

LETTRE MUNICIPALE

MAIRIE
DE
COURNOLS



**R
A
N
D
COURNOLS
L**

**C
H
A
B
A
N
O
L
S
N
E**



Le mot du maire

Chers concitoyens,

La situation actuelle est toujours inquiétante, durable et malheureusement elle occulte énormément de sujets et de projets pour vous tous, pour le conseil municipal et les associations de notre village.

Malgré le confinement, nous avons beaucoup de chance d'habiter dans un village rural et un si beau cadre. Une autre chance, c'est d'avoir un service de santé performant comme le nôtre, d'autant plus dans la période que nous traversons. Nous avons une pensée pour l'ensemble des personnes qui œuvrent chaque jour dans ce domaine.

Je pense aussi à l'activité économique, à vous qui êtes impactés directement ou indirectement par la situation. Nous espérons que l'incidence de cette deuxième vague soit la plus faible possible, afin de reprendre le cours normal de notre vie. Il est nécessaire de rappeler l'importance pour vous tous de continuer à respecter les gestes barrières, qui seuls permettent de se protéger, et de protéger ses proches et nos concitoyens les plus vulnérables.

Ces dernières semaines, d'autres nouvelles nous rappellent la sauvagerie humaine. Une atteinte de plus à notre liberté, à l'expression de nos opinions et de nos convictions.

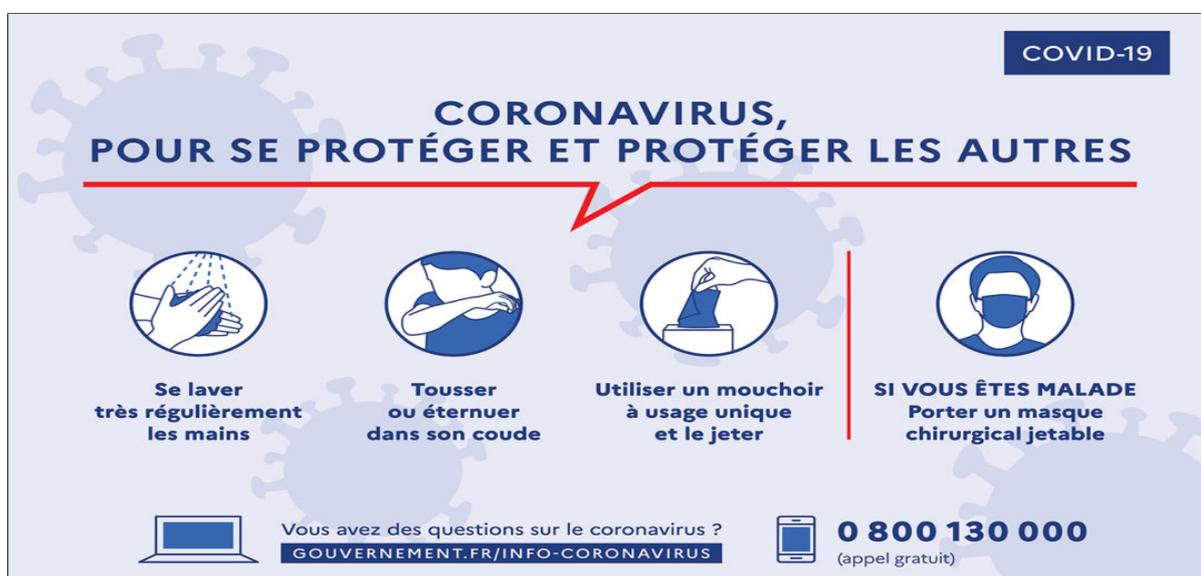
Malheureusement, nous ne sommes pas en mesure de vous proposer nos rendez-vous habituels. Nous nous rendons compte à quel point, depuis janvier, le manque de liens se fait ressentir.

Plus que jamais, les rencontres et les divertissements dans nos villages seront importants et appréciés dans les prochains mois.

Dans l'attente de vous retrouver,

Bien amicalement

Philippe Tartière



COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- 
Se laver très régulièrement les mains
- 
Tousser ou éternuer dans son coude
- 
Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- 
**SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque chirurgical jetable**

 Vous avez des questions sur le coronavirus ?
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

 **0 800 130 000**
(appel gratuit)

INFORMATIONS TRAVAUX MAIRIE & LOGEMENT

Les travaux de la mairie :

L'essentiel des travaux au rez-de-chaussée est réalisé. Le secrétariat de mairie est pratiquement opérationnel, ainsi que la salle de réunion. La partie sanitaire et l'office sont terminés. La chaufferie est fonctionnelle, et la chaleur arrive au bon moment avec la baisse des températures. Les murs et le plafond des combles sont en cours de réalisation et devraient être terminés dans les prochaines semaines.



Les travaux de l'appartement à l'étage:

Il ne reste à faire que les finitions et l'aménagement de la cuisine. La fin des travaux de l'étage est programmée pour la fin de l'année. Des aménagements extérieurs pour le logement sont prévus, afin de proposer un abri, une partie jardin, et un potager.

L'appartement devrait-être prêt pour la location début février, et pris en charge par un gestionnaire immobilier.

Une commission d'élus est mise en place pour suivre ce dossier.

Le fleurissement et les aménagements paysagers continuent.



INFORMATIONS : AUVERGNE ESTIVES

C'est une association en faveur du pastoralisme, créée en Juillet 2015, interlocuteur sur le volet pastoral des institutions, collectivités, professionnels,



Leurs missions :

- *Accompagner et soutenir les structures pastorales collectives,*
- *Encourager les réflexions liées aux enjeux du pastoralisme,*
- *Représenter les enjeux auprès des décideurs politiques et du grand public,*
- *Favoriser les échanges et la communication auprès de tous,*
- *Accompagner les porteurs de projets sur la thématique pastorale.*

LES INITIATIVES PASTORALES LOCALES :

Le projet «Plan Pastoral Territorial» :

Etablir un état des lieux -> Définir les enjeux -> Définir les axes d'interventions

Mise en œuvre d'un programme d'action à 5ans (outil régional)

Objectif: apporter un soutien à l'économie agricole et touristique locale.

La réunion du 20 octobre 2020 au foyer rural avait pour but :

de répondre à plusieurs questions comme :

- *Manque de données (anciennes, hétérogènes) sur le pastoralisme auvergnat*

Enquête pastorale tous les 10-15 ans :

Alpes : EP 1996-1997 □ EP 2012-2014 > recul sur l'évolution

Auvergne : EP 1999-2001 □ EP localisées «Mont Dore» 2015/«Estables» 2018

- *Manque d'informations sur les besoins des acteurs locaux,*

- *Manque de mobilisations entre les acteurs liés aux enjeux pastoraux,*

- *Montée en puissance de la thématique du pastoralisme face aux enjeux.*



SIVOS . Ecole de la Monne

- **Effectifs pour l'année 2019-2020 : 6 classes : 136 élèves pour 96 familles.**

PS/MS	20 élèves	Mme Barbecot, Mme Caraminot ATSEM
MS/GS	19 élèves	Mme Geourjon, Mme Costes, Mme Gatignol ATSEM
CP	21 élèves	Mme Micheau / CE1/CE2 25 élèves Mme Soulier
CE2/CM1	25 élèves	Mme Chardonnel et M. Neuville
CM1/CM2	26 élèves	Mme Chassagnette et Mme Tournayre



- **Protocole Sanitaire :**

Rappel : Mise en place d'un protocole sanitaire renforcé depuis le **lundi 2 novembre 2020**. Mise en place de groupes de classes pour éviter au maximum le brassage d'élèves : Groupe 1 : Maternelles ; Groupe 2 : CP/ CE1-CE2 ; Groupe 3 : CE2-CM1 / CM1-CM2

- **Projets de classes**

Les classes de maternelles : Projet SMVVA / Dispositif ASTEP (intervenant sciences) / Projet avec Mond'Arverne / Intervenant en danse / Séances de Yoga / Rallye Maths (GS).

La classe de CP : Projet SMVVA pollution des sols et eaux / Visite d'une station d'épuration .

La classe de CE1/CE2 : Thème de l'année : l'eau / Projet SMVVA pollution des sols / Visite de la station d'épuration d'Olloix / Projet d'une visite de l'usine d'embouteillage à Volvic.

La classe de CE2/CM1 : Projet UNESCO : « La chaîne des Puys – faille de Limagne... explore et protège ton patrimoine mondial » paysage en géographie et la protection de l'environnement .Finalité : exposition des travaux d'élèves en juin au sommet du Puy-de-Dôme / Projet EDD autour du compost .

La classe de CM1/CM2 : Projet UNESCO : « La chaîne des Puys – faille de Limagne... explore et protège ton patrimoine mondial paysage en géographie et la protection de l'environnement . Finalité : exposition des travaux d'élèves en juin au sommet du Puy-de-Dôme / Projet avec Mond'Arverne : travail d'écriture avec l'écrivaine Dalie Farah / Lien intergénérationnel avec l'EPHAD de St Amant. / exposition photos/ textes en fin d'année / Rencontre EPS *Ma vie de sportif haut niveau*. Rencontre en visio-conférence avec le lanceur de marteau, Yann Chaussinand / Intervention d'un journaliste de Médiacop sur le thème de la liberté de la presse.

Projets communs : En partenariat avec l'association « Électriciens sans frontières/ BatriWeb », les différentes classes participent au projet « piles solidaires » (collecte de piles usagées à l'école). Projet avec la ressourcerie de Clermont-Ferrand dans le cadre du projet *Jurassik Plastik* : fournir la matière première (déchets plastiques) afin de la transformer en nouveaux objets utiles à l'école : mobilier, jouets... .Projet de jardin partagé avec l'association « Les amis de St Saturnin ». Spectacles de Noël (par groupe de classes, respect protocole)

Les classes participeront aux différentes rencontres sportives proposées par la circonscription, si le contexte sanitaire le permet.



APPLICATION MOBILE RANDOS ARVERNES



Nouveau, découvrez notre application mobile : RANDOS ARVERNES

Chaussez vos baskets et partez à la découverte de Mond'Arverne à pied ou à vélo ! Développé avec la plateforme Mhikes, spécialiste de la solution mobile de navigation GPS et de découverte outdoor, Mond'Arverne Tourisme vous propose son application « RANDOS ARVERNES » : un nouvel outil interactif et gratuit pour découvrir en totale autonomie les coins et recoins de nos terres arvernes !

Quelle gamme de randonnées propose le territoire Mond'Arverne ?

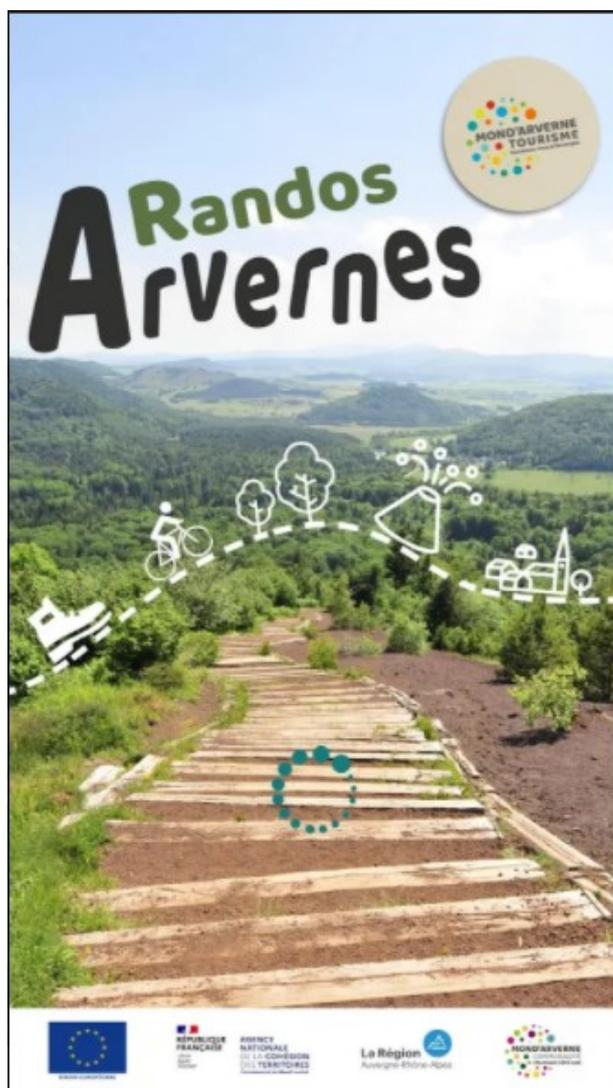
Le territoire Mond'Arverne offre des dizaines d'itinéraires de randonnées, quelle que soit la durée ou la difficulté recherchée. Que vous soyez un petit marcheur à la recherche d'une balade simple, de courte durée et sans dénivelé, ou un randonneur aguerri en quête de difficultés, les chemins de Mond'Arverne vous invite à chausser vos baskets !

La meilleure façon de découvrir ce territoire c'est de partir à pied (ou en VTT), d'arpenter ses larges chemins balisés ou de marcher le long de ses petits sentiers caillouteux.

La randonnée vous accorde le luxe de prendre le temps ; adoptez un rythme tranquille pour écouter et observer la nature, arpenter un chemin jusqu'à en perdre ses repères, attendre des sommets pour se sentir les « maîtres du monde »

... Mond'Arverne vous invite à découvrir de grands espaces.

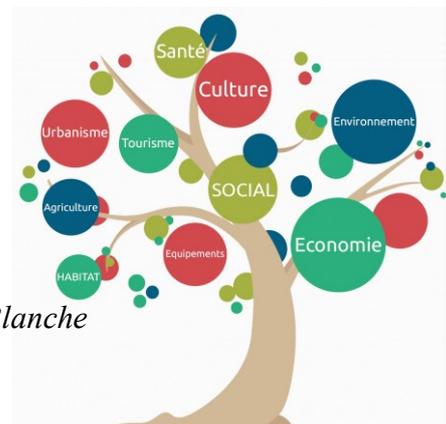
Balade entre amis, ou randonnée à thème (rando village, au fil de l'eau ...), à chaque excursion, découvrez une nouvelle facette de Mond'Arverne ! On vous propose de découvrir en une heure ou sur plusieurs jours les charmes d'un territoire préservé offrant aux visiteurs ses volcans originels ou ses paysages moins vallonnés, à l'est, où de petits villages aux accents du sud vous rappellent la présence humaine.



MOND'ARVERNE COMMUNAUTE

Présentation du nouveau bureau :

- *Président : Pascal PIGOT, maire des Martres-de-Veyre*
- *1er vice-président : Antoine DESFORGES, maire de Vic-le-Comte
délégué à l'aménagement de l'espace, à la mutualisation et au tourisme*
- *2ème vice-présidente : Nathalie GUILLOT, maire de Saint-Amant-Tallende
déléguée aux solidarités*
- *3ème vice-président : René GUELON, adjoint au maire d'Orcet
délégué au patrimoine communautaire, aux travaux et à l'insertion*
- *4ème vice-présidente : Cécile GILBERTAS, maire de SaintMaurice-ès-Allier
déléguée à l'enfance et à la jeunesse*
- *5ème vice-président : Gilles PAULET, conseiller municipal de Vic-le-Comte
délégué à la culture et aux relations avec le Grand Clermont*
- *6ème vice-président : Gilles PETEL, maire de Veyre-Monton
délégué à la transition écologique*
- *7ème vice-président : Eric BRUN, maire de Tallende
délégué aux affaires économiques*
- *8ème vice-président : Jean-Pierre ROUSSEL, maire de La Roche-Blanche
délégué à l'habitat et au logement social*
- *9ème vice-président : Franck SERRE, maire d'Aydat
délégué aux finances*



Rappel des compétences de Mond'Arverne Communauté :

- *Les communautés de communes exercent les compétences qui leur ont été, soit transférées par les communes membres, soit par la Loi, de manière obligatoire avec cependant un choix d'option pour certaines d'entre elles*

Les compétences obligatoires

- *L'aménagement de l'espace communautaire (schéma de cohérence territoriale et de secteur, plan local d'urbanisme...)*
- *Le développement économique (création, aménagement, entretien et gestion des zones d'activités industrielles, commerciales, tertiaires, artisanales, la promotion du tourisme ...)*
- *La gestion des aires d'accueil des gens du voyage*
- *La collecte et le traitement des déchets ménagers*

Les compétences optionnelles

- *Protection et la mise en valeur de l'environnement*
- *Logement et cadre de vie*
- *Construction et gestion d'équipements culturels et sportifs*
- *Action sociale d'intérêt communautaire*

Le domaine routier départemental :

Le Puy-de-Dôme compte 7 000 km de routes départementales, cela représente le 3^e plus grand réseau routier départemental en France. Le Département gère au quotidien l'entretien courant de ce réseau et veille à garantir la sécurité des usagers.

Avec un budget annuel d'environ 50 millions d'euros et près du tiers de ses agents qui travaillent chaque jour à la sécurisation, l'entretien et l'amélioration des routes, le Conseil départemental, c'est un service complet en matière de gestion, d'ingénierie et d'expertise; la collectivité départementale détermine les priorités et met en œuvre les programmes de travaux pour :

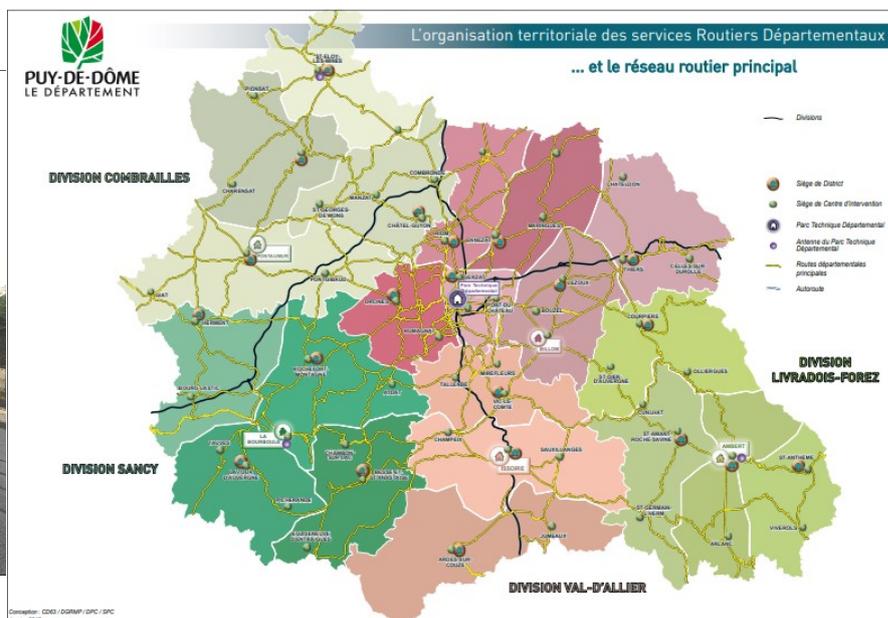
- l'entretien courant et le déneigement,
- les constructions neuves et les élargissements,
- les opérations prioritaires de sécurisation du réseau, les traverses d'agglomération et les aménagements paysagers,
- le renforcement des chaussées, la réalisation des ponts et ouvrages d'art, l'entretien de la signalisation,
- les actions de promotion de la Prévention routière.

Travaux de voirie dans la traverse du village de Cournols:

L'organisation territoriale des services routiers départementaux est découpée en 4 secteurs , pour notre commune , notre interlocuteur est la division Val d'Allier .

Vous avez pu apprécier le nouveau revêtement de l'entrée de bourg . Il est évident que cette réalisation ne doit pas permettre de rouler plus vite, mais uniquement rendre plus agréable son utilisation. Une réflexion devra reprendre concernant la vitesse excessive dans la traversée de nos villages.

Une deuxième tranche est prévue pour 2021 , elle concernera la sortie du village de Cournols en direction de Chabanne.



Quelques événements 2020 malgré les circonstances.....

Dimanche 20 Septembre 2020
Course sur route
Grand Prix du Menhir
Cournols (Puy-de-Dôme)

Organisation : **UFOLEP**
Cyclos des Martres de Veyre

Depart : Retrait des dossards au village de Chabannes

Circuit de 3,7km

DEPART:
13h30 : 2^{ème} Cat 16 tou
13h32 : 4^{ème} Cat 12 tou
15h30 : 1^{ère} Cat 18 tou
15h32 : 3^{ème} Cat 14 tou



Un nouveau panneau d'informations:

Depuis quelques jours, un historique sur notre église et sur la pierre d'angle est installé à l'entrée de l'Eglise.

Nos remerciements aux auteurs et aux illustrateurs .

LA MAIRIE EST FERMEE AU PUBLIC :
Téléphone: 04.73.78.33.33
Mail : mairie.cournols@orange.fr



Retrouvez nous
sur le web

cournols.fr

Entretien physique en période de confinement proposé par un Cournolais : Yves Collet



Séance Souplesse

Par Yves

Thématique : entretien de la souplesse générale, relaxation

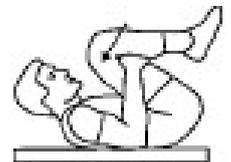
Matériel : tenue de sport souple, tapis de sol

Temps corps de séance : 30 minutes

Réveil général

1. De la position assise, entourez les jambes avec les bras, rentrez la tête, roulez en arrière et revenez assis. 10 répétitions.

2. Position fœtale sur le dos, entourez les jambes avec les bras, roulez dans toutes les directions



3. Test : debout, jambes tendues, pieds à plats serrés, descendez les mains au plus bas. Mémorisez le degré de souplesse. Au fur et à mesure des séances, constatez les évolutions. Les progrès sont longs à venir, persévérez. Refaites ce test régulièrement pour constater l'évolution.



Corps de séance

1. Posture de l'enfant : à genoux, les fesses sur les talons, les bras en avant au sol, les doigts dans l'axe, à chaque expiration, essayez de gagner en amplitude. Variante possible bras le long des jambes. Tenir 5x 30 secondes.



2. Le chat : position à quatre pattes, inspirez en arrondissant le dos, soufflez en le creusant. 10 répétitions.

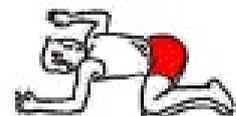
3. Extension des abdominaux : allongé sur le ventre, prenez appuis sur vos mains pour redresser le buste. Si vous ressentez une douleur au dos, descendez un peu le buste. 3x 30 secondes.



4. Souplesse de la colonne en ligne : roulez sur le dos pour chercher à maintenir les jambes derrière la tête. Tenir le temps de l'expiration lente, 15 secondes environ. 5 répétitions. Si vous avez mal à la nuque, ne pas trop enrouler.



5. Souplesse du dos latérale : allongé sur le dos, bras écartés à plats en croix ou coudes pliés, amenez les genoux au-dessus du ventre, les garder serrés en les faisant basculer sur un côté. Essayez de rapprocher les genoux du sol. Garder la position 30 secondes, 4x par côté.



Dans le contexte sanitaire de restrictions, il est moins évident de prendre du temps pour soi. La facilité de se laisser aller, le confort, l'approche de l'hiver, tout concorde pour ne pas s'entretenir physiquement et n'y repenser qu'à l'approche de l'été.

Or, il est assez facile de maintenir un état de forme général, de se défouler, en s'accordant peu de temps et en ressortant satisfait !

Voici deux séances accessibles à tous, à adapter si nécessaire, sans matériel spécifique.

Il est temps de prendre soin de vous, alors en tenue !" Yves



6. Spécifique psoas : en position de fente, genoux arrière à terre, expirez longuement en même temps que vous avancez le bassin, puis garder la position 30 secondes en respiration calme. 2 répétitions par jambe.



7. Spécifique triceps et grand dorsal : assis, placez une main dans le dos en amenant votre bras près de l'oreille, l'autre main appuyé sur le coude qui est vers le haut. Soufflez 20 secondes. 2 répétitions par bras.



8. Spécifique épaules : enrroulez un bras autour de votre cou par l'avant, l'autre main appuyé sur le coude. Soufflez 20 secondes en étirant, 2 répétitions par bras.



9. Spécifique hanche et grand fessier : allongé sur le dos, amenez un genou à votre poitrine, les bras l'encerclent et appuient fermement dessus, tout en laissant l'autre jambe tendue au sol. Maintenir 3x 30 secondes.



10. Spécifique ischio et nuque : de la position à quatre pattes, levez les fesses pour avoir les jambes tendues tout en gardant les mains au sol, si cela tire trop derrière les jambes, pliez légèrement les genoux. Relâchez la tête. Soufflez longuement, 5x répétitions.



Relaxation

- ✓ Allongez-vous sur le dos, restez-y 3 minutes. Prenez conscience de chaque zone, commencez par la sensation des talons au sol les pieds légèrement ouverts, puis remontez doucement, jusqu'à votre tête. Calmez votre respiration.

Idéalement, à pratiquer chaque semaine



Séance de PPG (Préparation Physique Générale)

Par Yves

Thématique : réveil musculaire du matin

Matériel : aucun, ou un tapis, moquette, pour le confort

Temps nécessaire : de 6 à 10 minutes

L'ensemble des exercices est facilement accessible, sans forcer.

Commencer par des séries de 20 secondes, augmenter progressivement, jusqu'à 1 minute.

1. Allongé sur le dos, s'étirer 10 secondes, inspirer à fond, bloquer la respiration 10 sec, expirer 10 sec



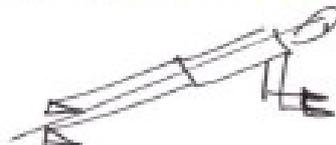
2. Allongé sur le dos, bras le long du corps, chercher à plaquer en entier le dos au sol



3. Plier les jambes, pieds proche des fesses, lever le bassin pour aligner les épaules – ventre – genoux, les épaules et pieds restent au sol



4. De la position à quatre pattes, s'appuyer sur les avant-bras en soulevant le bassin, aligner pieds – dos – épaules, les pieds et avant-bras restent au sol



5. Position de pompes avec les genoux au sol, réaliser 5 flexions des bras en soufflant à chaque remontée



6. Revenir à la position à quatre pattes, descendre les fesses sur les talons, bras allongés au sol en avant, étirer épaules, dos, nuque



7. Allongé sur le ventre, jambes tendues, relever légèrement les pieds et les épaules du sol, les bras étant pliés proche de la tête



8. Allongé sur le côté, par exemple côté droit, s'appuyer sur le coude - avant-bras droit et pieds droit au sol, relever le bassin, aligner épaule gauche – bassin côté gauche – pied gauche, les deux pieds en contact
Répéter de l'autre côté



9. Debout, réaliser 10 squats (flexion des genoux en gardant le buste droit), souffler à chaque remontée



10. Debout, sur un pied, garder l'équilibre, essayer en fermant les yeux.
Répéter sur l'autre pied



Bravo, la journée commence bien

