

COMMUNE de MONTAUD



Montaud Run – Trail 2015
Au départ des coureurs...



19^{ème} Fête du Village !
Les bénévoles, après l'effort, ...

Journal d'informations n° 39

été 2015

Le mot de la Maire

Il s'en passe des choses dans notre commune, même si la perception que nous en avons est atténuée par notre quotidien ou le soleil un peu trop fort. Quelques rappels de notre actualité communale.

Qui en veut à nos poteaux ???

Depuis quelques mois, de mystérieux vandales (venus d'ailleurs ?), déterrent les poteaux indicateurs de la commune. Ne faisant pas de différence entre les panneaux routiers et les panneaux des hameaux, il s'agit d'une vendetta incompréhensible. Ne vous étonnez donc pas de les voir couchés dans l'herbe, ou disparus... Peu enthousiaste à les remettre en place pour les voir arrachés peu après, il est à espérer que les auteurs de ces malveillances seront surpris et que leur travail de sape sera enfin stoppé.

Le PLU (Plan Local d'Urbanisme) de la commune est en cours. Il devrait être terminé fin 2016, après l'enquête publique. Le groupe de travail PLU ne manquera pas de venir à votre rencontre d'ici là pour vous tenir au courant de ses avancées. N'hésitez pas à utiliser le cahier de remarques et demandes créé à cette intention en mairie si vous souhaitez vous exprimer, ou demander un rdv aux responsables.

La commission urbanisme participe au travail de groupe et continue en parallèle l'instruction des demandes de permis et de travaux avec le concours d'un service instructeur créé à l'initiative de la 3C2V en remplacement de la DDT.

Les jeunes enfants en âge d'aller à l'école primaire sont un sujet riche au sein de notre commune : gestion du bâtiment de l'école, des temps périscolaires et extrascolaires. La commission enfance & jeunesse ne chôme pas. Et ce qui ne gâche rien, le résultat est apprécié. Souhaitons leur bon courage.

Les travaux se suivent et ne se ressemblent pas. Aménagement d'un tronçon de route aux Etroits, réfection prochaine de la route du Villard, aménagement des parkings au village sur la zone réservée au POS pour ce faire. De quoi occuper la commission travaux.

Quant aux travaux de la salle des fêtes, ils avancent. Une petite trêve estivale avant de clore le local et de s'attaquer à l'intérieur. Le résultat devrait être à la hauteur des attentes de tous. Bravo aux adjoints finances et travaux qui portent le projet à bout de bras.



Dématérialisation ?

Quèsaco ? Plus de papier, tout par informatique et internet. Pas mal et facile à dire. L'administration de notre petite commune est bien en avance sur ce projet avec le trésor public et nos différents partenaires. Un gros travail pour l'assistante de mairie et son support technique au sein du conseil. Et une belle réussite...

Constitué d'élus et d'habitants de la commune, **le C.C.A.S.** organise chaque année le repas des anciens et a pris en charge pour septembre la gestion extrascolaire des activités des enfants.

Avec en transversal la couleur du **développement durable**, tous les acteurs de votre municipalité s'emploie à faire vivre Montaud. Souvent dans l'ombre, parfois dans la négociation, mais toujours dans l'esprit de l'intérêt général. Il en va de même pour les employés communaux (travaux, école, ménage).

Bravo à tous et merci pour votre engagement, votre dévouement et aussi, parfois, pour votre patience.

Passez tous un bel été, avec en ligne de mire une rentrée apaisée mais dynamique.

Pascale POBLET.

Bonne lecture. Vous retrouverez ce bulletin ainsi que les échos sur le site www.montaud.fr.

VIE COMMUNALE

Bureaux MAIRIE

Les bureaux sont ouverts au public de 8h à 12h du lundi au samedi. Fermés le mercredi matin.

Fermetures prochaines
Du 15 au 24 août inclus
Du 04 au 08 septembre.

Bienvenue aux nouveaux arrivants

Claire SZUTER & Jean-Guy DREVETON, le Village
Romain LAMBERT, le Villard
Coralie & Olivier DURAND, Le Village
Ingrid LEYSSIEUX & Lucas STRIPPOLI, Le Village
Priscilla MERLIN et Clément MORELET, les Maitres

Recensement militaire – Filles ou garçons, demandez votre inscription le mois anniversaire de vos 16 ans. Passez en mairie muni d'une pièce d'identité.



Elections

En raison des élections régionales qui se dérouleront les 06 et 13 décembre prochains, les inscriptions sur les listes sont exceptionnellement ouvertes. Il faut vous inscrire **avant le 30 septembre** pour pouvoir participer à ce scrutin. Alors, si vous venez d'emménager ou si vous avez 18 ans avant le 06/12/2015, inscrivez-vous en mairie muni (e) d'une pièce d'identité.

Relevé des compteurs d'EAU

A compter du **17 août 2015**, André et Nicolas, employés communaux, effectueront les relevés de compteurs. Il est **IMPERATIF** de tenir les accès au regard d'eau libres et propres (terre, eau...).

Vous devrez vérifier ce relevé et nous informer en cas d'erreur.



Eté 2015

Vous pouvez trouver dans ce bulletin :

- Vie communale...** page 3
- Vie intercommunale...** page 8
- Nos associations.....** page 11
- Sur Montaud aussi ...** page 23

Directrice de la publication : Pascale Poblet
Rédaction et mise en page :
Corinne Fabre
Brigitte Murdinet
Impression : Mairie de Montaud

Dépôt légal à parution :
août 2015

Merci à tous ceux qui ont participé à la rédaction des articles.



Quelques numéros utiles à conserver

MAIRIE : bureaux ouverts du lundi au samedi de 8h à 12h sauf le mercredi.

Tél. **04.76.93.65.79**

Fax **04.76.93.30.83**

Courriel : mairie@montaud.fr

Site : www.montaud.fr

En cas d'urgence : 06.08.14.33.54

ECOLE : **04.76.93.63.90**

CANTINE : **04.76.93.30.89**

MULTI ACCUEIL : **04.76.93.35.98**

SALLE DES FETES : **04.76.93.68.12**

MEDIATHEQUE (Saint-Quentin/Isère)
04.76.93.30.56

**Communauté de Communes
Chambaran Vinay Vercors (3C2V)**

Régie des eaux :

❖ 04.76.36. 90.57

❖ en cas d'urgence 04.76.36.94.01

Bureaux : 04.76.36.86.26

Ordures ménagères : SICTOM

04.76.38.66.03

Horaires déchèterie (St-Quentin/Isère)

Lundi de 14h à 18h,

Mercredi et samedi de 8h à 12h

et de 14h à 18h.

URGENCES : **112**

POMPIERS : **18**

GENDARMERIE : **17**

SAMU : **15**

MEDECINS :

Docteur Zilli à St Quentin

04.76.93.33.54

Docteurs Parmentier et Pauthier
à Veurey **04.76.53.95.29**

PHARMACIES :

Saint-Quentin **04.76.93.68.08**

Noyarey **04.76.53.91.15**

Taxi :

M. Finet **04.76.93.65.02** ou

06.07.09.15.31

EDF (dépannages) : **0810.333.338**



- *A.C.C.A. : Monsieur Marc DAGUET*
- *Sou des Ecoles : Madame Marlène GRANGE*
- *Montaud'Ubohu : Monsieur Nicolas MANAUD*
- *Montaud T'Aime : Madame Lynda CHOROT*
- *A.S.C.S.M. : Madame Brigitte BONNET-EYMARD*
- *Montaud Trail Organisation : Monsieur Thomas BERNARD-PEYRE*
- *A.N.D.S. : Madame Brigitte MURDINET*
- *La Petite Poule Rousse : Monsieur Philippe SERPOLLET*
- *La Fête du Village : Messieurs Michel BONNASSIEUX,
Robert VETROFF et Didier CHARREL-MARTIN*

Quelques rappels règlementaires



Les propriétaires d'arbres situés à proximité d'infrastructures de transport et d'énergie sont appelés à effectuer leur élagage. Ce n'est pas simplement une information mais bien une obligation légale afin de garantir la sécurité des véhicules, la circulation des camions, tracteurs, engins de déneigement...

ELAGAGE ... ELAGAGE

Réglementation et élagage

- tout propriétaire est tenu de couper les branches de ses arbres qui dépassent chez son voisin, au niveau de la limite séparatrice ;
- le voisin n'a pas le droit de couper lui-même les branches qui dépassent, mais il a le droit absolu d'exiger qu'elles soient coupées au niveau de la limite séparatrice même si l'élagage risque de provoquer la mort de l'arbre ;
- dans le cadre d'une location, les frais d'entretien et d'élagage sont à la charge du locataire. Par contre, un voisin ne peut pas agir en justice contre un locataire pour le forcer à couper des branches qui dépassent. Cette action en justice doit être effectuée contre le propriétaire.

Règles de sécurité

L'élagage est obligatoire mais à proximité d'une infrastructure de transport (route) ou d'énergie (ligne électrique), il présente des risques pour l'élagueur et pour les usagers en raison de la circulation routière et/ou de la présence de courant électrique.

De ce fait, il est recommandé de **prendre contact avec le maître d'ouvrage** ou le gestionnaire qui en est responsable (France Telecom, Erdf, Département, ..) et d'**obtenir son autorisation** qui peut être **obligatoire**.

RÉGLEMENTATION ÉLAGAGE : OBLIGATIONS	
TYPES D'INFRASTRUCTURE	RÉGLEMENTATION
Routes départementales	<ul style="list-style-type: none">• Aux embranchements des routes entre elles ou avec d'autres voies publiques: la hauteur des haies ne peut pas excéder 1 mètre au-dessus de l'axe des chaussées sur une longueur de 50 mètres comptée de part et d'autre du centre de ces embranchements, carrefours, bifurcations.• Les arbres, les branches et les racines qui avancent sur le sol des routes doivent être coupés à l'aplomb des limites de ces voies par les propriétaires des zones boisées.
Voies communales	<ul style="list-style-type: none">• On ne peut avoir d'arbres en bordure des voies communales qu'à une distance de deux mètres pour les plantations qui dépassent deux mètres de hauteur et à la distance de 0,50 mètre pour les autres.• Les arbres, branches et racines qui avancent sur le sol des voies communales doivent être coupés à l'aplomb des limites de ces voies, par les propriétaires ou fermiers.
Chemins ruraux	<ul style="list-style-type: none">• Les arbres et les haies vives peuvent être plantés en bordure des chemins ruraux sans condition de distance.• Les arbres, branches et racines qui avancent sur le sol des chemins ruraux doivent être coupés, par les propriétaires ou fermiers, de manière à sauvegarder la commodité du passage et conserver le chemin.

NUISANCES SONORES



Extraits de l'arrêté préfectoral du 31 juillet 1997

« Tout bruit de nature à porter atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme, par sa durée, sa répétition ou son intensité, causé sans nécessité ou dû à un défaut de précaution, est interdit, de jour comme de nuit.

ARTICLE 4 : Sans préjudice des réglementations spécifiques relatives aux bruits émis par les engins et matériels de chantier, toute personne utilisant, à l'occasion de chantiers de travaux publics ou privés et de travaux intéressant les bâtiments et leurs équipements, des outils ou appareils susceptibles de causer une gêne pour le voisinage en raison de leur intensité sonore ou des vibrations transmises, doit interrompre ces travaux entre 20 heures et 7 heures et toute la journée des dimanches et jours fériés, sauf en cas d'intervention urgente. Pendant la période diurne, en cas de gêne pour le voisinage dûment constatée, des précautions spécifiques ou des limitations d'horaire pourront être prescrites par le Maire. Des dérogations exceptionnelles pourront être accordées par le Préfet, s'il s'avère nécessaire que les travaux considérés soient effectués en dehors des heures et jours autorisés au premier alinéa.

ARTICLE 8 : Les propriétaires d'animaux et ceux qui en ont la garde sont tenus de prendre toutes les mesures propres à préserver la tranquillité des habitants des immeubles concernés et du voisinage, ceci de jour comme de nuit, y compris par l'usage de tout dispositif dissuadant les animaux de faire du bruit de manière répétée et intempestive.

Les chiens de garde doivent avoir subi un dressage tel qu'ils n'aboient qu'en cas de tentative d'effraction.



ARTICLE 9 : Les occupants et les utilisateurs de locaux privés, d'immeubles d'habitation, de leurs dépendances et de leurs abords, doivent prendre toutes précautions pour éviter que le voisinage ne soit gêné par les bruits répétés et intempestifs émanant de leurs activités, des appareils, instruments, appareils diffusant de la musique, ou machines qu'ils utilisent ou par les travaux qu'ils effectuent.



A cet effet, les travaux de bricolage et de jardinage utilisant des appareils susceptibles de causer une gêne pour le voisinage en raison de leur

intensité sonore, tels que tondeuse à gazon, motoculteur, tronçonneuse, perceuse, raboteuse ou scie, ne sont autorisés qu'aux horaires suivants :

- les jours ouvrables de 8 h 30 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 19 h 30,
- le samedi de 9 h 00 à 12 h 00 et de 15 h 00 à 19 h 00,
- le dimanche et les jours fériés de 10 h 00 à 12 h 00. »

De nombreuses infractions ont été constatées. Des courriers seront envoyés aux personnes concernées. En cas de récidive, madame la Maire n'hésitera pas à user de son droit de police. Qu'on se le dise !



LUTTE CONTRE L'AMBROISIE



L'ambrosie à feuille d'armoise fait partie de ce que l'on appelle couramment « les mauvaises herbes ». Elle est de la même famille que le tournesol (Asteracées ou Composées). Sa morphologie se transforme au cours de son développement pour donner, au moment de la floraison, un buisson qui peut atteindre plus d'un mètre de haut.

Le pollen de l'ambrosie provoque chez de nombreuses personnes des réactions allergiques : 6 à 12 % de la population est sensible à l'ambrosie. Il suffit de 5 grains de pollen par mètre cube d'air pour que les symptômes apparaissent.

Si vous constatez la présence d'ambrosie sur la Commune, veuillez en informer rapidement la mairie.

Votre délégué « Ambrosie » : Michel Murdinet.

VIE SCOLAIRE



Voici un point sur l'école de Montaud et notamment un premier bilan sur les rythmes scolaires après une année d'expérience. L'école de Montaud comptait 65 élèves répartis sur trois classes pour l'année 2014-2015, ce chiffre reste sensiblement le même

pour l'année qui arrive. L'équipe enseignante reste également identique avec Corinne Poncet directrice, Clémence Lagabrielle à 80%, Stéphane Colin les vendredis et Corinne Fabre.

Les services cantine et garderie sont toujours aussi prisés avec plus de 10 000 repas fournis sur l'année et des heures de garderie qui débutent le matin à 7h30 et se terminent le soir à 18h30.

La mise en place du logiciel « e-enfance » depuis le 1^{er} janvier s'est révélé positif avec une transition qui s'est bien passée. Ce logiciel remplace les tickets et permet un suivi plus flexible et plus fluide des inscrits en cantine, garderie et TAP. Il permet les inscriptions et désinscriptions, la facturation et le paiement en ligne.

Pour les rythmes scolaires, un groupe de travail a été constitué dès le printemps 2013 avec des parents d'élèves, les associations, les enseignants, le personnel et les élus afin de réfléchir et de proposer une organisation et des activités en adéquation avec l'esprit de la petite commune de Montaud. Il convenait de tenir compte des différentes contraintes : isolement rendant difficiles les déplacements pour les intervenants qui viennent de loin, les locaux notamment l'hiver, les coûts.

Les activités relèvent du personnel intervenant qui constitue le fil conducteur dans la mise en œuvre des activités pendant l'accueil de loisirs et les ateliers sur plusieurs périodes. L'aide aux devoirs est assurée par les enseignants de l'école.

Les ateliers sont pour la plupart conduits par des habitants de la commune possédant des compétences et une passion à partager.



L'école de Montaud a mis en place la réforme des rythmes scolaires à la rentrée 2014-2015 avec des activités périscolaires les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h45 à 17h00. Les enfants sont répartis en 3 groupes : accueil de loisirs, atelier et aide aux devoirs. Les activités sont payantes et liées au quotient familial.

Ce ne sont pas moins de 13 ateliers différents qui ont été proposés sur l'année qui vient de s'écouler !!!

Activités de la ferme, Art Créatif, Cuisine, Activités sportives, Musique, Tai Chi, Le monde des oiseaux, Danse et relaxation, Théâtre d'ombre, Chant & Chorale, Histoires & Contes, Le « lundistoires », Vannerie... Ceci démontre encore une fois le dynamisme des habitants de notre commune. Un grand merci à tous les intervenants, au personnel et aux enseignants.



Le retour des enseignants sur ce fonctionnement nous encourage à poursuivre l'effort car le bilan scolaire est positif avec les 5 matinées d'école qui vont dans le bon sens pour l'apprentissage et qui permettent de faire le programme scolaire sereinement. Pour les maternelles, l'organisation reste à revoir car les après-midis plus courtes sont occupées en grande partie par la sieste des plus petits.

Pour l'année à venir, nous repartirons sur le même type de formule avec une organisation plus adaptée pendant les Temps d'Activités Périscolaires pour les maternelles et une prise en charge dédiée.

En conclusion, une très belle dynamique sur notre commune que nous devons à une grande solidarité et une envie de partager. Si vous souhaitez partager votre passion sur une période d'environ 6 séances d'une heure par semaine, n'hésitez pas à contacter la mairie !!

Un nouveau projet est en cours d'élaboration pour permettre aux familles d'utiliser les structures extra-scolaires des autres communes (Petits Malins à Veurey, MJC à Tullins...) à des prix plus en ligne avec ce qui se pratique pour les habitants résidant sur ces communes. Cette prise en charge sera effectuée par le CCAS sur présentation de facture. Une communication dédiée sera effectuée avant la rentrée sur ce sujet.

La commission enfance & jeunesse.

VIE INTERCOMMUNALE

Les élus de la Communauté de Communes Chambaran Vinay Vercors (3C2V) travaillent sur différents dossiers :

- ❖ **Projet de fusion** des trois communautés de communes du Sud Grésivaudan.
Ce point est toujours en réflexion pour une mise en place en janvier 2017.
- ❖ **Instruction des sols** déléguée au service urbanisme du Pays de Saint-Marcellin.
Depuis le 1^{er} juillet, la DDT (Direction Départementale des Territoires) ne propose plus ses services dans ce cadre.
La 3C2V a décidé de s'organiser pour proposer ce service aux communes.
Nous rappelons que les services d'un architecte conseil sont mis à disposition par la 3C2V et que sa consultation sera demandée pour tout dépôt de dossier d'urbanisme (renseignements en mairie).
- ❖ **Document d'urbanisme.**
Une mise aux normes de ces documents doit être réalisée dans les années qui viennent. Carte communale, POS et PLU doivent être révisés ou remplacés pour répondre à la loi ALUR. En ce qui concerne Montaud, la révision du POS en PLU qui est en cours permet déjà d'être en accord avec la loi.
En parallèle, une réflexion est en cours sur le PLUI (Plan Local d'Urbanisme Intercommunal).
- ❖ **Gestion des inscriptions aux services d'eau (potable et usée) et ordures ménagères.**
Afin de simplifier et organiser ces inscriptions, deux procédures sont mises en place :
 - Préinscription en mairie pour tout nouvel arrivant sur la commune,
 - Mise à jour annuelle de la déclaration de composition du foyer sur demande de la commune.

Sur le site internet de la 3C2V et/ou en mairie, vous trouverez différentes informations concernant les activités et le fonctionnement : <http://www.ccvinay.sud-gresivaudan.org/>.

Médiathèque Lis-là

L'équipe de la médiathèque vous accueille à Saint-Quentin-sur-Isère
Mercredi 9h-12h et 14h-17h - Vendredi 16h-19h
Samedi 9h-12h et 14h-16h

Médiathèque fermée du 17 juillet au 18 août inclus.



MSA : Appel à projets



Vous êtes un groupe de trois jeunes au minimum, âgés de 13 à 22 ans, Avec vos amis, vous avez des idées. Vous voulez vous engager dans une action qui vous tient à cœur. Vous souhaitez faire bouger les choses autour de vous et voir votre projet se réaliser.

Alors participez à l'appel à projets MSA "Mieux vivre en milieu rural" et devenez acteurs de votre territoire !

27 novembre 2015 : date limite de dépôt de candidature

Avant la fin de l'année 2015

Les MSA sélectionneront et primeront des projets dont 2, par département, pourront être présentés au jury national.

Début 2016

Le jury national sélectionnera 16 projets.

Février/mars 2016

Les lauréats seront invités à la cérémonie de remise des prix au Salon International de l'Agriculture et recevront une bourse d'une valeur comprise entre 1 550 € et 2 500 € qui s'ajoutera à la bourse locale.

Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat

L'OPAH Chambaran Vinay Vercors : des aides pour vos travaux de rénovation !

Lancée au mois de décembre 2012, pour une durée de 5 ans, l'OPAH (Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat) Chambaran Vinay Vercors peut vous permettre de bénéficier d'aides financières conséquentes pour la réalisation de vos travaux.

L'OPAH en quelques chiffres :



- 73 ménages propriétaires occupants ont déjà bénéficié de subventions pour la rénovation de leurs logements durant les deux premières années de l'OPAH. Le montant total des travaux avoisine 1 346 000€ dont près de 70% réalisés par des entreprises situées sur le secteur Sud Grésivaudan. Le montant des subventions accordées aux propriétaires occupants s'élève à 700 000€.
- Les projets des propriétaires occupants ont bénéficié d'une moyenne de 52% de subvention.
- 9 logements à loyers maîtrisés ont été financés : 5 logements conventionnés sociaux et 4 logements à loyers intermédiaires. 537 000€ de travaux ont été réalisés par les propriétaires bailleurs dont 79% par des entreprises du Sud Grésivaudan. 197 000€ de subventions ont été versées sur ces projets.

En résumé, ces deux années d'animation ont permis la réalisation de 1 883 000€ de travaux sur les logements du territoire de la 3C2V avec 897 000€ de subventions versées.

Pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une aide et connaître le dispositif de l'OPAH, munissez-vous de votre dernier avis d'imposition (pour les projets des propriétaires occupants) et composez le 0 800 111 237 (appel gratuit depuis un poste fixe) afin que les conseillères d'Habitat et Développement puissent vous renseigner et éventuellement, vous proposer un rendez-vous. Vous pouvez également les contacter par mail : edumazot.hdlepage@wanadoo.fr
Sinon, n'hésitez pas à venir les rencontrer à la permanence tous les 1er et 3ème lundis de chaque mois, sans rendez-vous, de 14h à 16h dans la salle pédagogique du Grand Séchoir à Vinay.

L'aide "TPE Jeunes Apprentis" : pour une formation à coût zéro la 1^{ère} année !

L'aide "TPE jeunes apprentis" est une aide forfaitaire de l'Etat, cumulable avec les autres dispositifs de primes et d'aides existantes :

- qui s'adresse aux entreprises de moins de 11 salariés
- pour le recrutement en contrat d'apprentissage, à compter du 1er juin 2015, d'un jeune de moins de 18 ans à la date de la conclusion du contrat

Elle est fixée à 1100€ par trimestre d'exécution du contrat et versée sur la base d'une attestation de l'employeur justifiant l'exécution du contrat. Elle est attribuée dans la limite des 12 premiers mois (soit un total de 4400€).

La demande d'aide est disponible sur le site : www.alternance.emploi.gouv.fr

Contact : Nathalie Grimaldi - 04 76 93 17 18 ou maison.emploi@paysvoironnais.com

Accueil des salariés à St Marcellin !

Vous souhaitez vous réorienter, évoluer professionnellement, suivre une formation, faire le point sur vos compétences,... Vous avez un projet professionnel et souhaitez connaître les possibilités pour le mettre en œuvre... Un conseiller emploi formation vous accueille, vous informe et vous conseille dans votre démarche de projet professionnel et/ou de formation sur ST MARCELLIN :

- **entretiens individuels sur rendez-vous les mardis : 04 76 38 67 20**
- **entretiens téléphoniques sur rendez-vous : 04 76 93 17 18**

N'hésitez pas à nous contacter !

Aider les institutions représentatives du personnel à favoriser la formation des salariés !

Une initiative territoriale pour l'emploi portée par la Maison de l'Emploi des Pays Voironnais et Sud Grésivaudan valorisée au niveau national.

Touchés par des mutations économiques fortes, les salariés du Centre Isère savent que l'on ne reste pas dans le même métier ou dans la même entreprise toute sa vie. Comment préparer son employabilité pour demain ? Qui peut m'aider dans mon évolution professionnelle ?

Pour répondre à ces questions, **la Maison de l'Emploi accompagne depuis 2012 les IRP** (délégués du personnel, comités d'entreprise) **qui le souhaitent** à favoriser l'évolution professionnelle des salariés du Centre Isère.

Et cela porte ses fruits : **33 IRP et 10 référents employeurs** ont ainsi pu :

- être sensibilisés aux dispositifs d'évolution professionnelle par les acteurs
- avoir une aide opérationnelle de l'animation RH, de la Maison de l'Emploi, de la Plateforme de Sécurisation des Parcours, de la Direccte, de la Région Rhône-Alpes, des OPCA,... à la mise en place d'actions concrètes dans leurs entreprises.

Suite à cette sensibilisation, les IRP se réunissent plusieurs fois par an pour compléter leurs connaissances et partager leurs expériences en réseau.

Le Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation Professionnelle et du Dialogue social (DGEFP) a retenu cette initiative parmi les 50 initiatives du portail : web www.territoires-emploi.fr. Pour inciter le développement de ce réseau, une compensation financière est proposée à l'employeur.

Horaires d'été

La Maison de l'Emploi reste ouverte tout l'été. Cependant les horaires d'ouverture changent : **du lundi 03 au vendredi 21 août 2015 les locaux fermeront à 17h00 tous les jours.**

Pour plus d'information, consulter le site de la Mission locale,

Facebook ou prenez rendez-vous au **04.76.38.83.42.**

Maison de l'Economie - 7 Rue du Colombier - BP 63 - 38162 SAINT MARCELLIN cedex

Dès la rentrée, ouverture du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00 (17h30 le vendredi)

Permanences : Saint Quentin sur Isère, Vinay, Saint Marcellin et Pont en Royans

missionlocale@pays-saint-marcellin.fr
Site internet : missionlocale.sud-gresivaudan.org

NOS ASSOCIATIONS

Association Communale de Chasse Agréée (A.C.C.A.)

Les cartes seront remises aux chasseurs les **vendredis 28 août**, salle de la mairie.

Association La Petite Poule Rousse

Café associatif
de Montaud (38)

la petite poule rousse

Des nouvelles de la Petite Poule Rousse.....

Après une très belle fête de la musique organisée de concert avec le Sou des Ecoles, votre café associatif est ouvert tout l'été et l'automne

- de 16h30 à 20h30 le vendredi et samedi,
- de 11h à 19h le dimanche.

Il est également possible de déjeuner le vendredi ou samedi midi sur réservation.

A venir : un concert d'Antoine Strippoli le **samedi 05 septembre**.

Venez profiter de la douceur de notre terrasse, des petits plats de Cornélia, et en ces périodes de canicule, de la fraîcheur de notre salle.

Bon été à tous !

L'équipe de la Petite Poule Rousse

Renseignements/réservations : lapetitepoulerousse.montaud38@gmail.com ou 06 50 18 22 05

Association Montaud Trail Organisation



Ce dimanche 05 juillet 2015, le vainqueur du Montaud Run 2015 portait le dossard 79.

Il s'agit d'Olivier SORIANO, vainqueur de cette édition en 57mn 17 sec.



Le Sou des Ecoles



Encore une année scolaire d'achevée, ponctuée par de nombreuses activités auxquelles ont pu participer les enfants : poney et sortie au Zoo pour les uns, escalade et grimpe d'arbres pour les autres, rencontre avec les correspondants ou encore visite de l'Abbaye de Saint-Antoine... autant de sorties qui, nous l'espérons, laisseront de jolis souvenirs aux enfants.

Pour financer tout cela, le Sou avait programmé différents événements, retour sur le dernier trimestre :

Le LOTO tout d'abord : un franc succès ! Merci à tous pour vos dons, votre participation et votre bonne humeur ! L'opération aura rapporté **1000 €**.



C'est sous la pluie que nous avons brûlé Mr Carnaval le 04 avril dernier, encore une fois enfants et parents ont pu apprécier les crêpes de Brigitte et le conte d'Eliane. Un grand merci à elles !



Il y a aussi eu la vente de chocolats de pâques : **250€** et les croissants du dimanche ont rapporté **800€** pour l'année 2014/2015.



Fin mai, c'est sur la place du village que s'est déroulée la vente de plantes, une journée chaude et ensoleillée qui aura rapporté **840€**





Il y a aussi eu le barbecue/frites à l'occasion de la fête de la musique **200€** et une participation au Vide Grenier de la Fête du Village (somme non définie à ce jour).

Mais l'événement le plus important et tant attendu par les enfants la **KERMESSE**.

La salle des fêtes étant en travaux c'est dans la cour de l'école et derrière la mairie que les chapiteaux et les olympiades ont été installés. Après le spectacle des enfants, petits et grands ont pu se régaler et passer une journée chaleureuse. Bilan de l'opération **800€**.



Vous l'avez compris, pour continuer à fonctionner le Sou a besoin de sous et de bonnes volontés, nous vous donnons rendez-vous à l'assemblée générale qui aura lieu **jeudi 03 septembre à 20h30.**

Bonnes vacances à tous,
L'équipe du Sou.

Grands de la crèche, futurs petits de l'école

Pour les Montaudins nés en 2012, le 4 juin avait un parfum d'avant-première. Le temps d'une matinée, ils ont fait connaissance avec la "maîtresse", Corinne, et avec tous leurs futurs copains de la classe de maternelle. Comme un jour de rentrée, il y avait de la fierté sur le visage des enfants et de l'émotion dans les yeux de certains parents.



L'utile et l'agréable

Pour la première fois, l'opération "ménage de printemps" a été suivie, samedi 11 juin, du pique-nique de la crèche. Après avoir briqué Montaud'Ubohu, tout le monde s'est retrouvé, en famille, sur le terrain des Ramées et sous le soleil, pour un rendez-vous gourmand, entre deux batailles d'eau rafraichissantes.

Comme ça va mieux en le disant ... on continue !

Autour d'un psychologue de l'ACEPP (Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels), nous avons cette année pu discuter ensemble de nos enfants en évoquant leur sommeil, leur appétit, leur (dés) obéissance... Devant le succès de ces conférences, nous avons décidé de récidiver à la rentrée en vous proposant le **mardi 29 septembre** de parler de la place du jeu, car on grandit surtout en s'amusant.

Crèche buissonnière

Pour conclure de façon inoubliable le projet d'activité autour de la nature, les grands de Montaud'Ubohu ont, le 03 juillet, pris l'autocar pour passer une journée à la ferme du Langot, près du lac de Paladru. Après avoir cajolé les poussins, nourri les poules et les cochons, nos petits agriculteurs se sont baladés en calèche avant de pique-niquer sous les arbres, près des ânes. Des vocations sont nées ...





Petit jardin deviendra grand

Depuis le printemps, un mini-potager trône au milieu de la cour de la crèche. Trois fraisiers profitent de l'ombre de deux pieds de tomates cerises et, comme par magie, les fleurs se transforment en fruit sous les yeux ébahis de nos curieux gourmands.

A l'automne, entre la salle de restauration et la cabane de Montaud'Ubohu, les pieds de tomates, les fraises, les fleurs, vont pouvoir se multiplier. Un véritable jardin va voir le jour avec même un peu de gazon et une table de pique-nique pour goûter dehors : un petit coin de paradis !

Il fait bon grandir à Montaud'Ubohu

Quand une crèche associative de 18 places voit partir vers l'école 14 enfants d'un seul coup, la peur du vide pourrait pointer le bout de son nez. On ne lui en a pas laissé le temps : entre une belle campagne de distribution de flyers faisant la promotion de notre crèche et un bouche-à-oreille renforcé, Montaud'Ubohu affiche presque complet pour la rentrée (il reste encore quelques places).

S'ils sont principalement montaudins, les nouveaux résidents de la crèche viennent aussi de Saint-Quentin, Tullins, Noyarey et même Vourey et Voreppe. Oui, il fait vraiment bon grandir à Montaud'Ubohu.



Le Bureau de l'association.



Association Sportive Culturelle et Sociale de Montaud
Siège Social : Mairie – Place du Village 38210 Montaud
Présidente : Brigitte Bonnet-Eymard (04 76 93 34 27)
Courriel : ascsmontaud@gmail.com
Adresse internet : <http://www.montaud.fr>

Cette année l'ASCSM a pu enregistrer 84 adhésions individuelles et familiales (soit 116 adhérents) avec 6 animateurs.

Trois nouvelles activités ont été mises en place : La danse biodynamique, les cours de Danse-Jazz, et du tricot crochet. Malheureusement le tricot crochet n'a pas rencontré son public et s'est arrêté en décembre, et le scrapbooking n'a pas redémarré.

Nous voudrions rappeler ici qu'une association comme l'ASCSM est une chance pour notre village : songeons qu'elle offre à ses habitants des activités variées tout au long de l'année. Il vous appartient à tous d'y participer d'une façon ou d'une autre (par vos adhésions, donner un coup de main, votre présence aux manifestations organisées, etc.) Alors, surtout n'hésitez pas à venir nous soutenir !!!!

Le dimanche 29 mars 2015 : «*Les branchés du théâtre* » sont venus nous présenter leur dernière création avec Molière et Jean Tardieu à l'affiche. Des jeux de mots, des phrases qui ne se finissent pas...C'était amusant et très finement joué. Beaucoup de succès, avec 80 entrées.



Dès le 27 avril 2015, en raison des travaux de la salle des fêtes, les activités se sont poursuivies soit à La Petite Poule Rousse, soit à Salle de motricité, soit à la Ferme Lespinasse.

Le mardi 07 juillet 2015 :

C'est avec plaisir et dans une ambiance très chaleureuse et conviviale qu'une partie des Aînés s'est retrouvée autour d'un bon repas chez Allibe à Veurey-Voroize.



Pour cette nouvelle saison 2015/2016, quelques nouveautés ...

→ Suite à la démission de Claire Lizzeretti et au départ de Micheline Joyeux-Bouillon, un nouveau conseil d'administration et un nouveau bureau ont été constitués :

Monique Bonnassieux, Suzanne Charrel-Martin, Lynda Chorot, Joëlle Coing-Roy, Madeleine Roussel et Eliane Villemus et au bureau :

Brigitte Bonnet-Eymard – Présidente (04 76 93 34 27)

Secrétaire : Valérie Mejean – Secrétaire (04 76 32 84 80)

Trésorière : Elisabeth Michel – Trésorière (04 76 93 62 82)

→ Afin de diminuer notre utilisation de papier et d'enveloppes, cette année nous demandons à ceux qui ont une adresse mail, de bien vouloir nous la communiquer en nous adressant un message électronique à l'adresse de l'ASCSM : ascsmontaud@gmail.com et ceci avant le 31 août 2015 !

Le bulletin d'inscription et toutes informations concernant l'ASCSM vous seront ainsi envoyés par mail. Pour les personnes ne possédant pas de courriel, merci de nous le faire savoir et nos informations leurs seront fournies sur papier.

L'ASCSM

LES ACTIVITES pour LA RENTREE

COUTURE : Animée par Annie PERRIER ☎ 09 51 33 19 42

Le lundi de 17h00 à 19h00 – La Petite Poule Rousse - 52 € l'année

Reprise le lundi 14 Septembre

CHORALE : Animée par Gilbert TOINET ☎ 04 76 93 66 78

Le lundi à 20h15 – La Petite Poule Rousse ou Ferme Lespinasse – 70 € l'année

Reprise le lundi 14 Septembre

LES AINES : Madeleine ROUSSEL ☎ 04 76 93 63 26

Rencontre le 2^{ème} et le 4^{ème} mardi de chaque mois de 14h00 à 18h00

La Petite Poule Rousse. Ouvert à tous

VANNERIE : Animée par Louis BONNET-EYMARD ☎ 04 76 93 34 27

et Elisabeth MICHEL ☎ 04 76 93 62 82

Le mardi de 13h30 à 17h00 – lieu à définir - 25 € l'année

Reprise le lundi 9 Novembre (ramassage à l'extérieur) – Dernière rencontre le mardi 5 avril 2016

GYMNASTIQUE (A.G.V. Montaud) : Animée par Chantal CHATEAU ☎ 04 76 93 67 83

Le mardi de 19h15 à 20h15 - Salle de motricité de l'école

et le mercredi « Gym douce » de 8h45 à 9h45 Ferme de Lespinasse

100 € l'année pour un cours (adhésion CODEP 24,90 € incluse)

Pour les 60 ans et + : certificat médical obligatoire

Reprise le mardi 15 Septembre

YOGA & RELAXATION : Animée par Boris VILLEMUS ☎ 06 85 06 10 04

Le jeudi de 19h15 à 20h30 – Salle de motricité de l'école - 60 € l'année

Reprise le jeudi 8 Octobre – Une séance d'essai ce jour là

DANSE BIODYNAMIQUE : Animée par Boris VILLEMUS ☎ 06 85 06 10 04

Le mardi de 20h00 à 22h30 – Salle de motricité de l'école - 100 € l'année

Reprise le mardi 6 Octobre – Une séance d'essai ce jour là

DANSE JAZZ : Animée par Mylène REYNIER ☎ 04 76 32 34 70

Le mercredi de 19h30 à 20h30 - Salle de motricité de l'école - 75 € l'année

Reprise le mercredi 16 Septembre – Une séance d'essai ce jour là



L'association porte le nom de la statue de la Vierge qui surplombe l'église du village depuis 1951 et que l'on atteint par le sentier partant à gauche du café La Petite Poule Rousse, sur la place. Elle existe à Montaud depuis de nombreuses années par la volonté d'habitants ayant le goût du patrimoine de leur paroisse.

Ainsi que le précise l'article 1 de ses statuts, elle a pour but « la conservation, l'entretien, la restauration du patrimoine de la Paroisse Notre Dame des Noyeraies, ainsi que le soutien, la prise en charge, l'organisation matérielle et financière de toutes œuvres culturelles et sociales pouvant concourir à la réalisation de son but ».

Dans un passé récent, ses membres ont ainsi restauré, aménagé et embelli l'église par la réfection de la peinture, l'achat de bancs et fauteuils plus confortables, d'un piano-orgue électrique, l'installation de beaux vitraux modernes côté entrée principale (façade ouest). Pour financer ces embellissements, ils organisaient des soirées dansantes et « fondues vigneronnes », qui restent agréablement dans les mémoires !



Puis, sous l'impulsion d'une présidente tournée vers l'Art et le Patrimoine dans son sens culturel et cultuel, l'ANDS a fait naître en 2012 et grandir un chemin d'Art Contemporain où depuis, les artistes créent, sculptent pierre et bois, mettent en scène, tissent des œuvres éphémères ou durables, ou content des histoires charmeuses au clair de lune pour tous les âges, ceci lors des Journées du Patrimoine ou lors de la Fête du Village, fin juillet. En 2014, un collectif de tricoteuses-crocheteuses -dont certaines de Montaud-, a aussi œuvré, marquant un cheminement depuis l'église jusqu'à la salle des fêtes où peintres, sculpteurs et potiers exposaient ou montraient la cuisson au raku.

Ce chemin se visite à votre guise : c'est le chemin du Follet que l'on prend à la sortie du village direction St-Quentin ou Veurey, à côté du local EDF, signalé « chemin d'art » en tricot.



En juin, a eu lieu l'assemblée générale et a vu le départ de Christel pour d'autres horizons artistiques. Nous avons fait le bilan de ces quelques belles années partagées pour le plaisir. Le Conseil d'Administration est, depuis, constitué de Brigitte Murdinet, présidente, Marie-Ange Caselli, trésorière, Isabelle Ribet, secrétaire et Charles Robbez-Masson, qui a beaucoup travaillé sur l'histoire du village.



- Petit retour en arrière : l'ANDS a participé à la **Fête du Village le 25 juillet** en installant une signalétique : plans des lieux, panneaux indicateurs, photos pour se souvenir en souriant des activités des années antérieures.

➤ Et pour l'avenir :

Nous avons évoqué des projets, dont l'éclairage et le fleurissement de la statue de Notre Dame des Sommets, la pose de moquette dans la chapelle de Saint-Joseph, la réparation du maître-autel de l'église, l'inventaire du patrimoine de l'église, une conférence sur un sujet patrimonial...

Et justement :



- ✓ « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur **les croix de Montaud** sans jamais oser le demander ! »

Le mystère sera dévoilé à l'occasion des Journées du Patrimoine. Nous vous invitons à une soirée-conférence de Charles Robbez-Masson qui nous propose de partir à la découverte des croix de Montaud (images, explications, échanges). Rendez-vous **vendredi 18 septembre 2015 (heure et lieu à préciser)**.

Nous ouvrirons l'église Sainte Marie-Madeleine où vous pourrez découvrir, outre le magnifique bâtiment, des objets et vêtements liturgiques le **samedi 19 septembre de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h30**.



- ✓ D'ores et déjà, notez dans vos agendas que la Saint-Antoine 2016, fête des laboureurs, aura lieu le **samedi 16 janvier 2016 à partir de 18h30** à l'église, messe suivie de l'apéritif offert et du repas festif, réjouissances gustatives et « riantes » dans la nouvelle salle des fêtes !



- ✓ Et tout de suite, c'est la Fête de l'Assomption de Marie, **samedi 15 août avec la messe célébrée à 10h à l'église de Montaud** par le Père Claude NZAS, suivie de l'invitation à la procession vers Notre Dame des Sommets puis de l'apéritif offert par l'ANDS. Puis repas partagé pour poursuivre agréablement la journée.

Nous tenons à votre disposition des cartes postales de l'église et de ses vitraux (à demander aux membres cités).

N'hésitez pas à témoigner de votre sympathique soutien en versant votre cotisation (10€) à l'un des membres cités, afin de faire vivre nos projets !

A bientôt !

L'ANDS

Cette 19^{ème} édition de la fête du village a été particulière car c'est la première fois qu'elle s'est déroulée sans la salle communale, fermée pour travaux.

L'organisation a été revue, de nombreuses tentes et chapiteaux ont dû être installés pour compenser cette fermeture ce qui a demandé aux bénévoles de l'imagination et un effort supplémentaire.

Le décor étant en place, la fête a eu lieu comme les autres années, avec une météo agréable, de nombreux conscrits et quelques nouveautés comme l'équilibre sur sangle, la brouette, le château gonflable ou encore la bourse aux jouets. La restauration rapide avec un plateau repas a été très appréciée des consommateurs, et elle a retenu aussi l'attention des organisateurs pour les années futures. Gros succès pour la randonnée VTT, le record des inscriptions a été battu, et le concours de pétanque a consacré un champion montaudin en la personne de Joël.

Bravo à tous les bénévoles pour votre contribution à la réalisation de la fête de notre village, avec une mention particulière aux jeunes très enthousiastes, la relève est là.



Ci-dessus : la bourse aux jouets et le vide-greniers.

Dessous : les producteurs locaux comme chaque année



Les jeux de Pierre :

La brouette « 33 sec » le tour pour cette première édition, record à battre ».

Mât de cocagne « facile... enfin ... presque ».

L'équilibre sur sangle « vous avez un an pour vous entraîner »



Les réalisations de nos amis les vanniers de Montaud





Avec les amis de l'Agriculture Ancienne, la passion de la mécanique au son des monocylindres horizontaux de la société française de Vierzon ou autres Mac Cormick, Ferguson, Steyr ou encore Vendevre.



La relève est bien là !
Bravo les filles pour les crêpes et aussi le jeu du pari !
On vous renouvelle le CDD pour l'année prochaine.



Le concours de pétanque a consacré un champion montaudin en la personne de Joël.



Un château qui ne manque pas d'air !
Les petits se sont éclatés et également avec le trizz.



Buvette et préparation des plateaux repas !
Sans oublier les ravioles de Michou.





19 conscrits motivés pour défiler sur la charrette et jouer avec Clin d'œil, le tout orchestré par Michel.



Une bien belle prestation encore cette année, avec des applaudissements nourris. La soirée dansante s'est poursuivie tard dans la nuit animée par l'orchestre Clin d'œil.



Pour vous servir, plus de 40 volontaires, des plombiers, des électriciens, des couturières, des agriculteurs, des jeunes, des retraités, des chasseurs.....

La fête de 2015 est passée, vive celle de 2016 avec un anniversaire important puisque ce sera la 20^{ème} édition.

Nous nous devons de marquer cet évènement en préparant une belle manifestation.

Tous les Montaudines et Montaudins sont invités à donner des idées de thèmes, animations etc... et bien entendu de participer à l'organisation de cette fête.

Merci de communiquer vos suggestions à : fdv.montaud38@gmail.com.

Nous vous donnons rendez-vous en septembre.

L'équipe FDV.

Association OUVERTE à toute personne qui le souhaite.

Montaud T'Aime

Oyez, Oyez, Montaudines et Montaudins,

En cet an 2015,
après les cours de danse par la modern/jazz damoiselle Mylène, pour enfants et ados, « trop de la balle »,
vient de se dérouler un stage de cirque du 06 au 10 juillet, animé par le fidèle circassien Sylvain,
Pour la plus grande joie des enfants, de la maternelle jusqu'au collège !

En cette rentrée, nous commencerons par l'assemblée générale, pour se poser et décider de l'avenir :

le bureau est trop petit et ne repart pas tel quel, sans sang neuf !

Pour les 70 adhérents -enfants, ados-, c'est notre **défi, se lancer pour eux !**

Pour que reprennent danse ou cirque, que fleurissent idées neuves...

Bienveillant
Enrichissant
Nombreux
Envie
Valorisant
Organisation
Liens de tous âges
Et sans obligation

Alors rendez-vous nombreux à l'assemblée générale qui aura lieu
le **jeudi 10 septembre 2015** à 20h30 à la mairie.

Montaud T'Aime.

A MONTAUD AUSSI...

Virathon



Virathon vivra ?

C'est sur cette question que l'équipe de bénévoles du Virathon 2014 réfléchit car le calendrier n'est pas favorable cette année pour l'organisation de cette manifestation.

En effet, entre les travaux de la salle des fêtes et les élections régionales prévues en décembre, il ne reste guère de créneaux pour apporter notre contribution aux associations de l'AFM et de la «Lutte contre la Mucoviscidose ».

Nous réfléchissons à une solution alternative qui nous permettrait de courir, marcher et rire pour l'occasion.

Nous ne manquerons de vous tenir informer car quoi qu'il arrive, c'est décidé, le Virathon aura lieu !

En attendant, nous comptons sur vous pour apporter votre talent, votre aide, et votre enthousiasme pour relever encore une fois ce double défi !

Faites-vous connaître sur la boîte virathon.montaud@gmail.com ou en mairie.

L'équipe du Virathon.

HYOSHI SPORTS Judo, Zumba, Fitness & Fonctionnel training 4D

Pratiquez le sport autrement !

La rentrée sera sous le signe de la continuité et de la nouveauté. Nous vous proposerons une offre élargie de cours de fitness, de séances de préparation physique et de judo avec des professeurs diplômés.

Vous avez un large choix d'activités sportives, de bien-être et de santé à partir de 5 ans jusqu'aux séniors.

Notre philosophie et notre mission : être le meilleur moment de votre journée. Nous allons vous aider à transformer votre corps en ayant un impact sur votre style de vie et vous faire progresser plus que vous ne vous seriez crus capables parce que nous croyons en vous !

Les activités de la rentrée 2015

ACTIVITES JUDO

JUDO pour vos enfants à partir de 5 à 8 ans – Lundi et jeudi 17h15 à 18h15



Le **Judo**, c'est un art martial, un sport Olympique, une école de vie, une passion, une activité qui se pratique de nombreuses façons et dans laquelle, qu'on soit jeune ou moins jeune, garçon ou fille, champion ou débutant, chacun peut s'épanouir.

Les cours de judo sont assurés par un encadrement sécurisant, des professeurs diplômés d'état, formés pour répondre à l'épanouissement et aux besoins de votre enfant.

Ils sauront créer les conditions d'un apprentissage en toute sécurité avec des situations pédagogiques adaptées au niveau de chacun.

ACTIVITES FITNESS

FIT ZEN : Jeudi de 18h15 à 19h15

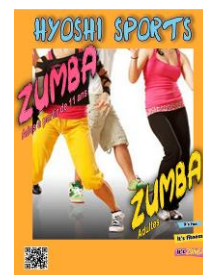
C'est l'activité bien-être par excellence pour sculpter votre silhouette à 360 degrés avec des exercices de gainage pour tonifier vos abdos, vos fessiers, vos cuisses, vos dorsaux en sollicitant les muscles profonds du système postural.

L'alternance de contractions et d'étirements musculaires améliore votre souplesse et assure un équilibre indispensable au bien-être. Vous allez obtenir des résultats où cela compte le plus pour vous !

Le **Fit Zen** : un nouveau concept vous permet de pratiquer une activité tout en DOUCEUR avec peu de cardio mais surtout SANS saut et SANS impact pour préserver vos articulations.

ZUMBA : à partir de 14 ans –Mardi de 20h à 21h et jeudi de 19h15 à 20h15

La **Zumba** est à mi-chemin entre le fitness et la danse, mais nul besoin de savoir danser, il suffit de bouger sur des rythmes latino-américains tout en s'amusant !



FONCTIONNEL TRAINING SYSTEM 4D : à partir de 14 ans – lundi de 18h30 à 20h30 et jeudi de 18h15 à 20h15

Le **Fonctionnel Training System 4D** est un nouveau concept d'entraînement qui associe les 4 Dimensions du conditionnement physique moderne :

Dimension #1: Musculation-Training

Dimension #2: Cardio-Training

Dimension #3: Circuit-Training

Dimension #4: Boxing-Training



Venez Découvrir la NOUVELLE méthode d'entraînement M2CB.

Les sessions d'entraînement de Fonctionnel Training System 4D durent 2h, la durée est flexible en fonction de vos objectifs et de votre emploi du temps.

Votre séance peut durer 20 minutes ou 2 heures, c'est vous qui décidez !

Vous pouvez commencer à 18h30 et finir 19h15 ou débuter à 19h et terminer à 20h, vous faites votre planning !

FIT-PUMP : Lundi de 20h15 à 22h15 – Mardi de 12h30 à 13h15 – Jeudi de 20h30 à 21h30



Le **Fit-Pump** est un cours de renforcement musculaire, il se pratique en musique à base d'exercices avec une barre d'haltérophilie, il favorise l'amincissement et le maintien de la masse musculaire.

Il vous donnera le coup de fouet idéal pour évacuer vos tensions et vous aidera à sculpter votre corps. Vous brûlerez des calories et améliorerez votre capacité cardiovasculaire en sollicitant un maximum de groupes musculaires (abdos, bras, jambes...).

CROSS-TRAINING : Mardi de 12h30 à 13h15 - Mardi de 19h30 à 20h30

C'est un programme d'entraînement à base d'exercices fonctionnels simples très efficaces sur le plan musculaire. Une sollicitation du cardio vous permettra d'avoir des résultats rapides sur votre silhouette. La session de **Cross-Training** s'organise sous forme de circuits avec des mouvements de préparation physique variés.



Profitez de notre garantie satisfait ou remboursé

Après inscription, si au bout de 3 séances vous n'êtes pas totalement satisfaits vous serez remboursés intégralement sur simple demande

INSCRIPTIONS

- Forum des associations de Veurey-Voroize : **samedi 5 septembre de 17h à 19h**, parc de la mairie
- Salle des fêtes de Veurey : **lundi 7, mardi 8 et jeudi 10 septembre de 17h à 19h30**
- Forum des associations de Noyarey : **samedi 12 septembre de 14h à 17h**, Espace Charles de Gaulle

Contact : 06.19.82.39.05
Mail : contact@hyoshisports.fr
Site Internet : <http://hyoshisports.fr>

Hyoshi Sports.

LA FEDERATION ADMR DE L'ISERE

Prenez soin de vous

Accompagner au quotidien vos proches en perte d'autonomie est un acte généreux mais très prenant et parfois épuisant. Il est donc important de penser à vous en vous accordant repos et détente.

L'ADMR met à votre disposition différentes prestations de service pour vous ménager des temps de répit. La venue d'un professionnel au domicile de votre proche peut être l'occasion de vous consacrer à vos activités. Vous pouvez par exemple vous faire aider par une aide-ménagère. Vous pouvez aussi vous adresser aux différentes structures d'hébergement et d'accueil du réseau ADMR pour accueillir vos proches pour une durée déterminée ou indéterminée.



Contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous pour organiser vos temps de répit.

Pour toute information sur l'association du Bas-Grésivaudan, contactez : Marie Claire PRELLE au 04 76 93 63 30.

Ferme Lespinasse

Samedi 26 septembre - Atelier "les élixirs floraux"

Les élixirs floraux, une aide pour mieux se connaître et comprendre les défis de la vie.

Choix, préparation et utilisation des élixirs floraux.

Participation

pour les adhérents à "coup de pousse" : 25 euros

pour les non adhérents : 30 euros

Repas partagé à midi



OCTOBRE 2015

Dimanche 18 octobre – Porte ouverte à la ferme Lespinasse

Thème : la pomme de terre



Samedi 24 octobre – Atelier MANDALA avec Jean-Louis Jacquiot

Brigitte et Fernando.

Pour toutes ces activités

Contactez : [Brigitte MERENDAO](mailto:Brigitte.MERENDAO@ferme.lespinasse.free.fr) au 04-76-93-64-49

Lieu de rendez-vous : Ferme Lespinasse

Et plus d'infos sur le site : www.ferme.lespinasse.free.fr



E.F.S. (Etablissement Français du Sang) Site de Grenoble
29, avenue Maquis du Grésivaudan à LA TRONCHE. Tél. : 04.76.42.43.44
Toutes les informations concernant les horaires et même pour prendre un rendez-vous sur : www.rhonealpes.dondusang.net

Globules rouges, plaquettes, plasma... quel rôle jouent-ils dans l'organisme ?

Le sang circule dans les vaisseaux à travers tout l'organisme, où il joue un rôle essentiel : nutrition, respiration, régulation, défense...



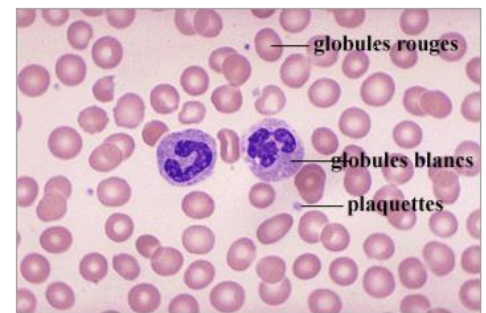
C'est un tissu vivant, composé de cellules qui baignent dans un liquide, le plasma. Le volume de la masse sanguine est d'environ 5 litres pour un adulte mais varie selon son sexe, son poids et sa taille. Trois types de cellules coexistent dans le sang : les globules rouges, les globules blancs, et les plaquettes.

Les globules rouges

Leur rôle est de transporter l'oxygène des poumons vers les tissus et, en retour, de capter le gaz carbonique au niveau des tissus afin de l'éliminer par les voies respiratoires. Ces cellules, également appelées érythrocytes ou hématies, sont les plus nombreuses dans le sang : leur concentration est de l'ordre de 5 millions par millimètre cube. Un manque de globules rouges se traduit physiquement par une forte fatigue, voire des essoufflements. On parle alors d'**anémie**.

Les globules blancs

Egalement appelés **leucocytes**, les globules blancs jouent un rôle dans la défense de l'organisme contre les agressions extérieures (bactéries, virus, cellules étrangères, etc.). A la suite d'un don de sang, pendant la phase dite de préparation des produits sanguins, les globules blancs sont filtrés (on parle alors de déleucocytation).



Les plaquettes

Les plaquettes sont des cellules qui interviennent pour prévenir ou stopper les hémorragies. Dans certains cas, le patient peut manquer de plaquettes, en particulier s'il souffre de leucémie ou s'il est en chimiothérapie. La transfusion de plaquettes peut également être nécessaire lors de certaines interventions chirurgicales lourdes.

Le plasma

Ce composant représente à lui seul 55 % du volume sanguin. Il est composé à 90 % d'eau chargée de sels. Il est également très riche en protéines, notamment en **albumine**, qui contribue au transport des fluides au sein de l'organisme. Des transfusions d'albumine sont indiquées dans le cas d'insuffisance rénale et hépatique.

Les immunoglobulines sont une autre famille de protéines plasmatiques, indispensables dans la lutte contre les agents infectieux. Elles permettent de prévenir et de lutter contre des maladies telles que le tétanos, les hépatites ou la rubéole. Le plasma contient également des **facteurs de coagulation (ou anti-hémophiliques)**. Un déficit héréditaire de ces protéines peut provoquer des hémorragies graves (comme chez les hémophiles A et B).

Dans notre secteur, les prochaines collectes auront lieu
de 17h à 20h à :

Tullins-Fures, **lundi 05 & jeudi 15 octobre**

Veurey-Voroize, **lundi 07 septembre**

Michel Murdinet.