



## L'été arrive : la détente et les vacances sont les bienvenues



### Édito n° 2

Notre site internet 3MBS.fr commence à prendre forme petit à petit. Nous mettons régulièrement des articles et tests de matériels de sport : sous un œil de débutant ou de découverte. Depuis environ un mois, nous avons commencé une rubrique test de véhicules parce que nous aimons aussi les moteurs ainsi qu'une rubrique Bricolage pour vous aider à réparer ou remettre en état le matériel de sport.

Ce magazine gratuit reprend les articles écrit récemment sur notre site internet. Nous souhaitons mettre en avant les informations et états d'esprit qui donnent un impact positif sur le monde.

La saison de l'été est le bon moment pour tester de nouveaux sports et loisirs, c'est pour cette raison que vous pouvez venir sur notre site internet pour avoir des idées concernant vos loisirs durant cette période estivale : tests de matériels, vidéos de conseils en bricolage et visites sont présent sur notre site et notre chaine YouTube. L'été c'est aussi le moment du break et des vacances avec la famille ou les ami(e)s. L'équipe de 3BMS.fr vous souhaite un bon début d'été et de bons loisirs en plein air.

Maxime et Benoit



### Qui sommes-nous ?

3BMS est une société d'évènementiel, de publicité et d'actualité sportive vous proposant divers services tels que l'organisation d'expositions, salons, manifestations, conseils d'achats et d'entretien de matériel, tests de nouveautés, emplacements publicitaires...

Notre but est simple : vous faire découvrir et aimer le sport avec une approche simple et décalée. Nous réalisons des vidéos explicatives par le biais de notre chaine YouTube. Vous pouvez aussi nous suivre sur notre page Facebook et Instagram sur lesquelles nous vous invitons à interagir avec nous afin de nous faire part de vos avis, remarques, et également de nous faire part de vos envies !

3BMS se veut donc une entreprise humaine et accessible afin de toucher un public large, pas seulement le pratiquant régulier mais aussi et surtout le néophyte afin qu'il soit capable, grâce à notre accompagnement de faire le bon choix d'équipements pour se lancer dans la pratique d'une discipline sportive, que cela soit en club ou en simple amateur.

Sportivement, 3BMS.



## Les appareils de fitness/musculation de plein air

Nous allons nous intéresser ici à un phénomène que nous voyons de plus en plus s'implanter dans nos communes : les appareils de musculation en extérieur ! Vous ne voulez pas dépenser une fortune dans un abonnement à la salle ? Vous n'avez pas la place d'avoir des appareils à la maison ? Pas de panique voici la solution !

Plusieurs appareils phares que l'on retrouve dans toutes les salles de sport s'offrent aujourd'hui à nous, gratuitement et dans un décor plutôt verdoyant : la presse, le vélo elliptique, le rameur, la chaise romaine, à côté desquels nous retrouvons une petite fiche explicative avec les consignes d'utilisations et les muscles sollicités par l'exercice ainsi que le niveau de difficulté.

Sans être de grands amateurs de salle de gym, on se prend rapidement au jeu tellement la prise en main est facile et le cadre sympathique, c'est ainsi qu'on enchaîne les séries avec comme musique, le chant des oiseaux. Certes ces appareils ne possèdent pas les réglages de difficulté mais cela permet de les rendre accessibles au plus grand nombre et s'avèrent bien adaptés en complément d'une autre activité sportive afin de conserver sa tonicité. Inutile de vous préciser en revanche que cette activité est tributaire de la météo, mais cela est totalement gratuit et nous n'allons pas nous en plaindre !

Alors si vous voulez faire quelques exercices de fitness dans des cadres sympas et sans vous ruiner, foncez !



## Test du Cerf-Volant ORAO FEEL'R 160

Le cerf-volant est un loisir sympathique du printemps à l'automne dès qu'il y a un peu de vent, tout le monde peut jouer à faire quelques figures. Décathlon propose une gamme de cerf-volant pour les amateurs de vents et pour les enfants. Le Feel'r 160 est de taille moyenne (160 cm).

Les cerfs-volants tout publics comme celui-ci, sont facile à manier. Les cerfs-volants avec quatre lignes sont plus difficiles à prendre en main et demandent un plus gros entraînement. Sur celui-ci : deux cordes, donc deux manettes pour le piloter. La prise en main est rapide, on tire à droite pour aller à droite et inversement.

Il est important de signaler que pour faire décoller et voler un cerf-volant de cette envergure, il faut avoir un vent minimum de 30 Km/h. en effet, en dessous de 20 Km/h le cerf-volant commence à vaciller et fini par tomber par manque de vent. Vous pouvez voir sur notre vidéo de présentation plus de précision et avoir une image pour mieux comprendre le fonctionnement de celui-ci.

Pour le décollage, nous devons débobiner les fils côte à côte dans le sens du vent, le cerf-volant doit être posé au sol, la pointe vers le haut. S'il y a trop de vent, demandé de l'aide à un ami pour le tenir. Si le vent ne souffle pas très fort, vous pouvez donner une impulsion en tirant les cordes en arrière d'un coup sec, ainsi, le cerf-volant s'envolera plus facilement.

Vous pouvez maintenant faire un tour la tête dans les nuages.



## Rubrique Bricolage

Sur notre site internet 3BMS.fr, nous avons depuis peu de temps, une rubrique intitulée « Bricolage ». Dans cette rubrique vous pouvez trouver des articles et vidéos expliquant comment restaurer, réparer ou entretenir votre matériel de sport. Aujourd'hui, cinq vidéos sont présentes dans cette rubrique sur la préparation du cadre d'un vélo pour le repeindre :

- Démontez l'ensemble des accessoires et pièces du cadre.
- Poncer le cadre et le nettoyer
- Dégraisser les pièces pour un bon entretien
- Peindre le cadre avec une bombe de peinture de couleur
- Passer une couche de paillette métallisé et une couche de vernis pour finaliser la peinture
- Et remonter toutes les pièces sur le cadre



Projet vélo 4/4 : Tuto Remontage des pièces 3:18



Projet Vélo 3.2 / 4 : Tuto Vernir le Cadre 1:43



Projet vélo 3.1 / 4 : Tuto peinture à la Bombe 5:11



Projet vélo : 2/4 Tuto Dégraissage des Pièces 3:28



Projet Vélo : 1/4 Tuto Ponçage 2:27





## Alfa Roméo Giulietta 2.0 JTDM 140cv

Dans ce petit test nous allons vous présenter une belle italienne, l'Alfa Roméo Giulietta 2.0 JTDM 140cv DNA.



A bord, l'habitacle est très soigné, le cuir faisant automatiquement son effet, les sièges sont confortables et réglables dans tous les sens, on peut mémoriser 3 réglages différents afin de s'adapter à différents conducteurs en un seul clic ! Les commandes tombent bien sous la main, le volant multifonction est de bonne taille tandis que le pommeau de levier de vitesses et le pédalier en alu ajoutent encore une petite touche sportive.

En ce qui concerne la vie à bord, cette berline compacte est assez spacieuse même pour les occupants arrière et dispose d'un coffre assez grand pour partir à 3 ou 4 avec quelques bagages. En conduite, la voiture est très agréable et bien insonorisée, même si des petits bruits parasites dus à des vibrations des plastiques se font parfois entendre. La direction est ferme et précise sans être fatigante sur les trajets plus longs. La boîte est assez ferme avec des rapports plutôt courts et le moteur répond présent à tous les niveaux, « coupleux » à souhait, il sait se faire apprécier en conduite urbaine tout comme en conduite un peu plus appuyée. D'ailleurs si vous avez envie de sportivité vous n'avez qu'à pousser le petit curseur se trouvant à côté du levier de vitesses sur Dynamique, le tout en roulant et la voiture change son comportement. La réponse à l'accélération est plus vive, la direction et les suspensions se raffermissent et le débit d'air du turbo se trouve augmenté. Sur l'écran du GPS nous avons d'ailleurs la pression d'air du turbo en temps réel, ce qui ajoute un effet racing : tout pour se prendre pour un vrai pilote. Nous avons eu l'occasion de tester la conduite sur la neige en mode All Weather et celui-ci s'avère très efficace dans des conditions d'adhérence précaire, augmentant la motricité et corrigeant les glissades de la voiture, vraiment rassurant !

Coté conso elle sait être économique, si on adopte une conduite souple nous pouvons passer sous la barre des 5L/100km. Donc, si vous souhaitez un véhicule de tous les jours mais aussi capable de vous procurer de bonnes sensations de conduites avec un look sexy, allez donc faire un tour chez Alfa Roméo !



## Essai Brooks Aduro 5

Etant parti à la recherche d'une nouvelle paire de running sans être trop fixé sur une marque ni sur un modèle bien précis mais souhaitant une chaussure polyvalente pas trop lourde, avec de l'accroche pour les chemins et un amorti correct mais pas trop souple, le tout dans un budget assez serré, la mission s'annonçait compliquée. Finalement sur les conseils d'une vendeuse et bénéficiant d'une promotion mon choix s'est dirigé vers ce modèle que j'avais déjà vu mais jamais essayé, l'occasion donc !

Les premières impressions sont très bonnes, la chaussure enveloppe bien le pied, le maintien est bon, le talon monte assez haut, l'amorti est présent mais la semelle paraît assez rigide et présente des petits crampons qui devraient fournir une bonne accroche dans les petits sentiers. Coté look le coloris est assez sobre et le mesh est très aéré.

En course je suis agréablement surpris sur tous les points en alternant route et chemin, la chaussure est assez légère et réactive, bien stable malgré une hauteur de semelle assez importante, avec un bon grip, elle est rassurante. Après plusieurs dizaines de kilomètres parcourues avec, elles ne présentent pas de marques d'usure prématurée tant au niveau de la semelle que sur le dessus de la chaussure, un bon point car la durée de vie d'une basket de running est assez courte !

Si vous êtes un coureur occasionnel à régulier et que vous ne souhaitez pas mettre une somme trop importante dans de bonnes chaussures nous vous invitons donc à les essayer et comme moi vous serez peut-être conquis !



### Hervé BOURSAIN

**Bricoleur Professionnel : Spécialité Bois**



- Abris de jardin, Garages
- Terrasses
- Sculptures
- Installations de cuisines
- Tous travaux du bâtiment

(hormis chauffage, plomberie et électricité)

de la maison au jardin...



5, Rue de Nouan - 41600 CHAUMONT SUR THARONNE  
Port. : 06 10 90 49 82 - Mail : [la.clementine@wanadoo.fr](mailto:la.clementine@wanadoo.fr)

## N'hésitez pas à nous suivre sur le net et les réseaux sociaux :

- Pour nos articles de sport (tests de matériels sportifs et véhicules) : 3bms.fr
- Pour nos images sur Instagram : 3BM Sport et 3BM.speed
- Pour notre fils d'actualité Facebook : 3BM Sport
- Pour nos vidéos YouTube : 3BM Sport



3BMS c'est aussi l'organisation d'évènements (mariages, séminaires d'entreprise, festivals, salons) n'hésitez pas à nous contacter par e-mail : [contact@3bms.fr](mailto:contact@3bms.fr)



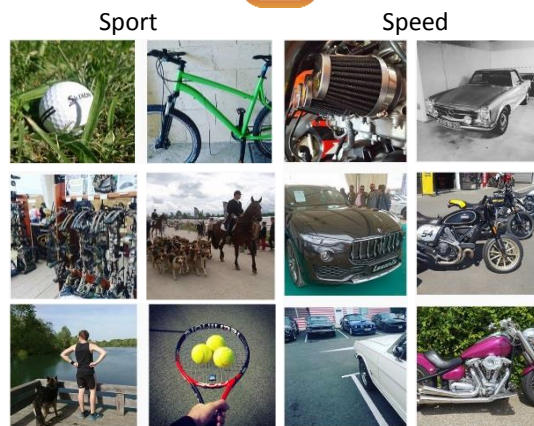
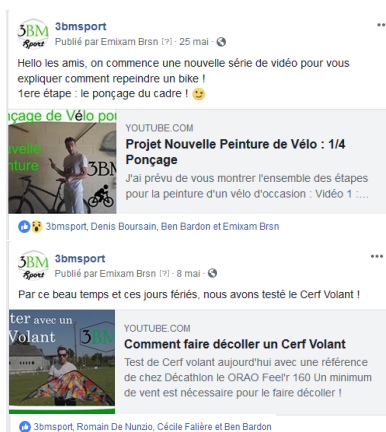
Comparaison Skate Vs Longboard

La base du Baseball



Essai Beach Cruiser Schwinn

Visite du Poitou Charente en Vélo



## La rubrique Visites

Vous trouverez sur notre site internet 3BMS.fr une rubrique permettant de voyager en vidéo et de découvrir quelques villes ou régions. Les villes ou régions présentes actuellement en vidéo sont :

- Visite à vélo du Poitou Charente
- La Sologne en Vélo
- Une visite rapide de la ville d'Orléans
- Et l'explication de la légende de Beaugency



## La rubrique Actualités

Vous trouverez depuis peu de temps sur notre site internet 3BMS.fr une rubrique « Actualités », dans laquelle vous pourrez y lire quelques informations vites lues : chiffres clés, statistiques, actualités sportives, faits marquants. Voici les dernières nouvelles :

- 78% des français ont une image positive des entreprises.
- 64% des français sont partis en vacances en 2017.
- Cette année, les candidats au Baccalauréat avaient entre 11 ans et 76 ans.
- Les trottinettes électriques en libre-service débarquent à Paris.
- Plusieurs mini concerts se sont tenus dans les rues du centre-ville d'Orléans pour la fête de la musique 2018.
- Le 1er Juillet 2018, les routes à doubles sens et sans séparateur central sont passées à 80 MK/H.
- La période de Soldes a commencé le mercredi 27 juillet pour une durée de 6 semaines.
- Toyota gagne les 24h du Mans Auto de 2018
- La coupe du monde de Football se déroule en Russie du 14 juin au 15 juillet 2018
- Le tour de France se déroulera du 7 au 29 juillet 2018



## La citation du mois

Les conditions essentielles pour réussir, sont : la patience et la certitude du succès.

J.D. Rockefeller (industriel et philanthrope américain – 1839 – 1937)

Vous souhaitez être présent dans le magazine ou sur nos différents médias : Publicités, Articles, Annonces, Photos, Vidéos...

Contactez-nous : [contact@3bms.fr](mailto:contact@3bms.fr)



Crédit Photo : Maxime Boursain & Licence Flaticon



SAS au capital de 10 400€  
Siret : 837 907 740 00018

Magazine édité par :  
Easyflyer.fr

Chef de rédaction :  
Maxime BOURSAIN  
Magazine N°2

Edité à  
3 000 exemplaires