

# Le Frontenacais

Journal Municipal  
Octobre 2024

N°18

Ca bouge à  
Frontenac !



le feu d'artifice



l'animation

La Fête du  
Village...



le vide grenier



le repas



le forum des assos

Merci à tous !



les poneys

# édito

Après les élections de 2014, je recevais une pétition signée par certains parents et enfants pour la construction d'un skatepark dans notre commune. Ce projet ne figurait pas dans notre profession de foi. En revanche, il figurait dans nos projets des élections 2020. Enfin, il vient d'être réalisé !

Un projet de cette importance est très long à réaliser à cause de multiples raisons ; études, financements, demandes de subventions... 2 ans de démarches, d'octobre 2022 à octobre 2024. Avec la participation de la commission, présidée par Arlette Lapuyade, des jeunes de la commune et des techniciens de la CDC (Communauté des Communes Rurales de l'Entre-Deux-Mers), ce projet est enfin abouti.

Je remercie M. Le Préfet, M. le Président du Département, l'Agence Nationale des Sports, la MSA pour leurs aides financières. Sans leur participation, le skatepark n'aurait jamais vu le jour !

Cette année, deux investissements importants ont été réalisés dans notre village : le skatepark et la sécurisation du Bourg. Je remercie le Conseil Municipal pour leur engagement.

Je profite de cet édito pour vous communiquer une information importante concernant tous les foyers équipés de chauffage électriques. Notre CDC, avec toutes les CDC limitrophes et le Pôle Territorial du Sud Gironde, soutiennent l'initiative de la société Voltalis, qui vous proposera de vous équiper gratuitement d'un dispositif d'économies d'énergies. Vous serez sollicité à votre domicile par des agents de cette société, munis d'un badge afin de vous présenter ce dispositif. Vous avez également la possibilité de les contacter directement (tél. : 0540256996, mail : sgpt@voltalis.com).

En attendant, de vous rencontrer aux vœux du Maire, dont nous vous communiquerons la date dans vos boîtes à lettres, je vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

Bonne lecture,

Le Maire,  
Josette Mugron



# bon à savoir

## Semoctom : aides financières

Les végétaux et les déchets alimentaires sont des ressources facilement exploitables à domicile. Ils sont très utiles pour le sol, que ce soit en broyat, en compost ou même pour nourrir des animaux domestiques tels que des poules. Pour cela, le semoctom vous accompagne ! En effet, une aide de 50 à 75 % peut vous être attribuée pour la location ou l'achat d'un broyeur, d'un kit mulching, d'un lombricomposteur, d'un poulailler ou de poules.

Attention vous n'avez plus que jusqu'à fin décembre pour bénéficier du dispositif d'aides 2024. Voici les conditions pour en bénéficier :

- résider sur le territoire du Semoctom,
- avoir acquis ou bénéficié d'un des éléments ci-dessus entre le 1er janvier et le 31 décembre 2024 et pouvoir en fournir une facture,
- en faire la demande et se conformer au règlement. (dans le cas d'un achat ou d'une location en groupement, remplir et fournir l'attestation sur l'honneur).

Offre dans la limite d'une enveloppe globale de 50000 € soit environ 500 aides.

Le délai de versement est d'environ deux mois, si la demande est conforme.

Vous pouvez déjà faire une simulation sur :  
<https://www.semoctom.com/aides-financieres/>

# skatepark

## Bientôt prêt !

Nous avons le plaisir de vous annoncer que la construction du skatepark de notre commune touche à sa fin ! Les travaux avancent rapidement et nous sommes impatients de vous faire découvrir cet espace. Les jeunes, nous en sommes certains, sont particulièrement enthousiastes à l'idée d'investir ce lieu de loisirs. Nous vous informerons rapidement via le site internet et la page Facebook de la commune, dès que le skatepark sera praticable en toute sécurité, car il reste quelques finitions à réaliser aux abords du chantier.

La date de l'inauguration «officielle», probablement au printemps, vous sera communiquée ultérieurement. Merci de votre patience et de votre soutien.



# travaux

## Sécurisation du Bourg

Un point sur les travaux d'aménagement du bourg qui se terminent. Les trottoirs, les nouvelles bordures, l'implantation du rond-point franchissable sont faits ainsi que la pose d'un nouvel enrobé sur la chaussée. Les derniers aménagements, la signalisation verticale (pose des panneaux) et horizontale (peintures au sol), la réalisation des espaces verts vont être réalisés en suivant. Nous aurons dorénavant un cheminement plus confortable et plus sécurisé pour les piétons vers l'école avec un élargissement du trottoir qui permet de passer avec une poussette sans devoir descendre sur la route. La création d'un rond-point permettra une meilleure visibilité pour tous dans le carrefour ainsi que de faire ralentir les véhicules sur cette portion de voie, ce qui devenait nécessaire vu le comportement de certains automobilistes dans la traversée du bourg. Le conseil municipal espère que ces aménagements permettront une meilleure sécurité sur cette portion et remercie les riverains de leur coopération et de leur patience durant ces travaux.

# Frontenac

infos sur :

[www.commune-frontenac.fr](http://www.commune-frontenac.fr)

05 56 23 96 38

# Fête du village

13, 14, 15  
septembre

Le feu d'artifice  
vendredi soir



Après la retraite aux flambeaux par les nombreux enfants des écoles du RPI,  
direction l'esplanade Claude Terraza pour assister, une fois de plus, à un très  
joli feu d'artifice pour une petite commune comme la nôtre !

## Le repas samedi soir

Le samedi soir, deux foodtrucks étaient au rendez-vous pour nous régaler de leur poulet fermier rôti, ou burger maison, tout en chantant, dansant et s'amusant sur la formidable animation de Kevin Rouzier. Bref, un joli moment de convivialité sous notre halle du Village.



## sur l'esplanade dimanche



Vide grenier, forum des associations,  
concours de pétanque, balades à poneys...  
un dimanche animé !

# La soirée de l'Amicale

## La soirée de l'Amicale frontenacaise

Cette année encore la soirée organisée par l'Amicale Frontenacaise était une réussite. Nous tenons à remercier chaque membre de cette association qui contribue beaucoup à l'animation de notre village grâce à ses lotos organisés un dimanche sur deux durant l'hiver, ses deux vide-greniers des 1er mai et du dimanche de la fête du village, la retraite aux flambeaux pour les enfants avant le feu d'artifice, sa soirée annuelle en octobre, et toutes les actions tout au long de l'année et leur bonne humeur. Merci à l'Amicale !



# Jazz en balade

## Concert de jazz

Le premier Jazz en Balade aura lieu, à Soussac, le 16 novembre 2024.

La soirée débutera à 19h30 avec le concert des classes Jazz du collège Éléonore de Provence à Monségur, suivi à 21h du concert de Nicolas Saez «Quartet», guitariste et compositeur franco-espagnol, il continue de cheminer sur les routes flamencas avec la singularité qui le caractérise. Autodidacte et travailleur acharné, il ose désormais imposer son style délicat, sensible et actuel toujours connecté aux racines du flamenco qui lui sont chères. Sa musique, tintée de nombreuses nuances allant du jazz aux musiques latines est inspirée par des guitaristes Vincente Amigo, Antonio Rey ou encore Yago Santos... Autour de Nicolas Saez les artistes qui l'accompagnent sont issus de la scène jazz pour le violoniste Nicolas Frossard et de la scène rock pour le bassiste Julien

Cridelause. Quand à la percussionniste, Sabrina Romero, si son ADN est 100 % flamenco, elle met aussi régulièrement son talent au service d'artistes de la scène jazz. ( Louis Winsberg, Pierre Bertrand ...).



Tarif : 12€, gratuit pour les moins de 18 ans.  
Informations et réservation : 06 86 25 98 41 ou : [www.swing-monsegur.com/nicolas-saez-quartet/](http://www.swing-monsegur.com/nicolas-saez-quartet/)  
Restauratiuon sur place.

# Spectacle de Noël

À Frontenac le  
samedi 7 décembre  
à 15h30

## Le pays des cadeaux

Cette année, nous offrirons aux enfants de nos écoles un spectacle de théâtre mêlant conte, danse et poésie dans le foyer municipal le samedi 7 décembre à 15h30. Ce joli spectacle sera suivi d'un goûter en présence du Père Noël en personne ! Nous espérons vous y retrouver.



# Bourse aux jouets et Marché de Noël



## Venez nombreux !

Comme les années précédentes, une bourse aux jouets et un marché de Noël se tiendront dans le foyer municipal **dimanche 8 décembre de 9h30 à 16h00**. L'occasion de dénicher quelques cadeaux pour Noël, jouets, jeux de société, peluches, jeux vidéo, dessins animés, livres pour enfants, poupées... vous en trouverez pour tous les goûts. Et vos commerçants et artisans locaux seront aussi présents pour vous accueillir. Renseignements et inscription gratuite : 06 22 28 23 63.

# Conseils santé

SENTEZ-VOUS  
**SPORT**  
SANTÉ  
VOUS BIEN

## Bouger pour mieux vivre, l'importance de l'activité physique régulière

L'activité physique régulière est un pilier fondamental de la santé et du bien-être. Que vous soyez jeune ou moins jeune, que vous ayez un emploi du temps chargé ou plus flexible, intégrer le mouvement dans votre quotidien est à la portée de tous. Et la bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de devenir un athlète pour en tirer des bénéfices. La clé réside dans des activités simples et accessibles comme la marche, le vélo ou la natation. Ces formes d'exercice, souvent considérées comme douces, permettent pourtant de renforcer le corps, améliorer l'endurance et stimuler le mental.

### Choisissez des activités adaptées



Les avantages de ces activités résident aussi dans leur accessibilité. La marche, par exemple, est une activité à faible impact, idéale pour tous les âges. Elle peut être pratiquée dans un parc, en ville ou en montagne, seul ou accompagné, selon votre emploi du temps. Le vélo, lui, offre une excellente alternative aux transports en commun ou à la voiture, tout en sollicitant de nombreux muscles du corps et en améliorant la capacité respiratoire. Enfin, la natation est particulièrement recommandée pour ceux souffrant de douleurs articulaires, car elle permet de bouger sans contraintes de poids sur les articulations.



Les événements locaux, tels que les marathons, semi-marathons, ou encore les randonnées organisées par des associations, sont aussi d'excellentes occasions pour se motiver en groupe. Vous pouvez aussi rechercher des clubs de marche ou de vélo, qui proposent des itinéraires adaptés et permettent de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt. Ces événements ou activités en groupe rendent souvent l'effort plus agréable et moins solitaire.

### 30 minutes par jour pour un corps et un esprit en forme

Saviez-vous que seulement 30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour améliorer votre santé ? Ces quelques minutes, cumulées au fil de la semaine, sont recommandées par les autorités de santé. Cela signifie que si vous marchez 30 minutes chaque jour ou faites du vélo pour vos trajets quotidiens, vous êtes déjà dans la bonne direction pour prendre soin de votre corps.

Les bienfaits d'une telle routine sont multiples. D'abord, elle améliore la santé cardiovasculaire, en stimulant la circulation sanguine et en réduisant les risques de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'hypertension ou le diabète de type 2. Ensuite, elle permet de renforcer la musculature, d'améliorer la souplesse et de maintenir la santé des articulations. De plus, pratiquer une activité physique régulière aide à maintenir un poids sain, à mieux gérer le stress, et à améliorer la qualité du sommeil.



Les effets positifs de l'activité physique ne sont pas uniquement physiques, ils sont aussi mentaux. Bouger régulièrement stimule la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur, qui jouent un rôle majeur dans la réduction du stress et de l'anxiété. Une promenade après une longue journée de travail peut ainsi non seulement vous détendre, mais aussi vous redonner de l'énergie.

### Comment intégrer l'activité physique dans votre quotidien

Pour ceux qui craignent de ne pas avoir le temps, sachez que l'activité physique peut facilement s'intégrer dans vos tâches quotidiennes. Par exemple, préférez les escaliers à l'ascenseur, marchez ou pédalez pour vous rendre au travail si possible, ou même profitez de votre pause déjeuner pour faire une petite marche. Le week-end, privilégiez des sorties en plein air avec votre famille ou vos amis. Chaque petit geste compte, et avec le temps, ces habitudes deviennent de plus en plus naturelles.



Pour les personnes plus actives, l'ajout de séances plus intenses, comme la course, le tennis ou une sortie à la salle de sport, peut venir compléter ces activités modérées. L'important est de trouver un équilibre, de varier les plaisirs et de choisir des activités que vous aimez. Ainsi, non seulement vous prendrez soin de votre santé, mais vous en tirerez également un réel plaisir.

En conclusion, l'activité physique est un excellent moyen de prendre soin de son corps et de son esprit. Il ne s'agit pas de courir des marathons ou de soulever des poids énormes, mais simplement de rester actif au quotidien. Que ce soit en marchant, en pédalant ou en nageant, l'essentiel est de bouger, à votre rythme, pour vivre mieux et plus longtemps. Alors, enfilez vos baskets, enfourchez votre vélo ou plongez dans la piscine, et commencez dès aujourd'hui à prendre soin de vous !

# la recette d'Hiver

### Le Pot au feu facile pour 6 personnes

#### Ingrédients :

1 oignon	1 branche de céleri
4 clous de girofle	1kg de bœuf à pot-au-feu
2 poireaux	1 os à moelle (facultatif)
5 carottes	1 gousse d'ail
2 pommes de terre	1 bouquet garni
4 navets	sel, poivre

#### Préparation :

- Laver, éplucher tous les légumes, et les couper en morceaux assez gros.
- Piquer l'oignon entier avec les clous de girofle.
- Faire bouillir 3 litres d'eau, ajouter tous les légumes, puis le bouquet garni, l'ail, le sel, le poivre puis la viande.
- Faire cuire le tout pendant environ 2h30 à 3h, en écumant de temps en temps.
- 1h avant la fin, ajouter l'os à moelle, et mettre du gros sel aux extrémités pour conserver la moelle.
- Egoutter les légumes et la viande, et servir bien chaud avec de la moutarde.

«Le bouillon obtenu est particulièrement savoureux, vous pouvez vous en servir pour faire une soupe à l'oignon, une soupe de vermicelles...»

Bon appétit !



# associations

## Les TIFS

Quelques nouvelles de notre association les «Tongs Imprévisibles Frontenacaises». Nous entamons notre 14ème année d'existence avec l'attachement sans faille à notre association qui a vu la saison dernière le meilleur bilan depuis notre engagement au challenge foot santé en 2011 attesté par 25 matchs joués avec 18 victoires (dont notre victoire record de 14 à 0 face à St Antoine/L'Isle), 3 nuls et 4 défaites . Notre saison 2024 – 2025 a débuté avec 29 licenciés (record) et le même bureau depuis 2018. Dans la continuité, les bons résultats s'enchaînent et notre équipe reste sur 2 victoires et 2 nuls pour ce début de challenge et donc de 12 matchs sans défaite avec ceux de la saison passée (bien que notre institution Challenge Foot Santé Vétéran n'implique aucune montée ou descente et où la convivialité reste la première qualité entre chaque équipe), nous sommes fiers de représenter notre commune de Frontenac chaque vendredi-soir de la meilleure des façons.

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



Bien sportivement,  
Gérard Courbaize, secrétaire



## La Boule frontenacaise

La saison 2024 s'est achevée pour nous avec un titre de champion de troisième division, c'est-à-dire une équipe perdant en demi-finale. De plus, nous avons, sur la photo ci-dessous, une équipe vice-championne d'Aquitaine qui a participé aux championnats de France ; bravo à Thibal Yannick, Lafaurie Christophe et Jouan Romain.



Cette année, nos trois concours ont affiché de bons scores au niveau de la présence d'équipes avec 43 triplettes pour le premier, 42 tête à tête et 42 doublettes pour le second, et enfin 78 doublettes pour le dernier un record pour le club ! En coupe de France notre club est sorti de zone en allant près de Montauban beau parcours aussi. Fort de 44 licenciés notre club prend de l'essor et commence à être reconnu au sein de la Gironde. J'espère que notre saison à venir sera aussi bonne que celle passée. Bravo à tous nos licenciés pour cette belle saison

Le président,  
Franck Moureau

## Anciens bureaux d'école à vendre

Les anciens bureaux de l'école de Frontenac ont été remplacés et sont donc à vendre au prix unitaire de 40€, le prix est dégressif si achat de plusieurs bureaux. L'argent récolté sera reversé à la coopérative de l'école de Frontenac. Renseignements au : 06 22 28 23 63 ou à la mairie.



## Terres d'envies

Des Femmes parlent à d'autres femmes. L'Association Terres d'Envies rejoint les «Tentes Rouges» et animera un jeudi par mois de 9h à 11h, dans les locaux de la Maison des Associations de Frontenac, un groupe de parole de femmes.

Ce groupe sera animé à tour de rôle par Alex, kriss ou Dominique, toutes trois facilitatrices de dialogue et d'écoute.

Qu'est ce qu'une tente rouge ?

Les tentes rouges sont des cercles, des groupes de parole de femmes qui racontent leurs histoires dans un espace intime d'échange sans contrainte, de transmission, de soutien, de bienveillance, de douceur... Elles font référence à une tradition ancienne de regroupement des femmes en un lieu qui leur est dédié, pour partager, célébrer les petits et grands événements de leur vie, de leur féminité...

Les tentes rouges sont ouvertes à toutes les femmes dès l'adolescence. Tous les sujets peuvent y être abordés en toute liberté, en toute confidentialité.

Vous pouvez venir voir, repartir, revenir, en parler à vos amies, la séance est gratuite.

Le premier rendez-vous est le jeudi 14 novembre 2024 à 9h. Pas besoin de s'inscrire, vous vous rendez devant la grande maison à côté de l'école, nous vous y attendront.

Pour ce premier cercle de femmes, nous parlerons : Des enfants.

De nos enfants, ceux des autres, ceux que l'on voudrait, ceux que l'on ne voudrait pas, ceux que nous sommes encore etc.

Le thème de décembre sera décidé lors de la première tente rouge.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Alexandra LADDE, coordinatrice de l'association TERRE D'ENVIES (coordination@terredenvies.com).

Nous terminerons la matinée autour d'un thé et de quelques douceurs.

Nous vous espérons.

A.K.D

**Cercle de femmes**

ENSEMBLE, CRÉONS UN ESPACE DE SOLIDARITÉ ET D'ÉCOUTE

Venez comme vous êtes !

Nous proposons un espace où les femmes se retrouvent une fois par mois, pour partager, écouter et se soutenir dans un lieu de bienveillance et de confiance.

Participation gratuite | 1ère séance le jeudi 14 novembre de 9h à 11h | maison des associations de Frontenac

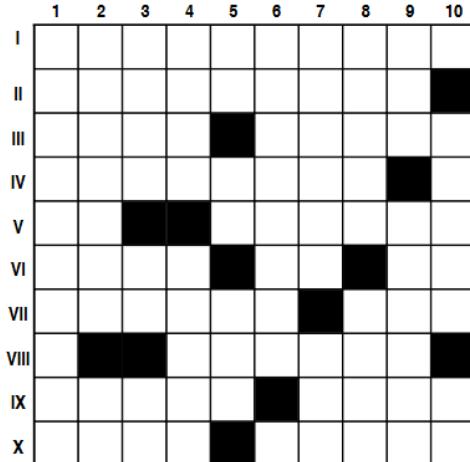
CONTACT : ALEXANDRA LADDE COORDINATION@TERREDENVIES.COM 07.49.72.64.34

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	T	E	L	E	S	I	E	G	E	S
II	A	V	A	L	A	N	C	H	E	
III	R	A	I	L		O	R	A	G	E
IV	E	S	C	A	R	P	I	N		I
V	N	I			F	I	N	A	U	D
VI	T	O	R	D		N	S		N	E
VII	A	N	N	A	L	E		T	I	R
VIII	I			M	A	S	S	I	F	
IX	S	K	I	E	S		E	L	I	S
X	E	L	F	E		A	L	T	A	I

solution du jeu mots croisés

# jeux

## MOTS CROISÉS



### HORizontalement

I. Ils remontent la piste. II. Elle descend de la piste. III. Voie ferrée. Coup de foudre. IV. Beau soulier. V. Négation. Plutôt malin. VI. Déforme. Avant Jésus-Christ. A vu le jour. VII. Ne dure qu'une année. L'une des disciplines du biathlon. VIII. Ensemble de montagnes. IX. Fais une descente. Donnes un siège. X. Petit lutin. Montagnes russes.

### VERTICAMENT

1. Vallée pour skieurs. 2. Fuite. Ski de vitesse. 3. Non religieux. Sur une borne. Conifère. 4. Prénom d'une grande dame du jazz. Ainsi que doit l'être une piste de ski bien préparée. 5. Côtée en Bourse. Initiales républicaines. Pas en forme. 6. Imprévu. 7. Massif alpin. Fait fondre la neige. 8. Pays africain. Fin de partie au flipper. 9. Electro-encéphalogramme. Harmonisa. 10. Canardé pour son duvet. Haut de gamme.

Solution p11

## MOTS CACHÉS

### RETRouve LES MOTS.

t	i	s	a	p	i	n	p	b	m	p	r
i	r	p	s	è	o	j	ou	e	t	d	
g	s	a	h	r	é	o	u	o	r	r	é
g	r	l	i	e	g	t	p	h	d	a	c
g	u	n	b	n	c	u	é	o	é	i	o
s	a	i	n	o	e	l	e	t	c	n	r
c	e	t	r	ë	e	a	r	t	e	n	a
u	d	u	r	l	d	h	u	e	m	a	t
r	a	l	i	l	a	i	n	a	b	i	i
u	c	o	n	o	u	n	o	u	r	s	o
b	t	u	t	t	e	s	d	l	e	i	n
é	h	l	c	r	i	a	o	e	l	e	s

PERE-NOËL, TRAINEAU, RENNE, HOTTE, SAPIN, LUTIN, DECORATIONS, ETOILE, GUIRLANDE, DECEMBRE, JOUET, TRAIN, POUPEE, NOUOURS, CADEAU

# 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 (11, place du 19 mars 1962) : Isabelle Brisotto, Caroline Wilhem-Poulet et Corinne Morin : 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)

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)

### NUMÉROS D'URGENCE



Informations Mairie : 1 place du 19 mars 1962  
05 56 23 96 38 - mairie.frontenac@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi : 8h30-12h30 et 13h45-15h45

Mercredi : 9h30-11h30

Jeudi 8h30-12h30 et 14h30-17h. Vendredi 8h30-12h30.

Fermée mardi

Le Frontenacais,

Journal municipal

Directeur de la publication :

Josette Mugron

Rédaction :

Marina Neveu, Stéphane Terraza,

Arlette Lapuyade, Vincent Lafaye

Octobre 2024, tirage 400 exemplaires