

# Marssac Info

Journal Municipal d'information

Novembre 2024 - N° 142



## Pour ne jamais oublier !

Il s'appelait Charles Casimir Bosc.

Il était né le 24 septembre 1882 à Marssac

Adjudant-chef du 132<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie, il perdit la vie le 16 avril 1917. Il avait 34 ans.

La bataille du Chemin des Dames sera sa dernière bataille.

«...Une période d'instruction recommence du 10 décembre (1916) au 13 avril (1917) pendant laquelle les 3 Bataillons reçoivent la mission de travailler à l'organisation de la défense de l'Oise vers Pontpoint et sur l'aisne. Ils y mettent tout leur zèle et malgré la fatigue, sont prêts à participer à l'attaque du chemin des Dames.

Le départ pour l'assaut, le 16 à 6h offre un admirable spectacle. Première ligne, le 2<sup>ème</sup> bataillon à droite, le 3<sup>ème</sup> bataillon à gauche, en réserve, le 1<sup>er</sup> bataillon. Les vagues sortent dans un ordre parfait avec le même calme qu'à la manœuvre. Mais après le franchissement de la tranchée d'Orsova, première ligne allemande, à 6h10, un crépitement de mitrailleuses part de toutes les directions. Les mitrailleuses ennemies, que n'avait pas fait taire notre artillerie, accomplissent leur terrible œuvre de mort.

Le 2<sup>ème</sup> bataillon est entièrement décimé, le chef de bataillon Commandant Rivals, tous les commandants de compagnie tombent pour ne plus se relever.

Les débris de ce bataillon, sans chefs, se cramponnent néanmoins au terrain. A sa gauche, le 3<sup>ème</sup> bataillon, bien que décimé lui aussi, progresse lentement... 26 Officiers, dont un Chef de bataillon, tués et 900 hommes tués ou blessés ont arrosé de leur sang les pentes qui mènent au Chemin des Dames vers la ferme Froidmont...»



Source : extrait de l'Historique du 132<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie. Recherches effectuées par Jean - Claude Planes

## [sommaire]

Les travaux sur notre commune	p 3 & 4
Colis de Noël pour nos Aînés	p 5
Concert de Noël	p 5
Un boulanger qui aime son métier	p 5
Porter plainte en ligne : une démarche simple et rapide !	p 6
Thé dansant gratuit	p 6
Une mutuelle d'abord pour ceux qui n'en n'ont pas !	p 7
Commémoration du 11 novembre	p 8
Nouveaux arrivants : rendez-vous le 16 novembre	p 8
A vos agendas	p 8
Point d'accueil gendarmerie	p 8
Artistic Noël	p 9
Formations au numérique, des offres variées et adaptées	p 10 & 11
«Les invaincus» de la Boule Marssacoise	p 12
Participez au super loto gourmand du Comité des Fêtes	p 12
Marssac Aventure : une fin d'année menée tambour battant	p 13
Assemblée générale de l'ADMR	p 14
Cérémonie «Un enfant-un arbre» 15ème édition	p 14
Un cabinet dentaire à Terssac	p 14
Rando zéro déchet : des citoyen(ne)s toujours aussi motivé(e)s	p 15
L'école buissonnière : c'était le dernier rendez-vous de la saison	p 16
Succès de la randonnée octobre rose	p 16
Budget participatif tarnais, un projet porté par les Rives du Tarn Running et le Comité des Fêtes	p 17
Micromédia : on joue ?	p 17
Projets de fin d'année chez Duolab	p 18
Foot, les premiers résultats	p 18
15ème repas des voisins	p 19
Accueillons l'automne. Association Autan Pour Soi	p 19
Centre artistique Ambiance scandale	p 20
Numéros utiles	p 20

### Précision

Marssac info, journal municipal d'information  
Directrice de la publication :  
Anne-Marie Rosé  
Coordination de la rédaction :  
T. Stéfanon avec la participation  
des commissions municipales et  
des associations

Tirage : 2 000 ex  
Distribution : par nos soins  
Papier entièrement recyclé  
Impression : Sorep Albi

### Votre Mairie

#### Horaires d'ouverture

Le lundi, mardi et jeudi de  
8h30 à 12h - 13h30 à 17h

Le mercredi : fermé

Le vendredi de 8h30 à 12h - 13h30  
à 16h30

Le samedi matin de 8h30 à 12h  
(hors le 1<sup>er</sup> samedi du mois)

**Mairie fermée** le mercredi toute la  
journée et le 1<sup>er</sup> samedi de chaque  
mois.

Tél 05 63 55 40 47  
Fax 05 63 53 10 15  
[accueil@marssac-sur-tarn.fr](mailto:accueil@marssac-sur-tarn.fr)  
[www.marssac-sur-tarn.fr](http://www.marssac-sur-tarn.fr)

Une assistante sociale  
reçoit sur rendez-vous.  
Tél : 05 63 48 17 20

## à vous !

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

[communication@marssac-sur-tarn.fr](mailto:communication@marssac-sur-tarn.fr)

ou

Thierry Stéfanon  
06 23 87 24 98

[thierry.stefanon@wanadoo.fr](mailto:thierry.stefanon@wanadoo.fr)

**LA DÉPÊCHE**

Paulette Cluzel, correspondante de la Dépêche pour la  
commune de Bernac depuis 2010, assure également le  
poste de correspondante pour la commune de Marssac.  
Tél 05 63 55 22 81 - [popojournal@outlook.fr](mailto:popojournal@outlook.fr)

**le Tarn libre**  
LE JOURNAL DU TARN

Marssac Info

Envoyez vos articles et vos photos à  
[redaction@letarnlibre.com](mailto:redaction@letarnlibre.com)

Envoyez vos articles et vos photos à  
[communication@marssac-sur-tarn.fr](mailto:communication@marssac-sur-tarn.fr)

**Prochaine parution du Marssac Info : décembre 2024**

Envoyez vos articles avant le 20 novembre à :  
[communication@marssac-sur-tarn.fr](mailto:communication@marssac-sur-tarn.fr)

## Les travaux sur notre commune



### Fleurissement d'hiver

Place au fleurissement qui fait la part belle aux érisimums, myosotis, œillets et pensées, le tout dans des tons de jaune, rose, blanc et bleu. 103 tapis de fleurs ont été installés par nos agents dans les espaces verts de la mairie, au rond-point des Trincades et dans quelques vasques.



### De nouveaux arceaux pour le stationnement vélo

La commune comptait jusque-là 45 arceaux soit 90 places de vélo. Huit autres viennent d'être installés, 4 devant la salle polyvalente et 4 autres à proximité du city-stade.



### Des radars pédagogiques pour inciter les conducteurs à réduire leur vitesse

La mairie a fait l'acquisition de deux radars pédagogiques, avec, pour objectif, de les déplacer tous les 1 ou 2 mois dans quelques rues de la commune afin de rappeler aux conducteurs que la limitation de vitesse en agglomération est limitée à 50km/heure et qu'ils leur faut lever le pied.

Pour leur 1<sup>ère</sup> pose, c'est sur la route de Lagrave qu'ils ont été installés, au niveau de Sambiau. A cet endroit, 78% des automobilistes roulent à plus de 50km/h !



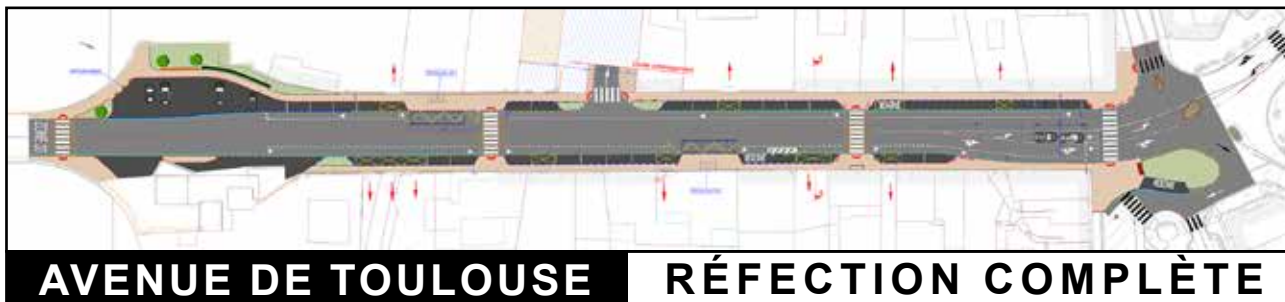
### Du côté de la salle polyvalente

Après plus d'un an d'utilisation, force a été de constater que chocs et traces avaient mis à mal le bas du mur de la salle côté bar. Afin de le protéger plus efficacement, nos agents ont posé un revêtement dur, de type Décochoc.

### Nos cimetières

Si nos cimetières font l'objet d'un entretien régulier (6 fois par mois), une attention toute particulière leur est accordée chaque année au mois d'octobre en vue de la Toussaint. A cet effet, la Mairie a fait intervenir l'association «Léo Lagrange» sur les deux cimetières.

Retrouvez votre Marssac Info  
**TOUT EN COULEUR**  
sur : [www.marssac-sur-tarn.fr](http://www.marssac-sur-tarn.fr)



### Du côté de la Mairie

Grand changement au niveau de l'accueil avec l'installation d'une cloison vitrée qui permettra de recevoir les personnes dans de meilleures conditions et avec plus de discrétion.

### Avenue de Toulouse, les travaux avancent bien

Ces dernières semaines ce sont les travaux de la chaussée qui ont été réalisés.

De chaque côté, l'entreprise COLAS a décaissé et refait les sous-couches. Le tapis final, de 6 cm d'épaisseur sur toute la largeur de la voie, a été réalisé de nuit afin de limiter au maximum la gêne pour la circulation.

Il ne reste plus maintenant que les ultimes finitions, la pose de la signalisation verticale et horizontale et l'installation du mobilier. Tout devrait être terminé à la fin du mois de novembre, soit deux mois et demi plus tôt que prévu.



## Des colis de Noël pour nos Aînés

Il y a cinq ans déjà que les membres du CCAS ont décidé la mise en place de colis gourmands à Noël pour tous les marssacois et marssacoises âgés de 75 ans et plus.

Cette année encore nos élus ont pris les choses en main et ce sont plus de 500 colis qui vont être ainsi distribués. Les enfants du CLAE devraient être eux aussi de la partie pour confectionner quelques belles compositions à glisser dans les colis.

Les modalités de distribution des colis restent inchangées : les élus du CCAS les porteront au domicile des bénéficiaires à partir de la semaine 51.

### Important à savoir

Pour un recensement au plus près de la réalité et une meilleure organisation, nous demandons aux personnes âgées de 75 ans et plus, arrivées sur notre commune au cours des années 2023 et 2024 de se faire connaître auprès de la mairie avant le 20 novembre 2024 pour bénéficier du colis.

Vous devrez indiquer vos coordonnées personnelles (nom-prénom, date naissance, adresse personnelle, adresse mail) et joindre un justificatif de domicile récent :

- **directement à l'accueil de la Mairie,**
- **ou par courrier : Rue Tonimarié, 81150 Marssac**
- **ou par mail : [accueil@marssac-sur-tarn.fr](mailto:accueil@marssac-sur-tarn.fr)**

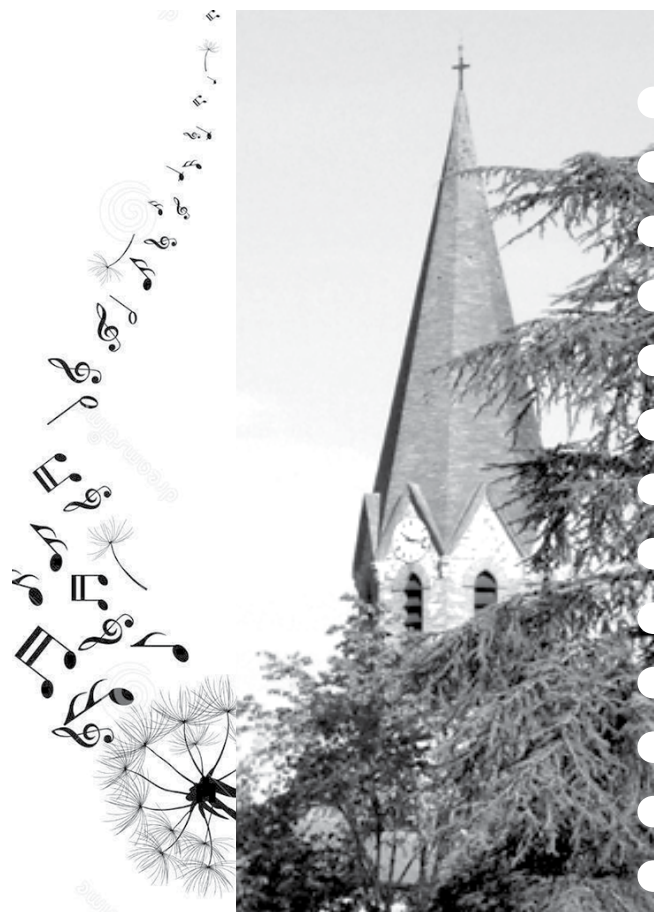
## Un boulanger qui aime son métier

Il est bien connu de chez nous. C'est le boulanger de L'Ostal des pains à Marssac. A l'occasion de «La route du pain» à Albi et de la journée mondiale du pain, il y a quelques jours, il a eu la visite du président de la Chambre des métiers et de l'artisanat du Tarn qui a pointé qu'il est le seul «Maître artisan boulanger» de la Communauté d'Agglomération de l'Albigeois, titre qu'il a obtenu en 2022. Il a déjà formé plusieurs jeunes apprentis. A ce jour, trois jeunes qui sont en formation au CMA Albi-Cunac sont en apprentissage chez lui, un boulanger, un pâtissier et une vendeuse. Pouvoir bénéficier des conseils et de l'exemple d'un artisan aussi passionné est une chance pour des jeunes qui décident de se former à un métier manuel. Particulièrement celui de boulanger qui impose des contraintes horaires très exigeantes.

Source : La dépêche du midi 26 octobre 2024

### A NOTER SUR VOS AGENDAS

# Concert de Noël



### Qu'on se le dise

Le traditionnel concert de Noël aura lieu le vendredi 6 décembre. Il se tiendra dans notre église à partir de 20h30.

Entrée gratuite pour tous. Vin chaud, gourmandises et gâteaux vous seront proposés à l'issue de la soirée.

### Votre article dans le prochain Marssac Info de décembre ?

à envoyer avant le 20 novembre à [communication@marssac-sur-tarn.fr](mailto:communication@marssac-sur-tarn.fr)

**Pas de fichiers en PDF**  
**Textes sous word**  
**Photos en JPEG**

## BON À SAVOIR

### Porter plainte en ligne : une démarche simple et rapide !

Fini la pré-plainte en ligne, place à la plainte totalement dématérialisée depuis le 15 octobre 2024. Plus besoin de vous déplacer en commissariat ou en gendarmerie ! Ce service vous permet de déposer une plainte via internet, à la suite d'une infraction commise contre vos biens et dont l'auteur est inconnu.

«Chaque année, 3,5 millions de plaintes sont enregistrées dont 2,8 millions concernent des atteintes aux biens».

#### S'identifier avec FranceConnect pour éviter de se déplacer

Dans la grande majorité des cas, la démarche peut être effectuée sans se déplacer en commissariat ou en brigade de gendarmerie à condition de s'authentifier via France Connect.



Ce service est accessible à tous : particuliers, entreprises, administrations, associations... ainsi qu'aux personnes étrangères pour des faits commis sur le territoire national.

La victime peut déposer plainte à distance, si elle ne connaît pas l'auteur de l'infraction, à la suite :

- d'un vol (téléphone portable, carte bancaire... ) ;
- d'un cambriolage ;
- de la dégradation d'un bien (rayure de voiture, graffitis... )
- d'une escroquerie (hors internet).

L'objectif principal de cette démarche est de faciliter le dépôt de plainte pour les victimes, sans déplacement ni temps d'attente.

#### Les étapes pour déposer plainte

1 - Vous avez un doute sur votre situation, choisissez une démarche et laissez-nous vous guider.

[www.plainte-en-ligne.masecurite.interieur.gouv.fr](http://www.plainte-en-ligne.masecurite.interieur.gouv.fr)

2 - J'accède au service Plainte en ligne et je m'identifie de préférence via FranceConnect.

3 - Je remplis le formulaire.

4 - Je valide ma déclaration.

5 - Ma demande sera prise en compte par le service traitant.

6 - En fonction des éléments déclarés, ma démarche pourrait nécessiter un rendez-vous.

#### Bon à savoir

En fonction des éléments déclarés, il est possible que vous soyez contacté par un policier ou un gendarme pour venir compléter votre déclaration en commissariat ou en gendarmerie.

En cas d'atteinte contre vos biens, pensez à préserver les traces et les indices en évitant de les manipuler pour qu'ils restent exploitables par les enquêteurs.

<https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/actualites/porter-plainte-en-ligne-demarche-simple-plus-rapide>



### Thé dansant gratuit

Faites chauffer vos semelles et préparez-vous à une après-midi dansante et conviviale organisée par le CCAS de la Mairie de Marssac le 8 février prochain, de 14h30 à 17h30, à la salle polyvalente.

N'oubliez pas de réserver cette date !

Plus d'informations sur cette après-midi récréative dans le numéro du Marssac Info de décembre.



De nombreux administrés renoncent à adhérer à une mutuelle santé, faute de moyens et renoncent du coup à se soigner. Pour ces raisons, le CCAS de Marssac a signé une convention de partenariat auprès de 3 organismes d'assurance santé qui nous ont contacté afin de faire bénéficier les habitants de Marssac d'une complémentaire santé à des tarifs attractifs.

**Parole de Jocelyne :** «*Quand on est salarié(e), on a une prise en charge d'au moins 50% par l'employeur sur sa complémentaire santé. Mais quand on est à la retraite, on n'a plus d'aide et cela coûte cher. Du coup de nombreux seniors renoncent à se soigner (à cause du coût élevé) et donc n'adhèrent plus à une mutuelle.*»



**Parole de Thomas :** «*En CDD, je ne peux pas prétendre à la mutuelle d'un employeur, je gagne trop pour bénéficier de la CSS (Complémentaire Santé Solidaire). La mutuelle Santé est très chère et je m'interroge. Est-ce que je dois ou non continuer à adhérer à une mutuelle ?*»

*C'est aussi le cas pour des travailleurs indépendants, de petites entreprises, des étudiants ou des personnes sans emploi.*»

### Argumentation des organismes des mutuelles que nous avons reçues

«*L'objectif, sera de toucher ceux qui s'interrogent sur le maintien ou non de leur complémentaire santé, en raison de son prix élevé.*»

*Nous rencontrons les personnes, nous faisons le point avec elles, nous les conseillons et selon leurs besoins, nous leur proposons un devis personnalisé.*

*Nous sommes ici dans le cadre d'un Mutuelle Santé Modulable.*

*A prestation équivalente, elle est environ 20% moins chère que les prix du marché.*

*Si ce type de mutuelle protège en majorité les seniors, tout le monde peut aussi y adhérer.*»

### Information complémentaire des élus du CCAS

«*Nous avons passé une convention de partenariat avec les organismes de mutuelle qui nous ont sollicité et qui paraissent très intéressants pour nos concitoyens ! Tous ont insisté sur le fait*

## Une mutuelle d'abord pour ceux qui n'en n'ont pas !

qu'il n'y avait pas de questionnaire médical, pas de droit d'entrée, pas de frais de dossier. Les garanties seront immédiates, sans délai de carence.

Les besoins de santé comme les soins médicaux courants, le dentaire, l'optique, l'hospitalisation varient en effet beaucoup en fonction des situations et des projets de chacun.»

**Un conseil :** définir précisément ses besoins, actuels et à venir. C'est indispensable pour cibler des garanties utiles (appelées tableau des garanties), obtenir un devis mutuelle santé et puis souscrire au juste prix. Ne pas hésiter à comparer tous les acteurs du marché avant de s'engager !

**Le caractère social de ce projet réside dans l'opportunité qu'il constitue pour certains administrés d'avoir enfin accès à une mutuelle santé, grâce à l'obtention de conditions tarifaires plus favorable que celles du marché.**

**L'objectif sur le plan de la solidarité est d'améliorer l'accès aux soins au plus grand nombre.**

Vos contacts :

**AXA**  
Louis Barthe : 07 84 15 07 15

**MUTAMI**  
Cédric Boissolle : 06 24 40 36 52

**MUTUALIA**  
Béatrice Sanchez : 06 23 42 46 57

Si le CCAS venait à passer un partenariat avec d'autres organismes proposant des mutuelles, nous vous tiendrons informés.

## RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL

### Commémoration du 11 novembre

#### Aussi longtemps que nous saurons nous souvenir...

Ce 11 novembre, nous commémorerons l'armistice du 11 novembre 1918 qui a marqué la fin de la première guerre mondiale, cette "Grande Guerre" qui a emporté avec elle des millions d'hommes et de femmes dans la tourmente.



Cette commémoration sera l'occasion pour nous tous de nous arrêter ensemble, un moment, devant le monument aux morts pour honorer les 14 marssacois qui ont perdu leur vie dans ce conflit mais aussi les 19 marssacois qui ont péri dans les combats de 1939-1945 et tous les soldats tués pour la France depuis plus de 50 ans, rejoignant ainsi la tradition américaine du «Mémorial Day», le Jour du Souvenir pour Tous.

Ne laissons pas le temps engloutir leur mémoire. Il est de notre devoir de nous souvenir mais aussi de transmettre aux jeunes générations l'amour de la paix, le respect et la mémoire de ces temps.

**Soyons nombreux ce lundi 11 novembre à 11h30 devant le monument aux morts de Marssac pour garder leur mémoire.** La cérémonie sera suivie d'un pot de l'amitié.



### Nouveaux arrivants : rendez-vous le 16 novembre

Vous êtes arrivés en 2023 ou 2024... nous avons le plaisir de vous convier à une rencontre qui aura lieu **le 16 novembre à 9h30 à la Mairie.**

A cette occasion, vous serez accueillis par l'équipe municipale qui vous fera découvrir notre village et ses caractéristiques et vous renseignera sur les projets municipaux. Ce moment de partage sera l'occasion de faire connaissance, de découvrir Marssac, son histoire, son patrimoine, ses services, ses associations...

A bientôt.

L'équipe municipale

## A vos agendas

### Dimanche 10 novembre

Expo et bourse d'échanges de miniatures agricoles  
Salle polyvalente - Entrée gratuite

### Lundi 11 novembre

Commémoration du 11 novembre - 11h30 au monument aux morts

### Samedi 16 novembre

Rencontre avec nos nouveaux arrivants - Mairie - 9h30

### Dimanche 17 novembre

La course des Rives - A partir de 9h - Organisation Les Rives du Tarn Running

### Dimanche 24 novembre

Super Loto de Noël du Comité des Fêtes - 14h30  
Salle polyvalente

### Du vendredi 29 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre

Festival cubain - Organisation Sabor A Mi

### Vendredi 6 décembre

Concert de Noël - Eglise St Orens - 20h30

### Samedi 7 décembre

Cérémonie un enfant un arbre - Mairie - 9h30

### Dimanche 8 décembre

Artistic Noël - Salle polyvalente - de 10h à 17h  
Organisation : les amis de l'école

### Dimanche 8 décembre

Loto de l'école de football au pavillon d'honneur du stadium (Albi) à 15h

### Vendredi 17 janvier 2025

Voeux à la population - Salle polyvalente

### Point d'accueil gendarmerie, tous les premiers mercredis du mois, salle Tonimarié

Le point d'accueil de la gendarmerie se tient le 1<sup>er</sup> mercredi du mois, de 9h à 12h, dans la salle Tonimarié. L'accès à la salle se fait par l'avenue d'Albi ou le parc Montois. N'hésitez pas à rencontrer les gendarmes lors de ces matinées pour des renseignements, des informations, des dépôts de plainte, etc...







**Dimanche 8 décembre 2024**

**de 10h00 à 17h00**

**Salle polyvalente de Marssac-sur-Tarn**

L'Association "Les Amis de l'Ecole" en collaboration avec les commerçants et les élus de la commune, sont heureux de vous proposer la nouvelle saison de leur traditionnel " Artistic Noël ".

Vous y trouverez des produits artisanaux et artistiques ainsi que les petites créations réalisées par les enfants des écoles de Marssac-sur-Tarn.

Les fonds récoltés permettront de soutenir les projets scolaires et pédagogiques proposés par l'équipe enseignante.



**RESTAURATION SALEE - SUCREE  
et BUVETTE SUR PLACE**

Venez nous y retrouver !  
Nous aurons plaisir de vous rencontrer et d'échanger ensemble.



## **VENTE DE SAPINS - BON DE COMMANDE**

A déposer sous enveloppe accompagné d'un chèque à l'ordre de l'Association " Les Amis de l'Ecole" dans les boîtes aux lettres de l'association situées devant les écoles ou dans le hall d'accueil de la mairie.

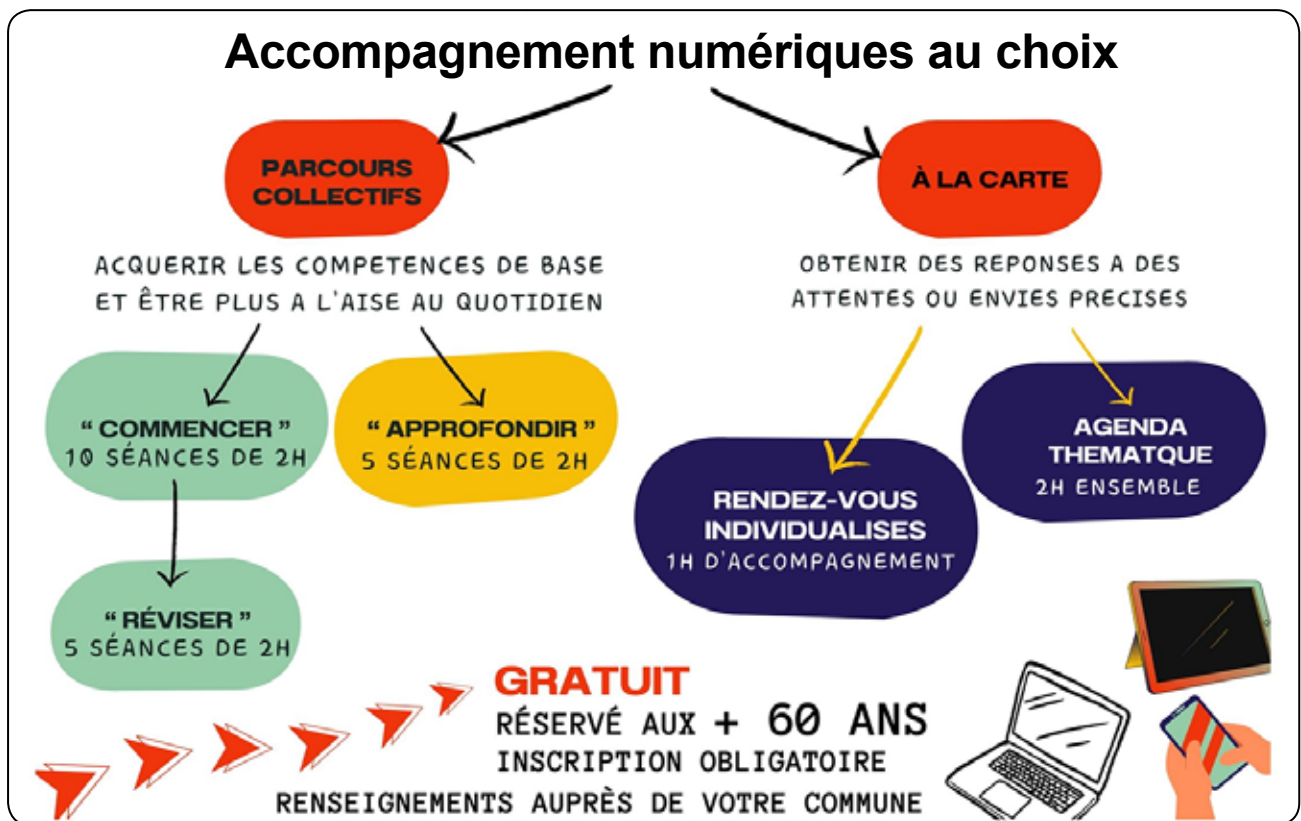
### **ILS REVIENNENT...**

Les sapins "nordmann" vous ont conquis l'an dernier. Nous sommes heureux de vous les proposer à nouveau ( prix inchangé ).

**Date limite de commande,  
le 26/11/2024**

ARTICLES	Tarifs	Quantité	Total
Nordmann 130/160 cm	28€		
Nordmann 170/200cm	35€		
Buche	4,5€		
Montant total			

# Marssac : une offre numérique variée et adaptée



## Un blocage ponctuel ? Des questions précises ?



**Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le service du CCAS de la Mairie au 05 63 55 07 48 ou l'accueil de la Mairie au 05 63 55 40 47**

# Le programme de vos séances

## Commencer

*Au fil des 10 séances je vais apprendre à :*

### Découvrir mon équipement numérique

- Connaître les bases de son fonctionnement
- Gérer les paramètres principaux
- Utiliser la souris

### Maîtriser les usages de base

*Sur mon ordinateur portable*

- Utiliser le clavier
- Créer des dossiers
- Déplacer, ranger mes fichiers

*Sur mon smartphone*

- Gérer les contacts de mon répertoire
- Envoyer des messages, gérer les appels
- Prendre des photos, les organiser dans ma galerie
- Installer et gérer mes applications

### Faire des recherches sur Internet

- Protéger mes données personnelles
- Naviguer sur des sites internet
- Conserver une information trouvée
- Savoir créer des mots de passe sécurisés

### Communiquer via l'e.mail et la visio

- Comprendre et gérer le menu de ma boîte mail
- Envoyer, répondre, transférer un mail
- Reconnaître les mails malveillants
- Découvrir la visioconférence

## Approfondir

*Au cours de 5 séances je pourrai apprendre à :*

- Faire du traitement de texte
- Transférer mes fichiers du téléphone à l'ordinateur ou sur une clé USB et inversement
- Apporter des modifications à mes photos
- Créer des albums dans ma galerie photos
- Utiliser l'agenda sur mon smartphone



Apprivoisons ensemble vos  
**OUTILS NUMÉRIQUES**

- Installer et utiliser des applications pratiques au quotidien
- Comprendre le fonctionnement des sites administratifs
- Comprendre le fonctionnement de France Connect
- Gérer mes données personnelles en ligne et créer des mots de passe sécurisés
- Enregistrer des sites en favoris et créer des dossiers de favoris sur mon ordinateur
- Savoir faire un partage de connexion
- Scanner un document avec mon smartphone
- Créer des playlists de musique
- Gérer les contacts de ma boîte mail

## Réviser

*Au fil des 5 séances je vais réviser :*

Ces séances vous permettront de réviser et de reprendre des notions vues dans la formule «Commencer». N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

**CCAS de la Mairie de Marssac : 05 63 55 07 48**  
**Accueil de la Mairie : 05 63 55 40 47**

## Inscription gratuite - Ateliers numériques séniors

Bulletin d'inscription à déposer ou à envoyer en Mairie

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ eMail \_\_\_\_\_

Adresse\* \_\_\_\_\_

\*Il est rappelé que les ateliers sont réservés aux marssacoises et aux marssacois.

Signature

- Je m'inscris au(x) parcours collectif(s)
- Commencer**
  - Réviser**
  - Approfondir**



M. José Corbi

## « Les invaincus » de la Boule Marssacoise

L'équipe 2024 des vétérans, invaincue depuis le début du championnat, a gagné le droit de monter en première division départementale pour la saison 2025.

Félicitations à Jacques, Jean Claude, Michel, Gilbert, Martial, Pierre, Max, Jean Louis et «coach Gérard».

Nous associons à cette performance notre regretté José Corbi qui faisait parti de cette aventure et qui nous a quitté bien trop tôt.

La Boule Marssacoise

## Participez au super loto gourmand du Comité des Fêtes

**DIMANCHE 24 NOVEMBRE**



Ce dimanche 24 novembre, préparez-vous à une explosion de saveurs et de convivialité à Marssac.

Le Comité des Fêtes vous invite à son super loto gourmand, une occasion en or de remporter des lots incroyables tout en vous amusant.

Des lots alléchants à gagner ! Imaginez repartir chez vous avec :

- **Une pyramide de vin** : parfaite pour régaler vos invités ou pour votre propre collection,
- **Des jambons savoureux** : qui n'aime pas un bon jambon ? C'est l'assurance d'un repas festif réussi !
- **Des poubelles garnies de 80 litres** : oui, vous avez bien lu ! Des poubelles remplies de délices, parce que la gastronomie ne devrait pas avoir de limites.
- **Des cabas remplis de bonnes choses** : parfait pour ceux qui aiment faire le plein de gourmandises.
- **Des coffrets gourmands et bien plus encore** : des surprises qui raviront vos papilles !

### Pourquoi participer ?

Non seulement vous aurez l'occasion de gagner ces lots délicieux, mais aussi de partager un moment convivial à partager entre amis ou en famille. Que vous soyez un expert du «Quine» ou un novice, tout le monde a la chance de pouvoir gagner !

### Détails de l'évènement

**Date** : dimanche 24 novembre

**Heure** : 14h30 (ouverture des portes à 13h45)

**Lieu** : salle polyvalente de Marssac

Venez nombreux, car plus on est de fous, plus on rit (et plus il y a de chances de gagner) ! Que vous soyez là pour les jeux ou simplement pour profiter de l'ambiance gourmande, cet évènement promet d'être inoubliable.

Venez prendre place dès 13h45 !

N'attendez pas pour marquer cette date sur votre calendrier et inviter vos amis et votre famille. Ensemble, faisons de ce Super Loto Gourmand un moment mémorable.

Le Comité des Fêtes.

Retrouvez votre Marssac Info

**TOUT EN COULEUR**

sur : [www.marssac-sur-tarn.fr](http://www.marssac-sur-tarn.fr)

## Marssac Aventure : une fin d'année menée tambour battant

La fin d'année 2024 approche et les adhérents profitent des derniers moments avant 2025.

Comme chaque année, les dimanches de mars à octobre ont été bien remplis par les sorties «marche» ou VTT, chacun à son rythme, notamment sur des randonnées dans les localités voisines ou un peu plus lointaines.

Début juin, c'est le Causse Noir de la Causse de la Millau qui a été choisi avec toujours des circuits magnifiques concoctés par l'organisation et ses nombreux bénévoles qui ont toujours à cœur de nous faire découvrir les superbes causses Aveyronnais.

D'ailleurs, quelques mois plus tard, nous voilà revenus dans ce beau département à Clairvaux d'Aveyron. L'occasion de découvrir encore un très beau parcours avec de bons ravitaillements qui montrent bien que les Aveyronnais savent recevoir avec leurs plats traditionnels comme les farçons, le gâteau à la broche, la bonne charcuterie accompagnée de vin des producteurs de la région. Des ravitaillements qui nous feraient presque oublier de repartir finaliser ce parcours de 55 km avec 1700 D+.

Fin juin, nous nous sommes donné rendez-vous à Tarascon sur Ariège pour une 4ème participation à l'Ariègeoise VTT. Chacun a pu choisir son parcours en fonction des km et du dénivelé (60 km avec 2 200D+ ou 80 avec 2 700 D+) mais tous ont eu la possibilité à l'arrivée de prendre les télécabines habituellement réservées aux skieurs pour faire une dernière descente.

Fin septembre nous sommes revenus dans l'Ariège, département où, comme en Aveyron, nous aimons poser nos bagages, même si nous savons que le secteur est plus «montagnard» et donc que le plat se fait rare. Lors de ce séjour, organisé par Fabrice et Marie Vé, nous avons été très bien accueillis au gîte de la Comté, à Cominac, au dessus de Oust.

Malgré une météo humide qui a fait le bonheur des ramasseurs de champignons, les 6 filles accompagnées de Patrice sont parties faire la randonnée de la cascade d'Ars et ont profité de beaux paysages en redescendant par l'étang de Guzet. Le dimanche, c'est sur le chemin des écureuils qu'elles ont découvert les granges de Cominac.

Les 10 vététistes sont partis arpenter les pistes montagnaises et ont profiter de la pause de midi avec un beau point de vue sur le seigneur du Mont Valier, montagne emblématique du Couserans, qui cumule à 2 900 m d'Altitude.

Le soir, dégustation de cèpes, girolles et trompettes de la mort ramassés par Karine et Patrice.



Le 11 octobre direction Fréjus pour Laurent et Fred pour défier le circuit VTT Marathon (103 km avec 3 000 D+) du fameux Roc d'Azur, premier évènement VTT au Monde. La veille, direction le village du Roc qui est un salon du VTT où tous les principaux constructeurs et équipementiers se donnent rendez-vous.

Le lendemain, départ de la base nature de Fréjus avec comme seul objectif d'arriver au bout ensemble. Rapidement le parcours devient exigeant avec des montées et descentes bien techniques et cassantes. Mais les beaux paysages de Roquebrune, l'Esterel ainsi que des Maures ont fait oublier les difficultés. Les différents points de secours

n'étaient pas là pour rassurer. Les seuls moments de répit ont été les ravitaillements ! Nos deux Marssacois ont bien porté les couleurs de Marssac Aventure en arrivant ensemble au final de ce beau défi.

Bien sportivement



**L'assemblée générale de l'association aura lieu le 22 novembre à 18h30 à l'ancienne école. Au programme : résumé des sorties 2024, bilan financier, élection du nouveau bureau et programme 2025. Vous pouvez y participer et, si vous ne pouvez pas venir, n'hésitez pas à demander des renseignements à notre président, Nicolas, au 06 14 08 57 29.**



## Assemblée générale de l'ADMR

Nous tenons sincèrement à remercier toutes les personnes qui ont assisté à notre Assemblée Générale qui s'est déroulée au sein de notre association LES BERGES DU TARN ADMR le vendredi 4 octobre dernier. Cette réunion s'est terminée par le verre de l'amitié. Un grand merci à toutes et tous.



### Devenez bénévole à l'ADMR

- Vous avez entendu parler des services à la personne,
- Vous pensez que le maintien à domicile est essentiel pour la qualité de vie des personnes dépendantes,
- Vous constatez que les familles ont de plus en plus de besoins.

Offrez un sourire, une heure de votre temps, votre écoute...

Venez apporter votre soutien :  
Pour rendre visite aux familles  
Pour mettre en œuvre des actions pour aider les personnes

Contactez-nous !

**Michèle Birot, Présidente**  
Bureau ADMR, rue Tonimarié, 81150 Marssac  
Tél : 05 63 53 09 83  
[Admr.marssac@wanadoo.fr](mailto:Admr.marssac@wanadoo.fr)  
Permanences le lundi et le jeudi de 14h à 18h



## Cérémonie «Un enfant-un arbre» 15<sup>ème</sup> édition

Cette sympathique manifestation, organisée par la municipalité, aura lieu le **samedi 7 décembre, à 9h30, en mairie.**

Elle a un double objectif : fêter chaque année la naissance des nouveau-nés de Marssac et planter pour chacun d'eux un arbre dans un lieu public afin de favoriser la biodiversité et lutter contre le dérèglement climatique.

Cette année, la cérémonie concerne tous les enfants accueillis au sein d'un foyer marssacois entre le 10/11/2023 et le 15/11/2024.

Les parents concernés recevront un courrier d'invitation.

Lors de la matinée, un tirage au sort permettra à chaque famille de connaître l'arbre attribué à son enfant et de recevoir un diplôme officiel de parrainage.



## Un cabinet dentaire à Terressac

On ne le sait que trop ! Il n'est pas facile, par les temps qui courent, de trouver un dentiste qui accepte de prendre de nouveaux patients. Alors, pour ceux qui ne le savent pas encore, on vous souffle l'info. Un cabinet dentaire tout neuf a ouvert ses portes à Terressac en septembre dernier. Il se situe au 1A chemin de Jean Thomas et est dirigé à ce jour par deux chirurgiens-dentistes.

Peut-être pourront-ils avoir quelques places pour des marssacois en galère.

## Rando zéro déchet : des citoyen(ne)s toujours aussi motivé(e)s



Café, thé, boisson fraîche... de quoi se mettre «en jambe» avant de parcourir les rues, chemins et impasses de notre commune.



La rando zéro déchets en famille et dans la bonne humeur.



Les enfants n'ont pas été oubliés. Petite pause sucrée avant le départ. Et quelques carambars dans la poche...



Gants et gilets jaunes à disposition de tous. La sécurité avant tout !



Montre-moi tes déchets et je te dirai qui tu es...



Chacun a pu avoir un plan détaillé des rues à parcourir.



Embellir et préserver notre cadre de vie, oui ! Mais toujours dans la bonne humeur !

### L'école buissonnière : c'était le dernier rendez-vous de la saison



Pour cette dernière date avant le printemps, le public était au rendez-vous. Une belle soirée musicale dans la cours de notre ancienne école. A l'année prochaine !

### Marssac et Castelnaux de Lévis présents à l'appel d'Octobre Rose



Cette année encore, ce sont près de 200 personnes, adultes et enfants, qui se sont retrouvées à 10h30 à la chapelle du Carla pour soutenir le mouvement de sensibilisation des femmes sur les risques du cancer du sein et les inviter à se faire dépister.

Après une sympathique collation, place a été laissée aux discours où se sont exprimés tour à tour Mme Eva Géraud, Conseillère départementale, Mme Janine Tuvignon, présidente de la Ligue contre le Cancer 81, Mme Anne-Marie Castagner, harpiste, responsable de l'antenne de Carmaux du Conservatoire, Mme Chantal Périnazzo, vice présidente de l'association «Mille étoiles pour l'enfance», M. le maire de Castelnaux, Mme la maire de Marssac et Mme Myriam Delarue, adjointe au maire. Etaient présentes aussi l'association Passion et Talent et les petites mains de Castelnaux qui ont confectionné les "bonnets chimio" pour les malades du cancer.

Un grand merci à vous toutes et tous sans qui cette manifestation n'aurait pu avoir lieu.



A M. Grisier qui a accepté de nous laisser passer sur ses terres,

Aux élus de Castelnaux et de Marssac qui ont préparé cet évènement,

Aux bénévoles qui ont tenu le stand de vente des tee-shirts,

Aux associations «Marssac aventure» et «Rives du Tarn Running» qui ont assuré la sécurité des marcheurs sur tout le trajet de la balade,

A l'association «Mille étoiles pour l'enfance» qui ouvre le site du Carla tous les ans,

Un grand merci enfin à tous les marcheuses et marcheurs qui se sont mobilisé(e)s pour cette bonne cause et à tous ceux qui ont fait un don.



## Budget participatif tarnais, un projet porté par les Rives du Tarn Running et le Comité des Fêtes



**Vous avez le pouvoir d'agir !  
Vous avez jusqu'au 17 novembre pour voter.**

**L'Association Les Rives du Tarn Running**, association de randonnée pédestre et de course à pied, porteuse d'évènements sportifs connus comme La Course des Rives, La Balade des Lucioles, Décat'Night... et le **Comité des fêtes de Marssac** qui organise des soirées dansantes, soirée Halloween, vide-dressing, vide greniers, lotos... souhaitons nous doter ensemble de deux chapiteaux mutualisables pour nos nombreux évènements.

**Vous pouvez nous aider à financer notre projet par un simple clic !**

Comment voter ?

Vous résidez dans le Tarn et vous avez plus de 16 ans :  
Entrez sur le site <https://budgetparticipatif.tarn.fr>  
- Créer un compte (Mél et mot de passe confidentiel) obligatoire pour valider le vote  
- Votez pour notre projet en utilisant le filtre : Canton

Les 2 Rives/ Thématique : chapiteaux pour animations locales

- Une fois vos 5 projets validés, un check vert s'affiche  
- Vous pouvez alors vous déconnecter. La validation se fera automatiquement le 17 novembre !

Merci de votre confiance.

Les Rives du Tarn et le Comité des Fêtes de Marssac



## Micromédia : on joue ?

**L'association Micromédia Marssac vous invite à la rejoindre !**



Anciens joueurs/joueuses en réseau local ou jeunes gamers/gameuses, vous êtes les bienvenu(e)s pour une partie de Counter strike, Trackmania, Age of Empires ou encore Valorant et bien d'autre.

Nous sommes un petit groupe de tous niveaux et nous nous réunissons **le samedi 23 Novembre 2024 à partir de 14h à la salle de l'Astrolabe.**

De plus nous faisons des évènements en ligne sur notre groupe Discord sur d'autres jeux comme GTA Online, Phasmophobia et bien d'autres... le tout dans une bonne ambiance !

N'hésitez pas à nous rejoindre !

Pour plus d'informations :

Contact : [micromediamarssac81@gmail.com](mailto:micromediamarssac81@gmail.com)  
Site : [www.micromedia-marssac.fr](http://www.micromedia-marssac.fr)

Arnaud Astié, Président de l'association Micromédia.



Suivez-nous  
sur facebook :  
Marssac sur Tarn

## Projets de fin d'année chez Duolab

Après les vacances de la Toussaint, le centre chorégraphique Duolab est prêt pour la dernière période de l'année 2024 !

### Sorties spectacles

Comme chaque année, notre partenariat avec la Scène Nationale d'Albi nous permet de bénéficier de tarifs préférentiels pour assister aux spectacles de danse de cette saison ! Une chance pour nos danseurs d'avoir cette opportunité d'enrichir leur culture artistique et chorégraphique !

Les élèves désireux.ses pourront applaudir les danseurs de la compagnie de Christian Rizzo le mardi 26 novembre lors de la présentation du spectacle «D'après une histoire vraie».

### Workshops

Le dimanche 1<sup>er</sup> décembre, nous aurons le plaisir d'accueillir Livia Philippe, professeure de danse à Toulouse et chorégraphe, pour deux cours de modern'jazz !



Les inscriptions sont ouvertes ! N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements. Ouvert à toutes et tous dès l'âge de 12 ans. Places limitées.

Un autre workshop est en préparation le dimanche 2 février 2025, non pas avec une professeure invitée, mais deux professeures ! Une très belle journée nous attend là aussi ! Plus d'informations très bientôt.

Vous souhaitez vous joindre à nous ?

Renseignements & inscriptions par mail :

[duolab.tempsdanse@gmail.com](mailto:duolab.tempsdanse@gmail.com)

ou par téléphone au **06 44 24 69 80**. Vous pouvez également retrouver toutes les actualités du Centre sur les réseaux sociaux et sur notre site internet [www.duolab-tempsdanse.fr](http://www.duolab-tempsdanse.fr).



## Foot, les premiers résultats

Bien sûr dans les premiers résultats de la présente saison, il y a l'effectif du club qui, avec pratiquement 900 licenciés, fait partie du top 3 des clubs d'Occitanie ce qui est remarquable. Parmi eux, on trouve environ 350 jeunes de 6 à 13 ans qui est un autre chiffre à retenir dans les excellents résultats de notre association. Les jeunes filles sont au sein de ces chiffres au nombre de 48.

Sur un plan sportif, l'équipe de D3 se classe à la neuvième place sur douze, avec six points pour deux victoires et trois défaites. Mais les premiers matchs ont montré qu'elles avaient les moyens de gagner d'autres rencontres et donc d'améliorer son classement actuel. Chez les garçons, les joueurs de J. Lacourt pointent à la première place du classement en compagnie de Lavaur et Cahors, avec trois victoires et un nul. Les deux prochaines rencontres à Comtal le 2 novembre, sixième du championnat avec un match en retard et surtout, Lavaur, le samedi 9 novembre à 18h au stade D. Gach seront bien les deux premiers chocs de cette partie de championnat pour lesquels, comme contre Lavaur en coupe de France, on attendra beaucoup de monde à D. Gach. L'aventure se poursuit en coupe d'Occitanie pour Lacourt et ses joueurs qui après trois tours va jouer sa qualification au niveau régional le 27 octobre à Gaillac. Enfin, la réserve réalise un bon début de saison avec deux victoires et un nul avec à la clé, une deuxième place avec un match en retard à jouer.

### Place aux animations

Avec tout d'abord la soirée primeur organisée **le 21 novembre à la salle municipale de Marssac** avec, au menu, un plateau de fruits mer de chez Morin Marée, un plateau de charcuterie de chez Gaillac viandes et des desserts de chez Belin. Des tables de huit sont proposées aux entreprises et éventuellement aux particuliers s'il reste quelques places. Pour tous renseignements, vous pouvez vous adresser à Laurent Gonzales au 06 11 92 57 12.

Ensuite, notre club va proposer à tous **le 8 décembre à 15h le loto traditionnel de notre école de football**. Il aura lieu au pavillon d'honneur du stadium. Comme toujours, il sera doté de bons d'achat et autres lots de grande qualité. Merci donc de venir soutenir notre école de football tout en passant une excellente après-midi.



## 15<sup>ème</sup> repas des voisins

C'est avec un plaisir partagé que les voisins du haut de la rue Bernissard se sont retrouvés le samedi 15 juin pour notre traditionnel repas des voisins.

La météo incertaine ne nous a pas empêchés de profiter d'une belle journée où petits et grands ont aimé à se retrouver pour partager un moment

convivial et joyeux tout en dégustant les bons plats préparés par chacun.e.

Ce fut aussi l'occasion d'accueillir nos nouveaux voisins, Laurence, Xavier et leur fils.

Un grand merci à Josiane et Denis pour leur accueil toujours aussi chaleureux et à la mairie pour le prêt des chaises.

## Accueillons l'automne Association Autan Pour Soi

Les cours d'Autan pour Soi se remplissent mais il est encore possible de vous inscrire à une activité de l'association : Qi Gong, Taiji Quan, Yoga, Pilates, Postural ball® et Gym hypopressive.

Ces activités sont ouvertes à tous ! N'hésitez pas ! Un cours d'essai est offert ! Abonnement à l'année, prix dégressif à partir de deux activités.

Peu de temps disponible ? Optez pour notre carte de 5 cours renouvelable et avancez à votre rythme !

### Nos ateliers

**Le Samedi 9 novembre** aura lieu le deuxième Atelier «Gestion du Stress – Relaxation /méditation» de 9h30 à 12h30. Cet atelier est organisé par David Boudaille, professeur de Taiji Quan et Qi Gong.

Il nous amènera à explorer cette question : comment la méditation et la relaxation régulières peuvent-elles améliorer la gestion du stress ? Ne manquez pas l'occasion, inscrivez-vous dès maintenant !

### Le Samedi 7 décembre 2024,

Un univers différent avec Martine René : «Yoga et cuisine ayurvédique». Engagée dans le bien-être et la santé de chacun, notre association propose ces ateliers mensuels conçus avec soin par nos professeurs.

Ces ateliers se déroulent à Marssac dans la salle de l'ancienne cantine (derrière la Mairie). Inscription obligatoire auprès de l'animateur.

### Tarif de l'atelier

Adhérent-e : 25 € – Non adhérent-e : 35 €

Retrouvez nos prochains rendez-vous sur le site de Marssac rubrique Associations ou sur notre page Facebook ou Instagram

Contactez directement les professeurs pour toute demande d'information et pour inscription.

- Amandine Girard, professeure de Hatha Yoga

**06 09 40 75 92**

- Florence Peslier, professeure de Pilates, Postural Ball et Gym hypopressive

**06 61 43 21 11**

- Martine René, professeure de Hatha Yoga et Yoga-Qi Gong

**06 89 49 84 16**

- David Boudaille, professeur de Taiji Quan et Qi Gong

**06 06 49 87 22**

Bien sportivement,  
L'Association Autan Pour Soi Marssac

**Site de la Mairie de Marssac sur Tarn rubrique «Associations»**

**autanpoursoi@laposte.net**



**Suivez-nous  
sur facebook :  
Marssac sur Tarn**

## Centre artistique Ambiance scandale



La saison est bel et bien lancée.

Notre section Pole Dance dirigée par Nathalie Bonnafous a eu la surprise de découvrir une toute nouvelle salle, plus grande et refaite à neuf, avec une barre supplémentaire pour répondre aux nombreuses demandes d'inscriptions. Notre section Jumping dirigée par Claire Floutard a également une salle toute neuve, aménagée pour le confort de nos jumpeuses !

Les projets de la saison 12 sont en place, nous pouvons vous en dévoiler quelques-uns :

**Le dimanche 10 novembre** «shooting photos danse» avec notre photographe, Marjorie Caulet, à partir de 6 ans. De beaux souvenirs et important pour les books professionnels lors des auditions.

**Le dimanche 15 décembre**, tous nos élèves seront sur scène dans notre belle nouvelle salle multiculturelle pour vous présenter notre "Scandal Christmas TV Reality Show" ; de la danse, du pole dance, du jumping, du théâtre et une exposition des créations des élèves d'arts plastiques. Billetterie en ligne sur notre site dès le 4 novembre. Places limitées.

Notre professeur de Hip-hop Co. Yann Drouet "Nanou" est parti du 20 octobre au 3 novembre en stage de danse intensif à New York, cela promet une reprise explosive.

C'est avec une joie immense qu'on vous donne rendez-vous le samedi 1<sup>er</sup> novembre sur TF1 à 21h pour les NRJ Music Awards ! Vous y verrez nos deux danseurs et professeurs Jordan Gaben Belly et Diégo Zinsou danser pour la chanteuse Santa ! L'équipe du Centre Artistique les a accompagnés à Cannes dans cette expérience plus qu'enrichissante. Le début d'une belle aventure qui commence... La suite au prochain épisode !

Pour ne rien louper de notre actualité et vivre les moments de vie du Centre, suivez-nous sur nos réseaux sociaux.

**Tiktok : centre\_arts\_ascandale**  
**Insta : centre\_arts\_ambiance\_scandale**  
**Facebook : Centre Ambiance Scandale**  
**Secrétariat : 06 74 34 25 72**

L'équipe du Centre Artistique Ambiance Scandale

### Numéros utiles

Mairie de Marssac	05 63 55 40 47
Gendarmerie	17
Samu	15
ou le 114 pour les sourds et malentendants	
Samu Social	115
Pompiers	18
Docteur : nuit, urgence et week end	3966
Pharmacie de garde : dimanche, jours fériés et urgences de nuit	3237
Enfance en danger	119
Femmes victimes de violences	3919
Harcèlement scolaire enfants parents	3020
Prévention du suicide	3114
EDF (service dépannage)	09 72 67 50 81
Sécurité/Urgence Gaz GRDF	0800 47 33 33
Chenil Communautaire	05 63 38 38 24
Déchèterie de Ranteil	05 63 38 59 80
Déchèterie de Gaillaguès	05 63 46 20 98
Alcooliques anonymes	05 63 35 66 17
Alzheimer Info	0811 112 112
Cancer Info Service	0810 810 821

Coronavirus Covid-19	0 800 130 000
Croix Rouge Ecoute	0800 858 858
Dons d'organes et de moelle osseuse	0800 20 22 24
Drogues Info Service	0800 23 13 13
Ecoute Alcool	0811 91 30 30
Ecoute Cannabis	0811 91 20 20
Ecoute Handicap moteur	0800 500 597
Ecoute Infos Sclérose en plaques	0800 854 976
Enfance et Partage	0800 05 12 34
Protection et Assistance aux personnes âgées	0800 020 528
Sida Info Service	0800 840 800
SOS Amitié	05 63 54 20 20
SOS Enfants disparus	0810 012 014
Suicide Ecoute	01 43 39 40 00
Tabac Info Service	0825 309 310
Violence Conjugale Femmes	01 40 33 80 60
Viols Femmes Informations	0800 05 95 95
Allo Enfance maltraitée	0800 559 557
Ecoute des victimes de harcèlement en ligne et de violences numériques	3018