

ESPÈRE

La « D-marche » pour faire bouger les seniors

À la faveur d'un financement octroyé par la conférence des financeurs du Lot (qui s'adresse au plus de 60 ans), 45 personnes ont pu bénéficier du programme motivationnel D-marche, créé par l'association Adal (A la découverte de l'âge libre). La « D-marche » est un programme motivationnel (validé scientifiquement) qui a pour objectif d'inciter chacun à augmenter durablement son nombre de pas au quotidien. Cette activité de prévention globale non-excluante, simple, gratuite, accessible à tous... permet, grâce à la communauté créée, d'augmenter, voire de maintenir, son niveau d'activité physique, de lutter contre la sédentarité et de favoriser le lien social et de participer à sa mesure à la santé environnementale.

Ainsi, mardi 4 juillet à Espère, le Club Amitié loisir, avec la mobilisation d'Alain Belbes, de Claude Sirieys et le soutien de Philippe Rozière, président de l'Ufolep, a proposé le programme à ses adhérents. Trente personnes, de 60 à 94 ans, se sont engagées dans la démarche. La première demi-



Le groupe des participants espérois.

journée très interactive a été consacrée à une sensibilisation aux bienfaits de la marche au quotidien, la remise du kit D-marche (avec étalonnage du podomètre) et un échange sur les astuces pour commencer à changer ses habitudes. Puis, des temps d'accompagnements collectifs (trois en 3 mois) ont été planifiés en partenariat avec le club, pour renforcer cette démarche active de santé. Le programme complète l'activité marche du jeudi proposée par le club d'Espère (deux

niveaux sont proposés en fonction des possibilités de chacun) pour passer de l'événementiel à une pratique quotidienne. À noter que la doyenne du village, 95 ans, est venue avec une ferme volonté, à titre personnel et d'exemple ! Parallèlement, la même initiative s'est déroulée à Lhospitalet en lien avec l'action locale d'éducation thérapeutique à visée cardiovasculaire. Patricia Vankaam, infirmière diplômée d'état, a proposé à sa patientèle de bénéficier du programme.

LALBENQUE

Le bon bilan des chasseurs

La Saint-Hubert lalbenquoise a tenu son assemblée annuelle dimanche 2 juillet, devant un parterre d'adhérents intéressés, en présence du maire Jacques Pouget. Le bilan de la saison écoulée est pour le moins satisfaisant de l'avis unanime. La population de lièvres reste stable, mais un lâcher de lièvres reproducteurs sera tenté. Pour les perdrix, le plan de la Fédération des chasseurs du Lot sera appliqué cette année. Pour les faisans, le traditionnel lâcher est conservé.

Concernant le gros gibier, le prélèvement de sangliers et de chevreuils sur Lalbenque et Cieurac a été conforme au plan de chasse. Les battues auront lieu en septembre les dimanche 10, samedi 16, dimanche 17 et samedi 23 septembre. Le bilan financier présenté par le trésorier Edgard Berthès, a fait état d'un léger excédent. Les finitions sur l'équipement de la maison de la chasse sont en bonne voie. Le prix des cartes reste inchangé. L'ouverture générale aura lieu le 10 septembre. L'ouverture anticipée du sanglier le 15 août, si nécessaire. Une large discussion s'est engagée sur la



Le bureau expose son bilan aux adhérents

question des chiens errants. Par ailleurs, le maire et le président Pierre Miquel ont tenu à rappeler à tous les chasseurs qu'ils doivent respecter les mesures de prudence et de déplacements. À noter que samedi 7 octobre, les chasseurs se feront un plaisir de participer à l'opération « 1 000 mains à la pâte pour le chemin de Compostelle » comme les deux années précédentes.

BOISSIÈRES

La nouvelle mairie a été inaugurée

L'inauguration de la nouvelle mairie de Boissières a attiré beaucoup de monde samedi 1^{er} juillet : des Boissiériers mais aussi des invités officiels tels que la préfète, le nouveau député, le président du département, les maires des communes voisines et de nombreux professionnels ayant participé à cette réalisation. Dans son discours, Thierry Plantade, maire de Boissières, a mis à l'honneur les maires précédents qui œuvraient avec les élus municipaux dans l'ancienne mairie, un bâtiment exigu et non adapté à la loi handicap de 2005. Afin de rendre la mairie accessible à tous, le conseil municipal a décidé en juillet 2011 d'ache-



Les élus pendant le discours du maire.

ter et de rénover un ancien corps de ferme comprenant plusieurs bâtiments. Plus de cinq ans ont été nécessaires pour monter des dossiers, trouver des subven-

tions et réaliser les travaux. Comme l'a souligné la préfète Catherine Ferrier, « cette mairie est à l'image des habitants de la commune : accueillante. »

MONTCUO

Guy Frédéricq expose

Vendredi 7 juillet a eu lieu à l'espace d'art Le Lion d'or le vernissage de l'exposition du sculpteur carcassonnais Guy Frédéricq. L'artiste présente une série d'œuvres assez imposantes pour certaines, et dans lesquelles il a associé différentes matières qui s'emboîtent à la perfection : corde, plusieurs essences de bois brut, brûlé ou scarifié, acier, marbre du Causse, ardoise, discrètement soulignées de quelques éléments en pâte de verre. Le côté très brut et primitif, voire viril, des sculptures est adouci par les contrastes de matériaux, de textures et de formes, donnant à l'ensemble une impression de légèreté et d'élégance. Se définissant comme un « primitif contemporain », Guy Frédéricq a également joué sur les points d'équilibre, certaines œuvres reposant sur le sol par une toute petite surface. Visible jusqu'au 23 juillet tous les jours sauf le lundi. Infos : 06 46 15 09 68.

Les sculptures de Guy Frédéricq sont en place jusqu'au 23 juillet.



en bref

PROMENADE DÉCOUVERTE > Ce matin. Ce lundi 10 juillet, l'historien-herboriste et narrateur François Nardou commentera une promenade consacrée à l'histoire et aux traditions de l'ancien Montcuq, et aux plantes médicinales. Le départ aura lieu à 9 heures, devant l'office de tourisme. Infos au 09 77 92 13 20.

PONTCIRO

Reprise des marchés à la ferme

Comme tous les ans, les marchés à la ferme « D'une ferme à l'autre » reprennent tous les mercredis en juillet et août. Le premier est le 12 juillet à la ferme de Pontcirq chez Aude et Michael Duwer (légumes et œufs bio), le 19 juillet au fournil du Treil à Frayssinet, le 26 juillet à la biquetterie de Terregaye à Thédillac (fromages de chèvre), le 2 août à la ferme de Siffroy à Catus (foie gras, viande de bœuf, volailles), le 9 août à Gourdon chez Cyril (escargots), le 16 août à Mechemont chez Justine et Damien Beck (viande d'agneau), le 23 août aux Arques chez Michel Magne (apiculture, chèvres mohair) et le 30 août à Mercuès au domaine de Vinssou chez Isabelle et Louis Delfau (vins). Pour ne pas se perdre, suivre depuis le village les panneaux « d'une ferme à l'autre ». Visites, tables, bancs et barbecues. Apportez vos couverts.

CRAYSSAC

Les Crayssapattes en fête



Le groupe de marcheurs.

Pour clôturer la saison 2016-2017, le club de randonnées les Crayssapattes organisait, dimanche 2 juillet, dans la salle de l'ancien presbytère de Crayssac leur fête annuelle. Malgré un temps maussade, un petit groupe de marcheurs s'est retrouvé pour un parcours de 7 km au départ de l'église de Cels. Avant les festivités, Janine Ramet, présidente du club, a rappelé les actions de l'année. « Vingt sorties dominicales ont été effectuées, et en mai une sortie week-end à Collioures. » Depuis mars 2017, le club a initié une nouvelle forme de rando, dite rando douce : mar-

cher moins vite, moins loin, moins longtemps. Elle s'adresse aux personnes débutantes, retraitées ou souffrant de pathologie légère pour qui la marche est préconisée. À ce jour, huit marcheurs réguliers sont inscrits. Les marches ont lieu le mercredi après-midi, d'une durée de 2 heures essentiellement au départ de Crayssac. L'encadrement est assuré par trois membres du club dont une animatrice ayant effectué une formation Rando santé organisée par la fédération française de la randonnée pédestre.

crayssapattes@gmail.com

CASTELNAU-MONTRATIER

Soirée repas animé des sapeurs-pompiers le 13 juillet

L'Amicale des sapeurs-pompiers du CIS de Castelnau-Montrâtier organise, jeudi 13 juillet place du Foirail, un repas animé par les Aiglons martelais et le disco Lot of Music. Un feu d'artifice est programmé à 23 h 30. Réservations à l'OT.

NUZEJOULS



L'Entente des chœurs a trouvé son public

L'Entente des chœurs, chorale née de la fusion de deux anciennes chorales, a pour habitude de se produire tous les ans pour la fête votive de Nuzéjoul. Dimanche 2 juillet à 17 heures, c'est dans une ambiance joviale et détendue que cette trentaine de choristes et leur chef de chœur Évelyne Cazin ont enchanté un auditoire venu en nombre.

En passant de Mozart à Serge Gainsbourg, sans oublier « A la claire fontaine » revisitée façon créole, ou autre chants du monde, il y en avait pour tous les goûts. Un moment bien sympathique quand Maylis, toute jeune petite fille d'une des choristes, a fait un solo sur « Ninina » berceuse corse, reprise par l'ensemble du groupe. Enfin un fort moment d'émotion quand le « bis » final a été interprété « Un signore delle cime » en hommage à une choriste, Aline, trop tôt disparue il y a quelques mois. Un verre de l'amitié a été servi à l'issue du concert.

CAZALS Place Hugues-Salel

Marché gourmand

Achetez et dégustez sur place ! (apportez vos couverts)

Renseignements : 05 65 22 80 63

JEUDI 13 JUILLET, à partir de 18h30

GOUJOUNAC en fête

14 JUILLET

14h : Course cycliste (restauration sur place) - 22h : Soirée Dansante avec DJ GUALITO

15 JUILLET

20h : Repas Grillades - Tarif adultes 20€ - Réservations au 06 87 26 62 10

22h : BAL Musette avec DAVID FIRMIN

16 JUILLET

15h : Concours de pétanque en doublette - 17h : Zumba Party avec LIONEL BURGER

Crêpes - Jeux gonflables - Jeux en bois...