championne de France en PSP, et Patrick Bujard, maître yoga.

Les conditions d'accès sont précisées sur le formulaire d'inscription. Réservations des activités souhaitées soit par le biais d'un QR code soit par le lien présent sur les affiches diffusées. ■ www.entrainedcancer.com

L'ANNIVERSAIRE

JEU CONCOURS À GAGNER**



-30%
OFFRE ANNIVERSAIRE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2025

La Maison FAUCONNET
MEUBLEMENTS - MEUBLES - CUISINES - SALLES DE BAIN

46, route de la Courtine
23700 AUZANCES

VENEZ PARTICIPER AU JEU CONCOURS EN MAGASIN

➔ CINÉMA

LE PALACE

30, boulevard de Courtois,
Tél. 04.70.28.52.90.

À L'AFFICHE

TRON : ARES. Action, science-fiction de Joachim Rønning, avec Jared Leto et Greta Lee. 14 heures (3D), 20 h 30.

C'ÉTAIT MIEUX DEMAIN.

Comédie de Vinciane Millereau, avec Eliza Zylberstein et Didier Bourdon. 14 heures, 17 h 45, 20 h 30.

MERLINGUER, LA GRANDE AMBITION. Biopic en VO d'Andrea Segre. 14 heures, 20 h 30.

GABBY ET LA MAISON MAGIQUE - LE FILM. Animation, aventure, comédie de Ryan Craig. 17 h 45.

UNE BATAILLE APRÈS L'AUTRE. Action, comédie de Paul Thomas Anderson, avec Leonardo DiCaprio et Benicio Del Toro. 14 heures.

L'INTÉRÊT D'ADAM. Drame de Laura Wandel, avec Léo Drucker et Anamaria Vartolomei. 14 heures.

CONJURING : L'HEURE DU JUGEMENT. Epouvante-horreur de Michael Chaves (interdit aux moins de 12 ans). 20 h 30.

SRAT. Drame en VO d'Orliver Lox, avec Sergi López et Bruno Nuzet Arjona (film avec avertissement). 17 h 45.

SUPER GRAND PRIX. Animation, aventure, famille de Waldemar Post. 17 h 45.

DEMON SLAYER : KUNITSU NO YASU. LA FORTERESSE INFINIE FILM 1. Action, animation, famille de Noriaki Sotoki (interdit aux moins de 12 ans). 16 h 45 (V).

REGARDE. Comédie dramatique d'Estimote Poulain-Arnaud, avec Audrey Fleuret et Dany Boon. 20 h 30.

FORMATIONS

De 2025 à 2025 Certification "Accompagner un bénéficiaire de bilan de compétences" enregistré au répertoire spécifique
Orientation

De 2024 à 2024 Créer, gérer et développer une activité de production ou performance musicale DJ NETWORK
Formation certifiée

De 2011 à 2014 Coursus Jazz Cycle 1 Conservatoire

De 2006 à 2008 DUT Statistique et Traitement Informatique des Données IUT Lumière Lyon 2