



FLASHI

info

Avril – Juin 2024 n°46



Lundi 1^{er} avril

**CHASSE AUX
ŒUFS - 15h**



SEMAINE ÉCO - CITOYENNE



Du 21 au 25 mai

**SEMAINE ÉCO-
CITOYENNE**

**semaine
de l'Europe**

Du 22 au 26 avril 2024

Conférence Jeudi 25 avril à 20h30
à la salle Anne Sylvestre

Du 22 au 26 avril

**SEMAINE DE
L'EUROPE**



9 juin

**ÉLECTIONS
EUROPÉENNES**

RETOUR en IMAGES

Portes ouvertes de l'école



Vœux du maire



Marie BORIES, Cécile CARIVEN BORI, Emilie BEZIOT

Sommaire

Retour en images	2
Les actualités CCAS	4
Ecole	4
Culture	6 à 8
Espaces verts	9
Moustique tigre	10
Projets	11-12
Associations	13- 17
Usurpation d'identité	18
Le vélo dans l'agglomération	19

Bulletin municipal d'information
Mairie de Puygouzon – La Cayrié – 81 990 Puygouzon
Directeur de la publication : Thierry Dufour
Responsable communication : Christine Tamborini
Rédaction et coordination : Mairie
Maquette et mise en page : ICSO Albi
Crédits photographiques : Philippe Cacérés
Maquette/Impression : ICSO, rue Alain colas, Albi
Tirage : 1800 exemplaires
Papier 100 % PEFC



Restons connectés ! Avec l'application mobile officielle de la ville de Puygouzon, le site de la mairie ou bien encore le compte facebook

 www.puygouzon.fr

 Mairie de Puygouzon – Tarn



Les élections Européennes auront lieu le 9 juin 2024 !

Ce qu'il faut retenir :

Vous devez être inscrit sur les listes électorales avant le 3 mai 2024 pour pouvoir voter aux élections européennes. Vérifiez votre inscription sur le site service-public.fr !

Pensez à établir une procuration si vous ne pouvez pas vous déplacer le jour J.

Le scrutin se joue en un seul tour le dimanche 9 juin 2024.

Rappel : le jour du scrutin, il est indispensable de présenter une pièce d'identité pour pouvoir voter...

EDITO



Le printemps pointe son nez par petites touches sur notre commune. Le retour des jours plus longs est bien là, les enfants de la commune ont repris le chemin de l'école dans ses nouveaux murs. Ils y trouvent plus de confort, de la sérénité et tout ce qu'il faut pour bien poursuivre leur année scolaire même si le chantier d'à côté est bien présent.

Le ciel devient plus bleu par éclaircies et cette saison nous redonne de l'énergie. Les plantes aussi reviennent à la vie et les bourgeons grossissent, dans

les côteaux les jonquilles sont en pleine fleur, nos jardiniers ont entretenu les nouvelles plantations pour le plaisir des yeux de tous.

Les « Jeunes Pousses » plantées par les enfants de la maternelle prennent racines. Pour favoriser le fleurissement de nos jardins, nous avons fait le choix de participer au financement de récupérateurs d'eau et restons très attentifs à un environnement durable. L'équipe des agents, dédiés aux espaces verts, œuvre chaque jour à l'embellissement de la commune.

Nous allons sans aucun doute nous retrouver sur les cheminements doux avec quelques poignées de respounchous.

Beau printemps à tous.

Pour l'équipe municipale,
Philippe Cacérés

Conseiller municipal délégué aux espaces verts

A partir du 6 avril, chaque samedi matin de 11h à 12h un ou plusieurs élus seront présents à la mairie pour assurer une permanence et échanger avec les habitants.

LES ÉLUS VIENNENT À VOUS!

➔

DATES des RENCONTRES

Les samedis de 10h à 12h

- Quartier Château d'eau – chemin des Crêtes : samedi 27 avril
- Quartier Fauch – rue des Cathares : samedi 8 juin
- La Vène haute et basse : samedi 22 juin



AGENDA

<i>Avril</i>	1^{er} avril Chasse aux œufs , Place de la Mairie (Mairie)
	1^{er} avril Omelette de Pâques , Centre bourg Labastide (Festibastide)
	3 avril Atelier créatif , 14h30, médiathèque Suzanne Noël
	7 avril Compétition badminton , Gymnase (UBAA)
	10 avril Journée Découverte Sport Adapté , Gymnase (UBAA)
	16 avril « Un WE avec Elles », quatuor vocal Cacimbo , 17h, Salle Anne Sylvestre
<i>Mai</i>	22 au 26 avril Semaine de l'Europe , Conférence Salle Anne Sylvestre
	27 avril Les élus viennent à vous de 10h à 12 h, Quartier Château d'eau-chemin des Crêtes (Mairie)
	1^{er} mai Tournoi de judo , Gymnase (Club de judo)
<i>Mai</i>	15 mai « Un WE avec Elles », spectacle danse OHH O , 19h30, Salle Anne Sylvestre
	15 mai au 3 juin Exposition ART PLASTIQUE , Médiathèque Suzanne Noël (PULSAR)
	21 au 25 mai Semaine ecocitoyenne (Mairie)
	31 mai Spectacle Chansons soudaines , 20h30, médiathèque Suzanne Noël
<i>Juin</i>	8 juin Les élus viennent à vous de 10h à 12 h, Quartier Fauch-Rue des Cathares (Mairie)
	9 juin Elections européennes , Bureaux de vote
	15 juin Journée de lutte contre la leucémie , DreamTim
	22 juin Gala du Club de judo , Gymnase (Club de judo)
	22 juin Les élus viennent à vous de 10h à 12 h, La Vène haute et basse (Mairie)
	27 juin Ciné plein air « Pour l'honneur de Philippe Guillard » , 21h30, Labastide Dénat
	27 au 29 juin Fête de village , Centre bourg Labastide (Festibastide)
	28 juin Kermesse , à/c 16h30, Salle Anne Sylvestre (AFSP)
	29 juin Concert Guillaume Grand (Ramen'ta chaise)



CCAS



Sorties et animations à venir

Prochaines ciné-conférences Connaissance du Monde à Albi :

- 28 mars 2024 : La Guyane
- 25 avril 2024 : La Norvège
- 6 juin 2024 : La Loire
- Sortie intergénérationnelle au marché de Réalmont, le mercredi 10 avril 2024
- Visite du Musée de la Mine (date à fixer)
- Déjeuner au restaurant (date et lieu à fixer)

Le registre nominatif communal

C'est un document obligatoire pour toutes les communes.

**Pour aider les plus fragiles et toute personne à risque,
Pour veiller sur vous et vous savoir en bonne santé,
Soyez prévoyant, inscrivez-vous dès maintenant,
Aidez-nous à mieux vous aider !**

Les personnes qui le souhaitent peuvent faire une demande d'inscription à n'importe quel moment de l'année.

CONTACT : CCAS, Mairie, La Cayrié, PUYGOUZON
Téléphone : 05 63 43 27 43 (standard mairie) • Mobile : 06 32 98 58 19 •
Mail : ccas@puygouzon.fr

Retour en images

...Cinés conférences



ECOLE



Les matheux de Puygouzon vous proposent l'énigme n° 3



Je suis un nombre à quatre chiffres.

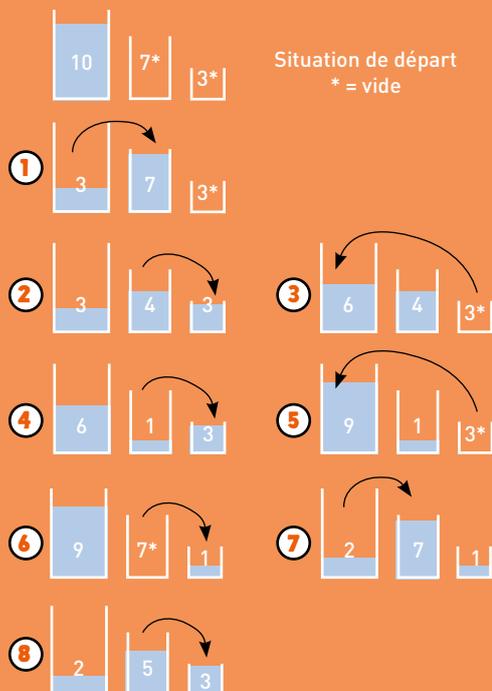
Le quotient du chiffre des milliers par le chiffre des unités est 4.

La différence entre le chiffre des milliers et le chiffre des dizaines est 5.

Le chiffre des centaines est le double de celui des dizaines.

Qui suis-je ?

Solutions de l'énigme n° 2 (flash info janvier à mars 2024) Pour rappel énigme n° 2 « On dispose d'un seau contenant 10 litres d'eau et de deux seaux vides d'une contenance de 7 et 3 litres. Comment obtenir 5 litres d'eau dans l'un des seaux en faisant autant de transvasements que nécessaire ? NB : les seaux ne sont pas gradués »



A table !

Félix Bertrand, le responsable du restaurant scolaire propose un à deux repas régionaux par mois. Les enfants ont par exemple pu découvrir dernièrement la « Soupe Alsacienne » et pourront découvrir, en mars, le repas Sétois et le repas Toulousain. L'occasion pour les petits Puygouzonnais de développer leurs papilles et de diversifier leurs goûts.

Le chef propose également du poisson frais, en photo, un cabillaud sauce citronnée avec son mélange de céréales. Et les enfants sont unanimes « c'est trop bon ! ».



« de l'arrivée du poisson frais jusqu'à l'assiette ! A table ! »

CULTURE

Puygouzon accueille le festival « Un WE avec Elles »

Cacimbo

Salle Anne Sylvestre, samedi 16 avril 17h00



Cacimbo, du nom d'un vent de l'Angola, est un quatuor vocal féminin AVEC répertoire entièrement consacré aux musiques du monde. Après un premier album sorti en 2015, Cacimbo présente aujourd'hui un deuxième opus intitulé Kaléidoscope et poursuit son voyage entre tradition et modernité, chants d'ici et d'ailleurs. Les sonorités du cristal Baschet enveloppent les 4 voix et les portent aux quatre coins du monde.

O HH O de Mehdi Baki & Nicolas Fayol

Un spectacle de danse réjouissant, une joute joyeuse entre deux danseurs. Du jeu au « je », un art du détournement par le mouvement. Une danse généreuse portée par deux magnifiques interprètes.



Fusion et séparation, les corps parlent, usant de tous les registres pour une danse qui se consume.

Entre hip hop, danse contemporaine, classique et acrobatie, le duo se joue de la tension fusionnelle poussée à son comble !

C'est un duo de joueurs exténués qui se singent, s'imitent, s'émulent, paradent, se défient et se battent. La chorégraphie emprunte au cinéma l'effet de montage. Des figures, des états d'âme et de corps, un semblant de récit, la possibilité d'un drame.

Billetterie sur sn-albi.fr

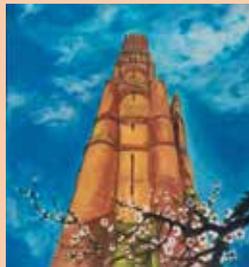
Le 15 mai à 19h30 Salle Anne Sylvestre

Médiathèque

■ Expositions :

• Du 20 mars au 15 avril :

Peintures de Kim Jeongae et Kiti....



• Du 15 mai au 03 juin :

Peintures de l'association « Art plastique Pulsar »



• Du 10 juin au 01 juillet :

« L'épopée d'un rugby dans le Tarn »

MOUVEMENTS, quand sport et culture

font équipe en partenariat avec le conseil

départemental du Tarn, exposition du 11 juin au 2 juillet



■ Animations :

• Mercredi 3 avril 14h30 :

Atelier créatif pour enfants (de 6 à 10 ans) avec l'illustratrice Charline Collette en partenariat avec la fête du livre d'Albi.



• Vendredi 31 mai 20h30 :

Festival Musique en Balade : « Spectacle Chansons soudaines » avec Guillaume Barraband en partenariat avec la médiathèque départementale du Tarn



Spectacle à la Médiathèque

Vendredi 1^{er} mars plus de 30 personnes ont assisté au spectacle « Là où les rêves sont fertiles » : de Sarah Roubato et Hugo Cordonnier.



Spectacle Salle Anne Sylvestre avec la Scène Nationale

Mercredi 6 mars « Jamais dormir » avec Thalia Otmanetelba



CINEMA EN PLEIN AIR

Repli à la salle Anne Sylvestre de Puygouzon en cas de mauvais temps

• Jeudi 27 juin 21h30 Labastide Dénat

« Pour l'honneur de Philippe Guillard »



Venez découvrir les dernières parutions du printemps à la médiathèque



Programmation Ramen ta chaise

■ **Le duo Délinquante**, composé de Céline et Claire, deux accordéonistes et chanteuses de talent sont des personnages « haut en couleur » qu'on ne se lasse pas d'écouter, bien au contraire! **Elles seront parmi nous samedi 27 juillet**. N'attendez pas le dernier moment pour prendre vos billets, si vous souhaitez partager ce moment!

■ **Jeff Mailfert**, artiste originaire de la région parisienne, a élu domicile dans notre région où il commence à bien faire sa place dans le monde de la musique. Venez écouter son concert Folk, avec des morceaux qu'il compose et écrit au fil de son instinct, faisant confiance à son oreille qui baigne depuis longtemps dans la pop, la soul et la folk moderne (Paolo Nutini, John Mayer, Jason Mraz...). **Vendredi 19 juillet!**

■ Nous accueillerons aussi **Matt**, auteur compositeur interprète qui a débuté son parcours musical en explorant diverses formations, absorbant les influences de la soul, du rock et du blues. Il a fait les 1^{ères} parties de très grands artistes tels que Ben Harper ou encore Placebo. Son titre « Back to my starting line » prend aux tripes dès les premières notes. **Vendredi 26 juillet** sera donc une autre soirée à ne pas manquer!

■ Nous sommes très fiers de vous annoncer **Guillaume Grand** pour notre 1er concert de l'année! Il nous fera l'honneur d'ouvrir la saison 2024, **samedi 29 juin**. Vous connaissez forcément Guillaume Grand, cet artiste à la voix douce et légèrement rocailleuse! Qui ne connaît pas le 1er extrait « Toi et moi » de son 1er album sorti en octobre 2010?! Il a joué dans de grandes salles parisiennes, comme La Cigale, et a partagé la scène avec d'autres grands artistes tels que Cali ou Justin Nozuka. Il nous offrira un concert intimiste avec ses derniers titres comme « Viens ma belle » ou encore « Marie » de son album « (des) espoirs ». Son « style écorché » fait penser à des artistes comme Mano Solo ou encore Soan.



INFOS sur Facebook « Ramèn » ta chaise »

Billetterie :

- GUILLAUME GRAND : www.billetweb.fr/guillaume-grand-en-concert-intimiste&src=agenda
- JEFF MAILFERT : www.billetweb.fr/jeff-mailfert-concert-folk1&src=agenda
- MATT : www.billetweb.fr/matt-en-concert-blues-folk&src=agenda
- DELINQUANTE : www.billetweb.fr/delinquante-en-concert&src=agenda

JEUNESSE en ACTION !

C'est parti pour la chasse aux œufs ! Lundi 1^{er} avril

Après le succès de la 1^{ère} édition l'an dernier qui a réuni une centaine de personnes, place à la 2^e chasse aux œufs pour l'ensemble des puygouzonnois!

Venez avec votre petit panier pour le top départ de la chasse aux œufs le lundi 1^{er} avril à 15 h, place de la mairie



Lancement du Chantier Loisirs Jeunes



Tu as entre 12 et 20 ans ?

Tu souhaites t'investir pour ta commune ?

Inscris toi au Chantier loisirs jeunes!

Tu auras à réaliser une semaine de chantier pour la commune du 8 au 12 avril 2024 et tu bénéficieras d'une semaine de loisirs du 22 au 26 juillet 2024.

Pour cela rien de plus simple, rends toi à la mairie et donnes ton nom et tes coordonnées au secrétariat

SAVE THE DATE

Le CMJ vous propose de réserver sur votre agenda le **samedi 7 septembre** pour permettre à tous les jeunes de Puygouzon

et leurs familles de se retrouver autour d'une journée familiale conviviale et sportive.



ESPACES VERTS

Chemin des crêtes

Les vieux arbres le long du chemin des crêtes étaient malades et pouvaient présenter un danger de chute : ils ont donc été abattus.

Ils ont été remplacés par 36 chênes de 3 espèces différentes : 12 Quercus cerris, 12 Quercus muehlenbergii et 12 Quercus castaneifolia. A vos encyclopédies sur les végétaux !



Arrachage des vieux arbres.

Nettoyage trottoir rue Al Cause



Opération jeunes pousses

Dans le cadre de la lutte contre le réchauffement climatique, notre commune végétalise le plus possible ses espaces disponibles. Comme chaque année les enfants entrant en petite section à l'école maternelle ont été invités à planter un arbre sur un terrain communal. Cette année l'opération a eu lieu sur le terrain jouxtant le lotissement des Maisons Claires, en dessous de la maison de retraite. Chaque enfant a pu mettre en terre plusieurs arbustes qui vont constituer une haie d'une centaine de mètres. Celle-ci va participer à l'oxygénation de l'atmosphère, à l'installation d'insectes pollinisateurs et ainsi au développement de la population de nombreux oiseaux des champs.

Cette opération a été menée comme chaque année avec l'association ARBRES et PAYSAGES DU TARN qui nous accompagne pour la plantation de végétaux issus de notre région et adaptés au climat et aux sols de notre commune.

C'est la quatrième année que nous renouvelons cette opération. Ce sont donc près de 250 arbres ou arbustes qui ont été plantés dans ce contexte.

Bien sûr les enseignants de l'école ont profité activement de cette opération pour sensibiliser les enfants à l'importance de cette action et aux conséquences positives induites pour notre planète.

UN GRAND MERCI à tous NOS PITCHOUNS pour cette ACTION et rendez vous l'année prochaine pour une nouvelle AVENTURE en PLANTATION



SEMAINE ÉCO - CITOYENNE DU 21 AU 25 MAI 2024

- Mardi 21 mai de 17h à 19h : ateliers avec l'association Albi Zéro déchets
- Mercredi 22 mai à 12h : ateliers de fabrication de pâte à modeler maison et produits ménagers
- Mercredi 22 mai de 14h à 15h : atelier avec l'association Albi Zéro déchets
- Samedi 25 mai le matin : collecte de déchets et petites surprises des élèves de l'école

Inscription à la Médiathèque : 05 63 43 44 50
Renseignements page facebook de la Mairie



Focus sur le moustique tigre

Le « moustique tigre », ou *Aedes albopictus*, est une espèce envahissante, source de nombreuses nuisances pour l'homme.

Originaire des forêts tropicales d'Asie du Sud-Est, il a réussi à s'adapter à divers environnements et climats pour coloniser aujourd'hui plus de 80 pays dont de nombreux territoires en France. Cette expansion fulgurante lui vaut d'être classé parmi les dix espèces les plus invasives au monde.

Comment reconnaître un moustique tigre ?

A la différence d'autres espèces de moustiques, le moustique tigre se distingue de plusieurs manières.

Il sévit le jour : les femelles piquent principalement en début et fin de journée.

Il est silencieux : pas de bruit à son passage, le moustique tigre vole en mode silencieux.

Il est petit : généralement plus petit que les autres espèces de moustiques, il mesure en moyenne 5 millimètres (soit environ la taille d'une fourmi).

Le moustique tigre est **rayé noir et blanc**. Il a cinq rayures blanches sur les pattes et une ligne blanche sur la tête et le dos (thorax).

 **Le réflexe à avoir : empêcher le moustique tigre de pondre ses œufs dans des récipients pouvant recevoir de l'eau**

• **Veillez à mettre à l'abri des averses de pluie tous les objets qui pourraient accueillir de l'eau durant l'année :**

- Brouettes
- Seaux et arrosoirs
- Jouets d'enfants mêmes les plus petits
- Cendriers ou objets qui pourraient contenir de l'eau sur votre terrasse ou votre balcon
- Poubelles
- Remorques, matériels de chantier (tuiles, etc.), pneus usagés
- Caisses en plastique, pieds de parasol, pots de fleurs.

Astuce : **Vous pouvez mettre du sable dans les soucoupes de pots de fleurs. L'eau pourra passer pour la plante mais le moustique ne pourra pas y pondre**

• **Videz les contenants après chaque pluie ou à votre retour de voyage**

Le moustique tigre se développe très vite. Il ne faut pas laisser de l'eau stagner très longtemps

Après chaque pluie, videz vos :

Couppelles et pots de fleurs – Pieds de parasol – Gamelles pour vos animaux – Plis de bâches – Etc.

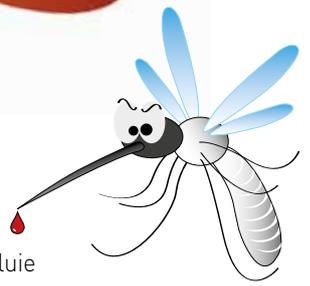
• **Couvrez vos récupérateurs d'eau de pluie**

Recouvrez les récupérateurs d'eau de pluie ou vos bidons de récupération d'eau à l'aide d'un filet moustiquaire ou d'un tissu. Vérifiez-les toutes les semaines car, même avec un couvercle, les moustiques peuvent parvenir à déposer leurs œufs dedans.

• **Nettoyez vos équipements pour faciliter le bon écoulement des eaux.**

Le moustique aime aussi nicher dans les restes de pluie composés de tas feuilles humides ou d'autres matières au niveau des systèmes d'écoulement des eaux :

- Gouttières, chéneaux
- Regards d'eau de pluie, caniveaux
- Grilles d'évacuation des eaux de pluie



Veillez à nettoyer régulièrement ces zones plusieurs fois dans l'année et à vous assurer qu'ils sont réalisés avec une pente suffisante pour garantir l'écoulement des eaux de pluie.

Bon conseil : **équipez vos gouttières de pare-feuilles**

• **Entretenez vos points d'eau, vos terrasses, vos équipements d'arrosage**

- Veillez au bon dosage du traitement de l'eau de vos bassins (eau de javel, galet de chlore, etc.).
- Couvrez vos piscines hors d'usage et évacuez l'eau des bâches.
- Veillez à ce que vos terrasses sur plot ou vos caillebotis soient bien étanches et nettoyez-les régulièrement.
- Assurez-vous que vos pompes de relevage ou bornes d'arrosage ne fuient pas.

Bon conseil : **mettez des poissons dans vos bassins et mares. Ils se feront un plaisir de manger les larves de moustique**

• **Limitez les lieux de repos des moustiques adultes**

- Entretenez votre jardin.
- Débroussailliez, taillez les herbes hautes et les haies, élaguez les arbres.
- Ramassez les fruits tombés et les débris végétaux.
- Réduisez les sources d'humidité (limiter l'arrosage).

Ces gestes simples réduisent efficacement le risque de présence du moustique à proximité du domicile. **Ils sont indispensables pour limiter la prolifération des moustiques et pour protéger votre entourage.**

La lutte contre les moustiques tigres c'est toute l'année, étant donné que leurs œufs peuvent survivre et attendre tout l'hiver que les beaux jours reviennent.

Le moustique tigre évolue dans un périmètre de 150 mètres autour de son lieu de naissance.

C'est pourquoi, si vous remarquez un moustique tigre chez vous, c'est qu'il est né à côté : sur un balcon de votre immeuble, dans votre jardin ou chez votre voisin. Aussi, **faites connaître ces conseils de prévention à vos voisins et à votre entourage.**

Les opérations de démoustication sont-elles efficaces ?

Les opérations de démoustication ne sont pas une solution viable pour venir à bout des moustiques tigres et des nuisances qu'ils génèrent car elles n'ont pas d'impact sur les œufs ou larves de moustique tigre.

Seuls les moustiques adultes sont détruits. Un usage trop récurrent de ces traitements risquerait aussi de développer une résistance des moustiques aux molécules utilisées, à l'origine d'un risque d'inefficacité en cas d'épidémies.

Pas d'eau = pas de moustique tigre



PROJET de démolition/construction de l'école élémentaire

épisode 14

Dès le 2 janvier, toutes les entreprises étaient sur le pont avec un impératif bien identifié : respecter le calendrier à savoir une livraison de la 1ère tranche des travaux aux vacances de février.

- Le sol, béton quartzé sur le planché chauffant, a été réalisé (photo 1)
- les boiseries (cloisons, casiers, placards, escaliers) ont été posées (photos 2 et 3)
- les rideaux ont été installés (photo 4)
- tout le système de chauffage par géothermie a été mis en service (photo 5)
- le déménagement du mobilier a été effectué par les agents techniques de la mairie et les élus (photo 6)
- les tableaux tout neufs ont été fixés (photo 7)
- les enseignants ont rangé chacun leur classe avec un plaisir non dissimulé (photo 8)



1



2



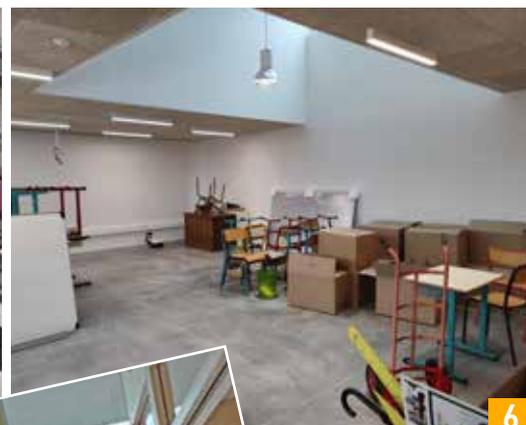
3



4



5



6



7



8

(suite ➔)

PROJET de démolition/construction de l'école élémentaire (suite)...

Dès que tout a été en place, la commission de sécurité a pu se réunir en présence des représentants de la Préfecture, du SDIS et de l'Education Nationale, du Maire de la commune, des responsables du projet au sein du cabinet Brunerie et du responsable du Bureau de contrôle le jeudi 22 février.

Son avis favorable à l'ouverture de l'établissement a été délivré après un contrôle très approfondi du bon fonctionnement des alarmes et de l'ensemble des dispositifs de sécurité.



Dès lors, la rentrée a pu avoir lieu le lundi 26 février! (photo 9)

Bien évidemment, des ajustements seront encore à réaliser dans les semaines à venir pour remédier aux petits défauts qui ne manqueront pas d'apparaître.



9

Dès le 27 février, les travaux de la 2ème tranche ont démarré car un nouveau calendrier a remplacé le premier! (photo 10)



10

Un remerciement tout particulier aux agents des services techniques de notre commune qui ont installé tous les équipements mobiliers (escalier provisoire, matériels vidéo, tableaux, accessoires WC, mobiliers des classes, cartons préparés par les enseignants, tout cela en un temps très contraint entre le départ des entreprises et l'ouverture de l'école.

Merci à :

Cécile CARIVEN-BORIS responsable de l'équipe ; Franck AUSTRUY ; Damien DEVRED ; Vincent KERDAL ; Franck PLATON et Ian TASSEL TOURNAIRE

économie

Une nouvelle
activité
sur notre
commune !

Elsa Dupré

Accompagnante au Mieux-Être

- Thérapie Psycho-Corporelle
- Massages & Soins Energétiques
- Rituel Rebozo - Cercle de Femmes

www.massagesettherapie.fr

1 rue de l'église, 81120 Labastide-Dénat 06 44 11 87 31



ASSOCIATIONS



Le Club des Chiens de la Vallée du Tarn

A l'occasion du prochain déménagement du **Club des Chiens de la Vallée du Tarn**, dans la future zone de loisirs de la plaine du Séoux, je suis aujourd'hui avec Jean-François Holleville, le secrétaire du CCVT.

Christophe BOUCHON : Alors Jean-François, pour commencer peux-tu nous expliquer ce qu'est ce club, depuis combien de temps il existe, et ce que vous y faites...

Jean-François HOLLEVILLE : Le Club du Chien de la Vallée du Tarn est un club qui existe depuis longtemps, vu qu'il a démarré en 1973. Cela fait donc cinquante et un ans cette année. Dans les années 70 il était situé sur Florentin, puis, dès le début des années 80, il a déménagé sur Puygouzon. Et dans ce club, on a pu passer en éducation entre 700 et 800 chiens...

CB : Il y a même eu ma chienne (NdA : Toona) qui a été dressée parmi ces 800 chiens ! Dis-nous ce que vous faites comme activités, avec tous ces chiens ?

JFH : Ha... ? Bien ! Alors le samedi matin de 9h à 10h, nous proposons des cours d'**éducation canine** pour les jeunes chiots, ce n'est pas vraiment du dressage ! C'est ouvert aux adhérents, tout le monde peut s'inscrire avec son chiot dès le premier vaccin, c'est à dire dès la dixième semaine.

CB : Dès le début, quoi !

JFH : Comme pour des bébés nageurs, c'est dès le début, oui ! Ensuite, le chien peut basculer au cours des chiens adultes, de 10h à 11h. On considère qu'un chien peut passer en adulte à partir de l'âge de huit mois. C'est variable selon les races, mais à partir d'un an, on peut classer tout les chiens sur le cours des adultes. Et il n'y a pas de limites d'âge pour l'éducation canine !

CB : L'éducation canine, c'est le « Au pied ! », « Assis ! », « Rapporte ! » et « Donne la patte » ?

JFH : C'est surtout basé sur la sociabilité ! La socialisation, aussi, envers les autres chiens. Ce sont des choses différentes.

Le but du cours d'éducation canine, c'est d'intégrer le chien dans la société actuelle, à la vie de famille. Pouvoir se balader en ville tranquillement avec son chien, lui apprendre à marcher aux pieds, avec ou sans laisse. Le laisser attendre devant le magasin, le temps d'acheter une baguette ou le journal. Et en fait... **faire de son chien le parfait compagnon dans la vie de tous les jours.**

CB : Là je peux témoigner ! J'ai eu une chienne, que j'ai appris à dresser au CCVT, et ça a été super pour ça ! Je m'en suis régalé tout au long de sa vie, et même elle, elle se plaisait à obéir !

JFH : C'est vraiment le but. On s'investit en tant que bénévoles pour faire ces cours,



Les champions

pour permettre aux gens d'avoir une relation harmonieuse avec leur animal.

CB : Alors... Ça, c'est l'éducation canine, elle avait fait aussi un peu d'**agility**. Et ça, l'agilité, vous n'en faites plus ?

JFH : Non, l'agility on n'en fait plus, c'est quand même une discipline sympa, mais on ne peut pas tout faire. Le club, historiquement, c'est un club d'utilisation, qui fait partie d'une commission nationale qui s'appelle la CUN-CBG, c'est-à-dire la Commission d'Utilisation Nationale de Chien de Berger et de Garde. Et là dedans, on va retrouver différents sports canins. Il faut savoir que nous avons un club qui, au-delà de l'éducation, a pour but de faire briller des chiens en concours sportifs, et potentiellement de leur faire gravir les plus hautes marches au niveau national. **Nous entraînons de véritables athlètes, et nous avons de très beaux palmarès.** Les catégories sportives qui font partie de cette commission et qui sont représentées au club, sont l'**obéissance**...

CB : L'obéissance, à ne pas confondre avec l'éducation canine ?

JFH : Exactement ! L'obéissance est une discipline à part entière, avec des exercices bien précis, un parcours bien défini et différents échelons : Obéissance-1, obéissance-2 et obéissance-3, sachant que l'échelon 3 est le plus élevé.

Ensuite nous avons le **ring**, qui est une discipline franco-française...

CB : C'est là où l'on voit un bonhomme en costume matelassé se faire attaquer par le chien ?

JFH : Tout à fait ! Cette discipline a pour but d'élire en concours le chien le plus polyvalent, le plus courageux et qui doit être à l'écoute de son maître sur un parcours qui est quand même... rigoureux, dirons-nous... Enfin, nous avons l'IGP...

CB : Attends ! Je reste sur le ring (sourires). Ce ne sont pas que des chiens qu'on entraîne au combat ? Quand on envisage un ring on pense à de la boxe, à un combat martial... et c'est vrai que lorsqu'on voit un chien qui attaque un

bonhomme, pour essayer de le bloquer ou le coucher... ça paraît assez violent !

JFH : Alors, non ! En fait, tout ça, ça s'appelle du **mordant sportif**, et dans ce terme, ce que l'on doit retenir c'est qu'il s'agit avant tout de jeu de sport.

Le jeu pour le chien est d'aller mordre dans ce costume matelassé. Il y prend beaucoup de plaisir et on peut sans problème le caresser lors de ces exercices. Dans le ring, on est vraiment sur une discipline où on met en avant les qualités du chien en tant que chien de berger ou de garde, mais pas du tout sa méchanceté ou son agressivité.

CB : Oui, oui ! Je n'ai aucun doute sur le fait que les chiens ne sont pas méchants ? Et vous ne leur apprenez pas à devenir méchants. Vous lui apprenez à bien défendre son maître et à le protéger. C'est quand même ça le but !

Et pour finir, tu parlais de l'**IGP**. Qu'est-ce que c'est que cela ? C'est le triathlon du chien ?

JFH : (sourire) Oui ! C'est un peu ça ! Il s'agit d'une discipline assez complète et internationale (NdA : IGP pour Internationale Gebrauchshunde Prüfungsordnung !), elle n'est accessible qu'aux chiens autorisés à la pratique du mordant. On va retrouver **en IGP trois parcours distincts** : un parcours de **pistage**, un parcours d'**obéissance** et un parcours de **défense du maître**. Contrairement au ring, dans le parcours de défense, le chien mord une simple manchette, il doit être beaucoup plus précis dans son attaque.

CB : Et au niveau du pistage ? Quand on pense pistage canin, on voit le chien renifleur (drogues, explosifs...) ou le chien truffier, ou même le chien de chasse. Il y a un rapport entre le pistage sportif de cette discipline et ce genre de chiens ?

JFH : Oui, tout à fait ! *Le pistage, la recherche de truffes*, tout ça, ce sont des exercices qui développent les capacités olfactives du chien, sa capacité à rechercher une odeur ou à suivre une piste. Pour le pistage, on apprend au chien à mettre le nez au sol et à suivre une odeur. Dans le pistage sportif, on évalue sa capacité à

ne pas dévier de cette piste, et à découvrir des objets déposés sur cette piste par le traceur, la personne qui a laissé son empreinte olfactive dans chacun de ses pas. C'est similaire au chien truffier qui cherche au sol. Pour ce qui est du chien de détection, on lui apprend lever le museau et à détecter une odeur de stupés ou d'explosifs, ou encore une personne égarée.

CB : Et au club, vous avez des chiens qui sont en haut niveau en obéissance ou en IGP?

JFH : Oui, alors nous eu plusieurs chiens qui ont participé à divers sélectifs régionaux ou nationaux :

- **Etchy** Des pas des Bêtes, un berger belge malinois mâle, appartenant à Cédric Zaccaron, est champion régional IGP,
- **C'Burton** Des pas des bêtes, un berger belge malinois mâle de Guillaume Puech, participe au sélectif du championnat de France IGP,
- et **Endo Von Gregorivhaus**, encore un berger belge malinois mâle de Christian Vergnes, est aussi sélectif championnat de France, mais en Ring.

Et nous en avons eu plein d'autres...

En IGP on note la joie du chien au travail, donc c'est le binôme chien-maître qui est primé, en obéissance aussi.

Sur le ring, on va plus noter les capacités du chien seul, il y a par exemple un saut en longueur qui fait 4,50 m et un saut en hauteur qui peut monter à 2,30 m. Ce sont des épreuves de sélection de l'animal. Les chiens sont des bergers allemands ou des bergers belges malinois, mais nous avons aussi eu des Rottweillers.

CB : Pas de Staff Américains ou autres Bouledogues?

JFH : Non, aujourd'hui on n'a pas ce types de chiens représentés car seules quelques races sont autorisées aux disciplines avec mordant sportif, mais pas toutes, cela est réglementé par la Société Centrale Canine.

Pour l'obéissance, par contre, on peut démarrer avec un chien non issu du LOFF, sans pedigree. Aujourd'hui, nous avons une petite chienne berger australien, **Tara**, qui est en cours d'éducation où elle excelle et que nous espérons

vraiment voir concourir en obéissance, parce qu'elle a une très belle relation avec son maître. En ce moment nous sommes 32 adhérents et nous avons une dizaine de chiens engagés pour s'entraîner ou concourir en sports canins. Je suis éducateur canin diplômé, je donne la majorité des cours, mais je suis suppléé par d'autres bénévoles, pour les entraînements, dont le président du club, Michel Daydé.

CB : Il ne nous reste plus qu'à parler du Grand Concours du Club des Chiens de la Vallée du Tarn!

JFH : Oui, tout à fait :

Le 19 octobre 2024, sur le nouveau terrain dans la plaine du Séoux, nous organiserons notre concours annuel en Ring. Nous espérons que le public sera nombreux, pour encourager nos athlètes canins.

Ce sera l'occasion pour certains de découvrir nos différentes disciplines et apprécier le travail des chiens et de leurs maîtres.

Contact club : 06 22 44 83 70

ASSOCIATIONS

■ ■ ■ A PETITS POINTS DANS LE TARN – PULSAR

Notre club de broderie poursuit ses activités avec rigueur et plaisir. Actuellement, nous préparons activement notre **nouvelle exposition du 24 au 26 mai de 10h à 18 h, Salle Anne Sylvestre Puygouzon.**

Nous vous invitons à venir voir et partager notre plaisir de réaliser quelques ouvrages minutieux. Nos rencontres sont toujours aussi conviviales et sympathiques ; vous pouvez nous y rejoindre pour aligner quelques points divers (comptés, sashikos, glazig, traditionnels, hardangers ...) sur une jolie toile.

Si vous souhaitez nous contacter/06 47 15 49 94.

■ ■ ■ API COUNTRY



Toujours en rythme les country... women et men se retrouvent avec impatience, tous les jeudis à la salle polyvalente de Puygouzon.

Le 7 janvier dernier nous avons organisé notre bal annuel, et c'est ainsi tout le long de l'année que chaque club de country organise des soirées afin de partager des moments dansants autour de délicieux gateaux confectionnés par les adhérents.

Api country a la chance d'avoir Chrystelle comme animatrice, qui est devenue, chorégraphe. Ses chorées sont reconnues et très dansées. C'est une fierté de pouvoir les apprendre.

Vous pouvez vous joindre à nous pour cela contactez le 06 19 64 55 06.

■ ■ ■ AFSP

Après un loto et une tombola réussi au mois de février, l'Association des festivités scolaires de l'école de Puygouzon, continue ses manifestations, merci d'avoir répondu présents! Pour le printemps, nos écoliers vont laisser parler leur créativité, en réalisant des dessins sur le thème des jeux olympiques. Ces dessins seront ensuite utilisés pour la confection d'objets personnalisés (sac isotherme, sac en toile et sac à tarte), qui seront mis en vente au profit de l'école et d'activités pédagogiques. L'AFSP clôturera l'année scolaire par la kermesse, **le vendredi 28 juin 2024 à partir de 16h30**, elle se déroulera à la salle des fêtes Anne Sylvestre. Tous les enfants et les parents pourront se retrouver autour de diverses animations, d'un repas, le tout animé par un DJ! Ambiance festive garantie, on vous attend nombreux!

Pour tout contact : afsp81@gmail.com ou la page Facebook de l'association : <https://www.facebook.com/afsp.tarn.puygouzon>

■ ■ ■ ATELIER ART PLASTIQUE – PULSAR

L'Atelier ART PLASTIQUE de PULSAR, créé en 2013 est une section dynamique et conviviale spécialisée dans l'enseignement des Arts graphiques et picturaux.

L'atelier peinture, animé par Annie JEUNET, vous offre la possibilité de découvrir ou de poursuivre votre pratique artistique en apprenant les techniques mixant la tradition classique et l'univers visuel contemporain. Cet atelier est dédié à l'apprentissage des bases et des techniques de l'aquarelle, peinture à l'huile, encre de Chine, etc... Graphisme, couleurs, étude des volumes y sont abordés.

L'atelier, dans une atmosphère studieuse et décontractée, est ouvert à la salle de CREYSSENS, au rez de chaussée.

Mercredi et jeudi : 13h à 17h



AGENDA : Une exposition de quelques-unes de nos réalisations se tiendra du 15 mai au 3 Juin à la Médiathèque Suzanne Noel.

CONTACTS : Annie JEUNET, artiste peintre diplômée des Beaux-Arts, enseignante, 05 63 55 33 10/06 67 56 19 44

Anne Marie GALINIE : anne-marie.galinie@orange.fr – 06 10 03 40 31

■ ■ ■ CHABADA AU FIL DU TARN

La joyeuse troupe sillonne le département proposant une comédie musicale décoiffante : chabada coif »

L'histoire se passe cette fois-ci dans un salon de coiffure. Sergio, reçoit et coiffe tour à tour des personnages romanesques et truculents, l'occasion pour lui d'exercer son métier d'une façon approximative entouré des musiciens, chanteurs et acteurs.



Cette année 14 spectacles sont prévus dont un à la maison de retraite de Puygouzon **le jeudi 27 juin**. Nous nous produirons également à Vénès le **mardi 14 mai**, concerts ouverts au public.

Pour satisfaire les demandes de nos « fans », nous avons à cœur de renouveler nos créations et sommes déjà dans la conception et l'écriture de « nos années 60 ».

■ ■ ■ CLUB DE JUDO



C'est avec joie qu'Emmanuelle a lancé cette année l'activité TAIJO pour les Séniors le mardi matin de 10h30 à 11h30 au dojo.

Le Taiso consiste en la préparation physique du judoka. Emmanuelle a créé un cours spécial séniors : renforcement musculaire, équilibre, coordination, amélioration du système cardiovasculaire, étirements, relaxation. Le Taiso se pratique en tenue de sport, nul besoin d'investir dans un kimono. Nous nous retrouvons chaque semaine afin de bouger tout en s'amusant, bonne ambiance assurée.

Cours d'essai gratuits, possibilité de rejoindre le groupe en cours d'année.

Le cours de Jujitsu du jeudi soir, animé par Philippe Cassagnaud, ne désemplit pas. Apprendre à se défendre tout en convivialité.

Concernant nos judokas, nous soulignons la participation de Claudine Imbart-Latour, Pierre Edouard et Marie Anselme sur le circuit sport adapté. Ils sont revenus médaillés de leur première participation à la compétition de Fleurance. Les filles se sont qualifiées pour le Championnat de France qui se tiendra le week-end du 6 avril à Montauban.

Nos poussins et mini poussins ont bien représenté le club lors des deux premières animations départementales.

Les benjamins, minimes, cadets, juniors et séniors se préparent pour les qualifications du Championnat de France. Déjà 5 Cadets sont qualifiés pour les Championnats 2e Division et Espoirs.

Mélissa Sourd termine 3e du Championnat de France Universitaire 2e Division et se qualifie pour le Championnat de France 1ère Division.

Dates à retenir : Mercredi 1^{er} mai 2024 : Tournoi du club au gymnase de Puygouzon – Samedi 22 juin 2024 : Gala du club au gymnase de Puygouzon

Pour toutes informations, contacter Emmanuelle au 06 48 18 84 20 ou Pascal au 06 88 87 99 18.

Cours d'essai gratuits, possibilité de rejoindre le club en cours d'année.

■ ■ ■ C7ALBI

La saison s'achève pour notre équipe Puygouzonnaise de caisse à savon de vitesse.

La caisse à savon sportive est bien différente des courses folkloriques que vous pouvez suivre à la TV. Très présente dans les régions de l'est de notre beau pays et méconnue dans nos contrées, même si nous participons aux courses locales organisées hors championnat. La Fédération Française n'a pas de comité en Occitanie et nous représentons le nouveau comité du cévenol au niveau national.



Totalement en bois, le carioli est l'ancêtre de la caisse à savon. Un pilote en harmonie avec son freineur pour atteindre de vitesse dépassant parfois les trois chiffres, notre catégorie ancienne procure de grandes sensations. Après avoir participé cet été au 38ème championnat de France ou nous avons essayé de rivaliser avec les meilleurs de l'hexagone, nous préparons notre future saison avec, peut être une ou deux participation au niveau Européen.

Vous pouvez nous suivre sur les réseaux sociaux et nous restons disponible à : carioli7albi@gmail.com

■ ■ ■ DOUX DOUDOUS



Matinée animée pour les petits loulous des Doux Doudous qui ont exploré les différentes aires de jeux du Sammy Park qui a rouvert ses portes à notre plus grand bonheur. Toujours de belles aventures en perspectives

■ ■ ■ DREAMTIM

Comme chaque année depuis bientôt 15 ans, la DreamTim se réunit et organise une journée de lutte contre la leucémie en mémoire de Timothée Selosse.

Au programme du 15 juin : un tournoi de football organisé au Stade de Puygouzon à partir de 13h00 et une bodega qui se tiendra en extérieur, sous chapiteau, sur la place de la Mairie à partir de 19h00. Le but étant de nous réunir pour partager un bon moment tous ensemble, se rappeler que l'union fait la force et soutenir tous ceux qui se battent contre la leucémie.



En 15 ans, c'est près de 56 000 € qui ont été reversés à la Fondation Laurette Fugain grâce à tous les participants locaux et limitrophes. Cette année, ne ratez pas le RDV et **retrouvez l'association DreamTim de Puygouzon le 15 juin 2024.**

Pour plus de renseignements : Facebook : DreamTim81 – Instagram : @dreamtim81

Président Association (Julien Lagriffoul) : 06 63 11 65 30

■ ■ ■ FESTIBASTIDE



Le comité des fêtes FestiBastide est heureux de vous présenter ses événements pour l'année 2024 :

Au programme, la traditionnelle **omelette de Pâques le 1^{er} avril**, le moment de partager un instant convivial en famille ou entre amis autour d'une bonne omelette maison, sucrée ou salée, il y en a pour tous les goûts.

L'équipe Festi a le plaisir de vous annoncer le retour de la fête du village sur 3 jours. **La fête se déroulera le 27,28 et 29 juin** prochain au cœur de notre Bastide. Nous comptons cette année encore sur votre soutien et votre participation.

Nous tenons à remercier également tous nos sponsors et partenaires qui nous soutiennent depuis de longues années avec une fidélité sans faille.

■ ■ ■ LE PUPITRE

Après les concerts de Noël de Marssac et celui de Gaillac où de beaux échanges vocaux ont eu lieu, il est temps de préparer une nouvelle étape de l'année : celle du Printemps de Puygouzon.

En effet, l'ensemble vocal Le Pupitre ainsi que des élèves de l'École de musique offriront un Concert le samedi 23 Mars à 18h à la salle des fêtes Anne Sylvestre.

Ce soir-là, la Musique et la Chanson française seront à l'honneur. Venez nombreux nous écouter, l'entrée sera libre.

■ ■ ■ LES FESTIVES

Les festivités ont commencé !!!



Cette année la traditionnelle « fête de la bière » s'est déroulée le 9 mars. De l'ambiance et une participation nombreuse. Le bœuf à la bière a été apprécié.

Les bénévoles sont donc désormais dans le rythme, pour la prochaine action « les sponsors ».

Nous allons début mars rencontrer nos partenaires que nous remercions vivement pour leur accueil et leur participation finan-

cière. Grâce à eux nous pouvons continuer nos manifestations de l'année.

L'assemblée générale du comité est prévu le 27 mars.

Le marché gourmand est en préparation, la programmation de la fête du mois d'aout est quasiment bloquée.

Nous travaillons à tout cela en espérant vous retrouver très bientôt pour ces événements festifs.

■ ■ ■ QI GONG

Cette méthode douce est idéale à pratiquer au quotidien. Le Qi Gong améliore la souplesse du corps, aide à réduire le stress et permet de travailler sur l'équilibre. Il rééquilibre les énergies et favorise la prise de recul en apaisant le corps et l'esprit. Le Qi Gong permet de soulager les articulations grâce à des exercices d'assouplissement et améliore la digestion et le transit.

Une étude a montré qu'une séance de 60 minutes de Qi Gong permettait de réduire de façon significative les indicateurs de stress (cortisol, ondes alpha) et de provoquer une grande relaxation, de la satisfaction ainsi que de la détente. Le Qi Gong dit « méditatif » favorise la détente mentale à travers l'utilisation du mouvement répétitif qui permet de mettre ses idées au clair et de déterminer ses priorités. Développer son équilibre Le Qi Gong favorise l'équilibre mental et physique.

M. Athuil Jean-Pierre diplômé de l'école de Vlady Stévanovitch et de la fédération Sports pour tous en Arts énergétiques donne des cours les lundis de 14h30 à 16h et les Jeudis de 9h45 à 11h45 (Salle polyvalente à Puygouzon)

Tél : 0663026650 ou par mail : lavoieduchi81990orange.fr

■ ■ ■ RAMEN TA CHAISE

Après avoir accueilli plus de 500 spectateurs répartis sur 6 concerts pour sa 1^{ère} année de lancement, l'association « Ramèn » ta chaise » ne compte pas s'arrêter en si bon chemin !

Les priorités de cette année 2024 restent les mêmes, l'atmosphère intimiste et chaleureuse du lieu, la qualité d'écoute et le respect des artistes, choisis pour leur talent évidemment mais aussi pour leurs qualités humaines, qui aiment la proximité avec leur public et passionnés de leur art, avant tout.

Ces soirées sont de vrais beaux moments de partage, autant pour le public que pour les artistes, puisque Jeff Mailfert et Délinquante ont accepté de revenir cette année !

(voir la programmation page Culture)

■ ■ ■ TAI CHI CHUAN AVEC PULSAR

Débutants : mercredi de 18h00 à 19h45 et vendredi de 9h00 à 10h45

Avancés : mercredi de 18h45 à 20h30 et vendredi de 9h45 à 11h30

Section Tai chi chuan et bâton : mercredi de 20h30 à 21h15

Section Tai chi chuan et éventail : jeudi de 11h00 à 11h45 ; vendredi de 11h30 à 12h15.

Section Qi gong et Relaxation : jeudi de 9h30 à 11h00

Pour tout renseignement contacter : Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 – sylviam81@orange.fr



LES TROUBAD'OU

Les Troubad'ou ont joué la dernière représentation de la pièce « toqué avant d'entrer » à Puygouzon. Cette pièce nous a apporté beaucoup, et a été accompagnée de très bonnes critiques. Ce fût un réel plaisir de la partager avec un public toujours chaleureux et réactif. Merci, car cela nous encourage et nous permet de progresser. Nous allons désormais rechercher et travailler sur une nouvelle pièce avec l'impatience de la partager avec vous prochainement.



UBAA

Le club continue ainsi de **soutenir ses jeunes talents et de les accompagner dans leur progression**, contribuant ainsi à l'épanouissement sportif de la communauté locale. **L'événement du CDJ le 7 avril s'annonce comme une journée mémorable pour les passionnés de badminton de Puygouzon et des environs. Venez nombreux encourager ces graines de badistes prometteurs !**

L'UBAA s'engage résolument dans une démarche d'inclusion, visant à **rendre le badminton accessible à tous**, y compris aux personnes les plus éloignées. Dans cette perspective, le club et sa Commission « Handibad-Bad pour tous » prépare activement une après-midi spéciale « Découverte Sport Adapté » qui se déroulera **le mercredi 10 avril au gymnase de Puygouzon, cette journée sera organisée en partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté.**

Au vu du succès de la première édition en 2023, différents foyers et institutions accueillant des personnes en situation de handicap mental ont été conviés à participer à cet événement au gymnase de Puygouzon. Une trentaine de participants seront encadrés par les bénévoles du club, en particulier par la Commission Handibad, dédiée à la promotion de la pratique du badminton pour tous ainsi qu'une enseignante APA.

L'UBAA souhaite ainsi promouvoir l'inclusion, la diversité, et offrir à chacun la possibilité de découvrir et de s'épanouir à travers la pratique du badminton.

La journée « Découverte Sport Adapté » du 10 avril s'annonce comme une occasion unique de partager des moments sportifs et conviviaux, tout en favorisant la compréhension et le respect mutuel. L'UBAA encourage vivement et chaleureusement le public à soutenir cette belle initiative.

Le SUMMER se prépare à Puygouzon !

L'UBAA est en pleine préparation de son 2ème tournoi de l'année : Le SUMMER BAD à 2 !

Cet évènement sportif se tiendra le WE du 6 & 7 juillet au gymnase de La Cayrié... avec une affiche qui sent bon le soleil et le sable chaud !

Les bénévoles de l'UBAA sont au taquet pour accueillir + de 200 badistes sur ces 2 journées de rencontres sportives intenses. C'est le dernier tournoi de la saison sportive pour l'UBAA et ses joueurs : venez nombreux les applaudir et les encourager avant les départs en vacances !



Saison 2023-2024

ARROYOS Selyan
 DELERIS Noam
 FERRY-MERCERON Lila
 FERRY-MERCERON Paul
 GARCIA Luna
 GROSSAT Marhilde
 PRUDHOMME Leo
 PRUDHOMME Thomas
 SAFFON Alicia
 URBAN Alice

encadrés par Joris Dourel, Nicolas Martin et Nicolas Saffon

Donnez-vous de l'air et de l'espace avec la Marche Nordique Carlus, Cunac, Le Sequestre, Puygouzon !



Marche Nordique Carlus, Cunac, Le Sequestre, Puygouzon, propose des sorties de 2h tous les jours de la semaine avec un coach Athlé santé Benoist LEDUC Diplômé d'Etat de la Fédération Française d'Athlétisme et Edmond, Michelle, et Christine, tous diplômés animateur marche nordique par la Fédération Française d'Athlétisme

Marche Nordique Carlus, Le Sequestre, Puygouzon organise des parcours découverts, des séances plus dynamiques et sportives ou le retour progressif à l'activité physique après avis médical. Chacun, en fonction de ses capacités et de ses envies, à partir des conseils du coach santé, pourra y trouver la formule qui lui convient.

Se retrouver au départ de Puygouzon, de Labastide Denat, de Carlus, du Séquestre, de Rouffiac, de Cunac, Lomers ou d'Albi Pratgrausal, ou par les sentiers d'intérêt.

C'est bon pour le corps !

Pratiquée en pleine nature, la marche nordique est une marche dynamique alliant endurance et renforcement musculaire, accessible à tous quels que soient l'âge et la condition physique.

Ça préserve la santé !

Grâce à l'utilisation de bâtons spéciaux qui allègent les contraintes articulaires, la marche nordique permet de se maintenir en forme sans traumatisme et de parfaire tonicité, souplesse, coordination et capacité cardio-respiratoire.

C'est bon pour l'esprit !

La marche nordique est aussi une discipline sportive conviviale qui favorise échanges et lien social.

Où aller ?

Se renseigner auprès de : Benoist Leduc
 06.14.89.93.37

Un éventail de créneaux, de lieux, de pratiques variées vous est donc offert !!! Il y a des sorties tous les jours de la semaine, et pour tous les niveaux.

Vous pouvez venir essayer, les bâtons vous seront prêtés gratuitement toute l'année !!!

Nous vous attendons... N'hésitez pas d'autant plus que vous pouvez essayer gratuitement sur quatre ou cinq séances.

COMMENT SE PRÉMUNIR DE L'USURPATION D'IDENTITÉ ?



Une usurpation d'identité est une utilisation de données personnelles propres à vous identifier sans votre accord.

Une fois volées, ces informations peuvent servir aux usurpateurs pour nuire à votre réputation, réaliser des opérations financières ou commettre des actes répréhensibles en votre nom.

Beaucoup d'usurpations d'identité semblent avoir pour origine des pièces fournies dans des dossiers, notamment de location saisonnière ou non, ou de location de véhicules.

■ Comment se prémunir ?

✓ **Ne communiquez jamais d'informations personnelles sensibles à des personnes ou organismes que vous n'avez pas authentifiés avec certitude** (identité, mots de passe, numéro de sécurité sociale, etc.) par messagerie, par téléphone ou sur Internet, ni de documents d'identité (pièce d'identité, fiche de paie, avis d'imposition, RIB, Etc.).

✓ **Marquez les copies des documents d'identité, justificatifs de revenus, RIB que vous transmettez en inscrivant par-dessus le motif de l'envoi, la date et le destinataire** pour éviter que vos documents ne soient réutilisés à des fins frauduleuses.

A cette fin vous pouvez utiliser le site : <https://filigrane.beta.gouv.fr/>

✓ **Sur les copies de bulletins de salaires, masquez vos coordonnées bancaires.**

✓ **Utilisez France identité pour justifier de votre identité.**

Le 14 février 2024, le ministère de l'Intérieur et des Outre-mer, a annoncé la généralisation de l'application France Identité et l'arrivée du permis de conduire numérique dans France Identité. Cette initiative s'inscrit dans la volonté de proposer des services de justification d'identité numérique aux Français et de simplifier leurs usages.

Ce service vous protège du piratage de vos données d'identité. Vous les

transmettez en toute sécurité, elles ne peuvent ni être usurpées, ni falsifiées – et encore moins commercialisées. Il est désormais possible pour les utilisateurs de France Identité d'ajouter le

permis de conduire dans l'application. Tous les types de permis (rose trois volets ou format carte bancaire) sont compatibles. Ce permis numérique ne remplace pas

le permis physique, il vient en complément afin d'en simplifier l'usage.

Quelques chiffres

- 4^e** Esroquerie la plus répandue en 2021
- +29%** Augmentation des fraudes à l'identité entre 2019 et 2020
- 18%** des français ont été victimes d'usurpation d'identité

Calendrier des Collectes selon votre secteur

Calendrier des collectes Puyguzon

CALENDRIER DES COLLECTES 2024 PUYGUZON

Présentez votre conteneur sur le trottoir en bordure de route, poignée côté route. Sortez vos bacs la veille de la collecte, à partir de 20h.

MARDI Collecte des déchets résiduels (sacs fermés dans le bac) toutes les semaines.

MERCREDI Collecte sélective (en vase dans le bac) une semaine sur deux.

JOURS FÉRIÉS: pas de collecte

Un doute, une question ? Un bac trop petit, trop grand ou abîmé ? Besoin d'un composteur ?
Contactez le service Gestion des déchets 05 63 76 06 07 ou collecte.selective@grand-albigeois.fr

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ALBIGOIS

Calendrier des collectes Labastide-Débat

CALENDRIER DES COLLECTES 2024 DÉBAT/LABASTIDE-DÉBAT (PUYGUZON)

Présentez votre conteneur sur le trottoir en bordure de route, poignée côté route. Sortez vos bacs la veille de la collecte, à partir de 20h.

LUNDI Collecte sélective (en vase dans le bac) une semaine sur deux.

MERCREDI Collecte des déchets résiduels (sacs fermés dans le bac) toutes les semaines.

JOURS FÉRIÉS: pas de collecte

Un doute, une question ? Un bac trop petit, trop grand ou abîmé ? Besoin d'un composteur ?
Contactez le service Gestion des déchets 05 63 76 06 07 ou collecte.selective@grand-albigeois.fr

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ALBIGOIS

Calendrier des collectes Salies

CALENDRIER DES COLLECTES 2024 SALIES/CARLUS

Présentez votre conteneur sur le trottoir en bordure de route, poignée côté route. Sortez vos bacs la veille de la collecte, à partir de 20h.

LUNDI Collecte sélective (en vase dans le bac) une semaine sur deux.

MARDI Collecte des déchets résiduels (sacs fermés dans le bac) toutes les semaines.

JOURS FÉRIÉS: pas de collecte

Un doute, une question ? Un bac trop petit, trop grand ou abîmé ? Besoin d'un composteur ?
Contactez le service Gestion des déchets 05 63 76 06 07 ou collecte.selective@grand-albigeois.fr

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ALBIGOIS

Osez le vélo dans l'agglo !

La C2A s'investit beaucoup dans le développement de l'utilisation du vélo sur tout son territoire.

Outre la création de nouvelles voies cyclables sécurisées, elle offre de nombreux services afin d'aider les jeunes comme les moins jeunes à bien utiliser ce moyen de transport.

Une opération destinée aux écoles a conduit à la distribution dans toutes nos classes d'un kit vélo avec un gilet haute visibilité accompagné d'une carte du réseau de pistes cyclables sur l'albigeois et d'un rappel des consignes de sécurité.

D'une manière plus générale, la C2A souhaite vous accompagner de la manière la plus complète et, pour cela, offre un panel de services.



Les consignes s'appliquent aux jeunes mais pas que ! N'oubliez pas notamment les éclairages indispensables à une bonne sécurité !

ÉTAT-CIVIL au 8/03/2024

Naissances :

- ◆ DAMANY Luckas, né le 08/12/2023
- ◆ BERNARD Ambre, née le 14/12/2023
- ◆ ROBINSON Jodie, née le 02/01/2024
- ◆ ROBINSON Zoey, née le 02/01/2024
- ◆ AKULYAN Mickael, né le 10/01/2024
- ◆ CORRÉ Lyanna, née le 20/01/2024

Décès :

- ARAUJO Casimir, le 12/12/2023
- MAURI épouse COMBELLES Agnès, le 13/12/2023
- LACOSTE épouse GALIGNIÉ Marcelle, le 21/12/2023
- FILAQUIER Yves, le 25/12/2023
- RABAUD Yvan, le 27/12/2023
- THONUS épouse LEBAILLY Christiane, le 11/01/2024
- GARRIGAUD Claude, le 13/01/2024
- FARIA épouse LOPES Gloria, le 17/01/2024
- BARTOLOME Francis, le 22/01/2024
- BERGOUGNOU Roger, le 25/01/2024
- SOULIE épouse BARTOLOME Lucie, le 31/01/2024
- TARROUX épouse LATTES Monique, le 08/02/2024
- IMBERT Pierre, le 22/02/2024
- LORENZIN Mario, le 29/02/2024
- CAHUZAC épouse SORÈZE Odile, le 29/02/2024

Cours de vélo

À la ville de Grand Albigeois, il y a 4 pour tous les publics. Choisissez l'offre qui vous convient le mieux et venez participer à des ateliers et démonstrations du vélo, conseils pour un équipement adapté.

Enfants de 3 à 12 ans

Cours débutants
Pour apprendre à faire du vélo dès le plus jeune âge. Équilibre, posture, montage, maîtrise de la transmission... Tout est préparé pour les enfants, pendant de faire du vélo comme les grands !

Perfectionnement
Vos enfants vont commencer à pédaler. Des ateliers pour améliorer les fondamentaux et découvrir la mobilité à vélo en milieu scolaire, atelier en groupe, communautaire avec les autres, découvrez les possibilités du vélo de la route.

Tarif : 10 € par enfant (de 4 à 12 ans)

Durée : 1 séance de 2h sur une semaine de novembre à janvier

Lieu : à l'été, à l'hiver à l'été à la commune

Adultes et seniors (+12 ans)

Pour découvrir ou se remettre au vélo. Premiers coups de pédale, découverte des bases de l'équilibre et de la maîtrise du vélo pour acquiescer plus d'expérience dans une séance initiale.

Tarif : 15 € par personne (de 4 à 12 ans)

Durée : 2h par séance. Dates au choix en fonction de la commune

Lieu : à l'été

Formation

Stage : Circuler en ville (à partir de 12 ans)

Vous savez faire du vélo sans aide ? Voulez-vous à l'aise pour circuler en ville ? Réviser les fondamentaux de la conduite à vélo ainsi que les règles d'usage de la circulation en ville afin d'améliorer votre confort et votre sécurité sur la route.

Durée : 1h

Tarif : 10€ par personne pour 1 séance de 1h

Initiation à la mécanique

Comment entretenir son vélo sans être un expert ? Réparer ses pneus, le démontage ? Familiarisez-vous avec l'entretien et les réglages de base. L'initiation se fait en petits groupes avec un accompagnement des conseils du moniteur.

Durée : 1h

Tarif : 5 € par personne pour 1 séance (il faut avoir les outils pour les bases de la réparation au stage - 1 séance en vélo).

À noter :
Ces ateliers sont mis à disposition, les participants doivent apporter leur vélo sur lequel ils souhaitent travailler. Les ateliers se déroulent à 10h et dans les communes de l'agglo, généralement le samedi.
Contactez : 8 à 12 participants minimum.

Infos et réservations
Service Mobilité active : 05 63 76 05 77
www.mobilités.fr

Prêt de vélos

GRATUIT

Le service de prêt de vélos permet de louer l'équipement du vélo ainsi que des accessoires de tous les jours à partir de votre engagement dans un dispositif actif.

Les conditions pour bénéficier du prêt

Être majeur et habiter dans le Grand Albigeois.
Disposer d'un lieu sécurisé pour garer le vélo.
Ouvrir une caution sous la forme d'un mandat de paiement sans intérêt. Montant des cautions : VAE (200€), vélo parent (200€) et vélo adulte (1000€).
Effectuer une séance de prêt en moins de 15 minutes maximum lors de la campagne de prêt organisée par la commune du samedi, 1 fois par mois.

Vélos disponibles et durée du prêt

- ↳ Vélo de ville à assistance électrique (1h à 2 mois)
- ↳ Vélo cargo, équipement adulte (1h à 2 mois)
- ↳ Vélo cargo longue portée électrique (1h à 2 mois)
- ↳ Vélo pliant (1h à 2 mois)

Réservez - Empruntez - Testez

La voix de l'opposition

Pas de communiqué



Du 21 au 25 MAI 2024



SEMNAINE ÉCO - CITOYENNE



PROGRAMMATION

Mardi 21 mai 2024 17h-19h : Ateliers avec l'association Albi Zéro déchets

Mercredi 22 mai 2024 à 10h : Ateliers de fabrication de pâte à modeler maison et produits ménagers

Mercredi 22 mai 2024 14h-16h: Ateliers avec l'association Albi Zéro déchets

Samedi 25 mai matin: Collecte de déchets et petites surprises des élèves de l'école

Inscription auprès de la Médiathèque Suzanne Noël = 05 63 43 44 50



Pour plus de renseignements: suivre la page facebook de la mairie ou l'application Puygouzon