



Almayrac

Bulletin municipal

n°60 - Février 2026



Almayrac est l'une des 31 communes membres de la Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS).

ALMAYRAC • BLAYE-LES-MINES • CAGNAC-LES-MINES • CARMAUX • COMBEFA • CRESPIN • JOUQUEVIEL
LABASTIDE-GABAUSSE • LE GARRIC • LE SÉGUR • MAILHOC • MILHAVET • MIRANDOL-BOURNOUNAC
MONESTIÉS • MONTAURIOL • MONTIRAT • MOULARÈS • PAMPELONNE • ROSIÈRES • SAINT-BENOIT-DE-
CARMAUX • SAINT-CHRISTOPHE • SAINT-JEAN-DE-MARCEL • SAINTE-CROIX • SAINTE-GEMME • TAÏX
TANUS • TRÉBAN • TRÉVIEN • VALDÉRIÈS • VILLENEUVE-SUR-VÈRE • VIRAC

Discours de monsieur le Maire

Cérémonie des vœux - 11 janvier 2026

Chères Almayracoises, chers Almayracois,

C'est toujours un vrai plaisir de vous retrouver pour ce moment des vœux.

Dans un village comme le nôtre, ce temps partagé a une saveur particulière : on se connaît, on se croise de temps en temps, et cet événement est l'occasion de se retrouver autrement, simplement, ensemble.

Au nom du conseil municipal, je vous adresse à toutes et à tous mes vœux les plus sincères pour 2026 : une bonne santé avant tout, de la sérénité, et de nombreux moments heureux, ici, dans notre village ou ailleurs.

Notre commune compte à peine 300 habitants, et pourtant elle est riche de quelque chose d'essentiel : le lien humain. Ce lien, fait de solidarité, de coups de main, de discussions au détour d'un chemin... C'est ce qui fait battre le cœur de notre village.

C'est pour préserver et renforcer cet esprit que nous avons travaillé tout au long de ce mandat.



Le projet d'aménagement du cœur de village, qui prend forme aujourd'hui, en est un bel exemple. Les travaux sont parfois source de contraintes, et je tiens à vous remercier pour votre patience et votre compréhension. Mais au-delà des engins et des désagréments du chantier, ce que nous construisons, c'est un lieu de vie.

Des locaux plus fonctionnels pour le SSIAD et le futur tiers-lieu associatif, culturel et de services. Nous l'avons imaginé comme un endroit ouvert à tous :

un lieu pour se rencontrer, échanger, créer, partager un café, monter un projet, rendre service ou simplement passer un moment convivial. Un lieu qui ressemble à notre commune.

Toutefois, un lieu, aussi beau soit-il, ne vit pas tout seul. Il vivra grâce à vous. Grâce aux habitants qui auront envie de s'y investir, de proposer des idées, de donner un peu de leur temps, de faire vivre cet esprit de partage et de convivialité qui nous tient tant à cœur.



*La mairie est ouverte au public
du lundi au vendredi de 9h à 12h.*

contact@mairie-almayrac.fr
05 63 76 72 18

Site : <https://mairie-almayrac.fr>

CONTACTS ELUS

M. le maire : 06 18 20 41 31

Chantal Cayré : 06 15 80 40 11

Séverine Granier : 06 75 74 01 38

Nicolas Ichard : 07 84 94 91 45

BULLETIN MUNICIPAL D'ALMAYRAC

Directeur de la Publication : Jean-Marc SENGES | Rédaction : Commission Communication | Maquette composition : Service communication 3CS | Illustrations & photos : Mairie, associations, 3CS, Vyo3 Terres d'Oc, Pôle territorial Albigeois Bastides, Pixabay, Freepik | Impression : Mairie d'Almayrac Tirage 180 exemplaires



Chacun, à sa manière, peut y trouver sa place.

L'année 2026 sera aussi une année importante pour la vie démocratique de notre commune.

À l'approche des élections municipales, je veux rappeler une chose simple : notre village avance quand nous avançons ensemble, dans le respect, l'écoute et le dialogue. Les projets passent, les équipes évoluent, mais l'essentiel reste notre attachement commun à ce territoire et à la qualité de vie que nous voulons y préserver.

Je tiens à adresser mes remerciements les plus sincères à nos deux agents municipaux, Christine et Simon.

Notre secrétaire vous accueille tous les matins, du lundi au vendredi, et reste disponible afin de faciliter vos démarches.

Je souhaite aussi remercier l'ensemble de l'équipe municipale pour son investissement, son esprit de responsabilité et le travail collectif mené tout au long de l'année au service des habitants.

Mes remerciements chaleureux à l'ensemble de nos associa-

tions, qui contribuent chaque jour à la vitalité et à la solidarité de notre commune :

- **l'ADMR** : au service des personnes âgées, merci à la présidente Aline Andrieu et au personnel intervenant ;
- **le SSIAD** : Service de Soins Infirmiers À Domicile, qui intervient sur 18 communes de notre territoire pour le maintien à domicile de nos aînés. Merci à son président Didier Doubax, à sa directrice Béatrice Fabre et à l'ensemble du personnel ;
- **l'Association Festive d'Almayrac**, merci pour cette année 2025, avec notamment le tout nouveau festival « Bouchons et capsules qui fût une belle réussite.

Merci à la présidente Axelle Bascoul, je souhaite toute la réussite à l'équipe des bénévoles qui se renforce d'année en année avec l'arrivée de jeunes du village et du territoire.

- **le club d'aviron – la Société Nautique d'Almayrac** pour son dynamisme sportif et son rayonnement, merci à son président Jérôme DAVI.



- **L'association de chasse** : toujours active sur la régulation saisonnière des nuisibles, la préservation de la biodiversité et l'engagement sur des opérations de nettoyage de notre espace public, merci à son président Bernard Aguiar.

Grâce à vous tous, notre village reste vivant et solidaire.

Nous remercions la brigade de gendarmerie de Pampelonne et les pompiers de Carmaux, et tous ceux qui, parfois dans l'ombre, donnent de leur temps et de leur énergie pour faire vivre notre commune. Sans vous, rien ne serait possible.

Pour terminer, je formule le vœu que 2026 soit une année de rencontres, d'entraide et de sourires partagés. Continuons à faire vivre notre village avec simplicité, bienveillance et convivialité.

VIE COMMUNALE

Nous avons une pensée pour ceux qui nous ont quitté et tous ceux qui se battent contre la maladie.

La tradition est également d'accueillir les nouveaux habitants lors de cette cérémonie des vœux. Je vais laisser à Chantal Cayre, notre Première adjointe, le soin d'animer cet accueil.

Très belle année 2026 à toutes et à tous et encore une fois, tous mes vœux ! Merci

Votre Maire, Jean-Marc Sengès



En 2025, cinq maisons ont changé de propriétaire. Deux jeunes couples sont arrivés à Ledou avec l'achat des anciennes maisons Costes et Bonnet. Encore dans les travaux, ils sont ravis d'avoir rejoint notre commune.

Cérémonie du 11 novembre 2025

Le dimanche 9 novembre, le conseil municipal et les habitants ont rendu hommage aux jeunes gens qui ont perdu la vie au cours de la « Grande guerre ». Dans son discours, la Ministre des Armées et des Anciens Combattants évoquait l'horreur de ces combats :

« C'était il y a 107 ans. Au fracas des armes succédait le silence des plaines dévastées de Champagne, des vallées de la Meuse, des forêts d'Argonne. Ce silence portait le poids immense de ceux qui étaient morts, durant quatre années, dans les grandes batailles, couchés dessus le sol ou ensevelis sous la boue.

Un million quatre cent mille soldats tombés au champ d'honneur, autant

de familles meurtries. Quatre millions de blessés et de mutilés. Et parmi ceux apparemment indemnes, combien de nuits hantées par des terreurs sans fin. »

Nous vous donnons rendez-vous le 21 mars 2026 à 10h au Monument aux morts pour rendre hommage à Roland Bauguil qui a perdu la vie lors de la guerre d'Algérie.



Piégeage préventif des frelons asiatiques

Comme les années précédentes et surtout l'année dernière, l'opération piégeage des frelons asiatiques est reconduite. A l'initiative de la municipalité et avec l'accompagnement de Nicolas Ichard, l'opération débutera au mois de mars, plus ou moins tôt, selon les conditions climatiques.

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe des piégeurs volontaires, **contactez Nicolas Ichard au 07 84 94 91 45.**

Cette opération se déroule sur 3 mois environ. Le matériel technique vous sera fourni et les explications vous seront données.

Plus nous serons nombreux à piéger, plus les résultats seront visibles !



Photos de l'avancée du projet Aménagement coeur de village : locaux communaux, SSIAD



Animation de la LPO

La LPO était à Almayrac dimanche 16 novembre pour une animation de 14h à 17h.

Une vingtaine de personnes ont pu découvrir un diaporama sur la nature, une exposition photo et fabriquer des nichoirs à oiseaux.

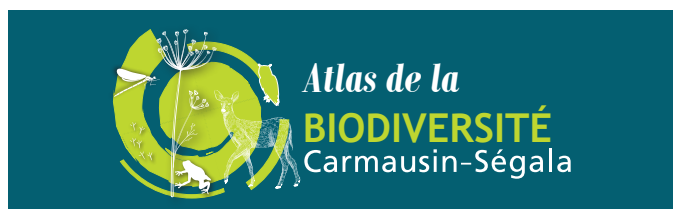


Atelier participatif sur la biodiversité

Le 26 janvier 2026, c'est en petit comité, avec l'aide précieuse de quelques chasseurs, que la première réunion s'est déroulée.

Ce diagnostic, lancé par la 3CS dans le cadre de l'Atlas de la Biodiversité, a pour but de mieux connaître, préserver... afin de sensibiliser et former les habitants à cette biodiversité, d'aider les collectivités locales dans ses stratégies de valorisation et préservation.

Le bilan sera porté à connaissance des élus et des habitants lors d'une réunion de restitution.



La Scène Nationale d'Albi Tarn à Almayrac

LA BOULE - Le 14 février 2026 à 18h à la salle des fêtes d'Almayrac

C'est une boule de corps emmêlés qui tente de marcher. La Boule explore toutes les différentes possibilités de se déplacer à deux. Elles s'accrochent le plus solidement possible, l'une à l'autre pour toujours aller de l'avant, tout en se marchant dessus pour reprendre leur souffle.

Quelles relations se dégagent entre deux personnes ne sachant ni si elles sont forcées à marcher, ni ce qu'elles sont en train de traverser ?

Les images sont nombreuses, tout comme les histoires que l'on peut se raconter sur ces deux personnes, vouées à exister dans l'invention de leur relation de corps et dans le soutien mutuel de leur avancée commune. Tel un Tumbleweed (boules d'herbes séchées) poussé par le vent, perdu dans le Far West.



Durée 40 min • A partir de 6 ans • Création le 9 mars 2023 au Théâtre des Miroirs, Cherbourg (50), SPRING, Festival des nouvelles formes de cirque en Normandie, proposé par la Plateforme 2 Pôles Cirque en Normandie / La Brèche à Cherbourg et le Cirque Théâtre d'Elbeuf

La presse en parle

A peine sorties des écoles de cirque `{...}` les ambitions de Liam Lelarge et Kim Marro, 22 ans chacune, sont clairement énoncées, et tendent à ériger la parcimonie (aucun décor ni accessoire) en vertu cardinale. Soit l'impérieuse connivence de deux copines – mimétiques jusque dans la panoplie et la coiffure – qui décident de faire un bout de chemin ensemble en enchevêtrant leur corps pour, entre portés et transferts de poids, orchestrer une procession de siamoises, arthropodes ou créatures chimériques, convoquant aussi bien les «monstres» de Tod Browning, que le bestiaire de la mythologie.

C'est à une drôle d'expérience de cirque que convie La Boule de Liam Lelarge et Kim Marro, mais à une expérience néanmoins ludique, et joyeuse, et finalement assez captivante `{...}` Cela relève des portés, de la contorsion, des équilibres, un peu de l'acrobatie aussi. Cela finit par raconter une jolie relation. Trompeusement simple, et réussi !

La grande simplicité du dispositif, le naturel avec lequel les deux acrobates réalisent leur rituel intime permet aux témoins très proches que nous sommes de s'emparer comme on le souhaite de leur univers. Cette liberté est d'autant plus précieuse que le vocabulaire de La Boule est complexe, bien que composé à partir d'une action très simple, celle qui caractérise en premier lieu l'espèce humaine : la marche.



VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN D'UN CAMBRIOLAGE : COMPOSEZ LE 17 !

Prévenez immédiatement, en composant le 17, le commissariat de police ou la brigade de gendarmerie du lieu d'infraction.

Si les cambrioleurs sont encore sur place, **ne prenez pas de risques**; privilégiez le recueil d'éléments d'identification (physionomie, vêtements, type de véhicule, immatriculation...).

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE

- Préservez les traces et indices à l'intérieur comme à l'extérieur :
- **ne touchez à aucun objet, porte ou fenêtre;**
- **interdisez l'accès des lieux.**



UNE FOIS LES CONSTATATIONS FAITES

- **Faites opposition auprès de votre banque**, pour vos chèquiers et cartes de crédit dérobés;
- prenez des mesures pour éviter un autre cambriolage (changement des serrures, réparations...);
- **déposez plainte au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie** en vous munissant d'une pièce d'identité. Pour gagner du temps, vous pouvez déposer une pré-plainte sur internet : <https://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr/>
- **déclarez le vol à votre assureur**, par lettre recommandée, dans les deux jours ouvrés. Vous pouvez y joindre une liste des objets volés, éventuellement avec leur estimation.



Pourquoi déposer plainte ?
Il existe des spécialistes de police technique et scientifique dans chaque département. Ils relèvent les traces et indices en vue d'identifier les auteurs des cambriolages.

AU QUOTIDIEN

PROTÉGEZ LES ACCÈS

- **Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable**, d'un moyen de contrôle visuel (ocilleton), d'un entrebâilleur.
- **Installez des équipements adaptés et agréés** (volets, grilles, éclairage programmé, détecteur de présence, systèmes d'alarme). Demandez conseil à un professionnel.

SOYEZ PRÉVOYANT

- **Photographiez vos objets de valeur**. En cas de vol, vos clichés faciliteront à la fois les recherches menées par les forces de l'ordre et l'indemnisation faite par votre assureur.
- **Notez le numéro de série et la référence des matériels et biens de valeur**. Conservez vos factures.

SOYEZ VIGILANT

- **Changez les serrures de votre domicile** si vous venez de d'emménager ou si vous venez de perdre vos clés.
- **Fermez la porte à double tour**, même lorsque vous êtes chez vous.
- **Faites attention à tous les accès**. Ne laissez pas de clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.
- Avant de laisser quelqu'un entrer chez vous, **assurez-vous de son identité**. En cas de doute, même si des cartes professionnelles vous sont présentées, appelez le service ou la société dont vos interlocuteurs se réclament.
- Ne laissez jamais une personne inconnue seule dans une pièce de votre domicile.
- **Placez en lieu sûr** vos bijoux, carte de crédit, sac à main et clés de voiture. Ne laissez pas d'objets de valeur visibles à travers les fenêtres.
- Si vous possédez un coffre-fort, il ne doit pas être apparent.



Signalez au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie tout fait suspect pouvant indiquer qu'un cambriolage se prépare.

NE COMMETTEZ PAS D'IMPRUDENCE

- **N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.**
- **Ne laissez pas vos clés sous le paillason**, dans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs... Confiez-les plutôt à une personne de confiance.
- De nuit, en période estivale, **évitiez de laisser les fenêtres ouvertes**, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique.
- Ne laissez pas dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage; ils offrent des moyens d'entrer chez vous.

AVANT DE PARTIR EN VACANCES

- **Informez votre entourage** de votre départ (famille, ami, voisin, gardien...).
- **Faites suivre votre courrier** ou faites-le relever par une personne de confiance : une boîte aux lettres débordant de plis révèle une longue absence.
- Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.
- **Votre domicile doit paraître habité** tout en restant sécurisé. Créez l'illusion d'une présence, à l'aide d'un programmeur pour la lumière, la télévision, la radio...



Ne communiquez pas vos dates de vacances ou vos absences sur vos réseaux sociaux. Il est déconseillé de publier vos photos de vacances. Toutes ces informations facilitent l'action des cambrioleurs.



Lisez attentivement votre contrat d'assurance habitation. Il mentionne les événements pour lesquels vous êtes couverts et les mesures de protection à respecter. Prenez contact avec votre assureur pour toute question.



Afin de diminuer les risques de cambriolages, vous pouvez demander la mise en œuvre du dispositif de participation citoyenne. Il met en relations élus, forces de l'ordre et habitants d'un quartier. Contactez votre maire, pivot du dispositif.



Des conseils personnalisés pour rendre votre domicile plus sûr? Rendez-vous à votre commissariat ou brigade de gendarmerie pour contacter le correspondant sûreté.

OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Vous partez en vacances ?

Dans le cadre de leurs missions quotidiennes, les forces de sécurité pourront surveiller votre domicile à condition de signaler votre absence.

Vous disposez désormais de deux possibilités pour vous inscrire au dispositif OTV :

- soit **en vous déplaçant auprès d'un commissariat de police ou d'une brigade de gendarmerie** de votre choix;
- soit **en vous inscrivant en ligne** via le site service-public.fr en vous identifiant avec un compte France Connect.

Quelque soit la démarche, un récépissé vous sera remis.





Communauté de Communes Carmausin-Ségala

Siège : 2 rue du Gaz 81400 Carmaux

Contact : 05 63 36 14 03 | contact@3c-s.fr | www.carmausin-segala.fr

Communauté de Communes Carmausin-Ségala

Médocobus : à la rencontre des personnes éloignées du soin

Depuis octobre 2025, un véritable cabinet médical mobile parcourt les Communautés de Communes Carmausin-Ségala, Monts d'Alban et Villefrancois et Val81. À son bord, des chirurgiens-dentistes et des médecins généralistes se relaient.



Le medicobus se déploie dans les villes et villages de chaque intercommunalité (1 semaine par commune) à raison de quatre cycles de trois semaines par an en proposant chaque semaine trois journées de consultations en chirurgie-dentaire (lundi, mardi, jeudi) et une journée de médecine générale (mercredi).

Au niveau des soins dentaires, le Médocobus s'adresse aux patients qui n'ont pas consulté de dentiste depuis plus de 2 ans et qui ont des difficultés à trouver un rendez-vous. En médecine générale, les personnes n'ayant pas de médecin traitant seront reçues.

Les consultations se font sur rendez-vous : medicobus.tarn@vyv3.fr ou 05 36 88 00 99

+ d'infos sur :

www.carmausin-segala.fr/medicobus-du-tarn

Prochaines dates en Carmausin-Ségala

- Monestiés : du 2 au 5 mars
- Trévien : du 9 au 12 mars
- Tanus : du 16 au 19 mars
- Monestiés : du 4 au 7 mai
- Virac : du 11 au 13 mai
- Tanus : du 18 au 21 mai

Parcours parents : un dispositif pour aider les familles à trouver un mode d'accueil

Conscient des difficultés rencontrées par les parents et futurs parents dans leurs recherches d'un mode d'accueil adapté, la Communauté de Communes a créé le dispositif « Parcours Parent ».

Gratuit, il permet aux parents d'accéder à toutes les informations sur les solutions d'accueil disponibles pour les enfants de moins de 6 ans en Carmausin-Ségala : assistantes maternelles, crèches, gardes à domicile...

Il offre également aux parents la possibilité de réaliser des préinscriptions et d'obtenir des renseignements sur les aides financières auxquelles ils peuvent prétendre.

Tout cela grâce à un interlocuteur unique pour les guider : le Relais Petite Enfance Carmausin-Ségala (RPE). Les animatrices du RPE, éducatrices de jeunes enfants, accompagnent les parents tout au long de leur parcours. Elles enregistrent leurs demandes, répondent aux questions et assurent un suivi personnalisé.

Contacter le RPE :

- **En vous inscrivant en ligne** depuis l'Espace Famille sur : carmausin-segala.fr
RUBRIQUE ENFANCE JEUNESSE > 0-3 ans
- **05 63 43 18 60 | rpe@3c-s.fr**



Vous recherchez un mode de garde ?

ASSISTANT·E MATERNEL·LE • CRÈCHE • GARDE À DOMICILE

Contactez le Relais Petite Enfance :

- inscription en ligne sur l'espace Famille
- ou au 05 63 43 18 60 | rpe@3c-s.fr



+ D'INFOS SUR :
www.carmausin-segala.fr
@carmausinségala



Transport à la demande



La Communauté de Communes, par délégation de la Région Occitanie, propose un service de transport à la demande vers Carmaux chaque vendredi matin (hors jours fériés).

> **PRATIQUE ET ACCESSIBLE**
un mini bus vient vous chercher directement à votre domicile.

> **POUR QUI** : pour tous les habitantes des communes du Carmausin-Ségala.

Hors Carmaux - Un service de Transport à la Demande existe à Carmaux avec le CCAS (05 53 80 22 54)

> **RESERVATION** : au
0 805 60 81 00 (appel gratuit)
du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30. En cas d'annulation, prévenir avant le jeudi 16h

> **TARIF** : 2€ par trajet (4€ aller/retour), à payer à la montée dans le véhicule. Gratuit pour les accompagnantes de personne en situation de handicap.

> **HORAIRES - le VENDREDI**

Carmaux - Place Gambetta
arrivée 9h20 / départ 12h05

Carmaux - Gare multimodale
arrivée 9h30 / départ 12h15



> **À SAVOIR** : votre ticket permet également de prendre les correspondances avec les lignes de bus et de train.



Les DÉCHETS de CUISINE se trient aussi !



Les biodéchets, c'est quoi ?

Un tiers de notre poubelle noire est constitué de biodéchets. Facilement valorisables, ces déchets organiques doivent être triés pour réduire le poids de nos déchets.

Composés exclusivement de matière organique, les biodéchets sont principalement des déchets de cuisine : restes de repas, produits alimentaires périmés sans emballage, épluchures, coquilles d'oeuf, os, marc de café, sachets de thé...



Que deviennent les biodéchets ?



Composteur

Après plusieurs mois de maturation, les biodéchets déposés dans le composteur deviennent du compost, qui peut être utilisé comme amendement dans le jardin.



Réservez votre composteur et son bio-seau à 25 €

Passer commande par mail auprès du service de Prévention des déchets preventiondechets@3c-s.fr en précisant dans le mail, vos nom, prénom, adresse postale et n° de téléphone



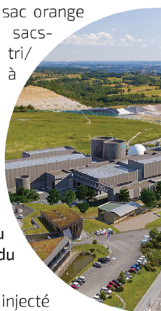
Collecte en sac orange

Les biodéchets collectés en sac orange sont acheminés avec les sacs-poubelle dans l'usine de tri/valorisation des déchets à Labessière-Candeil.

En entrée de l'usine, les sacs orange sont séparés par tri optique et ouverts.

Grâce à la méthanisation, les biodéchets sont doublement valorisés : ils produisent du biogaz, avant de devenir du compost.

Le biogaz est purifié, puis injecté dans le réseau de gaz et le compost est utilisé par la filière agricole.



Comment récupérer des sacs orange ?

En mairie ou auprès de la Communauté de communes Carmausin-Ségala



www.carmausin-segala.fr

www.trifyl.fr



2 solutions indépendantes ou complémentaires pour trier et valoriser ses biodéchets :

Le composteur individuel ou partagé

Si vous compostez déjà, ne perdez pas les bonnes habitudes, continuez !

Pour réussir son compost, quelques conseils :

- **Placer son composteur à même le sol**
Le contact direct avec la terre permet aux micro-organismes utiles au compostage de se développer.
- **Diversifier les apports**
Alterner déchets de cuisine et de jardin, déchets humides (épluchures, tontes...) et secs (branches, feuilles mortes, herbe sèche, cartons bruns...).
- **Brasser le compost**
Mélanger de temps en temps pour aérer le compost et éviter le tassement. Les micro-organismes ont besoin d'air pour respirer !
- **Surveiller l'humidité**
Le mélange doit être humide comme une éponge pressée.



Collecte en sacs orange : suivez le guide...

- 1 Placez le sac orange dans le bio-seau



- 2 Déposez-y vos déchets de cuisine

- 3 Une fois rempli, fermez-le hermétiquement, en faisant un double nœud avec les deux liens du sac, pour que le contenu ne s'en échappe pas



- 4 Déposez-le dans le bac d'ordures ménagères avec les autres sacs poubelle

Pôle Territorial
Albigeois-Bastides

Actualités

A la découverte des pouvoirs de la pierre sèche !

Le Pôle Territorial de l'Albigeois et des Bastides s'inscrit dans une volonté de dynamiser la filière pierre sèche sur son territoire, en partenariat avec l'association des Artisans Bâisseurs Pierre Sèche (ABPS), soutenue par le Département du Tarn.

En octobre, 2 jours d'initiation ont permis à une dizaine de

participants de découvrir les techniques de construction et de restauration de murs sur le site de l'église de Larroque, sur la commune du Riols.

Ressource locale, qualité paysagère, refuge biologique naturel... la pierre sèche présente de nombreux avantages et permet de répondre aux défis contemporains.



Un « Coup de Pousse » pour 4 initiatives citoyennes !

Sous l'impulsion du réseau « Bouge Ton Climat », le Pôle Territorial a lancé en 2025, la 5^e édition du fonds de soutien « Coup de Pousse » qui permet d'accompagner des collectifs citoyens à l'émergence d'actions en faveur de la transition écologique. 4 projets ont été retenus et recevront une subvention allant de 700 € à 2 000 €.

L'association Endemic'Amis à Terre-de-Bancalié pour son projet pédagogique « Outils nature : sur les traces de la faune sauvage ! » afin d'acquérir des supports pédagogiques permettant de mieux comprendre la faune locale et faciliter la transmission de connaissances notamment auprès des jeunes (mallette d'empreintes de la faune sauvage, carnets de reconnaissance avec traces, oiseaux, indices de présence, etc.).

L'association L'été de Vaour pour son projet de « Douches solaires mobiles et mutualisables



pour le festival et le territoire ». Ce projet permettra de réduire les consommations d'eau et d'énergie et pourra bénéficier aux différents acteurs culturels et associatifs du territoire au profit de leurs bénévoles, salariés, artistes et prestataires.

L'association La Ronce Vivrière à Penne pour son projet « Achat et installation d'équipements nécessaires au bon fonctionnement des jardins vivriers partagés » qui permettra de compléter les premiers

équipements déjà en place et également répondre à l'arrivée des prochaines participantes.

L'association Miss Terre à Sainte Croix pour son projet « Création d'un espace paysager propice à la biodiversité » qui vise à installer autour des jardins partagés et à proximité du village, un espace où la nature et la biodiversité reprennent leurs droits. Les habitants du village pourront s'y promener, se rencontrer, faire de l'activité physique et se détendre.

AFA : Association Festive d'Almayrac



L'association Festive Almayrac vous souhaite une belle et heureuse année 2026 !

2025 a été une année couronnée de succès, et les bénévoles de l'association n'ont aucune intention de s'arrêter en si bon chemin !

En 2026, on remet ça... et le programme s'annonce bien chargé !

- **LOTO le dimanche 29 mars à 14h** : de nombreux lots offerts par les commerçants locaux, des bons d'achat et 500 € en carte cadeau Intermarché à gagner.
- **FESTIVAL BOUCHONS & CAPSULES le samedi 30 mai** : plébiscité lors de sa première édition, il revient pour une 2^e édition que nous espérons tout aussi festive et conviviale, avec vous toujours aussi nombreux !
- **FÊTE ANNUELLE DU VILLAGE du 28 au 30 août** : musique, restauration, concours et animations rythmeront trois jours de fête et de partage. Le programme détaillé vous sera présenté lors des aubades du 22 août.
- **REPAS D'AUTOMNE**, qui viendra clôturer l'année, **le 28 novembre**

Lors de la dernière assemblée générale, un nouveau bureau a été élu : un mélange de jeunes et de moins jeunes, formant une équipe dynamique, motivée et investie :

- Axelle BASCOUL, présidente et sa vice-présidente Claudia TEIXERA



- Véronique GIL, trésorière, accompagnée de Nicolas MARTINS, trésorier adjoint
- Julian BASCOUL, secrétaire, et Mathilde LEROY, secrétaire adjointe
- Eva ESCAMILLA, chargée de communication

Ce nouveau et grand bureau s'inscrit dans la continuité de l'arrivée de nombreux bénévoles en 2025, et l'association espère continuer à en accueillir encore davantage. Envie de partager de bons moments, de rire franchement et de donner un petit coup de main ?

Rejoignez-nous, on vous attend avec plaisir !

Axelle BASCOUL

Société Nautique d'Almayrac

La société Nautique d'Almayrac souhaite à tous ses adhérents et partenaires une très belle année sportive 2026.

En 2026, une quarantaine de licenciés, dont un tiers de nouveaux arrivants, occupent régulièrement le plan d'eau. L'activité AVIFIT est toujours très sollicitée et attire beaucoup de participants grâce aux deux animateurs que sont : Brigitte Ginestel et Alexis Ramouneau.

Les entraînements sont organisés les lundis, mardis, mercredis et jeudis à 18h30 et 19h selon le jour pour l'AVIFIT. Pour l'aviron, ils sont prodigués les mercredis et samedis après-midi de 14h à 16h par Jérôme Cousin et Jordan Davy. Une session pour les rameurs confirmés est mise en place le samedi matin et/ou le dimanche matin.

Mais la Société Nautique d'Almayrac n'est pas qu'un club de rameuses et rameurs. Les journées sportives et festives organisées en son sein ont également trouvé leur public. Ne soyez pas étonné donc de voir le lac envahi de bateaux à rame et d'entendre la musique résonner sur les bords du barrage de la Roucarié.



Les entraînements réguliers sur l'eau seront organisés jusqu'à la fin du mois de juin, puis viendra le temps de l'ouverture de la buvette estivale.

Le samedi 6 décembre 2025, les rameurs indoor de la SNA ont fait le déplacement à Villemur-sur-Tarn pour participer à l'Open d'aviron indoor 2025. Cet événement a réuni de nombreux clubs de la région Occitanie.

Le club était engagé sur 2 épreuves individuelles : le 2 000 mètres et le 500 mètres, ainsi que sur un relai féminin sur 2 000 mètres.

Au-delà des résultats, cette journée a été l'occasion pour les rameurs d'Almayrac de représenter le club sur cet événement incontournable. La Société Nautique d'Almayrac est repartie de Villemur-sur-Tarn avec enthousiasme et la volonté de poursuivre sur cette dynamique positive.

N'hésitez à prendre contact avec le club pour l'organisation de moments conviviaux et/ou sportifs à la base d'aviron ou toute autre question liée au fonctionnement du club.

Mail : snalmayrac@gmail.com



Société de chasse d'Almayrac / Sainte-Gemme

Une année s'est terminée, 2026 est arrivée !!!

Les membres de la société de chasse vous présentent leurs meilleurs vœux de santé, de réussite dans le travail et de joies partagées.

La saison de chasse est presque achevée avec ses jours de succès et de bredouilles mais aussi de surprises.

Cette année, 5 chevreuils ont été percutés sur les routes de la commune et certains près des hameaux, peut-être qu'un peu de prudence serait la bienvenue.

Comme le montre la photo, la nature sert aussi de déchetterie, si la diplomatie de Monsieur le Maire a prévalu (sans intervention de la Gendarmerie ou de l'OFB) et permis la reprise des déchets par leur propriétaire, il est fort probable qu'une prochaine trouvaille de cette nature fasse l'objet de poursuites pénales.

L'autre surprise de la saison concernant les incivilités a été le résultat de la journée nettoyage, nous l'avons relatée lors du dernier bulletin.

Comme l'an passé, à l'initiative des Fédérations de chasse, l'opération nationale « J'aime la Nature Propre » sera reconduite les 6,7 et 8 mars 2026.

En partenariat avec la mairie et les associations de la commune, nous référons une matinée de ramassage des déchets (papier, canettes, bouteilles...) qui jonchent les bords des routes et par-



kings de la commune avec l'espoir d'une récolte moindre que l'an passé.

Après un café, départ pour la collecte avant de terminer par un moment de convivialité et de partage.

Nous vous donnons rendez-vous le samedi 7 mars à 8h30 à la salle des fêtes d'Almayrac.

Le bureau



Le SSIAD d'Almayrac se réjouit de nombreux projets en cours...

Mesdames, Messieurs,
Le Maire et équipes municipales,
Les bénéficiaires et professionnels
partenaires du SSIAD,
Les membres du Conseil d'Administration
du SSIAD,
Les habitants d'Almayrac,

En cette nouvelle année, le Président de l'association Viaur Cérou, monsieur Didier Doubax et l'ensemble des professionnels du SSIAD d'Almayrac sont très heureux de vous souhaiter à tous et toutes, le meilleur pour 2026.

Que cette nouvelle année vous procure la santé, et qu'elle nourrisse vos vies, d'une multitude de petits bonheurs et d'émerveillements au quotidien.

Comme depuis plus de 30 ans, l'année 2025 a été intense de projets et de rencontres à l'initiative du SSIAD d'Almayrac - Association Viaur-Cérou. L'occasion de remercier très chaleureusement tous les nombreux et nouveaux partenaires, élus, acteurs et professionnels du SSIAD qui se sont mobilisés pour participer de près ou de loin, avec beaucoup d'humanité, à la qualité de l'accompagnement des personnes par le SSIAD d'Almayrac et à la promotion du projet validé par la Conférence des Financeurs en 2025 « Vieillir en milieu rural : santé, prévention, autonomie au plus près de chez vous ».

Un merci plus singulier à nos tutelles et financeurs, à l'ensemble des membres du Conseil d'Administration de l'Association Viaur Cérou, aux infirmiers libéraux, aux secrétariats des cabinets médicaux et paramédicaux, aux médecins traitants, aux pharmaciens, aux membres d'équipes mobiles diverses, aux responsables et salariés des services d'aides à domicile, aux bénévoles de l'accompagnement, aux pédicures, aux responsables et salariées d'association diverses... qui ont déployé avec nous, une disponibilité, une collaboration sans faille et une écoute de qualité au service du maintien des personnes vulnérables à domicile.

Toute nos chaleureux remerciements à M. Sengès, Maire d'Almayrac ainsi qu'à l'équipe municipale

associés à Madame Alvernhe, architecte pour la réalisation du nouveau local pour le SSIAD d'Almayrac qui sera situé à quelques pas de l'ancien au 190 route de la Roucarié à Almayrac. Utile de redire que ce superbe projet donne une véritable impulsion aux équipes du SSIAD qui vont prochainement déménager dans des locaux adaptés, important facteur de bien-être des professionnels au travail et de continuité des missions du SSIAD sur le territoire.

Que 2026 soit une promesse de consolidation des liens, forces et motivation au service du « Prendre Soin » des Autres à domicile.

L'occasion enfin de renouveler publiquement mes remerciements à l'ensemble des professionnels du SSIAD pour leur engagement de qualité dans l'accompagnement des bénéficiaires au cours de l'année 2025.

Je sais combien « Être soignant » n'est pas toujours une posture facile, et combien la complexité des missions portées par les « administratifs », n'est pas simple non plus.

Aussi, un grand Merci à vous.

Un remerciement plus appuyé pour Yolande Granier, aide-soignante qui prendra sa retraite bien méritée ce début d'année, après de longues années passées à travailler au SSIAD. Nous accueillerons Amélie D. début janvier pour la remplacer.

Très bonne retraite Yolande et bienvenue Amélie dans notre équipe !

Remercions enfin Madame Cayré, élue et représentante de la gazette d'Almayrac qui nous permet régulièrement de vous informer sur les événements passés ou à venir.

Enfin, je m'associe à l'ensemble des équipes du SSIAD d'Almayrac, pour remercier Monsieur Didier Doubax, notre Président, qui accompagne et soutient nos projets avec disponibilité, conviction et confiance.

Tous mes vœux, tous nos meilleurs vœux de belle et douce année 2026 à tous !

Béatrice Fabre, Directrice du SSIAD d'Almayrac

Mardi 25 novembre, l'équipe entourait Ginette, patiente de Pampelonne afin de célébrer ses 100 ans !

Ginette, bon pied, bon œil, accompagnée de sa fille, a goûté ce moment et nous a livré les secrets de sa vitalité : rien de particulier, si ce n'est de la bonne humeur et la capacité à prendre la vie comme elle vient en s'adaptant au moment présent !



SSIAD - Service de Soins Infirmiers A Domicile - Association Viaur-Cérou

20 route de la Roucarié 81190 ALMAYRAC

05 63 76 63 50 - association-viaur-cerou@wanadoo.fr

Association ADMR Almayrac / Sainte Gemme

L'ADMR Almayrac / Sainte-Gemme vous présente ses meilleurs vœux pour la nouvelle année : santé, joie et bienveillance.

Elle s'adresse à tous dans le but de permettre de mieux vivre au domicile :

- **Enfance et parentalité**
(famille fragilisées, grossesse, naissance...)
- **Services aux seniors**
(retraité à la recherche d'une meilleure qualité de vie, personnes âgées fragilisées...)
- **Accompagnement du handicap**
- **Service de confort**

Elle propose des services adaptés à vos besoins : entretien du logement, entretien du linge, aide aux courses, accompagnement aux repas, soutien à l'autonomie, garde d'enfants...

Après le loto du 18 janvier (en photo), les membres de l'association vous proposent un

après-midi récréatif : mercredi 18 février à 14h30 (salle du conseil municipal - 5 route de Fontbonne à Sainte-Gemme). Crêpes pour le goûter.

Merci de bien vouloir vous inscrire au 05.63.43.60.25 ou almayrac@admrtarn.fr



**ADMR - SOINS À DOMICILE
ALMAYRAC / STEINTE-GEMME**

3, route de Fontbonne 81190 Sainte-Gemme
05.63.43.60.25 - almayrac@admrtarn.fr

Il est possible de rencontrer les bénévoles et les agents administratifs :

- le mardi de 9h à 12h
- le vendredi de 13h30 à 16h30
- ou demander plus de renseignements par téléphone

Per bolegar la lenga nòstra !

(pour secouer, bouléguer, notre langue)

Un ressopet de gala

Las cebas s'èran plan vendudas. Del còp la Catinou e lo Jacouti s'aprestavan a plan festejar lo Novèl An. Alavetz avián tuat un parelh d'aucas grassas e la Catinou aviá mes de costat un polit fetge per far un ressopet de gala. E coma i a pas milhor plaser qu'un plaser partejat, aviá conviat los cosins de Ferromirgas, lo Felicien e sa femna la Celestina « son un bricon palpofigas aviá ditz lo Jacouti, mai i a res coma una bona repaissada e un brave còp de vin per rendre risolet lo pus longamina »

Aladonc, lo ser vengut, aquí qu'arriban los cosins. Tot afrejolits per una bisa a vos pelar las maisèlas.

« Dintratz viste vos metre a l'abric ! lor ditz lo Jacouti e vos anant rescaufar ! La Catinou ten en resèrva una bona botelha de ratafia que reviscolariá un mort !

- Ah, nani, copa la Celestina d'un ton broncut, en pinçant los pòts. Anatz pas vos metre de suite a pintorlejar ?

- Ba ! Celestina ! un veiron de ratafia a pas jamai tuat digus !

- Benlèu ! Mai conèissi lo Felicien : se comença de beure sens manjar sera malaut !

- S'aquò's aital, i a qu'a passar a taula sans mai tardar ! ço ditz la Catinou »

Doncas, se mettan a taula. E del temps que lo Jacouti, tot contristat d'aver mancat lo ratafiá (se pensava qu'aquel ressopet s'emmagasava plan mal) aquí la catinou qu'arriva ambe lo fetge d'auca padenejat de man de mèstre. Pausa lo plat sus la taula e lança :

« A tu d'atacar Celestina !

- Fasètz escusa respond la Celestina, en rufigant lo nas. Mai val milhor que manje pas d'aquò !

- E per que diable ?

- Aquò risquo de me donar fais d'estomac. Mai vos preocupatz pas per ieu, fasetz coma s'eri pas aquí ! »

Los tres autres se regardan un bricon estabosits !

« E ben a tu Felicien ! ço ditz lo Jacouti »



E lo Felicien que lo fetge d'auca lo fasiá salivejar, pren lo plat d'un gèste prompte. Mas la Celestina que lo velhava de cunh d'uèlh l'arresta sul pic !

« Prene garda, Felicien ! Sabes plan que t'en cal pas !

- Mai enfin aquò pas de poison ! s'esclama lo Jacouti !

- Benlèu ! Mai aquò i es defendut : pas de gras, pas de sal, pas de vin a comandat lo medecin. Urosament que soi aquí per l'empachar de faire de bestiesas sinon seriá

lèu fotut !

- E ben ! paurots, ço ditz la Catinou tota contrariada, ièu que me pensavi de vos regalar, que vau vos donar en plaça ? Me demora res qu'un bricon d'estofet de mongetas, lo vau far recalfar.

-Nani ! Nani ! brama la Celestina, pas d'estofet, ièu aquò m'estofa que pòdi pus badar e lo Felicien aquò i destraca las tripas que n'a lo ventre en bimbarèlas pendent tres jorns.

- Mai enfin demanda la Catinou, de que manjatz de costuma ?

- Ò, nosautres , aquò lèu fait : una patana bolhida, la mitat d'una poma o un cabecon, una tisana de camomilha e al lièt !

- E ben mos enfants, aquò aisit de vos contentar, ço dit la Catinou d'un ton decidad ! »

E fila a la cosina ; un quart d'ora pus tard La Célestine e lo Félicien mastegaban lor patana e chucaban lor tisana.

« Se vos regalatz aital, tan milhor, ço ditz lo Jacouti en trinquant son veire de bon vin ambe la tassa de camomilha de Félicien. A votra bona santat e bona annada ! »

E sus aquela, ambe la Catinou s'ataqueran ambe valentisa al fetge d'auca sens crença de s'estosfar e sens se tracassar s'aquò lor donariá fais d'estomac !

Un réveillon de gala

L'oignon s'était bien vendu. Du coup, Catinou et Jacouti s'apprêtaient à bien fêter le nouvel an. Aussi, ils avaient tué une paire d'oies grasses et la Catinou avait mis de côté un joli foie pour faire un réveillon de gala. Et comme il n'y a pas de plus grand plaisir que de partager, ils avaient invité les cousins de Ferromirgas, le Félicien et sa femme Célestine.

« Ils sont un peu rasoir. » avait dit Jacouti mais il n'y a rien comme un bon repas et un bon coup à boire pour rendre aimable le plus revêche. Donc le soir venu, voilà que les cousins arrivent. Complètement gelés par une bise à vous faire peler les joues.

« Entrez vite vous mettre à l'abri, leur dit Jacouti, nous allons vous réchauffer. La Catinou garde en réserve une bonne bouteille de ratafia qui réveillerait un mort.

- Ah non, coupe Célestine d'un ton désagréable, en pinçant les lèvres. Vous n'allez pas vous mettre à boire de suite.

- Ba, Célestine un verre de ratafia n'a jamais tué personne.

- Peut-être mais vous connaissez le Félicien, s'il commence à boire sans manger il sera malade.

- S'il en est ainsi, il n'y a qu'à passer à table sans tarder.

Et du temps que Jacouti, très contrarié d'avoir manqué le ratafia, pensait que ce réveillon commençait mal, voilà que Catinou arrive avec le foie

cuisiné de main de maître. Elle pause le plat sur la table et lance :

- À toi d'attaquer Célestine.

- Veuillez m'excuser, répond Célestine en fronçant le nez, mais il vaut mieux que je n'en mange pas.

- Et pourquoi que diable ? Ceci risque de me faire mal à l'estomac. Mais ne vous préoccupez pas de moi, faites comme si je n'étais pas là.

Les 3 autres se regardent un peu stupéfaits.

- Et bien à toi Félicien dit Jacouti.

Et Félicien qui salivait devant le foie d'oie prend le plat prestement. Mais Célestine qui le surveillait du coin de l'oeil, l'arrête aussitôt.

- Prend garde Félicien, tu sais bien qu'il ne t'en faut pas.

- Mais enfin, ce n'est pas du poison, s'exclame Jacouti.

- Peut-être mais ça lui est défendu : pas de gras, pas de sel, pas de vin a ordonné le médecin. Heureusement que je suis là pour l'empêcher de faire des bêtises sinon, il serait vite foutu.

- Et Bien, pauvres dit Catinou toute contrariée, moi qui pensait vous régaler, que vais-je vous donner à la place ? Il ne me reste qu'un peu de ragoût d'haricots, je vais le réchauffer.

- Non, non, crie Célestine, pas de ragoût, ça m'étouffe et je ne peux plus ouvrir la bouche et Félicien ça lui détraque les tripes et il a le ventre sans dessus dessous pendant 3 jours.

- Mais enfin demande Catinou, que mangez-vous d'habitude ? Oh nous, c'est vite fait : une patate bouillie, la moitié d'une pomme ou un cabécou, une tisane de camomille et au lit.

- Et bien mes enfants, c'est facile de vous contenter dit la Catinou d'un ton décidé.

Elle file à la cuisine, 1/4 d'heure plus tard Célestine et Félicien mâchaient leur pomme de terre et sirotaient leur tisane.

- Si vous vous réglez ainsi, tant mieux dit Jacouti en trinquant son verre de vin avec la tisane de camomille de Félicien. A votre santé et bonne année.

Et sur ce avec Catinou, ils s'attaquèrent avec vigueur au foie d'oie sans crainte et sans se préoccuper si cela leur donnerait des douleurs d'estomac.

ALBI-MAYRAC

Salle des fêtes



Cirque dès 6 ans
Un roulé-boulé
plein de complicité

LA BOULE

Liam Lelarge + Kim Marro



Tarifs
10€ / 8€ (-15 ans)

Billetterie SN ALBI-Tarn
Grand Théâtre d'Albi
05 63 38 55 56
accueil@sn-albi.fr
www.sn-albi.fr

14 FÉV
18H

Culture en Ségala
Animations culturelles pour les 60 ans et plus!

Goûter partagé!

Temps musical & dansant
Bouger en douceur & partager un moment convivial!

Le 24/02/2026
De 14h30 à 16h30
À l'ASAD de Blaye les Mines

Infos et inscription obligatoire :
☎ 05 63 76 51 79

ASAD
Associations de Seniors à Domicile

TARN

Clap Ciné Carmaux

LES MARDIS GRATUITS

UNE PLACE ACHETÉE = UNE PLACE OFFERTE*

CLAP CINÉ Carmaux
3 avenue Jean Jaurès
www.cinemas-carmaux.fr

*offre valable pour un tarif plein à 8.90€ uniquement le mardi pour le même film à la même séance.