

SOMMAIRE

Conseil municipal.....	2
Vie du village...	6
La parole aux associations	8
Dossier spécial	12
En bref.....	14
Zoom sur.....	16

Chers concitoyennes et concitoyens,



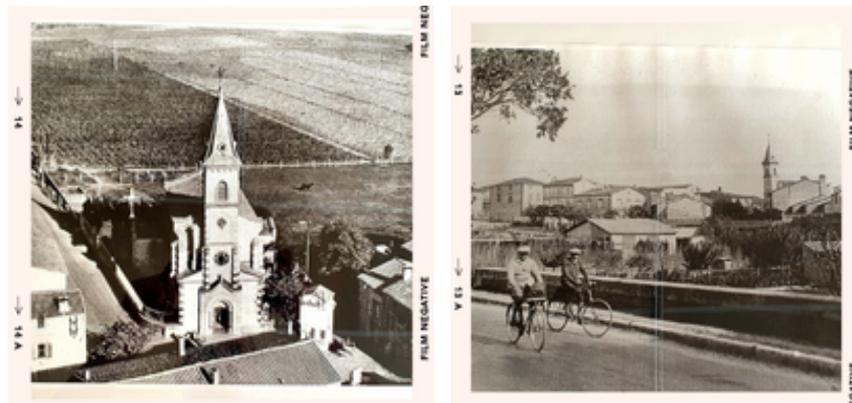
Cette rentrée des classes 2022 sera une rentrée toute particulière qui marquera sûrement les mémoires.

En effet, nos écoles maternelle et élémentaire ont bénéficié durant toute la période estivale, de travaux conséquents avec comme objectifs de les inscrire dans des dynamiques vertueuses et répondant aux enjeux pour les décennies à venir (canicules, espaces d'apaisement social et d'épanouissement psychomoteur, ou encore la perméabilité des sols pour lutter contre les inondations, ...). Ainsi, les enfants profiteront à présent d'espaces extérieurs plus vastes et mieux équipés, plus tempérés et plus apaisés, qui favorisent les apprentissages et le climat scolaire. Autre élément majeur, les entrées du groupe scolaire seront regroupées sur le même espace devant le cimetière, offrant une sécurité accrue. Aussi les parents ayant des enfants dans les deux écoles n'auront plus à faire la bascule par la rue Damien Batlle, gardant par là-même un contact social avec les parents et enseignants de la maternelle durant toute la scolarité.

La rue des Albères quant à elle s'en trouvera libérée de toutes ses anciennes contraintes anxiogènes et accidentogènes ! Avant de vous laisser poursuivre la lecture de ce nouvel opus de votre Petit Vercol concocté par notre équipe dévouée, je veux vous parler de la problématique des installations illégales des groupes de gens du voyage sur nos territoires. Vous avez certainement pu lire dans la presse les communiqués que mes collègues maires de Sud Roussillon et moi-même avons fait paraître durant l'été.

Je lutte avec mes équipes, sans avoir les moyens régaliens en appui. La raison invoquée est que le schéma d'accueil départemental n'étant pas validé, l'état ne peut pas intervenir. Or ce n'est pas au département d'investir dans les aires d'accueil mais aux EPCI (communautés de communes). Ceci engendre une faiblesse car alors même que nous sommes en règle sur notre territoire, nous sommes traités de la même manière que d'autres territoires voisins qui ne respectent pas leurs engagements. Autrement dit, le système en vigueur ne protège pas les communes vertueuses et respectueuses de la loi et laisse les maires et leurs élus seuls pour lutter.

Bonne lecture et excellente rentrée !



Christophe Manas



Ville de Corneilla del Vercol



Corneilla del Vercol L'esprit village



Scannez moi !



2 Les échos du conseil municipal

/ Travaux aux écoles



Nous vous en parlions dans le précédent Petit Vercol, la **rénovation des cours** de nos écoles, menée conjointement avec la municipalité et les enseignants ainsi que les services de l'éducation nationale, a démarré dès les premiers jours de vacances scolaires.

Ce jeudi 1er septembre, jour de rentrée, les enfants des écoles élémentaire et maternelle découvriront des **cours de récréation** totalement **réaménagés**, en réponse aux **défis climatiques** déjà présents dans leur quotidien.

En effet, l'**été caniculaire** que nous venons de vivre prouve qu'il devient plus que nécessaire de limiter et **réduire les îlots de chaleur** en milieu urbain. Plusieurs fois évoquée durant la campagne municipale, la **désimperméabilisation** des cours d'école faisait partie de ces grands enjeux de ces travaux de réaménagement. Elle permettra ainsi d'infiltrer les eaux pluviales, de **végétaliser** l'espace dédié à nos bambins et de diversifier l'offre des possibles avec un nouveau mobilier, des plantations...

Le **regroupement des entrées** des deux écoles du côté de l'école maternelle permettra un accès plus **sécurisé**, mieux **organisé**, et plus simple, pour les parents comme pour les enfants.

De nouveaux **jeux** ont d'ores et déjà été installés, nul doute qu'ils fassent le bonheur des élèves en cette rentrée scolaire !

D'autres **projets** sont à venir pour poursuivre ces améliorations. Les travaux suivront le rythme des vacances scolaires pour la sécurité des enfants.

/ A noter pour la rentrée

Ecole maternelle

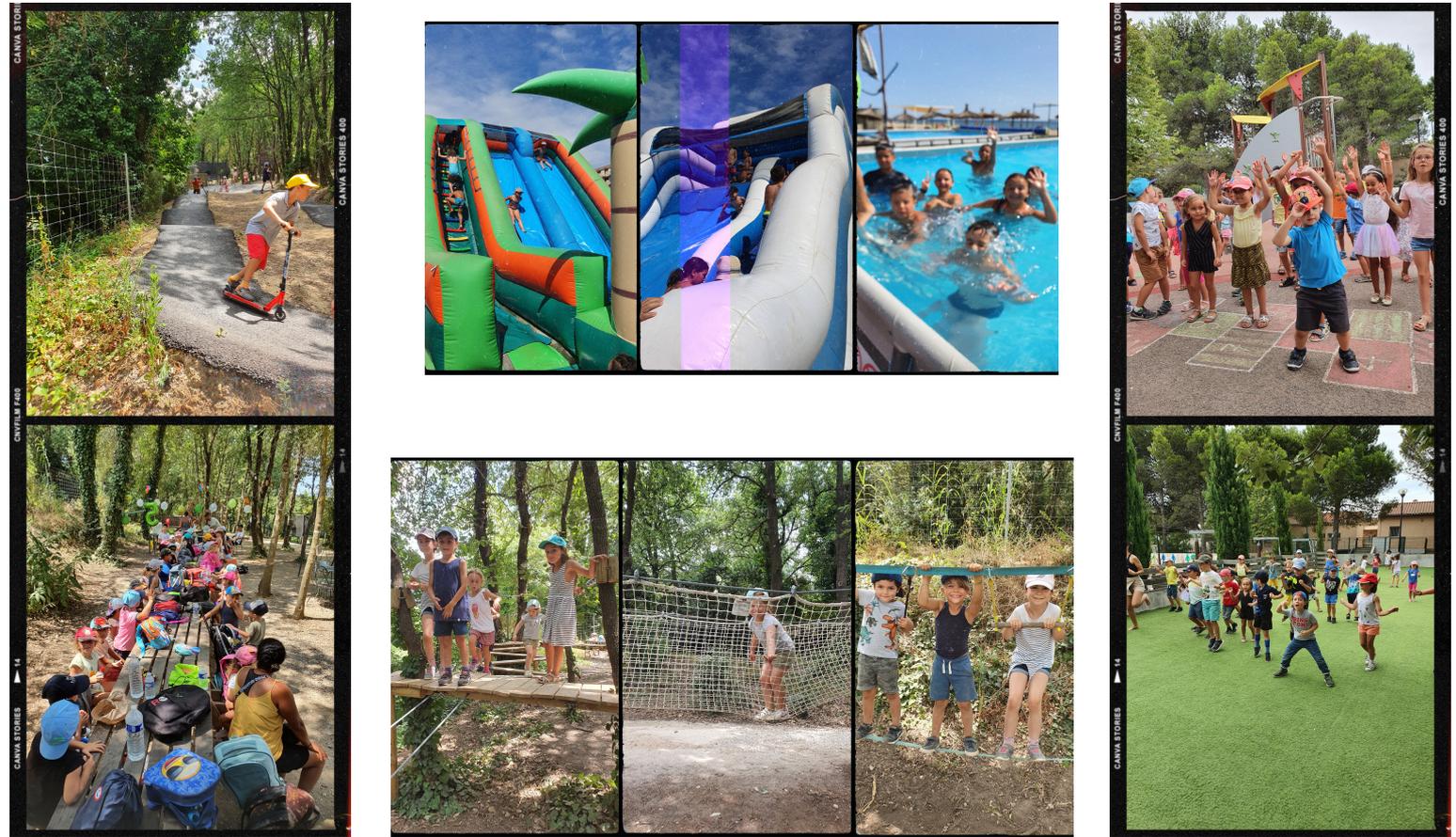
Les enfants scolarisés en **moyenne et grande section** feront leur rentrée à **8h15**. Les enfants entrant en **petite section** seront accueillis **par groupes de 5 toutes les 30 min**. Les parents pourront ainsi rester un moment dans la classe avec leur enfant. La **répartition des enfants** et les **horaires d'accueil** seront affichés à la fin du mois dans le tableau d'affichage devant l'école.

Deux écoles, une entrée !

Comme expliqué ci-dessus, il n'y aura désormais qu'une **seule entrée pour les deux écoles**. Les parents venant en voiture peuvent utiliser le **parking** devant l'école maternelle, les places de l'avenue Paul Claudel (le long du Centre de Loisirs) ou celles près du nouveau cimetière.

/ Les vacances du Centre de Loisirs

Le retour en images sur un été certes chaud mais hauts en couleurs et en sensations pour nos jeunes du Centre de Loisirs. Parc aquatique, accrobranche et autres sorties en tous genre ont régalé nos petits. Bravo aux animateurs et aux animatrices pour ce beau programme !



/ Halte garderie

12 **enfants** de **1 à 3 ans** peuvent être accueillis, accompagnés par une **équipe professionnelle** de la petite enfance. Un lieu de découverte où les enfants acquièrent leur **autonomie**. Un projet passerelle avec l'école avec une rencontre en fin d'année.

Céline
04.68.54.31.89
amstram-ram@wanadoo.fr

Où ?

4 allée Paul Claudel
Horaires ?
Du lundi au vendredi
8h30 - 12h30



santé
famille
retraite
services



/ Clean'up Day : c'est reparti !

Cette année encore, nos adolescents du **Point Jeunes** participeront à la **journée mondiale du ramassage de déchets** qui aura lieu le samedi **17 septembre** prochain. Ils vous attendent nombreux équipés de gants à 10h devant le city-stade.

La Journée mondiale du nettoyage est la plus grande action civique d'une journée au monde engageant plus de **191 pays** pour lutter contre la crise mondiale des déchets.

Au-delà du ramassage de déchets, le but de la World CleanUp Day est de **changer les comportements** et d'éveiller les consciences à des concepts écologiques comme le "mieux produire", le "mieux consommer" ou encore le "moins jeter".



/ Fruits et légumes

Un nouveau commerce a ouvert ses portes à l'entrée de notre commune, à côté de la clinique vétérinaire.

Muriel vous accueille du lundi au samedi de 8h à 14h et vous propose des fruits et des légumes bio provenant de maraîchers locaux.



/ La parole à l'opposition



Chères Corneillanaises, chers Corneillanais,

Notre été touche à sa fin et nous espérons que chacun au village a profité des nombreuses animations proposées par nos associations et commerçants. Nombre d'entre vous regrettent les 180000 euros investis pour « ombrager » le Mail de l'Aspre... L'ombre n'a jamais été au rendez-vous et l'esthétique de l'œuvre est plus que discutable. Mais comme le dit si gentiment notre Maire, ne soyons pas vecteurs de passions tristes et réjouissons nous bêtement de cette si belle réussite !

Nos lignes étant comptées, nous ne revenons pas sur le détail des animations proposées cet été, mais faisons le choix de vous apporter notre analyse sur les nouveaux travaux lancés par notre Maire.

TRAVAUX : 563000 euros... toujours plus ! Les travaux annoncés aux écoles dans notre dernier Petit Vercol, étaient illustrés par une carte peu lisible. Nous avons étudié les documents que nous avons pu obtenir et vous apportons notre analyse à ce jour :

Points positifs : ces travaux étaient attendus de tous : élèves, enseignants, parents etc. Les installations étaient vétustes et inadaptées à l'épanouissement de nos bambins. La maternelle n'avait pas de jeux extérieurs pour permettre le développement de la motricité des plus petits. L'entrée des deux établissements posait problème tant d'un point de vue de l'accès que d'un point de vue de la sécurité.

Points négatifs :* le dossier n'inclus pas de préau pour abriter les enfants du soleil et de la pluie, le système d'arrosage des espaces verts n'est pas budgétisé, quid de l'entretien ?

* ce n'est pas parce qu'il existe une subvention pour la désimpermeabilisation qu'il faut faire des travaux à tout prix. Le bureau d'étude a transmis un dossier qui était ni plus ni moins qu'un copier /coller du dossier déjà effectué pour Alenya, le nom des rues n'avait pas été modifié...

* Le sol des écoles a été expertisé et analysé. Les conclusions sont sans appel : la nature du sol risque de générer des problèmes de stagnation des eaux pluviales.

En conclusions, ces travaux étaient nécessaires mais le montage du dossier et la réalisation hâtive des travaux nous font craindre des dysfonctionnements. 563000 euros d'investissement...quand on pense que nos projets ont été vilipendés lors de la campagne comme étant démesurés...c'est à pleurer.

REVISION DU PLU : une réunion s'est tenue le 27 juin pour discuter avec la population de la révision accélérée du PLU. Délai prévu : 24 mois. Nous attendons les décisions de l'État et de notre Maire concernant les futures zones constructibles a priori 5 hectares zonés soit en zone verte avec risque inondable, soit en zone blanche constructibles sans restrictions. **Le débat est ouvert, mais à l'heure où nous manquons d'eau et d'énergie, est-ce bien raisonnable de vouloir bétonner toujours plus notre terre ?**

Prenez soin de vous.

Suivez nous sur Facebook : «Ensemble pour CORNEILLA « HORIZON 2026» l'avenir en préparation

/ STOP à la dépose sauvage des encombrants aux abords des conteneurs collectifs



Nous vous rappelons qu'il est **interdit** de **jeter** ou **d'abandonner** ses **déchets** dans la rue (voie publique ou privée). De même, il est **interdit** de les déposer sans **respecter les règles de collecte** (jour, horaires, tri) définies par la communauté de communes Sud Roussillon (compétente en matière de déchets). Dans les 2 cas, ne pas respecter l'interdiction est puni d'une **amende**.

Les déchets volumineux (encombrants) des ménages ne sont pas collectés. Vous devez soit les porter à la **déchèterie de Saint-Cyprien**, muni d'une carte d'accès* soit appeler Sud Roussillon au 04 68 37 30 60, pour la collecte, **sur rendez-vous**, d'un gros encombrant (canapé, matelas, TV...) par foyer. Nous comptons sur votre compréhension et sur votre esprit citoyen, afin que notre commune reste propre.

* Pour accéder à la déchèterie il faut demander une **carte d'accès**, qui est **gratuite**, elle est délivrée sur simple demande à la **communauté de communes Sud Roussillon**, et doit être présentée à chaque passage. Pour **obtenir cette carte**, vous devez soit vous rendre, au siège de la Communauté de Communes Sud Roussillon, **16 rue Tharaud à Saint-Cyprien**, muni d'un **justificatif** de domicile (quittance de loyer, facture EDF ou de téléphone), soit à la **mairie** sur présentation du même justificatif.

/ Changement de nom de famille

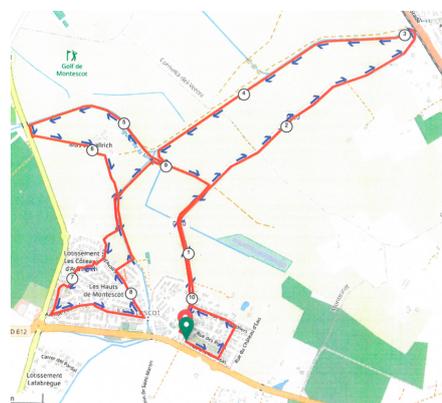
Changer de nom de famille est plus simple depuis le 1er juillet 2022.

Depuis le 1er juillet 2022, il est possible de changer son nom de famille par **simple déclaration** à l'état civil. Une personne majeure pourra choisir de porter le nom de sa mère, de son père ou les deux. Cette procédure, introduite dans le Code civil par la loi du 2 mars 2022 relative au choix du nom issu de la filiation, est possible **une fois dans sa vie**.

Un **parent** peut aussi **ajouter son nom**, à titre d'usage, à celui de son enfant, en informant l'autre parent. Si **l'enfant a plus de 13 ans**, son accord est nécessaire. (Attention : il ne s'agit pas là d'un changement de nom de famille).

/ Circulation

L'édition 2022 de la course pédestre de Montescot aura lieu le 9 octobre de 9h à 12h.



Après quelques années d'absence dues au COVID, la municipalité de Montescot a souhaité reconduire cette course pédestre intergénérationnelle La Boucle Montescotoise.

A ce titre la circulation sur la Route Départementale 80 (route de Montescot) sera règlementée durant la manifestation sportive.

/ Cet été à Corneilla...



Cette année, la **fête du village** fut empreinte de saveurs exotiques avec la venue du groupe Hekeani qui nous a fait découvrir les joies des danses et des musiques polynésiennes. Nos amis de **Vercol Animation** nous ont offert une belle soirée qui a été appréciée des petits comme des grands.

Renouant avec ses racines catalanes, c'est au rythme des **sardanes** que le village a dansé le 8 août dernier grâce à la **cobla Tres Vents**. La bonne humeur de la **Colla Gegantera d'Elne** est venue émailler cette chaude soirée d'été, pour le bonheur des danseurs et des spectateurs.

/ Les prochains rendez-vous

Le cinéma en plein air le 27 août

Le concours de pétanque le 24 septembre

SAMEDI 27 AOÛT

CINÉMA

plein air à 20h30

LAMBERT WILSON AUDREY TAUTOU PIERRE NINEY

L'ODYSSÉE

UN FILM DE JÉRÔME SAÏCO

N'oubliez pas vos transats !

Stand buvette & pop corn tenu par Zaidan Karaté Shotokan Club

CONCOURS DE PÉTANQUE SOLIDAIRE

Buvette sur place



OUVERT À TOUS



COMPLEXE SPORTIF CORNEILLA DEL VERCOL

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022

13 H | INSCRIPTIONS
14 H | CONCOURS & TOMBOLA

RENSEIGNEMENTS : 04 68 22 06 83

PARTICIPATION SOLIDAIRE : 3 €

/ Ils se sont distingués...

Champion du Monde !!!



Nous souhaitons adresser nos plus vives félicitations à Thomas Romero, qui s'est distingué en remportant le titre plus que prestigieux de champion du monde au jorky, dans la catégorie des moins de 25 ans.

Le jorkyball est un format de football à 2 contre 2 qui se pratique en salle. Il s'agit d'un sport très intense physiquement car il n'y a que très peu d'arrêts de jeu.

Ce jeune Corneillanais de 21 ans fait la fierté de notre village, ainsi que son entraîneur, Sébastien Picard, lui aussi habitant de Corneilla. Bravo à eux deux !

Miss Roussillon 2022



Dimanche 7 août, Chiara Fontaine, ancienne habitante de Corneilla a gravi la première marche de son rêve. Elue Miss Roussillon 2022, la jolie jeune femme va pouvoir défendre sa candidature au majestueux concours Miss France 2023.

Malgré son mètre soixante quatorze, la charmante étudiante en seconde année de licence de psychologie garde la tête sur les épaules.

Nous lui souhaitons tous nos vœux de réussite pour cette prochaine aventure et espérons voir briller sur sa belle chevelure, l'ultime couronne des reines de beauté.

/ Forum des Associations et Accueil des nouveaux habitants

Corneilla Del Vercol

Forum des associations

SAMEDI 3 SEPTEMBRE

De 16h à 19h

Place du Mail de l'Aspre

Concert à 18h

Stands, démonstrations & jeux concours

Collecte (fournitures scolaires, vêtements & accessoires de sports)

BIENVENUE À

CORNEILLA DEL VERCOL

Samedi 3 Septembre

18h Mail de l'Aspre

BIENVENUE CHEZ VOUS!

ACCUEIL

DES NOUVEAUX HABITANTS



Au cœur du son



L'association Au cœur du son a le plaisir de vous proposer du yoga du son et des voyages sonores sur notre commune.

Toutes les semaines, vous pouvez pratiquer une méditation sonore à travers le yoga du son qui vous relie à vous-même, à votre corps et à vos émotions par l'utilisation de la voix. (Inutile d'avoir des talents vocaux particuliers).

Le yoga du son est une pratique énergétique qui permet de lâcher le mental au profit de plus de corporalité, de ressentis. Cette pratique rééquilibre corps et esprit à travers le souffle et la voix et permet de se relaxer.

Tous les mois, un voyage sonore est proposé. Il est pratiqué en groupe, en état de relaxation. Les effets sont l'apaisement, la diminution du stress et le développement de la conscience de soi.

Cette expérience d'immersion totale dans le son détend et régénère. Il faut juste en accueillir les bénéfices en s'abandonnant complètement aux vibrations sonores des différents instruments.



A vos agendas !

Mercredi 7 sept à 18h : séance gratuite de yoga du son (salle des associations)

Vendredi 9 sept à 18h30 : voyage sonore essai gratuit (salle des fêtes)



Philippe Lacans
06. 95. 15. 66. 97

contactaucoeurduson@gmail.com

Visitez notre site !

Saisir dans la barre d'adresse (et pas dans Google) : au-coeur-du-son-78.websself.net/



Le Zaidan Karaté Club



**VIENS PRATIQUER LE KARATÉ,
UN ART MARTIAL,
DES VALEURS.**

Zaidan Karaté Shotokan
Salle du stade
Corneilla del Vercol

Rentrée le mercredi 7 septembre 2022



Compétitions

Enfants à partir de 6 ans
Le mercredi de 17h45 à 18h45
Le vendredi de 17h45 à 18h45



Ados / adultes
Le mercredi de 18h45 à 20h15
Le vendredi de 18h45 à 20h15

2 cours d'essai gratuits

Le code moral du karatéka:

Cœur Courtoisie
Générosité Loyauté
Humilité Amitié
Courage Dignité
Sincérité Sérénité
Honneur
Persévérance



zaidan.shotokan@gmail.com
<https://zaidan-karate-shotokan.com>
Zaidan Karaté Shotokan

06 27 11 77 79



ASSOCIATION ZAIDAN KARATE SHOTOKAN - AFFILIATION FFKDA N° 0660679 - N° SIRET 84929421000026



Les Lutins du Père Noël Noël



Les Lutins du Père Noël sont toujours à la recherche de bénévoles pour relancer l'association en vue du prochain Marché de Noël, les personnes intéressées peuvent se présenter à notre stand le Samedi du Forum des associations de Corneilla del vercol





Association informatique du Vercol



Pour la rentrée de septembre nous vous proposons un nouvel atelier :

"Initiation au smartphone", animé par notre collègue Thierry.

Cet atelier s'adresse aux adhérents qui possèdent un smartphone muni du système Android et non pas un Iphone de la marque Apple.

Il se déroulera le vendredi de 14 à 15h30, tous les 15 jours, en alternance avec l'atelier "Initiation à la tablette numérique".

Le programme est sur notre site, page "Ateliers-tarif".

<https://sites.google.com/site/associationinformatiquevercol/2-ateliers-tarif/1-smartphone>



Nous cherchons une personne bénévole, pour animer un futur atelier retouche photo.



Annie GIRO
06.12.87.99.49
infos.aiv66@gmail.com

Le club informatique, c'est aussi :

- Bureautique-Internet-Démarches administratives

Perfectionnement, tous les mardis soir, de 18h30 à 20h30

Débutants, tous les mercredis après-midi, à 14h

Débutants, tous les vendredis matin, à 10 h

- Généalogie, le jeudi après-midi, à 14h30, tous les 15 jours ;

=> Nous vous donnons rendez-vous le samedi 3 septembre à partir de 16 heures, au forum des associations, sur la place du Mail de l'Aspre, durant lequel vous pourrez nous rencontrer, vous renseigner et peut-être vous inscrire.

Consultez notre site internet en tapant dans google **association informatique du vercol**



Amicale des donneurs de sang bénévoles



Si vous avez entre 18 et 70 ans, vous pouvez donner votre sang !

Pour cela, l'amicale des donneurs de sang bénévoles vous attend nombreux à la prochaine collecte : le **mardi 13 septembre de 15h à 19h à la salle des fêtes.**

Il est nécessaire de s'inscrire au préalable sur : **mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr**

Lorsque vous venez pour la première fois, il est préférable de vous munir d'une pièce d'identité et de vous alimenter avant le don.

Donner son sang, c'est offrir la vie. www.dondusang.net



MJC Trobad



Rentrée : une nouvelle activité sportive ? Pour vous et vos enfants.

C'est la rentrée à la MJC TROBAD, le moment idéal pour choisir une nouvelle activité sportive!

Venez découvrir nos différentes activités :

Enfants : HIP HOP Baby, HIP HOP, BABY GYM, BABY GYM Parents(Nounou)/Enfants, JUDO, BOWLING

Adultes : SALSA, FITNESS, GYM DOUCE, YOGA, ZUMBA, REGGAETON, PILATES.

Les horaires sont indiqués sur les bulletins d'inscription disponibles à la mairie.

Les bulletins d'adhésion comprenant les horaires sont disponibles à la mairie et sur le site de la mairie corneilla-del-vercol.com



ATAC FC



L'ATAC FC a terminé sa saison avec son tournoi qui s'est déroulé fin juin sur les stades d'Alénya et de Corneilla-Del-Vercol, pour toutes les catégories du club des U7 aux U15.

Après deux saisons marquées par les interruptions COVID, la saison 2021/2022 a enfin pu aller à son terme ce qui a enfin permis l'organisation du tournoi de fin de saison pour le plus grand bonheur des enfants qui y ont participé, et ce grâce aux bénévoles qui se sont investis sur les deux jours de compétition et aux Communes membres, qui par leur soutien logistique ont contribué à la mise en place de cet évènement.

Avec près de 400 enfants qui ont participé aux rencontres, les vainqueurs ont été les clubs de Latour-Bas-Elne et ATACFC en U7, Elne en U9, Canet en U11, ATACFC en U13 et U15, mais tous les enfants sont repartis avec des récompenses.



Vercol Animation



LA RENTREE DE VERCOL ANIMATION !

=> SAMEDI 3 SEPTEMBRE - FORUM DES ASSOCIATIONS

C'est avec plaisir que nous serons présents pour vous présenter les manifestations que nous avons organisé et celles qui sont en projet...

Nous vous proposerons aussi une RIFLE GRATUITE et un stand PETANQUE pour vous essayer aux CARREAUX !

=> 1er OCTOBRE - SOIREE GUINGUETTE



ANIMATION DANSANTE POUR TOUS LES AGES

 A partir de 19h30 à la Salle des Fêtes

 Adultes : **16 €** Enfant de 6 à 12 ans : **8 €**
Moins de 6 ans : **GRATUIT**



Paiement à la réservation - Réservation obligatoire
MERCI D'APPORTER VOS ASSIETTES, COUVERTS, ET VOS VERRES !

Détails des permanences sur affiches qui seront placées dans le village et sur Facebook : « Corneilla del Vercol L'esprit Village »

Au Menu :

- Apéritif et Amuse-bouche
- Escalope de volaille à la crème et champignons/ Frites et salade
- Dessert Glacé
- Verre de vin
- Café

MAIS AUSSI...



=> DIMANCHE 4 DECEMBRE - GRANDE RIFLE



=> SAMEDI 31 DECEMBRE - REVEILLON DE LA SAINT-SYLVESTRE



AS Del Bercol



L'école de Rugby ? Découvrez ... Essayez !

A un an de l'ouverture de la Coupe du Monde de Rugby en France, découvrez le Rugby Educatif à l'AS del Bercol, école de Rugby de tout le territoire Sud Roussillon/Saleilles (110 garçons et filles de 4 à 12 ans la saison passée).

Le Rugby Educatif, c'est l'apprentissage des fondamentaux de notre sport avec un jeu adapté "à toucher" puis "à contact aménagé" et à effectifs réduits (5 contre 5, 7 contre 7...) autour des valeurs propres à notre jeu d'équipe, respect, solidarité, combat collectif... qui sont une initiation à la vie en société.

Dès le vendredi 2 septembre à 18h, pour les filles et garçons nés entre 2010 et 2018, c'est la reprise des entraînements qui ont lieu les mardis et vendredis de 18h à 19h30 au stade de Latour Bas Elne.

Une équipe de dirigeants et d'éducateurs passionnés et compétents, tous bénévoles, vous accueillent pour une période d'essai gratuite, autour d'animations variées avec le rugby comme support : rugby en anglais, en catalan, athlétisme, tournois départementaux voyage en mai dans le sud-ouest (en Auvergne l'an passé), conférences à thèmes pour les parents...



Les Moins de 12 ans récompensés en fin de saison

Pour une cotisation annuelle de 100€ pour les garçons et 50€ pour les filles, nos jeunes rugbymen/women recevront la licence FFR XV et en cadeau, les équipements du club, ballon, tee-shirt, gourde lors de la soirée d'accueil des nouveaux adhérents le 23 septembre, et par la suite, survêtement, coupe-vent, parka, bonnet, sac à dos, protège dents...

Nous serons présents au Forum des Associations le samedi 3 septembre.

N'hésitez pas, essayez, vous y découvrirez...

"Mes que un club !"



Francis SABARDEIL
06.26.42.40.66



ACPG-CATM-OPEX

Le Wing Commander de la Royal Air Force, Bruce Bolton et son épouse Elaine nous ont dit un dernier adieu. Le couple a dit "Nous emportons dans notre coeur, un coin de France en Angleterre". C'est en 2004 que le colonel Bruce Bolton, alors âgé de 55 ans, a été mis à la retraite d'office. Les Bolton ont acheté une maison rue Damien Battle et se sont investis dans la vie associative du village. Bruce venant immédiatement adhérer aux Anciens Combattants, participant assidûment aux cérémonies patriotiques et aux permanences au cours desquelles il intervenait pour évoquer des anecdotes truculentes. Bruce étant un ancien joueur de rugby, s'est également investi dans l'entraînement des jeunes du club de Corneilla, aux côtés de Francis Sabardeil, et cela en anglais, mêlant le sport et la culture. Il a ainsi accompagné les jeunes joueurs de Corneilla en

Angleterre, avec le soutien logistique d'Olivier Huc, ressortissant français vivant en Angleterre !

Merci Elaine et Bruce, vous ne laissez en Catalogne, que des regrets !





La nutrition en général

Les **glucides**, les **protéines** et les **matières grasses**, fournissent le **carburant nécessaire** aux activités physiques. Ils sont également importants pour la **croissance**, la **santé** et pour améliorer la **concentration**. En effet, **le corps en a besoin** pour fonctionner correctement et de manière optimale.

Glucides

Constituent la principale source de carburant

Protéines

Développent et réparent les muscles, les cheveux, les ongles et la peau

Lipides

Aident à absorber les vitamines et à protéger les organes vitaux

La nutrition chez le sportif

Elle est composée d'un **apport plus important** en **protéines** par rapport à une personne qui ne fait pas de sport, elle est aussi composée de suffisamment de **glucides** et de **lipides** qui ne sont pas à écarter (les lipides de bonnes qualités que l'on retrouve dans l'avocat, le thon, la noix par exemple).

Ce type de nutrition améliore la **performance athlétique**, car elle **réduit la fatigue**, le **risque de maladies**, de **blessures** et permet de **recupérer plus rapidement**.

Âge	Sédentaire	Peu actif	Actif
♀ Calories par jour pour les femmes			
19-30	1 900	2 100	2 350
31-50	1 800	2 000	2 250
51-70	1 650	1 850	2 100
71 et +	1 550	1 750	2 000
♂ Calories par jour pour les hommes			
19-30	2 500	2 700	3 000
31-50	2 350	2 600	2 900
51-70	2 150	2 350	2 650
71 et +	2 000	2 200	2 500

*Pour l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), on est sédentaire au-delà de sept heures passées assis ou allongé dans une journée

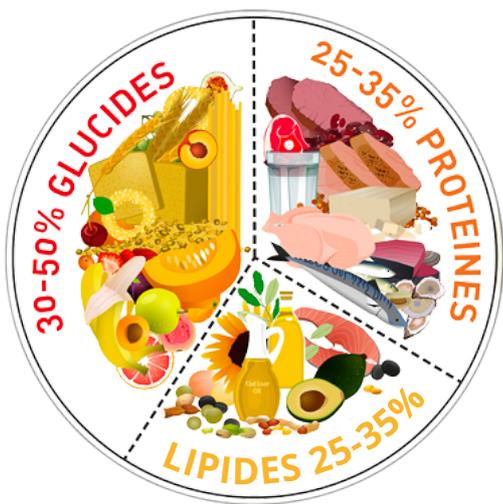
Il est capital d'équilibrer l'apport énergétique



Les déficits énergétiques peuvent être responsables d'une **petite taille**, d'un **retard pubertaire**, d'une **dysfonction menstruelle**, d'une **perte de masse musculaire**, d'un plus grand **risque de fatigue**, de **blessures** et de **maladies**.



Le surplus énergétique peut entraîner le **surpoids** et l'**obésité**



Guide alimentaire gratuit



Scannez moi !



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé



Les **bénéfices** pour la santé de l'**activité physique** sont aujourd'hui bien documentés et ses effets démontrés, quels que soient l'âge et le sexe.

Les principaux constats sont :



Facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, ostéoporose, maladies neurologiques...)



La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité, augmente la qualité de vie



La pratique régulière d'une activité physique permet de maintenir l'autonomie des personnes âgées



La pratique régulière d'une activité physique est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression)



La pratique d'activités physiques permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil

Et à Corneilla !...

Profitez de nos espaces dédiés à l'activité physique pour tous



Parcours de santé



Nos associations vous proposent des activités sportives :

- | | |
|---|---|
|  rugby |  judo |
|  football |  zumba |
|  karaté |  baby-gym |
|  tennis de table |  gym douce |
|  hip hop |  salsa |
|  fitness |  pilates |
|  yoga et yoga du son |  bowling |

Votre guide pratique

Sur corneilla-del-vercol.com

onglet vie associative ou directement en mairie pour obtenir plus de renseignements, coordonnées et bulletins d'inscriptions

Profitez du forum des associations pour vous inscrire à une activité

Corneilla Del Vercol
Forum des associations
 SAMEDI 3 SEPTEMBRE
 De 16h à 19h
 Place du Mail de l'Aspre
 Concert à 18h
 Stands, démonstrations & jeux concours
 Collecte (fournitures scolaires, vêtements & accessoires de sport)

MAIRIE



Du lundi au jeudi : 9h-12h 16h-18h
Vendredi : 9h-12h 16h-17h



04.68.22.12.62



mairie.corneilla.vercol@orange.fr



corneilla-del-vercol.com



Corneilla del Vercol L'esprit village



@villedecorneilladelvercol

Vous avez une énigme, une recette à partager ?

Ecrivez-nous !

petitvercol@orange.fr

Prochain numéro le jeudi 13 octobre

COLLECTE DES DÉCHETS

Dim	Lundi	Mardi	Mer	Jeudi	Vend	Samedi
				25	26	27
28	29	30	31	1 SEPT	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1 OCT
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

Déchets verts en fagots ou contenant 25 kg max

Ordures ménagères **Tri sélectif**

Horaires de la déchetterie : du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h ; dimanche de 9h à 12h.

Directeur de publication

Christophe MANAS

Rédaction, mise en page

Claire-Marie BOLASELL, Aline COGEZ,
Laurence LECTEZ, Yann KRIVOICHEV

Site internet

corneilla-del-vercol.com

Imprimé par nos soins

/ Bibliothèque municipale

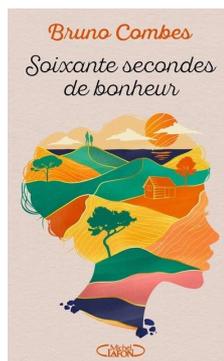


La bibliothèque municipale rouvre ses portes le **lundi 5 septembre**.

Horaires : le lundi et le mercredi de 15h30 à 17h30.

La cotisation annuelle est de 10 € pour les adultes (gratuit pour les enfants).

La bibliothèque vous propose...



Décembre 1999, la tempête du siècle dévaste la forêt des Landes. Au milieu du chaos, Elena et Sébastien tentent de faire face à leur passé. Leurs enfants, Océane et Maxime, malgré les peurs, ne comptent pas renoncer à leurs rêves.

Et si d'un drame pouvait surgir le renouveau et l'espérance ?

/ Alphabétisation



Les cours d'alphabétisation reprendront le **mardi 6 septembre** de 14h à 16h (1er étage de la salle des fêtes).

Si vous connaissez des personnes intéressées, proposez-leur de venir s'inscrire à la mairie. La cotisation annuelle est de 15 €.

/ Etat Civil

Bienvenue à

- Nathalie FERNANDEZ née le 06 août fille de Dylan FERNANDEZ et de Elise WEISS ;
- Lou CHEVALIER née le 11 août fille de Joris CHEVALIER et de Marie MARCON.

Ils nous ont quittés

- Domingo JIMENEZ VINUESA le 14 juillet ;
- Isabelle MATEU le 16 juillet ;
- Jacques SAMPERE le 09 août ;
- Yves GILLOT le 10 août.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi les grandes vacances se déroulent en été ?

Les "grandes vacances" scolaires apparaissent en France suite aux lois Jules Ferry de 1882 qui rendent l'école primaire obligatoire. Elles durent alors 4 semaines. En 1922, leur durée passe de 4 à 6 semaines. En effet, suite à la première guerre mondiale, il y a un grand manque de main d'œuvre. L'été étant la période des moissons et des vendanges, on a besoin de monde pour travailler.... l'été ! On octroie donc aux écoliers deux semaines de vacances supplémentaires afin qu'ils puissent... aider au travail agricole.

En 1936, le Front populaire crée les congés payés de deux semaines. On allonge aussi les vacances scolaires de deux semaines, soit huit semaines en tout.

Durant les 30 glorieuses, à partir de 1961, les vacances d'été atteignent leur durée maximale, soit 10 semaines.

Mais en 1981, cet âge d'or prend fin pour les écoliers... Suite aux conseils des pédiatres, les congés repassent à 8 semaines au profit de l'hiver et la Toussaint.



Le crumble mi-figue mi-raisin de Jeanne

- une dizaine de figues blanches
- une grosse grappe de raisin blanc
- 5 gros biscuits (des croquants par exemple)
- 1 pincée de cannelle
- 30 g de poudre d'amandes



Laver les fruits. Egrener les grappes de raisin. Pour aller au plus vite, on peut garder la peau et les pépins. Couper les figues en deux.

Déposer les fruits dans un plat à gratin, les saupoudrer de cannelle et de poudre d'amandes.

Emietter par dessus les biscuits.

Enfourner le plat dans un four préchauffé à 180°C.

Laisser cuire 20 min. Servir tiède ou froid.

DETENTE

Echangez deux chiffres de la ligne "a" contre deux chiffres de la ligne "b" pour obtenir le même résultat en haut et en bas.

a 2 3 3 2 4 14

b 6 4 1 6 1 18

CHARADE

Mon premier est une note de musique.

Mon deuxième sauve le lion dans une fable de La Fontaine.

Mon troisième épouse la bête dans un conte célèbre.

Mon tout est une variété de prune.

Réponse du jeu précédent



Prooz'... Un artiste haut en couleurs

Installé depuis quelques mois à Corneilla, nous avons déjà entendu parler de Prooz' dans le cadre de ses précédentes expositions à Saint-André et à Bages. Quelle ne fut pas notre surprise d'apprendre que l'artiste avait déposé ses valises pour vivre dans notre village, accompagné de sa chère et tendre Alice, artiste elle aussi.



C'est dans son tout nouvel atelier à Saleilles que Prooz', alias Steve Peiremans nous reçoit. Dans cet espace clair au design épuré, les couleurs des toiles de Prooz' jaillissent comme autant d'éclairs de bonheur. C'est d'ailleurs ainsi qu'il se définit. Comme un artiste heureux. Toute de suite, on décèle chez lui cette envie de créer une nouvelle forme de ce que l'on

nomme communément le "street art". Pour lui ce sera l'art abstrait urbain. Si l'on pense à ce qu'avait évoqué Kandinsky des années auparavant, "De la couleur avant toute chose", Prooz' quant à lui témoigne à travers ses oeuvres un attachement évident à Jean-Michel Basquiat. Nous en voulons pour preuve ce superbe portrait de l'artiste fait au crayon qui orne l'entrée de l'atelier. Car avant d'être un "graffeur", Prooz' demeure un peintre. Le mot vocation n'est pas galvaudé chez lui. Lorsque nous voulons en apprendre davantage, il nous explique comment tout a commencé. "D'aussi loin qu'il m'en souviene, j'ai toujours été peintre. Au début, j'ai fait ce que la société attendait de moi : j'ai suivi l'école des Arts graphiques et des techniques publicitaires en Belgique, puis je suis devenu dessinateur industriel, dans une entreprise comme il faut, avec un CDI. Je continuais à peindre mais je sentais bien que je ne vivais pas la vie que je souhaitais. Et puis un jour, à l'aube de mes 40 ans, ça été plus fort que moi. J'ai tout plaqué. Travail, domicile... je suis venu m'installer en Espagne et j'ai commencé à vivre de ma passion". Evidemment, les débuts sont difficiles.



Mais Prooz' s'affranchit de l'aspect matériel de la vie, ne se consacrant qu'à son art. Venu s'installer dans la région, il rencontre Alice. Celle qui a un parcours parallèle au sien a aussi décidé de vivre de son art. Et de leur rencontre naît cette indicible alchimie. Soudain, tout s'enchaîne : les galeries s'intéressent à ses oeuvres. Prooz' explose et expose partout. Dans la région bien sûr mais aussi à Miami, à Bruxelles, à Paris...

Porté par l'amour autant que par le besoin irrésistible de créer en toute liberté, le couple poursuit son ascension en toute humilité. Ils sont d'ailleurs en train de préparer l'ouverture de leur galerie en octobre prochain, ce qui laisse présager un beau succès à venir. Quant à Corneilla, la municipalité a également des projets en devenir avec l'artiste. A suivre...



Pour en savoir plus :



Pour découvrir la vidéo de l'artiste Scannez moi !

