



DANS CE NUMÉRO :

Le mot du Maire (suite) Précisions horaires et N° de tél Assainissement État civil	2
Gare SNCF de Floirac Renseignements utiles	3
Retour en images	4
Article d'Alain Daubert: Nouvelles variétés de noix Images de la vie floiracoise	5
Corinne sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle	6
Images de la vie floiracoise	7
Pratique de la marche Par Delphine	8
Dessins de Noël	9
Recettes de Chantal & bienvenue aux nouveaux arrivants	10
	11
	12



Dessin d'Emilie 9 ans

Noël représenté par une enfant de Floirac

LE MOT DU MAIRE



Chères Floiracoises, chers Floiracois,

Les fêtes de fin d'année approchent et grâce au concours des associations communales toujours très actives, le village s'est paré de belles décorations. Le comité de fêtes a loué et installé les suspensions lumineuses et l'AASF, avec la participation des enfants du village, a décoré les sapins du bourg. Un grand merci à eux !

Au mois de novembre le conseil municipal a tranché la question de l'eau sur laquelle je vous livre les explications suivantes.

Initialement, la loi NOTRe de 2015 (Nouvelle Organisation Territoriale de la République), prévoyait un transfert obligatoire des compétences « eau et assainissement » des communes aux communautés de communes au 1er janvier 2020. Concernant Cauvaldor, en 2019, par l'effet d'une minorité de blocage (dans le cadre règlementaire), cette obligation de transfert a été reportée au 1er janvier 2026 au plus tard. Dans ce contexte, un certain nombre de communes et de syndicats ont pris les devants pour fusionner et transférer leur compétence « eau ». C'est ainsi que le Syndicat Mixte des Eaux du Causse de Martel et de la Vallée de la Dordogne (SMECMVD) a vu le jour le 1er janvier 2021. Ce syndicat va dorénavant intervenir sur un périmètre de 17 communes allant de Condat à Borrèze et de Meyronne jusqu'au Vignon - en - Quercy pour desservir 6.500 abonnés. Ce nouveau syndicat détient sur ce territoire l'intégralité des compétences de production et de distribution d'eau et permettra de répondre aux défis de la gestion de l'eau que sont le respect des normes de qualités de plus en plus strictes, la sécurisation de la ressource, l'entretien des réseaux et des ouvrages.

« En souffles lourds, battant les bourgs,

Voici le vent,

Le vent sauvage de novembre... »

Poème d'E. VERHAEREN annonçant l'hiver.

Nous voici dans cette saison, souvent redoutée, qui fait contraste avec les jours heureux de l'été dernier.

L'automne et sa récolte de noix n'ont pas été oubliés, l'article d'Alain et la recette de Chantal ont mis en exergue cette richesse locale.

Notre village, qui a cette chance unique d'être traversé par une rivière, une voie ferrée, et par quelques routes et chemins, offre à chacun d'entre nous la possibilité de s'évader. Le trait d'union des articles de ce numéro est, la mobilité ferroviaire et pédestre, en y conjuguant le passé et le présent.

La rédaction du journal a invité les enfants scolarisés en école primaire à participer à un concours de dessins libres. Nous avons grandement apprécié cette collaboration inopinée et remercions tous ces jeunes talents qui se sont appliqués pour illustrer notre journal.

A l'approche de Noël, toute l'équipe du petit journal vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !

Portez vous bien !

Soyez heureux !

Et faites de la marche !

Corinne



Lors du conseil municipal du 26 novembre dernier, après un débat nourri, l'adhésion au SMECMVD a été validée par 10 voix pour et 1 abstention, sans attendre la date butoir de 2026, et ce, pour plusieurs raisons. Premièrement, pour être acteur de la coopération intercommunale et travailler avec les autres communes du syndicat avec lesquelles nous avons déjà l'habitude de collaborer dans le cadre de Cauvaldor. Deuxièmement, pour pouvoir mettre en œuvre des travaux d'amélioration de notre réseau que nous ne pourrions pas porter en restant à l'échelle communale. Enfin, parce que fin 2022, le contrat d'affermage que nous avons avec la Saur s'achèvera.

Dès 2022, sera mis à l'étude par le syndicat la connexion cause-plaine. Cette connexion permettra de sécuriser le cause et la plaine en cas de pollution ou d'insuffisance par exemple. La desserte au niveau de la Rondelle où persiste un manque de pression en serait notamment renforcée ce qui

permettrait également d'assurer la défense incendie dans ce secteur. Ce sera pour nous l'occasion de faire partie des négociations menées par le syndicat dans le cadre de la délégation des services publics (DSP). Nous en sommes convaincus, la solidarité et la coopération nous permettront d'envisager l'avenir plus sereinement.

Cette coopération se retrouve aussi au quotidien avec l'intercommunalité. Elle aura permis une restauration de qualité du centre bourg et d'apporter plus de services publics ou d'améliorer l'entretien de la voirie. La déviation du château est en cours d'étude par les services techniques de Cauvaldor. Ils nous livreront bientôt leurs conclusions.

Sur ces éclairages, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter, au nom du conseil municipal, de très heureuses fêtes de fins d'année !

Le Maire, Alexandre Barrouilhet

À PROPOS DES UTILISATEURS DE FOSSES SCEPTIQUES

La réglementation impose à chaque habitation non raccordable au tout à l'égout d'être équipée d'un assainissement autonome. Le Service Public d'Assainissement Non Collectif (SPANC) a été créé au début des années 2000 dans le département du Lot pour contrôler et surveiller le bon fonctionnement de ces installations (neuves ou existantes) afin de limiter les risques sanitaires et environnementaux. Dans notre commune, cette compétence a été déléguée à la Communauté de Communes « Cauvaldor ».

Le SPANC de Cauvaldor a pour mission de réaliser différents types de visites :

- la visite régulière de vérification du bon fonctionnement et de l'entretien des installations d'assainissement non collectif existantes, a lieu tous les 8 ans. Cette visite est obligatoire et elle est déclenchée automatiquement par le SPANC par l'envoi d'une convocation au propriétaire de la maison (redevance 95€/visite) ;

Les visites ponctuelles effectuées sur demande de l'utilisateur lors d'un permis de construire ou d'une vente par exemple (150€/visite) :

- La vérification de la conception des assainissements neufs ou réhabilités
- La vérification de la bonne réalisation des travaux
- Les diagnostics réalisés dans le cadre des ventes immobilières

C'est la technicienne Mme Julie SEEL qui est chargée de ces visites pour Floirac. Elle est joignable directement au **06 45 11 68 01** ou par courriel j.seel@cauvaldor.fr.

Vous trouverez des informations complémentaires sur le site internet de Cauvaldor : formulaires, fiches techniques, règlement du service... Ces documents sont aussi disponibles en mairie.

Le secrétariat de Mairie

L'Association Foncière Pastorale Libre de Floirac-Vayrac poursuit son investissement sur la rivière.

Après avoir aménagé près de 300 hectares de terrains sur la partie cause, l'AFPL a obtenu un contrat de réhabilitation sur le secteur de la rivière Dordogne. L'objectif est toujours de réhabiliter des milieux d'intérêt général et de mettre en place un pâturage adapté.

En 2021, la dynamique AFPL ne s'est pas essouffée malgré le contexte sanitaire, et un second contrat va être préparé courant 2022. Une assemblée générale avec tous les membres

adhérents sera organisée premier semestre 2022 afin de vous présenter les avancements.

Le second contrat Natura 2000 sera ainsi soumis à validation. L'année 2022 nous permettra, je l'espère, d'organiser enfin l'inauguration de notre AFPL, aux beaux jours et en partenariat avec l'association d'éleveurs dont je salue encore le travail au quotidien sur nos Causses, et demain sur nos secteurs de rivière.

Le Président de l'AFPL, M. Barrouilhet

L'AGENCE POSTALE COMMUNALE : NOUVEAUX HORAIRES D'OUVERTURE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13H30 - 16H30	13h30 - 16h30	13h30 - 16h30	9h - 12h	13h30 - 16h30



Mariages

Lisa **HERPE** & Thevapradeep **THEVARAJAH**

À Floirac le 12 août 2021



Céline **ALMERAS** & Alexandre **BARROUILHET**

À Floirac le 21 août 2021



Etat civil

Décès

Eliane MEYNIEL est décédée à Brive le 6 juillet 2021 à l'âge de 75 ans.

Hervé KERVEN-ROQUE est décédé à Brive le 27 octobre 2021 à l'âge de 73 ans

Alice BEYSSEN est décédée à St Céré le 30 août 2021 à l'âge de 86 ans

Jacques QUENIVET (famille CAMINADE) est décédé à Bordeaux le 9 novembre 2021 à l'âge de 95 ans, puis inhumé à Floirac



Avec toutes les félicitations de la rédaction

La rédaction s'associe aux deuils des familles

A propos d'un article sur la gare de Floirac 1921-2021

Dans le Journal « L'Auvergnat de Paris » du 21 mai 1921 se trouvait l'annonce d'un projet du conseil général pour créer un arrêt à Floirac sur le parcours des trains de la ligne Brive-Capdenac achevée en 1862. En voici l'extrait, relevé autrefois par Monsieur Lamure : « Le conseil général, s'inspirant du désir souvent exprimé par les populations de la commune de Floirac, dans sa séance du 10 avril 1921, considérant d'autre part que la commune de Floirac s'engage à prendre les frais à sa charge, émet le vœu qu'un arrêt soit établi à la maisonnette n°109, située entre les gares de Saint-Denis-près-Martel et celle de Montvalent (ligne de Brive à Capdenac) et demande notamment, dans l'intérêt de cette région où les moyens de communication sont tout à fait insuffisants, que ce projet soit réalisé le plus tôt possible.



En effet, dans le grand mouvement de réalisation de lignes de chemin de fer de la seconde moitié du XIX^{ème} siècle, on avait d'abord créé, sur la ligne qui passe à Floirac, la maison de garde ou maisonnette 109 et un passage à niveau sans arrêt, normalement maintenu fermé, et qui n'était ouvert qu'à la demande. Cet état de chose, explique Michel Carrière (dans son livre : Floirac - en - Quercy, Les temps modernes), entraîna, en 1869, des remarques du Conseil municipal : « La fermeture des barrières de la maisonnette 109 occasionne des interruptions de la circulation (...) très préjudiciables lorsque les trains sont en retard ce qui arrive fort souvent (...) Les deux avenues s'encombrent de charrettes et de bestiaux... »

Imaginons la vie du village à cette époque, avec sa rue principale fermée par une barrière, ouverte seulement à la demande des troupeaux ou des chars à bœufs, même si la circulation d'alors n'avait rien à voir avec celle que nous connaissons ! S'il fallait prendre le train, les voyageurs devaient se rendre à Saint Denis ou à Montvalent avec les moyens de transport de l'époque. Et souvent pedibus cum jambis ! Aussi, dès 1866, les Conseils municipaux de la commune réclament-ils l'établissement d'une halte à la



maisonnette 109. Ces demandes d'un arrêt des trains, toujours rejetées par les autorités, seront réitérées avec obstination jusqu'en 1927. En vain. Il avait fallu déjà bien des plaintes pour qu'en 1895 un arrêté préfectoral acceptât que, « du lever au coucher du soleil, les barrières puissent rester ouvertes dans l'intervalle du passage des trains. » Elles étaient fermées 5 minutes avant l'heure réglementaire de passage. Un veilleur de nuit assurait

l'ouverture éventuelle des barrières qui restaient baissées la nuit, « du crépuscule à l'aube ». Michel Carrière indique qu'en 1937, la SNCF acquit pour 45 ans le droit d'exploitation de tout le réseau de chemin de fer et qu'alors, enfin, l'établissement d'une halte à Floirac fut envisagé. La commune prit la dépense à sa charge le 22 mai 1938, et emprunta

la somme de 23 000 francs auprès de deux habitants du village (lesquels ?) et la halte de Floirac fut finalement inaugurée le 2 juillet 1939 par un grand banquet à l'hôtel du centre à Miers. En 1947 furent réalisés les travaux de l'abri et l'allongement du trottoir le long de la voie pour permettre un accès plus facile au train.

Ainsi, depuis cette date du 10 avril 1921 où le conseil général réclama un arrêt des trains à Floirac, parce qu'il y voyait « l'intérêt de cette région aux moyens de communication tout à fait insuffisants », en un siècle tout juste, la gare de Floirac a fini par obtenir puis a perdu sa halte, si durement conquise à force de réclamations de 1869 à

1937. Aujourd'hui, si l'on prend encore le train, il faut aller à Saint Denis. Comme en 1921 ! L'automobile, bien sûr, a remplacé la charrette d'autrefois, le cheval ou l'âne. Elle constitue le moyen de communication essentiel dans notre région. Et comme les temps changent toujours, voici qu'elle aussi entre en discrédit parce qu'elle pol-

lue et que le carburant, de plus en plus coûteux, peut venir à manquer. Nous reste le vélo certes en cas de grave crise... Mais comme on regrettera le temps où, venant de Paris, on pouvait descendre ou prendre son train à la petite gare de Floirac !

Anne-Marie Daubet

☛ Et aujourd'hui ? un numéro d'appel unique et gratuit, 0800 31 31 31

☛ du lundi au vendredi de 7h à 20h et le samedi de 9h à 14h.

Il donne accès à toute information régionale « liO TER Occitanie » :

horaires, conseils, réservation Transport À la Demande - TAD

Ce TAD vous véhicule de la gare la plus proche (St Denis lès Martel) à Floirac, sans frais supplémentaires, muni de votre titre de transport.

☛ Appelez 24h au plus tard avant votre déplacement (et 48h avant, le week-end).

NOUVEAUX HORAIRES D'OUVERTURE DE LA DÉCHETTERIE DE VAYRAC
TOUS LES JOURS DE 9H À 12H & DE 14H À 18H
SAUF LE DIMANCHE, LES LUNDI ET MERCREDI MATIN

6 MOIS DE VIE FLOIRACOISE EN IMAGES

LES CÉRÉMONIES OFFICIELLES



DISCOURS DU 14 JUILLET



CÉRÉMONIE DU 11 NOVEMBRE AU MONUMENT AUX MORTS

STAGES CULTURELS



CONCERT D'UNE CHORALE EN FIN DE STAGE



STAGE D'AQUARELLE ANIMÉ PAR UNE PROFESSIONNELLE

MARIAGES



CÉLINE ET ALEXANDRE



LISA ET THÉVAPRADEEP

CLINS D'ŒIL D'ENRICA



LA DAME BLANCHE
DE
PECH D'AGUDES

LES PIGEONS SE
METTENT À
L'HEURE
D'HIVER



De nouvelles variétés de noix



La station expérimentale de la noix à Creysse

La noix a été retrouvée en Dordogne dans des sites préhistoriques. Suite à des changements climatiques cette espèce a disparu pour être réintroduite par les Romains. Des forêts sauvages existent au Kirghizistan.

A Floirac, de nos jours, nous avons essentiellement quatre variétés, chacune ayant son histoire. La **marbot**, la plus ancienne, est originaire du sud de la Corrèze (Meysac), la **franquette** plantée depuis les années 60 vient du Dauphiné, la **lara** est introduite en France dans les années 70, enfin la **fenor**, une sélection de l'Inra (Institut national de la recherche agronomique) a été plantée à partir des années 90.

Le noyer est une espèce monoïque - les fleurs mâles, les chatons, se développent sur le rameau de l'année précédente, les fleurs femelles sur le rameau de l'année.

Entre l'apparition des fleurs mâles et femelle il y a un décalage de plusieurs jours sur le même arbre si bien qu'il ne peut pas s'autoféconder.

Culture du noyer

En semant une noix on ne sait jamais les qualités et les défauts du futur noyer. On connaît la mère mais on ne connaît pas le père et le pollen se déplaçant sur plusieurs kilomètres on ne peut obtenir de variétés aux caractéristiques sûres. Pourtant, cela a été la seule méthode utilisée jusqu'au 19^{ème} siècle : on ne sème que les noix des arbres les plus remarquables. C'est à cette période que les agriculteurs ou des greffeurs ont commencé à greffer des arbres d'une dizaine d'années ce qui permit l'apparition d'une multitude de variétés. Cette méthode était très aléatoire et il fallait attendre plusieurs années avant d'avoir une bonne reprise de l'arbre.

Dans les années 50-60 une autre méthode est développée grâce à la diffusion des chambres froides. En effet, en coupant les sous-charpentières d'un noyer on obtient l'année suivante des scions que l'on récolte en hiver. Ils sont ensuite placés au froid. Au printemps on greffe des noyers de un an que l'on place en chambre chaude (28°). On obtient ainsi un plant déjà greffé que l'on peut mettre en place en pleine terre. Cette méthode est toujours utilisée par les pépiniéristes spécialisés.

La station expérimentale de Creysse

Aujourd'hui, on s'intéresse au clonage qui n'est réalisé qu'en laboratoire pour l'instant.

Dans les années 80, l'Inra a réalisé des croisements (**plus de 750**) avec un grand nombre de variétés mondiales en procédant par pollinisations maîtrisées.

La station expérimentale de Creysse travaille en partenariat avec le CTIFL (Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes) au même titre que la station expérimentale nucléaire Rhône-Alpes et ce, depuis 40 ans.

Ainsi un protocole à 4 niveaux a été établi :

Niveau 1 : Plantation de 3 noyers issus du même croisement. Il faut 10 à 15 ans pour établir si la variété est intéressante.

Niveau 2 – Les noyers les plus prometteurs sont plantés par 20. Il faut également attendre 10 à 15 ans pour connaître les résultats.

Niveau 3 – Implantation des meilleurs noyers repérés au niveau 2 chez les agriculteurs. Cette opération permet de connaître le comportement de ces plantations en fonction du sol, du climat, et de la technicité des professionnels.

Niveau 4 – Implantation des porte-greffons chez les pépiniéristes, puis mise en place des vergers chez les agriculteurs. Il faudra encore attendre une trentaine d'années pour que l'on puisse consommer cette nouvelle noix.



Des critères de sélection exigeants :

- Une variété ne doit **pas être trop précoce** au printemps. En effet, le risque de gel sur les fleurs (-4° pendant 2 heures) compromet la récolte.
- Une **croissance rapide** est attendue : le tronc est régulièrement mesuré. Un verger planté d'arbres qui mettent des années à produire est très onéreux, ce sont plusieurs années de travail sans revenus.
- Un **rendement élevé** est aussi attendu.
- Une bonne **résistance aux maladies** telle que l'anthracnose (causée par un champignon) et la bactériose (causée par des bactéries) est essentielle.
- Le **calibre et la couleur** : les consommateurs préfèrent les grosses noix (plus de 34 mm) et des cerneaux clairs. De plus, la coquille ne doit être ni trop fine ni trop épaisse.
- **La saveur** : certains cerneaux peuvent être totalement insipides.

La recherche agronomique sur la sélection de variétés est longue.

Les fruitiers (pommier, poirier, pêcher, etc..) ou les productions annuelles (maïs, blé, pomme de terre, etc..) ont des sélections bien plus courtes.



Alain Daubert

6 MOIS DE VIE FLOIRACOISE EN IMAGES

LES EXPOSITIONS



BRIGITTE MONLOUBOU



PATRICK BIBERSON

ANIMATIONS ESTIVALES : ESPACE NATUREL SENSIBLE ET PAYS D'ART ET D'HISTOIRE - LES MARCHÉS DES GOURMETS



« AU TEMPS DES GABARES » AVEC CLÉMENT BOUSCAREL ET ANNE-MARIE PÊCHEUR



RENCONTRES AUTOUR DU FOUR À PAIN DES NOUALS ET DÉCOUVERTE DES NUITS ÉTOILÉES DU CAUSE



MARCHÉ DES GOURMETS DE JUILLET



MARCHÉ D'AOÛT SUIVI D'UN FEU D'ARTIFICE MÉMORABLE

LIEUX DE RENCONTRES :



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AASF EN DÉCEMBRE AU CANTOU



RENCONTRE INATTENDUE AU MARCHÉ DU DIMANCHE

UNE RÉALITÉ D'EXCEPTION



Partir à Saint Jacques de Compostelle, pour certains, c'est un défi sportif. Pour ma part c'était plutôt une évidence. Dès lors qu'on aime la randonnée que j'ai toujours pratiquée et qu'on est croyant, ce que je suis, un pèlerinage fait sens.

Un parcours de cette envergure nous fait quitter durablement notre quotidien

Partie le 5 juin de Limoges, j'ai marché plein Est, avec pour objectif de retrouver la Voie de Rocamadour, qui est renseignée dans un topo-guide. Ce qui fut fait en trois étapes : Saint Léonard de Noblat, Bujaleuf, puis Eymoutiers. Là, j'ai suivi le balisage qui passe par Treignac, Corrèze, Tulle, Aubazine, Collonges la Rouge, Martel ... avec une étape de deux nuitées à Foussac pour se remettre propre, alléger le sac à dos, et repartir en direction de Rocamadour, Gourdon, Salviac, Agen et enfin La Romieu où l'on retrouve le tracé historique : Le Puy – Saint Jean Pied-de-Port. Roncevaux (Roncevaux) est la première étape espagnole du périple hispanique qui mène à Santiago en passant par Pamplona, Burgos, Léon, Portomarin... plus communément appelé le Camino Francès.

Pour mener à bien cette aventure de longue haleine, il faut veiller à plusieurs choses :

- l'état de ses pieds (chacun son truc, bains de pieds, talc, massages...)
- le poids du sac à dos qui passe avant tout par un bon réglage du sac, mais aussi par un tri à faire entre des choses absolument nécessaires et les autres, et par le choix de matériels allégés en matière de couchage, de vêtements...
- la fatigue, qui s'installe inévitablement au cours des étapes. Elle peut être modérée en s'accordant un jour de pause par semaine, en réduisant la longueur des étapes, en s'offrant le confort de nuitées en hôtel, ou de temps à autre d'un trajet en bus...

Un parcours de cette envergure nous fait quitter durablement notre quotidien, pour nous ouvrir à d'autres choses, découvrir un peu mieux notre pays, partager avec des inconnus qui sont là pour des motivations par-

fois différentes, et qui acceptent aisément de se livrer.

Tout au long de son parcours, le pèlerin se voit accueilli, accompagné, presque choyé, je dirai même chouchouté. Un moment, je me suis interrogée : existe-t-il un statut de pèlerin ? Pourquoi autant de bienveillance à son égard ? Même si par endroit, ces voyageurs ont un rôle économique qui a permis de revitaliser certaines vallées, cela ne justifie pas autant d'attentions. Je pense que c'est juste la tradition orale transmise de génération en génération qui offre aux pèlerins cette aura, et leur confère ce sentiment d'être privilégiés ; il n'est pas rare, d'être rattrapé à grand pas par un quidam venu juste vous lancer un « BUEN CAMINO !! » en guise de salutation et d'encouragement. C'est sans doute pour retrouver cette ambiance d'exception faite de fraternité que bon nombre de marcheurs retournent sur ces chemins. Forte de cette expérience, et après avoir parcouru 1 514 kms en 61 jours (2 mois jour pour jour) je conseille à tous ceux qui seraient intéressés d'y aller seuls ou accompagnés, pour découvrir de très beaux paysages certes et surtout cette atmosphère hors du commun.

Corinne

C'est sans doute pour retrouver cette ambiance d'exception faite de fraternité que bon nombre de marcheurs retournent sur ces chemins.



De Limoges à Santiago, jusqu'au cap Finistère
1514 kms en 61 jours



Sorcières et sorciers ont frappé cette année encore



Activités créatives de Noël avec les enfants



Les 2 premières constructions en cours au Barry du Fraysse



Nouveau parking du cimetière



Routes de Miers et Uffande : élargissement du carrefour et préparation d'une bâche à incendie



Après l'écoute du conteur, arrivée du Père Noël au Cantou



Photos de quelques illuminations et des décorations de Noël réalisées avec les enfants

ÉLOGE DE LA MARCHÉ

Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; Si tu penses mal, marche encore !!! **Jean Giono**

Un pied devant l'autre ...

L'homo-sapiens, c'est à dire nous tous est le bipède le plus répandu sur la terre, avec cette faculté de pouvoir se déplacer comme bon lui semble grâce à la marche.

Pas franchement considérée comme un véritable sport, la marche à pied est pourtant une activité physique qui gagne à être pratiquée. Efficace pour maintenir sa forme et entretenir sa santé physique et psychologique, sa pratique est facile et peu onéreuse. Mais saviez-vous qu'il y a différents types de marche que l'on peut pratiquer partout, même à Floirac ?

Respecter la faune et la flore



On distingue :

On distingue :

La marche sportive : La marche sportive se pratique sans bâtons et consiste simplement à accélérer le rythme de marche normal ; La marche sportive sollicite aussi les bras, qui doivent accompagner le mouvement des jambes. Vitesse de marche entre 6 et 8 km/h.

La marche Afghane : Introduite en Europe dans les années 1980, la marche afghane est une technique destinée à marcher sur de longues distances et qui demande un peu de concentration. Elle repose sur la synchronisation entre le rythme de la marche et la respiration. Pour débiter, on peut commencer par un rythme de 3/1/3/1 : inspiration par le nez sur 3 pas, garder l'air sur 1 pas, expirer par le nez sur 3 pas, rester poumons vides sur 1 pas. Vitesse de marche : 3 à 4 km/h.

La marche aquatique (ou longe côte) consiste à marcher dans l'eau tout en travaillant le haut comme le bas du corps grâce à la résistance de l'eau, avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

La marche nordique : Inspirée du ski de fond, la marche nordique nous vient de Finlande et se pratique avec des bâtons. Elle permet d'alléger le poids du corps sur les articulations tout en faisant travailler l'ensemble des muscles. Vitesse de marche entre 5 et 8 km/h.

La marche athlétique : C'est une discipline sportive qui relève de l'athlétisme dans laquelle les engagés doivent marcher sans jamais courir, c'est-à-dire qu'un pied au moins doit être en permanence en contact avec le sol. Vitesse de marche entre 8 et 13 km/h.

La randonnée : La Fédération française de randonnée parle de « randonnée » quand le temps effectif de marche est d'au moins 4 heures (sinon, il s'agit selon les termes officiels d'une « promenade) La randonnée pédestre est donc



une activité de plein air qui s'effectue en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe.

On peut également les différencier par la vitesse :

La marche lente : au-dessous de 4,8km/h ; c'est une balade tranquille qui permet aussi de flâner, d'observer, et de profiter d'un paysage, d'une rencontre hasardeuse.

La marche normale ou dynamique : entre 4,8 et 6,4km/h ; un peu plus pressé déjà !! Un rendez-vous à honorer peut-être ? Un objectif à atteindre ?



La marche rapide : entre 6,4 et 8 km/h, et la marche très rapide à plus de 8 km/h.... Sûrement poursuivis par un sanglier ou un ours velu du causse !! À moins d'être très en retard !!



Quel que soit le style de marche pratiquée, avec ou sans objectif, **l'important est avant tout de prendre plaisir à marcher**, le plaisir du moment étant le meilleur allié pour le bien-être du corps et de l'esprit.

Selon l'OMS, pour compenser les effets néfastes de la sédentarité, et tout particulièrement de la position assise, il faudrait pratiquer entre

30 et 40 minutes d'activité physique par jour. Diabète, cancer, surpoids, maladie cardio-vasculaire, maladie d'Alzheimer, déprime... La marche aurait des effets bénéfiques aussi nombreux qu'insoupçonnés sur nos organismes.

De plus, la pratique de la marche s'accompagne assez souvent des valeurs de persévérance et de ténacité. Cette activité prouve que nous sommes capables de relever les défis que nous nous sommes fixés, et ainsi nous donner une meilleure image de nous-même. C'est le mécanisme vertueux de la confiance en soi.

D'autant que ce facteur est amplifié par un phénomène de socialisation : la plupart du temps, on marche avec d'autres personnes, un bon moyen pour étoffer notre cercle relationnel. Une bonne balade entre amis c'est aussi l'occasion de parler, de se confier, de s'intéresser aux autres, d'approfondir des relations et de découvrir de nouvelles amitiés.

Marcher permet d'observer plus attentivement son environnement et de faire de belles découvertes sur le patrimoine architectural, rural, agricole... mais également, de se perdre parfois

sur les chemins du causse ou de la vallée, et d'avoir le plaisir de toujours se retrouver !!

A Floirac, dans la vallée ou sur le causse, les chemins sont à l'honneur, certains étant rouverts grâce à l'association AASF. Floirac est un point de départ privilégié du GR 652 qui permet de remonter la sauvage petite vallée de Caillon et d'atteindre, sur le causse communal, dolmens et points de vue superbes.

Voici quelques idées de parcours :

Environ 10 km (parcours vert fluo) : départ de Caillon- Dumas- GR652- Pech Barthes - Secade- Camp Saint Peyre-

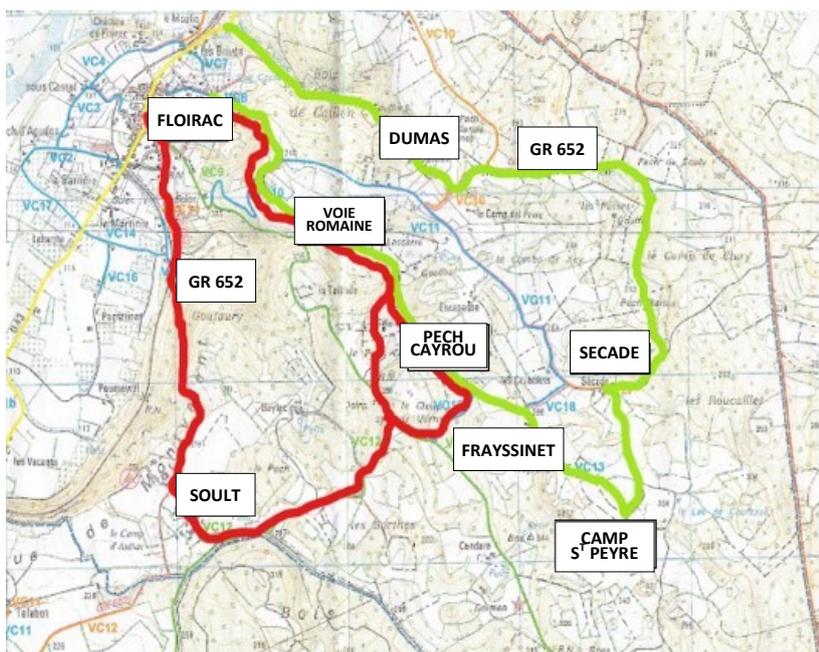
Frayssinet - Pech Cayrou- Voie romaine - Rul

Environ 7 km (parcours rouge): départ de Floirac - La Martinie - GR652 - Soult - Pech Cayrou - Voie romaine - Rul.

Sans oublier l'incontournable tour du village ! : Environ 3.5 km

De nombreux autres parcours sont possible dans la vallée et sur le causse, avec sa carte IGN ou grâce à des applications de randonnées telles que Viso rando, Altituderando, Wikiloc...

Delphine Martineau



PETITES ANNONCES LOCALES :

SOUTIEN SCOLAIRE EN MATHS TOUS NIVEAUX

Bénévole sur Floirac
catherine.mazas@gmail.com tel : 06 08 93 87 24

Je suis récemment installée à Floirac et ayant comme activité principale la fabrication de plats cuisinés libanais, je mets mes services à disposition pour les habitants de Floirac pour toute commande de repas, buffet ou sandwich libanais.



Il vous suffit de me commander les plats 24h à l'avance, pour les buffets le délai est bien entendu rallongé, et je viens livrer chez vous, dresser les buffets chez vous et vous pouvez venir retirer les sandwiches directement chez moi, rue de l'église.

Mathilde pour le MaBarifChou 06 68 58 69 98



ERRATUM

Il nous a été communiqué deux erreurs sur le dépliant annuel des renseignements communaux édité au mois de juillet. Il fallait lire :

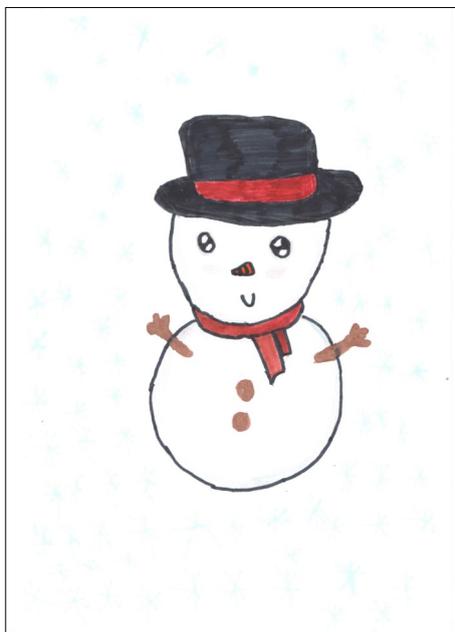


Savons et cosmétiques
Savonnerie Biokankan
Anne Kandel
06 71 00 75 90
www.biokankan.fr



PEINTURE DECORATION
HBM Déco
Henri Bonnet Madin
Tel : 06 56 80 17 34
Courriel : ashbehem@gmail.com

NOËL DESSINÉ PAR VOS ENFANTS



LA NOIX

Consommée dès l'aube des temps, la noix est une véritable corne d'abondance.

En effet, la liste des minéraux et vitamines fournis par la noix est longue. Mais on peut retenir le potassium, le magnésium, le phosphore, le fer, le calcium, le zinc, le cuivre, les vitamines B9, B6, E, A ...

Elle apporte aussi des protéines (15,23 g pour 100g) et des fibres.

L'intérêt principal de la noix est sa richesse en acides gras dits essentiels. Nous devrions en manger cinq par jour, ce qui contribue à la baisse du cholestérol et réduit aussi les risques d'accident cardiaque.

La noix peut s'accommoder avec des plats salés ou sucrés. De la viande blanche ou rouge, du gibier et même du poisson, et bien sûr le fameux cake au miel et noix.



Emincés de poulet aux noix pour 4 personnes :



Ingrédients: 500 g de blancs de poulet, 200 g de champignons de Paris, 1 petit oignon, 80 g de cerneaux de noix, 5 cl de vin de noix, 1 jus d'orange, 60 g de beurre, 50 g de crème fraîche, sel et poivre.

Mixer grossièrement les cerneaux, éplucher et émincer finement l'oignon, nettoyer et couper les champignons en lamelles, émincer les filets de poulet.

Dans une sauteuse, faites revenir la viande avec la moitié du beurre pendant 5 min, saler poivrer. Dans une poêle, faites cuire à feu doux les champignons avec le reste de beurre, à couvert pendant 5 min. Quand la viande est dorée, ajouter l'oignon et laisser fondre. Ajouter alors le vin de noix, le jus d'orange, les noix et laisser cuire à feu doux 5 min. Ajouter la crème, bien mélanger,

verser les champignons, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter toujours à feu doux pendant 5 min.

Verser le tout dans un plat chaud et servir.

Cake au miel et aux noix

Ingrédients: 100 g de beurre demi-sel, 100 g de sucre en poudre, 3 œufs, 160 g de farine, 1/3 de sachet de levure, 2 cuillères à soupe de miel liquide, 150 g de noix concassées.

Préchauffer votre four à 240°C (thermostat 8).

Battre le sucre avec le beurre ramolli. Incorporer le miel, la farine, la levure et, enfin, les œufs un par un. Ajouter les noix au mélange et verser le tout dans un moule beurré et fariné.

Commencer la cuisson à 240° pendant 5 min puis continuer à 180° pendant 40 min.

Laisser refroidir le cake avant de le démouler.



2021



2021

Rue de l'Église : Mathilde BOURDEAU (traiteur libanais)

Dans le bourg :

Marie ABBACI, Joao Marcello SEABRA MACHADO & Nina



Loïc LAPEZE & Elodie GERVAIS



Sophie LESEURE, Wilfried LAILLIER & Elena