

Marssac Info



Journal Municipal d'information

Décembre 2015 - N° 66

PARIS
13 NOVEMBRE 2015

A thick, solid black diagonal bar that starts from the bottom left corner and extends towards the top right corner, covering the lower right portion of the page.

[sommaire]

Edito	p 3
Les travaux sur notre commune	p 4
Complexe omnisports : avancement des travaux	p5
Compte-rendu du Conseil municipal	p 6 à 8
Ouverture d'un cabinet d'ostéopathie	p 8
Programme des fêtes de fin d'année	p 9
Commémoration du 11 novembre	p 10
Invitation aux voeux de Madame le Maire	p 11
Une aventure humaine	p 12 à 15
Un week-end sportif pour Marssac Aventure	p 16
La vie de la paroisse	p 16
Programme du concert de Noël	p 17
Le Wa-Jutsu prend l'air	p 18
Grand jeu des commerçants	p 18
Succès pour la soirée «Semaine du goût»	p 19
Amis de l'école : une zumba annulée	p 19
Les aînés ruraux	p 20
Passe ton Bafa	p 20
Bibliothèque «La vieille cantine»	p 21
ADMR	p 21
Numéros utiles	p 21
Tous «basket»	p 22
Le repas des aînés	p 22
Des fissures sur votre maison ?	p22
Ambiance Scandale fait danser Noël	p 23
Danse orientale avec l'association «Temps Danse»	p 23
Invitation au repas de nos aînés	p 24

Précision

Marssac info, journal municipal d'information
Directrice de la publication : Anne-Marie Rosé
Coordination de la rédaction : P. Crépin, T. Stéfanon avec la participation des commissions municipales et des associations
Création et mise en page : P. Crépin
Tirage : 1 600 ex
Distribution : par nos soins
Papier entièrement recyclé
Impression : Sorep Albi
Dépot légal en cours

Votre Mairie

Horaires d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi et jeudi
8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Vendredi
8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30
Samedi matin de 8h30 à 12h

Tél 05 63 55 40 47
Fax 05 63 53 10 15
accueil@marssac-sur-tarn.fr
www.marssac-sur-tarn.fr

Mme Catala, assistante sociale,
reçoit sur rendez-vous le mardi de
9h30 à 12h. Tél : 05 63 48 17 20

à vous !

Vous souhaitez donner votre point de vue, proposer ou animer des rubriques... contactez

Pascal Crépin
06 80 41 20 42
pascal.crepin@wanadoo.fr
ou

Thierry Stéfanon
06 23 87 24 98
thierry.stefanon@wanadoo.fr

LA DÉPÊCHE
DU MIDI

Paulette Cluzel, correspondante de la Dépêche pour la commune de Bernac depuis 2010, assure également le

poste de correspondante pour la commune de Marssac. Vous pouvez lui transmettre vos brèves ou vos articles et photos pour les activités ou les événements que vous organisez et pour lesquels vous souhaitez une parution en page locale sur la Dépêche.

La Grèze - 81150 BERNAC - tél 05 63 55 22 81 - popojournal@outlook.fr

Le Tarn Libre
Le journal du Tarn

Marssac Info

Envoyez vos articles et vos photos à
Christine Balazard : christine.balazard@wanadoo.fr

Envoyez vos articles et vos photos à Pascal Crépin :
pascal.crepin@wanadoo.fr

.....
Vous souhaitez communiquer, vous êtes une association, une entreprise. Vous voulez annoncer un événement, une manifestation, des résultats...

Les mots nous manquent face à la violence et à l'horreur qui ont déferlé ce 13 novembre sur Paris et Saint-Denis.



édito

Nous pensons à ces victimes innocentes, fauchées en pleine jeunesse, et à leurs familles.

Nous pensons à ces blessés, qui luttent contre la mort ou qui sont marqué gravement dans leur chair.

Nous pensons à toutes celles et ceux qui ont été témoins directs de ces scènes d'horreur, Nous pensons aussi aux milliers de Parisiens et de Dionysiens, à tout jamais marqués par ces évènements

Et, en nous, le désarroi, l'incompréhension, la peur, le doute et la colère se retrouvent mêlés. Et la haine parfois aussi.

Mais l'émotion et la peur ne doivent pas nous paralyser. Nous devons résister ensemble, dans nos âmes et dans nos cœurs, au piège que nous tendent les fanatiques de Daesch. Ils n'ont qu'un but : nous détruire en divisant la population et en nous dressant les uns contre les autres.

Face à eux, nous devons être plus forts et garder dans nos cœurs ces valeurs de « Liberté, Egalité, Fraternité », si difficiles à mettre en œuvre chaque jour, mais qui éclairent sans relâche les chemins de notre république. La lourdeur de l'actualité ne me fait pas oublier que nous approchons bientôt des fêtes de fin d'année. Je vous souhaite à toutes et à tous de très bonnes fêtes de fin d'année. Qu'il vous soit donné de pouvoir vous retrouver en famille, entre amis, entre voisins, pour vivre des moments de chaleur et de solidarité si indispensables à notre vie dans ces temps troublés.

Bien à vous,

Anne-Marie Rosé



Les travaux sur notre commune



Fleurissement d'automne

Ce sont 2 400 plants de pensées que nos agents ont mis en place pour donner couleur aux massifs et jardinières de la place du Barry ainsi qu'aux parterres de la mairie et du rond-point des Trincades. Au monument aux morts, les jardinières ont été pour leur part fleuries de chrysanthèmes.



Illuminations de Noël

Installés mi-novembre par l'entreprise Escaffit, guirlandes et motifs seront mis en lumière à partir du 8 décembre et illumineront Marssac jusqu'à début janvier. Autre symbole fort de Noël, le sapin installé tous les ans par nos agents municipaux sur la place du Barry.

Bon à savoir : nos illuminations sont à plus de 90% led, ce qui permet de réduire leur consommation électrique.



«Chemin de Dominique» : un panneau d'information pour les randonneurs

Mis en place depuis peu sur la place du Barry, à l'initiative de la Communauté d'Agglomération, ce panneau indique aux randonneurs les détails de l'itinéraire du «Chemin de Dominique» qui s'étire sur 10 kms au travers de la commune. Les curieux d'histoire y trouveront aussi de courtes explications sur le patrimoine du village.



Travaux Place du Barry

Le marquage au sol des 29 places de stationnement et des 3 passages piétons de la place a été entièrement refait par la société Aximum. Ces travaux nous ont permis de remettre aux normes une place de stationnement réservée aux personnes handicapées. Des bordures en béton ont été également réalisées aux pieds de deux érables pour protéger leurs troncs des chocs arrière des voitures. A noter : le chantier engagé par la Caisse d'Epargne pour réaménager ses bureaux devrait être terminé début 2016.

Complexe omnisports : avancement des travaux



Le complexe omnisports en chiffres

- une salle omnisports de 1 100 m², avec gradins, pour pratiquer le basket-ball, le volley-ball, le hand-ball, le tennis, le badminton...
- un dojo d'entraînement (160m² de tatamis)
- 4 blocs «vestiaires/douches» pour sportifs - 2 blocs «vestiaires/douches» pour arbitres
- 3 sanitaires communs
- un hall d'accueil avec billetterie
- un parking de 72 places

Les travaux de terrassement sont terminés, ils ont été réalisés par l'entreprise SLTP de Gaillac.

- 2 000 m² de surface ont été terrassés pour le bâtiment
- 5 000 m² pour ses abords (parkings et bassins de rétention).
- 3 000 m³ de terre ont été évacués
- 3 000 tonnes de graves 0/20 ont été apportées
- 3 000 m³ de terre ont été traités à la chaux.

Les travaux de forage sont en cours d'achèvement: plus de 200 pieux ont été mis en place, à des profondeurs variant de 3 à 5 m selon le niveau du sol ferme.

Une fois les forages terminés, le relais sera pris par l'entreprise Probat de Saint-Sulpice pour les travaux de gros-œuvre qui débuteront dans la 1^{ère} quinzaine de décembre.

A noter : fermeture du chantier du 18 décembre au 4 janvier.

- **CONSEIL MUNICIPAL n°15/07** -
Compte rendu de séance
Du Lundi 9 novembre 2015
Ouverture de séance à 19h15

L'an deux mille quinze et le neuf novembre, à dix-neuf heures et quinze minutes, le Conseil Municipal de cette commune, régulièrement convoqué, s'est réuni au nombre prescrit par la loi, dans le lieu habituel de ses séances, sous la présidence de Madame Anne-Marie ROSÉ, Maire.

Présents : Anne-Marie ROSÉ, Maire.
Pascal CRÉPIN, Myriam DELARUE, Dominique FERRIERE, Joël LOUP, Thierry MALLÉ, Lydie PICARONIE, Adjointes.
Christelle CARRIERE, Bruno DORÉ, Aline GARTNER, Michel GASC, Jean GUILHEM, Pascal PECHARMAN, Anne PIEROT, Gilbert ROCHE, Conseillers Municipaux.

Absents excusés et représentés :
Jean-Pierre CASSAGNES représenté par Anne PIEROT
Jean-Pierre PUJOL représenté par Aline GARTNER
Thierry STEFANON représenté par Thierry MALLÉ
Christelle SUAU représentée par Bruno DORÉ
Absentes excusées : Fanny BOULZE, Jacqueline DEÏDE-ROBERT, Morgane DESMAZES, Elise FARGIER

Secrétaire de séance : Lydie PICARONIE

Approbation du compte-rendu de la séance du 30 septembre 2015

Le compte-rendu de la séance du 30 septembre 2015 est approuvé à l'unanimité.

ORDRE DU JOUR :

Travaux

1 - Approbation d'un Agenda d'Accessibilité Programmée (Ad'Ap)

Finances

- 2 - Taxe d'aménagement
- 3 - Valorisation du coût horaire du personnel
- 4 - Valorisation du mobilier
- 5 - Décision modificative n° 2

Questions diverses

1 - ADOPTION D'UN AGENDA D'ACCESSIBILITE PROGRAMMEE (Ad'AP) - AUTORISATION A SIGNER et PRESENTER LA DEMANDE D'AD'AP

Vu :

- Le code de la construction et de l'habitation ;
- La loi n°2005-102 du 11 Février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ;
- L'ordonnance n° 2014-1090 du 26 septembre

2014 relative à la mise en accessibilité des établissements recevant du public, des transports publics, des bâtiments d'habitation et de la voirie pour les personnes handicapées ;

- Le décret n° 2014-1327 du 5 novembre 2014 relatif à l'agenda d'accessibilité programmée pour la mise en accessibilité des établissements recevant du public (ERP) et des installations ouvertes au public (IOP) ;
- Le décret n° 2014-1326 du 5 novembre 2014 modifiant les dispositions du code de la construction et de l'habitation relatives à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public ;
- L'arrêté du 8 décembre 2014 fixant les dispositions prises pour l'application des articles R. 111-19-7 à R. 111-19-11 du code de la construction et de l'habitation et de l'article 14 du décret n° 2006-555 relatives à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public situés dans un cadre bâti existant et des installations existantes ouvertes au public ;
- L'arrêté du 15 décembre 2014 fixant les modèles des formulaires des demandes d'autorisation et d'approbation prévues dans le code de la construction et de l'habitation ;

Madame le Maire expose que les gestionnaires des ERP et des IOP ont désormais l'obligation, pour mettre leurs établissements en conformité avec les obligations d'accessibilité, de s'engager par la signature d'un Agenda d'Accessibilité Programmée (Ad'AP). Cet outil de stratégie patrimoniale pour la mise en accessibilité adossée à une programmation budgétaire permet à tout exploitant d'ERP/IOP de poursuivre ou de réaliser l'accessibilité de ses établissements après le 1^{er} janvier 2015, en toute sécurité juridique. L'Ad'AP correspond à un engagement de procéder aux travaux dans un délai déterminé et limité.

Aussi, la commune de Marssac sur Tarn a élaboré son Ad'AP sur six ans pour les 25 ERP/IOP communaux, comportant notamment le phasage et le coût annuel des actions projetées.

ERP :

- Mairie
- Local ADMR
- Bibliothèque
- Maison des associations
- DOJO
- Eglise
- Salle des associations
- Salle polyvalente
- Ecole primaire
- Ecole maternelle

Pour un montant total de : 152 000,00€ TTC

IOP :

- WC publics : rue de la mairie
- WC publics : rue des écoles
- WC publics : rue de l'église
- WC publics : aire du Dojo
- Vestiaires D. GACH

- Tribunes D. GACH
 - Terrain de tennis
 - Terrain hand et Basket
 - Skate Park
 - Parc Municipal
 - Boulodrome
 - Cimetière St Orens
 - Cimetière du Buc
 - Aire de jeux des tilleuls
 - Vestiaires St Maury
- Pour un montant total de : 40 000,00 € TTC

La répartition programmée est la suivante :

1 ^{ère} année	33 000,00€ TTC
2 ^{ème} année	33 000,00€ TTC
3 ^{ème} année	38 000,00€ TTC
4 ^{ème} année	38 000,00€ TTC
5 ^{ème} année	25 000,00€ TTC
6 ^{ème} année	25 000,00€ TTC

Le Conseil Municipal,
Après en avoir délibéré, à l'unanimité ;

- APPROUVE l'Agenda d'Accessibilité Programmée tel que présenté pour mettre en conformité les ERP et IOP de la commune ;
- AUTORISE Madame le Maire à signer et déposer la demande d'Ad'AP auprès de Monsieur le Préfet
- AUTORISE Madame le Maire à prendre toutes décisions, et à signer tous actes ou documents tendant à rendre effective cette décision.

2 - TAXE D'AMENAGEMENT

La réforme de la fiscalité de l'aménagement a été adoptée dans le cadre de la loi 2010-1658 du 29 décembre 2010 de finances rectificatives pour 2010.

A ce titre, le Conseil Municipal en sa séance du 15 novembre 2011 a pris, conformément à la loi, une délibération instaurant la taxe d'aménagement sur tout le territoire de la commune, selon les modalités ci-dessous énoncées :

- Institution sur l'ensemble du territoire communal de la taxe d'aménagement au taux de 4.5 % ;
- Exonération totale, en application de l'article L 331-9 du Code de l'Urbanisme les locaux d'habitation et d'hébergement mentionnés aux 1° de l'article L 331-12 qui ne bénéficient pas de l'exonération prévue au 2° de l'article L 331-7 (logements aidés par l'état dont le financement ne relève pas des PLAI –Prêt Locatif Aidé d'Intégration qui sont exonérés de plein droit- ou du PTZ+).

Par délibération du 29 novembre 2013, le Conseil Municipal a décidé d'exonérer totalement dans la limite de 50 % de leur surface, les surfaces des locaux à usage d'habitation principale qui ne bénéficient pas de l'abattement mentionné au 2° de l'article L. 331-12 et qui sont financés à l'aide du prêt ne portant pas intérêt à l'article L. 31-10-1 du code de la construction et de l'habitation (logements financés avec un PTZ +).

La commission finances réunie en séance le 26 septembre 2015, propose de porter le taux de la taxe d'aménagement de 4,5 à 5% tout en conservant les exonérations votées précédemment.

Vu le Code de l'Urbanisme et notamment ses article L 331-1 et suivants, le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité ;

- DE FIXER, sur l'ensemble du territoire communal, le taux de la taxe d'aménagement à 5 % ;
- DE MAINTENIR les exonérations précédemment votées

3 - DETERMINATION DU COUT MOYEN HORAIRE DU PERSONNEL DES SERVICES TECHNIQUES

Madame le Maire indique qu'il est nécessaire de délibérer sur le coût horaire moyen des agents des services techniques afin de pouvoir valoriser le coût des travaux effectués en régie en section d'investissement.

La méthode de calcul adoptée par la commission des finances prend en compte les coûts directs des services techniques + charges indirectes connexes. Ce coût peut être majoré de 20% pour prendre en considération des temps imputables à la prestation effectuée par l'agent (déplacements, achat de matériel ou fournitures etc...).

Le coût horaire moyen du personnel technique ainsi calculé s'établit à 28 €. Entendu les motifs et la méthode exposés par Madame le Maire,

- Le Conseil Municipal à l'unanimité ;
- DECIDE de fixer le coût horaire moyen du personnel technique à 28 €/heure,
 - DIT que ce coût pourra être majoré de 20% pour prendre en considération des temps imputables à la prestation réalisée par l'agent (déplacements, achat de matériel ou fournitures etc...).

4 – VALORISATION DU MOBILIER

La commune met régulièrement à disposition des associations marssacoises du mobilier communal (tables, chaises, sono etc...). Ce mobilier peut être également loué à des particuliers. Il convient de donner une valeur de remplacement à ce mobilier en cas de détérioration.

La commission des finances propose de déterminer cette valeur en prenant en compte le prix catalogue du mobilier concerné + 20 % pour perte de recettes, supplément de travail administratif pour rachat des biens détériorés, déplacements etc....

- Entendu cet exposé, le Conseil Municipal, à l'unanimité,
- APPROUVE la méthode ci-dessus proposée.

5 - DECISION MODIFICATIVE N° 2

Sortie de l'inventaire communal du terrain cédé au SIVU Petite Enfance Marssac-Terssac

Madame le Maire rappelle au Conseil Municipal que la maison intercommunale de l'Enfance Marssac Terssac a été construite par le SIVU Petite Enfance Marssac Terssac en 2006 sur un terrain appartenant à la commune de Marssac. Ce terrain, dont la valeur a été estimée à 68 900 € a été cédé au SIVU en décembre 2014. La valeur de ce bien a été prise en compte comme apport de la commune de Marssac pour la construction de la crèche intercommunale « les Zouzous ».

Elle indique qu'il convient aujourd'hui de sortir ce terrain de l'inventaire des biens de la commune. Sa cession n'ayant pas donné lieu à paiement en numéraire, la trésorerie nous demande de traiter cette opération comme une subvention d'investissement versée à un organisme extérieur et d'amortir son montant. Elle propose que la durée d'amortissement soit de 10 ans.

Entendu le présent exposé, le Conseil Municipal à l'unanimité

- DECIDE les écritures comptables suivantes :

Dépenses	cpte 20412/041	+ 68 900 €
Recettes	cpte 2113/041	+ 68 900 €

APPROUVE la durée d'amortissement proposée sur une période de 10 ans.

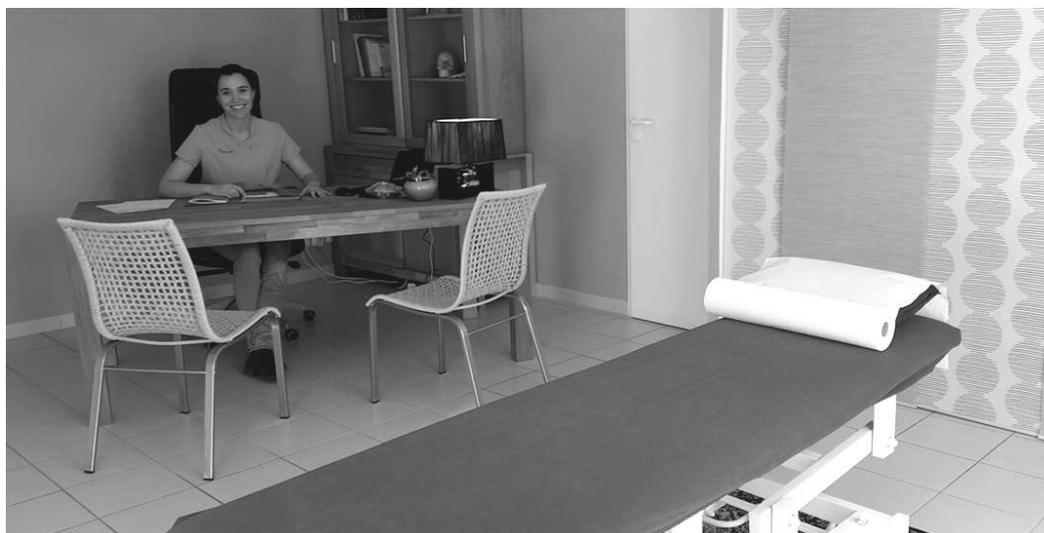
Régularisation budgétaire sur le budget 2013

Sur le budget 2013, le conseil municipal avait attribué une subvention de 104 000 € à l'association « la clé des champs », gestionnaire du CLAE et du centre de loisirs. Or, le montant appelé par l'association et mandaté par la commune, s'est élevé à 104 472 €.

Afin de régulariser cette situation qui concerne le budget 2013, le Conseil Municipal décide d'attribuer, au titre de l'année 2013, une subvention complémentaire de 472 € à l'association «la clé des champs».

La séance est levée à 20h

Ouverture d'un cabinet d'ostéopathie



Après 15 années passées en région parisienne, Cécile Cabanes rejoint son albigeois natal en ouvrant son cabinet d'ostéopathie à Marssac sur Tarn.

Au sein de l'Espace Santé (5 rue de la gare), cette jeune femme, diplômée de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie de Paris (ISO Paris), reçoit en consultation nourrissons, bébés, enfants, adolescents, femmes enceintes, adultes, seniors...

Elle propose l'ostéopathie comme une véritable thérapie manuelle visant à prévenir, diagnosti-

quer et traiter les dysfonctions de mobilité du corps humain. Pour cette thérapeute, la discipline ostéopatique ne prend tout son sens qu'en interaction avec la médecine traditionnelle... et d'autres pratiques de santé.

Le cabinet est ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 19h et le samedi de 9h30 à 12h30.

05 63 60 45 20

www.osteopathe-cabanes.com

Fêtes

de fin d'année à Marssac

Concert de Noël

(entrée gratuite)

Vendredi 11 décembre à 20h30 en l'église de Marssac

Messe de Minuit

Jeudi 24 décembre à 22h

Repas des aînés

Samedi 16 janvier à 12h salle municipale

Voeux du Maire

Vendredi 22 janvier à 19h salle municipale

Nous vous souhaitons
de très bonnes fêtes
de fin d'année



Commémoration du 11 novembre



Commémoration de la Victoire et de la Paix Hommage à tous les «morts pour la France»

Message du 11 novembre 2015

du Secrétaire d'Etat, chargé des Anciens combattants
et de la mémoire

«Le 11 novembre 1915, il y a cent ans, la France, l'Europe et une partie du monde sont engagées depuis près de quinze mois dans ce qui allait devenir la Première Guerre mondiale.

Les combats s'intensifient dans nos territoires, en Champagne, en Artois, dans les Vosges, mais aussi sur le front d'Orient : l'année 1915 sera la plus meurtrière de tout le conflit.

Au cours de l'année 1916, la France va connaître deux batailles qui marqueront à jamais ses paysages et les familles de millions de soldats : à Verdun où sont tombés des combattants français venus de métropole, d'Outre-mer et des anciennes colonies, le chiffre des pertes françaises et allemandes s'élève à 700 000 ; dans la Somme où les pertes atteignent le million, des Africains du Sud, des Australiens, des Britanniques, des Canadiens, des Irlandais et des Néo-Zélandais se battent aux côtés des soldats de notre armée.

En 2016, le souvenir de ces combats réunira tous les pays qui ont pris part à cette guerre que l'histoire a retenue comme étant la «Grande Guerre». Les cérémonies commémoratives, le 29 mai à Verdun dans la Meuse, le 1^{er} juillet à Thiepval dans la Somme, seront l'occasion d'inviter chacune et chacun à mesurer à quels extrêmes le nationalisme a conduit l'Europe et à se replonger dans ses souvenirs familiaux. Cet hommage exceptionnel doit trouver un relais dans l'ensemble de nos territoires et les maires seront invités à organiser le 29 mai une cérémonie dans leurs communes.

Cet hommage aux combattants de la Grande Guerre ne date pas d'aujourd'hui. Le 8 avril 1915, une loi crée une nouvelle décoration militaire destinée à saluer les combattants, français ou étrangers, dont le comportement au combat, à titre individuel ou collectif, mérite d'être cité en exemple : la Croix de guerre 1914-1918 est remise à des combattants et à des communes. Devenue la Croix de guerre 1939-1945 puis la Croix de la valeur militaire en 1956, elle distingue les militaires – et, depuis peu, les civils – ayant accompli des actions d'éclats pendant des guerres, des missions ou des opérations extérieures.

Ces décorations sont un lien intergénérationnel indélébile qui regroupe toutes celles et tous ceux qui ont fait la démonstration de leur courage, de leur sens du devoir et de leur esprit de sacrifice de 1915 à nos jours. Certains d'entre eux en restent marqués dans leur chair ; d'autres ont leur nom inscrit sur les monuments aux morts, devant lesquels la Nation toute entière se recueille aujourd'hui.

Tous les «morts pour la France», hier dans la Grande Guerre, dans la Seconde Guerre mondiale, dans les guerres de décolonisation, aujourd'hui dans les opérations extérieures sont désormais réunis dans le souvenir et dans l'hommage de la Nation. Ne pas les oublier, et transmettre le message mémoriel aux jeunes générations est notre devoir et relève de notre responsabilité collective.»



Les élus du Conseil Municipal Jeunes lisant le poème d'Alain Bousquet

Le plus important

Le plus important dans la vie,
Mon garçon,
C'est l'air pour respirer,
C'est l'eau pure pour boire,
C'est le lait pour se nourrir,
C'est le temps pour bien le remplir.
Mon garçon, parfois
L'air s'appelle Liberté,
L'eau pure est synonyme d'Amitié,
Le lait est tous ceux qu'on aime,
La terre est un devoir,
Le temps est une conscience.

Alain BOSQUET



Invitation



Mme Anne-Marie Rosé,
Maire de Marssac sur Tarn
& l'ensemble du Conseil Municipal
ont le plaisir de vous convier à la
cérémonie des voeux qui aura lieu
le vendredi 22 janvier 2016 à 19h00,
salle municipale de Marssac

Anne-Marie Rosé

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by a smaller 'M' and 'R'.

Sur les rives du lac d'Annecy, Romain Roumégoux et Loïc Courault se sont tous deux engagés dans la spectaculaire course de relais du Red Bull Eléments 2015, dans deux équipes de Marssac Aventure. Un véritable challenge sportif. Chacun nous offre ici le récit de cette expérience : une histoire de volonté, de dépassement de soi, une histoire d'amitié aussi... Avec eux, plongez au cœur de cette course extrême, comme si vous y étiez ! Pour des raisons éditoriales cet article est publié en deux parties, ce mois-ci et dans le prochain numéro de janvier-février.

30 september 2015

Une course, deux récits : Red bull Eléments 2015

<https://liveextraordinaryblog.wordpress.com/2015/09/30/redbull/>

Mon expérience au RedBull Eléments
par Romain Roumégoux

Le début d'une formidable aventure

Lorsque je me suis lancé dans l'aventure du Red Bull Eléments de Talloires, je ne mesurais pas encore toutes les étapes qu'il me restait à franchir pour arriver au jour J. La première épreuve et pas des moindres a été de constituer l'équipe. Comment trouver un rameur, un traileur, un vététiste, et deux parapentistes ? Réunir des sportifs passionnés de vélo et de course à pied a été assez facile mais il a été plus compliqué de mobiliser un rameur et des parapentistes. Sur les rives du lac d'Annecy, le challenge est de réaliser une course hors du commun en relais avec quatre sportifs. Le rameur effectue 12 km d'aviron suivi d'un kilomètre en courant, bateau sur l'épaule. Le traileur, premier relayeur, s'attaque à 11 kilomètres de trail avec 2000 mètres de dénivelé positif. Puis le parapentiste réalise trois sauts en parapente avec 500 mètres de dénivelé positif. Enfin, le vététiste s'engage sur un parcours de 25 km avec 1500 mètres de dénivelé positif. Après plusieurs contacts dans des clubs, j'ai réussi à constituer non pas une équipe mais deux. A partir de ce moment-là, rien ne peut plus arrêter la machine qui vient de se mettre en route. C'est en constituant le dossier d'inscription que l'on met un premier pied dans la course. Chacun à sa façon. Le sportif organise individuellement sa préparation et la vie quotidienne s'articule autour des entraînements. Jérôme le rameur de mon équipe s'astreint à des séances régulières et intensives. Pour lui, la préparation n'est pas seulement sportive. Il réfléchit à la meilleure position de son bateau sur l'épaule, tâtonne en choisissant des mousses qui épouseront la forme de son épaule, définit sa stratégie de course sur ce bassin qu'il ne connaît pas, calcule la cadence la plus adaptée afin de ne pas se mettre en sur-régime. Habitué des compétitions, il sait qu'il faut toujours veiller à ne pas se laisser emporter par la fougue du début de course. Loïc est lui aussi dans sa préparation. Il a fait une belle performance au trail du Morvans cet été et il se prépare à cette nouvelle difficulté en s'entraînant dans les chemins de terre autour de chez lui. Il est un athlète aguerri puisqu'il a participé aussi au printemps au marathon d'Albi. Joël le vététiste met à profit tous ses moments de liberté pour aller s'amuser dans son aire de jeux. C'est ainsi

qu'il nomme les chemins de montagne qui lui servent de terrain d'entraînement. Il est très affûté, concentré sur ce défi et impatient d'y être. J'ai très peu de contact avec les parapentistes. Ils habitent loin de mon domicile et je ne les connais pas personnellement. Alors que nous progressons chacun de notre côté dans notre préparation, je ressens le besoin de se réunir pour se connaître, échanger nos ressentis, se comparer les uns aux autres. La réunion de tous les participants repose sur moi et je comprends que cette étape est très importante pour que l'esprit d'équipe anime tous les équipiers. On a tous besoin d'être rassurés et de savoir que l'un d'entre nous n'est pas moins bien préparé qu'un autre. Lors de ce rendez-vous dans un café albigeois, les équipes vont se souder et chacun repart de cette rencontre, encore plus motivé qu'avant. Un cran de plus est franchi lorsqu'il est temps de s'organiser sur le plan pratique. Qui conduit ? avec quel véhicule partons nous ? comment transporter le bateau ? le vélo ? où allons nous loger ? n'oublions pas de prendre ceci ou cela.... Tout est planifié, vérifié, rangé, calé. C'est le départ.

Le Jour du départ

Nous y sommes enfin ! Le mot enfin n'est pas superflu car l'aventure du Red Bull a commencé bien en amont du jour J. Depuis plusieurs semaines, mon esprit est focalisé vers ce défi. Aussitôt tournée la page du Half Iron man 70.3 de Vichy fin août, ma préparation physique et mentale n'a été dictée que par l'exploit à réaliser à Annecy. Je n'ai pas fait de préparation spécifique pour participer à « mon premier kilomètre vertical ». Je suis au meilleur de ma forme puisque je me suis entraîné depuis plusieurs semaines pour l'Ironman 70.3 de Vichy, qui a eu lieu fin août et au cours duquel j'ai réalisé une très belle performance. Je me sens prêt et encore plus enjoué car le défi à relever cette fois-ci est collectif. Chacun va donner le meilleur de lui-même et toutes ces énergies réunies vont nous permettre de nous réaliser individuellement et collectivement. Les sept heures de route dans le van Volkswagen de Lionel, l'un des parapentistes nous permet de mieux faire connaissance. L'ambiance est à la rigolade mais nous savons tous qu'une épreuve de haut niveau nous attend le lendemain matin.

J'ai découvert l'avant-veille la star-list des athlètes au départ : nous serons 65 équipes à s'affronter sur un relais hors du commun ; j'ai pu relever quelques grands noms du sport français, un champion du monde d'aviron, les meilleurs traileurs du monde, des coureurs du tour de France [...]

Mon ami Loïc est sur le lieu de la course depuis quelques jours déjà. Il a repéré le parcours en deux fois pour ne pas se fatiguer avant le jour J, et m'a fait part de la difficulté qui nous attendait :

"[...] on ne se rend vraiment pas compte avant de le voir et de monter en haut de la Tournette, la difficulté qui nous attend [...] bon mais tu verras, la vue du lac d'Annecy est magnifique [...]"

Loïc est un athlète organisé, qui gère une course avec sa tête, avant de la vivre avec ses jambes. Le repérage qu'il a fait en amont lui ressemble, il ne part pas à l'aveuglette. Il vit mentalement la course avant de la vivre physiquement. Sur ce point, nous sommes complémentaires. Je ne visualise pas le parcours avant le départ, je fais confiance à ma forme physique et à tous les détails qu'il m'indique pour me préparer mentalement. Loïc est très insistant sur la difficulté à affronter. Il me fait également part de sa stratégie de course :

"il ne faut pas se cramer dès le départ, il y a certaines portions où tu peux courir, mais les 4 derniers kilomètres sont très raides et très durs, je vais essayer de m'économiser pour ne pas perdre le rythme sur la fin".

Je sais que l'épreuve est difficile. Quand RedBull est organisateur, on ne parle pas d'épreuve sportive, il est question de sport extrême. Je me souviens que pour l'inscription, chacun d'entre nous a dû justifier d'un palmarès sportif. Ce petit détail qui n'en est pas un, me fait monter la pression. Pour moi, cette épreuve c'est l'inconnu. Je participe pour la première fois à un tel événement. Je sais que mentalement je ne craquerai pas, et me dit que j'irai jusqu'au bout. Je suis à l'origine de la mobilisation de ce groupe de sportifs ; alors, je ne m'autorise pas la possibilité de craquer avant la fin. Cependant, je me demande quel rythme je vais pouvoir tenir ?

Loïc m'annonce son pronostic : *"J'espère faire moins de 2h30"*.

Étant plutôt habitué des parcours longs et rapides où je suis en permanence à la recherche de vitesse... ici je prends conscience que le défi est tout autre : je vais devoir être fort mentalement et je me prépare à vivre une expérience très différente de l'half iron man.

Loïc a beaucoup plus d'expérience que moi en montagne, et je me base sur son pronostic. Nous n'avons pas les mêmes atouts : j'ai une meilleure condition physique que lui. Loïc possède une expérience des courses sur des sentiers de randonnées, et de montagne.

Samedi 19 septembre-Jour J - 6h

Réveil, comme chaque veille de course, la nuit n'est pas terrible... mais à peine levé, une envie débordante d'en découdre !

Je sais que mon départ est à 10h. Je fais donc un gros petit déjeuner : lait muesli, banane, pâte de fruit, compote, encore du lait et une banane.

Puis je prépare mon alimentation pour la course : quatre rations à prendre pendant l'effort toutes les 30 min, cela devrait me faire tenir pendant 2h30. Par expérience, je sais que je n'arrive pas à m'alimenter

régulièrement : j'assimile facilement le liquide, mais le solide ne passe pas, surtout en course à pied. Je prends la décision de me forcer à manger sur le parcours.

8h59 : l'ambiance est au top niveau, j'entends les hélicoptères juste au-dessus de nos têtes, toute cette animation nous rend euphorique. Il y a aussi les caméramans et les photographes déjà concentrés et positionnés sur des emplacements stratégiques pour ne rater aucun cliché. Le RedBull Eléments, c'est un défi sportif et c'est aussi un spectacle. Ce qui nous avions imaginé se réalise ici et maintenant. Le Red Bull Eléments tient toutes ses promesses.

9h : depuis la berge, j'entends la corne de brume retentir, Jérôme mon rameur, et Bertrand le rameur de Loïc, s'élançant pour 12 km d'aviron et 1 km dans les rues de Talloires ? Spectacle insolite de voir déambuler des rameurs, bateau sur l'épaule à petites foulées. Le bateau est lourd, encombrant, fragile. Ils sont éprouvés par la course qu'ils ont menée sur l'eau et l'on voit les marques de fatigue sur leur visage.

C'est à ce moment-là que je pars avec Loïc pour un échauffement très léger : nous empruntons un petit chemin sur le bord du lac, loin de notre départ.

Je rentre petit à petit dans ma course, quelques petites accélérations, des montées de genoux, on improvise...

Côté météo, la température au bord du lac (400m d'altitude) est de 20 degrés avec un magnifique soleil. L'organisation nous annonce 2 degrés au sommet de la Tournette (2 400m d'altitude).

J'hésite longuement entre les manches courtes ou le lycra à manches longues. C'est en observant les autres que j'opte pour une tenue courte avec des manchettes.



Loïc (gauche) et moi à l'échauffement.

9h40 : nous sommes sur le site du départ. C'est un peu confus : Loïc et moi ne comprenons pas comment s'effectue le passage de relais. On observe, on se renseigne, on avance, on cherche et quelques minutes plus tard, nous arrivons enfin au bon endroit.

9h53 : le premier rameur arrive, Mathieu Androdias champion du monde 15 jours auparavant, je suis impressionné par les qualités physiques de l'homme 2m de haut, 95kg : un monstre !

Je sais que Jérôme prévoit un chrono aux alentours de 1h, je me tiens prêt, le regard fixé sur la petite ruelle. J'avale comme à mon habitude avant chaque départ un shot Isostar plein de caféine pour éviter que "je m'endorme". Je vérifie une dernière fois, pour me rassurer, mon ravitaillement pendant la course : camelback, pâte de fruits x2, gel x2. Si j'ai oublié quelque chose, c'est de toute façon trop tard. En réalité, la vérification est plus un rituel avant le départ qu'un vrai contrôle. Pour l'heure, il n'y a aucun problème. Tout est OK.

10h : loïc est calme. Moi, je ne tiens plus en place. Je remonte dans les ruelles de Talloires à la recherche de Jérôme, ou éventuellement Bertrand. J'ai envie de les voir et de les encourager à franchir leurs derniers mètres de course.

10h02 : Bertrand arrive à mon niveau, il est exténué. Je l'encourage sur quelques dizaines de mètres en lui disant que la ligne n'est pas loin et qu'il est en train de fournir son dernier effort. J'en profite pour lui demander :

– "où est Jérôme ?"

– "loin !!" me répond t-il (...)

Je me lance devant lui pour prévenir Loïc qui est derrière plusieurs athlètes dans le sas de départ.

10h03 : le relais est donné pour l'équipe 1, les secondes qui suivent me paraissent interminables... Je remonte encore plus haut dans la rue à la recherche de Jérôme. Je ne le vois toujours pas ! Je trépigne d'impatience.

10h04 : Jérôme arrive, je l'encourage, je le motive. Il me semble que mes paroles ont de l'effet sur lui : Jérôme accélère le pas !

Je me transforme en policier : je fais la circulation pour libérer le passage à Jérôme, les rameurs s'écartent au fur et à mesure, il double cinq ou six personnes, la ligne n'est plus qu'à 50 m, je continue à l'encourager le plus possible. Mentalement, je suis déjà dans la course.

10h05 : par une tape amicale dans le dos de Jérôme, je prends le relais. Ça y est, c'est moi qui prends la course en main. Je commence enfin. Le chrono a démarré. Je ne sais pas exactement combien de temps de retard j'ai sur Loïc, mais je sais qu'il a plusieurs centaines de mètres d'avance sur moi.

Km 1 : les trente premiers mètres du parcours sont plats puis la route se transforme en chemin très raide, mais je pars en sprint ! Dans ma tête comme à chaque course je pars très vite au risque d'exploser comme un pop-corn. Je pars du principe que ce qui est gagné au début, me permet de choisir ma place pour ne pas me retrouver bloqué derrière des concurrents qui ont décidé de partir lentement.

"Tout est dans la tête ; tout ce qui est pris n'est plus à prendre, alors tant que je peux, je donne le maximum

de moi sur toute la durée de l'effort, que ce soit dur ou facile".

Je rattrape plusieurs traileurs rapidement en trotinant ou en adoptant une marche soutenue. Mes pulsations sont hautes, je fais en sorte de ne pas approcher le seuil critique et je comprends enfin la difficulté dont me parlait Loïc : une côte de 21% de déclivité moyenne sur 10km : je sais enfin ce que représente 21%...Mais cela ne me décourage absolument pas : je suis dans ma bulle et j'avance.

Km 2 : j'aperçois un peu plus haut Loïc, il est à 100 ou 200m je ne sais pas exactement. Je l'observe : j'analyse les endroits où il marche, les moments où il se met à courir, pour en faire autant que lui voire plus ! Je sais qu'il connaît le parcours et qu'il faut que je me cale sur ses relances.

Quelques minutes plus tard je reviens sur lui, mon rythme est plus élevé que le sien, je reste derrière lui, j'en profite pour récupérer un peu, puis je le double en reprenant mon rythme d'origine.

Loïc est dans un très bon état de forme, il applique à la lettre sa stratégie de course. En le suivant j'entends le « tac tac tac tac » des bâtons sur les cailloux, cela donne presque une cadence à suivre. Je regrette à certains moments de ne pas en avoir pris, car je m'aperçois qu'ils aident bien mon ami.

Enfin, je continue à doubler des traileurs. Je tiens le rythme même si ça monte et si la pente devient de plus en plus raide.

Km 3 – 4 – 5 – 6 : je suis très content d'être parti en manches courtes car je sens mon corps qui chauffe malgré l'ombre de la forêt. Comme toujours, je transpire énormément. Je suis réglé comme une horloge : toutes les 5 / 6 min, je bois deux ou trois gorgées d'eau. Je ne mange pas. Les sensations sont bonnes, les jambes répondent comme je veux. Je sais que je suis capable de tenir 2h30 avec seulement mon sirop de menthe et ma Saint-Yorre dans mon Camelback. 30 min passent et je n'ai aucune envie de me ravitailler. Pourtant, je m'étais promis de manger régulièrement. La promesse faite à moi-même est passée aux oubliettes.

Je me retourne plusieurs fois et ne voit plus Loïc derrière, les hélicoptères sont au-dessus de nos têtes je comprends donc que les premiers sont sur le point d'arriver au sommet de la Tournette. Je pense immédiatement à François d'Haene, double vainqueur de l'Ultra Trail du Mont Blanc, vainqueur de l'Ultra Trail World Tour, l'excellence pour un traileur.

Km 6 – 7 : au bout d'une heure de course, j'approche du refuge de l'Aulp, je sais qu'il n'est pas loin car j'entends la musique depuis la forêt.

Au passage devant le chalet, ma Garmin m'annonce 7km, environ 1h de course, et 1400m d'altitude. La moitié du parcours est passée et il me reste le plus dur à faire : 4km avec 1000 m à gravir.

Au refuge, petit ravitaillement, j'avale de la boisson, j'avale un gobelet d'eau et je repars. Mon parapentiste vient me voir, me surprend et me pose tout un tas de questions auxquelles je ne comprends rien... j'apprendrai par la suite que je ne lui ai même pas répondu... Je suis dans ma bulle, je continue.

Quelques minutes plus tard, je me rends compte que mon parapentiste ne sera pas au rendez-vous au sommet de la Tournette. C'est cette information là qu'il est venu certainement me donner. La météo ne permet pas un décollage du haut de la montagne. Je ne sais pas vraiment comment le passage de relais va s'effectuer. C'est cela aussi qu'il a voulu m'expliquer. Je le vois, je l'entends mais je n'enregistre pas ses informations...

Une fois le refuge passé, je peux dire que pour moi, c'est à ce moment-là que la course a vraiment commencé : un combat sur soi-même, au mental comme je l'aime ! La pente est extrêmement raide, le sol est glissant malgré les chaussures de trail, je grimpe presque à 4 pattes, j'attrape les mottes d'herbes pour ne pas dérapier à chaque pas sinon c'est la glissade.

Je me retourne et j'aperçois le refuge vu d'en haut et prend une dizaine de secondes pour apprécier le paysage : splendide, le lac est magnifique !

Je jette un dernier coup d'œil, j'aperçois Loïc il est n'est pas loin de moi. Environ à 150 de mètres, ce qui représente 1 minute à 2 minutes d'avance sur lui, Je ne sais pas vraiment, je manque de repères dans cet environnement que je découvre.

Je continue à grimper et je ne m'occupe que de moi. La pente devient encore plus raide et les jambes commencent à tirer... Un gars de 18 ou 19 ans me double, il a l'air en forme, c'est le 2^{ème} ou le 3^{ème} qui me double depuis le début de la course. J'ai l'impression qu'il sort de nulle part, je prends la décision de ne pas le laisser filer. Je m'accroche pendant 5 ou 10 mn à ses talons, puis tout d'un coup il s'arrête. Je me demande s'il a craqué mais je ne m'arrête pas mais lui lance un «il ne faut pas s'arrêter, courage». Cela me rassure car je constate qu'il n'y a pas que moi qui connais des difficultés. Je sens que je rentre dans le rouge, moi aussi.

Loïc se rapproche de moi, il est à deux lacets en dessous.

Km 8 : mon moral est bon, je commence à payer le fait de ne pas avoir grignoté quelque chose, mais ce n'est plus le moment !

Sans que je puisse m'y attendre, je m'aperçois que je viens d'aspirer de l'air dans mon Camelbak... je ne possède plus une seule goutte d'eau dans ma réserve. Petit moment de panique dans ma tête : je sais qu'il n'y avait qu'un seul ravitaillement et qu'il est

donc derrière moi. Il est hors de question de faire demi-tour, donc je terminerai la course sans eau en me disant « 3KM ça passe vite ».

J'hésite à plusieurs reprises à demander de l'eau à des randonneurs qui marchent sur le même sentier que nous mais je ne le fais pas...car le règlement est clair à ce sujet :

«Aucune assistance n'est tolérée sous peine de disqualification».

Un réel combat démarre, une lutte contre la montagne qui présente une déclivité qui fait froid dans le dos, et un début de déshydratation.

Nous n'avons pas eu beaucoup de supporters depuis le début, et les cousins de Loïc, se sont hissés dans la montagne pour nous encourager ! Leurs petites paroles et leurs cris me font énormément plaisir et me redonnent le sourire, je leur lance un «Merci». Quelques secondes plus tard je les entends encourager Loïc, il n'est pas loin. Sa stratégie paye, et je subis petit à petit la mienne. Mon objectif reste simple : atteindre le plus rapidement possible le sommet de la Tournette et si Loïc me double, je le talonne jusqu'à la fin. A deux, avec Loïc, nous sommes plus soudés dans l'effort : nous sommes chacun une source de motivation pour l'autre : moi je vais tout mettre en œuvre pour ne pas me faire rattraper, et lui cherche à me doubler !



L'ascension de la Tournette, Loïc en premier plan et moi au second un peu plus haut. Les petits drapeaux jaunes nous indiquent le chemin à emprunter.

la suite au prochain numéro...

Un week-end sportif pour le Club de Marssac Aventure !

Durant le week-end du 29 au 30 août, les marcheurs ainsi que les vététistes de Marssac Aventure ont posé leurs bagages au centre de vacances du Bois Perché à Aspet. Pour les marcheurs plusieurs parcours étaient proposés selon l'envie des participants. Les paysages de la région et les multiples points de vue qu'offraient ces escapes étaient splendides mais avant de pouvoir y goûter, il fallait gravir les sommets. Pour ce qui est des vététistes, qui étaient au nombre de sept, pas question de se séparer : la douleur physique et les difficultés étaient appréciées et partagées !



Deux circuits ont été parcourus sous la chaleur accablante de ce week-end aoûtien. Quelques chutes sans incidence et une roue déjantée sont à noter néanmoins les parcours étaient agréables et ombragés. Suite à l'effort, les participants se sont retrouvés autour d'une grande table pour partager les anecdotes et moult péripéties de la journée. L'ambiance se voulait chaleureuse et conviviale. Après une nuit succincte mais au combien réparatrice, les sportifs sont repartis aux alentours de 8h45 pour un nouveau parcours. En fin d'après-midi, la sieste effectuée, chacun a repris la route emportant avec lui des souvenirs inoubliables et espérant que cette excursion sera reconduite dans un avenir proche.

Pour le 11 novembre MARSSAC AVENTURE est parti faire l'une des dernières randos pédestre et vtt dans le tarn

Sous un magnifique soleil les vététistes sont allés faire la rando des rochers à LACROUZETTE sur un parcours de 31km avec 700 autres amoureux de la nature pour se faire plaisir dans le Sidobre.

Les marcheurs ont profité aussi de cette belle journée pour marcher dans la forêt automnale.

L'assemblée générale de Marssac Aventure aura lieu le 11 décembre à l'Astrolabe à 20h30.

Le bureau MARSSAC AVENTURE

La vie de la paroisse

Bientôt Noël !

Prenez note des horaires des messes de Noël à Marssac :

- Nuit de Noël : jeudi 24 décembre à 22 heures
- Jour de Noël : vendredi 25 décembre à 11 heures
- Sainte Famille : dimanche 27 décembre à 11 heures

Crèche de Noël

Comme chaque année, la crèche de Noël est visible dans notre église St Orens de Marssac entre le 15 décembre et le 15 janvier, de 9 h à 11h 30 tous les jours sauf le lundi.

Noël des détenus

Pour la 4^{ème} année, la paroisse de Marssac participe à la mobilisation en faveur des 150 détenus de la Maison d'arrêt d'Albi. Tendons leur la main à l'occasion de Noël en faisant parvenir à chacun d'entre eux un colis-cadeau. Nous comptons sur la générosité des Marssacois !

Que mettre dans votre colis ?

- du nécessaire de correspondance: carnet de timbres, stylos, papier à lettre, paquets d'enveloppes.
- des boîtes de bonbons au chocolat sans alcool (boîte de 250 g maximum)
- des biscuits (pas de boite métal)
- du café soluble en sticks individuels, du sucre en sticks individuels (bâtonnets, sachets individuels)
- des produits d'hygiène : savonnettes, dentifrice, brosse à dents, crème à raser (pas d'aérosols), shampoing, serviettes et gants de toilettes (neufs uniquement).
- des jeux de société et jeux de cartes complets (neuf ou en bon état).

Il sera possible d'apporter vos dons à l'issue de la messe des dimanches 6 et 13 décembre 2015 au fond de notre église de Marssac.

Pour tout renseignement, téléphoner à Francis au 06 87 12 36 65.



Concert de Noël 2015

Le traditionnel concert de Noël organisé par la municipalité aura lieu en l'église Saint-Orens **le vendredi 11 décembre à 20h30**. Trois chorales tarnaises seront au rendez-vous : la chorale de Marsac, Mélodie'n Sol, celle de Cadalen, Caden'sol et celle de Massaguel, Chanterelle

Entrée gratuite pour tous. Un vin chaud sera servi à l'issue du concert sur la place du Barry ou en mairie, selon le temps.

Le programme

Attention, le concert aura lieu le vendredi 11 décembre à 20h30 et non le 12, comme indiqué dans notre numéro précédent

CHORALE MELODIE 'NSOL DE MARSSAC

ON ECRIT SUR LES MURS (Chanson interprétée par Demis Roussos reprise des Kids United)
 NOËL ENSEMBLE (chanson interprétée par Johnny Halliday reprise par Grégory Lemarchal)
 CANTEM NADAL (Noël baroque occitan de Nicolas Saboly 1614-1675)
 BILLES DE VERRE (Maxime Le Forestier)
 LÀ OÙ JE T'EMMÈNERAI (Chanson interprétée par Florent Pagny)
 MAMY BLUE (Chanson interprétée par Nicoletta)
 O FREEDOM (Negro Spiritual)

CHORALE CAD'EN SOL

JEWISH STORYTELLER (Meredith Monk)
 LO MAGNIFICAT, TRAD (Vésubie)
 PIANO PETRES KE LITHARIA, TRAD (Grèce)
 REVANCHE (Bobby Lapointe)
 TEMPORAL, TRAD (Puerto Rico)
 PRIMA EIJERRA, TRAD (Basque)
 NEIGE SUR LES ORANGERS (Maurice Ohana)
 LA NOBIA, TRAD (Gascon)
 SOUS LES ROSES, TRAD (Béarn)
 MAMALIYÉ, TRAD (Afrique du Sud)

CHORALE LA CHANTERELLE

VASSILIS L'ENFANT GREC (Jos Akepsimas)
 COMME UN SOLEIL (Michel Fugain)
 SAKURA (folklore japonais)
 CARESSE SUR L'OCEAN (Ch. Barratier – Br Coulais)
 DEDANS MA CHAUMIERE (Mélodie populaire)
 VOUS ME TUEZ SI DOUCEMENT (J. Mauduit)
 CA FAIT RIRE LES OISEAUX (D. Vangarde)

Le Wa-Jutsu prend l'air !

Le Kagami Biraki 2015

Les clubs de Wa-Jutsu de Marssac, Terssac et Lagrave se sont offerts un beau bol d'air début novembre en répondant présents à l'invitation du club de Dax. Ce sont tout de même près de 160 personnes, issues de tous les clubs de Wa-Jutsu du Sud-Ouest, qui se sont retrouvées au dojo. L'entraînement commun s'est terminé par une spectaculaire démonstration en présence des officiels de la ville. Convivialité oblige, tous les pratiquants ont pu échanger au cours du généreux repas qui a suivi. Cela n'était pas sans rappeler le grand stage interrégional de Terssac à l'automne dernier... Un grand merci aux organisateurs pour ce moment de pur plaisir !



Cette convivialité ne s'arrêtera pas là puisque s'annonce le Kagami Biraki 2016. C'est la grande fête traditionnelle de tous les arts martiaux. Elle aura lieu à la salle des fêtes de Marssac les 9 et 10 janvier 2016 et sera ouverte au public. Retenez la date, vous êtes les très bienvenus !

Au programme :

- le samedi après-midi : cérémonie traditionnelle des vœux avec démonstration des enfants et des adultes des trois clubs et remise de ceintures. Les élèves qui le souhaitent peuvent remettre des petits présents à leurs encadrants, selon la tradition japonaise. Un apéritif convivial réunira le public, les pratiquants et leurs familles.

- le dimanche matin : entraînement commun des clubs de Marssac, Terssac et Lagrave avec initiation de tous ceux qui ont envie d'essayer ! Il suffit de venir en tenue confortable (manches longues et pantalon).

Voilà, vous savez tout. A bientôt sur nos tatamis !

Plus d'infos, plus de photos sur www.jujutsu-traditionnel-81.fr

Jeu de Noël

Organisé par les Commerçants

du marché et du village de MARSSAC

du 11 au 18 décembre 2015

Participez et Gagnez

**4 Téléviseurs
Grands Ecrans**

**et nombreux lots
commerçants**



Succès pour la soirée «Semaine du goût»

Amis de l'école : une zumba annulée et beaucoup de tristesse...

Nous vous en avons parlé le mois dernier : le samedi 14 novembre, la manifestation ZUMBA aurait dû avoir lieu, Salle des fêtes de MARSSAC à 14h30, animée par Valérie, qui avait déjà enchanté tout le monde l'an passé.

Mais les évènements tragiques survenus dans la nuit du 13 au 14 novembre à PARIS ont conduit le bureau des deux associations organisatrices (*Les Amis de l'école et Temps Danse*) à annuler cette manifestation. Nous étions bien entendu présents pour offrir à celles et ceux qui étaient néanmoins venus, et que nous n'avions pu toucher pour les informer de l'annulation, s'ils le souhaitaient, un petit café et accompagnement (financé non par l'association mais par les membres qui l'ont souhaité). Les enfants, bien que très déçus ont ainsi pu se retrouver et jouer ensemble. Cela a été l'occasion pour nous de reparler ensemble de cette tragédie.

Nous remercions ici Valérie pour son implication et sa compréhension. Grâce à elle, le déficit lié par l'absence de manifestation ne sera pas un « gouffre » financier, notre association étant nécessairement très dépendante des diverses manifestations organisées. Mais sachez qu'une nouvelle après-midi zumba sera organisée le samedi 2 avril 2016, même heure et endroit.

Par respect pour le deuil des familles, des proches des victimes, nous n'avions pas le courage d'organiser cette manifestation festive, notre nation étant touchée en plein cœur.

L'association LES AMIS DE L'ECOLE



C'était le jeudi 15 octobre à partir de 17h au C.L.A.E ! Les parents et enfants sont venus nombreux ce jour-là pour déguster le chocolat sous toutes ses formes ainsi que des petits pains réalisés avec la complicité de notre boulanger Alexandre !

Pour la semaine du goût, la fontaine au chocolat était trop bonne et on avait fait plein de pains, racontent les enfants !

IL y avait également une exposition faite par les CP autour des expressions culinaires !

«Avoir la banane / Avoir un grand sourire »
 «Raconter des salades / Raconter des histoires invraisemblables / des mensonges ! »
 «Avoir la pêche / Etre en forme »
 «La tête comme une citrouille / La tête prête à exploser »...

Il y avait aussi la fontaine au chocolat avec les poires et les chamallows, c'était délicieux !

Nos papilles gustatives se sont régalingées.....

L'Atelier Journalisme du CLAE

Noces de diamant et d'or chez les aînés de Génération mouvement

Mardi 27 octobre, à la salle municipale, sous l'égide de Mme ROSE, Maire de Marssac, Mme DELARUE, adjointe aux associations, et en présence de Mme GÉRAUD et de Mr RAMOND, conseillers départementaux, nous avons fêté les anniversaires du 2ème semestre et honoré nos quatre « jeunes couples » : noces de diamant pour Mme et Mr FABRE, noces d'or pour Mme et Mr FERNANDEZ, Mme et Mr JAMET et Mme et M. Roche.

Mr le Président a résumé la vie de nos « jeunes tourtereaux ». Mme la Maire a pris la parole pour un très beau discours sur l'union des couples; Mr RAMOND a félicité les quatre couples récipiendaires qui sont repartis les bras chargés de cadeaux offerts par la Mairie, le Conseil Départemental et le Club de Marssac

Le verre de l'amitié a été levé pour souhaiter longue vie à ces heureux couples sous les applaudissements de la salle.

Un excellent couscous servi par la Maison Roustit nous a permis de continuer cette agréable journée

dans la bonne humeur et la convivialité. Quarante-trois personnes étaient présentes à cette journée.

Le Président a demandé une minute de silence en la mémoire des Aînés de SAINT-PALAIS, en Gironde, décimés dans un terrible accident de car.

A bientôt pour le repas de fin d'année le mardi 15 décembre.

Le Président Pierre ROCHE



Tu as plus de 17 ans ? Passe ton Bafa, et deviens animateur pendant les vacances scolaires...



Stage formation générale, du 27 février au 5 mars 2016 (une semaine pendant les vacances scolaires) à Lagrave (81).

Renseignements et inscriptions :
Lacle.deschamps.animation@gmail.com
ou au siège : **05.63.81.51.02**

A partir de 185 €

Demi-pension, prix préférentiel pour les moins de 18 ans, les habitants du territoire, etc. Possibilité de bourses...

Stage organisé par l'IFAC, en partenariat avec l'association CLE DES CHAMPS et la MAIRIE DE LAGRAVE

La Vieille Cantine

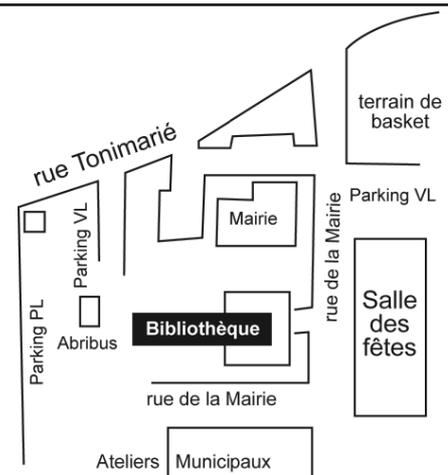
Bibliothèque associative de Marssac

Horaires d'ouverture : le mercredi de 15h00 à 17h30
le vendredi de 15h00 à 17h30
le 1^{er} samedi du mois de 9h30 à 11h30

Portage de livres à domicile (06 63 67 58 18)

Cotisation : 6 euros/an - marssacbiblio@laposte.net

+ de 12 000 ouvrages dont 400 bandes dessinées



Remerciements

Le samedi 10 octobre 2015, l'A.D.M.R. a organisé son grand loto annuel et durant deux week-ends en octobre les bénévoles ont organisé une vente de chrysanthèmes à Marssac sur Tarn.

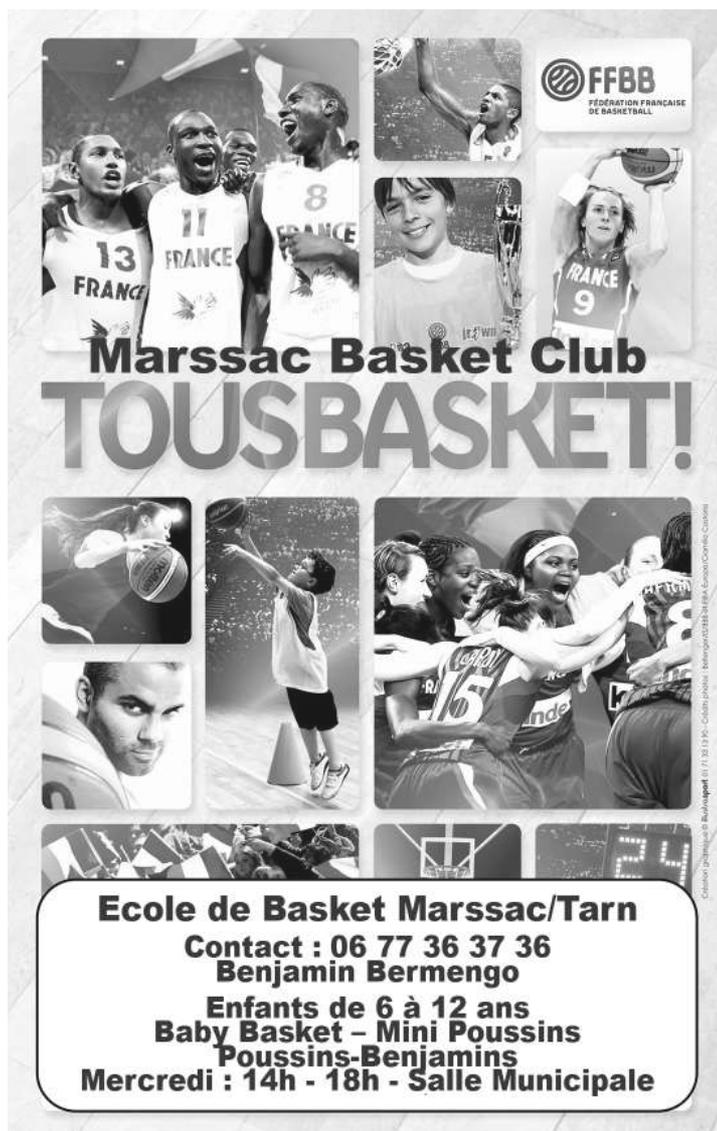
C'est grâce à vous, participants et donateurs, que ces manifestations nous permettent de récolter des fonds qui aident à soutenir notre action en faveur des personnes en difficulté sur les communes de Florentin, Marssac, Terssac et Rivières et nous vous en remercions du fond du cœur.

L'A.D.M.R. vous souhaite de joyeuses fêtes

L'année 2015 s'achève et nous profitons de ce dernier Marssac-Info pour vous adresser à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année au nom de tous les bénévoles de l'association.

Numéros utiles

Mairie de Marssac	05 63 55 40 47	Drogues Info Service	0800 23 13 13
Gendarmerie	17	Ecoute Alcool	0811 91 30 30
Samu	15	Ecoute Cannabis	0811 91 20 20
Samu Social	115	Ecoute Handicap moteur	0800 500 597
Pompiers	18	Ecoute Infos Sclérose en plaques	0800 854 976
EDF (service dépannage)	0810 33 30 81	Enfance et Partage	0800 05 12 34
Sécurité/Urgence Gaz GRDF	0800 47 33 33	Protection et Assistance aux personnes âgées	
Chenil Communautaire	05 63 38 38 24		0800 020 528
Déchèterie de Ranteil	05 63 38 59 80	Sida Info Service	0800 840 800
Déchèterie de Gaillaguès	05 63 46 20 98	SOS Amitié	05 63 54 20 20
Alcooliques anonymes	05 63 35 66 17	SOS Enfants disparus	0810 012 014
Alzheimer Info	0811 112 112	Suicide Ecoute	01 43 39 40 00
Cancer Info Service	0810 810 821	Tabac Info Service	0825 309 310
Croix Rouge Ecoute	0800 858 858	Violence Conjugale Femmes	01 40 33 80 60
Dons d'organes et de moelle osseuse		Viols Femmes Informations	0800 05 95 95
	0800 20 22 24	Allo Enfance maltraitée	0800 559 557



Marssac Basket Club
TOUS BASKET!

Ecole de Basket Marssac/Tarn
Contact : 06 77 36 37 36
Benjamin Bermengo
Enfants de 6 à 12 ans
Baby Basket - Mini Poussins
Poussins-Benjamins
Mercredi : 14h - 18h - Salle Municipale

Colaboradores: © Buissonnet (1) / 83 130 - Colaboradores: Benjamin Bermengo, E. Escobar, C. Cortes, C. Cortes

Le repas des aînés pour fêter la nouvelle année ensemble

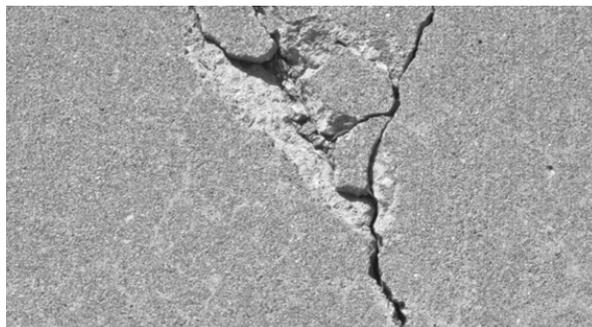
Le repas des aînés est un moment festif et dansant auquel sont invités tou(te)s les marssacois(es) de 70 ans et plus, accompagné(e)s de leur conjoint(e).

Afin que tous ceux qui le souhaitent puissent y participer, ce repas est gratuit. En outre la municipalité met en place un service pour aller chercher et ramener à leur domicile les personnes dépourvues de moyens de transport. Si vous êtes dans ce cas, n'hésitez pas à appeler l'accueil de la mairie au 05 63 55 40 47 pour vous faire connaître. Indiquez bien votre nom, votre prénom, votre téléphone ainsi que votre adresse exacte.

A noter : Les personnes qui ont besoin d'être accompagnées dans leur vie quotidienne par « un aidant » peuvent s'inscrire avec cette personne.



Des fissures sont apparues sur votre maison depuis cet été ?



La commune de Marssac sur Tarn recense toute personne ayant été victime d'un sinistre suite à des mouvements de terrains différentiels consécutifs à la sécheresse et à la réhydratation des sols de l'été 2015. Vous êtes invités à vous signaler dans les meilleurs délais auprès des services de l'urbanisme : urbanisme@marssac-sur-tarn.fr - 05 63 55 07 49. Les renseignements seront ensuite transmis en préfecture en vue d'une éventuelle reconnaissance de l'état de catastrophe naturelle par l'Etat.

Ambiance Scandale fait danser Noël !



Ambiance Scandale vous donne rendez-vous à la salle des fêtes de Marssac sur Tarn, le samedi 5 décembre, à 20h (ouverture des portes à 19h30) pour son

BUFFET SPECTACLE DE NOËL

Tarifs : 5€ par personne

Gratuit pour les moins de 5 ans

Pour la deuxième année consécutive, venez découvrir le premier spectacle de la saison. Un petit aperçu des trois premiers mois de nos scandaleux élèves ! Avec la participation des «petits chœurs de Melodie N sol'»

Pour plus d'informations, nous contacter via notre page Facebook Ambiance Scandale , par téléphone au 06 72 10 96 57 ou par email : ambiance.scandale@laposte.net.



Temps Danse présente Mériem les 6 et 7 février à Marssac

Meriem, danseuse orientale s'est formée auprès de danseuses telles que Hélène Pergès ou Lolie Vernet-Senhadj. Elle vous propose pour la 3^{ème} fois au sein de l'Association Temps Danse, un week-end stage d'initiation à la danse orientale les 6 et 7 Février 2016, accessible sans distinction d'âge, ni d'expérience.

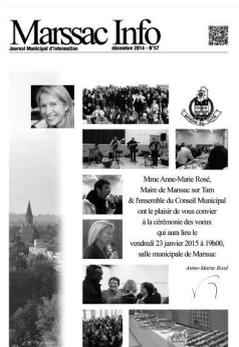
Autodidacte, elle a su s'approprier la technique et créer un univers artistique aux multiples influences dont elle apprécie de transmettre l'univers et la passion.

Il vous sera ainsi proposé de voyager à la découverte de votre corps et de votre féminité à travers des moments de partage et de convivialité lors d'une initiation à la technique et l'artistique d'une danse trop souvent méconnue.

Tél : 06.52.0031.86 - kedy.pro@orange.fr
Tarif élèves temps danse : 10€ le cours
Tarif : non-adhérents : 15€ le cours.

Horaires : du samedi 6 février 2016 de 14h à 16 h et le dimanche 7 février 2016 de 10h à 12h.

Votre article dans le prochain Marssac info de Janvier/février
 Attention, la date limite de réception des articles a changé.



Article à envoyer avant le 15 janvier 2016
Pas de fichiers en PDF
Textes sous word
Photos en JPEG

Le tout à : pascal.crepin@wanadoo.fr

Invitation

Samedi 16 Janvier 2016 à partir de 12h

∞ Le Repas de nos Aînés ∞



A l'occasion de la nouvelle année, la municipalité vous convie à participer au repas des aînés qui aura lieu le samedi 16 janvier à 12h00 à la salle polyvalente de Marszac.

Ce moment festif et dansant est pris entièrement en charge par la Mairie. Il s'adresse aux personnes de la commune de 70 ans (au 31/12/2015) et plus, ainsi qu'à leur conjoint.

S'inscrire est obligatoire :vous pouvez le faire dès aujourd'hui au moyen du bulletin ci-dessous.



Bulletin d'Inscription

à compléter et retourner
à la Mairie avant le
22/12/2015*

Monsieur

NOM ----- Prénom -----

Date de naissance -----

Madame

NOM ----- Prénom -----

Date de naissance -----

Adresse -----

Téléphone -----

*** Nombre de places limitées par la capacité d'accueil de la salle polyvalente ; inscription par ordre d'arrivée des bulletins en Mairie.**
*** En cas de difficulté pour vous déplacer, merci de contacter la Mairie au 05.63.55.40.47**
*** Pas d'inscription par téléphone.**

Je m'inscris au repas des aînés du 16 janvier 2016

Signature