

# LE JOURNAL D'ICI

Numéro 1  
Mars 2012

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS D'ICI

## EDITO

### LE RENOUVEAU...

Une chose peut être et avoir été.  
Le concept d'un journal local n'est pas nouveau et il a même déjà vu le jour, ici, à Massat.  
Il nous faut à présent le réactualiser sans comparaison aucune avec ce qu'il fût. Il est, c'est tout.  
De nouveau, soit.  
Parce que plus que jamais la voix du peuple doit être entendue.  
Il nous faut donc ouvrir une nouvelle voie.  
Parce que plus que jamais nous avons besoin de poètes, de philosophes, de visionnaires, d'analystes, d'observateurs ...  
A vos plumes citoyens de ce monde !  
La terre est ce que l'on décide d'en faire.  
Nos mots doivent être des remparts contre tous les maux.  
Qu'ils soient doux ou râpeux, oisifs ou incisifs, épurés ou colorés, ils sont l'expression de notre personnalité.  
Ne les emmurons pas au sein de notre forteresse mentale.  
Laissons-les s'exprimer. Humblement, voilà tout.  
Il n'y a pas de petites pensées dès lors qu'il y a de la sensibilité.  
Si l'inspiration vous vient, ne la laissez pas se tarir, abreuvez-vous et désaltérez-nous de votre création. Au pire, nous passerons un agréable moment, guilleret et divertissant, au mieux vos mots feront écho en chacun de nous et ouvrirons des portes peut-être encore inexplorées...

P.1 : Le PEL : pour qui et pour quoi ? - Les Jardins partagés  
P. 2 : Sortir, faire la fête, se cultiver  
P.3 : Partage, échange - Nouveau sur le canton  
P.4 : Boîte à Idées - Vie associative - Mur d'Expression

### Trimestriel et gratuit

La parution est prévue mi-mars, mi-juin, mi-septembre et mi-décembre.  
Le numéro 1 est diffusé dans toutes les boîtes aux lettres du canton de Massat.  
A partir du numéro 2, le journal sera mis à disposition dans toutes les mairies et commerces des six communes.

Il est possible, et même souhaité, de le recevoir dès sa parution par courriel par simple demande à [chloe.delage@orange.fr](mailto:chloe.delage@orange.fr)

### Quel nom pour ce journal ???

Puisque sa vocation est d'être le journal de tous, chacun peut proposer ses idées de nom, en contactant le comité de rédaction (voir au dos). Le nom du journal sera choisi parmi toutes les propositions au courant de l'été.

Vous avez envie de faire partie du comité de rédaction ? Contactez-nous !

## LE PEL, POUR QUI ET POUR QUOI ?

Le PEL, c'est quoi ça???

C'est un Projet Local à vocation Educative et Sociale.  
C'est un ensemble d'actions diverses et variées qui ont pour objectif de dynamiser la vie de notre territoire.

C'est pour vous et avec vous

Les personnes volontaires se retrouvent en commissions réflexions sur des thématiques comme la jeunesse, la solidarité, le lien social, la parentalité, le faire ensemble... (ou autres).

Nous imaginons ensemble des projets et nous les mettons en œuvre.

Ces commissions sont ouvertes et vous y êtes tous les bienvenus.

La prochaine aura lieu mardi 4 avril à 18h, à la Communauté de Communes, à Massat.

Voici quelques projets issus de ces commissions ; projets réalisés ou en cours de réalisation, peut être en avez-vous déjà entendu parler ?

« Les jardins partagés, le carnaval intercommunal, un grand spectacle autour des arts du cirque, un espace parents, le forum des associations, un chantier collectif pour l'ouverture d'un espace pour les jeunes, des journées familles, et même ce journal !!! »

Si vous avez l'envie, les idées..., surtout n'hésitez pas !  
Chloé Delage 06.89.57.15.38 - [chloe.delage@orange.fr](mailto:chloe.delage@orange.fr)

## LES JARDINS PARTAGES

Dans un petit coin du village de Massat, est né début 2011 un espace de partage, autour d'une activité mêlant petits et grands : LE JARDIN !!!  
Depuis, trois espaces de jardinage ont été créés par des parents bénévoles :

- un espace réservé aux enfants de l'école et de l'accueil de loisirs
- un espace pour des parcelles individuelles
- un espace de jardin collectif

Des outils pédagogiques ont été mis en place pour le jardin de l'école et une serre est en cours de réalisation. Un local est mis à disposition par la mairie de Massat pour le stockage des outils, et nous pourrons bientôt nous y retrouver autour d'une boisson chaude pour rêver notre jardin.

« Au-delà des échanges autour du travail de la terre... notre plus grand souhait est que cet espace devienne un lieu vivant où nous aurons plaisir à écouter, sentir, regarder, toucher et goûter notre jardin partagé ».  
Retrouvons-nous le dimanche 3 juin 2012 autour d'un pique-nique festif dès 11 heures, au jardin (reporté au 10 juin si mauvais temps).

Déjà 6 personnes ont rejoint les jardins ! Toutes connaissances et bonnes volontés sont accueillies avec plaisir et il n'est pas nécessaire de pratiquer le jardin pour nous rejoindre.

Lisa R. et Chloé J.- Contact : Lisa au 06.31.62.40.11

Nous souhaitons dynamiser la mouvance Jeunesse à travers la mise en scène des activités culturelles et sportives de notre canton en proposant deux journées innovantes orientées sur des ateliers et des jeux dans les formes les plus hétéroclites possibles. Nous aurons à notre disposition un chapiteau 20x14 avec gradin 100 places, 100m2 de plancher, son et lumière.

Le samedi après-midi : cirque théâtre

Le spectacle commun aux quatre ateliers « Arts du spectacle vivant » sera présenté le samedi, puis projection du film L'Arbre aux abeilles, séances de trapèze ballant tout public.

Pour le week-end, il faudra faire vivre cet espace.

Lachez l'imaginaire dans la nature !!!

Nous appelons toutes les bonnes volontés pour préparer une fête avec et pour les jeunes. Pas question de s'ennuyer durant ces deux jours.

Déjà de nombreuses propositions : bar à cocktail sans alcool tenus par les ados, soirée ados - nous les appelons à constituer un groupe d'organisation pour leur soirée : thème, style, contenu.



### ENTREZ DANS LA DANSE AVEC LES LIADOURES

Les Liadoures vous invitent un à deux samedis par mois à venir danser ensemble de 18h à 20h, salle de la mairie à Massat. Le calendrier des dates est disponible à la mairie, office du tourisme...

Denise Loubet - 06.03.25.84.07 - [www.lesliadoures.fr](http://www.lesliadoures.fr)

### MEDIATHEQUE ET BIBLIOTHEQUE

Réseau de lecture du canton de Massat, en partenariat avec le Conseil Général de l'Ariège

. 1er mars au 30 avril : Nature par-ci, nature par-là  
Exposition photos (de Marc Pouyet) et livres, CD, DVD sur le thème du land-art

. Vendredi 16 mars de 14h à 16 : Atelier d'écriture

Par l'association Le Tambour - Médiathèque de Massat - Adultes, sur inscription

. Vendredi 23 mars à 20h30 : Soirée contes avec Julien Vergne  
Bibliothèque de Soulan. Tout public à partir de 7 ans.

Contact : 05.61.04.92.59

### REPAS DE NOEL DES ECOLES DU RPI

Le 6 décembre, tous les enfants du RPI ont passé un agréable après-midi : repas de Noël préparé par le foyer logement, représentation du clown « Globule Zigotto », arrivée du père Noël très surprenante par un tour de magie !

Dimanche, un concours de pâtisseries toutes générations

Appel aux élagueurs pour mettre en place des jeux aériens sécurisés sur le Pouech.

Charmeurs d'animaux, fabrication de mobiles et stables, expo photos.

Nous comptons sur l'imagination des bricoleurs et inventeurs fous pour proposer des jeux innovants. Tous les métiers et artisans, anciens, nouveaux, vieux, jeunes, peuvent adapter leurs connaissances à la dimension de nos jeunes et proposer des ateliers découvertes.

Mini festival pour enfants

A nous tous de transformer nos potentiels en de vraies aventures en 3D pouvant peut-être conduire à la perspective d'un mini festival pour la jeunesse.

Réunion « Récolte des idées » : vendredi 4 mai à 18h, communauté de communes.

Adrien, Clotilde, Grégoire MARC, Lilou Lhomme, Fabien Bisbal, Françoise Laloux - 05.61.96.91.69 - [anima.materia@voila.fr](mailto:anima.materia@voila.fr)

### LE COMITE DES FETES DE MASSAT ORGANISE

. Samedi 14 avril 2012 : Soirée Cabaret

Le Comité fait son cabaret et vous fait voyager en Espagne avec ses deux drôles de dames Maryanna, chanteuse et Priscilia, transformiste.

Humour, chant, spectacle. A partir de 19h, salle de la mairie, à Massat.

Spectacle + repas 30€ : apéro, tapas, paëlla, gâteau, vin rouge, rosé, café et mousseux.

15€ pour les - de 12 ans.

Résa : Sève 06.81.77.52.85, Jess 06.74.94.27.66 avant le 11.04

Entrée spectacle 10€ à partir de 21h.

### LE MAXIL REPREND SES APEROS CONCERTS

L'équipe du Maxil reprend sa programmation musicale pour 2012 : tous les deuxièmes samedis du mois un apéro-concert à partir de 19h30.

05.61.66.11.01 - [contact@maxilcafe.com](mailto:contact@maxilcafe.com) - Massat

### RENCONTRE LITTERAIRE AUX 3 CHAISES

Mardi 20 mars à 18 heures : Rencontre avec André Bucher

Il viendra présenter son dernier roman : Fée d'hiver. Il est, dit-il, écrivain-paysan, bûcheron et planteur d'arbres « parce que l'un ne va pas sans l'autre ». Ecrivain des grands espaces, il est l'auteur de plusieurs romans, dont Le Pays qui vient de loin, Le Cabaret des oiseaux, Pays à vendre, Déneiger le ciel.

En partenariat avec l'Estive de Foix

Librairie-café Les 3 Chaises - Massat-les3chaises@gmail.com

Les séances de cinéma à Massat

Chaque vendredi à 21h, salle de la mairie à Massat  
Le programme complet du mois sur la page ciné de [www.massat-enfance-famille.org](http://www.massat-enfance-famille.org)

Toutes les animations du canton

En détail sur la page de l'office du tourisme du canton de Massat : [www.tourisme-vallees-massat.fr](http://www.tourisme-vallees-massat.fr)



## A PROPOS D'ABELLES

Tous les possesseurs de ruches doivent s'interroger : Mes abeilles sont-elles en bonne santé ? Mes ruches sont-elles saines ? La vigueur de nos colonies dépend notamment de l'état sanitaire de notre secteur et chacun y contribue. En raison, entre autres, du phénomène de pillage, une ou plusieurs ruches peuvent constituer des foyers d'infection et contaminer le secteur si elles sont atteintes de maladies contagieuses (par exemple

Loque européenne ou américaine), ou dépeuplées et laissées à l'abandon. Pour s'éviter ces déceptions et pour le bien de l'apiculture locale, il est vital de contrôler ses ruches et d'alerter en cas de mortalité anormale. Un agent sanitaire apicole peut vous aider et vous conseiller gratuitement. Contact : Patrick THOMAS - Massat - 05.61.96.99.87

## RENCONTRE DES ELEVES ET DES ANCIENS DE BOUSSENAC

Le 5 janvier, les élèves ont rencontré les anciens du village qui sont nés avant 1930. Ils ont mangé la galette ensemble. Les enfants les ont questionnés sur leur enfance et sur la biodiversité. Voici ce qu'ils ont découvert. A l'époque de leur enfance, il neigeait plus, il y avait moins de forêts et plus de prés, les routes n'étaient pas toutes goudronnées et le village était plus peuplé. Tout le monde n'avait pas l'électricité. Les mares étaient plus nombreuses et mieux entretenues. De manière générale, le gibier était plus abondant, il y avait plus de vipères, de salamandres, d'abeilles, etc.

Sur la commune de Bousсенac, il y avait sept écoles alors qu'il n'en reste qu'une aujourd'hui. Ils étaient beaucoup plus nombreux : environ quarante élèves par classe. Ils se rendaient à l'école à pied ou à vélo sur plusieurs kilomètres. Certains portaient des uniformes et possédaient des cartables en bois. Chaque élève devait rentrer une bûche pour chauffer la classe. Le médecin venait à cheval chez les gens par tous les temps. « Nous avons apprécié cette rencontre car nous avons pu leur poser des questions sur leur vie d'avant, et en plus, la galette était délicieuse ! » Ecrit par les élèves de Bousсенac

## JOURNEES PORTES OUVERTES A L'ECOLE

La deuxième édition s'est tenue le 14 janvier à Massat, dans la classe des petits de maternelle. Puis, une demie-journée à l'école sera proposée aux parents des futurs élèves de petite section au mois de juin. Parents et enfants découvriront ensemble les lieux, les activités et le fonctionnement de l'école. Et après la rentrée, les familles des enfants qui viennent de découvrir l'école pourront participer avec lui à un moment de classe. Cette fois les enfants pourront montrer eux mêmes ce qu'ils font, ce qu'ils aiment et ce qu'ils vivent à l'école.

## ATELIERS DE LOISIRS CREATIFS

Pour apprendre des techniques ou découvrir des astuces Samedi 24 mars, 28 avril, 26 mai, 23 juin, salle du réfectoire, école de Massat, 14h. Sujet de l'atelier choisi à l'avance. Prix de chaque atelier calculé sur le montant des fournitures nécessaires. Chaque participant repart avec ses oeuvres. Pré-inscription préférable. Possibilité d'un atelier à Soulan. Denise Loubet - 06.03.25.84.07 - d.loubet@sfr.fr



## NOUVEAU SUR LE CANTON

## UN ENFANT, UN CHIEN, UN SPECTACLE



L'association Donnons - nous la patte\* a ouvert un atelier dans le cadre du PEL pour les enfants à partir de 6 ans le mercredi après midi : « Un enfant un chien un spectacle ». Il réunit des enfants et des labradors. Les enfants jouent avec les chiens, 123 soleil, chat perché ..., font des parcours et au fil du temps créent une

complicité avec le chien et lui apprennent des tours afin de faire un spectacle. Régulièrement les enfants vont aller à la maison de retraite présenter « leur » labrador et montrer aux résidents ce qu'ils savent faire ensemble.

\*Association loi 1901 : Médiation animale avec ses labradors, tous âges, public valide ou handicapé

Bertrand et Christelle MARC - Tél. 05 61 66 58 50 - christel.marc914@orange.fr

## NOUVEAU SUR LE CANTON

## EN BREF

Cours de couture par Emilie et Mylène 5€/h - Mille et une Couture 05.61.02.69.78 - Massat

## Mardi matin : gym douce

Retrouver fluidité, souplesse, tonus, et aussi le moral ! A partir d'un minimum de 5 personnes. Premier cours gratuit.

## Mardi soir : poursuite de la gym fitness

Association Fait & Geste : Françoise CRUMBACH, diplômée du « fitness and low impact teaching course » de l'Université Simon Fraser de Vancouver.

09 62 30 64 16

## RESPIREZ LA SANTE

Nouvelle initiative pour la santé sur les cantons de Massat et d'Oust, que nous venons de démarrer avec un premier stage de respiration thérapeutique le 28 janvier 2012.

Le Dr. Dagmar Rungen, médecin généraliste, et Mr. Evgeny Rud, enseignant la respiration et professeur de yoga de mouvement diplômé, souhaitons offrir à la population du canton, une véritable alternative à la prise de médicaments pour certaines maladies en proposant des stages de respiration thérapeutique pendant toute l'année.

Beaucoup de plaintes de santé et des douleurs chroniques peuvent être soulagées ou anticipées par des exercices de respiration spécifiques.

Des modules autour de différents sujets concernant la santé seront proposés.

Prendre conscience de notre respiration nous permet de prendre contact avec nous même. La respiration et l'énergie vitale sont en corrélation directe. Par la respiration nous influençons le mental et le physique. Pendant ces stages, les participants découvrent les

muscles et des volumes différents qui servent à la respiration. Ensuite des exercices faciles et efficaces, à la portée de tous, peu importe l'âge et la condition physique, sont enseignés. Les participants ressentent directement les effets pendant le stage et rentrent chez eux avec de vrais outils pour améliorer leur propre santé. Ils peuvent les appliquer tout les jours et partout facilement.

Modules de 5 heures en 2x2h30, salle de la mairie, à Massat. Les samedis :

10 mars 2012 : "J'apprends à vider mes poumons" pour anticiper l'asthme et l'emphysème

12 mai 2012 : "J'apprends à faire face" me détendre, éliminer stress et angoisses

26 mai 2012 : "Je lâche mes douleurs" pour soulager mes douleurs

Prochainement : « Groupe d'accompagnement de sevrage tabagique ». Rendez-vous hebdomadaire (à définir), apprendre des exercices qui facilitent l'arrêt de la cigarette.

Respirez la Santé :

breathforhealth@gmail.com - 05.61.96.80.36

## BOÎTE A IDEES

## BOÎTE A IDEES

### VOULEZ-VOUS PARTICIPER A UN PROJET PHOTOGRAPHIQUE ?

Sandrine Rousseau, photographe, propose aux habitants du Canton de participer à un projet photographique documentant les choix de vies de chacun dans le but de dresser un portrait unique, riche et varié des habitants du canton.

"Massat regroupe une population venant de tous horizons (socio - culturels et géographiques) où chacun semble avoir son histoire particulière, loin des stéréotypes que l'on pourrait trouver dans d'autres parties de France ou d'ailleurs.

Originaires du canton, ou arrivés par hasard ou par choix, la plupart sont restés et ont fait des choix de vies.

Derrière les apparences et des styles de vies qui apparaissent souvent similaires se cachent des vécus, des motivations et des valeurs uniques à chacun. "

Ce sont ces particularités que je trouve intéressantes et que j'aimerais mettre en valeur.

Les participants volontaires communiqueront sur les sujets de leurs choix à travers la création de leurs propres images.

Des mots, des textes pourront aussi compléter les photos.

Dans cette démarche, l'appareil photo devient un outil d'observation, d'introspection, de réflexion et d'expression. Surtout, rien de compliqué techniquement, ce projet est accessible à tous.

En parallèle, selon le choix de chacun, Sandrine propose également de faire un portrait visuel de chaque participant dans son environnement.

Possibilité de prêter un appareil photo.

sandrine.rousseau14@orange.fr - 05 61 96 48 17



Directrice de publication : Chloé Delage  
chloe.delage@orange.fr  
06.89.57.15.38  
Comité de rédaction : Carole, Chloé, Nadège  
Graphisme et mise en page : Carole Frauli  
Dessins : David Huys



## VIE ASSOCIATIVE

### FERMETURE DE L'ESPACE INTERNET ET BUREAUTIQUE

A partir du 22 mars, le lieu d'accès à internet et aux outils bureautique fermera ses portes.

Formations

Cependant, si vous souhaitez suivre une formation dans le cadre de votre travail ou projet professionnel, vous pouvez joindre l'AFR.

### ASSOCIATION FAMILLES RURALES DU HAUT COUSERANS

En juin, l'association Familles rurales du haut Couserans tiendra son assemblée générale : l'AFR a besoin d'énergies nouvelles.

Alors si la petite enfance, la jeunesse, l'insertion, l'animation locale et tout ce qui concerne la famille vous intéresse, venez rejoindre la conseil d'administration et enrichir notre équipe. Colette Romier, halte-garderie - afr.saje@wanadoo.fr

## MUR D'EXPRESSION

Rubrique qui ne demande qu'à être enrichie de vos coups de coeur, réflexions, envolées !

