

# Les Échos de Bramefarine

n° 91 – septembre 2021

## SPÉCIAL RENTRÉE DES ACTIVITÉS

### FOOT / BASKET



Du 7 septembre jusqu'au 28 septembre, nous poursuivons l'encadrement bénévole des jeunes afin de leur proposer une activité sportive de foot ou basket sur leur commune chaque mardi soir, entre 18 heures et 19 heures.

Après une année d'expérience, nous faisons le choix de réserver plus spécialement cette activité aux enfants et adolescents du CE2 à la Terminale, afin de maintenir un lien entre les enfants de notre village après leur entrée dans différents collèges et lycées : ce moment sportif peut être une belle occasion de retrouvailles !

Nous avons aussi constaté que les plus jeunes peuvent être gênés ou bousculés par l'engagement physique des plus grands : nous sommes

désolés pour les juniors qui pensaient se retrouver autour d'un ballon et nous nous languissons qu'ils grandissent pour participer à leur tour à ce moment convivial !

Rendez-vous **mardi 7 septembre à 18 heures au stade de foot de l'accueil de loisirs intercommunal.**

Face aux nouvelles contraintes sanitaires qui exigent le passe sanitaire à partir de 12 ans dès le 1<sup>er</sup> octobre, exceptionnellement, nous ne serons pas en mesure de poursuivre l'activité jusqu'aux vacances de la Toussaint.

**Pour inscrire votre enfant**, merci de fournir une **attestation d'assurance extrascolaire**. Un **formulaire papier** sera affiché sur le panneau d'affichage au pied des escaliers de l'école et de la mairie. Enfin un **groupe WhatsApp dédié** à cette activité permettra une communication rapide avec parents et/ou jeunes (par exemple en cas d'annulation de dernière minute pour cause de mauvais temps). ■

### Passé sanitaire



Depuis le lundi 9 août 2021 toutes les animations et activités sont et seront soumises au passe sanitaire. Il est obligatoire à partir de 18 ans, dès le premier entrant (suppression de la notion de jauge). Puis à compter du 30 septembre 2021, il sera obligatoire pour les mineurs âgés de 12 à 17 ans. Ceci n'exclut pas le maintien des mesures actuellement en vigueur : port du masque, sens de circulation et gestes barrières.

Qu'est-ce que le « passe sanitaire » ?

Le « passe sanitaire » consiste en la présentation, numérique (via l'application TousAntiCovid) ou papier, d'une preuve sanitaire, parmi les trois suivantes :

- certificat de vaccination (schéma vaccinal complet) ;
- ou test négatif RT-PCR ou antigénique de moins de 72 heures ;

- ou certificat de rétablissement de la Covid-19 : test RC-PCR ou antigénique positif datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

Concrètement, le contrôle du « passe sanitaire » s'effectue via une opération de vérification/lecture, en local et sans conservation de données. De plus aucune pièce d'identité ne peut être (ou sera) demandée.

Seule la signature de la preuve sanitaire est vérifiée sur un serveur central avec l'application TousAntiCovid Verif pour s'assurer de son authenticité.

Cette application possède le niveau de lecture « minimum ». C'est-à-dire avec juste les informations « passe valide/invalidé » et « nom, prénom », « date de naissance », sans divulguer davantage d'information sanitaire.

Merci à tous de votre compréhension et de votre solidarité et n'oubliez pas votre passe sanitaire pour participer à tous les événements de notre commune. ■

## Psychologie positive, venez vous faire du bien ! du 8 septembre 2021 au 26 janvier 2022

Après cette période de pandémie difficile pour tous, d'isolement et de contraintes sanitaires, la commission Vie sociale de votre commune vous propose des ateliers de « psychologie positive ».

Il s'agit de mobiliser les ressources psychologiques de chacun, de retrouver de l'énergie, de l'enthousiasme et de la vitalité.

En effet, cette technique tente de répondre à diverses questions telles que :

Comment favoriser sa créativité individuelle et sociale ? Comment développer ses ressources pour mieux faire face aux difficultés ? Comment développer ses émotions positives et ses potentialités ? Comment permettre aux aidants de se sentir au mieux dans l'assistance de leurs proches ?

Comment permettre aux personnes fragilisées par l'âge de mobiliser efficacement toutes leurs ressources ?

Ces ateliers seront réservés en priorité aux personnes de plus de 60 ans ainsi qu'aux aidants sans condition d'âge, et s'il reste des places à toute personne intéressée.



Ils auront lieu en **dix séances** successives, échelonnées de septembre 2021 à janvier 2022.

Vous pourrez recevoir toutes explications utiles et poser vos questions éventuelles lors d'une **première rencontre** avec l'intervenante le **8 septembre, à 14 h 30**, puis le calendrier sera le suivant :

**29 septembre, 6 octobre, 13 octobre, 10 novembre, 24 novembre, 1<sup>er</sup> décembre, 8 décembre, 5 janvier, 12 janvier, 26 janvier, de 14 heures à 16 heures.**

Ces séances sont **financées par la commune** (grâce au soutien du conseil départemental de l'Isère) et auront lieu **dans la salle Marie-Louise**, à côté de la mairie de Saint-Maximin. Dany Hequet-Dessus, praticienne en psychologie positive, intervient également à Pontcharra.

**Vous êtes les bienvenu(e)s !**

**Inscrivez-vous par téléphone** auprès de : Marie Christine Rivaux, **06 83 05 98 24**, ou de la mairie **04 76 97 60 19**. ■

## CHALLENGE DE PÉTANQUE - 11 septembre 2021

**BOULISTES de tous âges**, nous avons le plaisir de vous donner rendez-vous sur le terrain, refait à neuf, pour remettre en jeu la coupe de Saint-Maximin !

Venez nombreux le samedi **11 septembre**, inscription gratuite à partir de **13 heures** et le concours débutera dès 13h30 dans la joie et la bonne humeur.

L'association Vivre à Saint-Maximin tiendra la buvette tout au long du challenge et proposera sa traditionnelle soirée cassoulet le soir à la salle Marie-Louise. Inscription au repas auprès de Louis Paquet (06 98 48 48 05). ■



## Cygnés de la Tour - à partir du 22 septembre 2021

Reprise des réunions des membres du club des Cygnés de la Tour à compter du **22 septembre, chaque troisième mercredi du mois**, à la salle Marie-Louise, à partir de **14 heures**. ■

## Saint-Max Trail



L'association de parents d'élèves Vive l'école organise la 4<sup>e</sup> édition du Saint-Max Trail, le dimanche **26 septembre 2021** dont les bénéfices sont intégralement reversés à l'école dans le but d'aider au financement de différents projets pédagogiques.

L'an dernier le Saint-Max Trail a permis le financement de quatre journées de ski de fond pour quarante élèves de l'école au domaine nordique de la Féclaz-Le Revard avec initiation biathlon.

Le comité d'organisation remercie par avance les habitants pour leur compréhension suite aux éventuelles gênes occasionnées le jour de l'événement entre 9h30 et 12h30 (quelques aménagements et restriction de circulation lors du passage des participants au niveau de la départementale RD 9 mais aussi dans certains hameaux : Les Bretonnières, Le Crêt, Les Bruns, Les Rojons, Répidon, Le Vieux-Saint-Maximin, Le Mouret, Avalon...).

Aussi nous invitons les habitants à sortir de chez eux afin d'encourager les coureurs et aussi marcheurs lors de leur passage, ce qui permettra d'étendre l'ambiance de fête dans tout le village au-delà de l'aire de départ et arrivée basée à l'accueil de loisirs intercommunal.

Enfin, la tenue d'un tel événement nécessite la mobilisation d'un grand nombre de bénévoles aussi si vous souhaitez participer et nous aider, merci de nous contacter par mél ([saintmaxtrail38@gmail.com](mailto:saintmaxtrail38@gmail.com)) ou par téléphone 06 85 36 68 91.

Bien sûr vous pouvez également vous inscrire en tant que participant course ou marche sur le site [unautresport.com/evenement/2021-saintmaxtrail](http://unautresport.com/evenement/2021-saintmaxtrail) ou sur place à l'accueil de loisirs le samedi 25 septembre, de 10 heures à 12h30 et 14 heures à 16 heures. Aucune inscription ne sera possible le jour de l'événement.

Attention, en raison des règles sanitaires en vigueur, et en fonction de leurs évolutions, un passe sanitaire sera exigé pour tous les participants (coureurs, bénévoles etc.).

À vos baskets ! ■

## SEMAINE BLEUE - du 4 au 8 octobre 2021

« Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire »



**Voici les activités auxquelles vous pourrez participer :**

**Lundi 4 octobre matin :** marche pour les seniors : départ parc Saint-Exupéry à Pontcharra (prévoir des bouteilles d'eau et des barres énergétiques). Petit-déjeuner à 9h30 (café, viennoiseries) organisé par le Secours populaire et inauguration de la semaine bleue (coupure du ruban). En fin de parcours un « pot » vous sera offert par l'association Équilibre.

**Mardi 5 octobre après-midi :** projection d'un film à définir au cinéma de Pontcharra (tarif 6 €).

**Mercredi 6 octobre :** marche intergénérationnelle autour du plan d'eau des Lônes avec démonstration de modélisme et intervention sur « la vie des castors », très nombreux sur ce site...

**Jeudi 7 octobre :** découverte historique du hameau d'Avalon à Saint-Maximin.

**Vendredi 8 octobre :** séance de yoga et de zumba à Pontcharra.

**Inscrivez-vous nombreux dès à présent.** Les inscrits recevront ultérieurement toutes les informations pratiques nécessaires.

Marie Christine Rivaux, 06 83 05 98 24 ou mairie de Saint-Maximin, 04 76 97 60 19.

Merci à ceux et celles qui seraient intéressé(e)s mais n'auraient pas de moyen de transport, de le signaler. ■

## Vie associative

En septembre, la vie associative reprend ses activités hebdomadaires et organise des stages découvertes pendant les vacances de la Toussaint. Retrouvez ici les différentes activités qui vous sont proposées sur la commune de Saint-Maximin. ■

Cours hebdomadaires	<b>YOGA ADULTE</b>
Descriptif	Fabienne Pillet vous propose des cours de yoga personnalisés. Les points clés : la détente entre les postures, la conscience du mouvement, du souffle, la précision, le relâchement, l'équilibre souplesse-tonus, et chacun à son rythme : ni trop, ni trop peu
	<b>Séance découverte gratuite le mercredi 22 septembre 2021, à 10 h 30, sur inscription</b> * <i>Le passe sanitaire est à fournir obligatoirement dès la 1<sup>re</sup> séance</i>
Quand	Mercredi, de 10 h 30 à 11 h 45
Tarifs	Inscription annuelle 110 € soit 95 € de cotisation + 15 € d'adhésion pour les adhérents de Saint-Maximin 140 € soit 125 € de cotisation + 15 € d'adhésion pour les adhérents de l'extérieur
Contact	Marie-Françoise Chenevier de l'ASSM Tél. 06 11 45 58 59 - mél : mariefrancoise0609@hotmail.fr.

Cours hebdomadaires	<b>YOGA ADULTE</b>
Descriptif	Sylvie Grivel vous propose des séances hebdomadaires de Yoga de l'énergie pour découvrir et perfectionner votre démarche de connaissance de soi dans la détente en toute simplicité et convivialité
	<b>Séance découverte gratuite le mercredi 22 septembre 2021, à 19 h 30, sur inscription</b> * <i>Le passe sanitaire est à fournir obligatoirement dès la 1<sup>re</sup> séance</i>
Quand	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 45
Tarifs	Inscription annuelle 110 € soit 95 € de cotisation + 15 € d'adhésion pour les adhérents de Saint-Maximin 140 € soit 125 € de cotisation + 15 € d'adhésion pour les adhérents de l'extérieur
Contact	Marie-Françoise Chenevier de l'ASSM Tél. 06 11 45 58 59 - mél : mariefrancoise0609@hotmail.fr.

Cours hebdomadaires	<b>FITNESS ADULTE</b>
Descriptif	Aaron Territorio vous propose un cours dynamique de fitness et saura vous coacher pour garder la forme et travailler votre cardio
	<b>Séance découverte gratuite le jeudi 16 septembre 2021, à 19 h 45, sur inscription</b> * <i>Le passe sanitaire est à fournir obligatoirement dès la 1<sup>re</sup> séance</i>
Quand	Jeudi, de 19 h 45 à 21 heures
Tarifs	Inscription annuelle 110 € soit 95 € de cotisation + 15 € d'adhésion pour les adhérents de Saint-Maximin 140 € soit 125 € de cotisation + 15 € d'adhésion pour les adhérents de l'extérieur
Contact	Éliane Bouchet-Bert-Manoz de l'ASSM Tél. 06 85 20 37 84.

Cours hebdomadaires	<b>MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ ADULTE</b>
Descriptif	Murielle Lemaire propose des séances de marche nordique. <b>Cette forme de marche avec bâtons constitue une activité vraiment complète.</b> La marche nordique fait travailler l'ensemble du corps : épaules, abdominaux, dos, bras, jambes. Elle favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une grande dépense énergétique : 40 % de plus que lors d'une marche classique. « <i>Et le pratiquant gagne 30 % de propulsion comparativement à une marche sans les bâtons</i> »
	<b>Séance découverte programmée ultérieurement en fonction du nombre de participants</b> * <i>Le passe sanitaire est à fournir obligatoirement dès la 1<sup>re</sup> séance</i>
Quand	Samedi matin entre 9 h 30 et 12 heures en extérieur L'activité se déroulera de septembre à novembre avec une interruption pendant l'hiver puis une reprise de mars à juillet
Tarif	Programmation et tarif à préciser ultérieurement en fonction du nombre de participants
Contact	Éliane Bouchet-Bert-Manoz de l'ASSM Tél. 06 85 20 37 84.

Cours hebdomadaires	<b>DESSIN-PEINTURE ENFANT</b>
Descriptif	Pour s'initier ou se faire plaisir dans la pratique du dessin et de la peinture, toutes techniques : crayon et peinture...
Âge	7 ans à 11 ans
	<b>Séance découverte gratuite le mercredi 8 septembre, à 17 heures</b>
Quand	Mercredi, de 17 heures à 18 heures
Tarifs	170 € / an Soit 25 séances de début septembre 2021 à mai 2022
Contact	Brigitte Pace, professeur dessin-peinture Tél. 06 81 67 68 23 - mél : brittart3873@gmail.com.

Cours hebdomadaires	<b>DESSIN-PEINTURE ADO</b>
Descriptif	Pour s'initier ou se perfectionner dans les différentes techniques de dessin et de peinture : crayon, fusain, sanguine, pastel sec, aquarelle, acrylique...
Âge	11 ans à 16 ans * <i>Le passe sanitaire est à fournir dès 12 ans à partir d'octobre</i>
	<b>Séance découverte gratuite le mercredi 8 septembre, à 18 heures</b>
Quand	Mercredi, de 18 heures à 19 heures
Tarif	200 € / an Soit 25 séances de début septembre 2021 à mai 2022
Contact	Brigitte Pace, professeur dessin-peinture Tél. 06 81 67 68 23 - mél : brittart3873@gmail.com.

Cours ponctuels	<b>STAGE DÉCOUVERTE SPORT PETITE ENFANCE</b>
Descriptif	Matinée Zumba kids et Kiddy Stretch (travail de l'équilibre, étirement & travail de la souplesse)
Âge	3 ans à 5 ans
Quand	Jeudi 28 octobre, de 9 h 30 à 12 heures Vendredi 29 octobre, de 9 h 30 à 12 heures
Tarifs	Pour les enfants de Saint-Maximin : 1 matinée : 13 € / 2 matinées : 25 € Pour les enfants extérieurs : 1 matinée : 16 € / 2 matinées : 30 €
Contact	Tiffany Bouchet Tél. 06 78 89 08 13 - mél : oxyfit@laposte.net.

Cours ponctuels	<b>STAGE DÉCOUVERTE SPORT ENFANT</b>
Descriptif	Matinée Zumba kids et Kiddy Stretch (travail de l'équilibre, étirement & travail de la souplesse)
Âge	6 ans à 10 ans
Quand	Lundi 25 octobre, de 9 h 30 à 12 heures Mardi 26 octobre, de 9 h 30 à 12 heures
Tarifs	Pour les enfants de Saint-Maximin : 1 matinée : 13 € / 2 matinées : 25 € Pour les enfants extérieurs : 1 matinée : 16 € / 2 matinées : 30 €
Contact	Tiffany Bouchet Tél. 06 78 89 08 13 - mél : oxyfit@laposte.net.

Cours ponctuels	<b>STAGE DÉCOUVERTE SPORT ADO</b>
Descriptif	Zumba ado
Âge	11 ans à 16 ans * <i>Le passe sanitaire est à fournir obligatoirement dès 12 ans</i>
Quand	Lundi 25 octobre, de 18 heures à 19 h 30 Mardi 26 octobre, de 18 heures à 19 h 30 Jeudi 28 octobre, de 18 heures à 19 h 30
Tarifs	Pour les enfants de Saint-Maximin : 1 séance : 6 € / 2 séances : 10 € / 3 séances : 15 € Pour les enfants extérieurs : 1 séance : 8 € / 2 séances : 15 € / 3 séances : 20 €
Contact	Tiffany Bouchet Tél. 06 78 89 08 13 - mél : oxyfit@laposte.net.

Cours ponctuels	<b>STAGE ADULTE BODY ZEN / CARDIO BOXE</b>
Descriptif	Body Zen : un mélange de yoga, pilates et stretching. Un cours de bien être mental et physique ! Cette activité aide à renforcer et assouplir les muscles tout en se relaxant. Du tout-en-un qui s'adapte au niveau de chacun Initiation Cardio Boxe : pour se défouler et se sculpter ! Ce sport misant sur des techniques de boxe chorégraphiées sans partenaire permet de brûler des calories rapidement tout en s'amusant * <i>Le passe sanitaire est à fournir obligatoirement</i>
Quand	Jeudi 4 novembre, de 18 h 30 à 20 heures
Tarifs	Adhérents ASSM : 8 € / non adhérents ASSM : 12 €
Contact	Marie-Françoise Chenevier de l'ASSM - tél. 06 11 45 58 59 Éliane Bouchet-Bert-Manoz de l'ASSM - tél. 06 85 20 37 84. ■

## Agenda de l'automne 2021

Quand ?	Quoi ?	Où ?	Qui ?
7 septembre	Reprise du sport jeunes	Accueil de loisirs intercommunal	Commune
8 septembre	Présentation Atelier psychologie positive	Salle Marie-Louise	Commune
11 septembre	Challenge de pétanque	Terrain de boules	Commune
	Buvette	Salle Marie-Louise	Vivre à Saint-Maximin
11 septembre	Soirée Cassoulet	Salle Marie-Louise	Vivre à Saint-Maximin
26 septembre	Saint-Max Trail	Accueil de loisirs intercommunal	Vive l'école
du 4 au 8 octobre	Semaine bleue	Pontcharra	Commune
3 novembre	Balade automnale (5 à 8 ans)	Place Roger Durieux	Commune
11 novembre	Cérémonie Armistice	Place Roger Durieux	Commune
20 novembre	Soirée Beaujolais nouveau	Salle Marie-Louise	Vivre à Saint-Maximin
27 novembre	Journée jeux de société	Salle Marie-Louise	Vive l'école
4 décembre	Téléthon	Salle Marie-Louise	Téléthon

*Toutes ces animations sont sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires (avec passe sanitaire). ■*