

Le Frontenacais

Journal Municipal
Octobre 2025

N°21

Bel automne à tous !

p.3

Article réalisé par les enfants des PS et MS
de l'école de Frontenac, merci à eux !

p.4
p.5

La Fête du village des 13 et 14 septembre en images
et le spectacle offert aux enfants pour Noël

p.6
p.7

L'actualité de nos
associations

Conseils santé p.10

p.8
p.9

Assainissement collectif,
et économie locale

p.11

Les travaux des ombrières photovoltaïques,
et la bonne recette d'automne

p.12

Les jeux, et les
infos pratiques

édito

Les 15 et 22 mars 2026 auront lieu les élections municipales. Fin mai est parue, au Journal officiel de la République, la loi visant à harmoniser le mode de scrutin aux élections municipales pour les communes de moins de 1000 habitants. Jusqu'à cette loi, les communes de moins de 1 000 habitants appliquaient un mode de scrutin plurinominal. Les candidats pouvaient se présenter individuellement ou en groupes. Le PANACHAGE était autorisé !

En 2026, toutes les communes sont soumises au scrutin de liste, à deux tours, et avec représentation proportionnelle et majoritaire. Désormais, le choix se fera par liste entière sans ratures, sans ajout de nom, sans aucune modification. TOUT BULLETIN RATURÉ, ou PANACHÉ sera INVALIDE (comptabilisé comme NUL). Le conseil municipal sera paritaire. Pour Frontenac, 15 sièges sont à pourvoir.

La réforme en résumé :

- mode de scrutin : par liste (pas de panachage),
- composition : parité obligatoire,
- répartition des sièges : proportionnelle avec prime majoritaire.

En début d'année, nous vous informerons en détail de ce nouveau mode de scrutin.

Autre information concernant les ordures ménagères, la redevance des ordures ménagères est abandonnée, et remplacée par la taxe des ordures ménagères. Cette taxe figurera sur votre feuille d'impôts fonciers bâtis. Tous les propriétaires sont concernés.

Je vous donne rendez-vous pour la cérémonie du 11 novembre prochain à 11h15, sur le parvis de la mairie. Puis, nous partagerons un verre de l'amitié.

Bonne lecture,

**Le Maire,
Josette Mugron**



NETTOYONS LA NATURE



**VENDREDI 26 SEPTEMBRE
SITE DE LA LIRETTE
PAR L'ECOLE DE FRONTENAC**



“-ON A MIS DES GANTS, ET, ON EST PARTIS AVEC DES PAPAS ET MAMANS.

-ON A RAMASSÉ DES PAPIERS, DES MORCEAUX DU FEU D'ARTIFICE, DES MÉGOTS DE CIGARETTES, DES LAMES DE TERRASSE, DES BOUTEILLES, DES POTS DE YAOURT EN PLASTIQUE ET EN VERRE, DES BOÎTES DE CONSERVE, DES MORCEAUX DE CIMENT ET UNE LAME DE TONDEUSE.”

“-J'AI AIMÉ RAMASSER LES DÉCHETS.

-IL NE FAUT PAS D'ORDURES DANS LA NATURE, ON NE DOIT PAS JETER PAR TERRE.

-SI ON EN VOIT, ON PEUT LES PRENDRE ET LES METTRE À LA POUBELLE.”

“-LES GENS ONT TOUT MIS PAR TERRE, CE N'EST PAS BIEN POUR LA NATURE.

-C'EST SALE.

-ÇA ABÎME LA PLANÈTE.

-LES ANIMAUX NE DOIVENT PAS MANGER LES ORDURES, ÇA LEUR FAIT MAL AU VENTRE ET ILS PEUVENT MOURIR.



EXPRESSION DES ÉLÈVES DE LA CLASSE DE PS/MS

fête du Village 2025



Cette année, pour notre fête locale, Mikaël Vigneau, est venu mettre le feu pour un show de deux heures de folie, avant de laisser place à son collègue DJ a pris le relais jusqu'à un peu plus d'une heure. Grâce à nos épiciers Carole et Victor qui ont proposé un large choix de plats tous délicieux, et aux deux associations de la Boule frontenacaïse et la Gaule frontenacaïse qui ont tenu la buvette, cette fête a été un véritable succès. Merci à eux !





Malheureusement, la météo n'était pas au rendez-vous le dimanche pour le forum des associations et le vide grenier de l'Amicale Frontenacaise qui ont été écourtés, mais la pluie n'a pas empêché nos bénévoles de l'Amicale de s'essayer à un spectacle de majorettes, toujours dans la bonne humeur ! De nombreux enfants sont aussi venus profiter de leurs bons cadeaux, offerts par la municipalité, pour faire un tour de poney à la Lirette, pour leur plus grand plaisir.



Encore une fois, le feu d'artifice était magnifique. Beaucoup de spectateurs sont, à chaque fois, surpris d'assister à un tel spectacle dans un petit village, mais nous pensons qu'il s'agit d'un moment de partage à faire perdurer le plus longtemps possible !

spectacle de Noël



samedi 13 décembre à 14h30

Cette année, nous avons fait le choix de faire venir un artiste hors pair que vous avez déjà peut-être rencontré il y a deux ans, lors de la fête locale. Ce spectacle de magie commencera à 14h30 (ouverture des portes à 14h), pour une durée d'une heure, dans le foyer municipal, le 13 décembre. Interactif et moderne, il sera prolongé de 20 mn de magie adulte, mentalisme, prédictions, magie de salon façon cabaret avec participation du public. La municipalité invite tous les enfants de Frontenac et du RPI, ainsi que leurs parents à venir partager ce moment convivial, suivi d'un goûter. À noter, la présence du Père Noël, en personne, qui distribuera quelques friandises et qui acceptera volontiers d'être pris en photo avec les enfants. À vos appareils !

associations frontenacaises

La soirée de l'Amicale Frontenacaise



Animée par Kevin Rouzier, dans une super ambiance, cette soirée était encore une belle réussite. Organisée par l'Amicale Frontenacaise et tous ses bénévoles, vous avez été nombreux à partager ce moment festif !

Merci à L'Amicale, chère à nos cœurs, et bonne retraite à notre célèbre Quinquin !



Vous représentez une association de Frontenac et souhaitez publier un article concernant vos activités, ou un évènement (passé ou à venir), n'hésitez plus, le Frontenacais est fait pour ça !
Envoyez un mail à : mairie@frontenac33.fr

La Mission Locale des 2 Rives

Nous vous informons qu'une permanence sera assurée par la mission locale les 10 novembre, et 8 décembre prochains de 14h à 17h à la mairie, Elle vise à accompagner les jeunes de 16 à 25 ans sur un ensemble de services ; aide à l'orientation, accès à la formation professionnelle, soutien à la recherche d'emploi, appui au montage de projets divers, conseils pour se loger, se déplacer et se défendre, points relais santé et écoute,...

Infos : 05 57 98 02 98 ou ml2rives@orange.fr

Les Tongs Impévisibles Frontenacaises 15^{ème} année d'existence

Notre saison 2025 – 2026 débute avec le nombre record et maximal de 30 adhérents.

La constance et le dévouement de notre groupe est accrédité par son bureau reconduit pour la 8ème année. 34 matchs sont programmés dans notre institution Challenge Foot Santé Vétérans (n'impliquant aucune montée ou descente et où la convivialité reste la première qualité entre chaque équipe) pour cette saison.

Nous représentons toujours avec fierté notre commune de Frontenac chaque vendredi soir, de la meilleure des façons.

Si le cœur vous en dit : lorsque les « nouveaux » projecteurs du stade sont allumés, vous pouvez venir nous faire un petit coucou d'encouragement.

Bien sportivement,
Gérard Courbaize, secrétaire



SAISON 2025 / 2026

À Corps Énergie : ateliers chant

Floriane Ortega, sophrologue, musicienne et cheffe de chœur, vous accueille à la Maison des Associations de Frontenac (à côté de l'école) ou au foyer municipal, tous les mercredis à 10h pour des ateliers chant, et toujours dans la bienveillance et la bonne humeur !

Des cours mensuels de chant sont aussi proposés au foyer des associations de Rauzan, tous les derniers samedis du mois, sur inscription.

Toute l'année

ASSOCIATION À CORPS ÉNERGIE
LA PRATIQUE DU BIEN-ÊTRE EN ENTRE-DEUX-MERS

2025
2026

**ATELIERS
CHANT**

MERCREDI | 10H | FRONTENAC

DURÉE 1H15 - ADULTES & ADOS

- VOCALISES
- IMPROVISATIONS VOCALES
- UNISSON OU POLYPHONIE
- PERCUSSIONS CORPORELLES
- RELAXATION
- PARTAGES, JEUX ET ECOUTES

Pour toutes personnes désireuses de trouver ou améliorer sa voix(e) chantée ou parlée. Le chant permet de retrouver santé, vitalité et énergie. Aucun prérequis musical, juste votre bonne humeur pour rejoindre notre ambiance chaleureuse et amicale.

Renseignements et inscriptions
Tél. 06 34 53 42 33

Animation Floriane ORTEGA : Sophrologue, Musicienne, Cheffe de chœur

Logo A Corps Énergie, Frontenac, and other local associations.

Tarif : adhésion asso 20€ + 25€/mois

Floriane propose aussi des séances de sophrologie à la maison de santé de Gornac (ou en visio) tous les lundis à 19h, tarif 15€/séance. En visioconférence comme en présentiel, la pratique reste efficace et accessible à tous. Elle permet de maintenir un lien social, même à distance. La sophrologie en groupe favorise la détente et la gestion du stress grâce à des techniques de respiration, de relaxation et de visualisations positives.

Rens. et infos : Floriane Ortega : 06 34 53 42 33

La Cagouille Rageuse (Trial)

Un immense bravo à tous les compétiteurs pour leur participation et leurs incroyables performances lors de la Finale du Championnat de Ligue Nouvelle-Aquitaine de Trial, qui s'est déroulée ce 12 octobre 2025 à Saint-Priest Taurion !

11 participants ont défendu les couleurs du club de la Cagouille Rageuse, et chacun a fait preuve de talent, de détermination et d'un esprit sportif remarquable. Les résultats en sont la plus belle preuve. Bravo à toute l'équipe !



Atelier d'écriture

À vos crayons ! Vous êtes passionné de lecture, et vous n'avez jamais osé passer le cap de l'écriture... Colette Bonnet-Seigue, auteur adulte et jeunesse, vous accueille à Lugasson, afin de partager un atelier écriture qui vous transportera dans le royaume des mots de votre imaginaire, de votre quotidien... L'atelier vise à développer une relation de confiance avec soi, jouer, de mots en mots, métamorphoser un objet... Les supports : l'expression corporelle (mime), les objets, la musique, l'art pictural, la photographie.

Colette Bonnet-Seigue : 06 21 46 63 70 ou : coletteseigue@gmail.com

Assainissement

Assainissement collectif

L'accès à l'eau potable est un droit et un service public. Si l'eau est une ressource naturelle, les équipements nécessaires pour l'acheminer jusqu'au robinet des usagers sont particulièrement coûteux pour leur création, leur renouvellement, leur entretien, leur fonctionnement. Aussi la distribution d'eau potable à votre robinet est un service payant. Elle est donc soumise au code de la consommation qui impose au distributeur (qu'il soit public ou privé) la souscription d'un abonnement au service pour les usagers (article L111-1 dudit code). Aussi, que ce soit dans le cadre d'un déménagement ou d'un changement de distributeur, un contrat d'abonnement doit être établi entre l'usager et le distributeur.

Le Syndicat Intercommunal d'Eau et d'Assainissement de Rauzan (SIEA), qui regroupe 23 communes, est propriétaire des installations, il gère les investissements neufs et assure en outre le renouvellement de la voirie, des branchements, des

clôtures, des collecteurs, des tampons de regard, du génie civil. Il a transmis son rapport annuel sur la qualité du service et le prix de l'eau pour 2024.

Des entreprises et prestataires divers interviennent ponctuellement pour les réparations des équipements électriques et électromécaniques, les opérations d'hydrocurage....

La facturation de la redevance d'assainissement collectif est assurée par la SOGEDO, exploitant du service public d'eau potable, qui gère aussi la réalisation des contrôles et la mise à jour de la base de données des abonnés.

Le SATESE de la Gironde assure une mission d'assistance sur l'ensemble du service public. Vous trouverez ci-contre les tableaux du rapport de la qualité et prix de l'eau pour l'assainissement collectif.

Vous pourrez constater que le prix de l'eau au m³ a diminué (uniquement en assainissement collectif) mais les tarifs de l'abonnement et des taxes ont légèrement augmenté.

FACTURE TYPE (Usager consommant 120 m3)



I - COMMUNE DE FRONTENAC

DECOMPOSITION	1/1/2024	1/1/2025	Variation
EXPLOITANT	/	149,68 €	/
COLLECTIVITE	391,93 €	125,20 €	-68,1%
REDEVANCE AGENCE DE L'EAU	30,00 €	12,60 €	-58,0%
T.V.A.	42,19 €	28,75 €	-31,9%
TOTAL T.T.C.	464,12 €	316,23 €	-31,9%
Prix par m3	3,87 €	2,64 €	

TRAITEMENT DES EAUX USEES



Données des bilans réalisés (Moyennes sur l'ensemble des bilans de l'année)

Station d'épuration de FRONTENAC

Paramètres	DBO5	DCO	MES	NTK	Pt	Débit
Mesures effectuées	1	1	1	1	1	-
Charges brutes collectées (Kg/j)	6,4 Kg/j	16,1 Kg/j	6,5 Kg/j	2,35 Kg/j	0,26 Kg/j	21,4 m3/j
Rendement %	99,0%	92,0%	99,3%	94,0%	-	-
Concentration en sortie (mg/l)	3 mg/l	60 mg/l	2 mg/l	7 mg/l	12 mg/l	-

Légende du tableau de traitement des eaux usées

Equivalent habitant (EH) : rejet de 60 grammes de DBO5 par jour.

DBO5 : Demande biologique en oxygène pendant 5 jours.

DCO : Demande chimique en oxygène.

MES : Matières en suspension.

NTK : Azote total (Kjeldhal).

NH₄⁺ : Ammonium

NO₂ : Nitrites

NO₃ : Nitrates

Pt : Phosphore total.

PO₄³⁻ : Phosphate

TMS : Tonne de matière sèche.



économie locale

un moment d'échange et de convivialité

La mairie de Frontenac convie l'ensemble des acteurs économiques de la commune à une soirée dédiée à la rencontre et au partage. Que vous soyez artisan, commerçant, dirigeant de TPE ou de PME, cet événement vous est spécialement destiné. Rendez-vous le jeudi 27 novembre 2025 à 19h30, au foyer communal, pour une soirée placée sous le signe de la convivialité et du dialogue. L'objectif ? Favoriser les échanges, créer des synergies locales, et tisser des liens entre les forces vives de notre territoire.

Dans un contexte où la coopération et la solidarité locale sont plus que jamais essentielles, cette rencontre sera l'occasion de :

- faire connaissance avec d'autres professionnels de la commune,
- partager vos expériences, vos idées, vos projets,
- découvrir les initiatives locales et envisager des collaborations.

La soirée se clôturera autour d'un verre et d'une collation, pour prolonger les discussions dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Venez nombreux et nombreuses ! Votre présence contribuera à renforcer le dynamisme économique de Frontenac.



conseils

Prendre soin de sa santé mentale : un geste du quotidien

La santé mentale est tout aussi essentielle que la santé physique. Face au stress, à la fatigue ou aux émotions intenses, il existe des moyens simples pour retrouver l'équilibre.

La méditation, le yoga ou la pleine conscience sont autant de pratiques accessibles à tous, permettant d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration et de favoriser un meilleur sommeil. Quelques minutes par jour suffisent souvent à ressentir les bienfaits.



Prendre soin de soi, c'est aussi savoir demander de l'aide lorsque le moral flanche. Vos élus peuvent vous proposer une écoute et une orientation vers des professionnels qualifiés. Des psychologues libéraux, associations d'accompagnement et groupes de parole accueillent également toute personne souhaitant échanger en toute confidentialité.

Préserver sa santé mentale, c'est accepter que chacun puisse traverser des périodes plus difficiles, et qu'en parler est déjà une première étape vers le mieux-être. N'hésitez pas à vous informer auprès de la mairie pour connaître les dispositifs locaux adaptés à votre situation.

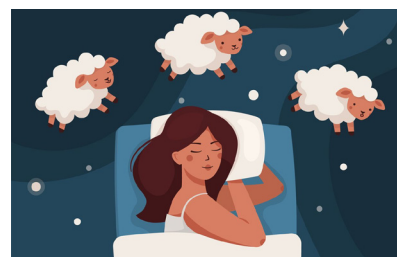
Un bon sommeil, clé d'un meilleur équilibre

Bien dormir est essentiel pour préserver notre santé physique et mentale. Pourtant, beaucoup d'entre nous peinent à trouver un sommeil réparateur. Quelques gestes simples peuvent vraiment faire la différence.

Adopter une routine régulière, en se couchant et en se levant à heures fixes, aide le corps à trouver son rythme naturel. Évitez les écrans (téléphone, télévision, tablette) au moins une heure avant le coucher : la lumière bleue qu'ils diffusent perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Privilégiez plutôt un moment calme, lecture, musique douce ou méditation.

La température de la chambre doit rester fraîche, autour de 18 °C, et un dîner léger facilite l'endormissement. Si les soucis envahissent vos pensées, notez-les sur un carnet avant de dormir pour apaiser votre esprit.

Enfin, si les troubles du sommeil persistent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à solliciter les services municipaux de santé pour obtenir conseils et accompagnement. Un sommeil de qualité est la première étape vers des journées plus sereines et plus énergiques.



Solutions des jeux en page 12

C	A	D	E	A	U
J	O	U	E	T	S
B	O	U	L	E	S
R	E	U	N	I	S
G	R	A	T	I	N
T	O	U	R	T	E
F	E	S	T	I	N
R	E	G	I	M	E

Rébus : car-table (cartable)
et pain-seau (pinceau)

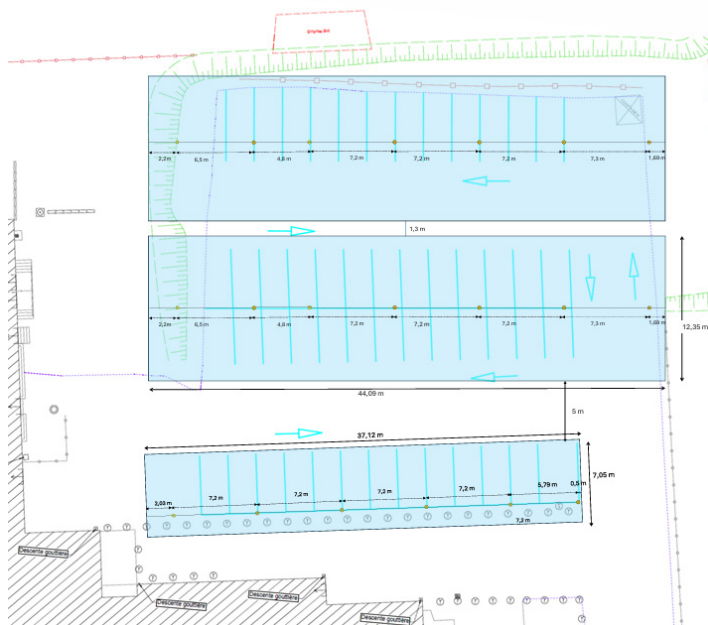
travaux

Ombrières photovoltaïques

À partir de **fin novembre 2025**, des travaux d'installation d'ombrières sur le parking du groupe scolaire Raoul Vergié débiteront. Ce projet, qui s'achèvera en **février 2026**, vise à offrir un espace couvert pour déposer les enfants à l'abri de la pluie et du soleil, améliorant ainsi le confort et la sécurité des familles au quotidien.

Les travaux seront réalisés alors que l'école restera en activité. Pour garantir la sécurité de tous, une attention particulière sera portée à la sécurisation du site. L'emprise des travaux sera barriérée et aucune zone de travail ou de fouille ne sera accessible au public pendant toute la durée du chantier. En collaboration avec les prestataires, nous mettrons tout en œuvre pour limiter au maximum les nuisances liées à ces travaux, afin de préserver la tranquillité des riverains et le bon déroulement des activités scolaires. Afin de limiter les perturbations, la voie d'accès à l'école sera maintenue ouverte en permanence. Aucun stockage ni stationnement de véhicules ne sera autorisé sur cette voie. Un zonage des travaux sera également mis en place pour préserver des places de parking disponibles pour les parents d'élèves.

PRINCIPE D'IMPLANTATION



la recette d'automne

Hachis parmentier au potimarron et curcuma

Ingrédients :

500g de viande hachée,	1 c. à soupe de cumin,
1 kg de potimarron,	2 c. à soupe d'huile d'olive,
4 pommes de terre,	60g de comté râpé,
1 oignon,	1 c. à café de curcuma,
2 gousses d'ail,	25cl de lait,
1 brin de persil hâché,	25g de beurre,
	sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à th. 6-7 (200°C). Epluchez et coupez en cubes le potimarron et les pommes de terre. Lavez et hachez le persil. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail.
- Faites cuire les morceaux de potimarron et de pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Pendant ce temps, chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer. Ajoutez le cumin et le persil, salez et poivrez. Répartissez le tout dans un grand plat beurré.
- Une fois les légumes cuits, passez-les au presse-purée. Ajoutez du lait, le curcuma, salez et poivrez. Mélangez et répartissez sur la viande. Ajoutez un peu de comté râpé (ou gruyère ou encore fromage de chèvre) et enfournez pour 10 à 15 min. Servir !



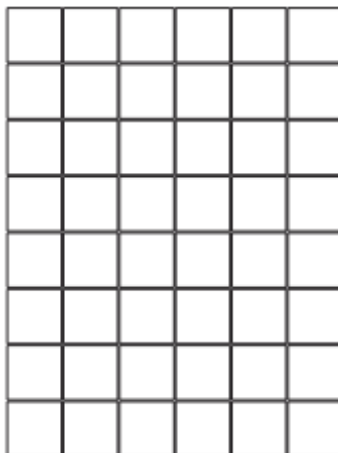
Astuce : vous pouvez utiliser du bœuf, du porc, du veau ou du poulet émincé pour tapisser le fond du plat, et du potiron ou de la courge butternut à la place du potimarron !

jeux

Anagrammes

Reportez les anagrammes des mots de la grille de gauche dans la grille de droite, à l'aide des définitions indiquées.

A	U	D	A	C	E
J	O	U	T	E	S
B	L	O	U	S	E
R	U	I	N	E	S
G	R	A	N	I	T
T	O	R	T	U	E
F	E	I	N	T	S
E	M	I	G	R	E



Au pied du sapin

Font la joie des enfants à Noël

Décorent le sapin

Ensemble, en famille

Une spécialité culinaire en Isère et en Savoie

Une autre spécialité culinaire

Le repas du réveillon

La première bonne résolution de l'année qui vient

Rébus

Trouve le mot qui correspond à chaque image. En associant les deux mots, tu trouveras la solution !



Solutions des jeux p10

infos pratiques

AGENCE POSTALE de FRONTENAC (derrière la Mairie) :

Du mardi au samedi : 9h30-12h30

MAISON MÉDICALE de FRONTENAC (11, place du 19 mars 1962) :

Dr Marjory OLIVIER et Alexia RENAUD : 05.56.23.54.93

Du lundi au vendredi 9h00-19h00 (médecin de garde sur le répondeur). En cas d'urgence, composez le 15.

INFIRMIÈRES LIBÉRALES DE PROXIMITÉ

Isabelle, Caroline et Corinne : 06.21.92.60.70

PHARMACIE de FRONTENAC (4, route de Rauzan) :

05.56.23.50.99. Du lundi au vendredi 9h00-12h30 et 14h30-19h30, et samedi de 9h00 à 12h30

PHARMACIE DE GARDE : 3237 (0,35€ TTC/min)

119 : numéro d'urgence pour les enfants et adolescents confrontés à une situation de risque et de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent.

3919 : plateforme d'écoute des victimes de violences conjugales, sexistes et sexuelles. Les femmes victimes de violences peuvent contacter ce numéro gratuit et anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7.

DÉCHETTERIE de SAINT-LÉON : 05.57.34.53.20

Lundi de 13h30 à 18h00 et du mardi au samedi : 9h00-12h30 et 13h30-18h00 (à partir du 15 octobre fermeture à 17h).

Du 15/06 au 14/09 du lundi au samedi : 7h15-14h (continu)

NUMÉROS D'URGENCE

Samu	Police	Pompiers	Urgence SMS	En mer	Europe
15	17	18	114	196	112

Informations Mairie : 1 place du 19 mars 1962

05 56 23 96 38 – mairie@frontenac33.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi 8h30-12h30 et 14h-17h,

mercredi 8h30-11h30, jeudi

8h30-12h30 et 14h-16h,

vendredi 8h30-12h30.

Fermée mardi.

Le Frontenacais,

Journal municipal

Directeur de la publication :

Josette Mugron

Rédaction :

Marina Neveu, Arlette Lapuyade,

Vincent Lafaye, Stéphane Terraza

Octobre 2025, tirage 400 exemplaires

