

C'est ainsi qu'a commencé la formation initiale de 11 hommes et 9 femmes et nous accueillons Charlotte, Julien et Éric, de nouveaux représentants du village.

Lors du championnat départemental 10m qui s'est déroulé à Saint-Gaudens en novembre, nous avons enregistré une très forte participation de 19 tireurs qui ont représenté avec brio Mérenvielle. Une rencontre amicale a été également organisée afin que nos fines gâchettes peaufinent leurs derniers réglages afin de se présenter au régional sereinement.

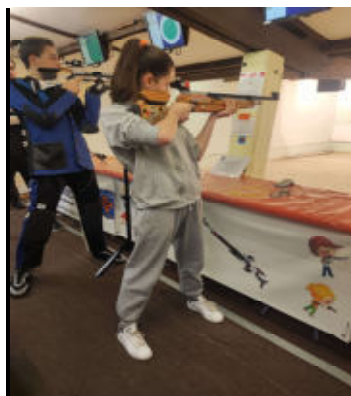
La suite logique est la participation au championnat régional qui se tiendra toujours à Saint-Gaudens début décembre, mais au parc des expositions. Nos tireurs viseront, c'est le cas de le dire une sélection pour participer au championnat de France 10m à Montluçon dans L'Allier.

Qu'est-ce qu'un championnat « club » par rapport à un championnat « individuel » ?



Pour les adultes : L'ensemble de l'équipe, qui est composée de 5 tireurs, dispose de 4 heures, essais illimités compris, pour effectuer un match en 150 coups à raison de 30 coups par tireur.

Pour les écoles de tir : l'ensemble de l'équipe, composée elle de 3 tireurs (1 poussin, 1 benjamin et 1 minime) dispose de 2 heures, essais illimités compris, pour effectuer un match en 60 coups à raison de 20 coups par tireur.



❖ Les travaux

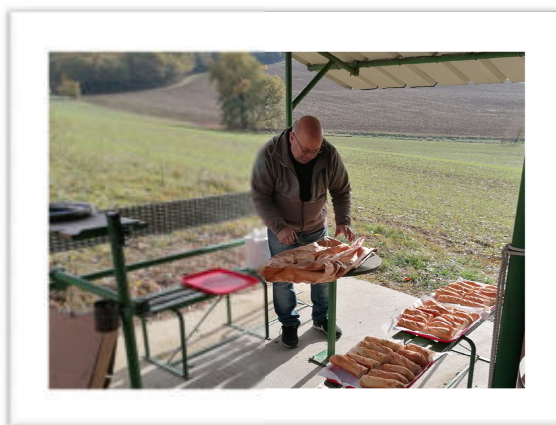


La succession des activités du deuxième trimestre dernier ne nous avait pas permis de faire le ménage de printemps. Mais qu'à cela ne tienne, nous savons rester souples et réactifs.

C'est donc un week-end de ménage d'automne qui a été organisé avec différentes tâches programmées, telles que la rénovation du toit du couloir allant au 25m, modernisation de l'installation du 10m, nettoyage complet du club house avec dépoussiérage des coupes, poutres, sol...



Une cinquantaine de bénévoles est venue porter un coup de main dans une ambiance très conviviale avec grillade à la clef.



« Deux choses comptent : gagner et s'amuser. Gagner sans s'amuser n'a aucun intérêt. »

Roger Etcheto

Pour le club et le bureau,
Alain ROBERT : **06 31 52 92 53** alain.robert.bzh@gmail.com
Président, responsable école de tir
Membre comité directeur départemental Tir-31
Membre comité régional Midi Pyrénées Tir

DANCE FLOOR

La saison de Dance Floor a redémarré le 19 septembre 2022 avec une assemblée générale le 8 septembre. Lors de cette AG, un nouveau bureau a été élu :

Maurice Petitjean, président
Christophe Germain, trésorier
Pascal Girard, secrétaire

Maurice et Valérie restent nos animateurs. De nouveaux danseurs nous ont rejoint permettant à Maurice de constituer 2 niveaux de cours de rock, débutant et 2ème année de pratique.



La bonne idée a été d'organiser un cours commun pour la pratique de 2 nouvelles danses :

le chachacha



et la valse.



Ces cours mêlent toujours sérieux et moment de détente et de convivialité. Maurice et Valérie restent toujours calmes malgré nos difficultés à déplacer nos jambes en plomb. Nous vous invitons à nous rejoindre pour la saison ou pour un ou deux cours d'essais gratuits que Maurice aura plaisir à animer.

Que la danse soit avec vous!

Contact:

dance.floor@mailo.com

06 98 65 42 17



La Boule Mérenvielloise



Depuis le dernier numéro de la Gazette de Mérenvielle, de nombreux évènements se sont passés :

- Dimanche 26 juin, nous avons organisé notre second concours officiel. Une nouvelle fois, le succès était au rendez-vous avec 28 doublettes venues de Haute-Garonne, du Gers et d'ailleurs. Nos équipes locales se sont plutôt bien défendues et ont profité de ce concours pour préparer le championnat de zones prévu pour le mois d'octobre.
- Dimanche 28 août a eu lieu la nouvelle édition du challenge Alègre. Paul a préparé une nouvelle fois la paëlla dont il garde le secret, et plus d'une centaine de participants se sont régalés parmi lesquels quelques Mérenviellois. Pour le côté sportif, le challenge a été remporté par une équipe de Pibrac, un de nos clubs partenaires.



Les dimanches après-midi de septembre laissent place aux concours amicaux ouverts à tout le monde. La météo clémente a permis à de nombreux amateurs de se retrouver sur le boulodrome municipal.

- Dimanche 25 septembre a été un jour particulier pour notre club. En effet, **La Boule Mérenvielloise a fêté ses 40 ans d'existence**. A cette occasion, tous les habitants de la commune ont été invités à venir partager avec nous un apéritif dinatoire. Mais avant cela, M. Raymond Alègre, maire de

Mérenvielle, Mme Véronique Volto conseillère départementale ainsi que des officiels de la fédération de Pétanque se sont succédés pour honorer M. Guy Huc premier président du club, M. Roger Merlin président emblématique pendant plus de 30 ans et M. Paul Corbi président actuel. Ainsi, Guy et Roger se sont vu offrir la médaille de la commune ainsi qu'un magnifique trophée réalisé par Mme Virginie Zizard, dans son atelier « Uni-vers-terre » artiste locale. Après le lunch, un concours amical a eu lieu dans la convivialité.



Le mois d'octobre a été celui du championnat de zones. Tous les dimanches, les équipes de Mérenvielle ont défendu nos couleurs. A noter la belle performance de notre doublette féminine Fabienne et Martine qui ont remporté l'étape de Beauzelle.



L'ensemble du bureau et tous les licenciés de la Boule Mérenvielloise espèrent vous voir nombreux l'an prochain, et vous souhaitent d'excellentes fêtes de fin d'année.

En ce début d'année scolaire, Mérenvielle en Transition a tenu sa première assemblée générale ordinaire, l'occasion de revenir sur une année bien remplie : ciné débat en novembre 2021, « Faites du printemps » en mars et « Mérenvielle en Transition et en fête » en juillet.

Pour démarrer cette nouvelle année, nous avons lancé le

Défi Famille 0-déchet (ou presque !)

De novembre 2022 à avril 2023, **5 familles mérenvielloises vont tenter de réduire leurs déchets** selon un objectif qu'elles se seront fixé début décembre. Comme cela se déroule ?

Le premier mois, les familles ont observé leurs déchets, notant les quantités de poubelles ménagères et poubelles de recyclage qu'elles produisent, mais aussi les déchets les plus importants, ou ceux qu'elles aimeraient voir disparaître.

Puis tous les mois, lors d'ateliers de 2h, elles vont se retrouver et échanger sur leurs besoins et leurs doutes, leurs bonnes idées et leurs solutions déjà en place, et repartir ainsi après chaque atelier avec des pistes concrètes de solutions à explorer. Nous allons observer ainsi tous les espaces de la maison : cuisine, salle de bain, chambres, bureau, buanderie, garage et jardin.

Après 4 mois, une nouvelle phase d'observation leur permettra d'évaluer les résultats, que l'on fêtera autour d'un bon repas ... 0-déchet bien sûr !



*Première réunion,
lancement du Défi*

Nos prochaines actions

- Une projection débat, dont le sujet et le format ne sont pas encore définis
- La commission énergie a pris contact avec la municipalité et Energie Citoyenne Pays Portes de Gascogne autour du projet initié par la municipalité, pour une éventuelle participation de MET au projet...La commission réfléchit également à un projet d'atelier participatif pour petits et grands autour du thème de l'énergie
- La « Faites du printemps » se tiendra le **samedi matin 25 mars**, en partenariat avec le Foyer Rural de Lasserre-Pradère.
- **Et notre traditionnelle fête reviendra le 1er Juillet, notez la date dans vos agendas !** Nous espérons un format un peu différent cette année ... À suivre

Si vous avez envie de vous impliquer sur un de ces projets, envoyez-nous un mail !

Et bien sûr, toutes les informations seront transmises sur l'application



Contact

Si vous souhaitez avoir des renseignements, adhérer à l'association et/ou participer aux actions, ou tout simplement partager vos idées, vous pouvez nous contacter par mail merenvielleentransition@mailo.com



KUNDALINI YOGA MERENVIELLE

C'est ancré, les cours se déroulent désormais simultanément en présentiel et par vidéo depuis la salle communale de Mérenvielle, toujours à 19h tous les lundis.

Pour certain(e)s c'est la possibilité de continuer à pratiquer depuis le domicile quelle que soit la raison... COVID, personnes ou enfants à charge, vacances, arrivée tardive ou distance !

Difficile de suivre un cours hebdomadaire à Mérenvielle depuis la Corse ou la Martinique en dehors de la vidéo, en attendant la « télétransportation »...

Le sentiment d'unité, de groupe reste présent même à distance. Vive la technologie !

Un cours de Yoga dure environ 1h15. Il est composé d'une série de postures statiques ou en mouvement. Certaines sont évocatrices du monde animal : Grenouille, Chat/vache ou Cobra. L'humain n'a rien inventé...

Le tout pendant 40mn environ



Posture du Cobra

Puis, le moment est venu pour la relaxation. L'instant préféré pour de nombreux (ses) participant(es) après une journée de travail bien remplie. Le ronflement est autorisé !

Et pour finir, une méditation d'une dizaine de minutes avec thématique : lutter contre les phénomènes de dépendance, développer sa créativité, ou l'ouverture du cœur ! Le monde en aurait-il besoin... ?!

Tout cela avec des techniques respiratoires très sophistiquées (pranayama), des sons chantés (mantras), des mouvements de doigts/mains (mudras) qui existent depuis la nuit des temps avec des effets directs sur le système nerveux, circulatoire, etc...

Bref, rien n'est à réinventer ! C'est juste à pratiquer.

Cours d'essais gratuit pour le découvrir

Contact : Jésus de PABLO

Email : jesus.depablo@free.fr

Tél : 0782830073



Ma vie d'abeille

Je pèse entre **80 à 100 mg** et je peux transporter jusqu'à **70 mg** de charge.

Je vis, au printemps, en moyenne **40 à 45 jours**, mais si je suis une abeille d'hiver, je vis 170 jours et plus.

Ma colonie comprend entre **10 et 80 000 abeilles** mais une seule **Reine** qui pond jusqu'à 2000 œufs par jour, 130 000 par an et 500 000 dans sa vie.

En une journée, une colonie de 40 000 abeilles, dont **30 000 butineuses**, visitent **21 millions de fleurs**, soit 700 fleurs par abeille. Une butineuse récolte en moyenne **40 mg de nectar**, ce qui donnera **10 mg de miel et 20 mg de pollen**.

De nombreux voyages sont nécessaires pour obtenir **10 kg de miel : 800 000 à 4 millions**.

Les différents métiers dans ma vie d'abeille

Du **1er au 3ème jour** qui suit ma naissance : je suis **nettoyeuse**. Je suis chargée du nettoyage des alvéoles.

Du **4ème au 10ème jour** je deviens **baby-sitter** : je nourris les jeunes larves (bébés abeilles) et prend grand soin du couvain. Je nourris aussi la reine et la nettoie en la léchant longuement (elle s'imprègne ainsi de mon odeur).

Du **11ème au 20ème jour**, je deviens **maçon (cirière)** : je construis les alvéoles en cire de la ruche. Je suis aussi **magasinière** : j'assure la réception du nectar à l'entrée de la ruche et le stockage du pollen. Je suis aussi **vigile** : je garde l'entrée de la ruche pour chasser les intrus. Si le temps est très chaud, je travaille comme **ventileuse** pour rafraîchir la ruche. Celle-ci doit rester à une température de 35°.

Au-delà du 20ème jour je deviens une **butineuse** et récolte nectar, pollen, propolis et eau. Une fois posée sur une fleur mellifère, j'écarte les pétales, plonge sa tête à l'intérieur, allonge ma trompe et aspire le nectar que je mets dans mon jabot. Je rentre ensuite à la ruche, pour déposer mon chargement dans la bouche des abeilles magasinieres.

Mes caractéristiques : je suis très intelligente et très particulière.

Si les abeilles sont des créatures tout à fait fascinantes, le miel qu'elles produisent l'est tout autant. Rempli de nutriments, le miel offre une longue liste de bienfaits. On connaît les pastilles pour la gorge au miel qui apaisent la toux et soulagent l'irritation – mais c'est bien plus que ça ! On a toujours prêté au miel de nombreuses vertus médicinales : antibactériennes, anti-inflammatoires et antiseptiques bien répertoriées. Le miel aide aussi à cicatriser et guérir les blessures, et aide le système digestif.

N'hésitez pas à venir visiter le rucher à Belloc. Ouverture d'une ruche, et des explications ludiques sur l'extraordinaire organisation de la vie des abeilles dans la ruche.



A bientôt,

Alain 06 31 52 92 53

Cueilleur d'essaims d'abeilles

Adhérent au syndicat apiculteur d'Occitanie et Jardin Nature Pibrac

Ruches déclarées au niveau national (ministère de l'agriculture) sous N° Napi A5042830

English page



RIDDLES

- 1) What has to be broken before you can use it?
- 2) I am tall when I am young, but short when I am old. What am I?
- 3) What is fun of holes but still holds water?
- 4) What question can you never answer "yes" to?
- 5) What is always in front of you but cannot be seen?
- 6) What gets wet whilst drying?



Father Christmas
(Sur l'air de "Frère Jacques")



Father Christmas,
Father Christmas,

He got stuck,
He got stuck,

Coming down the chimney,
Coming down the chimney,

What bad luck !
What bad luck !



Réponses p 27



LEMON SHORTBREAD

180 g farine

155 g beurre

75g sucre glace

Zeste d'1 citron râpé

Nappage

100 gde sucre glace

1 à 2 c à soupe jus de citron

1 à 2 c à soupe crème liquide



Mélangez le beurre ramolli, le sucre, la farine et le zeste de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Sur un plan de travail fariné, malaxer la pâte puis la rouler en un cercle de 22 cm environ.

Découper en formes voulues (étoiles, sapins, ronds...)

Préchauffer le four à 180 degrés et cuire 12 minutes.

Laissez refroidir complètement.

Mélanger les ingrédients du nappage et étaler sur les gâteaux.

Ces gâteaux sont parmi les essentiels pour un repas de Noël dans le monde anglo-saxon. On peut enlever le citron et mettre des noix hachées ou des morceaux de gingembre pour varier les goûts.



LE JEU DES INDICES



A quoi correspond cet objet et où est-il installé ?

Où se trouve cette plaque commémorative ?



Réponse à adresser à merenvielle.communication@orange.fr, solution dans le prochain numéro.

ENIGMES (Réponses)

- 1) Qu'est ce qu'il faut casser avant de l'utiliser?
- 2) Je suis grande quand je suis jeune, mais petite quand je suis vieille. Que suis-je?
- 3) Qu'est ce qui est plein de trous mais qui peut contenir de l'eau?
- 4) A quelle question tu ne peux jamais répondre "oui"?
- 5) Qu'est ce qui est toujours devant toi mais ne peut pas être vu?
- 6) Qu'est ce qui se mouille en séchant?

REPONSES

- 1) An egg / Un œuf
- 2) A candle / Une bougie
- 3) A sponge / Une éponge
- 4) Are you asleep? / Tu dors?
- 5) The future / L'avenir
- 6) A towel / Une serviette

Chanson

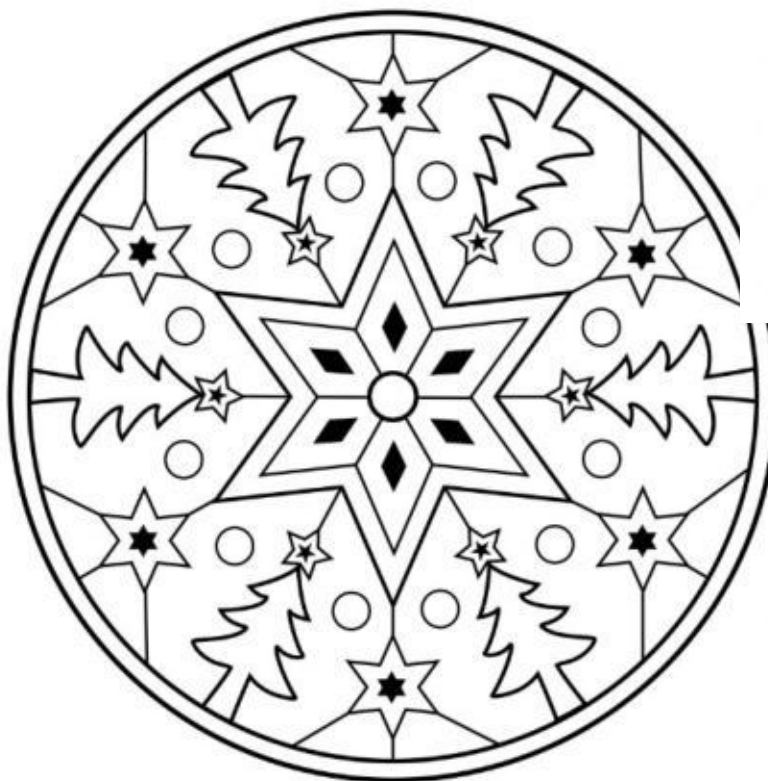
Père Noël ! Père Noël !

Il s'est coincé ! Il s'est coincé !

Glissant dans la cheminée ! Glissant dans la cheminée

Quel dommage ! Quel dommage

A colorier



Trace le chemin qui mènera le lutin jusqu'au père Noël.



ESPACE Écoute Parents

Vous êtes parents
et vous avez des questions
ou des difficultés ?

**Vous souhaitez échanger
avec un professionnel ?**

« Notre enfant traverse une période difficile
et nous ne savons pas quoi faire... »

« Entre mon ado et moi,
les relations sont compliquées. »

« Depuis que mon bébé est né,
je n'arrive pas à faire face.
J'ai besoin de conseils. »



Un professionnel de l'École des parents et des éducateurs vous accueille :
Entretiens **confidentiels** et **gratuits**,
avec un **professionnel** de l'accompagnement des parents.

Léguévin
prendre rendez-vous au
05 61 06 90 13





**L'équipe de la communication
ainsi que l'ensemble du conseil municipal
vous souhaitent
de joyeuses fêtes de fin d'année**

