

Édito

Associations...-nous !

Avec seize associations actives sur notre commune, nous avons la chance de pouvoir pratiquer des activités variées dans de très nombreux domaines.

Le sport, la culture, la solidarité sont évidemment des secteurs particulièrement représentés, mais de nombreux bénévoles sont également engagés dans la vie de l'école de la commune, dans l'aide inter-associations, dans l'animation de notre village ou encore dans l'environnement.

Parce que nous considérons que le dynamisme et la diversité de nos associations sont des atouts essentiels pour le rayonnement de notre village, nous avons fait le choix de les accompagner au mieux dans leurs projets. Pour cela, les salles de Spectacles et de

Sport ainsi que les salles de l'Espace associatif sont gratuitement mises à disposition des associations pour leur activité régulière et exceptionnelle.

Dans cet esprit, le Conseil municipal a également fait le choix de maintenir une subvention pour chaque association.

Afin de vous permettre de découvrir notre milieu associatif, nous vous invitons dès maintenant à parcourir cet *Écho des Assos* qui référence, pour la troisième année, les associations actives sur la commune.

Outil résolument pratique, il vous donnera certainement l'envie de rejoindre l'une d'entre elles.

Suivez le guide !

Delphine Deshaies Galinié
Maire de Cunac



Répertoire des associations

Aide à Domicile en Milieu Rural (A.D.M.R)
Cambon-Cunac
Gérard Lumière, Président : 06 09 27 50 63

Association des Contrôleurs de
Manifestations Sportives (A.C.M.S.)
Bernard Briussel, Président : 07 80 42 05 22

Association des Parents d'Élèves (A.P.E.)
Cyril Monsonis, Président : 06 70 59 95 48

Association des Retraités et Personnes
Âgées de Saint-Juéry / Cunac (A.R.P.A.)
Henri Villeneuve, Président : 05 63 55 11 49

Association Sportive Danses de Cunac
(A.S.D.C.)
Claudie Cluzel, Présidente : 05 63 53 02 05

Basket Club Cunac Lescure (B.C.C.L.)
Martial Salabert, Président : 05 63 47 54 29
ou 06 87 57 62 50

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.)
Jean-Pierre Tressières, Président : 05 63 45 26 24 ou
06 64 69 02 59

Cunac Gym
Séverine Bedel, Présidente : 06 89 86 64 05

Diane Cunacoise
Michel Lasserre, Président : 05 63 45 30 14
ou 06 76 16 51 74

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
Monique Gayraud, Présidente : 05 63 45 11 83

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
ou 06 03 15 93 91

Union Sportive Cunacoise (U.S.C.)

Foot à 7 :

Sylvain Nespoulous, Président : 06 84 76 24 66

Danse Enfants :

Pascale Dupèbe : 05 63 45 91 07 ou 06 74 49 02

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

Tous les lundis, dès le premier du mois d'octobre 2017,
l'atelier reprendra ses activités de 20h30 à 22h30 à la Salle de Spectacles
pour initiation et perfectionnement aux danses musette, traditionnelle, en ligne.

Deux numéros d'appel à votre disposition si vous souhaitez nous contacter et obtenir des renseignements complémentaires sur notre activité.

Claudie : 05 63 53 02 05 & Alain : 06 70 79 40 32

Danses travaillées :

Baïon, Chacha, Charleston, Fox, Java, Marche, Mazurka, Paso-doble, Tango, Valse,...

Bourrées 2 temps et 3 temps (différentes chorégraphies), Danses en ronde,

Mixer, Polka, Scottisch, Sardanne, ...

Bidouillade, Country en ligne (solo et couple), Kuduro, Koudourou, Mariana, Tradivelle,
Zimbola, Zumba ...



Nos
ateliers



Bal avec l'orchestre Véronique POMIÈS (Janvier 2017)



Repas de Noël
et de fin de saison



N'hésitez pas à venir nous rejoindre. Nous aurons plaisir à vous recevoir.
Toutes nos soirées sont conviviales, dans la bonne humeur et en toute simplicité.

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 ; elle a été créée le 24/11/1974 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.

Le 22 octobre 2016, lors de son Assemblée Générale, l'ADMR du Tarn a fêté ses 70 ans d'histoire et un réseau ADMR qui a fortement évolué.

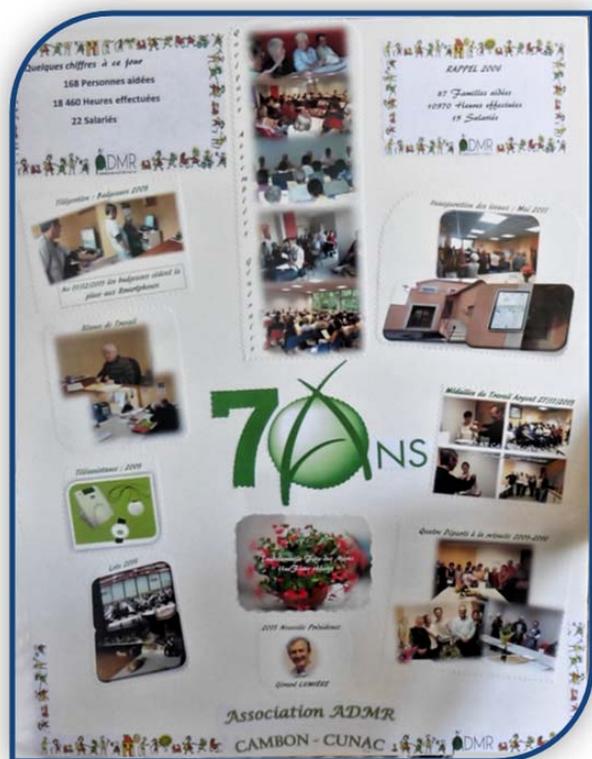
Pour réaliser toutes ces missions, nos salariées participent à des journées de formation.

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.



LES SERVICES

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

UN COUP DE MAIN ÇA PEUT FAIRE DU BIEN

Alors qu'il s'agisse de ménage, de repassage, de garde d'enfants, de désir de concilier vie familiale et vie professionnelle, un soutien extérieur peut parfois s'avérer nécessaire.

Nous vous invitons à contacter notre équipe locale ADMR qui définira avec vous vos besoins afin de répondre au mieux à votre attente.

La Téléassistance

En 2009, l'ADMR CAMBON-CUNAC a procédé à la 1ère 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 10 personnes sont équipées de ce système.



Vous pouvez contacter :
Marie-José GRIMAL

L'ADMR de CAMBON-CUNAC

En quelques chiffres, l'activité de l'Association en 2016

- 21 bénévoles
- 171 personnes aidées
- 20 932 heures effectuées
- 24 salariées, soit environ 10,38 équivalents temps pleins (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.

Départ à la Retraite

L'année 2016, notre association a vu le départ à la retraite de 3 salariées : Françoise PANYCZ, Catherine LOUET, Chantal NICE. Pour chacune d'elles, une cérémonie officielle a été organisée par les bénévoles de l'association regroupant l'ensemble des salariées.

Gérard LUMIÈRE, Président, les a fortement remerciées pour leur travail accompli avec professionnalisme, gentillesse et sens de l'écoute appréciés par les personnes aidées.

NOTRE ASSOCIATION

Pour votre information : un compte-rendu de notre assemblée générale annuelle est à votre disposition, dans nos bureaux, place du Mail.

Bureau du Conseil d'Administration

Président :

Gérard LUMIÈRE

Vice-présidents :

Christian SABATHIER - Jeanine SERRES

Trésorière :

Anne-Marie LOUBAT

Secrétaire :

Nicole de LAPANOUSE

Responsable principal prestataire et mandataire :

Mme Louise HUET : **06 09 27 50 63**
Portable ADMR

Notre association assure les **permanences** :

- tous les mardis de 13h30 à 17h
 - tous les vendredis de 14h à 17h
- 26 Place du Mail 81990 CUNAC



Départ en retraite de mesdames
Françoise Panycz, Catherine Louet et Chantal Nice

Contacts :

Vous pouvez laisser vos messages sur le répondeur de l'ADMR au **05 63 47 53 30**
ou nous contacter par mail : cambon@fed81.admr.org



Association des Parents d'Élèves

École de Cunac

Dynamisée par un groupe de parents bénévoles, l'Association des Parents d'Élèves de l'école de Cunac se mobilise chaque année pour soutenir le corps enseignant, en levant des fonds dans le but d'offrir aux enfants des activités scolaires ou extra-scolaires. Cette aide est réalisée grâce aux bénéfices générés par les actions et rendez-vous ponctuels tout au long de l'année réjouissant petits et grands !

Grâce aux actions menées et à votre soutien, cette année encore les bénéfices permettront de financer, entre autres, l'intervenant musique de l'École et bien d'autres projets...

Sur l'année 2016/2017, l'Association des Parents d'Élèves a eu le plaisir d'organiser les activités suivantes :

Bourse aux jouets

Le dimanche 06 novembre 2016, vous avez été nombreux à vous mobiliser pour la Bourse aux Jouets qui pour sa 6^{ème} édition a fait salle comble. Comme chaque année, les tables ont été attribuées en priorité aux parents d'élèves puis dans un second temps les réservations ont été ouvertes au public.



Le **stand de l'APE**, consacré à la vente des dons de jouets récoltés en majorité à l'école, a connu un franc succès. Une fois de plus, nous saluons la générosité des parents donateurs et le soutien des visiteurs qui font de cet événement un véritable temps fort du calendrier de l'Association.

Vente de chocolats

A la mi-décembre, le succès de l'Opération vente de chocolats du Maître Chocolatier Alex Olivier a permis de financer une bonne partie des lots de la soirée du loto.

Goûter de Noël

A l'occasion du Goûter de Noël, les enfants se sont régalés de friandises. Merci aux petits lutins qui ont œuvré en coulisses pour réaliser ces jolis sachets.



Soirée du loto

En partenariat avec l'Équipe enseignante, le samedi 27 janvier 2017 a eu lieu l'attendue Soirée du loto.

Pour notre plus grand plaisir, petits et grands sont venus nombreux tenter leur chance, et cette année encore les lots ont su attiser la convoitise. Les heureux gagnants ont pu repartir avec des bons d'achats, des séjours en famille, des jambons... et bien sûr les nouvelles technologies étaient au rendez-vous pour ravir les plus jeunes !



Carnaval

Les élèves ont revêtu leurs déguisements confectionnés par leurs soins avec l'aide de leur enseignante. Ce Carnaval sur le thème de l'oiseau s'est tenu mercredi 29 mars 2017 Place de la Grèze. À l'issue de cette manifestation colorée et festive, l'association a offert le goûter aux élèves.



Vide-greniers

Pour la première année, les membres de l'association des parents d'élèves organiseront un vide-greniers le dimanche 21 mai 2017, Place de la Grèze. Une centaine d'emplacements sont à la disposition des parents d'élèves ainsi que du public extérieur. Un point buvette et restauration sera tenu par l'ensemble de l'équipe. Dans l'espoir que le beau temps soit de la partie et que les chineurs soient au rendez-vous pour réaliser un beau bénéfice au profit de l'école de Cunac.



Fête de l'école : 30 juin 2017

Enfin, pour clôturer cette année scolaire, la Fête de l'école aura lieu le vendredi 30 juin 2017. A l'issue du spectacle des enfants, la soirée sera organisée par l'association, avec l'animateur la Sono de Vincent et Sérou Traiteur.



Une vue des cuisines en pleins préparatifs ...



Pour conclure, cette année a été une très bonne année avec des bénéfices record pour certaines des manifestations. Après plusieurs années d'investissement, certains membres quitteront l'association des parents d'élèves.

Mais l'association perdurera sûrement encore car plusieurs nouveaux membres dynamiques et ambitieux ont pris la relève cette année.

Société de chasse Cunac Cambon

Les mustélidés

Les mustélidés : Ques Aco? Chez nous, vous n'en voyez pas tous les jours mais certains ont fait la cruelle expérience de leur présence.

Les mustélidés, le nom vient du latin mustela signifiant belette. Il s'agit de mammifères de tailles variées (de 20 cm à plus de 2 m) avec un corps allongé et des pattes courtes. Ils possèdent des glandes sécrétrices de chaque côté de l'anus, qui peuvent dégager une odeur musquée en cas d'attaque. La famille des mustélidés comprend 55 espèces.

La loutre est absente sur notre secteur, on en aurait aperçu dans le Viaur... Nous allons évoquer ceux qui occupent nos terrains : les belettes, les blaireaux, les fouines, les furets, les martres, les putois, ...

Ce sont des prédateurs habiles, qui profitent de toutes les occasions pour s'alimenter facilement.

La belette, d'une taille de 20 cm environ pour un poids de 80 g environ pour la femelle et 110 g environ pour le mâle, a le pelage brun sur le dos et blanc sur les parties inférieures.

Son corps allongé lui permet de se faufiler dans les moindres interstices.

Elle se nourrit de petits rongeurs, serpents, oiseaux et parfois lapins.

Le blaireau européen est le plus gros des mustélidés présents sur notre terrain, trapu et court sur pattes il peut atteindre 70 cm de long ou 90 cm avec la queue et dépasser les 20 kg, son poil est gris brun et il est reconnaissable aux bandes longitudinales noires sur son museau blanc.



Le blaireau

Il se caractérise par ses terriers qu'il creuse généralement en bordure des bois, il est peu visible car il est surtout actif la nuit. Son alimentation est variée, avec : des mollusques, des insectes, sauterelles, larves, champignons, lapereaux, œufs, oisillons, grenouilles, crapauds, serpents, campagnols, taupes, glands, fruits, racines mais son intrusion dans un poulailler peut faire autant de dégâts qu'un renard. Ses déplacements nocturnes occasionnent parfois des accidents de circulation.

Plus près de nous, la fouine. Elle se plaît dans nos greniers et remises et vit dans notre entourage. Ce n'est pas qu'elle cherche notre compagnie mais plutôt le confort de nos bâtiments. Ses déplacements sont nocturnes et, lorsqu'elle est logée dans les combles d'une maison, cela promet des nuits agitées avec des marques d'urine au plafond (cela s'est passé à Cunac).

Elle aime aussi jouer avec les circuits électriques, le polystyrène et la laine de verre.

Sa longueur va de 40 à 54 cm et son poids se situe entre 1,1 et 2,3 kg, son pelage est roux avec un jabot blanc divisé en deux pointes. Prédateur à tendance opportuniste, elle se nourrit de petits mammifères, de fruits, d'œufs, d'oiseaux.

Son entrée dans un poulailler peut être catastrophique car, non contente de s'emparer des œufs, elle s'attaque aux poules car elle ne supporte pas l'agitation provoquée par sa venue et elle égorge tout ce qui bouge.



La fouine

La martre des pins ressemble à la fouine mais son pelage est brun, ses pattes et sa queue plus foncées et la bavette à hauteur de la gorge et de la poitrine est jaune orangé et a la forme d'un foulard avec une seule pointe.

Elle vit dans les bois de conifères en particulier, avec d'éventuelles brèves excursions le long des lisières, ce qui n'exclut pas une approche des habitations. Elle niche dans les arbres, nids d'autres espèces, amas de lierre, cavités de tronc...

Elle se nourrit essentiellement de petits mammifères (campagnols, mulots, musaraignes et accessoirement de lapins, lièvres, écureuils), d'insectes et de fruits sauvages. Les oiseaux et leurs œufs forment un appoint important au printemps et en été.

Terminons par celui qui est le plus proche de nous, il s'agit du furet. Il est encore utilisé pour déloger les lapins des garennes, soit pour repeupler des secteurs moins pourvus, soit pour les chasser. Chez nous, la quasi disparition du lapin ne nous permet pas cette pratique. Animal de compagnie depuis le 1^{er} millénaire avant JC, celui-ci est devenu depuis une trentaine d'années un NAC, 3^e animal de compagnie après le chien et le chat.

Comme nous l'avons évoqué, les mustélidés sont des prédateurs et certains dans notre territoire en ont fait les frais. Afin de gérer l'équilibre de la faune d'une part, et aider les propriétaires à protéger leurs petits élevages d'autre part, il est fortement recommandé de nous informer de toute prédation qu'ils auraient subie.

La nature fait bien les choses, dit-on, mais les conditions environnementales font que, parfois, nous sommes amenés à intervenir pour réguler les populations. Tout réside dans l'équilibre.

Bureau Société de chasse Cunac Cambon

- Président : Yvon DELECOULS
- Vice président : Christian AMOREVIETA
- Secrétaire : Michel FERNANDEZ
- Secrétaire adjoint : Robert JANY
- Trésorier : Raymond CAVAILLES
- Trésorier adjoint : Roland JOURDE

Notre association est là pour organiser des manifestations conviviales et festives pour toutes les générations. C'est donc avec tout notre cœur et toute notre énergie que nous nous mettons à l'ouvrage : cela donne d'agréables soirées tout au long de l'année ainsi que la traditionnelle fête du village de fin juin !

Merci à ceux qui ont participé à nos différentes manifestations !

Nous remercions également l'équipe municipale pour son aide.

Animations saison 2016/2017

La belote



Les concours se déroulent le samedi soir à partir de 20h30. La première boisson chaude vous est offerte ainsi que quelques gourmandises salées ou sucrées tout au long de la soirée. La saison a débuté le samedi 8 octobre et s'est terminée le samedi

15 avril avec le traditionnel repas offert à tous les participants. Les lots pour les gagnants proviennent de « La Cave Gourmande de Cunac », la Boucherie-Charcuterie « Haros » de Saint-Juéry, « Les Fermiers Occitans », « Chez Gril » et « Croq'primeur » de Saint-Juéry.

Si vous aimez les jeux de cartes, venez passer une agréable soirée conviviale à Cunac.

Le repas du Gamay

Il a eu lieu le vendredi 21 octobre. Nous vous avons préparé une délicieuse garbure accompagnée de Gamay ou de Cunac. Malheureusement, cette soirée n'a pas rencontré le succès espéré.

Le réveillon

Pour clôturer l'année 2016, les bénévoles du Comité étaient au rendez-vous pour organiser le superbe réveillon de la Saint-Sylvestre animé par le « DJ Mout'hard ». Ce repas s'est déroulé comme d'habitude dans une ambiance joyeuse permettant d'aborder l'année 2017 avec enthousiasme. Ce fut une réussite !



À venir... La fête du village 2017

La plus importante manifestation de l'année commencera par les aubades du samedi 20 mai. 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 que, cette année, une surprise. Merci par avance pour votre participation.

Préparez-vous pour les 22, 23, 24 et 25 juin 2017, le village sera en fête....

Cette année, **le super concours de belote** se déroulera non pas le vendredi mais le **JEUDI 22 juin**. Amoureux du jeu, nous vous attendons nombreux !

Le vendredi 23, nous vous proposerons de danser à notre soirée animée par le DJ Mout'hard.

La journée du samedi 24 débutera par un concours de pétanque en triplète, suivi du traditionnel repas moules/frites/grillades, accompagné par un nouvel orchestre « TROPICA LIVE EVENTS » et les danseuses de Cunac feront leur show.

Le dimanche 25, après un recueillement devant le monument aux morts, la Mairie vous proposera un apéritif à midi. Vous pourrez ensuite participer à un tournoi de badminton ou à un concours de pétanque à 14h30, puis terminer la soirée avec un repas dansant animé par « SERGE VERGNES ».



Fête de Cunac 2016

La fête du village

2016 ...



Les aubades 2016



Soirée fête de Cunac



Les aubades 2016

... en photos !



Repas fête de Cunac

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 Président Monsieur Jean-Pierre TRESSIERES au 05 63 45 26 24.ou par mail : tressieres.jean-pierre@orange.fr

Notre sortie ...



Vélorail



Vélorail



Sainte Eulalie

... en Aveyron !

L'île oz'enfants

L'association L'île oz'enfants, dont la nouvelle présidente est Monique Gayraud, continue ses activités hebdomadaires. Son but est de permettre aux assistantes maternelles de se rencontrer, d'échanger et de proposer des activités aux enfants accueillis.



La motricité, les travaux manuels, ainsi que la motricité fine sont toujours au programme pour les enfants. Toutes ces activités se tiennent alternativement sur les communes d'Arthès, Cunac, Lescure ou Saint-Juéry.



Le jeudi 16 mars, à la salle communale d'Arthès, les enfants se sont retrouvés tous déguisés pour fêter carnaval. Après avoir fait des farandoles et des danses, une collation était la bienvenue avec de bonnes crêpes maison. Les enfants ont confectionné de jolies poules avec des assiettes en carton, pour les activités manuelles de Pâques.

Mardi 18 avril, tout le monde s'est retrouvé à la salle de Spectacles de Cunac, pour une chasse aux œufs mémorable. Les paniers étaient bien remplis, et en fin de matinée, chacun a enfin pu déguster les bons chocolats !

Ensuite, le jeudi 15 juin, ils assisteront à un beau spectacle organisé par la Cie « les 1000 bras ».

Mardi 20 juin à Cunac, sera organisée la fête de la musique avec des instruments fabriqués par les enfants lors des différentes animations de l'association.

L'association tiendra un stand, lors du vide grenier de Cunac du 21 mai.



Pour tout renseignement, voici l'adresse de l'association :

*Monique Gayraud : 05 63 45 11 83
Association L'île oz'enfants
Appartement 3110
2 rue de Pratviel 81160 St-Juéry*

Les assistantes maternelles profitent également des activités proposées par le Relais d'Assistants Maternelles, ainsi que des réunions à thème concernant la petite enfance.

A.C.M.S

Association des Contrôleurs de Manifestations Sportives

Cette association a été créée en 2004. Nous avons pour but d'aider à la gestion, à l'accueil des concurrents, des spectateurs, au contrôle des entrées, à la gestion et à la surveillance des parkings et des déviations lors de barrages routiers.

Nos différentes manifestations sont : le carnaval d'Albi, courses à pied (marathon d'Albi, le trail albigeois, ékiden), moto cross divers, courses d'enduro, rallye automobile, meetings aériens mais aussi foire agricole, vide-greniers, ...

Notre champ d'action s'étend sur cinq départements (Tarn, Aveyron, Tarn et Garonne, Haute-Garonne, Gers).

Toutefois, les contrôleurs ne sont ni des vigiles, ni des agents de sécurité. Nous sommes tous des bénévoles dont la fonction est de faire appliquer les règlements et consignes, les arrêtés municipaux ou préfectoraux dictés par les instances dirigeantes des clubs ou des associations qui font appel à nos services.

En toute rigueur, avec souplesse, fermeté, courtoisie et droiture, démocratie et discipline sont de mise.

La vie dans l'association se passe dans la bonne entente et la bonne humeur.

Le meilleur moyen de vous le prouver est de nous rejoindre.

A très bientôt.

Le président, Bernard Briussel



YOGA



Le monde a besoin de souffler !
Alors ralentissons-le !

Qu'il puisse respirer, qu'il puisse récupérer.

Stoppons cette roue insensée de vie accélérée, mais, avant toute chose, commençons par nous calmer nous-mêmes !

Plus exactement nous poser.

Le Yoga est source d'équilibre, d'harmonie et de bien-être.

Découvrez ses bienfaits à travers les postures « asanas », la respiration « pranayama ».

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

Comme chaque année, les adhérents de l'association Loisirs Créatifs Cunacois (L.C.C.) se retrouvent tous les lundis après-midi, de 14h à 17h, hors vacances scolaires et jours fériés.

Les séances d'activités ont lieu de juin à septembre dans les salles spacieuses, claires et confortables des locaux de l'Espace Associatif Georges Cabot, place de la Grèze, mises à la disposition du L.C.C. par la Mairie.

Les adhérents apprécient non seulement la diversité des activités mais aussi la bonne humeur et la convivialité, qui règnent au cœur de l'association.

Activités 2016-2017

L'objectif de L.C.C. est de proposer des activités variées et de qualité, permettant à chacun de produire des objets personnalisés, tout en se perfectionnant.

Deux types d'activités sont proposés :

Ateliers encadrés par des animatrices spécialisées

Ils comportent en moyenne 4 séances de 3h chacune.

A la demande des adhérents, les ateliers des années précédentes ont été reconduits.



◆ 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

◆ Cartonnage

L'utilisation du carton ondulé de récupération pour réaliser des cadres photos a permis cette année de renouveler la technique.

Animatrice : Yolande ARNAL

◆ 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, nous avons essayé une technique différente : deux couches de peinture et une patine de cire travaillée à la laine d'acier. 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 époustouflant !

Animatrice : Anne Marie DIAZ

Deux nouveaux ateliers ont permis de découvrir d'autres techniques :

◆ Initiation à la mosaïque

Certains adhérents ont décoré des sujets (chat, coq) avec de petits morceaux d'émail découpés dans des tesselles et collés sur le support. D'autres ont enjolivé des porte-crayons ou des miroirs. Un coup d'essai, un coup réussi !

Animatrice : Eliette CAYSSIALS



◆ Art floral

À la demande des adhérentes, nous avons pu programmer une séance d'art floral avant les fêtes de fin d'année. Nous y avons confectionné une composition de feuillages, de fleurs et de décorations de Noël avec bougie.

Une autre séance est programmée pour le mois de juin avec des fleurs des champs.

Cet atelier a enchanté les participants.

Animatrice : Marie Pierre BELLIERES

Activités libres alternant avec les ateliers encadrés

Selon que l'on est motivé ou pas par un atelier, on se consacre ponctuellement à des activités libres, tout aussi intéressantes, en parallèle aux activités encadrées.



Traditionnellement, la période précédant le marché de Noël est consacrée à la confection d'objets pour la vente : décorations de table en papier, boules, sachets de lavande, assiettes et plats décorés...

Le marché de Noël

C'était le 14^{ème} marché de Noël organisé par le L.C.C. Il a eu lieu le dimanche 4 décembre 2016 dans la salle de Spectacles de Cunac.



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

A la joie des petits et des grands, le Père Noël a été fidèle à notre rendez-vous.



Comme à l'accoutumée, notre association a proposé à la vente une diversité d'objets à petits prix, fabriqués par les adhérents. Ces objets sont toujours le reflet des différentes activités annuelles, pratiquées dans les ateliers.

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.

Dates à retenir

Assemblée générale

le lundi 11 septembre 2017 à 14h à l'Espace Associatif, place de la Grèze



15^{ème} marché de Noël

le dimanche 3 décembre 2017 à la Salle de Spectacles de Cunac

Renseignements

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



U.S. CUNAC

Foot à 7



L'U.S. Cunac Foot à 7 est composée de 30 licenciés qui évoluent dans le championnat UFOLEP du Tarn. Les deux équipes évoluent respectivement en première et troisième division. Tous les vendredis soir, les équipes se rejoignent 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. La saison 2015-16 a vu l'équipe 1 remonter en première division UFOLEP Tarn.



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 !

Toute l'équipe de L'U.S. Cunac remercie l'ensemble de ses partenaires ainsi que la mairie de Cunac !

Tournoi de foot de l'U.S. Cunac

Il reste encore des places à prendre, en vue du tournoi annuel organisé par le club, qui aura lieu cette année le 18 juin 2017. Les places sont limitées à 14 équipes de joueurs licenciés ou non licenciés.

Bureau et Contact Foot à 7

- Président : NESPOULOUS Sylvain
- Secrétaire : THÉOPHILE Maxime
06 18 15 12 26
- Trésorier : CALVIÈRE Yoann

Concours de pétanque

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

US CUNAC Aéro-danse

Une activité conviviale, mélange de mouvements de gymnastique et de pas de danse sur des musiques entraînantes ou nostalgiques.

Un groupe qui varie, mais 6 membres assidus depuis le commencement.

Merci à celles qui me suivent dans mes délires musicaux.



Contact Aéro-danse

- Corinne TRESSIÈRES : 05 63 45 26 24

US CUNAC

Danse enfants



Et oui ! C'étaient « les années folles » (musiques années 80) dans la salle de Spectacles, ce samedi 4 juin 2016, à l'occasion de notre gala de danse. Folles, elles ne l'étaient pas, mais magiques... oh ça oui !!! Félicitations à toutes et merci à tous ceux qui œuvrent pour que la fête soit au rendez-vous.

En septembre 2016, nous avons eu très peu de nouvelles inscriptions d'enfants nés en 2010 (CP). Il semblerait que ce soit dû au fait que dans les classes de maternelle de Cunac, les garçons sont en grande majorité.

Alors messieurs, n'hésitez pas à nous rejoindre, nous avons déjà eu des garçons et, franchement, c'est bien sympa, surtout que vous adorez danser autant que les filles.

Horaires et effectifs pour l'année 2016-2017

- nées en 2007, 2008, 2009 et 2010 : le mercredi de 13h45 à 15h15 avec Lucie
- nées en 2005 ou 2006 : le lundi de 17h15 à 18h45 avec Laurie
- nées en 2003 ou 2004 : le mercredi de 16h à 17h30 avec Séverine
- ados nées en 1999, 2000, 2001 et 2002 : le mercredi de 18h00 à 19h30 avec Séverine

Effectifs de l'année : 30

Contact Danse

DUPÈBE Pascale 05 63 45 91 07

Les inscriptions 2017/2018 auront lieu mi-septembre. Se renseigner à la rentrée à la mairie pour connaître le jour.

La priorité est donnée aux enfants déjà licenciés, domiciliés à Cunac, et, selon les disponibilités, nous acceptons les enfants des autres communes.

Date à retenir

Gala de danse le samedi 3 juin 2017 à la salle de Spectacles à 16h30 (ouverture des portes à 16h)



Théâtre

Cunac, village fleuri et embaumé de roses, de lavandes, chèvrefeuille, romarin... Et sur les sentiers, vous pouvez aussi cueillir la chélide, la marjolaine, la mélisse, la sauge ou la fumeterre, pour faire des tisanes curatives et apaisantes.

Au théâtre, nous faisons aussi une cure de rire et de vie collective. Cette année, 24 jeunes de 9 à 17 ans ont joué 2 pièces, *Drôle d'enquête* petite comédie policière et *Urgence choisie*, satire d'une médecine dépersonnalisée. Dans les deux cas, un sympathique travail d'équipe, constructif et joyeux.



Les adultes sont passés du scalpel aux ciseaux avec *Tailleur pour dames* de Feydeau. Et oui ! Conter fleurette peut amener un médecin à jouer un rôle de tailleur et enclencher une mécanique imprévue et réjouissante. De toute façon, changer d'habit est une potion magique, en français comme en occitan. La pièce *Una familia complicada* maintient la tradition de la langue fleurie de nos campagnes et la convivialité qui l'accompagne. Et si le sketch *Mirage* nous entraîne dans un rêve d'ailleurs, notre théâtre reste une bienfaisante infusion de verveine et de romarin, avec une pointe d'anis étoilé.



Badminton



Une saison de plus et toujours autant de plaisir à taper le volant tous les lundis soir de 19h à 22h. Ces rencontres, en plus du moment convivial qu'elles occasionnent, permettent d'approfondir nos techniques. Rappelons tout de même que nous ne donnons pas de cours et que nous pratiquons uniquement en loisir.

Randonnées



Nouvelle saison, nouvelle organisation, mais toujours autant de diversité dans les balades proposées tout au long de la saison.

Si vous souhaitez prendre un bon bol d'air, venez nous rejoindre pour les dernières randonnées de la saison :

- Dimanche 10 septembre : 9h, La Balade Montéliote (Lamontéliarié)
- Dimanche 24 septembre : 9h, La vallée de Bonan (Milhars)
- Dimanche 8 octobre : 9h30, Livers-Cazelles
- Dimanche 22 octobre : 9h30, Circuit du Puech de Mourens (Rouffiac)
- Dimanche 19 novembre : 9h30, Cunac

Tennis

Les accros de la balle jaune se réunissent tous les samedis matin, d'octobre à juin, hors vacances scolaires, afin de perfectionner leur jeu. Les leçons sont données à 3 groupes, un de 9/11 ans, un de 14/16 et un troisième d'adultes.

Volley

Une joyeuse et sportive équipe mixte de 13 licenciés, toujours en haut de classement en Championnat UFOLEP. Elle s'octroie la seconde place en 2017. Pour la partie Coupe, l'équipe est en finale. Les entraînements reprendront désormais à la rentrée, le mercredi soir à 19h.



Le Foyer a son compte : Si vous souhaitez suivre en temps réel les dernières informations Foyer, n'hésitez pas à venir aimer notre page Facebook du Foyer.

Mail : foyer.cunac@gmail.com - Site internet : foyer.cunac.free.fr - Facebook : Foyer de Cunac

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 un cours hebdomadaire de gymnastique d'entretien, à caractère non compétitif, dans le but d'améliorer votre condition physique, en fonction des capacités de chacun.

Florence, l'animatrice,
vous attend à la salle de Spectacles
de 20h à 21h
tous les mardis



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 60 € pour les adultes et à 45 € pour les 12/18 ans.

La reprise des cours est prévue le mardi 12 septembre 2017.



Vos besoins / vos objectifs :

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

Nos activités :

- Renforcement musculaire,
- Pilate,
- Step,
- Cardio,
- Relaxation...



Pour tous renseignements

Séverine (Présidente) : 06 89 86 64 05

Sabrina (Trésorière) : 06 28 40 59 09

Laetitia (Secrétaire) : 06 20 12 26 74

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

