

ÉTÉ 2022

NUMERO 92

Edito



DANS CE NUMÉRO :

Le mot du Maire (suite) Élections présidentielles et législatives	2
Syded (suite) Car France Services «Faites le vous-même»	3
Un trimestre en photos	4
Biodiversité	5
«une amie si parfaite»	6
Escalade à Floirac J'ai lu pour vous Animations de l'été	7
Recettes de Chantal Énigme	8



LE MOT DU MAIRE

Chères floiracoises, chers floiracois,

Avec la période estivale qui débute, c'est une ambiance particulière du monde de la campagne que l'on retrouve, avec ses fêtes votives, marchés gourmands et autres animations. Cette année encore les associations de Floirac seront à pied d'œuvre pour nous proposer des manifestations toujours renouvelées et inventives. A ces moments qui égayent et cimentent notre vie de village, s'ajouteront, courant juillet, les inaugurations des aménagements de l'AFP et du cœur de village, puis fin septembre l'inauguration regroupant l'éco-barri du Fraysse, l'agence postale et le restaurant multiservice.

Ces inaugurations marqueront un cycle d'investissement important pour notre commune. Tous projets confondus, ces trois dernières années, ce sont environ 1.7 million d'euros de travaux qui auront été engagés par notre collectivité. Il s'agissait de revaloriser notre environnement en lui apportant à la fois un aspect qualitatif et des services nouveaux plus accessibles à la population et aux gens de passage. Ne l'oublions pas, l'attractivité reste un enjeu majeur pour nos communes lotoises ! Or le Lot reste le deuxième département le plus âgé de France et sa population diminue de 0.1% par an. Voir la place du village s'urbaniser un peu et reprendre vie autour du restaurant -multiservice, de la mairie, de l'agence postale et du terrain de pétanque contrarie ces chiffres inquiétants !

D'autre part, d'une certaine manière, avec ces deux établissements de qualité et complémentaires que sont « Le Pourquoi Pas » et « La Mangeoire », notre

Ce petit journal est comme un lien qui s'est tissé entre nous au fil des années. Vous êtes dans l'attente de sa parution pour le feuilleter, le lire, le dévorer, inciter vos enfants à le déchiffrer... Il a pour vocation essentielle de transmettre, des informations des connaissances et parfois même un héritage.

Pour cette saison estivale qui invite au repos, à la langueur, ce numéro vous propose quelques devoirs de vacances : un exercice de rédaction réalisé au siècle dernier sur le sujet de « l'amitié » puis une leçon de chose sur notre patrimoine ornithologique, et pour les plus sportifs un parcours d'escalade situé sur notre commune. Sûr ! Cet été vous n'allez pas vous ennuyer car vous trouverez ici toutes sortes d'idées d'animations, de conseils et suggestions, des recettes inédites...

Notre village est en train de découvrir, place de la mairie, un nouveau commerce « La Mangeoire » qui va sans doute susciter l'intérêt de nombreux Floiracois, et permettre aux estivants de s'attarder.

Notre rédaction vous souhaite une bonne lecture, de bons moments à partager, de très belles vacances d'été !

Corinne

commune renoue avec sa tradition des bistrots et auberges de l'époque des « cafés Darche », « Tocaben », « Morlion » ou de « l'Auberge du barri ». Images d'Epinal pour les uns, souvenirs plus frais pour d'autres...

Naturellement, ces investissements ont un coût, que l'on retrouve dans les budgets, communal et annexe, adoptés à l'unanimité lors du conseil municipal du 13 avril dernier. En résumé, et pour vous livrer un éclairage limpide de notre gestion budgétaire, en voici les grandes lignes :

- L'Eco-barri du Fraysse, tout d'abord, une fois l'ensemble des lots vendus (ce qui est imminent) sera quasiment à l'équilibre avec un déficit d'environ 15 000€ qui sera absorbé par l'autofinancement de la commune.
- Le cœur de village, dont le reste à charge avoisine les 221 000€, ne nécessitera pas de recours à l'emprunt. Cauvaldor nous fait une facilité de paiement en trois ans et la dernière tranche sera réglée l'année prochaine.

- L'Agence postale a été entièrement financée par la Poste.
- Enfin, seul un emprunt a été contracté pour le restaurant, dont les traites seront intégralement compensées par les revenus locatifs générés.

Notre commune conserve donc une bonne capacité d'autofinancement. Cela nous permet de poursuivre nos investissements sans toucher cette année encore à la taxe foncière que le conseil municipal a choisi de ne pas augmenter, dans le contexte économique que nous traversons. L'enfouissement des réseaux sur la RD 43 (de « Rul » aux « Brives ») et aux « Clauzades » se poursuivra donc en septembre, et la création d'une boutique dans l'ancienne Poste débutera après la levée des derniers verrous administratifs.

Avec l'ensemble des membres du Conseil municipal, je vous souhaite à toutes et tous de passer un très bon été 2022 !

Alexandre Barrouilhet

	Résultats des élections présidentielles 2022				Résultats des élections législatives 2022						
	1 ^{er} tour à Floirac		2 ^{ème} tour à Floirac		1 ^{er} tour à Floirac			2 ^{ème} tour à Floirac			
	244		244		246		246				
Votants :	201		194		172		161				
T ^h de participation :		82, 3%		79,50 %		69,91%		65,44%			
Blancs :	2		17		10		11				
Nuls :	3		4		1		4				
Exprimés :	196		173		161		146				
par ordre alphabétique :		1 ^{er} tour		2 ^{ème} tour		par ordre alphabétique		1 ^{er} tour Floirac		2 ^{ème} tour (triangulaire)	
ARTHAUD NATHALIE		1	0,51 %			ASTOUL ROLAND		0	0,00 %	FLOIRAC	
DUPONT-AIGNAN NICOLAS		6	3,06 %			BARBIER DAMIETTE FREDE- RIC		1	0,62 %		
HIDALGO ANNE		4	2,04 %			BONTEMPS LOUIS		19	11,80 %		
JADOT YANNICK		12	6,12 %			FORESTIE ALEXIS		3	1,86 %		
LASSALLE JEAN		9	4,59 %			GROSSEMY THIERRY		25	15,53 %	37	25,34 %
LE PEN MARINE		23	11,73 %	40	23,12 %	LE GLOANNEC RMELLE		17	10,56 %		
MACRON EMMANUEL		74	37,76 %	133	76,88 %	LUCAS BRUNO		2	1,24 %		
MÉLENCHON JEAN-LUC		36	18,37 %			MILLARD ALAIN		0	0,00 %		
PÉCRESSE VALÉRIE		17	8,67 %			PROENCA CHRISTOPHE		31	19,25 %	37	25,34 %
POUTOU PHILIPPE		4	2,04 %			SALAUZE STANISLAS		7	4,35 %		
ROUSSEL FABIEN		4	2,04 %			TIEGNA HUGUETTE réélue		56	34,78 %	72	49,32%
ZEMMOUR ÉRIC		6	3,06 %			VIAU MARIE-MICHELE		0	0,00 %		
		196	100,00 %	173	100,00 %			161	100,00 %	146	100,00 %
										37328	100,00 %

Mariage

Le 28 mai 2022

Florence LIU (petite fille du Docteur et de Mme Pierre Sevestre) et M. Guillaume Robbe se sont unis en mairie de Floirac.

État civil

Décès

Le 31 mai 2022

Johannes Cornelis LOOTS (*autrement appelé JOOP*) est décédé à l'âge de 77 ans à Biddinghuizen-(Pays Bas)

Le 28 juin 2022

Marcel Bouat est décédé à l'âge de 88 ans à Floirac (Foussac) Il fut longtemps, président de la société de chasse de Floirac



La rédaction leur adresse toutes ses félicitations et vœux de bonheur

La rédaction s'associe au deuil des familles

IDÉES VERTES CONTRE POUBELLE NOIRE (ou comment jeter 44% de déchets en moins ?)

Dans le journal N° 91, nous résumions un article du SYDED sur la poubelle dite noire, dans laquelle 80% des déchets ne devraient pas s'y retrouver et pourraient ne pas être enfouis.

44% DE DÉCHETS ÉVITABLES

224 kg/pers

LES INTRUS DE LA POUBELLE NOIRE

36%
de déchets
recyclables

20%
de déchets
organiques

7% de gaspillage alimentaire

17% de textiles sanitaires
(lingettes, essuie-tout...)

20% de déchets autres
sans filières dédiées

Copyright : Syded du Lot

1

JE NOURRIS LA TERRE AVEC MES BIO DÉCHETS : Comment agir ?

JE DISPOSE D'UN TERRAIN : les déchets du jardin restent au jardin (herbe tondue et feuilles mortes se compostent facilement en tas, même sans équipement). Le composteur individuel est idéal pour les déchets de cuisine jusqu'à 8 personnes.

JE N'AI PAS DE TERRAIN : Le composteur partagé se déploie dans les communes. Pour trouver un composteur partagé : « compostmap.syded-lot.fr »

J'ACHÈTE POUR MANGER... PAS POUR JETER : Comment agir ?

Pour éviter de jeter de la nourriture, toutes les astuces peuvent se résumer en deux mots : « évaluer » et « organiser »

J'ANTICIPE : Je planifie les menus pour la semaine. Je vérifie les produits manquants

JE GÈRE LE FRIGO : je vérifie régulièrement les dates des produits frais, les fruits et les légumes. Les denrées les plus fragiles doivent être visibles. Je protège les restes de repas dans des boîtes hermétiques. Je lave régulièrement le réfrigérateur

JE CUISINE : J'adapte les quantités au nombre de personnes. J'accommode les restes en variant les épices, en m'aidant des recettes anti-gaspi web, livres, ... Je conserve des portions au congélateur...

J'ARRÊTE LE SOPAL... LES TEXTILES SAINAIRES : Comment agir ?

JE REVIENS À L'ESSENTIEL : supprimons essuie-tout, lingettes, cotons jetables au profit des chiffons, éponges, serpillères, carrés textiles lavables, gants, POUR LES PLUS IMPLIQUÉS : des alternatives au jetable telles que les couches et des culottes menstruelles lavables trouvent un public grandissant.

2

3 PISTES
POUR ALLÉGER
LA POUBELLE NOIRE

TRIER MIEUX
- 81 kg
par personne
+
JETER MOINS
- 99 kg
par personne

Le numéro « Synergies » de ce trimestre édité par le syndicat départemental de traitement des déchets du Lot (SYDED) nous invite à réfléchir sur les 44% de déchets que nous pourrions éviter de jeter.

Juste ce rappel : dans le Lot, le coût moyen de l'enfouissement est de 60€ par famille, il serait de 12€, si nous respectons tous le tri.

Vous en saurez bien d'avantage en parcourant ce « Synergies » distribué en ce mois de juillet 2022.

Yannick

DE QUOI SONT CONSTITUÉS LES 20% RESTANTS ?

On y trouve les poussières et de petits débris, les objets non toxiques usés (éponges...) ou cassés (vaisselle...), les restes alimentaires non compostables (os, coquilles d'huitres...). On y retrouve aussi des produits « jetables » (rasoirs, stylos...) qui pourraient être remplacés par des alternatives durables.

MAIRIE
LIBERTE EGALITE FRATERNITE

Le secrétariat de la mairie vous accueille de 10h à 12h

Les lundi, mercredi, jeudi, vendredi. Le samedi permanence d'élus.

AVIS !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS : LE CAR DE «FRANCE SERVICES» À FLOIRAC

Besoin d'aide pour vos démarches administratives et numériques du quotidien ? Les agents France Services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches : formation, emploi, retraite, état civil et famille, santé, justice, budget, logement, mobilité et courrier...

PROCHAINS PASSAGES À FLOIRAC SUR LA PLACE DE LA MAIRIE : LES JEUDIS 7 ET 28 JUILLET, ET 11 AOÛT DE 9H30 À 12H

RUBRIQUE "FAITES-LE VOUS-MÊME !" (A CRÉER ?)

Ce matin en m'agitant dans mon petit quotidien, j'ai pensé à l'autre. Celui dont on tourne les pages. Et d'un journal à un autre, j'ai pensé à celui de Floirac. S'il n'est pas très quotidien, il paraît qu'au village, on y tient quand même à son petit journal. Seulement voilà, pour s'envoler au delà de quelques pages, il lui faudrait de nouvelles plumes... Aussitôt la voix de Zaza s'est invitée dans mon cogito matinal... Avoir des livres à la bibliothèque ça évite de les écrire... Et en un tour de passe-passe, à sa petite blague d'un dimanche, s'en est substituée une autre : Si vous voulez votre journal, faites-le vous-même !

Après tout. C'est vrai ça. Après son dentifrice, sa lessive ou son beurre, on peut bien faire son journal. Il suffit d'un petit rien, pas grand-chose, mais quand même ; une anecdote par exemple. Quelque chose entendu, vu ou vécu, drôle ou pas et qui vous aurait interpellé, marqué

ou questionné. Ou bien un souvenir, un rêve - nocturne ou éveillé - à partager et qui pourrait à son tour résonner chez tout un chacun. Ne sommes-nous pas tous reliés ?

Tenez, par exemple, j'ai fait le rêve éveillé suivant :

Nous étions en 2050 dans ledit monde de demain. Floirac s'était transformé. J'écrivais à quelqu'un une lettre d'invitation soutenue à venir s'installer au village...

Alors voilà, c'est simple. Si vous ne pensez pas avoir quelque chose à nous dire, nous vous invitons tous, petits et grands, Floiracois(es) d'origine, de cœur ou de passage, à vous prêter à ce jeu : à partir du rêve évoqué, écrire votre propre lettre. Comme toute correspondance, elle commencerait ainsi :

Floirac, le 5 avril 20...

Ma, mon ou mes chers...

Un premier jeu, comme ça, pour voir...

Martine



Avril : association de trufficulteurs au Cantou

QUELQUES TEMPS FORTS DE CE PRINTEMPS 2022



Étonnante visite du château de Lantis



15 mai : Vide grenier : beau succès 50 exposants, 1500 visiteurs



23 mai : ouverture du restaurant « La Mangeoire »



5 juin : ensemble Paratge dirigé par Bruno Rossignol : un grand moment musical



Début juin : Jardin communal partagé : on prend les mesures et 1 mois après....silence ça pousse et cela prend tournure !



Le barry du Fraysse : 2 maisons en chantier



8 juin : assemblée générale : association foncière pastorale libre

À un moment où la biodiversité est un peu mise à toutes les sauces, qu'en est-il pour nous, membres de notre petite communauté villageoise isolée, un peu en marge du tumulte planétaire ? On peut se demander si la situation, à notre échelle très locale, s'améliore et si nous faisons les efforts nécessaires pour cela. A priori, l'augmentation perceptible chez nous d'un certain nombre d'espèces animales, en cela plus facile à distinguer que les espèces végétales, sont-elles signe favorable et suffisant apte à nous réjouir ?



Faucon pèlerin

En effet, qui de nous n'a pas aperçu récemment quelques sangliers, chevreuils ou autres blaireaux... même à quelques dizaines de mètres des premières habitations du village. Et puis, il y a tous ces nouveaux venus ailés que sont les aigrettes et les hérons garde-bœufs qui se regroupent en bandes plus ou moins importantes dans la plaine, plus chassées par le réchauffement climatique plus au sud qu'attirées par l'accueil que l'on peut leur faire. Même le très gracile Elanion blanc, petit faucon très clair et tout aussi discret, s'aventure maintenant dans notre cirque. D'autres en revanche semblent échapper à notre perspicacité car très ressemblants à des espèces plus communes. Il en est ainsi du grand corbeau, pris pour une vulgaire corneille, ou des circaètes et autres aigles bottés pouvant se confondre avec les buses. Ceci dit, leur anonymat leur va très bien tant que leurs sosies n'en souffrent pas.

Les oiseaux, plus faciles à apercevoir, sinon à identifier souvent par leur seul chant, sont-ils un bon indicateur, comme on dit en langage techno ? Si c'est le cas, peu d'entre nous savent que le combat pour sauver les derniers faucons pèlerins des falaises de Mirandol a commencé dans les années 1980. Pourtant, la partie était alors tendue entre protecteurs et dénicheurs. Les protecteurs ont gagné la bataille et l'oiseau s'est tranquillement multiplié, colonisant progressivement les autres falaises de la vallée de la Dordogne. Mais c'était sans compter sur le retour plus progressif du hibou Grand-Duc, qui lui aussi a bénéficié de protection, et qui maintenant concurrence son voisin le faucon pour l'accès aux sites de nidification. Les deux espèces, bien présentes chez nous, ne sont pas très faciles à apercevoir, surtout le hibou nocturne, mais leur cri, facile à reconnaître reste le témoin de l'engagement de quelques volontaires.

De la même façon, dans nos grandes métropoles européennes la gracile perruche à collier aux couleurs si vives et au comportement très bruyant envahit tous les jardins publics, concurrençant ainsi nos moineaux et pigeons. Ainsi les passe-reaux, petits oiseaux granivores ou insectivores que sont les mésanges, verdiers, pinsons, fauvettes et chardonnerets, sont ceux qui souffrent le plus des changements en cours et qui n'arrivent plus à inverser la tendance. Pour-

Passereau
« gros bec »

quoi ? Et bien essentiellement parce que leur source de nourriture s'est amenuisée. On le sait, les insectes à l'image des abeilles, diminuent. Quant aux réserves de graines, là aussi, c'est la chute libre. Une agriculture plus uniformisée, la disparition des potagers et des basses-cours, la phobie humaine de tous insectes, volants ou pas, les privent de leur ressource alimentaire. Faut-il s'en alarmer ? Bien sûr car la nature est une chaîne.

Un maillon y manque, c'est l'ensemble qui se délite. Alors peut-on y faire quelque chose ?

Dans un premier temps, il faut apprendre à connaître et à identifier les espèces qui nous entourent, qu'elles soient animales ou végétales. Aller ramasser, sans piller les jonquilles, ou plutôt les narcisses ou le muguet sauvage chaque printemps, est-ce bien nécessaire pour voir tout cela faner rapidement dans nos salons ? Même si, au moins, cela a l'avantage de détourner l'attention sur ces deux ou trois espèces, au profit des orchidées et autres trésors de la nature présents chez nous et bien plus fragiles. Alors prélevons mais sans excès, quand c'est permis et adaptons nos pratiques à l'échelon individuel. Peut-être n'est-il pas nécessaire d'avoir un gazon trop tondue, des arbustes trop taillés ; conservons les zones sauvages dans nos jardins et là aussi, nous verrons réapparaître des plantes « disparues ».

Pour les animaux aussi, les petits gestes peuvent s'additionner les uns aux autres et amener à un résultat positif. Déjà le monde de la pêche s'est adapté à la nouvelle pratique de remettre le poisson vivant à l'eau. Pour la chasse cela paraît plus difficile, mais des efforts sont nécessaires dans la formation, la pratique et l'abandon de méthodes dépassées. Ainsi le pic noir revient dans nos contrées alors que le dernier avait disparu chez nous, victime d'un tir imbécile. Pour les petits passereaux, les méthodes un peu bisounours de nourrissage et d'abreuvement en hiver permettent de sauver les meubles et de maintenir un noyau de population de ces précieux auxiliaires de l'agriculture. Combinées à ces mesures individuelles, des actions plus collectives de diversification de l'espace seraient utiles : plantation de haies, zones maintenues sauvages et d'accès restreints, à l'exemple des collectivités qui entretiennent moins et mieux et réduisent leurs impacts (éclairage public limité notamment).

Chacun à son niveau peut et doit identifier des actions et c'est avec ces petits ruisseaux que l'on fera une grande rivière renaissante dans laquelle la loutre se complaira à nouveau.

Et c'est peut-être comme cela que l'on reverra comme au printemps 2018, un crocodile tranquillement installé sur une berge de la couasne du Port-vieux...
Frédéric Bonnet-Madin



Verdier

« Une amie si parfaite »

Elle s'appelait Philomène, elle était ma grand-mère maternelle. J'ai hérité d'elle un cahier d'écolière – un tout petit fragment de vie. Quelques jours en hiver. Du lundi 6 décembre au 19 janvier où l'enfant trébuche sur le passage d'une année à l'autre, rature, corrige, tange sans cesse entre 1909 et 1910. Entre ses douze et treize ans. Entre le temps du rêve et de la réalité : 1910, la grande année du Certificat d'études. Sait-elle bientôt son placement dans une maison bourgeoise à Arcachon pour faire la cuisinière ? Non, visiblement, 1910 elle n'en veut pas. Adieu la future institutrice, bonjour les vaisselles et les fourneaux. Bientôt elle devra quitter famille, village et ambitions et rouler son précieux certificat sous sa pile de tabliers.

Parce que, le Certificat d'études, c'est sûr, elle ne peut pas le manquer. Elle a bien tout appris des leçons d'histoire, de géographie. Elle sait parfaitement lire, écrire et calculer. Elle a aussi tout intégré des convenances et des préceptes du savoir-vivre et du bien se tenir enseigné aux filles à l'Institution du Sacré-Cœur – A la maison non plus d'ailleurs, ça ne plaisait pas trop pour les trois filles. A treize ans, la Maria, la Claudine et la Philomène devaient être bonnes pour le service. Dans leur foyer ou dans quelque autre, si à défaut de mariage, il leur fallait gagner leur vie.

Un petit fragment de vie en dit peu et beaucoup à la fois. Quelques phrases dans un devoir. Une entrée par effraction dans une classe de filles au début du XX^{ème} siècle. Et c'est toute une enfance qui se dessine – quelque chose d'un être, aussi.

Je vous invite à entrer dans cette classe, cet infime éclat d'histoire par la petite porte de la rédaction proposée aux élèves le 10 décembre 1909, à l'Institution du Sacré-Cœur de Floirac.



Portrait d'une de vos amies qui d'après vous possède les principales qualités d'une jeune fille bien élevée. Concluez.

J'aime beaucoup mon amie Thérèse. Vous ne serez donc pas étonné si je vous dis qu'elle me semble le type même de la jeune fille bien élevée.

Elle est douce et bonne, obligeante et serviable envers tout le monde, observant toutes les convenances, tous les préceptes du savoir-vivre et de la plus exquise

politesse ; ses manières sont sans aucune affectation, car elle est droite et sincère, ses paroles et ses actes toujours en harmonie avec sa pensée et ses sentiments.

Pleine de respectueuse tendresse pour ses parents, de reconnaissance pour ses maîtres, d'amabilité envers ses compagnes de bienveillance à l'égard des domestiques de la maison elle plaît à tous, on la recherche on la chérit. Et c'est justice.

Ce n'est pas elle qui attaquerait les absents par des paroles médisantes ou ferait de la peine à une amie, pour un triomphe

de vanité, par quelque piquante raillerie. Non elle sait sacrifier à la charité le plaisir de dire un bon mot, et s'empresse même de prendre la défense de ceux que l'on attaque injustement.

Toujours satisfaite elle ne récrimine point et passe sans se plaindre à côté des petits sujets de mécontentement. Bien plus, elle s'ingénie à me consoler si j'ai de la peine, et nul chagrin ne



peut tenir devant son sourire affectueux et ses tendres remontrances.

Si l'on a besoin d'un service on peut aller à elle avec confiance : elle ne sait rien refuser.

N'est-ce pas qu'elle est bonne ma Thérèse ? D'ailleurs rien qu'à la voir on juge de sa bonne éducation.

Vêtue simplement, mais avec un goût exquis elle est charmante et

gracieuse : ses manières sont calmes et reposées son air tranquille ; sa démarche ferme et modeste également éloignée de la raideur ou de la vivacité inconsidérée. Je serai heureuse si prenant Thérèse pour modèle, je finis un jour par lui ressembler.

Philomène Daubet (13 mai 1897 – 16 janvier 1985)

Dans sa conclusion Philomène aurait bien aimé, plus tard, ressembler au portrait qu'elle vient d'écrire. Rêve accompli, je le confirme. Avec cependant quelque raideur en plus et le cœur en moins que l'institution avait dû garder entièrement pour elle. La vie était si dure. Il valait mieux aux filles de se blinder, c'est sûr.

Quand même je me demande. Thérèse était si parfaite. Tant de qualités. Vingt six au compteur. J'aurais bien envie de lui trouver un défaut. Ne serait-ce qu'un tout p'tit. Pas vous ?

Et si on s'amuse un peu à défaire l'échafaudage ?

Je ne sais pas moi... Vous les Djeun's vous pourriez faire le portrait de Thérèse tel que décrit ou bien revisité.

Ou dessiner une BD - ne serait-ce que deux ou trois vignettes et quelque chose de vos idées drôles ou pas dans ses bulles, quelque chose du langage ou de l'allure de ce que serait au XXI^{ème} siècle le portrait d'une jeune fille bien élevée ; ou d'un jeune homme après tout, n'est-ce pas ? (dans la limite des bonnes manières, évidemment J...) Ou écrire à votre tour le portrait de votre ami-e- préféré-ée.

Ou bien, jeunes ou moins jeunes, nous faire part dans un article des réflexions que ce petit fragment a déclenchées en vous. Un souvenir d'école peut-être ? Un avis sur l'éducation des enfants d'aujourd'hui pour le monde de demain ? ou bien tout autre chose...

Et si par cas, vous aviez envie de partager quelque chose sans toutefois penser pouvoir ou savoir l'exprimer, peut-être pourrions-nous vous aider et l'écrire avec vous, pour vous... et pour le journal ?

Tous ces temps obscurs... on aurait bien envie de vous sentir résonner à ce que ce journal vous raconte (trois fois par an.) Envie de vous lire, de vous entendre.

Et de sourire peut-être. Pas vous ?

Oh hé ! Oyez oyez citoyens ? Êtes-vous toujours là ?

Martine

Quelle évidence ! Et pourtant bien plus facile à dire qu'à mettre en application ! Pour grimper une falaise, un minimum de connaissance en matière de grimpe et de sécurité est nécessaire, sans compter un mental fort, indispensable comme dans toute discipline sportive pour franchir certains obstacles tels que la peur du vide, peur de tomber ou de se blesser. Le plus important est la confiance en un partenaire qui assure notre sécurité grâce à une corde qui nous relie et qui permet de gérer une éventuelle chute sans retour au sol.

L'escalade est un sport devenu très populaire ; de nombreuses «salles de blocs» (escalade en intérieur sans corde avec hauteur limitée) et/ou de difficultés variables (escalade avec corde) se sont ouvertes dans les villes. C'est un sport qui est au programme des jeux olympiques depuis 2020 et fait donc de plus en plus d'adeptes un peu partout dans le monde.

Dans le Lot, on compte six clubs d'escalade ayant des salles de bloc ou de difficulté, (dont celle de Cahors de niveau international) et de nombreux sites en extérieur équipés pour ce sport (Autoire, Montcabrier, Milhac, Saint Gély...). Un topo regroupant tous les sites d'escalade dans le Lot est disponible et remis à jour régulièrement. On y compte plus de 1200 voies.

Mais saviez-vous qu'à Floirac, en montant sur le causse, direction Miers, nous avons aussi un spot d'escalade ? C'est un site très intéressant car il permet aux débutants et surtout aux enfants de s'initier à cette pratique, sous la responsabilité d'un adulte ou d'un moniteur habilité à encadrer des groupes pour cette discipline. Cette falaise équipée appartient à Georges Delvert qui en a longtemps autorisé l'accès pour l'escalade. Il a récemment accepté de la céder au département qui s'investit dans le rachat de certaines falaises et qui en assurera donc l'entretien et la gestion, en lien avec le club d'escalade de Saint-Céré, lui-même sous la tutelle de la FFME «Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade», qui finance une partie du matériel pour l'équipement des spots d'escalade en France. La base de Mézels ainsi que le club d'escalade de Saint-Céré, et les particuliers profitent souvent aux beaux jours de cette falaise en y amenant des enfants ou



débutants, qui découvrent ainsi la grimpe en extérieur en s'initiant aux manipulations nécessaires à comprendre et à appliquer pour leur sécurité et celle des autres. C'est un sport exigeant, physique, qui permet de canaliser certaines appréhensions, qui demande de l'engagement, de l'analyse dans sa progression sur corde et qui permet de travailler la confiance en soi mais également en celle ou celui qui vous assure lequel, par ses encouragements, stimule l'ascension d'une voie. Souvent, les enfants aiment grimper, mais pour les plus peureux ou anxieux, c'est une discipline intéressante qui peut les aider à gagner en assurance et estime de soi, le plus important étant de prendre plaisir à grimper, et de passer un bon moment de détente entre ami(e)s !

Le spot de Floirac est une petite falaise d'une hauteur maximale de 10m avec des voies (environ une douzaine) relativement faciles, permettant de progresser en douceur. Les voies, ce sont des axes de grimpe balisés par des plaquettes vissées dans la roche et permettant d'accrocher ses dégaines (baudrier ou harnais) pour y passer sa corde et ainsi se sécuriser jusqu'au sommet, tout en étant assuré par un partenaire qui fait glisser la corde au fur et à mesure de l'ascension et qui bloque la corde en cas de chute. Les voies ont des cotations selon leur niveau de difficulté, des plus faciles, cotées environ 4 aux plus difficiles, cotées 9 (accessibles plutôt aux professionnels ou excellents grimpeurs).

N. B. : Il est important de rappeler le caractère dangereux de la pratique de l'escalade par des personnes non-assistées par des professionnels diplômés ou des personnes compétentes maîtrisant les gestes nécessaires à la pratique de ce sport. A ce titre nous vous communiquons ci-après des coordonnées d'associations ou d'éducateurs auprès desquels vous pourrez trouver des renseignements techniques mais aussi un éventuel accompagnement vous garantissant de pouvoir prendre du plaisir à escalader sans danger.

Alexandre Poupet, moniteur diplômé : 06 18 05 43 28

Club d'escalade de Saint Céré:

Président Matthieu Minesi : 06 81 29 11 79

Delphine

« J'AI LU POUR VOUS » : LA DIAGONALE DE LA JOIE DE CORINNE SOMBRUN

Corinne Sombrun s'initie à l'expérience chamanique, à celle de la transe et à l'expérimentation scientifique de cette transe. Elle n'a cessé d'élargir ses connaissances dans les domaines de la recherche en neurosciences, ce qui l'incite aussi à élargir sa création artistique. La transe lui permet ainsi d'atteindre la joie qui peut reconfigurer toute vie. Le potentiel thérapeutique qui en découle est immense et les implications philosophiques dans la connaissance de soi et le rapport au vivant y sont des pistes aussi précieuses que stimulantes. **Dominique Kandel**

CÉRÉMONIE, EXPOSITIONS ET ANIMATIONS

À VENIR DANS LES PROCHAINES SEMAINES :

✂ du 2 au 16 juillet 2022 : de 17h à 19h : exposition de peintures de June Bensted à la chapelle St Roch ✂

✂ Mercredi 13 juillet 2022 à partir de 18h à Pouzals : marché des gourmets, suivi du feu d'artifice ✂

✂ Mercredi 14 juillet 2022 : à 18h discours de M. le Maire et apéritif offert par le conseil municipal sur la place de la mairie

✂ Samedi 16 juillet 2022 à 17h : concert de fin de stage de chant dirigé par Maïtine Bergounioux au Cantou ✂

✂ du 22 juillet au 7 août 2022 de 17h à 19h : exposition «la petite fabrique de papier» de Nadia Gypteau à la chapelle St Roch ✂

✂ mercredi 27 juillet 2022 de 8h30 à 13h30 : rencontres autour du four à pain des Nouals (ENS)

✂ mercredi 3 août 2022 à partir de 18h : marché des gourmets à Pouzals ✂

✂ du 8 au 15 août 2022 de 17h à 19h : exposition de photos de Gérald Cummins à la chapelle St Roch ✂

✂ Du lundi 16 au 28 août 2022 : exposition de peintures de Brigitte Monloubou et Brigitte Tournier à la chapelle St Roch ✂

✂ Jeudi 18 août 2022 à 18h : concert de l'orchestre « Pays de Martel en chœur » à l'église St Georges ✂

✂ lundi 22 août 2022 à 9h45 : atelier «la trace de l'éphémère» limité à 8 personnes sur inscription (ENS)

✂ Samedi 27 août 2022 à 20h30 : concert de fin de stage de chant dirigé par Elsa Tirel à l'église St Georges ✂

✂ Du 29 août au 11 septembre 2022 : exposition de peintures de P. BIBERSON et J.P. WOLL à la chapelle St Roch ✂

✂ Mercredi 7 septembre 2022 à 8h45 : «La nature au fil de l'eau» limité à 14 personnes sur inscription (ENS)

✂ Mardi 20 septembre 2022 18h : «Hérisson et biodiversité nocturne» limité à 20 personnes sur inscription : (ENS)





L'été est arrivé, c'est enfin la saison des repas froids, savoureux et pleins de fraîcheur !

Avec la chaleur estivale, les plats simples sont les bienvenus.

Pas facile de se mettre derrière les fourneaux et de trouver des idées de repas par temps chauds.

Alors, pour vous épargner le feu du grill ou de la gazinière, pourquoi pas cuisiner froid ?

Que l'on mange les aliments crus, froids ou glacés, l'été sera chaud, mais pas dans nos assiettes !

*Pour ce petit journal de l'été je vous propose **une salade César** et **un tiramisu aux framboises**.*

Salade César, une recette gourmande, facile à préparer et bon marché.

Pour 4 personnes :

1 salade laitue romaine, 4 tranches de pain, des blancs de poulet, 30g de parmesan, 3 œufs, un peu d'huile d'olive.

Pour la sauce, 1 œuf, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 filets d'anchois (facultatif), sel, poivre, 1 gousse d'ail, 30g de parmesan.

Commencez par la préparation de la sauce. Faites cuire l'œuf dans de l'eau bouillante 1 minute. Hachez l'ail, le mettre dans le bol du blender avec l'huile d'olive, la moutarde, le filets d'anchois hachés. Ajoutez l'œuf précuit, le jus de citron, le sel, le poivre et le parmesan râpé. Mixez le tout.

Réservez votre sauce au frais.

Lavez la salade, essorez-la et mettez-la dans un saladier.

Faites cuire les 2 œufs 9 minutes. Une fois refroidis, enlevez la coquille et coupez-les en dés. Faites griller vos tranches de pain et coupez-les en petits cubes. Emincez vos blancs de poulet et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites dorer votre poulet quelques minutes sur feu moyen.

Ajoutez à la salade, le poulet, les croûtons, les œufs et mélangez bien.

Disposez votre mélange dans des assiettes et ajoutez dessus la sauce et le parmesan en copeaux.



Buon appetito !

TIRAMISU AUX FRAMBOISES ET VINAIGRE BALSAMIQUE

Pour 4 personnes :

3 jaunes d'œufs extra-frais, 250g de mascarpone, 30cl de crème liquide, 80g de sucre, 15cl de crème de cassis, 5 cl de vinaigre balsamique, des biscuits roses de Reims et 150g de framboises.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le mascarpone. Dans une autre jatte, montez la crème en chantilly avec le sucre. Incorporez-y le mélange mascarpone. Placez le 1 heure au frais.



Mélangez la crème de cassis avec le vinaigre balsamique, trempez-y les biscuits roses de Reims et tapissez-en le fond de 4 verrines ou un grand plat à gratin. Couvrez de framboises écrasées, puis de crème au mascarpone.

Placez au frais 6 heures. Avant de servir décorez de framboises entières. (Avec les blancs d'œufs, faites des meringues)

Chantal

L'ÉNIGME DES 3 SALAMANDRES FLOIRACOISES ?

Un petit animal plein de ressources : la salamandre est un animal amphibien protégé. Vivant aussi bien sur terre que dans l'eau, ce petit animal est investi de bien des pouvoirs notamment celui de résister au feu. A elle seule elle réunit les quatre éléments : eau, terre, air, feu !

Elle symbolise la foi qui ne peut être détruite. Sarlat l'a adoptée comme symbole dès le 15^{ème} siècle car la ville avait échappé aux diverses exactions qui avaient ravagé le Périgord : la salamandre, symbole de

renaissance et de vitalité, y est surmontée d'une fleur de lys avec pour devise « Ignibus et undis » (par le feu et par l'eau).

Pas étonnant qu'on la retrouve dans le bestiaire des animaux représentés dans de nombreux édifices religieux. François I^{er} n'en avait-il pas fait son symbole ? Représenté pas moins de 300 fois au château de Chambord !

Sa résistance au feu a de quoi intriguer mais il est une explication simple : hibernant dans de vieilles souches, lorsque en hiver on les mettait dans la cheminée, elles jaillissaient du feu fuyant la chaleur excessive ayant été protégées quelques

instants par leur peau humide.

Aujourd'hui, certains grills modernes se nomment même ainsi.

À Floirac on peut la trouver dans l'eau, sur terre et même sur pierre ! Après tout, si François I^{er}, Sarlat, nos églises arborent ce petit animal, pourquoi Floirac ne le ferait-il pas ? Le village résiste bien au feu de l'été, il baigne dans la Dordogne, l'air y est pur, si pur qu'il attire de nombreux astronomes amateurs, et sa terre nourrit des hectares de noyers !

Examinez bien cette photo

Mais où donc se cachent-elles ?

Alix