

Comme pour les petits, nous avons pu cette année renouer avec les plaisirs des compétitions. Hormis les amicaux (10m, TAR et AA), le 38 TSM a eu la lourde tâche d'organiser le championnat départemental 10m des clubs en décembre. A cette date le COVID était encore bien présent avec des consignes sanitaires bien strictes. Nous avons dû nous adapter et, avec les services techniques de la mairie, nous avons érigé un chapiteau sur le parking permettant l'application de la distanciation et le bon déroulement de cette compétition. Nos équipes ont en plus bien concouru et se sont qualifiées pour les régionaux.

En début d'année, les intempéries ont fortement endommagé les installations d'un club voisin. Ce dernier devait organiser le championnat départemental ISSF et le 38 TSM a dû relever le défi de le remplacer au pied levé.

La saison 2021/2022 se termine sur un constat très positif : le club a organisé 4 compétitions amicales et organisé 2 concours départementaux.



❖ Les travaux

Un nouveau caisson de tir pour gros calibre a été mis en place avec une nouvelle conception et un habillage a été placé sur un réceptacle afin de vérifier la réduction de certains échos sonores. L'étude se poursuit.

❖ Activités de fin de saison

Afin de clôturer en beauté cette saison et après une parenthèse sanitaire de 2 ans, la journée du 38 TSM a pu à nouveau se dérouler le samedi 25 juin 2022 et vous, Mérenviellois, Mérenvielloises étiez cordialement invités à participer à des épreuves ludiques au 50 m carabine, au 25 mètres pistolet et revolver ainsi qu'au 10 mètres carabine plomb.

La journée a commencé à 9h30 et un repas très convivial avec salade, grillades, frites et glace nous a tous rassemblés à midi avant une reprise des activités l'après-midi. Chaque tireur novice a pu y participer accompagné par un tireur chevronné ; l'accent étant mis sur la bonne humeur et la sécurité. Pour ceux qui ont besoin de travailler leur concentration et leur volonté et qui n'ont plus la souplesse pour tenter le yoga, le tir est fait pour vous !!

« Le tir est un dépassement de soi » pour celui ou celle qui aime relever les défis ou tout simplement passer un bon moment riche en plaisir et se laisser tenter par de nouvelles expériences, ceci à tous les âges. Paulo Coelho disait que « L'extraordinaire empruntait le chemin des gens ordinaires »,

Venez essayer le tir sportif !

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

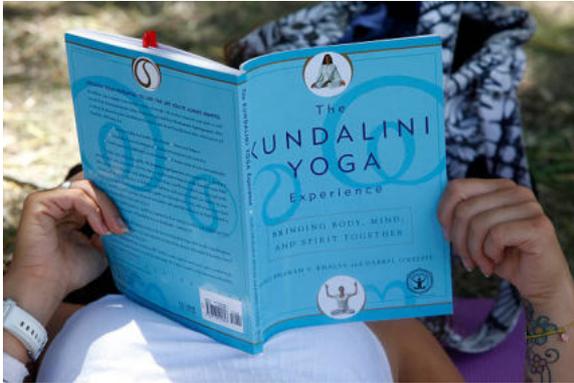
KUNDALINI YOGA MERENVIELLE

A l'heure où nous écrivons cet article, l'année n'est pas encore terminée. Il nous restera quelques cours et la célébration traditionnelle de fin d'année.

En attendant, nombreux(ses) se posent la question de ce que pourrait amener la pratique du Yoga et notamment du Kundalini Yoga.

Une des tentations (compréhensible) est d'aller chercher dans les écrits ses secrets.

Mais comme le disait Gandhi... « Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de discours » et d'explications bien sûr !



Alors, plus que de longs discours, nous avons recueilli le témoignage de quelques élèves de Mérenvielle :

La pratique du Kundalini Yoga est pour moi une aventure à la rencontre de moi-même. A travers la respiration, les postures et les temps de méditation, on ressent que le corps et le mental se recentrent et tendent à trouver un certain équilibre. C'est un moment privilégié et c'est avec joie que je retrouve toutes les semaines le cours de Mérenvielle, partagé avec tous dans un cadre bienveillant.

Anne Claire

Le yoga m'apporte un rituel précieux avec moi, un temps ressource, d'équilibrage énergétique, de paix intérieure, d'ouverture, de communion 😊

Frédérique

La pratique du Kundalini Yoga c'est pour moi tout d'abord un moment de reconnexion à soi, c'est apprendre à écouter mon corps dans le respect de ses possibilités, il me permet dans un premier temps de m'ancrer dans l'instant présent et lâcher le mental avec toutes ses pensées.

Le yoga me permet de mieux gérer mes émotions, mon anxiété, mes peurs, je me sens plus apaisée, sereine. J'ai un meilleur sommeil plus récupérateur.

Le yoga m'a aussi permis de diminuer et puis supprimer certaines de mes douleurs physiques.

Je me sens mieux dans ma tête et donc mon dans mon corps.

Comme toute pratique, le plus difficile est de pouvoir l'intégrer dans son quotidien et avec régularité. Mais le plus important c'est le chemin parcouru et non le but à atteindre. Je ne sais plus qui a dit cela d'ailleurs ??!! ☺

Cela pour dire que le yoga c'est aussi me permettre de travailler ma patience, être indulgente avec moi-même.

Les cours à Mérenvielle, c'est enfin et aussi pour moi un moment privilégié, c'est pouvoir se retrouver tous ensemble, comme dans un cocon douillet, loin du tumulte extérieur et partager ces belles énergies dans la pratique, dans la joie et la bonne humeur et en toute bienveillance.

Sylvie



Pour moi le yoga est un état d'esprit une façon de vivre alliant à la fois rigueur et douceur.

Il me permet chaque semaine de ne pas oublier de respirer et de mettre de l'harmonie entre mon corps et mon esprit.

Évidemment il est aussi la rencontre magique entre un pratiquant, un accompagnateur, un groupe, un lieu.

Nathalie

A noter que désormais les cours se déroulent simultanément en présentiel et en vidéo.

Cela permet, entre autres, de continuer à pratiquer, tout en restant chez soi, ou de n'importe où !

Cours d'essais gratuit...Reprise début Septembre 2022

Contact : Jésus de PABLO

Email : jesus.depablo@free.fr

Tél : 0782830073

Le dessin méditatif et relaxant

Au sein de l'association **KARUNA**, je vous propose 3 approches graphiques qui vont vous aider à retrouver la sérénité et la joie de créer.



Le dessin relaxant grâce à la méthode Zentangle

Qu'est-ce que la méthode zentangle ? c'est une méthode facile à apprendre, relaxante et créative permettant de créer de superbes dessins à l'aide de motifs structurés. Le zentangle est très apaisant, il aide à réduire le stress et procure à la fois détente et confiance en soi car la méthode Zentangle a la faculté de révéler l'artiste qui sommeille en chacun de nous. L'une des clefs de la méthode consiste à prendre son temps, à avancer pas à pas : « *tout est possible, un trait à la fois* » est d'ailleurs l'une des maximes des créateurs de la méthode. Le zentangle se pratique sur des carreaux de papier de 9cm de côté à l'aide d'un crayon graphite et d'un stylo feutre noir.



La méthode est accessible à tous, enfants et adultes de 7 à 97 ans !! Cette pratique favorise la motricité fine, la concentration, la mémoire, l'apaisement intérieur.

Le mandala, outil d'épanouissement de soi

Le mandala nous vient d'Inde et du Tibet. Ce mot signifie « cercle » en sanscrit et désigne une œuvre artistique servant de support de méditation et de guérison dans les traditions ancestrales de ces pays. Les mandalas permettent l'expression du soi, la reconnexion à son intériorité. Ces cercles magiques sont des supports de création, d'éveil et de rencontre avec soi. Ils favorisent la canalisation de l'énergie, le calme mental, l'apaisement des émotions et des tumultes intérieurs.

Chaque mandala est un voyage méditatif, créatif et une invitation à la détente et à la rencontre de soi.



Le dessin neurographique

Le dessin neurographique vient de neurones, composants du cerveau et de graphique : représenter des symboles archétypaux, des formes, des lignes. Avec ces images, nous laissons la parole à notre inconscient.

Cette technique de dessin propose de transformer d'anciennes voies neuronales qui nous font penser et percevoir les situations toujours de la même façon. Le dessin neurographique fait apparaître de nouvelles voies neuronales qui laissent émerger de nouvelles idées et plus de créativité.

La méthode permet la connexion d'un plus grand nombre de neurones ce qui contribue à améliorer la plasticité de notre cerveau (amélioration de la concentration, de la mémoire...)



**Chaque forme artistique est proposée dans les cours hebdomadaires en présentiel
mais aussi possibilité d'une adhésion en ligne (pack de vidéos)**

ET TOUT AU LONG DE L'ANNEE

- Des Ateliers dans l'année pour les publics adultes, le samedi après-midi selon un calendrier communiqué lors des inscriptions.
- Un Stage résidentiel été pour les initiés : 3 jours en juin dans un lieu de ressourcement.

Cours, ateliers et stage animés par Cécile Cadène « YinRose »

Enseignante certifiée de la Méthode Zentangle 



Dance Floor

La saison se termine pour Dance Floor. Malgré le COVID, les absences n'ont pas été nombreuses et l'année s'est bien déroulée.

Tout le monde a participé avec un bel enthousiasme ce qui a permis de faire beaucoup de progrès. J'ai reproché, par le passé, à tous mes professeurs de danse d'être trop exigeants avec leurs élèves mais j'ai bien peur de ne pas déroger à la règle. Le plus important est que chaque heure d'apprentissage mêle sérieux et moments de détente, de convivialité et de franches rigolades.

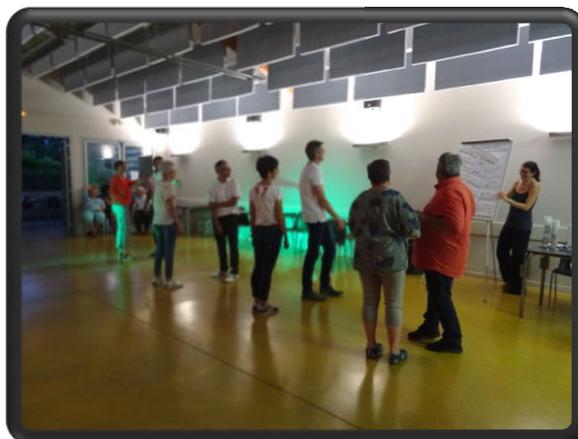
Avec Valérie nous nous sommes bien régalez tout au long de cette saison et espérons nous retrouver tous en septembre.



Le bureau.
Sandie COLLEU
Florent SIFFLET
Maurice PETITJEAN : dance.floor@mailo.com

LA FETE DE LA MUSIQUE

L'association Dance Floor a organisé une soirée pour la fête de la musique ; elle s'est déroulée dans la salle polyvalente de Mérenvielle, des villageois dont quelques membres du conseil municipal et Monsieur le Maire sont venus partager ce moment convivial ; des crêpes et des boissons les attendaient.



Les danseurs de l'association nous ont fait une démonstration de rock et ont été chaudement applaudis.

L'animateur, Maurice et sa partenaire ont ensuite évolué sur une valse, puis, danseurs et spectateurs se sont retrouvés sur la piste pour une danse circassienne. Il s'agit d'une ronde ou alternent un danseur et une danseuse qui réalisent différentes figures, soit, tous ensemble, soit que les femmes, soit que les hommes.

Bien que les consignes aient été claires, il y a eu quelques cafouillages qui ont occasionné des fous-rires mais au final, tout le monde a joué le jeu et l'ambiance était lancée pour la soirée.

Les danseurs ont bien transpiré sur des musiques entraînantes et tout le monde était ravi.

L'association organise le bal du 14 juillet en partenariat avec l'association Mérenvielle en transition et compte sur votre présence.

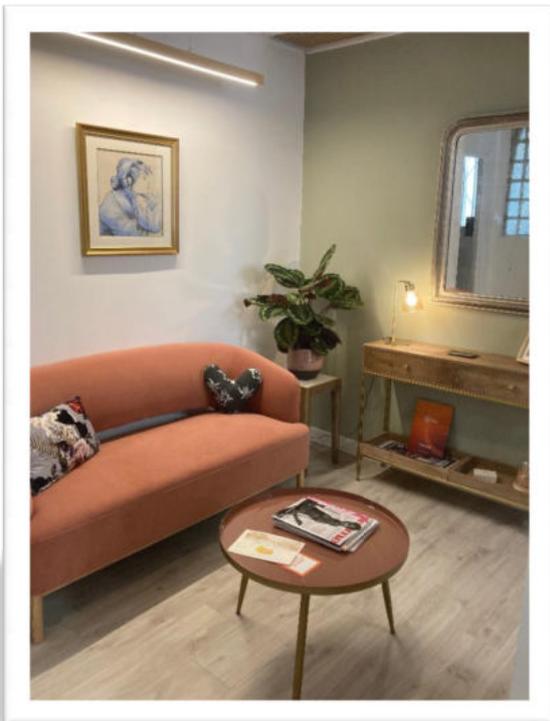


MISE A L'HONNEUR



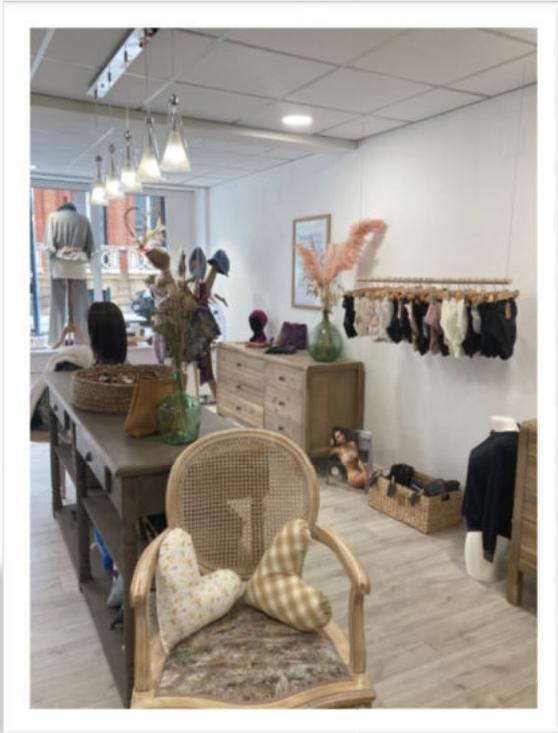
Véronique GAROFALO a décidé, en octobre 2020, d'ouvrir à Toulouse, une boutique dédiée aux Femmes touchées par le cancer.

Après 15 ans passés dans le secteur médical au sein d'un cabinet pluridisciplinaires, des formations en nutrition et en thérapie comportementale et cognitive lui ont permis d'accompagner les patients dans leur parcours de perte de poids en raison d'une obésité et de travailler avec eux sur la motivation, l'estime de soi et l'image corporelle.



Cette boutique, loin du protocole de soins, rassemble en un lieu unique tout ce qui peut améliorer la vie de la femme dans sa maladie, on y trouve toutes les alternatives à l'alopécie (perte des cheveux), des prothèses mammaires, de la lingerie adaptée, des vêtements tout coton, et des produits cosmétiques spécifiques ainsi que des accessoires de mode.

Au-delà de tous ces articles, Véronique accompagne les clientes par des conseils, des échanges dans un salon bienveillant. Elle propose également des ateliers en petits groupes comme la sophrologie, la nutrition, la socio esthétique et le conseil en image. Tout est pensé pour que la femme oublie pour un moment les tracas liés à sa maladie.



Grace à des formations spécifiques, Véronique est référencée par le code de la sécurité sociale ce qui permet de pratiquer le Tiers Payant sur présentation d'une ordonnance.

Le concept a plu au-delà de notre région puisque l'émission « Vous êtes formidables » sur France 3 a dépêché une journaliste qui a parlé de Chouchoute sur le plateau avec, en illustration, des photos de Véronique et de la boutique.

Elle collabore également avec une conseillère en image, et, ensemble, elles organisent des ateliers sur une trilogie : Colorimétrie - morphologie et Look et style ! Le but est de proposer aux clientes des « soins de support » pendant leur parcours en dehors

des structures hospitalières

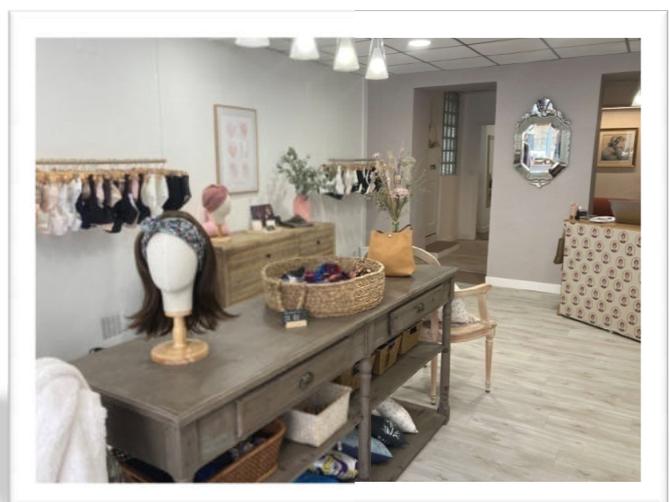
Les Femmes touchées par le cancer ont parfois perdu confiance en elles, ne reconnaissent plus leur corps ou leur visage suite aux changements liés aux traitements ou à la chirurgie, conséquences de la maladie, et elles apprécient ces ateliers qui sont d'ailleurs ouverts depuis peu à tout le monde (personnes en soins cancérologiques ou pas) afin de ne pas stigmatiser... Chez Chouchoute, Véronique accompagne la Femme et non la femme malade !!!

D'ailleurs le 1er octobre 2022 Chouchoute sera partenaire d'un défilé à Toulouse où des femmes touchées par le cancer (certaines sont des clientes) défilent pour promouvoir les soins de support et l'importance de rester belle et féminine dans cette maladie...Elles vont présenter des tenues de ville, sport, soirée et maillots dont la plupart est vendue à la boutique

57 rue de la Concorde
31000 Toulouse

chouchoute.toulouse@gmail.com

Tel: 06 89 07 20 24
Véronique Garofalo



2022 : NOUVEAUX LIVRES DE JOSIANE FRANCÉS

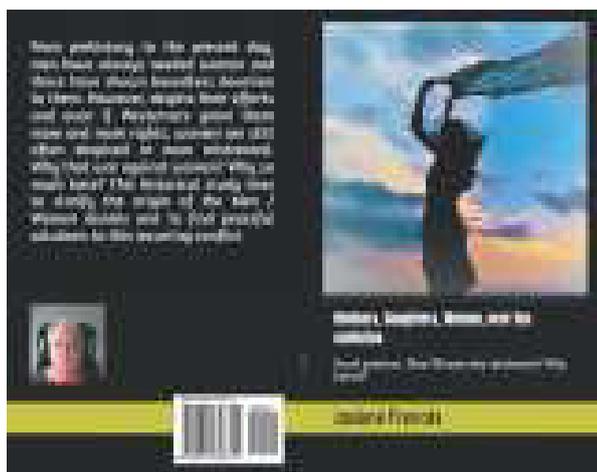


CLEMENCE ET SA PONETTE :

C'est une réalité de nos jours : les filles adorent le cheval. Clémence rêvait d'avoir une ponette. Voici comment un jour elle décida ses parents à acheter la jolie ponette de ses vieux voisins Nénette et Albert.

JOUR DE CHANCE :

Ami lecteur dans ces deux nouvelles je mets en scène deux héros célibataires qui ont une approche différente de la vie. Dans JOUR DE CHANCE, Paul un célibataire endurci, évolue dans l'univers d'un bar PMU, des paris de la loterie nationale ; dans L'OISEAU DU PARADIS Coralie Massini est une femme magistrat affectée dans une île dont l'activité économique principale est un Eros Center. Je m'intéresse ici au célibat parce que l'individu sous ce statut est libre de toute contrainte, du moins en apparence. La grande liberté de l'écrivain : c'est la fiction. En littérature comme au cinéma toutes les fictions sont possibles, le but poursuivi par ces deux activités artistiques étant de permettre au lecteur comme au spectateur de s'évader de la monotonie du quotidien.

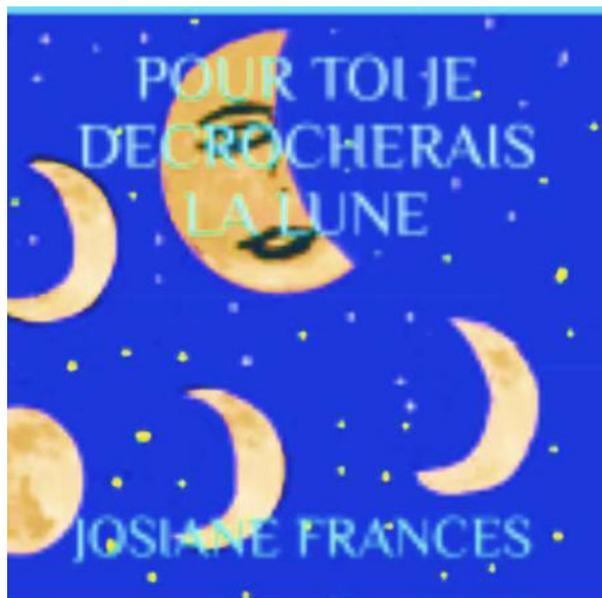


MOTHERS, DAUGHTERS, WOMEN OVER THE CENTURIES:

Il s'agit ici de la traduction anglaise de MERES, FILLES, FEMMES A TRAVERS LES SIECLES, un essai sur la condition féminine que j'ai écrit et publié en 2017.

POUR TOI JE DECROCHERAI LA LUNE /

Les enfants sont fascinés par la Lune, cette figure énigmatique qui règne sur le royaume des rêves raconté dans les contes de fées et mis en scène par les clowns et les magiciens. Promettre à quelqu'un de décrocher la Lune pour lui ou pour elle c'est vouloir lui offrir l'impossible. Pourtant les humains ont fait de gros efforts pour atteindre le satellite de la Terre et ils y sont parvenus. Le livre raconte simplement la Lune aux enfants



LE ROMAN, UNIVERS DE TOUS LES POSSIBLES

"En démocratie le roman est l'univers de tous les possibles. C'est le domaine de la fiction par excellence, c'est-à-dire le contraire de la vie quotidienne avec son lot de banalités. Même s'il s'inspire de scènes et d'évènements vécus et si son point de départ est souvent l'expérience de l'auteur, il se doit d'ouvrir des portes vers des situations plutôt inattendues, surprenantes ou qui sortent de l'ordinaire, pour intéresser le lecteur. L'ordinaire, ça ne fait pas un roman passionnant. La routine c'est triste, ça n'offre aucune possibilité d'évasion, c'est synonyme d'ennui, de monotonie. L'écrivain s'acharne à offrir ce que le quotidien ne nous donne pas : l'aventure. Il ne faut donc pas s'étonner de trouver des intrigues romanesques non seulement originales mais aussi parfois peu plausibles, voire farfelues, manquant de réalisme ou même frôlant l'interdit. Ça fait partie de la liberté d'expression dont jouit l'auteur.

Josiane Francés Saint Supéry

979 route de la tuilerie 31530 Mérenvielle – 0561067941

Mes adresses web : <https://josiane-frances.monsite-orange.fr>
<https://writerjosianefrances.monsite-orange.fr>



TELEPILOTE PROFESSIONNEL DE DRONE

Titulaire de la certification RS5235 et du certificat d'aptitude
Délivré par la DGAC (Direction Générale de l'Aviation Civile)

DRONE & MOUNTAIN vous propose ses services de pilotage de drone.

Faites appel à un télépilote formé pour des missions de type :

- PHOTOGRAPHIE IMMOBILIERE (Agences ou particuliers)
- SUIVI DE CHANTIER
- EVENEMENTIEL
- INSPECTION (Toiture, bâtiment, culture plein champ...)

Les possibilités sont nombreuses !



DRONE & MOUNTAIN, 31530 MERENVIELLE

06 20 62 80 69

droneandmountain@gmail.com



La prolifération des mousses et lichens entraine la porosité des tuiles et provoque à terme des infiltrations d'eau.

Pour éviter la dégradation de l'ensemble de votre toiture un entretien régulier est donc nécessaire.

Implantée à Mérenvielle depuis juin 2022, DRONE TOUCH est une société dynamique et réactive qui propose une large gamme de services par drone à destination des particuliers et des professionnels.

Le traitement de toitures par drone constitue notre principale activité et présente de nombreux avantages :

- ✓ **Sécurité** : Plus de risque de chute ni de casse de vos tuiles ou ardoises
- ✓ **Rapidité d'intervention** : Pas besoin d'échafaudage ni de nacelle
- ✓ **Eco-responsabilité** : Des produits élaborés en France et biodégradables
- ✓ **Coût** : La rapidité d'intervention permet de proposer des tarifs très compétitifs

Quelle que soit la mission que vous nous confiez, notre priorité absolue est la satisfaction de nos clients, en accordant le plus grand respect à la réglementation en vigueur et à la sécurité.

Pour toute question ou demande de devis,
Contactez-nous au 06 65 53 39 99
ou par mail à contact@dronetouch.fr
www.dronetouch.fr



L'Occitanie est la 1ère région apicole de France : 23% du cheptel national (180 700 ruches) se trouvent en Occitanie (selon des chiffres de la chambre d'agriculture d'Occitanie). Les abeilles sont extraordinaires, car elles pollinisent la plupart des espèces végétales. Sans les abeilles, il n'y aurait ni fruits ni légumes, et encore moins de miel. Malheureusement, elles sont en danger, leur nombre ne cessant de diminuer. C'est pourquoi il faut les protéger...



Le beau temps est là et les fleurs aussi, ça sent bon le printemps et les abeilles continuent leur travail. Si vous voyez un essaim d'abeilles n'hésitez pas à m'appeler. Je me ferai un plaisir de leur trouver une nouvelle maison. Je vous débarrasse gratuitement des essaims d'abeilles qui s'installent (essaimage) sur votre propriété.



J'étudie tous les cas mais je mets une réserve selon la dangerosité (cheminée, combles, branche supérieure à 4 m, proximité lignes électriques, etc.) ou fragilité du support (tuiles, verrière, cabanon, etc.) et l'accessibilité.

Secteur : 15 kms autour de Mérenvielle.

Je peux également vous débarrasser de ruches non-désirées (succession).

Ma priorité est la survie de l'essaim.

Au mois d'avril, un essaim a été récupéré en proximité de la gare de Mérenvielle.

Si vous avez la moindre question ou curiosité, je suis là pour répondre et vous faire découvrir le monde fabuleux des abeilles.

Mais que fait l'abeille durant sa vie ?



Petit rappel :



Abeille domestique
(Apis mellifera)



Bourdon terrestre
(Bombus terrestris)



Guêpe commune
(Vespa vulgaris)



Frelon européen
(Vespa crabro)



Frelon asiatique
(Vespa velutina)

Abientôt,

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

LA GRANHÒTA E LO CAGAROL

LA RAINETTE ET L'ESCARGOT

Fable bilingue de Josiane Francés en Occitan et en Français-



- Polida Granhòta,
Perqué cridas tota la nèit ?
Ieupodi pas dromir
Daissameviure en patz !

- Domaisela Granhòta,
Sabetz plan que son pas un grapaud
Que son mai petit, petit, petit

- Polida Granhòta,
Daissame pegat a mon cagarol -amic,
Que l'aimi plan,
Daissanaisser los nòstrescagarolets

- Domaisela Granhòta,
Vaitenminjar las moscas,
Que nia trop pr'aci l'estiu.

- Mossu le Cagarol,
Podi pas atrapar las moscas
S'escapan mai leu que tú.

- Mossu le Cagarol,
Que vols que hasca,
Comprennes pas qu'ai talent,
Escònete, e te troverei pas.

- Jolie Rainette,
Pourquoi cries tu toute la nuit ?
Je ne peux pas dormir
Laisse-moi vivre en paix !

- Mademoiselle Rainette
Vous savez bien que je ne suis pas un crapaud
Je suis plus petit, petit, petit

- Jolie Rainette,
Laisse-moi collé à mon compagnon,
Je l'aime tant,
Laisse naître nos petits escargots

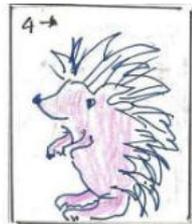
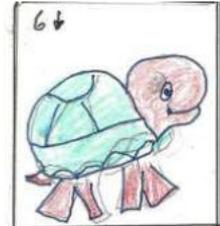
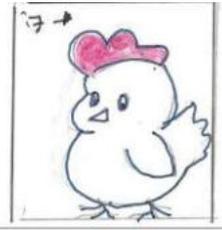
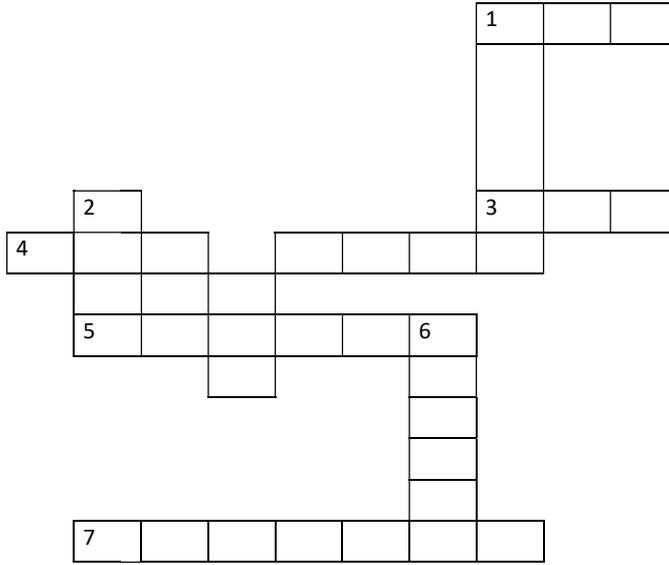
- Demoiselle Rainette.
Va t-en manger les mouches
Il y en a trop ici l'été

- Monsieur l'Escargot,
Je ne peux pas attraper les mouches,
Elles s'échappent plus vite que toi.

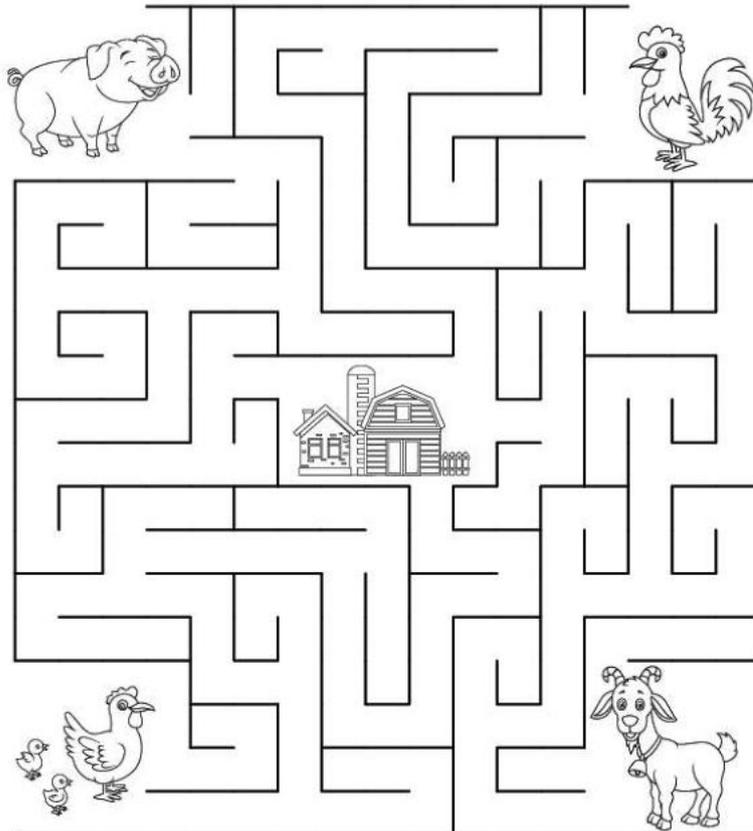
- Monsieur l'Escargot,
Que veux-tu que je fasse,
Ne comprends-tu pas que j'ai faim,
Cache-toi, et je ne te trouverai pas

Petits jeux de l'été

Retrouve le nom des animaux en Anglais
(Solution dernière page)



Trace le chemin que chaque animal devra parcourir pour rejoindre la ferme.



**L'équipe de la communication
ainsi que l'ensemble du conseil municipal
vous souhaitent
un bel été**



Solution des jeux : 1→ FOX 1↓ FROG 2↓ BEAR 3→ OWL 4 → HEDGEHOG 5→ RABBIT
6↓ TURTLE 7 → CHICKEN

Agnès Dupuy – Pascal Girard – Margaret Jones – Alain Maraval
merenvielle.communication@orange.fr

La photo de la couverture est un Orchis pourpré pris par Alain Maraval dans le pré sous l'Eglise