

Cépet

magazine



Édito



spectacle !) ont permis de se retrouver dans la bonne humeur après plusieurs mois de repli. La reprise des activités au sein de l'ALAE/Restauration et le nombre d'animations de fin d'année conçues par nos agents, l'association de parents d'élèves et les enseignants sont aussi le signe d'un retour à une situation quasi normale.

Les associations ont aussi très bien fonctionné comme le démontrent les spectacles de fin d'année très réussis grâce à l'investissement des professeurs et des élèves.

Il était temps ! Nous avons tous besoin de ces moments joyeux et partagés qui font la vie d'un village et créent du lien.

Sur le plan des investissements importants, l'année 2022 est marquée par plusieurs constructions ou aménagements au sein du groupe scolaire (école, ALAE, jardin...). Si l'effort de la municipalité dans ce domaine est en partie lié à l'augmentation du nombre d'enfants, il correspond aussi à une **volonté d'offrir d'excellentes conditions de travail à tous.**

Nous savons que l'éducation est le socle de l'avenir des enfants, **elle est aussi le garant d'une ouverture sur le monde et d'une démocratie vivante et respectueuse.** Dans ce cadre, un conseil municipal des jeunes sera créé dans le courant de l'année scolaire 2022/2023 avec l'objectif de leur permettre d'intégrer les valeurs républicaines en pratiquant le civisme et la citoyenneté et en participant à l'élaboration de projet collectifs.

L'engagement de nos agents au sein de l'école est aussi très apprécié, notamment des enfants et des parents. Pour cette raison, les dégradations des décorations du jardin réalisées par les enfants et les agents ont été particulièrement mal vécues. Ces actes de vandalisme génèrent de l'incompréhension et de la tristesse mais également des coûts de réparation.

Des actions de prévention sont en cours pour éviter ce type de comportement et sanctionner les responsables. **Notre village est apprécié pour sa tranquillité et nous devons tous être vigilants et solidaires pour qu'il le reste.**

Par ailleurs, vous découvrirez les avancées du programme de réhabilitation du presbytère qui a été lancé en début d'année. Ce projet va demander des investissements qui devraient être bien subventionnés compte tenu de son intérêt majeur pour la vie du village.

Il faut également noter le lancement d'un programme ambitieux de création de trottoirs afin de sécuriser la circulation des piétons.

L'équipe municipale et moi-même espérons vous retrouver à la rentrée, pour le Forum des Associations et les Tables Gourmandes qui font désormais partie de notre rituel de rentrée et promettent d'être toujours plus « festives et gourmandes » !

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout un bel été !

Colette Solomiac
Maire de Cépet

Bulletin d'informations municipales et locales

" **Cépet magazine** " est édité par la Mairie de Cépet,

Mairie, rue de l'Église, 31620 Cépet

• Tél. : **05 61 09 53 76**

• Mail : **communication@cepnet.fr**

• Site internet : **www.cepnet.fr**

Directrice de la publication : Colette Solomiac

Infographie et impression : Evoluprint

Parc Industriel Euronord - 10 rue du Parc - 31150 Bruguères
www.evoluprint.fr

Crédits photos : Adobe Stock - Freepik - Istock - Droits réservés - Mairie de Cépet

IMPRIM'VERT | Imprimé avec des encres végétales sur papier issu du développement durable

Chères Cépetoises, chers Cépetois,
La lecture et la densité du contenu de ce bulletin municipal démontrent à quel point nous avons tous essayé de rattraper un peu le temps perdu par deux années très marquées par la crise sanitaire et son lot de restrictions et de contraintes.

Le succès exceptionnel de la **soirée irlandaise du 4 avril a été l'élément révélateur** d'un retour à une vie « normale » où nous pouvons sortir et échanger dans une liberté retrouvée.

Bien sûr, le COVID n'est jamais bien loin et perturbe parfois nos projets ou notre organisation, mais il faut reconnaître que la plupart des activités et des événements ont pu reprendre sans trop de difficultés.

Compte tenu des contraintes sanitaires de début janvier 2022, l'équipe du CCAS a organisé le repas des Aînés au printemps et l'initiative a été très bien accueillie. Le repas (et le

Soirée irlandaise : dépaysement assuré avec des musiques jouées et festives !

La commission Vie Locale a organisé une soirée festive le 4 avril sous le signe de l'Irlande à la salle des fêtes.

Il faisait très froid ce soir-là mais les Cépetoises et Cépetois sont venus nombreux en famille et avec des amis pour passer une soirée mémorable.



Ils se sont restaurés grâce aux food-trucks installés sur le parking et ont pu goûter les bières et softs proposés à la buvette.

A 21h00, le groupe TARA'S FOLK a débuté ses chants et musiques pour une soirée endiablée.

Ces trois musiciens-chanteurs nous ont charmés grâce à des mélodies mélanco-



liques, à la voix roque et entraînante du chanteur et à l'énergie des musiciens avec leurs accordéon, percussions, violon et autres instruments.

Ces musiciens ont fait vibrer le cœur des personnes présentes qui ont dansé tout au long de la soirée.

Fort de ce succès et à la demande générale, ce type de soirée sera reconduit en avril 2023.

Commémoration de la fin de la Seconde Guerre Mondiale le 8 mai 2022 avec les enfants de l'Ecole de Paule !

Sous un soleil printanier, la cérémonie, organisée par la commune de Cépet avec l'Amicale des Anciens Combattants a permis de commémorer la mémoire des victimes de la Seconde Guerre Mondiale.

Emile Astruc (Président des Anciens Combattants) et Colette Solomiac (Maire) ont lu les différents discours, en présence des représentants officiels de la gendarmerie et des pompiers de Saint Jory.

Il faut saluer la présence du Directeur de l'école, M. Schiavi et son action auprès des enfants de sa classe, qui, très émus, ont lu un texte de Gauvin Sers intitulé « j'y suis pour rien » puis entonné le « chant des partisans ».

Après le dépôt de gerbes par Mme le Maire, accompagnée de Chloé et Louka et la mi-

nute de silence, la sonnerie aux morts a retenti ainsi que la Marseillaise, jouée par l'Orchestre d'Harmonie du Frontonnais.

La cérémonie s'est terminée par le remerciement au porte-drapeau, M. Xillo, et aux officiels puis tous les participants se sont retrouvés à la salle des fêtes pour partager un moment convivial.



Agenda septembre 2022 à janvier 2023 à Cépet

3 septembre 2022 → Forum des associations & Tables gourmandes

17 septembre 2022 → Journées européennes du Patrimoine : portes ouvertes à l'ancien Presbytère

15 octobre 2022 → Théâtre

19 & 20 novembre 2022 → Festival des Arts

3 décembre 2022 → Noël des enfants

9 décembre 2022 → Concert classique

14 janvier 2023 → Vœux du Maire et accueil des nouveaux arrivants

Application mobile citoyenne

CITYALL

Téléchargez l'application mobile **CityAll** pour être informé en temps réel sur votre téléphone : alertes notification, actualités, événements et travaux.

Disponible sur smartphone et iPhone.

Budget 2022

Des budgets de fonctionnement et d'investissement dédiés principalement à l'école et aux activités périscolaires

Si les budgets des années 2020 et 2021 ont été très impactés par la crise sanitaire, l'année 2022 sera elle aussi difficile, notamment en termes de prévisions. Au moment de la « construction » du budget, en mars 2022, le contexte politique international laissait présager les problèmes économiques auxquels nous allions être confrontés et nous avons essayé d'anticiper les différentes hausses prévues : énergies, coût des repas, augmentation du point d'indice des fonctionnaires, etc.

Par ailleurs, l'augmentation de la population génère une nouvelle hausse d'effectifs au sein du groupe scolaire.

240 enfants sont prévus pour la rentrée 2022-2023 ; 105 enfants en maternelle et 135 élèves en élémentaire.

Cet accroissement a un impact sur le nombre d'agents nécessaires pour faire fonctionner

les services scolaires (entretien, ATSEM) et périscolaires. A ce jour, 25 agents travaillent pour la collectivité dont 18 agents affectés principalement à l'école et aux activités périscolaires.

L'extension du groupe scolaire (3 salles), d'un montant de 500 000 € sera terminée pour la rentrée scolaire et permettra d'accueillir les élèves et le personnel dans de bonnes conditions. Des subventions de l'Etat, du Département et de la CAF à hauteur de 312 000 € permettront de réduire l'impact sur les finances locales.

D'autres projets ont été réalisés ou vont l'être prochainement :

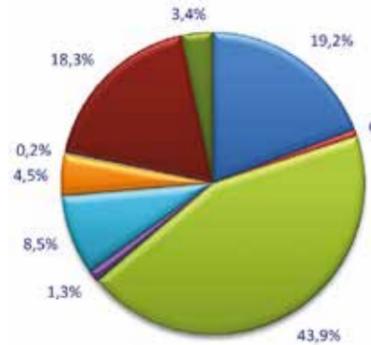
- Déploiement de la fibre dans les bâtiments communaux.
- Mise aux normes électriques dans certains bâtiments.

- Achat d'une tondeuse.
- Réhabilitation des toitures de la mairie et de l'église.
- Aménagement de la coulée verte.
- Réalisation des études pour le projet de réhabilitation et d'extension du presbytère.
- Révision du PLU.

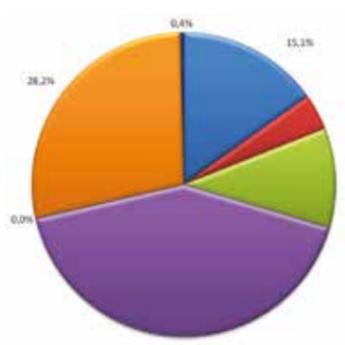
Pour faire face aux augmentations prévisibles des charges d'énergie et de fonctionnement et développer nos services à la population, nous avons dû augmenter nos impôts locaux pour équilibrer notre budget. Le nouveau taux de la commune, applicable à compter de l'année 2022, passera de 42,47 à 48,47 pour le foncier bâti. Le taux du foncier non bâti reste stable à 97,25.

Impact covid
La crise sanitaire liée au COVID-19 a encore impacté le budget fonctionnement et 30 000 € supplémentaires en charges de personnel ont été dépensés pour pallier les absences du personnel et maintenir l'ouverture des services.

Dépenses de fonctionnement 2 242 616 €



Dépenses d'investissements 1 321 540 €



Focus sur le Groupe scolaire

Depuis plusieurs années, pour répondre à l'augmentation du nombre d'enfants et donc de classes mais aussi pour améliorer le confort de tous, enfants, enseignants et agents, la commune a dû investir pour le groupe scolaire (école, ALAE et restauration).

En 2020, plusieurs investissements ont été réalisés :

- Achat d'un modulaire pour l'accueil d'une classe et achat de mobilier à hauteur de 170 000 €.

En 2021, de nombreux travaux ont été effectués :

- Réaménagement de l'école historique pour accueillir un dortoir, une classe et des toilettes supplémentaires : 20 000 €.

- Réaménagement de la cantine et création d'un vestiaire : 52 000 €.
- Travaux sur le système de chauffage : 5 000 €.
- Achats de mobilier divers et rack à vélos : 6 000 €.
- Mise en place et location d'un modulaire : 14 000 €.

En 2022, les investissements se sont poursuivis :

- Extension du groupe scolaire avec création de 3 salles : 500 000 €.
- Agrandissement du jardin de l'école et plantations : 4 100 €.
- Agrandissement et ajout de clôture : 3 500 €.
- Achat d'un modulaire : 31 000 €.

Un montant total de 1 629 600 € a été consacré au groupe scolaire depuis 2016.

Le CCAS répond présent au vide grenier de Cépet le 15 juin

Les membres du CCAS (élus et représentants de la société civile) ont innové en participant au vide grenier du Foot. Ils ont tenu le stand à tour de rôle et essayé de vendre le maximum d'objets et de vêtements. Ils présentaient les activités et le rôle du CCAS ainsi que de la Conseillère Déléguée au social, Christine Ladoux.

Ce type d'actions permet de collecter des fonds qui sont ensuite versés dans le budget du CCAS.

Le CCAS peut ainsi répondre ponctuellement à des demandes d'aides et financer les actions sociales de la commune.

Le montant collecté s'est élevé à 286 €.



Repas des Aînés le samedi 7 mai : la joie de se retrouver

Afin de fêter l'arrivée du printemps et suite au report du début d'année, le CCAS a eu le plaisir de convier les aînés de la commune, âgés de plus de 65 ans, au repas des Aînés. Il a eu lieu le samedi 7 mai à la salle des Fêtes.

Le repas assuré par Ben traiteur a été fort apprécié.

Le spectacle, animé par l'accordéoniste Jean-Louis Vicente et ses danseuses, a ravi les passionné(e)s de musique et de danse.

Les participants ont pu retrouver le plaisir de la danse en couple et entre ami(e)s tout au long de l'après-midi.

La période du printemps étant plus favorable que le début de l'année, il a été décidé de reconduire ce repas des Aînés en mai 2023.



Concert classique exceptionnel au profit du CCAS le vendredi 9 décembre 2022

A la veille d'un concert exceptionnel le samedi 10 décembre à la Halle aux Grains de Toulouse où l'Orchestre Royal de Chambre de Wallonie se produira avec des solistes remarquables, nous aurons l'honneur de les recevoir en notre église de Cépet, le vendredi 9 décembre à 20 heures.

Ces solistes exceptionnels se produisent sur toutes les scènes internationales. Ils nous ont déjà fait l'honneur d'être présents les années précédentes.

Le produit de la billetterie sera versé au CCAS.

Nous vous proposons de nous retrouver pour cet événement d'une qualité remarquable.



Jean-Marc Phillis-Varjabedian



Xavier Phillips



Vahan Mardirossia

Extension de l'école : de nouveaux bâtiments opérationnels pour la rentrée 2022

L'augmentation démographique de la commune n'est pas sans conséquence sur le nombre d'élèves présents dans notre école, et donc sur l'ouverture de nouvelles classes. Au-delà des salles de classes pour accueillir ces élèves, il est aussi nécessaire de trouver

des locaux pour organiser les différentes garderies périscolaires.

Nous avons donc lancé récemment un programme d'agrandissement de notre groupe scolaire et avons construit trois salles de classes polyvalentes qui peuvent à la fois accueillir des élèves du primaire et compléter les installations de l'ALAE.

Compte tenu de la construction de ce bâtiment en période scolaire, nous avons été vigilants afin que les systèmes constructifs limitent au maximum les nuisances sonores et assurent la sécurité des élèves et des enseignants.

A ce jour le bâtiment est en cours de finition puisque le gros œuvre de charpente métallique et de menuiseries extérieures est complètement terminé.



Nous devrions pouvoir prendre possession des lieux dans l'été, en tout cas assez tôt pour permettre leurs aménagements intérieurs avant la rentrée scolaire de septembre 2022.

Souhaitons que ce nouvel outil puisse aider nos enfants cépetois à performer dans leur cursus scolaire !

Restauration : des animations instructives et goûteuses

A la découverte des fruits et légumes

Le 5 avril, tous les élèves de l'école ont pu assister à un atelier de découverte des fruits et légumes.

Initié par la responsable restauration, Virginie Touya, il a été animé par Marine Ricard, diététicienne au sein de la société CRM qui fournit les repas à l'école.

L'intervention a porté sur les fruits et légumes : comment les cuisiner, les bienfaits qu'ils procurent à notre santé, l'équilibre alimentaire, etc.

Les élèves ont pu en goûter quelques-uns et ont reçu un calendrier des fruits et légumes en fonction des saisons. Un jeu « Question pour un champion » leur a aussi été proposé.

L'atelier a été très apprécié par tous, alliant information, découverte et dégustation.



Mon petit déjeuner équilibré

Le 29 juin, le service Restauration, en partenariat avec l'ALAE et Marine Ricard, diététicienne de CRM, a proposé aux enfants et à leurs familles une animation pédagogique matinale : « Mon petit déjeuner équilibré ». Elle avait pour objectif de sensibiliser chacun à l'intérêt nutritionnel du petit déjeuner et de leur apprendre à composer des repas équilibrés selon leurs goûts.

Les enfants faisaient leurs choix parmi les produits céréaliers et laitiers, les fruits et boissons présentés sous forme de buffet.

S'ils réussissaient le défi de composer un petit déjeuner équilibré, ils étaient récompensés par une médaille de « l'as du petit dej ».

Ce moment convivial et éducatif s'est déroulé en extérieur, un grand nombre d'enfants accompagnés de leurs parents étaient présents.

Cette action a remporté un vif succès et sera vraisemblablement reconduite l'an prochain lors des beaux jours.



ALAE : des activités multiples et variées

Décorations

Dans la continuité des décorations sur le thème de l'hiver, les enfants de l'ALAE ont réalisé des animaux en papier mâché sur le thème du printemps.

Malheureusement, nous avons été victimes de vandalisme ; les décorations ont été détruites au grand désespoir des enfants, des animatrices et des parents.



Fruits et légumes, plantations et jardinage

En lien avec l'atelier de découverte et de sensibilisation aux fruits et légumes de saison du service restauration, les enfants de la classe de GS de maternelle ont pu réaliser différentes plantations (lentilles, haricots, melons...) et participer à des jeux en gardant comme fil rouge les fruits et les légumes (le béret, memory, dominos...).



Activités manuelles et sportives

Les enfants ont le choix de participer ou pas aux propositions d'activités manuelles sur les différents temps ALAE, activités suivant les thèmes ou événements du calendrier et activités plus informelles (bracelets, scoubidous, perles collantes...).

Des jeux collectifs et sportifs sont proposés, en fonction de la météo : balle au prisonnier, le béret, luke et luke, pac man, le loup garou, jeux de ballons, cerceaux, cordes à sauter...



Activités NAP (Nouvelles Activités Périscolaires)

Les enfants ont pu découvrir et faire une initiation au judo (partenariat avec le club de judo de Labastide Saint-Sernin) et au hockey (partenariat avec la fédération de hockey) durant la pause méridienne. Ces activités ont eu beaucoup de succès auprès des enfants.



ALSH : activité accrobranche le 15 juin

Les ALSH du mercredi de Cépet et de Vacquiers ont organisé ensemble leur sortie de fin d'année pour le groupe élémentaire.

Les enfants ont pu proposer leurs idées puis voter afin de choisir leur sortie. Verdict : direction l'accrobranche !

Un excellent choix pour une sortie ombragée à l'aube de la canicule.

Après quelques hésitations, les « petits écureuils » ont pu évoluer en toute sécurité sur les parcours.

Une occasion ludique d'apprendre à dépasser une éventuelle appréhension.

De l'avis général, la sortie était trop courte, et il faudra y retourner, en famille ou avec l'ALSH !



La Coulée Verte, une voie piétonne protégée

A l'ombre de grands arbres, la Coulée Verte est désormais ouverte et permet à la fois une traversée du village en toute tranquillité mais aussi l'accès à de nombreuses voies situées en perpendiculaire.

Pendant la fermeture du chemin et après signature d'une convention avec la Résidence La Roseraie, nos agents techniques ont pu commencer à aménager une sortie côté RD20 en toute sécurité pour les usagers.

Cette sortie sera protégée à terme par un système de barrière d'accès sélectif en bois, permettant d'éviter le passage d'engins à moteurs ou autres. Il reste à rectifier le passage et à ajouter quelques barrières en bois afin d'avoir un chemin parfaitement praticable.

L'intérêt environnemental et écologique de ce couloir est une richesse pour le village et il doit être protégé par chacun de nous. De ce fait, son usage est strictement réservé aux piétons et aux cyclistes.



Avant



Après

Un programme volontariste pour l'aménagement de nouveaux trottoirs

Si une partie du village bénéficie de trottoirs en bon état, de nombreux points critiques ont été observés, en bordure des départementales et en centre-bourg.

Les budgets nécessaires à l'aménagement ou à la réfection sont très lourds et ont dû faire l'objet d'une planification sur plusieurs années.

Dans un premier temps, pour 2022, et compte tenu du nombre important de nouvelles habitations en diffus, la décision a été prise d'aménager des trottoirs côté RD14, depuis le chemin du Grés jusqu'au lotissement Esclassans.

L'investissement à hauteur de 220 000 € est financé par un fonds communal dédié aux travaux auquel un fonds de concours a dû être rajouté et par une subvention du Conseil départemental.

La Communauté de Communes du Frontonnais, dans le cadre de sa compétence voirie, a proposé un schéma d'aménagement qui permettra d'améliorer la sécurité de tous.

Les travaux seront réalisés en synergie avec des travaux prévus par le Département pour réduire la largeur de route afin de limiter la vitesse des véhicules.

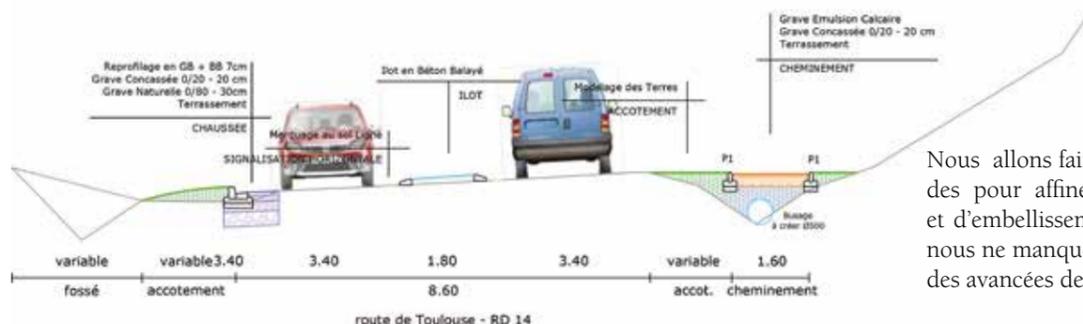
Le démarrage des travaux est prévu avant la fin de l'année 2022.

Dans un deuxième temps, une étude est lancée en 2022 pour prévoir l'aménagement de trottoirs route de Labastide en 2023, compte tenu du fait que de nouvelles habitations ont vu le jour ces deux dernières années.



Enfin, une réflexion a été menée par le CAUE (Conseil D'architecture et d'Urbanisme et de l'Environnement de la Haute-Garonne) pour l'aménagement du centre-bourg en posant les bases d'un nouvel aménagement allant de l'avenue de la mairie jusqu'à la pharmacie, tout en incluant la place Sainte-Foy.

Nous allons faire appel à un bureau d'études pour affiner les besoins de sécurité et d'embellissement du cœur de village et nous ne manquerons pas de vous informer des avancées de ce projet ambitieux.



Réhabilitation du Presbytère

Un nouveau lieu de rencontres se dessine

Une réunion avec les associations du village le 9 avril a permis d'affiner les besoins en terme d'animations et de culture pour éviter que Cépet ne se transforme en village-dortoir.

Après la présentation du périmètre du projet par la municipalité, les associations, réparties en 3 groupes de travail, ont pu exprimer leurs idées et elles ont été nombreuses !

Ce riche moment d'échanges entre élus et associations a révélé de nombreuses convergences.

Finalement, le besoin majeur qui est ressorti de ces réflexions est la nécessité de créer un lieu de rencontres pour se retrouver et partager des moments de convivialité.

Pour répondre à ces besoins, le cabinet d'architecture retenu pour le projet a proposé un avant projet sommaire (APS) que nous avons souhaité partager avec vous.

Bien évidemment, il s'agit là encore d'esquisse et si le principe général est acté, quelques modifications pourront être faites puisque nous allons devoir passer par une phase de « curage » du bâtiment permettant d'affiner les possibilités de réhabilitation et la consultation des entreprises.

Le schéma montre la répartition des lieux :

- accès de la rue vers le jardin intérieur (comprenant un espace scénique),
- bâtiment A : café citoyen/culturel en rez de chaussée et côté jardin, un espace bibliothèque (côté rue), un espace de coworking et des salles multi-fonctions à l'étage,

→ Dans le cadre des journées européennes du Patrimoine, nous vous donnons rendez-vous le 17 septembre au presbytère pour vous présenter les détails du projet.



- bâtiment B : salle pour les conseils municipaux, les mariages et autres fonctions avec un patio et un local de stockage en fond de parcelle.

Afin d'avoir un bâtiment homogène, les façades du presbytère et de la chapelle seront traitées en fonction des possibilités, de la même façon : briquettes ou enduit.

Planning prévisionnel :
 Dépôt du permis : fin 2022.
 Demandes de subvention : fin 2022 et début 2023.
 Démarrage des travaux : 2023.
 Réception : 2024.

POINT D'ÉTAPE DE LA RÉVISION DU PLAN LOCAL D'URBANISME (PLU)

Après le lancement de la révision du PLU, la phase de réflexion du PADD (projet d'aménagement et de développement durable) est en cours.

Cette phase permet de dessiner les grandes lignes stratégiques et politiques du futur PLU.

3 ateliers ont été organisés et ont réuni des élus, des techniciens, des professionnels, des PPA (Personnes Publiques Associées) telles que l'Etat, le SCOT... Ils ont eu lieu de mars à juin 2022.

Chaque atelier était animé par le Bureau d'études PAYSAGES qui réalisait ensuite une synthèse des échanges, des recommandations et la liste des interrogations. On pouvait compter de 16 à 20 participants à chaque atelier.

Une restitution pour l'ensemble des élus aura lieu à la fin du mois de septembre 2022 afin d'entériner les orientations politiques d'aménagement et de développement durable pour notre commune.

Fin octobre, une réunion publique sera organisée pour évoquer les orientations en matière d'environnement,

de démographie à l'horizon 2030, d'habitats, en nombre et en forme, de consommation des espaces, de développement économique...

Nous vous rappelons ci-dessous les étapes successives de la révision du PLU.



Collecte des déchets verts

Date : tous les premiers mercredis du mois entre mars et novembre.
Inscription : obligatoire pour pouvoir organiser la tournée, en mairie par téléphone 05 61 09 53 76, par mail à mairie@cepet.fr ou à l'accueil, au plus tard le jeudi précédent la date de la collecte.
Sacs : utiliser uniquement des sacs transparents dédiés à la collecte des déchets verts. Ils sont disponibles en mairie sur simple demande à l'accueil.
Fagots : possibilité de déposer de petits fagots type branches inférieures à 1,50 m de long et à 5 cm de diamètre, liés avec de la ficelle (ni métal, ni plastique), d'un poids maximum de 20 kg.
Dépôt mensuel : un maximum de 10 sacs et/ou fagots est autorisé mensuellement.
Volume important : si vous avez un plus grand nombre de déchets verts et que vous ne pouvez pas vous déplacer à la déchetterie, vous pouvez louer une benne auprès de la déchetterie de Fronton, renseignements par téléphone au 05 62 79 15 30.
Respect des consignes : le volume mensuel est limité. En cas de dépassement, le service en charge de la collecte ne pourra pas prendre le supplément de déchets verts.



Brûlage des déchets verts



Le brûlage, à l'air libre, des déchets verts ou de tout autre type de déchets est interdit tout au long de l'année.

Les déchets verts doivent être évacués en déchetterie ou être positionnés devant votre domicile le jour de la collecte en respectant les consignes. Il existe aussi des solutions alternatives telles que le broyage, le compostage ou encore le paillage.

Dépôts sauvages



Ils sont interdits même à proximité des conteneurs. En cas de non-respect, une amende de 32 € à 1 500 €, suivant le type de dépôt, sera appliquée au contrevenant.

Gratuité des transports publics pour les Cépetois âgés de 65 ans et +



Le Conseil départemental permet aux Haut-Garonnais, âgés de 65 ans et plus, non imposables, de bénéficier de billets gratuits sur l'ensemble des réseaux de transports : trains, cars des lignes Lio - Arc-en-ciel, cars des lignes régionales.

✉ Pour en bénéficier, vous pouvez retirer un dossier de demande en mairie ou le télécharger sur le site haute-garonne.fr.

Défibrillateur : mode d'emploi

La commune de Cépet s'est engagée dans la lutte contre la mort subite par arrêt cardiaque et a fait l'acquisition de trois défibrillateurs situés :

- Groupe scolaire de Paule au chemin Mourau.
- Salle des Fêtes au 154 rue du 8 Mai 1945.
- Mairie au 1 rue de l'Eglise.

Si vous êtes en présence d'une personne en danger de crise cardiaque, il est important de connaître le processus d'alerte et les gestes de premier secours.

Voici les actions à mettre en œuvre →

Pour pouvoir géolocaliser les défibrillateurs à Cépet ou ailleurs, il existe une application à télécharger sur votre smartphone : **STAYING ALIVE**.

DÉFIBRILLATEUR

Vous êtes en présence d'une personne inconsciente et qui ne respire pas.

Appelez les secours immédiatement.

112 Europe ou **15** SAMU ou **18** POMPIERS

Dans l'attente du défibrillateur, pratiquez un massage cardiaque.

Récupérez le défibrillateur et l'amener auprès de la victime.

Laissez-vous guider par les messages vocaux du défibrillateur après l'avoir mis sous tension.

Attendez l'arrivée des secours en laissant le défibrillateur allumé avec les électrodes toujours sur la victime.

Pour géolocaliser les défibrillateurs, téléchargez l'application

Photographe : Laurence SERRIS

Une photo vaut mille mots



Immergée professionnellement dans l'univers des jeunes enfants et des bébés, passionnée par la photo, Laurence s'est spécialisée dans la photo de nouveau-né, de grossesse, d'enfant, de parents et futurs parents.

Elle vous recevra dans son studio et prendra le temps de capturer vos plus beaux moments.

Il ne s'agit pas d'une séance posée puisqu'elle réalise des photos de moments spontanés tout en racontant une histoire à vos enfants et en les mettant en scène ! Il en est de même pour les adultes.

Un anniversaire, une baby-shower, une naissance, une promenade dans la nature sont autant d'occasions pour immortaliser l'instant présent !



On peut ainsi s'offrir ou offrir à ses proches (grâce à des bons cadeaux) un cadeau intemporel et mémorable !

Laurence a obtenu plusieurs récompenses dont celles décernées par l'AFNS AWARD qui est un concours international pour les photographes dans le domaine de la photographie du nouveau-né et de la photographie de maternité.

Téléphone : 06.29.55.19.45 | Mail : laurencephotographie31@gmail.com
 Web : unephotovautmille mots.fr | Facebook : [unephotovautmille mots](https://www.facebook.com/unephotovautmille mots)

Producteurs de légumes bio : Florian BESSIERES et Anaïs MAIRE



C'est à Cépet, au 750 route de Saint Sauveur, que Florian et Anaïs ont choisi d'implanter leur exploitation de maraîchage.

Ils sont sur les terres de la famille Trevisan, le grand-père de Florian.

Sur 5 000 m² de terres arables et précédemment en friche, ils produisent du semis à la récolte un large panel de légumes et de plantes, sur une base de 100 % de semences "anciennes" ou reproductibles

(légumes, plantes à parfum aromatiques et médicinales, fruits, fleurs comestibles).

Ils travaillent selon les principes du "msv" (maraîchage sol vivant) qui représente un large panel de techniques visant à créer des symbioses entre la terre, sa faune et sa flore, les plantes cultivées et la faune endémique.

Leur objectif est de protéger la biodiversité et de stocker du carbone tout en permettant de nourrir les hommes, de rester indépendant et local, de réduire massivement les intrants et d'économiser l'eau.

Florian et Anaïs travaillent en circuit court et vous proposent la vente directe sur l'exploitation ; ils vous accueillent tous les jours de la semaine et assurent également la livraison de paniers de légumes sur la commune et aux alentours.

Ils viennent d'obtenir la certification BIO en juillet 2022.



Vous pouvez leur rendre visite pour profiter de bons et frais légumes à côté de chez vous !

☎ Téléphone : 06.18.37.10.31 | Mail : les.jardins.de.lautrec@gmail.com
 Facebook : [Les jardins de Lautrec](https://www.facebook.com/LesJardinsdeLautrec)

Résidence Club La Sérénissime

La Sérénissime propose un concept novateur d'habitat alternatif qui répond parfaitement aux besoins des séniors.

Au-delà d'un logement adapté, les prestations sont de type haut de gamme, innovantes et variées à un prix adapté pour vivre en toute sérénité.

La résidence Club est au service des envies des résidents, avec un environnement humain, architectural et technologique permettant de préserver la qualité de vie et l'autonomie de chacun. Le cadre de vie est chaleureux et intimiste. Il est possible d'être entouré de ses amis, de sa



- ménage et service blanchisserie,
- gouvernance,
- accès au centre de soins bien-être et santé

Agora Center à des tarifs préférentiels. Des animations quotidiennes sont proposées aux résidents : animathérapie, ateliers avec les thérapeutes pour des moments de détente, déplacement au marché de Fronton et dans des commerces de proximité...

La Sérénissime adapte tous ses services aux besoins spécifiques de ses résidents.

La directrice Aurélie ARGYRIADES-JALADIEU vous accueillera pour une visite au 3 bis lotissement le Serpolet.

☎ Téléphone : 06.35.57.83.21
 Mail : residenceclub.serenissime@gmail.com
 Web : residenceclub.serenissime.com



Forum des associations & Tables gourmandes : le programme 2022 !

La journée du samedi 3 septembre sera associative, gourmande et musicale ! Nous vous attendons nombreux pour cette matinée et cette soirée qui marqueront la reprise des activités associatives et festives au sein de la commune !

Forum des associations

Le forum des associations aura lieu à partir de 9h00 sur le parking de la salle des fêtes de Cépet. Durant la matinée et jusqu'à 12h00, les associations cépetoises vous accueilleront et vous renseigneront sur leurs activités et horaires. Vous pourrez même procéder à votre inscription sur place.



Animations et démonstrations des associations

Elles auront lieu à la Salle des Fêtes (intérieur, parking et pelouse) ainsi qu'au stade. Vous pourrez consulter le panneau d'affichage qui vous indiquera les lieux et horaires précis à l'entrée du forum des associations.

- 10h00 - 10h30 → Marche nordique
- 10h30 - 11h00 → Qi Gong & Tai Chi
- 11h00 - 12h00 → Lolidance
- 10h00 - 12h00 → Judo
- 10h00 - 12h00 → Jeux en bois à disposition sur stand Comité des Parents d'Elèves
- 10h00 - 12h00 → Rugby et jeux ludiques
- 10h00 - 12h00 → Peinture sur stand AACDC
- 10h00 - 12h00 → Ping pong



Tables gourmandes & orchestre



La soirée débutera à partir de 19h00 sur la place Sainte-Foy au centre du village. Vous pourrez vous installer en famille et avec vos amis sur les tables et bancs spécialement installés pour cette soirée festive.



Vous pourrez vous restaurer grâce aux spécialités culinaires proposées par les cuisiniers des foods-trucks : moules, frites, ali-got, saucisse, paëlla...

Vous pourrez déguster avec modération les vins du Domaine Roumagnac et vous rafraîchir grâce aux bières et softs proposés à la buvette, qui sera tenue par l'association Cépet Foot Vétérans. Enfin, fromage et desserts raviront les petits et grands pour clôturer le repas.

La soirée musicale sera animée par l'orchestre MELTING POTES dont la pres-



tation a été plébiscitée en 2021 par l'ensemble des personnes présentes au cours de laquelle danse et chants s'étaient succédés... jusqu'à minuit !

Mois de la rando dans le Frontonnais

Ce rendez-vous annuel, organisé par la Communauté de Communes du Frontonnais, permet de faire de très belles balades dans le Frontonnais.

Il se déroulera du 24 septembre au 16 octobre sur différentes communes.



→ Les informations sont disponibles sur le site de l'office de tourisme du vignoble de Fronton : ot-vignobledefronton.sitew.com.

Théâtre samedi 15 octobre à 20h30 : Le voyageur sans bagage de Jean Anouilh



Peut-on vivre sans passé ? A la suite d'une amnésie provoquée par la première guerre mondiale, Gaston, devenu riche malgré lui grâce à ses arrières de pension, se retrouve confronté, dix-huit ans plus tard, à ceux qui se disent être sa famille. Les reconnaîtra-t-il ? Est-il celui qu'ils ont connu ?

Cette pièce de Jean Anouilh, dans laquelle alternent des moments d'émotion mais aussi de légèreté, nous interroge sur la mémoire, le passé, la famille et la quête de soi.

La pièce fut un grand succès dès sa création au théâtre des Mathurins le 16 février 1937. Elle s'inscrit dans l'œuvre théâtrale de Jean Anouilh, riche de comédies souvent grinçantes à la tonalité dramatique.

→ La compagnie des « Cent Tons », association formée d'acteurs amateurs chevronnés, vous donne rendez-vous le samedi 15 octobre à 20h30 à la Salle des Fêtes de Cépet pour une soirée divertissante.



Festival des Arts samedi 19 & dimanche 20 novembre : « D'autres mondes »



Dans le cadre de la 3^{ème} édition du Festival des Arts de Cépet, une place importante sera donnée cette année à toutes les formes d'art, sur le thème « D'autres mondes ».

Les visiteurs pourront rencontrer des auteurs régionaux et partir à la découverte de récits inattendus et d'horizons nouveaux dont les actions se situent dans d'autres mondes.

Les auteurs pour la jeunesse présenteront leurs livres pour les enfants et adolescents.

Comme chaque année, des rencontres et conférences-débats seront organisées durant ces deux jours ainsi que des lectures pour les enfants.

Des artistes indépendants seront présents pour nous faire découvrir leur vision d'autres mondes : peintres, photographes, sculpteurs...

L'Association Arts et Culture de Cépet exposera les créations de ses élèves et de



ses professeurs sur cette thématique, tout comme l'ALAE et l'Ecole qui auront un stand dédié pour présenter les travaux réalisés par les enfants en septembre et octobre. L'écriture, la photographie, la peinture, la sculpture et toutes les formes d'art ont en commun d'inviter notre esprit à découvrir d'autres mondes.

→ Nous vous attendons nombreux pour découvrir ces différentes expressions artistiques les 19 & 20 novembre.

Amicale des Aînés : le plaisir de se retrouver

Après deux ans d'absence en alternance forcée, nous nous sommes retrouvés avec plaisir au mois de janvier 2022, lors de notre Assemblée Générale en présence de Madame le Maire et ce malgré la perte de quelques adhérents et les dégâts occasionnés par la pandémie.

Nous connaissons tous Paola et ses actions, particulièrement envers les enfants, lorsqu'elle était trésorière à la Maison des Jeunes et de la Culture et ensuite avec le Club des aînés. C'est pourquoi je désire parler d'un homme de l'ombre et rendre hommage à Albert, son mari. Il aidait aussi bien les associations que les gens autour de lui. Même après une longue maladie dont il ne faisait pas état, il gardait toujours son sourire auprès de nous tous. Fragilisé, la pandémie a eu raison de lui et c'est avec tristesse que, nombreux, nous avons accompagné Paola dans le deuil qui l'a frappé.

Nous avons repris nos activités et c'est avec plaisir que nous avons vu arriver les adhérents, anciens et nouveaux, heureux de se retrouver et de reprendre une vie plus active. Les mini-lotos ont pris une tournure différente : un traiteur cuisine le plat principal sur place et le bureau s'occupe de gérer le reste. Ils sont ouverts aux adhérents et non adhérents, ce qui permet d'être plus nombreux, de faciliter les rencontres et ainsi de mieux nous connaître.

Je rappelle que la plupart de nos activités sont ouvertes à toute la population.

Cette année, nous avons réussi à organiser la fête des mères et des pères. Nous n'avons pu faire comme les autres années avec un goûter spectacle et à la fin un cadeau à toutes les personnes présentes, mais nous avons pu offrir, grâce à l'aide d'un adhérent et de son épouse, une grande paella, très appréciée, suivie des jeux de société dans l'après-midi.



Des projets sont en cours pour la rentrée : spectacle avec co-voiturage, voyage de quatre jours à Barcelone pour le Jour de l'An (ouvert à tous les habitants) avec visite de la ville, soirées dansantes ou autres. Une bonne manière de changer d'année sous les signes de la bonne humeur et de la gaieté.

Nous serons présents au forum des associations et nous aurons plaisir à rencontrer toute personne désirant nous connaître.

☎ **Didier Buisson – Président - 09.80.89.97.21**

Cep'et Vins, en route pour une deuxième année...

Clap de fin pour notre association Cep'et Vins qui clôture cette première année pleine avec la visite du Domaine Plaisance, dans le vignoble de l'A.O.P. Fronton. L'occasion pour nos apprentis œnologues de mettre en pratique les différents enseignements qu'ils ont reçus tout au long de cette année riche en découvertes et en dégustations. C'est donc sur invitation de Louis, Marc et Thibault Penavayre qu'ils se sont rendus, le 2 juillet dernier, à Vacquiers pour rencontrer ces trois générations qui font vivre, de concert, notre beau vignoble du Sud-Ouest. Dans un cadre enchanteur, nos adhérents ont ainsi pu se promener dans les vignes avant de se voir expliquer, par le maître des lieux, les principes de l'agriculture biodynamique pratiquée sur leur exploitation. Au fil de cette matinée arrosée d'informations, notre joyeuse bande d'épicuriens a pu longuement discuter de la géographie, de la composition des sols, du climat ou encore de l'orientation du vignoble qui sont autant d'éléments essentiels pour faire un grand vin.

La visite s'est poursuivie dans les chais avec Marc Penavayre, passionné de cépages anciens comme la négrette, qui nous a fait voyager le temps d'une dégustation exceptionnelle dans l'histoire du domaine, présent sur le territoire depuis la fin du XIX^e siècle.

Ce fut un vrai plaisir d'écouter ce vigneron si atypique nous abreuver de ses connaissances en œnologie. Une matinée couronnée de succès pour les membres de l'association, « Ça complète à merveille ce que nous apprenons au club ! », confie l'un d'entre eux. Et c'est avec des planches gourmandes que nous avons terminé cette visite en beauté, l'occasion de mettre à nouveau nos papilles en pratique et de parler avenir, à l'horizon de la rentrée de septembre.



En effet, 2022-2023 verra naître de nouvelles soirées dégustation à Cépet. Les deux premiers groupes étant complets, nous ouvrirons donc de nouvelles sessions.

Notre club a pour vocation de faire découvrir l'art de la dégustation, la richesse de nos vignobles français et de pouvoir aborder simplement les accords mets et vins. Notre souhait le plus profond est d'avoir une approche simplifiée et compréhensible de ce breuvage divin et de ses pratiques, pour toutes et tous. Le vin fait partie de notre patrimoine, alors apprenons ensemble à le découvrir de manière ludique.

Les soirées, au rythme d'une par mois, sont orchestrées par Damien, ancien sommelier et responsable commercial dans les vins. Elles démarrent à 20h00 et se poursuivent jusqu'à 22h30 - 23h et se déroulent dans un climat chaleureux, bienveillant et épicurien. Les cours sont réservés aux personnes majeures. Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Nous serons présents au forum des associations pour les inscriptions le 3 septembre prochain.

☎ **François et Damien - cepetvins@orange.fr**

Association Art et Culture de Cépet : le plaisir de créer son œuvre

L'association AACDC propose à ses adhérents des ateliers en arts plastiques accompagnés par des artistes reconnus dans le domaine des Arts : peinture à l'huile, à l'acrylique, aquarelle et pastels, collages et techniques mixtes ainsi que des stages.

Par leurs conseils éclairés, ces professeurs soutiennent la démarche artistique des élèves de tous les niveaux, débutants et plus avancés. L'ambiance est fort sympathique lors des ateliers où les « Elèves » s'enrichissent de techniques et d'univers créatifs.

Des stages avec des artistes se sont déroulés en extérieur sur Cépet et à l'atelier à la Maison des associations de Cépet.

La création, l'originalité et le développement de techniques sont vecteurs de valorisation pour les adhérents. Les ateliers et événements à l'initiative de l'association créent du lien social au sein de l'intercommunalité, favorisant de belles rencontres toutes générations confondues.

Vous pouvez consulter le site internet cepet.fr (onglet associations) afin de connaître les propositions de l'association en termes de cours et d'ateliers.

Le point fort de l'AACDC est de proposer des ateliers d'une durée de 3h30 !

Pour adhérer et s'inscrire : contactez-nous. Nous serons présents au forum des associations.

☎ **Martine Maury – Présidente - 06.67.84.49.92 - martinemaury13@gmail.com**



Comité des parents d'élèves : toujours dans l'action !!

Pour les fêtes de Pâques, nous avons organisé une vente de chocolats pour les enfants ; ils ont été confectionnés artisanalement par la boulangerie chez Manon et Jérôme de Cépet et ont été très appréciés aussi bien par les parents que les enfants. L'action sera certainement reconduite l'année prochaine. Pour fêter la fin de l'année scolaire 2022, une fête s'est déroulée dans l'école le ven-

dredi 29 juin en fin d'après-midi. Au programme : mini-golf, pêche aux canards, chamboule tout, maquillage, jeux en bois... L'événement s'est clôturé par un pot de l'amitié offert par le comité.

Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à nous rejoindre dès le mois de septembre... nous avons besoin de bras !!

Bonnes vacances et rendez-vous au forum des associations samedi 3 septembre.

Nous avons besoin de vous !

☎ **Delphine, Gaëlle, Laetitia - 07.69.26.24.05 - comitedesparents.cepet@gmail.com**



Cépet Loisirs : plongez-vous dans le bain !

La saison 2021-2022 s'est achevée et va laisser place à une nouvelle ! En septembre 2021, les cours de natation enfants et les cours aquagym adultes ont pu reprendre et fonctionner sous la houlette de David, maître-nageur. David a accompagné les adhérents (enfants et adultes) dans leurs activités au sein de la piscine de l'établissement les Marronniers (ARSEAA). Il est à noter que la structure des Marronniers est un partenaire précieux pour mener à bien les activités que nous proposons depuis plusieurs années. Les adhérents ont eu plaisir à retrouver une activité sportive (après 1 an et demi d'arrêt) même si des contraintes ont dû être maintenues tout au long de l'année au vu de la situation sani-

taire, mais aussi pour protéger les résidents des Marronniers.

Pour clôturer la saison 2021-2022, des portes ouvertes ont été organisées pour nos petits nageurs. Un livret d'évaluation et une médaille ont été remis à chaque enfant qui a été félicité pour ses efforts ; les parents ont ainsi pu voir leur enfant évoluer dans l'eau. Du côté des adhérents adultes, un repas avec soirée dansante a été organisé au restaurant l'Alcôve à Villemur-sur-Tarn. Tout le monde a pu profiter de ce moment convivial !

A compter de la semaine du 12 septembre 2022, l'association Cépet Loisirs proposera ces deux mêmes activités :

- cours collectif d'une heure d'Aquagym et d'Aquagym Fitness (ados et adultes),
- cours de Natation collectif, de différents niveaux pour des enfants à partir de 4,5 ans à 12 ans. Une nouveauté : les cours de natation enfant pour la saison 2022-2023 seront d'une heure et seront ouverts la première semaine des vacances de : Toussaint, Février et Pâques en plus des cours hebdomadaires. A compter de janvier 2023, vous aurez la possibilité



d'acheter une carte de 5 ou 10 cours d'aquagym utilisable à votre convenance.

Si vous souhaitez mieux nous connaître et avoir des informations complémentaires, vous pouvez consulter l'onglet associations du site cepet.fr ou nous envoyer un mail à cepet.loisirs@gmail.com.

Samedi 3 septembre, les bénévoles de Cépet Loisirs et le maître-nageur seront présents au Forum des Associations afin de vous aider à préparer votre rentrée sportive et celle de vos enfants.

En attendant, les membres du bureau vous souhaitent de belles vacances et une bonne rentrée par la suite.

☎ **Fabienne Rouquat – Présidente - 07.67.46.45.29 - cepet.loisirs@gmail.com**



Cépet Musique et Danse évolue

Après 7 ans de cours hebdomadaires de danse et de chant tous les week-ends, spectacles des élèves, et démonstrations à Cépet ou ailleurs, l'association Cépet Musique et Danse évolue vers un autre format, à compter de septembre 2022.

En effet, le professeur fondateur a récemment pris d'autres fonctions professionnelles, notamment internationales et ne pourra plus assurer les cours de manière régulière.

Aussi, pour la saison 2022-2023, l'association va organiser quelques événements pour continuer d'animer le village, une soirée familiale dîner/ka-raoké ainsi que le tout premier CMK show (Cépet Manga Kpop) ! Ces 2 idées viennent des adhérents eux-mêmes ! Ces événements seront ouverts à tous les publics, habitants de Cépet et des alentours. Nous vous en informons au fur et à mesure. Par ailleurs, l'association Cépet Musique et Danse a toujours à cœur d'intervenir auprès

des résidents des Ephad de Cépet. Nous poursuivons ces moments privilégiés de partage et d'émotions en musique et chansons auprès d'eux avec beaucoup de plaisir.

L'association va également conserver un noyau de danseurs et chanteurs parmi les adhérents, afin de former la « compagnie CMD amateurs ». Cette compagnie pourra répondre aux invitations alentours pour lesquelles l'association est régulièrement sollicitée pour des démonstrations (festival printemps Saint-Alban, Concours de chant d'Aucamville, MJC Toulouse Montaudran, Printemps artistique Saint-Jory, etc.).

Pour finir, quelques stages auront également lieu pour partager encore et toujours notre passion de la musique, du chant et de la danse, avec des professeurs invités. L'association a déjà effectué par le passé des stages ponctuels de comédie musicale, new jack funk, danse de couple west



coast swing, danse de couples latines... Il reste encore tant de disciplines à découvrir.

Nous souhaitons à tous un bel été plein de musique et de danse !

☎ **Bureau de l'association - 06.87.41.79.44**
cepetsmusiquedanse@gmail.com

Ecole de Rugby Nord Toulousain : des résultats intéressants

La saison 2021/2022 a été fort intéressante par ses résultats sportifs et nous pouvons dire que cette année fut aboutie dans son ensemble.

La section Baby Rugby est fréquentée par 23 très jeunes sportifs entre 3 ans et 4 ans et demi. Ils sont assidus aux séances d'entraînement à raison de deux par mois. Pour eux, la prochaine saison débutera mi-septembre 2022, ils seront toujours encadrés par des éducateurs attentifs et prévenants.

Cette année, pour apprécier leurs progrès, nos jeunes sportifs se sont mesurés à d'autres clubs en participant à plusieurs tournois et plateaux ; d'excellents résultats ont été obtenus, confirmant ainsi chaque année des progrès tangibles. Une nouvelle section a vu le jour au RC Saint-Jory/Bruguières XV ; il s'agit de la section de rugby adapté, qui réjouit ses participants avec une meilleure intégration dans les joies du sport d'équipe et leur donne un plaisir immense.



La saison du club s'est terminée par la légendaire saucisse-party le mercredi 29 juin au stade municipal de Saint-Jory, une sorte d'auberge espagnole où par groupe on échange des spécialités familiales avec ses voisins de table. Projetez-nous pour la rentrée prochaine de l'EDR qui aura lieu le mercredi 31 août 2022 à 17h00 au stade municipal de Saint-Jory pour les U6/U8/U10/U12.

L'EDR sera présente au forum des associations de Cépet pour échanger ou pour inscrire vos enfants à la section rugby.

☎ **Séverine - 06.88.92.17.74 - edr.nordtoulousain@orange.fr**

Energie & Harmonie : l'équilibre entre le corps et l'esprit

L'association, présente sur la commune depuis 2015, propose des activités diverses avec ses animateurs diplômés : **marche nordique, Qi Gong, Tai Chi Chuan à mains nues et armes.**

La Marche Nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress), le fitness en plein air. Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire, l'amplitude pulmonaire, de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes. C'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge. **Cours avec Stéphanie : lundis de 9h30 à 10h45, départ parking du stade.**

Le Qi Gong peut être défini comme gymnastique énergétique de santé destinée à entretenir la vitalité. Il a une action sur la sauvegarde de la santé, la fortification du corps ; il ralentit le vieillissement, il est anti-stress, équilibre les émotions et apaise le mental. Il permet d'entretenir votre forme en réunissant les mouvements, la respiration et la



concentration de l'esprit. Ces activités conviennent tout à fait aux enfants. **Cours avec Pierre : lundis de 19h30 à 20h30, tour de l'école.**

Il existe depuis longtemps une pratique des armes dans le Tai Chi Chan (Taiji quan). Le bâton (Gun) est certainement la première arme de défense que les hommes utilisent depuis la nuit des temps, elle est la première arme que l'on utilisera en Taiji, en effet cela va nous permettre d'appréhender un objet simple à manier (même si il faut quand même apprendre à coordonner ses mouvements et acquérir une souplesse du corps pour la manier). C'est une pratique très ludique.

Le cours se déroule de la façon suivante : bâtons fournis, échauffement manipulation, étude des 25 mouvements de base en relation avec les 5 éléments, travail avec un partenaire (bâton collant), étude du Tao Taiji Gun, 44 mouvements de notre école Fataiji. **Cours avec Pierre : lundis de 20h30 à 21h30, tour de l'école.**

Le Tai Chi Chuan à main nue est une pratique corporelle chinoise ancestrale. C'est un art martial dit "interne" accessible à tous. Les mouvements de combat stylisés s'enchaînent avec lenteur et s'effectuent dans la plus grande détente. La pratique régulière du Tai Chi Chuan permet une intensification de la circulation de l'énergie vitale dans le corps et procure ainsi de multiples bienfaits : souplesse, équilibre, coordination, souffle, mais aussi mémoire et concentration. **Cours avec Stéphanie : mardis de 19h15 à 20h45, salle de danse, maison des associations.**

Nous organisons aussi des stages où pratique et convivialité font bon ménage. Nous sommes allés à Saint Pierre la Mer du 25 avril au 1^{er} mai, tai chi, qi gong, armes (éventail et bâton) les matins, puis visite les après-midis.

☎ **Stéphanie Oules - 06.15.56.53.46**
nrjarmonie@gmail.com - nrjarmonie.com

Eurythmie Cépet dispense des cours de Pilates et de Kundalini Yoga

L'association propose depuis 10 ans des cours de GYMNASTIQUE PILATES et de KUNDALINI YOGA à la maison des associations de Cépet.

La gymnastique Pilates est un ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires (ballons, foam roller, cerce isotoner, élastiques). Elle permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles qui interviennent dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale. On essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte de la respiration lors de



l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne vertébrale ainsi que du maintien d'une bonne posture générale. Ces cours (de 45 mn) sont dispensés par Murielle CUQ, kinésithérapeute posturologue diplômée Leaderfit Pilates. Mardi à 12h30 et 18h00. Jeudi à 9h00, 14h30 et 18h00.

L'abonnement donne droit à 1 cours en présentiel/semaine ainsi qu'à un accès en visio via zoom de toutes les autres séances (enregistrement hebdomadaire via zoom ou YouTube). En cas de confinement, les cours seront effectués par visio.

Le Kundalini Yoga est une forme de yoga visant à la pleine conscience de soi par la maîtrise de l'énergie vitale.

Les cours sont enseignés par Gaetan VANFRAECHEM, kinésithérapeute. Mardi à 8h45. Mercredi à 19h30. Vendredi à 14h15. Nous serons présents sur le Forum des associations de Cépet le samedi 3 septembre 2022.

☎ **Murielle Cuq 06.87.21.14.85 et**
Gaetan Vanfraechem 06.89.88.01.31

La Boule Cépetoise : pour le partage et la compétition



Nos manifestations internes se déroulent selon notre calendrier annuel (voir sur le site internet cepet.fr le programme des activités 2022). Et jusqu'à présent, nous n'avons eu que de belles journées. Il faut dire que nos organisateurs ont de l'expérience !

Comme les amateurs de rugby aiment aller voir un bon match, nous aimons aller voir une belle compétition. Par le passé, le club a organisé des déplacements en groupe sur les « masters » qui voient s'affronter l'élite de la pétanque. Ces tournois sont télévisés mais l'ambiance de l'arène n'est pas loin d'un bon match de rugby. Nous allons renouveler ce genre de sortie.

Une sortie sur le National de Carcassonne, avec la présence de plusieurs champions du monde, doit être organisée. Une autre sortie dans les Pyrénées en entente avec le club de Castelnaud d'Estretfonds est prévue pour le 12 septembre.

Nous suivons la fédération de pétanque qui fonctionne sur l'année calendaire. Nous participerons au forum des associations le 3 septembre, ce sera l'occasion de nous rencontrer et peut-être de vous sentir motivé pour intégrer une association qui existe depuis 1965. Une association de bénévoles, plutôt bon vivant, qui peut vous accueillir pour le sport ou pour la convivialité... ou pour les deux !! Vous pouvez également nous rejoindre sur la place du village tout au long de l'année en fin d'après-midi. Les parties s'organisent et chacun peut venir y participer.

Nous sommes très heureux de pouvoir dire que notre club perdure dans la double perspective de « loisir pour tous » et dans les compétitions proposées par la fédération Française de Pétanque.

Cépetoises et Cépetois, jeunes et moins jeunes, pour le loisir ou/et la compétition, ou simplement pour « refaire le monde » venez nous rejoindre au sein de l'association. Abordez-nous, nous ferons connaissance.

☎ **L'équipe de la Boule Cépetoise 07.81.56.70.19**



Les P'tites Frappes (ping-pong)



Nous remercions ici tous nos membres pour cette année de reprise, en espérant vous retrouver tous l'an prochain.
L'association propose une pratique du ping-pong ludique et détendue, sans compétition ni cours, pour tous (à partir de 10 ans, pour que les yeux soient au moins au-dessus de la table !!).
Venez nous retrouver le samedi matin à la Maison des Associations.
☎ **L'Equipe des P'tites Frappes - 06.62.17.12.38 - lespetitesfrappes@gmail.com**



Les Planches à l'envers : retour de la troupe sur scène



l'œuvre « Veillée funèbre » de Guy Foissy. Nous espérons qu'elle a fait rire et sourire les nombreux spectateurs qui nous ont fait le plaisir d'assister à nos deux « premières ». Nous envisageons, dans l'année qui vient, de faire « tourner » cette pièce dans des communes qui souhaiteraient nous recevoir.
Dès à présent, nous réfléchissons à un nouveau spectacle sur lequel nous pourrions également travailler.

Nous avons donc retrouvé tout notre allant pour faire vivre au mieux notre association qui a dépassé allègrement les 20 ans et nous espérons que les Cépetois et les Cépetoises nous suivront toujours dans cette aventure humaine et créatrice.

☎ **Françoise Bresdin - Présidente**
06.62.74.47.13
francoise.bresdin@wanadoo.fr



Notre association, qui compte actuellement 9 comédiens, a enfin repris ses activités après une longue période d'interruption. Ce fut une année « studieuse », durant laquelle nous avons eu pour objectif de présenter à la fin du mois de juin, aux habitants de Cépet et alentours, une nouvelle pièce susceptible de surprendre, interroger et faire rire. C'est ainsi que grâce à notre metteur de scène, nous avons pu montrer par deux fois, les 25 et 26 juin, notre nouvelle pièce intitulée

Lolidance : une année de danse qui s'est terminée en apothéose

La première année de l'association s'est clôturée avec le magnifique gala de danse au Bascala de Bruguières le lundi 27 juin. Merci à Laurie, à ses 58 danseurs et au plus de 300 spectateurs venus les applaudir. Bravo aussi à Sandrine et ses petits gymnastes pour la démonstration proposée à la salle des fêtes de Cépet le 2 juillet.
Dès septembre, les cours reprendront à la maison des associations :
- Laurie pour l'initiation danse, new style et modern jazz,
- Sandrine pour la gym enfants, fitness et stretching,
- Claire pour la zumba et le body relax.
Retrouvez-nous le 3 septembre au forum des associations.

☎ **Contact - 06.26.29.18.94 - associationlolidance@hotmail.com**



CEPET - Associations 2022-2023

AACDC - Art et culture de Cépet (atelier peinture)

M^{me} Martine MAURY
06.67.84.49.92
martinemaury13@gmail.com

Amicale des Aînés de Cépet

M. Didier BUISSON
09.80.89.97.21
buissondid@gmail.com

Amicale des Anciens Combattants

M. Emile ASTRUC
05.61.84.84.44

Association de Chasse Cépetoise

M. Michel MORENO
05.61.09.54.97 - 06.03.85.89.02
moreno3@wanadoo.fr

Comité des parents d'élèves

M^{me} Gaëlle RIVIERE
07.69.26.24.05
comitedesparents.cepets@gmail.com

Cépet Foot Vétérans

M. Philippe COSSOUL
07.77.08.07.85
philippe@phiprotec.fr

Cep'A du Jeu

M. Julien RIVIERE
06.76.17.17.80
cepadujeu@gmail.com

Cep'et Vins

M. Damien TIRLOY
06.38.64.00.16
cepetsvins@orange.fr

Cépet Loisirs (piscine : natation enfants et aquagym)

M^{me} Fabienne ROUQUAT
07.67.46.45.29
cepets.loisirs@gmail.com

Cépet Musique et Danse

M^{me} Xuân Mai DANG
06.87.41.79.44
cepetsmusiquedanse@gmail.com

EDR - Ecole de Rugby Nord Toulousain

M^{me} Séverine SIMON
06.88.92.17.74
edr.nordtoulousain@orange.fr

ENEARM (Tai Chi Chuan, Qi Gong, Marche Nordique)

M. Pierre LEFEBVRE / M^{me} Stéphanie OULES
06.15.56.53.46
nrjarmonie@gmail.com

Eurythmie Cépet (pilates, yoga)

M^{me} Murielle GRENIER-CUQ
06.87.21.14.85
murielle.cuq@laposte.net

La boule Cépetoise (pétanque)

M. Angel GARCIA
07.81.56.70.19
constansj@free.fr

Les Petites Frappes (ping-pong)

M^{me} Yoshiko OMATSU
06.62.17.12.38
matsu.yoshiko@gmail.com

Les Planches à l'envers (théâtre)

M^{me} Françoise BRESLIN
06.62.74.47.13
francoise.bresdin@wanadoo.fr

Lolidance (danse, fitdance, capoeira, gym éveil enfants, modern jazz, zumba, postural ball)

M. Alexis PAPIN et M^{me} Laurie PIETRI
06.26.29.18.94
associationlolidance@hotmail.com

Tennis Club Cépetois

M. Gilles DUCHEIN
06.80.04.13.35
gd1801@orange.fr

USBSC - Union Sportive Boulac/Saint-Sauveur/Cépet

M^{me} Évelyne GIACOMIN
06.10.99.43.31
evelyne.giacomin@orange.fr



Cépet

2022

**SAMEDI 3
SEPTEMBRE**

Forum des associations

9h à 12h • Salle des Fêtes

Tables gourmandes

& Orchestre Melting Potes

19h à 23h30 - Place Sainte-Foy