



LE NAYRAC. Les cours de gym ont (enfin) repris

Les cours de gym ont repris en septembre tous les mardis de 20 h 30 à 21 h 30 et sont assurés par Pierre-Yves Martin. Douze adhérents sont présents, et la parité n'est pas encore parfaite avec neuf femmes pour trois hommes... Chacun et chacune sont cependant assidus et se montrent satisfaits de cette rencontre où la compétition n'est pas de mise mais seulement le maintien de la forme et le bien-être. Il en a été de même en été lors des randonnées du soir qui ont rassemblé de nombreux participants et ont permis à certains de découvrir les alentours du village. La réflexion est maintenant engagée pour organiser un moment de convivialité autour d'une bonne table, par exemple...

Téléthon

Chansons et châtaignes grillées



Les chanteurs sur scène.

Dimanche 17 octobre, l'espace multiculturel accueillait de nombreuses personnes pour écouter le groupe «Le bonheur est dans le chant». C'était aussi l'occasion de lancer la campagne du Téléthon 2021. Eric Orsal, délégué cantonal, se disait heureux de proposer cette manifestation

avec le soutien du Foyer rural qui permettra de continuer les efforts pour lutter contre la maladie.

Ainsi, les chanteurs (venus bénévolement) ont interprété une vingtaine de chansons françaises et ont enchanté le public enthousiaste qui n'hésitait pas à accompagner le

groupe en chantant, en frappant dans les mains...

A la sortie, des châtaignes grillées et du jus de pomme étaient servis. Chacun se montrait satisfait de se retrouver sous ce beau soleil automnal et félicitait les organisateurs pour cette initiative.

Le Nayrac

Une « tata » pas comme les autres

Chacun se souvient de sa nounou quand il était petit ! Au Nayrac, elles étaient peu nombreuses dans ces années-là et les jeunes enfants se retrouvaient chez Tata Maria (ainsi la nommaient ses « petits »)

En ce début du mois d'octobre, alors qu'elle est maintenant retraitée depuis plusieurs années, une rencontre avait été organisée dans le plus grand des secrets pour elle. Des coups de téléphone, des mails avaient été échangés pour rassembler un maximum de ces « enfants » aujourd'hui devenus grands. Et cela a plutôt bien fonctionné... Alors qu'elle pensait se rendre à un repas de famille, un de ses fils l'a amenée à l'espace multiculturel où une véritable haie d'honneur l'attendait. Très émue, elle a compris qu'elle allait retrouver ses « petits » accompagnés le plus souvent par leurs parents et, d'autre part, leurs enfants. Chacun lui a donné de ses nouvelles, lui a apporté des photos d'avant et de maintenant et tous ont partagé un



Tata Maria au milieu de ses anciens « petits ».

buffet avec elle où ils ont évoqué ces instants passés où elle savait calmer les pleurs, soigner les petits bobos, organiser des jeux de société, des parties de ballon, se promener dans le quartier ou au plan d'eau... Elle a bien voulu

ensuite nous raconter comment son métier de nounou avait débuté. Dès 16 ans, elle avait quitté sa maison pour aller travailler dans des familles. Là elle avait beaucoup aimé le contact avec les enfants, notamment les plus petits. Et c'est ainsi que tout a commencé. Elle en a gardé chez elle à temps plein (nuit et jour), et

bien d'autres pour les journées. Elle nous dit : « C'est émouvant de voir ces jeunes avec leurs petits dans les bras alors qu'il y a quelques années, c'étaient eux qui étaient dans mes bras ! ». Cette journée restera pour elle une surprise inoubliable et pour ses « petits » un moment de plus en sa compagnie.

LE NAYRAC. Sourires d'automne au cabaret à Lavour

Depuis qu'ils en rêvaient, les membres du club Sourires d'automne ont pu participer à une sortie. Direction Lavour, plus précisément Garrigues. Là, le groupe est accueilli par les propriétaires de l'exploitation agricole qui présentent leur ferme mais aussi leur cabaret « les Folies fermières ». Après une balade en petit train pour découvrir les lieux de culture et d'élevage, un bon repas maison est servi et régale les participants. Mais le meilleur reste

à venir avec le spectacle : danseurs, chanteuses, magicien... se succèdent sur scène et enchantent le public. L'heure du retour s'annonce... les Nayracois reprennent le bus, les yeux pleins de paillettes et attendent une prochaine sortie qui leur a tant manqué pendant de longs mois. Mais d'autres rencontres sont au programme : repas, jeux de cartes qui leur permettront de garder les liens d'amitié qui les unissent.



Les Caminaïres d'Olt Al Dourdou

À la découverte de beaux paysages

Les Caminaïres d'Olt Al Dourdou ont repris les randonnées sur la commune du Nayrac. Les randonneurs locaux avaient choisi de faire découvrir le secteur de Fombillou. C'est presque une cinquantaine de marcheurs, motivés comme jamais, qui ont pris la direction des gorges du Lot, en passant par le Moulin de Gachou puis les cascades du même nom.

Le chemin étroit traversait les terrasses, autrefois cultivées, pour arriver au dolmen de Fombillou. Après une première bonne côte, le groupe poursuivait sa descente vers les magnifiques gorges du Lot. Un panneau indiquait la proximité du Rocher des loups et de sa légende. Après avoir surplombé le barrage de Golinhac, arrivait la remontée vers Roucous et ses superbes points de vue. Le groupe avait ensuite la possibilité de rejoindre l'arrivée



Vue sur la Vallée du Lot.

ou bien de reprendre un peu de dénivelé, ce que la plupart des participants ont choisi.

À l'arrivée dans le très joli hameau de Fombillou, le pot de la municipalité et les gâteaux maison étaient très appréciés. Tout le monde s'est trouvé satisfait de cette reprise, avec ce chemin des légendes assez court, mais intense, sous le soleil d'automne. Les randonneurs re-

mercient les chasseurs pour avoir changé leur plan de chasse afin de pouvoir partager notre beau territoire. Ils remercient également Jérémy pour les panneaux explicatifs tout au long du parcours.

La prochaine rando des Caminaïres aura lieu le samedi 13 novembre à Villecomtal, et l'assemblée générale de l'association le jeudi 18 novembre.



Le Nayrac

Derniers aménagements à l'Espace Costes



L'Espace Costes, situé au cœur du village, est un lieu bien agréable et utile pour les Nayraçois et les gens de passage. Les derniers aménagements ont consisté en un revêtement au sol de couleur claire, un semis de jachère fleurie au centre, la pose des colonnes à déchets (verre, sacs jaunes, sacs noirs). Cet espace permet de faciliter le stationnement mais aussi d'organiser de festivités. Ainsi, au cours de l'été, un vide-greniers, le repas truite aligot, la fête de la St-Etienne et les marchés de producteurs de pays ont trouvé un emplacement idéal et ont accueilli de nombreuses personnes. C'est aussi le point de départ du circuit Trail d'aquí. Il reste quelques plantations à réaliser au cours de l'automne et cet endroit sera une vraie zone verte et arborée dans le prolongement du Square des Fleurs, situé juste derrière.

Mais cet espace a une histoire que Lucette Costes-Cazal a bien

Installation d'un marché de pays.

voulu raconter. C'est son arrière-grand-père Étienne Costes qui avait acquis ce bien qui allait jusqu'au carrefour de la Fontaine, où depuis sont installés son commerce avec sa maison et deux habitations. Ensuite, son grand-père Adrien puis son père Adrien et son oncle Marius ont été propriétaires de cet ensemble. À la construction de la station-service actuelle, la maison de Marius a été démolie et peu à peu les terrains attenants ont été vendus à la mairie pour devenir l'Espace Costes tel qu'on le connaît aujourd'hui. Ces derniers aménagements ont eu un coût : 39 548,50 € HT (revêtement du sol, aménagement paysager, accessibilité PMR). Plusieurs aides ont été reçues : Conseil départemental 25 %, État 35 %, Région Occitanie 20 % et ont facilité le financement de ces travaux qui donnent une belle image du village.

Foyer rural

Journée des foyers ruraux réussie



La balade au rocher de la Clouque avec Alain Michelin.

Les foyers ruraux de la Communauté de communes Comtal Lot Truyère se sont retrouvés pour une journée culturelle à Golinhac. Les villages qui ont co-construit ce regroupement sont Alayrac, Espalion-Flaujac, Gabriac, Golinhac, Lassouts, Lioujass-la Loubière, Le Nayrac, Rodelle, Sébrazac et Villecomtal. Nombre de ces villages étaient présents lors des animations, en présence de Jean-Claude Anglars, sénateur, Francine Lafon, conseillère départementale et d'Alexandre Bénézet, maire de Golinhac.

La journée a débuté par un pot d'accueil, puis les participants se sont divisés en trois groupes. Le premier a débuté par une belle promenade jusqu'au Rocher de la Clouque. Alain Michelin a ex-

pliqué l'évolution des blocs de granit issus des processus d'altération et d'érosion sur des millions d'année. Un second groupe a rejoint Corinne Blayac, conteuse du Sud-Aveyron qui, vu la météo, s'est installée dans l'église avec un décor et jeux de lumière adéquat. Elle a embarqué l'auditoire avec trois histoires lointaines du rocher de la Géante. Le dernier groupe a suivi Juliette Galvan pour visiter l'œuvre refuge, une création contemporaine de l'artiste Abraham Pointcheval.

A midi, après l'atelier à l'initiation d'œnologie, une centaine de convive s'est attablée pour partager les entrées, l'aligot préparé par le foyer rural d'Estaing et le dessert. L'après-midi, Delphine Du-

rand a présenté la lecture du paysage grâce à un diaporama et Jean-Paul Delaitte a initié à l'art aborigène à la salle des associations. Comme lors de la précédente édition, les foyers ruraux ont exposé un peu de leurs talents avec art floral, ouvrages de couture, et fait participer leurs groupes de musique avec la musique traditionnelle du Nayrac et les Mal Barrés de Golinhac qui ont animé tour à tour la journée, et ont clôturé ensemble les festivités en chantant "Se Canto".

Les organisateurs remercient tous les intervenants et participants pour cette belle journée conviviale ainsi que la fédération départementale des foyers ruraux.

Le Nayrac

Le Foyer Rural entre bilan et projets



Dimanche 10 octobre, le Foyer Rural a tenu son assemblée générale. De nombreux adhérents et bénévoles avaient répondu à l'invitation et ont pu s'informer sur les bilans et projets de l'association. Éric Orsal, le président a remercié toutes les personnes présentes et en a excusé quelques autres.

« Je trouve qu'on a préservé l'essentiel, malgré cette année si particulière, en proposant des animations avec le soutien d'autres associations et les commerçants, en répondant aux envies de la population. Tout ceci pour lutter contre l'individualisme et favoriser la solidarité et le vivre ensemble ».

Il a adressé un grand merci à la municipalité pour son soutien, avec la vente des ferrailles, l'organisation des marchés de pays, animés par les musiciens locaux et Fred Bonnet et ses chanteuses, à Antoine qui a organisé son jeu « Mysterious party » et à tous ceux qui ont œuvré pour l'exposition de photos, retraçant les 70 ans du Foyer Rural. Cette année, une nouvelle section est née : le théâtre où il est encore temps de s'inscrire...

Chaque section a ensuite donné son bilan. Les Amis de la Mécanique Ancienne ont eu une année calme, mais des projets se dessinent pour le futur. Le club de Gym a repris avec une douzaine de participants, et se félicite du succès des randonnées de l'été. La section Animation a organisé la fête de la St-Etienne en

Adhérents et bénévoles.

août et est satisfaite malgré une météo défavorable. Les musiciens ont joué en extérieur, ont organisé un vide-greniers, le repas truite aligot, ont animé 2 mariages et sont allés au Cayrol. Le Village de Noël ne pourra avoir lieu cet hiver mais tout espoir n'est pas perdu pour 2022.

Les finances restent saines malgré le peu de rentrées d'argent.

De nombreux projets sont évoqués : achat de matériel, sortie au bowling, colis des anciens, spectacle de Noël en union avec l'APE...

Le calendrier est ensuite présenté. La journée des Foyers Ruraux à Golinac du 3 octobre a réuni plus de 100 personnes dont une vingtaine du Nayrac.

Dimanche 17 octobre, spectacle et grillée de châtaignes au profit du Téléthon, dimanche 31 octobre, quine du Foyer Rural, samedi 20 novembre soirée théâtre, dimanche 21 novembre séance de cinéma, dimanche 5 décembre, spectacle pour les enfants, samedi 11 décembre, théâtre. (Des détails supplémentaires seront donnés en temps utile).

Quelques dates sont déjà calées pour 2022, nous en reparlerons ultérieurement.

Pour clôturer cette 70e assemblée dans la convivialité, un apéritif et un repas ont été servis et ont enchanté les participants, heureux de se retrouver.



LE NAYRAC. Reprise des cours de Qi gong

Après un an d'arrêt, les cours de qi gong proposés par l'association Énergie et Quiétude ont repris en ce mardi 5 octobre. Lors de la dernière assemblée générale du 4 septembre, les adhérentes s'étaient montrées intéressées par l'activité pratiquée par certaines depuis plus de 10 ans. La difficulté était de trouver une animatrice, la précédente ne souhaitant pas continuer. C'est chose faite puisqu'Anne Neyrolles, habilitée à dispenser cet enseignement, a accepté d'assurer les cours. Pour la première séance, huit participantes étaient présentes et ont apprécié ce moment agréable et bienfaisant. Il est encore possible de se joindre au groupe au cours des prochaines semaines.

Les aînés à la découverte d'Albi

C'est avec leurs amis nayracois que les adhérents du club d'Estaing se sont retrouvés après une longue période d'inactivité.

Le club avait choisi la ville d'Albi dont la cité épiscopale est inscrite au patrimoine culturel de l'humanité par l'Unesco depuis 2010. Après un court trajet et des retrouvailles amicales, la première visite guidée se déroule dans le palais de la Berbie, ancienne résidence des Évêques qui abrite le musée Toulouse-Lautrec. Ce musée possède la plus grande collection publique au monde consacrée au célèbre peintre. Cette collection exceptionnelle fait découvrir au groupe, peintures, dessins et affiches d'un homme au talent de dessinateur et



Des visites guidées passionnantes.

au trait du détail remarquable. Pour rejoindre le restaurant, les aînés traversent le jardin à la française en contrebas du palais qui s'ouvre sur les berges du Tarn.

Un accueil souriant et sympathique les attendait à la Fourchette Adroite pour un repas raffiné et copieux.

La deuxième visite de la journée avait pour cadre la plus grande cathédrale de brique au monde :

la cathédrale Sainte-Cécile. Cet édifice à la masse imposante, aux allures de château fort offre une collection de peintures et de sculptures saisissantes. Ce sont des moments de contemplation visuelle intense en découvrant l'intérieur de cette cathédrale dont le chœur des moines, le grand orgue. C'est en petit train autour de la cité épiscopale et à travers les rues et ruelles d'Albi que s'achevaient ces visites.

Un grand merci aux autocaristes d'avoir proposé ce magnifique programme. La prochaine sortie du club est prévue jeudi 18 novembre à Saint-Julien-de-Pigniol pour un estofinado et la visite d'un musée consacré à la châtaigne.