

LA LETTRE D'INFORMATION DE LA  
MUNICIPALITÉ ET DES PARISOTAINS

# PETIT JOURNAL DE PARISOT

[WWW.PARISOT-TARN.FR](http://WWW.PARISOT-TARN.FR)

2  
La vie de la  
commune

8  
Vies des  
associations

10  
Le portrait

12

N°  
JANVIER 2024  
95

## ÉDITO



L'année 2023 a permis de concrétiser plusieurs actions engagées ces derniers mois. Le programme sur les

liaisons piétonnes est pratiquement terminé, le panneau d'affichage électronique est en service depuis octobre, la rénovation de la mairie est également achevée et son espace coworking est opérationnel. D'autres projets ne sont pas encore terminés et verront le jour en ce début d'année 2024, c'est le cas de l'aménagement des abords de l'église de Saint Sigolène, de la liaison entre Le Bousquet et Nacaire et des travaux d'enfouissement de la fibre retardés à cause des aléas météorologiques. Le conseil municipal a décidé de poursuivre la réalisation des liaisons douces pour connecter le quartier de la Mondine au village, et pour compléter le piétonnier depuis la mairie jusqu'à l'école via la salle des fêtes. Ces opérations seront engagées dès 2024. Dans la continuité du plan guide et dans le cadre du projet de reprise de l'épicerie multiservices, nous souhaitons agrandir l'espace par une terrasse extérieure. Ce projet permettrait de diversifier l'activité

commerciale indispensable à la pérennité de ce lieu qui nous semble fondamentale à la vie du village. Les travaux de sécurisation de la traversée du village par la route du Pastel devront attendre un peu, les études sur le réseau d'assainissement n'étant pas terminées. Une mission complète de maîtrise d'œuvre sera tout de même engagée pour une réalisation des travaux en 2025.

La fibre est en cours d'installation sur l'ensemble de la commune et dès le printemps vous pourrez souscrire à une offre auprès de l'opérateur de votre choix.

Depuis plusieurs semaines nous travaillons sur notre nouveau site internet, plus ergonomique et intuitif. Il sera accessible en ce début d'année. Cette année encore, l'état prévoit dans sa loi de finances une augmentation des bases fiscales de près de 4% en 2024 contre 7.1% en 2023, en conséquences les taxes foncières et la taxe sur les ordures ménagères vont augmenter automatiquement. Dans le cadre de la gestion de l'assainissement collectif par la communauté d'agglomération, le coût du traitement des eaux usées va augmenter automatiquement. Notre budget était pourtant équilibré, mais cette décision était nécessaire pour conserver les primes à l'épuration de l'agence de l'eau.

Malgré ces augmentations qui

nourrissent l'inflation, la commune pourra conserver son niveau d'investissements et notamment ceux qui nous permettent de faire des économies de fonctionnement (changement des ampoules par des LED).

Les activités festives ont été complétées cette année par une cérémonie du 14 juillet et, par une séance de cinéma de plein air avec l'aide du Conseil Intercommunal des Jeunes de Parisot et Peyrole. Vu le succès de ces moments forts de 2023 nous les reconduisons afin de nous retrouver encore plus nombreux en 2024.

Les jeunes du CIJ organisent tous les ans une journée sportive et cette année elle sera bien évidemment orientée sur les jeux olympiques. Les olympiades de Parisot 2024 seront évidemment plus sobres que leur grande sœur et nous comptons sur vous fin juin pour cette manifestation sportive et festive.

Je tiens à remercier toutes les associations et les bénévoles pour leur engagement et leur dévouement aux activités et festivités qui contribuent à la vie de notre commune.

Le conseil municipal et moi-même vous souhaitons pour 2024, joie, santé et bonheur.

*Sébastien Charruyer, maire*

## ECLAIRAGE PUBLIC

La modernisation de l'éclairage public existant a débuté en 2023. Cela consiste à remplacer les têtes des lampadaires par des nouvelles à technologie « LED ». Cet investissement sur trois ans permettra de réduire considérablement les consommations des réseaux d'éclairage public dans le village mais aussi au hameau du Bousquet.

Cette année c'est le centre bourg (installation la plus obsolète), qui a été rénové, 42 luminaires et l'armoire ont été remplacés pour un coût de 46157,88 €. Le « fonds vert », dispositif pour accélérer la transition écologique dans les territoires nous a permis de diminuer très significativement notre contribution



passant de 29425,88 € à 7379,53 €. Après ces travaux, un certain nombre de dysfonctionnements sont apparus. La gestion de l'allumage et l'extinction de l'éclairage est maintenant centralisée par le SDET (Syndicat Départemental d'Energies du Tarn). Celui-ci, qui gère notre réseau, a mis quelques mois à résoudre ces problèmes.

La mise en place de l'extinction nocturne avait permis déjà de diviser par deux la consommation électrique de l'éclairage public. Cette consommation devrait encore diminuer de moitié. Cette technologie permet aussi d'avoir un éclairage modulable en puissance. Pour améliorer la sécurité, l'éclairage sera conservé dans le centre bourg (route

du Pastel, rue de la Forge, place du Lavoir, chemin de la Mouline et route de Rabastens) toute la nuit avec seulement 15% de puissance entre 23h et 6h30. En 2024 nous continuerons cette rénovation sur une partie des lotissements pour terminer en 2025 par le Bousquet.

## INTERNET ET LA FIBRE : LES INDICATEURS SONT AU VERT !

**D**epuis début décembre, Tarn Fibre a terminé la mise en place du réseau sur la commune. Pour un déploiement rapide et moins coûteux que l'enfouissement, 13 km de poteaux ont été installés le long des voies communales. Nous avons pris en charge en début d'année un peu plus d'un kilomètre d'enfouissement dans le village et à proximité sur la route de la Plaine. Suite à ces travaux une concertation a été menée avec les propriétaires de terres agricoles, les exploitants et la mairie, dans le but de réduire le nombre de poteaux le long des parcelles. Trois kilomètres de réseau ont pu être enterrés sur les secteurs de Napagèse, de la Tuilerie, de la route de la Plaine, de la route du Castellat et de la Forêt. Les agriculteurs concernés ont réalisé les tranchées et les travaux d'enfouissement avec l'aide de quelques volontaires. La mairie a fourni le matériel (gainés, chambres de tirage, sable et filets de protection). Une demande de financement a été instruite auprès du département pour soutenir l'opération. Cette coopération a permis de réduire l'impact visuel des poteaux où cela était possible.

### ET MAINTENANT ?

Une fois construit, le réseau peut être commercialisé. Il le sera d'abord auprès des fournisseurs d'accès à internet souhaitant distribuer leurs services sur la zone de desserte construite. Trois mois plus tard, ce délai de neutralisation étant réglementaire, la zone de desserte construite sera commercialisée auprès du grand public. Les premiers fournisseurs ont déjà initié des campagnes de commercialisation, les



raccordements seront réalisés après le 24 janvier 2024.

### LE RACCORDEMENT DES HABITATIONS ?

Le raccordement entre l'habitation et le boîtier le plus proche sera effectif quand l'abonné passera commande auprès de votre fournisseur d'accès internet (FAI). Le fournisseur choisi se chargera avec l'aide de Tarn Fibre du raccordement depuis le PBO (Point de Branchement optique le plus proche).

### SI VOTRE RUE EST DESSERVIE EN AÉRIEN

Tarn Fibre procède de la même manière que pour l'arrivée du câble téléphonique. La Fibre est tirée du boîtier situé sur le poteau (appelé Point de Branchement Optique) et suit donc le même cheminement que le câble téléphonique et ce jusque dans la pièce, que vous aurez préalablement déterminée avec le technicien, afin de poser une prise

terminale optique. La box de votre FAI sera ensuite raccordée à cette prise.

### SI VOTRE RUE EST DESSERVIE EN SOUS-TERRAIN

si votre maison est desservie en sous terrain (par le biais d'un fourreau Telecom de couleur vert généralement), assurez-vous que celui-ci est accessible depuis le PBO situé dans un regard ou chambre qui est dans votre rue, jusqu'à l'intérieur de la maison. Dans la majorité des cas, c'est la solution qui est déjà utilisée par le réseau téléphonique qui sert à la Fibre. La Fibre est tirée jusque dans la pièce, que vous aurez préalablement déterminée avec le technicien, afin de poser une Prise Terminale Optique (PTO). La box de votre fournisseur d'accès sera ensuite raccordée à cette prise.

Il faut cependant noter que si le fourreau sur votre terrain est bouché ou sectionné, cela relève de votre responsabilité de propriétaire. Vous devez alors réparer ou remplacer à vos frais le fourreau défectueux. C'est le seul cas dans lequel vous devrez alors intervenir.

La nouvelle adduction doit alors être réalisée en respectant des règles d'ingénierie. Le ou les fourreaux sont de type PVC 42/45mm de diamètre ou une gaine télécom verte de 30 mm de diamètre (avec un intérieur lisse) jusqu'à la limite de votre propriété dans un regard 40/40. Il faut installer un grillage avertisseur vert à 30 cm au-dessus du réseau à construire.

**Pour toutes questions sur l'accès à la fibre vous pouvez consulter le site [www.tarnfibre.fr](http://www.tarnfibre.fr)**

## LIAISONS DOUCES ET SÉCURISATION DE LA ROUTE DU PASTEL

**P**révu dans le plan guide « Parisot 2031 », une grosse partie du projet liaisons douces a été réalisée (plus de 850 m). Même si les intempéries ont retardé certains tronçons, vous pouvez maintenant cheminer en sécurité, à pied ou à vélo du lotissement du Siouré jusqu'au Vigné.

Quand la liaison entre le hameau du Bousquet et celui de Nacaire sera terminée, la jonction de la Mondine au Vigné (400 mètres) sera programmée.

Le projet étant d'avoir une route du Pastel complètement sécurisée de l'arrêt de bus de la Mondine jusqu'au terrain de tennis.

Sur cette voie, deux passages piétons supplémentaires seront matérialisés, un à l'arrêt de bus de la Mondine, l'autre au droit du chemin de randonnée en face du poids public. Bien sur la signalisation sera renforcée pour plus de sécurité.



L'enjeu est à terme d'avoir une traversée du village plus sûre avec un respect de la vitesse indiquée. Pour ce faire, en 2024, avec le département, seront définis les aménagements à mettre en place pour atteindre cet objectif de ralentissement des véhicules. Dès cette année des tests seront réalisés avant une programmation des travaux en 2025. Ce délai permettra de partager

nos idées avec vous et aussi de bien préparer les dossiers de subventions compte tenu de l'investissement important qui devra être fait. Le chemin de la Mouline entre la mairie et l'école est programmé pour 2024 afin d'optimiser l'utilisation du parking de l'école. C'est plus de 120 m de liaison qui seront réalisés.

## TRAVAUX DE VOIRIE EN 2023

**D**epuis 2 ans, la municipalité a décidé d'augmenter le volume de travaux sur les routes parisetaines. En effet, le montant des travaux est passé de 37 000 € TTC en 2021 à 47 000 € TTC en 2022 et 2023, permettant de sécuriser les secteurs les plus dégradés.

Les travaux en grave émulsion plus bicouche ont été réalisés sur les portions de routes suivantes :

- 325 m, route de Saltre et de Sainte Sigolène
- 260 m, route de Loupiac
- 90 m et purges, impasse des Maïzous
- 100 m et purges, route des Calmettes.

La route de la Tuilerie a été reprise partiellement en point-à-temps.

Malgré une hausse de 12% d'actualisation de prix, l'objectif est de maintenir le linéaire entretenu chaque année de manière à conserver un réseau routier communal de bonne qualité.



## ACQUISITION

**L**a commune a décidé d'acquérir la maison de M. Cadaux au 34 route du Pastel afin de créer trois logements à caractère social en plein cœur du village. Une étude de faisabilité technique et financière a confirmé l'intérêt pour la commune d'acquérir ce bien par l'intermédiaire de l'Établissement Public Foncier d'Occitanie (EPF).

En parallèle, la commune a sollicité un bailleur social (SOLIHA) afin de piloter et financer l'opération de réhabilitation (plus de 350 000 € d'investissement) et la gestion locative.

Ainsi la commune portera l'investissement de l'immobilier et l'opérateur social financera la réhabilitation via un bail emphytéotique sur 20 à 25 ans.

La région via l'EPF prend en charge une partie du déficit d'opération et des frais d'études qui seront déduits du prix de l'acquisition pour la commune.

## JARDINS FAMILIAUX

**S**uite à l'acquisition du jardin de M. Cadaux, la commune a décidé conformément au plan guide « Parisot 2031 » de créer un espace de jardins familiaux.

Plusieurs personnes sont intéressées et la commune souhaite mettre à disposition le jardin à une association qui assurera la gestion du site.

8 jardins de 100 m<sup>2</sup> seront délimités, un local commun permettra de stocker le matériel. Une cuve à eau de 1 m<sup>3</sup> sera mise à disposition de chaque jardin.

Dans un premier temps une association sera créée et son règlement intérieur permettra de définir les modalités d'attribution, d'usage et d'entretien des espaces communs...

Dès le printemps, les jardiniers pourront commencer leur semis.



## CIJ 2023



### ENCORE DE BELLES ACTIONS MENÉES PAR LE CIJ CETTE ANNÉE

**A**près la distribution de colis de Noël aux aînés des 2 communes, plantation d'arbres fruitiers à Peyrole. Sur l'espace qui leur est réservé à la médiathèque, ils ont proposé la lecture de mangas, puis de BD humoristiques qu'ils avaient envie de faire découvrir aux jeunes de leur âge.

A Peyrole, ils ont participé à la conception et réalisation d'une fresque sur les murs de l'école.

Au mois d'août, projection d'un film sur la place de Parisot. Les spectateurs sont venus nombreux et ont apprécié « Le loup et le lion » dont les bénéfices ont été reversés à l'association des parents d'élèves.

Et puis, matinée de nettoyage des deux communes à l'automne. Malheureusement, peu d'habitants y ont participé.

Enfin organisation d'une collecte de jouets pour Noël, jouets qui ont été donnés à l'association Secours Populaire qui les a redistribués.



Merci, chaleureusement, à toutes les familles qui ont participé.

### ÉLECTIONS

Le 14 novembre, 14 élèves de CM2 se présentaient aux élections du nouveau conseil. Les 4 élus sont : Darius Chazal, Lily André, Siméo Julia de Parisot et Emmie Condat de Peyrole. Lors du 1<sup>er</sup> conseil du 23 novembre, la nouvelle équipe a élu Jules Marrocانو maire du CIJ, Siméo Julia 1<sup>er</sup> adjoint, et Emmie Condat 2<sup>ème</sup> adjointe.



## UNE BELLE INITIATIVE EN DIRECTION DES JEUNES SCOLAIRES

### L'ÉCOLE À LA FERME

Le projet pédagogique de l'année scolaire 2023-2024 prévoyait entre autres de mieux faire connaître aux enfants, leur environnement immédiat. Parallèlement le programme avait pour objet, sur un plan plus scientifique, de concrétiser des notions abstraites comme l'énergie et l'évolution de la nature. Afin d'accompagner cette réflexion les enseignantes des classes de CE1, CM1 et CM2 ont eu l'idée d'organiser la visite de la ferme de Napagèse. Outre la proximité qui a permis aux élèves de Parisot de s'y rendre à pied, les élèves ont découvert un monde qui leur est de plus en plus étranger bien que résidant sur une commune rurale.

### LA MÉTHANISATION

Les enfants ont pu ainsi découvrir comment la transformation de résidus végétaux pouvait produire de l'énergie, et comment en captant le gaz produit, on pouvait le transformer en électricité et en chaleur. Cette unité dite de méthanisation, produit également des éléments naturels, résidus de la fermentation, qui vont servir à « nourrir » les plantes et ainsi perpétuer un cycle « vertueux ». Il s'agissait d'expliquer que tout cela n'est pas de la magie mais de la science et de la technologie, et que cette énergie dont on parle tant aujourd'hui nécessitait la mise en place de techniques reposant sur des phénomènes maîtrisés par les hommes.



### LES ÉTAPES DE LA GRAINE À L'ASSIETTE

La visite de la ferme a également permis de se pencher sur un autre phénomène qui est le cycle des plantes. Un atelier de germination de graines avait été effectué à l'école, il s'agissait de montrer ensuite le passage à un autre niveau quand il s'agit d'en faire une activité agricole. Au niveau d'une ferme, ce processus permet d'alimenter une économie, mais nécessite un matériel approprié (tracteur, semoir, chambre froide,...), et une commercialisation de la production. Cette production est revendue soit telle quelle, soit transformée avant d'arriver dans nos assiettes.

### LE GOÛT DE LA TERRE

Parallèlement au projet scolaire et dans le cadre périscolaire, l'agglomération a lancé une opération intitulée « Le goût de la terre ». Cette opération doit contribuer à promouvoir et à mieux connaître ce territoire sur lequel nous vivons, en particulier à travers sa composante agricole qui contribue en permanence à façonner

les paysages mais également à nourrir la population. Le lancement de cette opération s'est fait à la médiathèque de Parisot. Cette semaine-là, les enfants, transformés en petits reporters, sont allés interviewer Bernard Barrieu (agriculteur) sur les céréales et leur transformation en farine à la ferme pour devenir du pain. Des travaux pratiques encadrés par Jean Luc Daydé (boulangier) dans le cadre d'un atelier du centre de loisirs ont permis de réaliser et comprendre cette transformation.

C'est l'occasion de prendre conscience que ces champs que nous voyons changer au fur et à mesure des saisons sont un élément de notre patrimoine commun en contribuant à nous alimenter chaque jour, non pas par magie mais par la mise en place d'un travail où chacun joue son rôle. On peut remercier les enseignants et les équipes d'animation périscolaire pour cette initiative, ainsi que les différents professionnels (agriculteurs et boulangier) qui ont pris du temps pour transmettre aux enfants ces messages.

## DES SACS ORANGE POURQUOI FAIRE ?

Depuis quelques semaines vous pouvez passer récupérer 2 rouleaux de sacs orange à la mairie.

### POURQUOI CETTE ÉVOLUTION ?

A partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024 les collectivités ont l'obligation de séparer les bio-déchets du reste de la collecte, dans le but de limiter le volume d'enfouissement et de diminuer la taxe sur les déchets non recyclés. Il en va donc de l'intérêt général.

### QU'EST QU'UN BIO-DÉCHET ?

Il s'agit de tous les déchets végétaux ou animaux (épluchures, restes de repas, déchets de viande ou de poisson, os, arêtes de poisson, etc...). Si parmi ces déchets vous en compostez certains, continuez à le faire ; de ce que vous ne compostez pas ou ne donnez pas aux poules ou aux chiens ira dans le sac orange. Ces déchets sont



très méthanisables, c'est pourquoi ils peuvent aller dans une filière spécifique.

### COMMENT SERONT-ILS COLLECTÉS ?

Les sacs orange sont à mettre dans votre poubelle déchets ménagers (verte), et au bennage à Trifyl, un lecteur optique sépare les sacs orange du reste pour les orienter directement vers la méthanisation. Trifyl avait

anticipé sur cette obligation dans la construction de la nouvelle usine.

### POURQUOI COLLECTER AVEC DES SACS PLASTIQUES ?

Des essais ont été effectués avec des sacs biodégradables, mais ils ne sont pas assez solides pour ne pas s'éventrer dans les camions, dans l'état actuel de la technologie. Les sacs sont séparés de leur contenu et repartent dans la filière plastique mise en place à la nouvelle usine.

**Pensez à venir récupérer vos sacs orange en mairie aux heures et jours d'ouverture au public.**

## COMPOSTEUR

Vous pouvez vous procurer un composteur de 320 litres en plastique recyclé auprès de la Communauté d'Agglomération Gaillac-Graulhet, moyennant une participation de 15 €.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez faire votre demande directement à la mairie.

## CHEMINS DE RANDONNÉES

Nos chemins de randonnées balisés et entretenus par l'association du patrimoine connaissent un succès certain. On y croise régulièrement des Parisotains mais aussi des randonneurs des environs. Cette année une réflexion sera menée pour développer d'autres itinéraires qui pourraient se connecter avec des parcours existants sur les communes voisines (Peyrole et Puybegon).



## NOS JOIES, NOS PEINES

### NAISSANCES

Nous souhaitons tous nos vœux de bonheur à :

- Louis né le 10 novembre 2023, et à ses parents Alexandra Heim et Benjamin Augé.
- Andréa née le 06 novembre 2023, à ses parents Céline Diaz et Jérémy Fauriel ainsi qu'à sa sœur Oriane et son frère Nathanaël.
- Marin né le 10 octobre 2023, et à ses parents Marie-Anaïs Fuster et Florent Malaval.
- Toutes nos excuses à Antoine né le

26 mai 2022 et à ses parents Candice et Mathieu Bolo que nous avons oubliés dans la parution 2022.

### DÉCÈS

Nous présentons toutes nos condoléances aux familles et aux proches de :

- Mme Rose Viste née Aurel décédée le 29 octobre 2023 à son domicile de Napagèse.
- Mme Lucette Bringuier née Dellac qui nous a quittés le 19 décembre 2023

### ARRIVÉES

Bienvenue dans la commune aux nouveaux arrivants :

- Karin Pantak a aménagé au 3 rue du Siouré.
- Jean-Louis Péliou et sa compagne Evelyne Bailly se sont installés au 70 impasse de Nacaire.

## GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

### UN CLUB VRAIMENT EN MOUVEMENT

- un thé dansant par mois (sauf juillet et août), pour 150 à 200 danseurs venus user leurs semelles sur le parquet de la salle des fêtes
- quatre repas animés (de l'amitié, de l'été, des vendanges et de l'Avent) servis à 120 convives venus pour aussi se rencontrer et passer une après-midi conviviale
- 2 grands lotos organisés en février et octobre ainsi que 2 mini lotos réservés aux adhérents
- en avril, une journée à Ste Eulalie-de-Cernon avec 150 personnes pour visiter la Commanderie et faire du vélo-rail pour éliminer des calories après un bon repas.
- en juin, une semaine en Corse pour admirer l'île de beauté avec 50 participants.
- en août, spectacle nocturne à

Flagnac après un repas croisière sur le Lot

- en septembre, promenade dans les Pyrénées avec 50 personnes pour une visite du Cirque de Troumouse, de Lourdes et une promenade dans le train d'Artouste
- en novembre, spectacle de chansons et d'humour (avec Lola et Paulo) à Rodez
- enfin, le goûter de Noël animé par Mona.

De plus, tous les jeudis, une vingtaine de personnes se retrouvent dans la salle des associations pour jouer à la belote.

Merci à l'équipe de bénévoles qui se donne sans compter pour animer le Club, ainsi qu' aux adhérents qui participent à nos activités.

Bénévole ou adhérent, n'hésitez pas à nous rejoindre, nous vous accueillerons avec plaisir. Le Club vous présente ses meilleurs vœux.



## ŒNOLOGIE

**S**'il est vrai que le mois de septembre marque le temps des vendanges, pour nous il est aussi synonyme de rentrée œnologique. Nous avons retrouvé avec plaisir notre œnologue Florence Boislève avec qui nous avons pu déguster et échanger sur des vins de Loire, ou de Côtes-du-Rhône. Un voyage au milieu des cépages de chenin, sauvignon blanc, cabernet franc, vermentino, syrah et encore bien d'autres. La séance du mois de décembre a été plus festive avec un régal de bulles entre crémant et champagne tradition ou blanc de blanc. Nous avons eu la chance d'accueillir de nouveaux membres, alors n'hésitez pas à nous rejoindre que vous soyez amateur ou simplement curieux. Nous nous réunissons un mardi par mois à 20h30 à la salle des associations.

Contact : Hervé Nayet 06 33 16 68 02

## ADMR TERRE DE SIGILLÉES

**V**oilà plus de de 75 ans que nos partenaires nous font confiance pour assurer auprès des personnes un service de qualité, pour lequel la proximité est un atout majeur. Nos bénévoles sont au cœur de notre projet politique en donnant leur temps, leurs compétences, leur vision pour favoriser indiscutablement les solidarités de proximité et la gestion juste et équitable de nos services. Alors que les difficultés de recrutement durent depuis plusieurs mois, nos personnels

intervenants ont démontré une résilience remarquable pour nous aider à garantir la continuité de nos services auprès des bénéficiaires. Nous devons saluer leur dévouement et leur professionnalisme et nous devons les remercier sans réserve. Pour tout renseignement, retenez ce numéro : 05 63 57 69 36, nos équipes sont à votre écoute 7 jours sur 7. Des animations sont organisées dans le but de tisser du lien social et de redonner le sourire en ces périodes troublées :

- notre assemblée générale s'est tenue le 6 juillet et nous remercions tous les bénéficiaires qui sont venus nous rencontrer.

- le 7 octobre, une sortie à Aeroscopia à Toulouse a rassemblé l'ADMR des 2 Rives et celle de Terre des Sigillées. pour une journée conviviale et très enrichissante.  
- 2024 débutera par un goûter qui rassemblera personnes aidées, salariés et bénévoles, le 20 janvier. C'est avec grand plaisir que toute l'équipe ADMR vous souhaite une belle année !

## ASSOCIATION D KLIC

L'association D' Klic rayonne sur trois sites Parisot, Rabastens et Couffouleux et compte plus de 75 adhérents. Cette organisation permet aux adhérents de récupérer les cours qu'ils ont manqués.

Notre éducatrice sportive diplômée d'état, Florence Peslier, porte un regard attentif sur le groupe et s'attache à veiller sur chacun. Chaque année elle cherche à améliorer sa pratique en acquérant de nouvelles compétences. L'association propose les activités suivantes :

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cette année, l'association a réalisé de nouveaux achats dont des steps qui font le bonheur des participants du cours de renfo body - Parisot : Lundi 19h30/19h45

### PILATES (55 mn cours collectif)

Un second cours de Pilates a été ouvert à Parisot à la rentrée 2023/2024 - Parisot : lundi 18h et le suivant après le renfo musculaire à 19h45 - samedi 9h15

### PILATES SANTE (limité à 8 personnes)

Cette activité est déployée à Couffouleux.

### GYM HYPOPRESSIVE (nouvelle activité)

La gymnastique hypopressive privilégie un travail ciblé sur les abdominaux et le périnée, permet de calmer les douleurs lombaires et d'harmoniser le diaphragme.

Cette activité se déroule à Couffouleux le vendredi à 18h15, si toutefois des personnes se manifestaient sur Parisot, un créneau serait possible le samedi à 10h15.

#### Contact :

Marie Claire Pault 06 42 57 46 54  
Béatrice Vrech trésorière  
Dklic.parisot@gmail.com  
et Facebook

## FAMILLE RURALES

### IKEBANA



#### VIVE 2024...

Vous voulez vous initier à l'art floral japonais. Venez nous retrouver un jeudi par mois de 20h30 à 22h à la salle des associations où Damien notre « maître ikébana » nous guide dans cet apprentissage depuis bientôt 14 ans !!! Vous pouvez découvrir le bouquet du mois au secrétariat de la mairie. Convivialité et zénitude sont nos deux autres maîtres-mots. De nouvelles ikébanistes nous ont rejoints en fin d'année. Tous les niveaux sont bienvenus. Le club vous souhaite donc une très bonne année 2024, pleine de bouquets et de découvertes japonisantes. Pourquoi ne pas venir essayer ?

#### Contacts :

Damien Duffour 05 61 57 26 72  
Françoise Vabre 06 17 50 45 73

### CHORALE

Si vous aimez chanter, partager, alors venez nous rejoindre dans la joie et la bonne humeur (débutants acceptés) au rythme d'une répétition tous les lundis (de 21h à 22h30) sous la bienveillance de notre cheffe de chœur Sonia. Au programme chansons de variété française.

La cotisation est de 40 € par trimestre (3 trimestres).

Contact : Adèle Bouleau-blache  
05 63 40 45 49 - 06 78 01 07 00  
Catherine Le Peillet 05 63 40 30 31

### PING-PONG

Le club loisir ping-pong de Parisot a ressorti ses tables l'an dernier après quelques années d'inactivité et c'est le mercredi soir dès 21h dans la salle des fêtes que nos adhérents de tous niveaux se retrouvent pour taper la balle. L'ambiance y est très sympathique et chacun peut évoluer à son rythme en fonction de ses capacités. N'hésitez pas à venir nous rencontrer.

#### Contact :

Didier Jougla 06 08 58 91 11

### PÉTAN-CLUB



L'activité du club s'est achevée en cette fin de mois d'octobre, au terme d'une saison qui a honoré les vainqueurs d'une doublette inédite du trophée Jacky Pradelles : Guenaëlle et Frédéric que nous félicitons.

Le Pétan-Club tient à remercier chaleureusement Jacques Pavard notre trésorier, ainsi que son épouse Françoise pour leur investissement au sein du Club durant plusieurs années, mais aussi Claude, notre président, qui a œuvré au maintien de l'esprit de loisir et de convivialité de notre association. Si vous aussi, vous souhaitez nous rejoindre, rendez-vous début mai autour du lavoir, le vendredi à partir de 21h.

Contact : Jésus Arca 06 43 19 09 68



## « DU CHAMP À LA CAGETTE » À PARISOT

*Propos recueillis par Céline Astrié auprès du collectif de productrices et producteurs parisiens porteurs de l'initiative Cagette sur Parisot.*

« Le point de départ de notre initiative remonte à une enquête menée par la mairie de Parisot, révélant le désir des citoyens de privilégier les produits locaux. La mairie se demandait alors comment concrétiser cette démarche. De notre côté, en tant que producteurs locaux, nous ressentions un manque de visibilité auprès de la population et nous nous interrogeons sur la meilleure manière de commercialiser nos produits au sein de la commune.

Nous étions cinq producteurs locaux, et l'idée de créer un groupe sur la plateforme de vente en ligne « Cagette » a émergé. Initialement, ce projet devait être réalisé en collaboration avec l'épicerie locale. Malheureusement, les épiciers ont dû fermer leur commerce. Malgré cet obstacle, nous avons décidé de persévérer et de lancer le projet. La mairie nous a soutenus, permettant une communication efficace via la

newsletter communale. La première vente a été lancée en juin.

Rapidement, nous avons compris qu'élargir notre offre en accueillant des producteurs des communes voisines était essentiel pour proposer une gamme diversifiée de produits. Actuellement, nous comptons 18 producteurs proposant une offre variée allant des légumes, du pain, des fruits, de la viande, des savons, des bières et des vins aux produits transformés à base de légumes et de fruits, ainsi que des farines, des huiles, et des légumes secs. D'autres producteurs devraient nous rejoindre au cours du mois de mars.

L'initiative Cagette permet de nous faire connaître et de vendre nos productions aux Parisotains, mais également d'enclencher une dynamique associative. Nous avons besoin de bénévoles pour assister les producteurs lors des distributions. Ces temps de bénévolat (une mission de 1h30 par semaine) nous permettent de rencontrer et d'échanger avec nos concitoyens, d'amorcer une dynamique autour de l'économie locale.

Ces « coups de mains » sont aussi des occasions de rencontres, d'échanges, de lien social. Si cette mission de bénévolat vous intéresse, vous pouvez vous inscrire en ligne directement sur le groupe. Dans cet esprit, nous proposons également des moments conviviaux de dégustation de nos produits lors de ces distributions au fil des saisons et des occasions du calendrier.

Pour s'inscrire à notre groupe, il vous suffit de créer un compte sur le site « Cagette.net » et de rejoindre le groupe de Parisot, nommé « Du Champ à la Cagette ». Les commandes sont ouvertes du samedi matin jusqu'au mercredi soir à minuit. Les paiements s'effectuent en ligne, et la livraison des cagettes a lieu le vendredi de 18h à 19h sous le préau, sur la place de la mairie.

En résumé Cagette c'est un marché de producteurs et productrices locaux, hebdomadaire, avec des commandes en ligne à effectuer avant le mercredi soir, sur l'espace dédié au village de Parisot intitulé « Du champ à la Cagette ». Retrouvez-le sur [cagette.net](http://cagette.net).

Rendez-vous tous les vendredis entre 18h et 19h sous le préau en face de la mairie place du Lavoir pour retirer vos commandes et rencontrer les productrices et producteurs. »

Contact : [www.cagette.net](http://www.cagette.net)



# LA MÉDIATION ÉQUINE AVEC ALICE



## OU COMMENT UTILISER LA SENSIBILITÉ DU CHEVAL AU SERVICE DES PERSONNES

**A**près 10 années à exercer le métier d'assistante sociale, dont les dernières années au sein d'un grand groupe, Alice a eu envie de donner un nouveau sens à sa vie. Depuis l'âge de 8 ans elle pratique l'équitation, et voue à cet animal une vraie passion doublée d'une grande complicité. Après une année de formation, Alice s'est lancée dans une nouvelle activité : la médiation équine. Il s'agit par l'observation et l'écoute des chevaux d'accompagner des hommes, des femmes et des enfants dans une meilleure connaissance de soi. Ce type d'accompagnement peut être destiné à n'importe quelle personne qui souhaite mieux se connaître et ressentir un mieux-être. Ce processus thérapeutique est particulièrement utile au service de la reconstruction de personnes avec des parcours de vie chaotiques, ou en situation de handicap physique ou psychique. Mais ce peut être également un outil au service du management d'une équipe, au sein d'une entreprise. Des entreprises qui éprouvent le besoin de consolider leurs équipes, en augmentant la cohésion du groupe et sa complémentarité, ou des managers qui éprouvent le besoin de mieux se connaître pour donner plus d'efficacité à leur action, viennent réaliser des ateliers collectifs avec les chevaux. Dans ce cas on parlera de techniques d'accompagnement au management d'équipes.

### UN ANIMAL SENSIBLE QUI CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE

Le cheval mobilise des fonctions réelles et symboliques indispensables au développement de la personne. La rencontre et la participation à différentes actions avec lui mobilisent le physique et le psychologique. De plus, le cheval, par son extrême sensibilité, a des capacités



de lecture de l'autre. Pour ces raisons, il contribue à une meilleure connaissance de soi et favorise un mieux-être.

Pour ce faire, la ou les personnes doivent avoir un intérêt pour le cheval et entrer en relation avec lui. C'est ainsi que souvent les personnes accueillies décident de travailler avec tel cheval et pas tel autre. Le rôle d'Alice repose sur l'observation de cette relation et de son évolution, afin de guider la personne et de l'accompagner dans sa progression. En observant le comportement du cheval à l'aide d'indicateurs éthologiques, l'intervenante en médiation équine permet de mettre en conscience l'état intérieur de la personne (émotions, doute, calme...). Il s'agit donc d'un travail collaboratif à trois : la personne accompagnée, le cheval médiateur et Alice.

Concrètement la relation peut s'établir à l'aide de différents moyens : le soin aux chevaux, le nourrissage, le pansage, marcher à ses côtés, le faire travailler à la longe, le monter. Pour des raisons de sécurité c'est Alice qui veille à la nature de la relation. Elle s'assure que le travail se déroule dans un cadre apaisé et sécurisé. Il ne s'agit pas d'assimiler ce travail à celui d'un centre équestre. Il s'agit vraiment d'une thérapie pour laquelle une communication étroite s'établit. Le cheval n'est pas au travail et la personne accompagnée n'est pas là pour progresser dans ses qualités de cavalier. Le seul travail du cheval va consister à être le miroir de problématiques particulières. Une sorte de révélateur de choses parfois enfouies et qui une fois révélées, vont permettre de progresser sur soi-même en se connaissant mieux. Nous ne pouvons pas mentir au cheval. Les chevaux nous permettent d'expérimenter. Est-ce que ma demande est en adéquation avec mon

intention/mon envie, mon langage non-verbal ?

Les prescripteurs peuvent être des professionnels du soin (exemple : psychologue) dans le cadre d'une visée thérapeutique, des professionnels médico-sociaux (exemple : travailleurs sociaux, psychomotricienne, orthophoniste, ergothérapeute) dans le cadre d'une visée éducative. Alice rend des comptes aux prescripteurs sur la base d'un projet où il y a des objectifs avec le cheval. C'est un travail en partenariat. Les accompagnements sont complémentaires. C'est pourquoi, les professionnels qui conseillent ce type de soins restent en contact dans la période qui suit les séances de médiation équine, pour accompagner leurs patients dans leur progression. Il s'agit en effet pour Alice, d'être un appui aux thérapeutes, parmi l'éventail des actions dont ils peuvent disposer.

Ce sont parfois les parents qui sont prescripteurs pour leur enfant avec une visée de soutien, ou des particuliers pour eux-mêmes avec une visée de développement personnel, pour se sentir mieux dans leur corps ou dans leur tête. Pour lancer son entreprise Alice a constitué un petit troupeau de chevaux, et acheté quelques hectares de terre sur les hauteurs de Parisot. Site particulièrement remarquable par ses qualités paysagères. C'est dans ce lieu « magique » que nous nous sommes rencontrés pour cette interview et il faut avouer que la beauté du site et la sérénité dont il est imprégné doit également être un atout supplémentaire à son activité.

Contact : Alice Astoul 06 84 52 63 18

# CAMPAGN'ART #3, L'ART À PARISOT

## UNE ÉDITION «AU POIL»

C'est la troisième édition de Campagn'art qui s'est déroulée fin août dans le jardin de Nicouleau à Parisot sur le thème «Au Poil».

L'association organisatrice Les Zyvettes, est ravie. En effet, attirer plus de 1000 visiteurs sur le thème de l'art contemporain dans un petit village du Tarn, dans un jardin excentré n'était pas gagné d'avance. Le public familial et éclectique a été séduit par ce concept d'œuvres décalées, souvent amusantes, questionnantes, voir un peu loufoques. La richesse des approches artistiques fait aussi sa force, et les « céramiques ours » de Florence Richard rivalisaient avec le paravent élaboré à partir de cheveux de la talentueuse Camille Routélous... Les artistes confirmés se sont produits au côté d'artistes «intermittents» mais tous avec talent. Ainsi une architecte nous a ravis avec des poils géants en grillage, un ancien instituteur perpignanais nous a fait sourire avec une série de portraits noir et blanc autour d'un discours politique « à poil », un serrurier a soudé des animaux géants dans la savane, un photographe parisien a discoursu sur les injonctions de la beauté du corps et Odile, 87 ans, nous a impressionnés avec ses dessins de stars du cinéma au pastel gras en format géant dans le sous-bois de buis. Plusieurs performances ont aussi animé l'après-midi, avec, entre autres, un Joël Bardeau orné de bois de cerf, qui fut très impressionnant d'émotion.



Le tricot géant de 20m de Nathalie Carrié (Carmaux)

## UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES ENGAGÉS

C'est un ensemble de 27 artistes et leurs 150 œuvres qui ont été accrochées en pleine nature. Système D, bambous, ficelle, voile, toutes les astuces ont été nécessaires pour sécuriser les œuvres et les intégrer dans la majesté des lieux. L'installation fut épique sous un soleil de plomb, par 42°... Les bénévoles ont créé des espaces labyrinthiques dans le maïs, grâce à la collaboration des exploitants des terres voisines. Un orage a malheureusement annulé le concert de la soirée prévue avec un groupe



Les «Trois Grâces» d'Alexandre Nicolas (Toulouse)

de musique de Parisot «Voiture de Sport» que nous reprogrammerons.

Les équipes étaient également à pied d'œuvre pour accueillir et restaurer les visiteurs. Ainsi 400 repas ont rempli les estomacs et 800 crêpes ont été dévorées ! Enfin un grand merci à la mairie de Parisot et ses agents municipaux pour leur soutien et leur aide à l'installation de l'espace restauration et au balisage des abords.

Contact : Teddy Bélier 06 76 40 34 82  
[www.leszyvettes.art](http://www.leszyvettes.art)



La cuvée 2023 de Campagn'Art, avec les artistes, les bénévoles et les sourires d'un beau week-end.



Les portraits géants de stars du cinéma d'Odile, 87 ans, exposés dans le sous-bois de buis centenaires.