

Édito du maire



La vie associative occupe une part importante du quotidien des habitants de notre village. De nombreux bénévoles y consacrent beaucoup de temps et d'énergie tout au long de l'année.

C'est pourquoi, comme chaque année, nous donnons l'occasion aux associations de Cunac de présenter leurs activités, dans un journal spécialement dédié.

En le lisant, vous constaterez que le dynamisme des associations de Cunac n'est plus à démontrer. Elles proposent à chacun d'entre nous des activités très variées, qu'elles soient sportives, de loisirs ou culturelles. Leurs différentes manifestations permettent aux Cunacoises et Cunacois de se retrouver régulièrement autour d'événements conviviaux.

Que vous soyez petits ou grands, n'hésitez pas à venir rejoindre une des nombreuses associations de Cunac, vous trouverez certainement celle qui convient à vos attentes.

Pour terminer, je remercie vivement l'ensemble des responsables et bénévoles de nos associations, qui animent avec enthousiasme toutes les manifestations de notre village.

Bonne lecture !

Delphine DESHAIES-GALINIÉ

Répertoire des associations

Aide à Domicile en Milieu Rural (A.D.M.R.)

Cambon-Cunac
Gérard LUMIÈRE, Président : 05 63 45 00 78

Association aux Collectifs de Manifestations Sportives (A.C.M.S.)

Bernard BRIEUSSEL, Président : 07 80 42 05 22

Association des Parents d'Élèves (A.P.E.)

Marina GRIL, Présidente : 06 22 26 57 70

Association des Retraités et Personnes Âgées de Saint-Juéry / Cunac (A.R.P.A.)

Claude ROQUES: 06 50 37 76 60

Association Sportive Danses de Cunac (A.S.D.C.)

Alain ROUQUETTE, Président : 06 70 79 40 32

Basket Club Cunac Lescure (B.C.C.L.)

Martial SALABERT, Président : 05 63 47 54 29 ou 06 87 57 62 50

Bien vivre à Puech Mourié

Thierry LAFEUILLE, Président : 05 63 45 02 58

Cambon-Cunac Olympique XV (C.C.O. XV)

Marc-Henri FAGES, Président : 07 86 12 11 07

Comité d'Animation de Cunac (C.A.C.)

Pauline BOURGY, Présidente : 06 86 22 49 43

Cunac Gym

Séverine BEDEL, Présidente : 06 89 86 64 05

Foyer Laïque d'Éducation Permanente (F.L.E.P.)

Dominique SALVIGNOL, Président : 05 63 45 90 61 ou 06 63 60 91 83

L'île oz'enfants

Delphine ROMERA, Présidente : 06 62 84 17 22

Loisirs Créatifs Cunacois (L.C.C.)

Nicole DE LAPANOUSE, Présidente : 05 63 55 00 13

Société Communale de chasse Cunac-Cambon

Yvon DELECOULS, Président : 05 63 53 02 33

Union Sportive Cunacoise (U.S.C.)

Foot à 7 :

Sylvain NESPOULOUS, Président : 06 84 76 24 66

Danse Enfants :

Pascale DUPÈBE, Trésorière : 05 63 45 91 07

Aéro-danse :

Corinne TRESSIÈRES : 06 58 36 12 73

Yoga-Harmonie-Bien Être

Lise BÉCARDIT, Présidente : 06 81 42 36 55

A.S.D.C.

Association Sportive Danses de Cunac

Vous avez plaisir à danser ou vous souhaiteriez simplement apprendre. Venez nous rejoindre pour découvrir les danses pratiquées en atelier (aucune limite d'âge) et toujours dans une bonne ambiance et convivialité :

Baïon, Chacha, Charleston, Fox, Java, Marche, Mazurka, Paso-doble, Tango, Valse, ...
Bourrées 2 temps et 3 temps (différentes chorégraphies), Danses en ronde, ...
Polka, Scottisch, Sardane, ...
Et danses actuelles : Country en ligne (solo et couple), Kuduro, Zumba,
Mariana, Tradivelle, Baléo, Polka à deux, Tarentelle, la Hora, Koudourou,...

L'atelier reprendra le LUNDI 7 OCTOBRE 2019 à 20 H 30 à la Salle de Spectacles.

Deux numéros d'appel sont à votre disposition, pour tout renseignement souhaité :

Claudie 📞 06 08 91 04 35 & **Alain** 📞 06 70 79 40 32



Atelier

Organisation de 2 repas dansants : à Noël et en fin de saison

Adhérents



Organisation de deux bals en 2019

- **Le 12 Janvier :**
avec l'orchestre Véronique POMIES
- **Le 9 Mars :**
avec : Guillaume FABRE.



D'ores et déjà, deux dates à retenir en 2020 concernant les bals :

Samedi 11 Janvier 2020 et Samedi 14 Mars 2020

L'Association des Parents d'Élèves de l'école de Cunac compte sur un bureau et des membres actifs très investis pour organiser des événements tout au long de l'année scolaire. Les actions proposées par l'APE, en lien avec l'école, ont pour but de recueillir des fonds afin d'aider à financer des projets pédagogiques de l'école (sorties, interventions artistiques, goûters enfants etc). Cette année 2018-2019 a été marquée par quelques petites nouveautés.



Petit tour d'horizon des événements organisés cette année, de vraies réussites grâce aux parents bénévoles et aux nombreux visiteurs :

Vente de bulbes de fleurs et madeleines Bijou

Au début de l'année scolaire, l'équipe de l'APE a souhaité renouveler certaines actions, en organisant des ventes de bulbes de fleurs à planter et de madeleines Bijou.

Ces deux actions ont été très appréciées par les parents et les enfants.

Bourse aux jouets

Le dimanche 18 novembre 2018, la bourse aux jouets a attiré, comme chaque année, de nombreux exposants (tables attribuées en priorité aux parents d'élèves puis ouverture au public) et visiteurs. Le stand tenu par l'APE, alimenté par des dons de parents d'élèves, a généré de belles recettes au profit de l'école.

Vente de chocolats

A la mi-décembre, la vente de chocolats Jeff De Bruges fut un succès.

Goûter de Noël

Après un goûter de Noël festif à l'école, les enfants ont reçu chacun un cadeau : un père Noël en chocolat ainsi qu'un livre.

Soirée du loto

En partenariat avec l'équipe enseignante, le vendredi 26 janvier 2019, a eu lieu la traditionnelle soirée du loto. La participation sans faille des maîtresses à l'animation de la soirée est une véritable « marque de fabrique » de ce loto, dont nous sommes fiers.



Une fréquentation à son comble, des lots de qualité et les nombreux messages de remerciements suite à la soirée, témoignent de la réussite de cette action. Cette année, la mobilisation de l'APE pour solliciter des dons et parrainages a permis de récolter de nombreux lots, qui ont permis un bénéfice conséquent pour cet événement !

Goûter du carnaval

L'APE fournit, depuis quelques années, le goûter des enfants le jour de Carnaval, après le défilé. Cette année encore, les enfants ont connu une matinée de fête : après avoir chanté, des pains d'épices aux figues, offerts par un de nos partenaires, ainsi que des jus de fruits ont été distribués aux enfants de maternelle.

Crayons à planter

L'APE se met au vert avec cette action qui a pour but de valoriser le recyclage. En effet, l'APE a proposé à la vente aux élèves des crayons à papier contenant des graines de fleurs décoratives ou de plantes aromatiques. Lorsque le crayon est devenu trop petit pour écrire, on le plante et sa deuxième vie commence.

Fête de l'école

La traditionnelle fête de l'école aura lieu vendredi 21 juin 2019. Suite au spectacle des enfants et à l'apéritif offert par l'école, une soirée avec repas sous la forme d'une auberge espagnole, suivi d'une animation avec des jeux en bois, sera organisée par l'association.

Cette année, des verres ré-utilisables (eco-cup) avec consigne, seront utilisés pour éviter les gobelets jetables.

L'année 2018/19 a été très stimulante, grâce à la mise en place de nouvelles opérations. Une année très prometteuse, avec de beaux profits pour certaines manifestations. La motivation est encore et toujours plus forte, pour mettre en place de nouveaux événements et accueillir de nouveaux parents.

Nous remercions tous nos partenaires et donateurs ainsi que les parents d'élèves, sans qui tout cela ne serait pas possible.



Généralions Mouvement

ARPA St Juéry - Cunac

Majoritairement composée de seniors, mais ouverte à toutes et tous, notre association, présente depuis près de 75 ans, vous propose toutes les semaines, hors période estivale, un loto réalisé le jeudi après-midi, et un concours de belote réalisé le vendredi après-midi. Ces animations ont lieu à la salle Louise Michel de l'Espace Victor Hugo à St Juéry.

Par ailleurs, chaque année plusieurs bals sont également organisés, mais aussi des sorties journalières en région Occitanie, ainsi qu'un goûter et 2 repas, dont 1 réalisé à la Salle de Spectacles de Cunac.

Également 2 lotos dominicaux annuels, dont 1 est effectué début Mars au sein de la Salle de Spectacles de Cunac.

Des manifestations interclubs Généralions Mouvement sont aussi régulièrement proposées aux adhérents, comme à titre d'exemple : Randonnée, pétanque, belote, journée de l'Amitié, remue-Méninges, question pour un champion, ...

L'ARPA comptabilise plus de 260 adhérents à l'heure actuelle, accueille toutes les personnes désireuses de partager de bons moments de convivialité, sans condition d'âge, et permet le renforcement du lien social et intergénérationnel.

Chaque adhérent à jour de sa cotisation est récipiendaire d'un colis de Noël.

La liste des manifestations pour 2020 n'est pas encore totalement déterminée, mais les dirigeants de l'ARPA reconduiront une programmation globalement analogue.

Contact :

Le Président, Claude ROQUES : 06 50 37 76 60

La Secrétaire, Rachel ROQUES : 06 51 19 47 10

rachel.roques1941@orange.fr



Yoga - Harmonie Bien-être

Depuis quelques années, nous proposons des séances de Hatha Yoga !

Si vous n'avez jamais osé pousser la porte, c'est peut-être cette année que vous viendrez découvrir nos séances. Aucun accessoire, juste un tapis, une couverture et une tenue confortable !

Ôtez-vous de l'esprit qu'il est nécessaire d'être souple : chaque séance se découvre !!!

Venez nous rejoindre le lundi, à l'Espace Associatif de Cunac, de 18h à 19h30.

Contact :

Nora ou Lise, professeures diplômées de la FFHY
(Fédération Française de Hatha Yoga)

Nora : 06 23 29 18 16 - Lise : 06 81 42 36 55





Basket Club « Les Pandas »

Cunac / Lescure



La saison sportive se termine pour le Basket Club CUNAC LESCURE, avec toujours autant de licenciés. Les équipes, mixtes chez les plus jeunes et exclusivement féminines à partir de la catégorie U11, sont une référence en basket féminin au niveau de l'Albigeois. Toutes les catégories sont représentées et les effectifs ont permis une belle saison sportive, soit au niveau régional, soit au niveau départemental.

Tous les samedis, notre école française de Mini-basket accueille des enfants de 5 à 9 ans qui apprennent les premiers fondamentaux du basket, de manière ludique mais déjà avec de la rigueur. Les entraîneurs diplômés accordent une grande importance à la formation, qui est un engagement pour les dirigeants du club, pour permettre, dès le plus jeune âge, d'évoluer sportivement. Les joueuses des catégories de U11 à U18 évoluent en haut du tableau du championnat. La formation reste la priorité pour le club. Le BCCL peut se féliciter des résultats sportifs, les différentes catégories se classent dans le haut du tableau. À noter que les U13 et seniors 2 sont actuellement à la 2ème place. Les U15 sont championnes du Tarn et jouent le mercredi 8 mai 2019 à Castres les finales de la coupe du Tarn. Enfin, pour les seniors, l'objectif a été atteint car l'équipe accède à la Pré-Nationale pour la saison prochaine. Bravo à tous et à toutes, chaque joueur et joueuse a eu plaisir de défendre les couleurs du club dans un esprit de combativité, convivialité et solidarité. Telles sont nos valeurs !

Les joueurs de l'école de mini-basket participeront au tournoi départemental du 19 mai 2019, à Albi.



équipe de mini-basket

Le repas du club du samedi 23 mars 2019 a connu un vif succès, le repas réalisé par l'équipe des festivités a été apprécié de tous. Chaque année, cette soirée réunit licenciés, parents, amis et sponsors. C'est l'occasion de rassembler grands et petits dans une ambiance festive et familiale. Un grand merci à tous pour cette bonne humeur.

Encore une fois, le président et les membres du bureau remercient chaleureusement tous les acteurs du BCCL, de plus en plus nombreux, pour leur implication, aussi bien dans le sport qu'à côté. Les différentes commissions apportent toujours autant de dynamisme au club (Communication-sponsoring, festivités, arbitrage et médicale).

Date à retenir :

*L'assemblée générale du club se déroulera le **vendredi 14 juin 2019**, suivie de la traditionnelle auberge espagnole, pour clôturer la saison sportive en toute convivialité.*



équipe seniors qualifiée pour les Pré nationales pour la saison prochaine

Les équipes des plus jeunes vont terminer la saison avec les classiques tournois :

La 6^{ème} édition du trophée Florence LAFFITTE se déroulera le samedi 11 mai 2019 à Lescure d'Albigeois. Lors de ce tournoi 3X3, les équipes du Tarn s'affronteront dans un esprit d'équipe, de respect de l'adversaire, de solidarité. Les benjamines du BCCL remettent en jeu la coupe gagnée l'an passé.



Nous vous invitons à consulter les sites du BCCL. Vous y trouverez toutes les informations concernant la vie du club.
<http://club.quomodo.com/basketclubcunaclescure> - <https://www.facebook.com/bccunaclescure>

Martial SALABERT, président du BCCL : bccunaclescure@gmail.com



Comité d'Animation de Cunac

Nous sommes une vingtaine de bénévoles et nous mettons toute notre énergie pour organiser, au cœur du village, des manifestations pour les jeunes et les moins jeunes. Nous souhaitons que tout le monde passe d'agréables soirées en toute convivialité et que la tradition des fêtes de village continue !

Merci à tous ceux qui ont participé à nos différentes manifestations !

Nous remercions également l'équipe municipale pour son soutien.



Nos animations de la saison 2018/2019

La belote

Les soirées « belote » se sont déroulées le samedi soir à partir de 20h30 à la salle de Spectacles. Pour cette saison, nous avons organisé 12 concours du 13 octobre au 13 avril.

Dès votre arrivée, une boisson chaude vous est proposée, puis, entre chaque partie, nous vous offrons quelques gourmandises salées ou sucrées. Le concours se joue en 4 parties. Les gagnants peuvent choisir le lot qu'ils souhaitent, suivant l'ordre du classement. Les lots proviennent de la Boucherie-Charcuterie « Haros » de Saint-Juéry, « Les Fermiers Occitans », « Chez Gril » et « Croq'primeur » de Saint-Juéry. Le vin et la bière proviennent de la « Cave gourmande de Cunac » et de la cave « Le cellier de Saint Juéry ». La dernière belote s'est terminée par un repas offert à tous les joueurs.

Si vous aimez les jeux de cartes et les soirées conviviales, venez participer aux concours de belote de Cunac !

Concours des illuminations de Noël

Cette année, le concours a été reconduit. Les gagnants ont été récompensés, lors de la cérémonie des vœux de la Mairie. Nous espérons avoir encore plus de participants pour l'an prochain.

Le réveillon

Pour clôturer l'année 2018, les bénévoles du Comité étaient sur leur 31 et vous ont accueillis dans une ambiance festive ! C'est donc avec un délicieux repas, du champagne, des cotillons et en musique que nous avons débuté 2019 !



À venir... la fête du village 2019



Les aubades auront lieu le samedi 8 juin. A cette occasion, les bénévoles du Comité font le tour de votre village en musique, afin de vous proposer le programme de la fête ainsi qu'une surprise. Merci par avance pour votre participation.

Préparez-vous pour 4 jours de fête dans le village : les 27, 28, 29 et 30 juin 2019 !

Judi 27 juin, super concours de belote à 20h30. Amoureux du jeu, nous vous attendons nombreux !

Vendredi 28 juin : Innovation ! Un repas dansant animé par l'orchestre *Gaches* vous sera proposé dans la salle de Spectacles (sur inscription). En parallèle, à partir de 22h, vous pourrez danser en extérieur sur du rock des années 50, avec *The Fire Corner*.

Samedi 29 juin débutera par un concours de pétanque en triplette l'après-midi, puis, vous sera proposé le traditionnel repas moules/frites/grillades, accompagné, dans un premier temps, par « *Paquito Bandas* », suivi par le grand orchestre « *MIAMI* ».

Dimanche 30 juin, un petit-déjeuner aux tripoux sera organisé à 8h à l'épicerie du village. Puis, c'est nouveau, à 9h30, vous pourrez pratiquer la marche nordique avec un spécialiste, jusqu'à 11h30. Ensuite,

après un recueillement devant le monument aux morts à midi, la Mairie vous proposera un apéritif. A 14h30, nous vous proposerons un tournoi de badminton ou un concours de pétanque, et puis, nouveauté de cette année, à partir de 15h30, les *Olympiades cunacoises* (jeux par équipe sur inscription), qui se clôtureront par un goûter/apéritif pour tous les participants.

Pour la prochaine saison...

- les concours de belote.
- notre réveillon du 31 décembre.
- et la fête du village....

Un grand MERCI à toutes les personnes qui s'investissent et contribuent à l'épanouissement de la vie de notre village.

Venez nous rejoindre ! !

Si vous souhaitez participer activement à nos manifestations tout au long de l'année, proposer de nouvelles idées, partager des moments conviviaux et festifs, vous pouvez contacter notre Présidente, **Pauline BOURGY**, par mail : pbourgy@sfr.fr





Société de chasse

Cunac - Cambon

Le renard

Aujourd'hui, nous allons parler d'un canidé qui se fait de plus en plus présent dans notre secteur. Il s'agit du renard roux (*Vulpes vulpes*), le Goupil du Moyen-Âge. C'est un mammifère au pelage roux, marqué de blanc sous le ventre et la gorge, au museau pointu, aux oreilles droites et à la queue touffue.

Il présente des variations importantes de taille suivant les individus, le sexe, l'âge: les adultes mesurent 35 à 40 cm de haut au garrot et 58 à 90 cm de long sans la queue qui mesure, elle, entre 32 et 49 cm. Il pèse entre 2,2 et 14 kg, avec une moyenne de 7 kg pour un mâle adulte, les femelles étant généralement 15 à 20 % moins lourdes que les mâles.

Le Renard roux se reproduit, de décembre à février, pour une mise bas aux beaux jours (gestation d'environ 50 jours). Celle-ci s'effectue à l'abri d'un terrier. Les petits, après avoir passé l'été avec leurs parents, se dispersent à l'automne.

Le renard est très territorial et défend une certaine surface qu'il exploite pour subvenir à ses besoins. Cette surface peut varier de quelques dizaines d'hectares en ville à plusieurs centaines en territoire rural.

Bien que faisant partie de l'ordre des carnivores, le renard est un omnivore. 300 à 600 grammes de nourriture sont consommés quotidiennement et, ayant un estomac de faible capacité en comparaison de sa taille il passe environ le tiers de son temps à chasser. Le lapin de garenne, les petits rongeurs, des oiseaux, des grenouilles, des reptiles ainsi que des insectes ou des végétaux peuvent faire partie de son menu.

Sous certains aspects, sa prédation peut apparaître utile grâce à sa faculté d'adaptation mais il n'en demeure pas moins que, comme tout un chacun, la rentabilité et la facilité font que les espèces choisies d'abord tendent à le rendre nuisible.

Tout d'abord, les lapins, les levrauts, les oiseaux nichant au sol en font les frais.

Au point de vue domestique, alors que l'on prône l'élevage en plein air, certains éleveurs de chez nous en ont fait les frais : des canards dans un parc de nuit et des poules à l'ombre dans un champ de maïs en plein jour. En effet, le renard chasse de nuit lorsqu'il est dérangé le jour (en ville par exemple) mais aussi

de jour, lorsque les circonstances sont favorables.

Les principaux prédateurs du renard sont le loup, le lynx, l'aigle royal ou le hibou grand duc. En avez-vous rencontré beaucoup chez nous?

Après notamment la disparition du lapin, la raréfaction du perdreau, le difficile maintien du lièvre, si l'on veut conserver une certaine biodiversité, il est nécessaire de réguler cette population qui, elle, s'adapte très bien au milieu par sa nourriture et sa fécondité naturelle.

Cela se passe en vertu de règles très précises. Considérant les prises par le piégeage ou les battues spécifiques, soit par les chasseurs, soit par les battues administratives organisées par les louvetiers, il est possible de quantifier la population et de prévoir les interventions nécessaires.

Un autre moyen est le recensement des dégâts causés.

Au vu de ces données, le classement en catégorie nuisible se fait au niveau national et, en dernier lieu, par arrêté préfectoral. Ainsi, une régulation peut s'effectuer dans le respect d'un équilibre de la faune.

Nous devons aussi être attentifs aux maladies et parasites affectant cette espèce. Nous n'en retiendrons que deux:

- la gale, qui entraîne une misère physiologique entraînant la mort après un délai pouvant aller jusqu'à 4 mois et, pendant ce temps, peut être transmise aux chiens qui sont en contact.
- l'échinococcose occasionnée par un parasite, parfois appelé ténia du renard, qui peut être contracté par l'homme, s'il entre en contact avec des objets souillés par l'urine ou les excréments d'un renard, comme un fruit tombé à terre par exemple. Le parasite s'attaque alors au foie et l'infection peut aller jusqu'à la mort de l'individu touché.

Qu'il s'agisse de renard ou d'un autre animal paraissant malade ou trouvé mort dans la nature, évitez de le toucher et ne laissez pas votre chien s'en approcher. Signalez-nous le phénomène. Dans un but de protection sanitaire, tant de la faune sauvage que domestique, nous pourrions ainsi être amenés à faire procéder à des analyses appropriées.

Nous sommes au printemps et vous souhaitez profiter de la nature. Ne vous en privez pas et, si vous souhaitez vous faire accompagner de votre compagnon à 4 pattes, ne le laissez pas gambader trop librement, il risquerait d'anéantir des couvées ou de jeunes animaux sauvages.

Société de Chasse Cunac Cambon contact: Yvon DELECOULS 05 63 53 02 33

L'île oz'enfants



Suite au départ à la retraite de la Présidente, Mme Gayraud Monique, a été élu un nouveau bureau qui se compose de :

- Mme ROMERA Delphine : Présidente
- Mme PÉPILLE Séverine : Vice-Présidente
- Mme ASSIÉ Claudie : Trésorière
- Mme VEYRIÈS Martine : Secrétaire
- Mme MAUREL Françoise : Secrétaire Adjointe

L'association *L'île o z'enfants* continue de maintenir ses activités dans les différentes communes (Arthès, Cambon, Cunac, Lescure, St-Juéry).

En septembre, octobre et novembre 2018, les enfants, accompagnés de leur assistante maternelle, se sont retrouvés pour de la motricité fine (pompons , puzzles)....

En décembre, pour Noël, des photophores ont été conçus par les enfants .

L'année 2019 a démarré avec la traditionnelle fouace des Rois. Les enfants ont pu se retrouver et partager ce moment de dégustation avec leurs assistantes maternelles.

En février, ils ont décoré un cochon avec du playmaïs. Également, une sortie à *Zig Park* a été programmée, où les enfants ont pu se dégourdir les jambes : descendre des toboggans, aller dans des piscines à balles, sauter sur des trampolines, construire avec des gros légos.

Au mois de mars, une personne de la *Compagnie de bouche à oreilles* est intervenue pour de l'éveil musical. Les enfants ont pu écouter et participer en manipulant des instruments sur le thème : le chant des couleurs.



Cette personne intervient une fois tous les deux mois dans les différentes communes, avec un nouveau thème à chaque fois. Cela se terminera avec un spectacle avant les vacances d'été.

En avril a été réalisé, à St-Juéry, un sac à peindre. Il a servi pour la chasse aux œufs à Cunac.



Cette dernière s'est déroulée à l'intérieur à cause de la pluie... Malgré le mauvais temps, les enfants se sont bien amusés à les chercher partout, dissimulés sous des foulards , sous des barquettes puis dans les cases des murs de la salle. Leur sac fut bien rempli !!!

La prochaine rencontre sera en mai, pour de la motricité fine. Les enfants vont manipuler la pâte à modeler. Ils pourront jouer avec des formes et leur imagination .

À bientôt !....

Martine



Association Loisirs Créatifs Cunacois

De septembre à juin, l'association Loisirs Créatifs Cunacois pratique ses activités dans les locaux de l'espace associatif Georges Cabot, place de la Grèze.

Tous les lundis après midi de 14h à 17h (hors vacances scolaires) les adhérentes se retrouvent avec plaisir pour partager un bon moment autour d'activités variées dans des locaux spacieux et lumineux mis à leur disposition par la Mairie.

Le point fort de l'année est l'organisation d'un marché de Noël. Nous y consacrons tout le premier trimestre même si des objets sont confectionnés toute l'année.

Le marché de Noël

Les préparatifs

Traditionnellement, la période précédant le marché de Noël est réservée à la confection d'objets pour la vente : sachets de lavande, guirlandes, assiettes et plats décorés, bouillottes sèches, gratounettes, objets décorés en mosaïque...

Chacune apporte ses idées et son savoir-faire. Chacune participe pour offrir à la vente des objets originaux, de petit prix, renouvelés chaque année. Ils reflètent aussi les différentes activités pratiquées annuellement dans les ateliers.

Le marché a eu lieu le dimanche 2 décembre 2018

Une affluence continue est venue flâner autour des stands, qui proposaient des produits alimentaires locaux (miel, vin, gâteaux...) et des objets artisanaux ou artistiques très variés. Les exposants présents étaient, soit des habitués, soit des nouveaux. Tous présentaient des produits de qualité, ce qui a fortement contribué à la réussite de la manifestation.

À la joie de tous, le Père Noël a été fidèle à notre rendez-vous. Les petits ont pu être photographiés avec lui et emporter la photo tout de suite.

Comme à l'accoutumée, notre association a proposé à la vente une diversité d'objets à petits prix, fabriqués par les adhérentes.

Le tirage de la tombola fut un moment convivial et fort apprécié. Les nombreux gagnants sont repartis ravis par leurs lots, issus des produits et objets proposés au marché de Noël.



Le reste de l'année (de décembre à juin), selon que les adhérentes sont intéressées ou non par un atelier, elles se consacrent ponctuellement à d'autres activités.

Les activités

L'objectif de L.C.C. est de proposer des activités variées et de qualité, permettant à chacune de produire des objets personnalisés, tout en se perfectionnant et en se faisant plaisir. Vu la multiplicité des activités, 3 ateliers sont proposés en parallèle au choix des adhérentes. Ils se déroulent sur 4 séances de 3h.

Des ateliers sont encadrés par des animatrices spécialisées.

Il faut souligner la compétence, le sérieux et la patience des animatrices qui ont plaisir à revenir chaque année à notre demande.

Peinture sur porcelaine

Cette activité est très prisée. Assiettes, plats, mugs et autres objets de porcelaine blanche s'égaient de motifs colorés, peints à la main avec patience et dextérité.

Animatrice : Anne Marie CHEVALIER

Tableaux de sable

Peindre avec du sable ! Le saupoudrage de sables colorés aux nuances infinies sur une surface collante permet de reproduire le modèle choisi de façon originale et unique. Voilà un travail minutieux, qui donne des résultats étonnants et gratifiants. Il y a de plus en plus d'adeptes, tant l'activité est prenante !

Animatrice : Yolande RAIMBAUD





Relooking d'objets

Pour redonner une nouvelle jeunesse à de vieux objets démodés, chacune choisit la technique la mieux adaptée, apprise les années précédentes (technique à la cire, effet cérusé, peinture à la chaux etc....) Une sellette, un cadre, un petit meuble sont ainsi joliment relookés.

Animatrice : Martine AGATE



Tableaux en 3D

Pour réaliser une photo en relief, il faut découper le sujet, le coller sur un châssis peint et recommencer trois fois, afin de donner du volume à l'image. Le résultat est époustouffant !

Animatrice : Anne Marie DIAZ



Technique du vitrail

La découpe du verre, la pose du plomb, les soudures, voilà une activité qui demande minutie et matériel. Seulement quelques adhérentes ont pu y participer mais elles ont été très motivées et le résultat est admirable.

Animatrice : Françoise ANDOUARD

Des activités libres sont proposées en parallèle

C'est ainsi qu'il y a eu d'autres ateliers, avec l'aide de quelques adhérentes :



L'atelier cartonnage

Il a permis d'apprendre les bases pour recouvrir une boîte ou même apprendre à confectionner des objets simples en carton, recouverts de tissus ou de papier.

L'atelier mosaïque

Certaines ont eu envie de décorer de tesselles colorées, divers objets en bois : plateaux, cadres, boîtes,...

Un atelier art floral à l'occasion de Noël

Il y a aussi celles qui s'occupent en autonomie pour faire des plages (origami), de la couture...



Dates à retenir

- Assemblée générale : le **lundi 9 septembre 2019** à 14h à l'Espace Associatif, place de la Grèze
- 17^{ème} marché de Noël : le **dimanche 1^{er} décembre 2019** Salle de Spectacles de Cunac

Renseignements

Nicole DE LAPANOUSE - 05 63 55 00 13 - nicole.lapanouse@orange.fr

Union Sportive Cunacoise

© Foot à 7



L'Union Sportive Cunacoise est composée de 20 licenciés, qui évoluent dans le championnat UFOLEP du Tarn. L'équipe évolue en deuxième division. Tous les vendredis soir, l'équipe se rejoint pour l'entraînement, ainsi que le dimanche matin lors des rencontres de championnat UFOLEP. Nous profitons d'infrastructures récentes et d'un « club house » pour accueillir les équipes adverses sur le vaste complexe sportif Georges Cabot. Quand les terrains sont impraticables l'hiver, nous avons même accès au gymnase pour faire des entraînements en salle. L'objectif cette année est de se maintenir en seconde division.

N'hésitez pas à venir nous encourager le dimanche matin à Cunac, lors de nos rencontres de championnat et, surtout, rejoignez-nous un vendredi soir à 20h pour vous entraîner, nous rencontrer, partager un bon moment autour d'un verre. Toutes les personnes désireuses de faire du foot dans un bon état d'esprit sont les bienvenues !

Tournoi de foot de l'US Cunac

Il reste encore des places à prendre, en vue du tournoi annuel organisé par le club, qui aura lieu cette année le **dimanche 23 juin 2019**. Les places sont limitées à 14 équipes de 10 joueurs, licenciés ou non licenciés

Pour tout savoir et vous tenir informés des nouvelles du club, un seul site : <http://us-cunac.footeo.com/>

Bureau et Contact Foot à 7

- **Président** : NESPOULOUS Sylvain
- **Secrétaire** : THEOPHILE Maxime : 06 18 15 12 26
- **Trésorier** : MACHADO Bastien



Concours de Pétanque

Comme chaque année, le club organise un concours de pétanque en doublette, **tous les vendredis soir de juillet et août 2019**, à partir de 20h30.

Toute l'équipe de L'US Cunac remercie l'ensemble de ses partenaires, ainsi que la mairie de Cunac !

☉ Danse enfants



Il n'y avait pas de thème cette fois, pour le gala de juin 2018.

Malgré quelques soucis de son, le spectacle fut au rendez-vous et les filles nous ont encore montré de belles choses.

Nous ne remercierons jamais assez les animatrices pour leur investissement tout au long de l'année ainsi que vous, parents, qui devez vous adapter aux modifications de jours et d'horaires, notamment à l'occasion des répétitions générales ou lorsqu'un cours est déplacé.

Nous remercions le Théâtre de Cunac, qui nous laisse utiliser son éclairage et, tout particulièrement, le groupe *STELA produits pétroliers*, qui nous a de nouveau attribué une subvention, après celle de l'an dernier, pour le financement des miroirs.

Les inscriptions 2019/2020 auront lieu le mercredi 11 septembre à la salle de Spectacles de Cunac, de 17h30 à 18h30.

La danse est ouverte aux filles et garçons à partir de 5 ans, qu'ils soient ou non de la commune.

Si tu hésites, viens essayer, viens voir, cela ne t'engage à rien ...



Contacts :

- Lucie : 07.81.04.55.64
- Pascale : 06.74.49.02.25



☉ Aérodanse

Moments de détente sur différentes musiques modernes ainsi que sur de bons rythmes anciens.

Pas de danse, mouvements sportifs et en avant on bouge !

On se détend, sans se prendre la tête, même si l'on ne sait pas danser. On rit, on se trémousse et on repart boosté, plein d'énergie.



Venez nous rejoindre tous les vendredis de 19h à 20h.

Les messieurs sont les bienvenus aussi, évidemment.

Petit groupe de 10 personnes cette année. Merci pour votre bonne humeur à toutes. Bonnes vacances.

Contact : Coco au 06 58 36 12 73

L'ADMR est le 1^{er} réseau français de proximité, réseau où chacun a son rôle et ses responsabilités, composé d'associations loi 1901 du secteur sanitaire et social, qui gèrent des services à domicile.

L'association de Cambon-Cunac est membre de la Fédération ADMR du Tarn. Elle couvre les communes de Cambon, Cunac et St Juéry pour partie, et a été créée le 24 novembre 1974, à l'initiative des habitants, pour répondre aux besoins de la population.

Dans le Tarn, les 1^{ères} associations ADMR ont été créées à partir de 1946.

À l'ADMR, la notion de proximité est fondamentale et est à la base du projet associatif.

Les services

Au quotidien, bénévoles, salariés et équipes administratives sont à votre écoute, afin de mettre en place un accompagnement et des services adaptés.

Nous accompagnons des hommes et des femmes de tout âge : des enfants que nous gardons au domicile, aux actifs qui recherchent une solution pour se faciliter la vie quotidienne en confiant le ménage à des équipes de confiance, aux personnes les plus âgées, pour lesquelles vivre au domicile est un souhait.

Pour réaliser toutes ces missions, nos salariées participent à des journées de formation.

Nos services sont réglementés. Des dispositifs qui s'appellent agrément, autorisation encadrent notre travail. Depuis plusieurs années, et comme de nombreux services à domicile, nous mettons en place de nouvelles procédures de travail afin de respecter ces divers règlements.

Quelques exemples, pour chaque bénéficiaire, en amont de toutes les interventions, avant le démarrage ou lors de renouvellement de plan d'aide, nous venons vers chaque personne avec un devis puis un contrat ; ces documents définissent les conditions de l'intervention. Un cahier de liaison est mis en place au domicile et permet d'améliorer la coordination entre intervenantes mais aussi avec les familles. Une visite annuelle ou à la demande, si le besoin est exprimé, une enquête annuelle, une présence lors de la permanence sont autant de moyens pour être à l'écoute de chacun.

La Garde d'enfants à domicile

Les avantages sont certains ; ils visent pour l'essentiel à respecter le rythme de l'enfant :

- le laisser dormir le matin puisque l'intervenante pourra se charger de le lever, de l'habiller et de lui faire prendre son petit déjeuner,

- faire garder l'enfant, même s'il est malade,
- aller le chercher à l'école ou à la garderie et le garder jusqu'au retour des parents. Pour les enfants de moins de 6 ans, la famille peut percevoir l'aide PAGE (Prestation d'Accueil du Jeune Enfant). Ce soutien prend en charge une partie du coût de la rémunération et/ou des charges sociales.

La Téléassistance

En 2009, l'ADMR CAMBON-CUNAC a procédé à la 1^{ère} installation du système de téléassistance FILIEN proposé par l'ADMR qui permet, grâce à un simple médaillon ou bracelet montre, d'être relié 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Vous vous abonnez le temps que vous souhaitez. Dans certains cas, le service peut être pris en charge dans le cadre de l'APA. À ce jour dix personnes sont équipées de ce système.

Certification téléassistance FILIEN



Le 23 novembre 2018, notre Association et 18 autres associations ont reçu la certification du service téléassistance.

Vous pouvez contacter : Marie-José GRIMAL

La démarche Qualité

Notre association est engagée depuis plusieurs années dans une démarche qualité avec pour Référent Jeanine SERRES, ce qui nous permet :

- D'améliorer la relation avec nos bénéficiaires en évaluant plus précisément leurs besoins, et en faisant un suivi régulier des interventions.
- D'assurer une sécurisation du travail de nos intervenantes à domicile, en leur permettant de réaliser une formation régulière et adaptée à leur fonction.



Le 29 octobre 2018, notre association et 18 autres associations du département ont reçu la certification pour 3 ans, pour l'ensemble des prestations que nous réalisons.

L'ADMR de CAMBON-CUNAC

Activité de l'association en 2018, en quelques chiffres :

- 21 bénévoles
- 163 personnes aidées
- 19 278 heures effectuées
- 38 salariées, soit environ 11 équivalents temps plein (tous services confondus).

Manifestations

Fête des Mères : à l'occasion de la Fête des Mères, les bénévoles rencontrent toutes les personnes aidées, pour leur offrir une fleur, ce qui permet d'échanger et de renforcer le lien famille-association.

Loto : le Conseil d'Administration remercie toutes les personnes qui permettent à l'association de poursuivre son action auprès des personnes qui en ont le plus besoin.

Nous remercions en particulier tous ceux qui nous ont apporté leur soutien lors du loto annuel et de la diffusion des calendriers.

Cap Atout Age : cette association, créée en décembre 2015, souhaite promouvoir les activités physiques et sportives comme vecteur de santé et de bien-être, à tous les âges et dans tous les milieux.

L'association *Cap Atout Age 81* a ouvert à Cunac, le 5 novembre 2018, la première session d'activités physiques adaptées, dans le cadre de la prévention du vieillissement, pour l'année 2018 / 2019, salle de Spectacle, les lundis de 15h30 à 16h30.

Il est à noter que le nombre des participants (16) est toujours aussi important et l'ambiance toujours aussi bonne et appréciée.



Notre association

Pour votre information : notre Association tiendra son Assemblée Générale le **vendredi 7 juin 2019** à Cambon.

Nos locaux : 26 Place du Mail 81990 - CUNAC : Nos locaux, mis à disposition par la Mairie, depuis 2011, se situent au 26 place du Mail à Cunac, au rez-de-chaussée de l'immeuble *L'îlot du Jardin Public*, équipé de la dernière signalétique ADMR.



Bureau du Conseil d'Administration

- Président : Gérard LUMIERE
- Vice-présidents : Jeanine SERRES - Christian SABATHIER
- Trésorière : Anne-Marie LOUBAT
- Secrétaire : Nicole de LAPANOUSE

Permanences

26 Place du Mail 81990 CUNAC

- tous les mardis, de 13h30 à 17h
- tous les vendredis, de 14h à 17h

Responsable principale prestataire et mandataire

Louise HUET 06 09 27 50 63 Portable ADMR

Contacts

Vous pouvez laisser vos messages sur le répondeur de l'ADMR au **05 63 47 53 30** ou nous contacter par mail : cambon@admrtarn



Foyer de Cunac

Joyeux anniversaire

60 ans !!! Que dire de plus. Il nous semble que c'était encore hier que nous nous retrouvions pour fêter notre cinquantenaire. 10 ans se sont écoulés trop vite. Nous vous proposons de noter d'ores et déjà une date : le **samedi 5 octobre 2019** ... Plein de surprises vous y attendent !



Théâtre

Une saison de plus qui touche à sa fin pour la section théâtre. 5 pièces ont été jouées cette année.

Nous avons pu observer un public nombreux et ravi, ainsi que des acteurs très enthousiastes.

Un grand bravo à toute l'équipe et un remerciement tout particulier à tous les animateurs et organisateurs qui, pendant neuf mois, œuvrent bénévolement pour orchestrer ces spectacles.



Badminton

Notre petit groupe continue à se réunir tous les lundis soir de 20h00 à 22h00. Adeptes du volant, venez nous rejoindre ces soirées-là. Il n'y a ni concours, ni classement mais une très bonne convivialité !

Nous vous attendons nombreux pour le tournoi amical qui se déroulera le dimanche 30 juin à partir de 13h30, dans le cadre de la fête du village.



Randonnées

La saison 2018/2019 compte pas moins de 8 sorties, de Terre clavier à St Salvy de la Balme. Il reste encore quelques sorties où toute l'équipe vous attend.

- **16 juin à 9h30** : Roquezezière, Chemin des crêtes-saint Crépin.
- **8 septembre à 9h00** : Monclar-de-Quercy (Tarn et Garonne)
- **22 septembre à 9h00** : Aussillon, parcours autour du village.
- **13 octobre à 9h30** : Lombers, circuit du vieux chêne.
- **17 nov. à 9h30** : randonnée annuelle de clôture autour de Cunac

Tennis extérieur

Le terrain de tennis est uniquement mis à disposition des habitants de Cunac. La gestion de celui-ci est assurée par le Foyer de Cunac (FLEP), association de bénévoles aux multiples activités. Un nouveau règlement a été mis en place en 2018. Vous trouverez tous les détails sur notre site internet.

Tennis leçons

Les cours de tennis se déroulent à la salle de Sports de Cunac tous les samedis matin de 9h00 à 13h30, de septembre à juin (hors vacances scolaires). Il y avait en 2018, 4 groupes (deux jeunes et deux adultes) Les inscriptions pour la nouvelle saison 2018/2019 se feront le **samedi 7 septembre 2019**, de 10h00 à 12h00, dans la même salle (nombre de places limité).



Volley

A ce jour, le groupe est troisième du Groupe A. il nous reste encore quelques match à jouer. En coupe, nous sommes en finale. Elle doit se jouer au mois de mai.

Si vous êtes joueur ou joueuse de volley-ball amateur, n'hésitez pas à pousser les portes du gymnase, le mercredi soir à partir de 19h, pour partager ce sport dans une bonne ambiance familiale.



Sorties

Après des sorties très réussies à Ax les Thermes et Ste Eulalie de Cernon en 2018, nous réitérons une sortie le 8 septembre à Monclar-de-Quercy, pour une journée spéciale Familles : jeux d'eau, petit train, visites...



Site internet

N'hésitez pas à venir faire un tour sur notre site internet, si vous souhaitez suivre en temps réel les dernières informations du Foyer.

Vous y retrouverez les dates importantes à retenir (spectacles, randonnées ...), les photos souvenirs ...

Site internet : <https://foycunac.wixsite.com/foycunac>

Cunac Gym

L'objectif de l'association est de combattre les effets de la sédentarité dans une ambiance conviviale, presque familiale, en toute simplicité, afin de booster votre capital santé, le tout sans complexe.

Nous vous proposons 2 cours hebdomadaires de gymnastique d'entretien, à caractère non compétitif, dans le but d'améliorer votre condition physique, en fonction des capacités de chacun.



Florence et Milène, vos animatrices, vous attendent à la salle de Spectacles de Cunac

- tous les **mardis** de 20h à 21h
- tous les **jeudis** de 20h à 20h 45

Les cours sont mixtes et accessibles à tous.

Les deux premiers sont considérés comme cours d'essai et sont gratuits.

La cotisation annuelle s'élève à 80 € pour les adultes et à 45 € pour les 12/18 ans.

La reprise des cours est prévue le mardi 10 septembre 2019.

Vos besoins / vos objectifs

- Recherche du mieux-être
- Optimisation de votre capital santé
- Développement musculaire
- Gestion de l'effort...

Nos activités

- Renforcement musculaire
- Pilate
- Moments « zen »
- Cardio
- Relaxation...



Pour tout renseignement

- Séverine (Présidente) : 06.89.86.64.05
- Stéphanie (Secrétaire) : 06.70.33.75.50
- Sabrina (Trésorière) : 06.28.40.59.09

Alors, n'hésitez plus !!! Venez essayer !!!

