

Le Nayrac

Un défibrillateur accessible à tous

Récemment, un défibrillateur a été installé à l'Unité de Vie « La Bellangerie ». Le personnel de l'établissement a reçu une formation pour son utilisation qui apparaît plus simple que l'ancien modèle. Situé dans l'entrée, côté Rue des Jardins, cet appareil est accessible à toutes les personnes qui en auraient besoin pour porter secours à quelqu'un. La porte est ouverte dans la journée de 6 heures à 21 heures. Pour la nuit, il suffit de sonner et le veilleur viendra à votre rencontre.



Il est situé dans l'entrée de l'unité de vie « La Bellangerie ».

Le Nayrac

De nombreux souvenirs évoqués au cours de la veillée occitane



En juillet dernier, l'Institut Occitan de l'Aveyron avait réalisé des enregistrements dans le cadre de l'opération *Pais*. Une veillée occitane était programmée récemment et le résultat a pu être visionné. Jean-Louis Raynaldy rappelait le tournage de ces petits films avec des habitants de la commune.

Des témoignages, des chansons, de la musique sont ainsi restitués. De nombreux souvenirs sont évoqués : le patois comme langue maternelle et le français qu'il fallait apprendre à l'école, les travaux de la ferme avec les fêtes qui suivaient à l'occasion du battage par exemple... Quelques uns étaient plus précis comme Marcel qui garde en mémoire la messe de minuit alors qu'il était enfant et où les habitants des hameaux voisins venaient à l'église avec leurs lanternes et éclairaient les chemins, Lucienne qui ne peut oublier les quantités de fouace que préparait

La soupe au fromage servie à l'issue d'une soirée pleine d'émotion.

sa maman pour les mariages avec la bonne odeur qui régnait dans la maison. Robert qui faisait une blague au curé alors qu'il était enfant de chœur. Les personnes interrogées faisaient part aussi de leur vie professionnelle à Paris pour certains, au Nayrac pour d'autres. Tous ces récits étaient entrecoupés de musique, de chants comme on aimait les entendre en ce temps là. Le sujet de la transmission de la langue occitane était évoqué.

Pour conclure, une délicieuse soupe au fromage préparée par Jean-Louis était partagée au son des musiques traditionnelles et des bavardages en occitan.

Il est possible de retrouver les enregistrements sur le site de l'Institut Occitan de l'Aveyron « Cossi dire » ou d'apporter une clé USB en mairie pour avoir une copie.

Le Nayrac

Carton plein pour le Sport Quilles



Le quine du Sport quilles a accueilli de nombreux amateurs. Il faut dire que les lots mis en jeu étaient nombreux et surtout de qualité... Mais les joueurs de quilles vont se retrouver sur les terrains, notamment au Nayrac pour la manche de la Ligue, puis une manche district. Les dates seront connues début mars.

Les joueurs attendent les numéros gagnants.

Les enfants des écoles de quilles disputeront leur finale fin juin. Dès que la météo le permettra, les entraînements vont reprendre afin de voir les quilleurs sur les podiums le plus souvent possible !

Le club Sourires d'Automne et son repas choucroute



Retrouvailles autour d'une bonne table.

Depuis de nombreuses années, le club Sourires d'Automne organise en février un repas choucroute dans un des restaurants du village.

Après deux ans d'interruption, c'est le restaurant Anglade qui accueillait les amateurs de ce plat d'hiver. Les musiciens locaux n'hésitaient pas à quitter la table pour quelques airs

traditionnels qui ravissaient les participants, heureux de ces retrouvailles.

C'était aussi l'occasion d'annoncer quelques dates à retenir : mardi 28 février, jeux de société ; dimanche 12 mars, quine à l'espace multiculturel pour ne citer que les plus proches... Bien d'autres sont programmées et seront rappelées en temps utile.

MARIE-CHRISTELLE BILOA-CROUZET, UNE VIE D'EXPATRIÉE NOURRIE AU « BIEN ÊTRE »

APRÈS AVOIR LONGTEMPS VÉCU DANS LA VALLÉE DU LOT, OÙ ELLE A RENCONTRÉ SON MARI, LA TRENTENAIRE EXERCER DÉSORMAIS LE MÉTIER DE COACH DE VIE À DAKAR.

Marie-Christelle Biloa-Crouzet le dit elle-même, avec le sourire : « Je suis une citoyenne du monde ! » Et comment lui donner tort ? Née à Yaoundé au Cameroun, en 1992, celle qui est arrivée en Aveyron dans le hameau de Fombillou, sur la commune du Nayrac, à l'âge de 12 ans, mène depuis plusieurs années une vie d'expatriée. Congo, Gabon et aujourd'hui Sénégal, tout cela avec quelques retours dans l'Hexagone et la vallée du Lot d'où est originaire son mari. C'est d'ailleurs quelques mois après leur mariage que Marie-Christelle décide de prendre le large sans avoir fini ses études de technicienne de laboratoire.

« La meilleure décision de ma vie »

« On s'attendait à trouver du travail aux USA et finalement notre projet nous a conduits au Congo, ce fut la meilleure décision de ma vie, malgré toutes les peurs que j'avais à ce moment-là », sourit-elle aujourd'hui. En Afrique, « c'est la redécouverte de [s]es racines ». Après la naissance d'un premier enfant, le couple décide alors de revenir dans l'Hexagone au bout de quelques années. « J'avais besoin de terminer ce que j'avais commencé, obtenir enfin mon diplôme dans le biomédical ». C'est d'ailleurs après l'obtention de ce dernier et plusieurs expériences en laboratoire que Marie-Christelle décide de repartir à l'aventure. Et de donner un nouveau tournant à sa vie. Après un deuxième enfant, « j'avais l'impression d'être à la croisée des chemins, je ne comprenais pas pourquoi je n'arrivais pas à être heureuse et satisfaite intérieurement, j'ai donc choisi de me soigner toute seule ». Ce sera via la fac de psychologie. « J'ai toujours été



Installée à Dakar, Marie-Christelle Biloa-Crouzet exerce le métier de coach de vie et se plaît à retrouver la vallée du Lot, aux côtés de son mari et de leurs deux enfants, dès que le temps le lui permet.

Reproduction L'Aveyronnais

passionnée par les sciences humaines. C'est en parcourant les débouchés de la licence que j'ai découvert le métier de coach de vie... Je me revois me demander est-ce que quelqu'un a inventé le manuel de la vie et pourrait-il me le donner ? », sourit-elle. Coach de vie : importée des États-Unis, cette profession est destinée à conseiller et accompagner des

personnes pour les aider à dépasser leurs problèmes de tous types. Marie-Christelle obtient sa certification professionnelle, durant le confinement.

Un métier passion

« J'ai découvert que nous avons en nous beaucoup de réponses à nos problèmes : la force et la lumière intérieure en chaque être

humain peuvent faire la différence lorsqu'on se sent perdu. Prendre conscience de comment nous fonctionnons pour arriver à avoir confiance en nous, à retrouver la motivation pour suivre les projets qui nous tiennent à cœur, en visualisant notre futur sereinement, sont des choses que nous pouvons tous accomplir. Nous oublions juste parfois par où commencer ou à demander de l'aide ! », résume-t-elle. Sa voie est toute trouvée. À Dakar (Sénégal) où elle s'est installée, elle crée son entreprise : Audeat Coaching. En latin, cela signifie « oser ».

Vient le temps de la pratique. En visio surtout. « En Afrique, la profession de coach n'est pas répandue. Ici, il y a une véritable culture du secret, explique-t-elle. J'ai grandi dans cette culture également avant que mon métier me fasse énormément de bien. Aujourd'hui, je coache des personnes de tous horizons et cela permet de progresser humainement, car chaque personne est riche par son histoire et sa différence. Toujours en gardant mes principes qui sont l'écoute, la bienveillance et la patience. Notre monde en manque cruellement ».

La tête, le cœur et le corps

À Dakar, elle dit également avoir apprivoisé sa vie d'expatriée aux côtés de son mari et de ses deux enfants. « On a parfois peur de l'étranger car on ne connaît pas. Mais il n'y a pas de différences, car lorsque nous comprenons et acceptons que l'autre soit le reflet de nos propres craintes, notre esprit lâche prise sur le besoin de tout contrôler ou de tout avoir. Nous n'avons pas le pouvoir de changer les autres, mais nous avons un contrôle absolu sur ce que nous pensons, ressentons et sur notre façon d'agir ». Et comme la coach Marie-Christelle le dit sur son site internet : « La tête, le cœur et le corps forment un tout dans ce chemin vers la réalisation de soi : s'aimer, c'est s'accepter ».

M.R.

Le Nayrac

Une production originale présentée en avant-première pour les écoliers



La communauté de communes Comtal Lot et Truyère avait récemment programmé le spectacle « Graine de Cabane ». La Compagnie « La Brebis Égarée » avait animé au cours de la semaine précédente des ateliers pour les élèves des écoles de Saint-Côme et La Vitarelle et ils ont pu voir le spectacle en avant-première.

Associant musique, cinéma d'animation, théâtre burlesque, cette fable écologique sensibilise avec humour aux problématiques

La découverte de cette malle va changer le cours de l'histoire.

environnementales (gestion des déchets, déforestation) et sociales (migration, modes de consommation).

Ce spectacle a été très apprécié par les enfants et les adultes venus nombreux qui ont salué le talent de l'artiste tour à tour comédien, musicien... et qui a donné des détails sur la construction de cette production originale qui invite à la réflexion.

Le Nayrac

« Jean d'ici Ferrat le cri », des mots qui évoquent bien l'artiste



Programmé par le Foyer Rural, l'hommage à Jean Ferrat a rassemblé de nombreuses personnes à l'Espace multiculturel. Didier, qui se rend souvent en Ardèche, avait assisté à ce spectacle et avait tenu à le faire partager aux nayracois. Jean-Marc Moutet sur scène, et son épouse Cécile à la technique, a évoqué de façon théâtralisée le parcours de Jean Ferrat « *pour mieux connaître l'Homme et mieux comprendre son œuvre* ».

Le public retrouve ainsi le chanteur chez lui entrain de préparer une émission télévisée, une sorte de « grenier aux souvenirs ». Quelques vieux objets évoquent des passages de son enfance qui l'ont marqué, des difficultés à se faire un nom dans la chanson, des rencontres professionnelles et amicales dans ce pays qu'il a si bien chanté...

Le texte est ponctué d'extraits de chansons, de photos qui illustrent les propos et mises en garde du poète sur les thèmes qui lui étaient chers : la malbouffe, la pollution,

Cécile et Jean-Marc Moutet entourent Didier devant le portrait de Jean Ferrat.

la barbarie nazie, les peuples qui se déchirent, la lutte des femmes, la vigilance envers les pouvoirs de la terre et du ciel, l'amour du pays et des gens, le respect de la nature... Ainsi, chacun a pu se rendre compte que ces chansons sont toujours d'actualité.

Ce spectacle intitulé « Jean d'ici Ferrat le cri » est joué depuis 2004 à la ferme théâtre de Lablachère en Ardèche où Jean Ferrat avait eu la chance d'assister et avait apprécié ce moment. « *Mémorable récital, où j'ai pu voir ma vie en chanson de la plus belle façon et avec beaucoup d'émotion* » disait-il.

A l'issue du spectacle, le Castagnou, boisson ardéchoise à base de châtaigne, a été offerte aux spectateurs qui ont pu donner leurs impressions aux organisateurs et aux intervenants sur le bon moment qu'ils venaient de passer.

le Nayrac

Un concours de belote très prisé



Le concours de Belote organisé récemment par les musiciens du Nayrac a rassemblé 38 équipes venues parfois de loin, comme ces joueurs de Lozère. Vingt équipes ont été récompensées. Les musi-

Les inscriptions à l'entrée de la salle.

ciens du Nayrac, pour qui c'était une première édition, pensent déjà à renouveler cette animation qui s'est faite rare ces derniers temps.

Communauté 830 000 € seront investis dans la voirie en 2023



■ Lors de sa réunion mensuelle, l'interco a beaucoup parlé finances et évoqués différents dossiers à mener à bien cette année.

Le conseil communautaire, de la communauté de communes Comtal Lot et Truyère s'est réuni voilà peu et a examiné différents dossiers. Déjà, afin d'examiner tout sujet relatif au fonctionnement de la réserve naturelle régionale des Coteaux du Fel, à sa gestion et aux conditions d'application des mesures de protection, la Région a institué un comité consultatif : un délégué communautaire est nommé.

Tarifs de location

Des tarifs ont été proposés pour les salles multiculturelles du Nayrac et Entraygues. Les élus se sont interrogés sur la tarifica-

Les élus communautaires en séance de travail studieuse.

tion des fluides, selon consommation, notamment lorsque les salles sont majoritairement occupées par des associations communales.

Les tarifs 2023 pour les complexes sportifs de Bozouls, Espalion et Entraygues sont approuvés : gratuit pour les associations intercommunales et les établissements scolaires, tarifs différenciés pour les associations hors communauté, les entreprises et sociétés de la communauté et hors communauté.

Demandes de subventions et plans de financement

Pour la voirie communautaire, suite au diagnostic réalisé en 2018, il est proposé de retenir pour 2023 un programme de travaux de voirie neuve estimé à 833 111,40 € HT. Pour la zone

artisanale de la Bouysse, il est nécessaire de prévoir sa requalification. L'ensemble des partenaires techniques et financiers ont d'ores et déjà été saisis dans le cadre de ce projet qui prend corps. Les travaux seront réalisés sur trois exercices budgétaires et peuvent faire l'objet de deux tranches de financement.

Des ouvertures de crédits sont prévues sur le budget petite enfance concernant les énergies/électricité, l'alimentation, des indemnités. Une augmentation (+50 000 €) de l'autorisation de programme et révision des crédits de paiement est votée pour le projet de Saint-Côme-d'Olt.

Taxe d'aménagement

Le partage de TAM entre les communes et l'EPCI doit être

annulé et, parallèlement, le conseil approuve le principe de reversement à l'intercommunalité des taxes d'aménagement perçues par les communes pour la construction d'équipements communautaires sur leur sol, arguant que cela constitue une « double peine » pour un investissement déjà financé par l'intercommunalité qui apporte un service de proximité par la construction d'un équipement.

Concernant l'économie, des ventes de terrains sont actées sur les zones artisanales de Saint-Hippolyte et Bozouls.

Sur le volet social, la communauté de communes s'affilie au Centre de remboursement du Cesu, structure chargée d'effectuer le remboursement des titres Cesu préfinancés, que de nombreuses familles utilisent comme mode de règlement pour la garde de leur enfant dans les crèches.

Le Nayrac

Les bons vœux à l'unité de vie



Janvier est traditionnellement le moment de présenter les vœux pour la nouvelle année. À l'unité de vie, il en a été ainsi en présence des résidents, de leurs familles, des membres du conseil d'administration, des élus... Les musiciens locaux, venus nombreux, ont offert un récital d'airs traditionnels et ont été très applaudis. M. Lhiaubet, président de l'association qui gère la structure a remercié les personnes présentes, celles qui prennent soin des résidents au quotidien, les bienfaiteurs qui offrent de l'argent, et s'est montré rassurant quant à la situation financière. M. Combes a appuyé ces propos et a félicité M. Lhiaubet pour la bonne gestion de l'établissement. Chantal, la

Le moment de convivialité a été apprécié par les résidents.

responsable a tenu à dire quelques mots à l'intention des employés qui s'investissent pour le bien-être des personnes âgées. M. Ralnaldy, maire du Nayrac a présenté ses vœux pour 2023 : santé, joie, convivialité, amitié pour tous.

Mme Lafon, conseillère départementale, a aussi souhaité tout ce qu'il y a de mieux à chacune et chacun et a souligné la bonne gestion de l'Unité de Vie où tout est mis en œuvre pour le confort des résidents. Venait ensuite le moment de partager les délicieuses galettes confectionnées et offertes par Émilien, ancien cuisinier de l'établissement.