

REVUE DE PRESSE

Marssac-sur-Tarn

Novembre 2024

Mercredi 6 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Foot : beaucoup de satisfaction

La satisfaction est bien sûr venue des filles qui se sont imposées par 10 à 0 en coupe de France contre Blagnac. Elles ont eu le grand mérite de se rendre le match facile en abordant cette rencontre avec sérieux et application. Les garçons de la R2 ont frappé un grand coup en allant s'imposer à Comtal sur le score de 2 à 0 avec deux buts de Fau et Calvo. La première période de grande qualité a permis aux joueurs de Lacourt de mener 2 à 0. La deuxième période, avec la même qualité mais cette fois dans le domaine défensif, a permis de remporter cette rencontre en signant un 8^e match sans encaisser de but. La réserve a délivré un match de haut niveau en s'imposant 1 à 0 face à une excellente formation de St-Alban. Une victoire synonyme de première place. La trois a gagné par 2 à 0 le match qu'il fallait gagner contre Brens. Par contre, la quatre a perdu 3 à 1 chez ses voisins du Séquestre. Les 17 ans se sont imposés en coupe d'Occitanie sur le terrain de Lavour. Toujours en coupe d'Occitanie, les 15 ans ont remporté une large victoire à Payrin. Les 19 ans ont une nouvelle fois gagné contre Graulhet.

Le week-end prochain, place d'abord aux filles de la D3. Elles iront jouer chez la réserve de Montpellier qui pointe à la 5^e place du classement avec huit points. C'est dire si la tâche des

filles d'A. Benedet pour ramener au moins un petit point sera difficile. La réserve accueille les Toulousaines de Blagnac samedi à 20 h 30 à D. Gach. Les 18 ans iront jouer à l'entente de Bleymard samedi à 15 h. Coupe d'Occitanie au programme pour les 15 ans avec un déplacement samedi à 14 h à Rodez. Chez les garçons, la R2 reçoit samedi à 18 h à D. Gach les voisins de Lavour pour un derby qui vaudra son pesant d'or entre le 1^{er} et le 3^e. Un derby à ne manquer sous aucun prétexte, avec beaucoup de suspens quand on se souvient de la coupe de France du début de saison conclue par un match nul. La réserve devra vite oublier sa victoire contre St-Alban et se remettre en cause avant d'aller jouer dimanche à 15 h face à l'Entente du vignoble

La trois reçoit l'entente du CS des Légendes samedi à 20 h à Laguitardié.

La quatre sera également en déplacement samedi à 20 h à Tersac.

Les 16 ans iront jouer dimanche à 13 h chez l'Entente d'Arrats Gimone Save.

Les 15 ans seront à Montauban pour tenter de ramener un petit point.

Enfin les 14 ans joueront samedi à 14 h 30 à D. Gach contre les voisins de l'US Albi pour un derby à ne pas rater:

P.C.

Vendredi 8 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Prochains ateliers
d'Autan pour soi

Les cours d'Autan pour soi se remplissent mais il est encore possible de s'inscrire à une activité de l'association : Qi Gong, Taiji Quan, Yoga, Pilates, Postural ball et Gym hypopressive. Ces activités sont ouvertes à tous, un cours d'essai est offert. Abonnement à l'année, prix dégressif à partir de deux activités. Pour ceux et celles qui ont peu de temps disponible, il existe une carte de 5 cours renouvelable, qui permet d'avancer chacun à son rythme.

Le prochain atelier « Gestion du stress - relaxation / méditation » aura lieu ce samedi 9 novembre de 9 h 30 à 12 h 30.

Cet atelier est organisé par David Boudaille, professeur de Taiji Quan et Qi Gong. Il amènera à explorer cette question : comment la méditation et la relaxation régulières peuvent-elles améliorer la gestion du stress ?

(Inscriptions ouvertes). L'atelier suivant « yoga et cuisine ayurvédique » aura lieu le samedi 7 décembre avec Martine René.

Parenthèse bien-être

Engagée dans le bien-être et la santé de chacun, l'association Autan pour soi propose ces ateliers mensuels conçus avec soin par ses professeurs. Ces moments privilégiés offrent l'opportunité de découvrir, ap-

profondir et enrichir ses pratiques et s'accorder une parenthèse bien-être, le temps d'une matinée, pour ressourcer son corps et apaiser son esprit. 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 les prochains rendez-vous sur le site de Marssac rubrique associations ou sur la page Facebook ou Instagram

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

Amandine Girard, professeure de Hatha Yoga Tél. 06 09 40 75 92.

Florence Peslier, professeure de Pilates, Postural Ball @ et Gym hypopressive Tél 06 61 43 21 11.

Martine René, professeure de Hatha Yoga et Yoga-Qi Gong Tél. 06 89 49 84 16. David Boudaille, professeur de Taiji Quan et Qi Gong Tél. 06 06 49 87 22.



Le tai Chi pour tous. / Photo DDMFG.

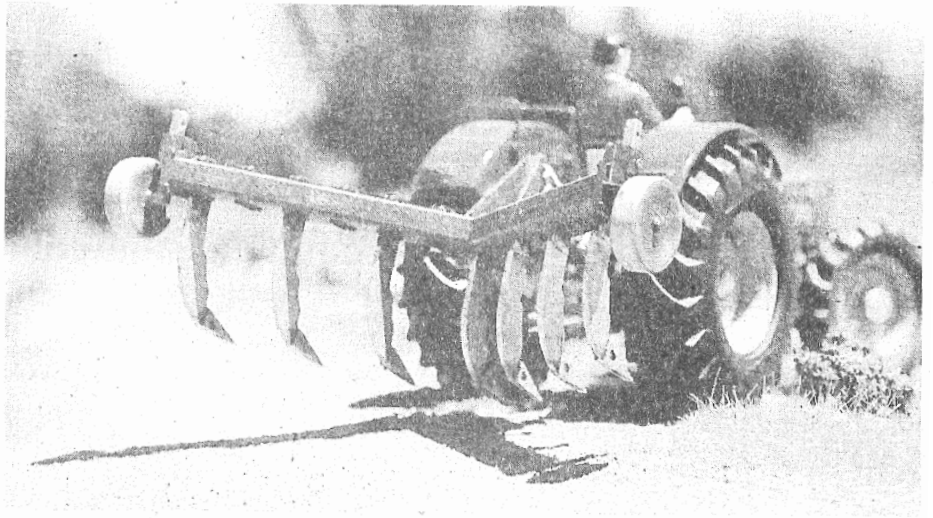
Samedi 8 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Exposition de miniatures agricoles

C'est demain, dimanche 10 novembre qu'aura lieu la 15^{ème} édition de l'exposition et bourse d'échanges organisée par l'association des Miniatures Agricoles du Sud-Ouest à la salle des fêtes de Marssac. Vous retrouverez comme à l'habitude leur partenaire 100 % Pur Tracteur proposant les dernières nouveautés de modèles réduits agricoles ainsi que de nombreux vendeurs de miniatures artisanales ou d'occasion. Une tombola avec de nombreux lots sera organisée avec la participation des concessionnaires agricoles et commerces locaux. Enfin, comme chaque année l'association crée un modèle spécifique avec l'accord d'un constructeur, cette année, il s'agit d'un décompacteur 7 dents Jean de Bru (modèle artisanal à 50 exemplaires).

Vous pourrez admirer les dernières créations des passionnés du monde agricole miniature, vous pourrez aussi chiner des modèles artisanaux ou peu courants dans la bourse



Un décompacteur miniature./Photo DDM

d'échange et acheter des modèles neufs chez leur partenaire 100 % pur tracteur. Comme les années précédentes vous êtes attendus

nombreux.

Renseignements par mail à leobourrel@hotmail.fr ou par tel 07.70.05.43.00 (après 19 h).

Mercredi 13 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Foot : pourvu que ça dure !

À commencer bien sûr par la victoire des filles à Montpellier. Elles ont réussi ce petit exploit sur le score de 3 à 0 qui permet de retrouver le sourire avec une cinquième place au classement. La réserve n'a pas réussi à s'imposer face à Blagnac.

Les garçons ne sont pas en reste avec une victoire face à Lavour lors d'un duel au sommet (1-0). Ce succès les place comme leader. La réserve a réussi la grosse performance d'aller gagner par 1 à 0 sur le terrain de l'Entente du Vignoble et elle a su préserver son avantage acquis en première période. La trois s'est imposée par 4 à 0 face aux voisins de Terssac. Pour clôturer cet excellent week-end, la quatre a gagné face au cercle des légendes sur le score de 3 à 2.

Dimanche, grand retour des filles au stade Rigaud aura lieu à 13 h avec la réception de Monaco. Les filles ont réussi une belle performance en allant s'imposer à Montpellier et il ne leur reste plus maintenant qu'à confirmer cette victoire ce week-end face à Monaco. La ré-

serve ira jouer à Druelle samedi à 20 h 30. Les 18 ans joueront à Montpellier samedi à 16 h 30.

Les garçons de la R2 se rendront dimanche à 15 h à Rodez. Ce sera la meilleure défense contre la meilleure attaque. De plus, on connaît toute la difficulté de rencontrer une équipe réserve dont la valeur dépend des besoins des équipes supérieures. Alors, à ce jeu, on va compter sur un match à forte densité des joueurs et une capacité à se remettre en cause pour s'imposer. La réserve accueille Cornébarieu samedi à 20 h à D. Gach dans un choc des leaders. Il n'est pas besoin d'en dire plus sur l'intérêt de cette rencontre.

Il y aura encore un derby avec l'équipe 3 qui accueille samedi à 20 h 30 à D. Gach la réserve de l'US Albi. L'équipe 4 jouera dimanche à 15 heures à St-Juéry en espérant ramener un petit point. Les 14 ans iront jouer samedi à 14 heures à Montauban. Les 15 ans accueillent Figeac samedi à 15 h 30. Les 16 ans joueront à Tarbes. Enfin, les 17 ans seront samedi à 14 h à l'Union.

Vendredi 15 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN



Belle participation au loto gourmand de l'an dernier. /Photo DDM archive.

Loto gourmand du Comité des Fêtes

Le super loto gourmand du Comité des Fêtes se tiendra dimanche 24 novembre, avec une explosion de saveurs et de convivialité à Marssac.

Le Comité des Fêtes propose, pour ce rendez-vous, une occasion en or de remporter des lots incroyables tout en s'amusant. Témoins, des lots alléchants à gagner. Imaginez repartir chez vous avec « une pyramide de vin », parfaite pour régaler ses invités. Ou encore, pour sa propre collection, des jambons savoureux. Qui n'aime pas un bon jambon ? C'est l'assurance d'un repas festif réussi ! Poubelles garnies de 80 litres, remplies de délices, parce que la gastronomie ne devrait pas avoir de limites ; cabas et paniers remplis de bonnes choses, parfait pour ceux qui aiment faire le plein de

gourmandises : coffrets gourmands et bien plus encore : Des surprises qui raviront les papilles.

Pourquoi participer ? Non seulement pour avoir l'occasion de gagner ces lots délicieux, mais aussi parce que ce sera un moment convivial à partager entre amis ou en famille.

Que l'on soit expert de la quine ou novice, tout le monde a sa chance de gagner.

Le loto se déroulera dimanche 24 novembre à 14 h 30 (ouverture des portes à 13 h 45) à la : Salle des Fêtes (culturelle) de Marssac où les participants sont espérés nombreux.

Pour jouer ou simplement profiter de l'ambiance, cet événement devrait tenir toutes ses promesses. À ne pas manquer.
P.C.

Mercredi 20 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Foot : les filles concèdent le nul

Les filles de la D3 ont donc concédé un nul face à Monaco, sur le score de 1 à 1, grâce à un but de Kirbach. De leur côté, les Monégasques après avoir ouvert le score de manière heureuse ont su marquer le match de leur empreinte et repartir avec un point. La réserve est revenue de Druelle avec une victoire 2 à 0. Les 18 ans se sont lourdement inclinées à Montpellier. Défaite également des 15 ans à Nîmes. La R2 de J. Lacourt a raté sa première période à Rodez mais a su se reprendre dans la 2e période pour délivrer un 2^e acte de qualité. Après des occasions ratées, il faudra attendre la fin de la rencontre pour voir Roman marquer une nouvelle fois le but décisif, à la grande joie de tous, joueurs, entraîneurs et dirigeants. La réserve s'est inclinée 2 à 1 dans son match au sommet contre Cornebarrieu ; une défaite plus que frustrante à l'image de ce dernier tir de l'AMTF qui trouve le poteau des buts des visiteurs. L'équipe 3 a remporté son derby 1 à 0 face à l'US Albi. Elle a su marquer en première période et défendre son avantage jusqu'à la fin, dans un excellent esprit. La quatre a perdu 3 à 2 à St-Juéry.

Chez les jeunes, les 17 ans sont

revenus de l'Union avec une victoire par 5 à 3. Les 16 ans ont su s'imposer 3 à 0 contre le leader Tarbes et prendre trois points qui font du bien. Les 15 ans ont également connu la victoire par 5 à 3 contre Figeac. Les 14 ans se sont imposés sur le terrain de Montauban.

Le week-end prochain, les filles iront jouer, dimanche à 14 h 30, à Gradignan près de Bordeaux, pour le compte de la Coupe de France. Les Gradignanaises évoluent en R1, classées en milieu de tableau avec deux victoires et trois défaites. Les filles de Benedet auront donc l'étiquette de favorites à condition de retrouver leur football. La réserve reçoit Rodez samedi à 19 h 30. Les garçons de la R2 seront à Toulouse-Bagatelle pour jouer le premier tour de la phase régionale de la Coupe d'Occitanie. Les Toulousains ont éliminé quelques bonnes équipes dans leur parcours et les joueurs devront se méfier s'ils veulent passer ce tour.

Les 17 ans accueillent Mende samedi à 14 h à La Guitardié. Les 16 ans se déplacent dimanche à 15 h à Plaisance. Les 15 ans seront à Auch samedi à 14 h. Enfin, les 14 ans joueront samedi à 15 h 30 à D. Gach contre Figeac.

Samedi 23 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Demain, c'est le loto gourmand du comité des fêtes

Dimanche, 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. Ou encore des jambons savoureux : qui n'aime pas un bon jambon ? C'est l'assurance d'un repas festif réussi ou bien des poubelles garnies de 80 litres remplies de délices, parce que la gastronomie ne devrait pas avoir de limites, des cabas et paniers remplis de bonnes choses, parfait pour ceux qui aiment faire le plein de gourmandises : coffrets gourmands et bien plus encore, des surprises qui raviront vos papilles ! Pourquoi participer ? Non seulement pour avoir l'occasion de gagner ces lots délicieux, mais c'est aussi pour partager un moment convivial entre amis ou en famille. Que vous soyez un expert du quine ou un novice, tout le



Belle participation au loto gourmand de l'an dernier./DDM, arch.

monde a sa chance de gagner ! Le loto se déroulera dimanche 24 novembre à 14 h 30 (ouverture des portes à 13 h 45) à la Salle des Fêtes (Culturelle) de Marssac où les par-

ticipants sont espérés nombreux ! Venez tenter votre chance et dans tous les cas, passer une agréable après-midi dans une ambiance amicale et conviviale !

Mercredi 27 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Football : la coupe sourit aux séniors

Les filles d'A. Benedet se sont qualifiées par 4 à 1 pour le prochain tour de la coupe de France sans grande difficulté, face il est vrai à une formation de R1. L'essentiel dans ce genre de rencontre est de gagner ce qui n'est pas toujours le cas et de se qualifier pour le tour suivant qui ne sera pas simple à négocier avec un déplacement en terre ruthénoise. La réserve a partagé les points sur le score de 1 à 1 face à Rodez.

Chez les garçons, les joueurs de Lacourt ont fait le minimum et se sont imposés par 1 à 0 sur le terrain de Bagatelle. Dans ce cas également, l'essentiel était bien de se qualifier, sans déplorer de blessés et peu importe finalement le score au terme d'une rencontre jouée dans un excellent esprit. Les 17 ans se sont imposés 2 à 0 face à Mende avec une victoire qui va compter pour leur avenir. Les 16 ans ont gagné par 2 à 0 à Plaisance-du-Touch. Les 15 ans n'ont pas pu ramener le moindre point de leur déplacement à Auch. Les 14 ans ont remporté à D. Gach leur match contre Figeac par 4 à 2 et pris trois points essentiels pour leur avenir. Samedi prochain à 15 heures ce sera au tour des garçons de faire leur retour à Maurice Rigaud à

l'occasion de la réception de L'Union. Un horaire inhabituel pour permettre aux Toulousains d'assister au 8^e tour de coupe de France de leur équipe première qui sera opposée à Versailles. Les Toulousains font partie des bonnes équipes de notre championnat. Les joueurs de Lacourt devront donc se méfier des visiteurs pour éviter toutes mauvaises surprises. La réserve ira jouer à Cahors en espérant récupérer les points perdus à domicile contre Cornebarrieu. L'équipe 3 partira à Graulhet pour jouer contre le Benfica. L'équipe 4 reçoit dimanche à 15 heures à D. Gach nos voisins de Lagrave pour un derby important.

Chez les jeunes, les 17 ans seront samedi à 15 heures à l'entente du Girou. Les 16 ans accueillent Pavie dimanche à 13 heures à D. Gach. Les 15 ans reçoivent Montauban samedi à 15 heures et encore à D. Gach. Les 14 ans joueront également face à Montauban dimanche à 11 heures. Chez les filles, la réserve devra faire une belle performance à Rodez si elle veut jouer le prochain tour de la coupe d'Occitanie. Toujours en coupe d'Occitanie, les 18 ans seront opposés à l'entente de Bleygard.

Vendredi 29 novembre 2024

MARSSAC-SUR-TARN

Noël avec l'association Autan pour soi

Voici des idées cadeau pour un Noël tout en douceur : une carte 3 cours pour découvrir le Qi Gong, Taiji Quan, Yoga, Pilates, Postural ball® et Gym hypopressive ; une carte-cadeau pour un atelier ou bien une carte regroupant 5 ateliers. Des activités ouvertes à tous.

Les prochains ateliers d'Autan pour Soi. Samedi 7 décembre, « Yoga et cuisine ayurvédique » de 9 h 30 à 12 h 30 suivi d'un moment de dégustation. Cet atelier est organisé par Martine René, professeur de Yoga. Une pratique de Yoga suivi d'un moment culinaire. En quoi une alimentation bien choisie, respectant le cycle des saisons et la provenance locale, peut-elle avoir une incidence sur notre santé et notre longévité ?

Samedi 18 janvier avec David Boudaille professeur de Taiji Quan et Qi Gong : « Santé et arts martiaux ».

Dimanche 9 février 2025 avec Florence Peslier professeur de Pilates : « Postural Ball® et Gym Hypopressive ».

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

L'association Autan Pour Soi vient d'être labellisée « Club santé bien-être » par la Fédération française sports pour tous. Les adhérents bénéficient d'une offre de pratique de qualité, précise, adaptée à leurs envies et à leurs possibilités.

Tarif, atelier-adhérent-e : 25 € - non adhérent-e : 35 € - carte 5 ateliers 100 €. Carte découverte 3 cours 30 €.

P.C

Retrouvez les prochains rendez-vous sur le site de Marssac rubrique associations ou sur la page Facebook ou Instagram Contactez via autanpoursoi@laposte.net