

JUIN 2024 #38

# MONTBIZOT

La Lettre D'INFORMATION MUNICIPALE



NOTRE VILLAGE NOUS RASSEMBLE

**MONTBIZOT**



# ÉDITO

ALAIN BESNIER  
MAIRE

## SOYONS TOUS CITOYENS !

Un printemps pluvieux, qui arrive à son terme, fait que nous peinons à maintenir nos espaces verts en bon état, le cimetière et de manière plus globale tout l'espace public.

**Vous pouvez nous aider en entretenant les trottoirs** devant vos habitations, ce qui nous permettra de concentrer nos moyens sur d'autres secteurs.

L'interdiction d'utiliser des produits phytosanitaires, nous oblige à repenser la gestion de l'espace public.

### « Soyons tous citoyens »

Nous l'avons signalé à plusieurs reprises mais il paraît nécessaire de faire un rappel :

**Nous avons élargi bon nombre de nos trottoirs, non pas pour faciliter le stationnement des véhicules**, mais pour permettre aux personnes à mobilité réduite, en fauteuil roulant, aux parents avec des poussettes et aux enfants de se déplacer sur des trottoirs sécurisés. Alors soyez tous respectueux et ne stationnez plus sur les trottoirs (pour rappel cette infraction est passible d'une amende de 135 €). **Il n'est pas acceptable que les passants soient obligés d'emprunter la route pour que vos véhicules soient en sécurité.**

### « Soyons tous citoyens »

Dans notre pays, démocratique, nous sommes appelés à nous déplacer pour élire nos représentants dans les différentes instances qui nous gouvernent. Ne gâchons pas ce droit qui nous permet de choisir ceux qui seront élus, ceux qui seront amenés à défendre les intérêts que nous attendons.

Certes, nous pouvons parfois être déçu des choix politiques pris, nous pouvons avoir le



sentiment d'être abandonné et de ne plus être écouté... alors faisons le savoir par le vote.

**Ne laissons pas les autres décider à notre place.** Trop souvent nous n'enregistrons que la moitié des électeurs, sans compter ceux qui n'ont pas fait la démarche de s'inscrire sur les listes électorales. Prenons garde au vote « on va essayer avec eux ». On peut essayer de rouler à 150 sur une route limitée à 80, il faut juste en mesurer le risque.

**Réapprenons à voter « POUR » plutôt qu'à voter « CONTRE ».**

### « Soyons tous citoyens »

**Le 21 septembre prochain, nous organisons notre nouvelle journée citoyenne.** Soyez nombreux à nous rejoindre pour apporter votre contribution dans les différents ateliers qui vous seront proposés. **Cette journée se veut également être l'occasion de participer à un moment d'échange et de partage pour conforter le « vivre ensemble ».** **Alors réservez cette date et venez vous inscrire dès à présent en Mairie**

Notre pays va dans quelques jours accueillir les Jeux Olympiques et Paralympiques, alors encouragez tous les sportifs qui vont donner le meilleur d'eux-mêmes pour briguer de si belles médailles.

Bonne chance aux athlètes français.

Au nom du conseil municipal je vous souhaite un très bel été, que nous espérons ensoleillé, et passez toutes et tous de bonnes vacances.

Votre Maire, Alain BESNIER

## Bienvenue au sein des services

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, **Didier POSÉ** est arrivé au service technique en qualité d'**Agent de Maîtrise Principal - responsable du service.** Didier POSÉ vient du service Conseils Prévention et Santé au Travail, de Le Mans Métropole, où il exerçait les missions de formateur sécurité et conseiller sur les risques professionnels pour l'ensemble des bâtiments de la communauté urbaine, de la ville du Mans et du CCAS. Dès son arrivée, Didier a été amené à suivre le chantier de l'extension de l'atelier communal et notamment, l'aménagement intérieur réalisé par toute l'équipe technique.

**Catherine KIÉNOU** a pris le poste de **Secrétaire Générale** le 8 juin 2024, en remplacement de Philippe BARCE-RENARD. Auparavant Catherine KIÉNOU était Directrice Adjointe du service Education de la mairie d'Allonnes. Elle avait notamment en charge la gestion du personnel ATSEM de l'ensemble des écoles de cette commune.

Catherine pourra compter sur ses collègues de la mairie, Sandrine Hérrault, Léa Pezin et Charlene Bazoge pour l'aider dans ses nouvelles missions.

## Le conseil MUNICIPAL ENFANTS

Nous nous sommes présentés au CME afin de pouvoir améliorer notre commune. Nous souhaitons proposer nos projets, et pouvoir en échanger avec les habitants. Au CME, nous nous sentons bien, nous discutons, nous donnons notre avis et nous proposons des idées.

**Nos projets sur cette année sont les suivants :**

### ŒUVRES D'ARTS

Nous voulions embellir notre commune avec la réalisation d'une œuvre d'art. Pour cela, nous avons évoqué le souhait de rencontrer M. Volodymir Kochmar, ukrainien de renommée internationale, installé au Mans, afin qu'il réalise une sculpture en pierre.

Il nous a présenté plusieurs esquisses, dont une a attiré particulièrement l'œil du conseil municipal enfants et adultes.

Nous retrouverons cette œuvre d'art dans la commune cette année.

### RÉNOVATION BASE DE LOISIRS

Un cabinet d'expertise a été retenue pour un projet global au sein de la base de loisirs. Nous allons être consultés, avec un groupe de travail, pour les aménagements à effectuer... et nous avons des idées précises.

### FILET DU TERRAIN MULTISPORTS

Nous avons émis le souhait d'avoir un filet entourant le terrain multisports pour éviter que les ballons ne se dispersent. Cette étude sera réalisée dans les prochaines semaines.

En complément, nous avons participé à la **commémoration du 11 novembre et du 8 mai** par des lectures de poèmes et dépôts de gerbe.

Nous avons également été sollicités pour les vœux du maire.

*La mairie remercie l'ensemble des enfants pour leur investissement dans les différents projets.*

## Arrivée à la restauration scolaire

Depuis le 18 février 2024, **Angélique CHAILLOT** a intégré la commune de Montbizot, en **qualité de personnel de restauration scolaire** et entretien des locaux. C'est un milieu qu'elle connaît bien, puisqu'elle intervenait déjà sur différentes écoles de la Communauté de Communes.

Nous souhaitons la bienvenue à Angélique au sein de nos services.

## GRUPE SCOLAIRE LOUIS ROUZAY • 2023/2024

### « PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS FORT ! » à L'ÉCOLE DE MONTBIZOT



**Nous avons placé cette année scolaire sous le signe des Jeux Olympiques.**

Nous avons planifié des activités sur toute l'année scolaire et pour toutes les classes :

- Judo
- Basket
- Natation pour les classes de la GS au CM2.
- Handball pour les CP au CM2
- Équitation pour les maternelles (sortie de fin d'année) et pour les CP et les CE1 (mini-séjour à Saint Léonard des Bois les 15 et 16 avril)
- Break-dance pour les CE2/CM1/CM2 (depuis janvier jusqu'en mai) avec une représentation au Mans, salle des Saulnières, le lundi 13 mai.
- Visite du stade de la Beaujoire pour les CM2 (sortie le 9 avril).

L'objectif de ce projet est multiple : travailler autrement et développer la motivation de chacun, permettre aux enfants de découvrir de nouvelles activités, donner à tous l'envie de venir à l'école avec plaisir !



Et en bonus, les élèves vont fabriquer leurs médailles en partenariat avec les bénévoles de la fonderie d'Antoigné de Sainte Jamme pour leurs prochains jeux olympiques qui auront lieu en fin d'année scolaire ! Un grand merci à eux !!! Par ailleurs, d'autres moments forts sont

- passés ou prévus d'ici la fin d'année :
- rencontres de lutte au mois de février pour les élèves de la GS au CE1
- du 18 au 21 mars, des GS au CM2, nous avons participé à un projet scientifique, « les petits scientonautes » afin de mieux connaître l'eau.
- le 25 mars : sortie orientation pour les CE2/CM1 à l'Arche de la nature au Mans
- le vendredi 12 avril : les maternelles vont participer au petit bal, rencontre dansée avec les maternelles de la région.
- le mardi 28 mai : initiation tennis de table de la GS au CM2

*« Le plus important aux Jeux olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu ».*

Cette citation de Pierre de Coubertin donne une meilleure vision de notre projet que nous avons transposé à l'école.

Nous espérons que tous les élèves pourront en profiter pleinement.

## Accueil des nouveaux arrivants

Nous avons organisé un temps d'échange avec les nouveaux arrivants, notamment un **diaporama de présentation de la commune effectué par M. Le Maire.**

**Un livret a été constitué par la mairie afin de référencer les éléments essentiels dans la connaissance de la commune de Montbizot.**

**Ce temps d'échange a été très apprécié de part et d'autre, une quinzaine de personnes ayant fait le déplacement.**

**Pour clôturer cette matinée, un pot d'accueil a été offert par la mairie.**

## REPAS Intergénérationnel

Notre conseil municipal enfants a émis le souhait **d'accueillir à la cantine quelques seniors pour venir découvrir notre structure.** Un temps fructueux et apprécié de tous.

Il y a eu un temps d'échange avec le personnel à la suite du repas, ce qui a permis de raviver les souvenirs des participants. Nous remercions l'ensemble des personnes impliquées.

Cette expérience appelle à d'autres occasions de rencontres.

### Fabrication des gâteaux

A la suite du repas intergénérationnel à la restauration scolaire, le vendredi 5 avril s'est tenu **un moment convivial lors de la fabrication de gâteaux avec les élèves et leurs professeurs de CP-GS** et nos seniors. Le but étant de favoriser le lien entre les enfants et les grands parents. Cette fabrication permet aux enfants d'acheter le vendredi, une part de gâteau pour 50 centimes. Cette vente est au profit des sorties scolaires.

## Le séJOUR à saint-LÉONARD-DES-BOIS

Les élèves de CP et de CE1 ont passé 2 jours au gîte de Vandoeuvre à Saint-Léonard-des-Bois les lundi 15 et mardi 16 avril.

Grâce au covoiturage, les élèves se sont rendus sur place dès 8h30 pour découvrir ce site magnifique.

Un programme chargé attendait les élèves sur place : de l'équitation et la découverte du jardin au sein du domaine du Gasseau, une randonnée



dans les Alpes Mancelles, de la course d'orientation et la fabrication de petits radeaux. A la fin de ce mini-séjour, tous les radeaux ont été mis à l'eau pour une belle course sur la Sarthe. Ce fut un moment magnifique ! D'ailleurs certains radeaux ont continué leur course, peut-être passeront-ils à Montbizot un de ces jours...

En attendant, les enfants ont passé un superbe moment très riche en émotions et apprentissages !



## LOTISSEMENT GRAND CHAMPS

ENFIN, avec beaucoup de retard et bien des déconvenues, les logements de Grand Champs ont accueilli leurs premiers habitants.

Sur les 17 logements déjà livrés, un tiers a été affecté à Action Logement.

Les autres logements ont été attribués selon des critères de revenus et de composition familiale très strictes.

En effet pour prétendre à un logement, la Mancelle d'Habitation exige que les revenus soient équivalents à 3 fois le montant du loyer. De plus, une personne seule ne peut prétendre à un logement de type T3. Ainsi, il ne lui est pas possible de recevoir un membre de sa famille ou autre.

Pour ce qui concerne les 7 autres maisons proposées à l'accession sociale, il semble que la Mancelle d'Habitation opte plutôt vers une mise à la location, les acheteurs potentiels n'étant pas au rendez-vous.

Les habitants ont emménagé alors même que les abords (voiries et places de stationnement) n'étaient pas terminés. Les déménagements se sont faits dans la boue. À suivre...

## Atelier communal



Les travaux de structure, de bardage et de charpente sont achevés. La porte sectionnelle a été posée. La dalle béton finition quartz a été coulée. Après le respect d'un temps de séchage, les 3 éléments de désenfumage seront posés et toute la partie électricité sera réalisée. La partie initiale de l'atelier verra son éclairage remplacé.

Sur cette partie, il est prévu de changer la façade avant et d'isoler la façade arrière.

L'équipe technique municipale est en charge de l'amélioration des conditions d'accueil des vestiaires hommes, femmes, un bureau administratif ainsi qu'un espace repos avec une partie cuisine aménagée vont être réalisés. Des travaux de réfection de la cour intérieure vont également être effectués avec l'apport d'une plateforme de lavage pour les véhicules. L'engagement de l'ensemble de nos agents pour une nouvelle organisation permettra d'obtenir un environnement de travail amélioré.

## PASSAGE DE L'ÉCLAIRAGE PUBLIC EN LED



L'ensemble de la commune de Montbizot est maintenant éclairé par des candélabres équipés de LED.

La dernière tranche de travaux, consistant à changer les ampoules de 130 candélabres, installer 37 lanternes sur mats existants et poser 3 candélabres à alimentation solaire rue Manchette, est terminée depuis mars 2023.

L'économie de consommation est de l'ordre de 50 %.

Ces travaux d'un coût de 95000 € sont subventionnés à près de 80 % par la DETR et les Fonds Verts que la commune a sollicités.



## ATELIER DÉCO

Nous nous sommes réunis le samedi 13 avril pour faire le point des dépenses de l'année écoulée et parler de l'année à venir.

Merci encore à tous les bénévoles qui ont embelli notre commune à Noël et toujours dans la bonne ambiance.

En commun, nous avons décidé de faire octobre rose, l'automne et bien sûr continuer Noël.

Les ateliers recommencent le mercredi 5 juin 9h30 au local canoës.

Toute personne qui aimerait nous rejoindre, sera accueillie avec joie.

Caroline EVRARD



## EXTRAITS CONSEILS MUNICIPAUX

### 12 décembre 2023 :

- Vote Budget Primitif 2024
- Vote rémunération des agents recenseurs

### 30 janvier 2024 :

- Modification régime indemnitaire des agents communaux
- Mise à jour du tableau des emplois
- Vote des tarifs 2024
- Vote des zones de la commune concernées par la loi APER
- Adhésion de la commune à l'Espace Conseil Energie Climat du Pays du Mans

### 3 avril 2024 :

- Vote du taux d'imposition : pas d'augmentation en 2024
- Vote du compte administratif
- Vote du compte de gestion
- Vote de l'affectation des résultats
- Participation au RASED : 9384 € pour 2024
- Vote tarifs périscolaires 2024/2025
- Vote subventions aux associations
- Modification régime indemnitaire
- Limitation de vitesse à 30 km/h et limitation de tonnage à 3,5 T rue du Tertre
- Limitation de vitesse à 30 km/h sur l'ensemble des lotissements

## Recensement

La commune souhaite remercier l'ensemble de la population de Montbizot pour sa précieuse collaboration pour le recensement, nous avons eu un taux de réponse de 99%.

Merci également à nos 4 agents recenseurs, Christine Faucheu, Françoise Montarou, Françoise Plard et Maryline Gourdin, qui se sont impliquées avec beaucoup de dynamisme et de rigueur dans leur mission.

Les chiffres officiels seront connus dans quelques mois, après validation de l'INSEE.

## JARDIN DE GRAND CHAMP

Sur la parcelle non constructible de «Grand Champ», située entre le nouveau lotissement éponyme et la rivière Sarthe, une haie champêtre de jeunes plants a été mise en place sur une longueur de 95 m par des volontaires et les enfants de CP dans le cadre d'une action pédagogique de l'école de Montbizot.

L'opération « un arbre, une naissance » a permis la plantation de 38 arbres fruitiers, une inauguration a eu lieu le 8 juin en présence des parents et des enfants nés en 2022 et 2023.

En complément, 26 arbres de hautes tiges feuillus et résineux plantés par une entreprise participeront à la lutte contre le réchauffement climatique en absorbant le dioxyde de carbone.

Les rives de la Sarthe ont été dégagées pour une meilleure visibilité et un accès plus aisé à la pêche.



Une partie de ces travaux a été subventionnée par le Département et la Région. À terme ce jardin sera un lieu de promenade et de repos où l'on pourra déambuler dans des allées fauchées régulièrement au milieu d'une prairie fleurie.

## Information Panneau d'affichage

Le panneau d'affichage situé à l'entrée du terrain de loisirs peut être utilisé par chaque association de Montbizot pour annoncer leur manifestation.

Une seule banderole par association sera prise en charge par la commune.

Pour cela, il suffit de transmettre son visuel par mail à la mairie. Caroline EVRARD, conseillère municipale se chargera de la conception et de sa mise en place.



## en BREF et en IMAGES...

Cérémonie pour la commémoration de l'armistice du 8 mai 1945. Quelques moments de cette journée de souvenir.



## La commune de MONTBIZOT se MODERNISE et LIMITE SES AFFICHAGES PAPIERS.

Un nouveau panneau a été installé à l'extérieur de la Mairie pour la consultation des documents officiels tels que : Arrêtés d'urbanisme, Arrêtés Préfectoraux, Actes de mariage, Conseil Municipal...



### Repas du 8 mai

Convivialité et bonne humeur étaient une nouvelle fois au rendez-vous pour ce moment de partage. Chacun était heureux de se retrouver autour du repas préparé par la Petite Auberge. Les nouveaux participants ont pris la pose autour de M. Le Maire, certains invités ont poussé la chansonnette et les discussions entre voisins de table ont duré jusqu'en fin d'après-midi.

C'est le plaisir de se retrouver ainsi qui poussera la plupart d'entre nous à revenir l'année prochaine !



## APE'M

## Association des parents d'élèves de Montbizot

L'année bat son plein à l'APE'M.

En janvier l'association a organisé un LOTO dans la salle de Beaumont/Sarthe, la soirée a été réussie.

En avril, s'est déroulée la chasse aux œufs, une animation autour du camping où petits et grands se prennent à chercher, avec un joli lapin comme récompense, une excellente matinée !

Pour clore cette période, en partenariat avec l'équipe enseignante, a eu lieu le carnaval. Les enfants ont défilé et un magnifique bonhomme carnaval aux couleurs des Jeux Olympiques avait été confectionné par les classes de l'école, un goûter était offert par l'association.

Pour terminer l'année scolaire, la fête de l'école aura lieu le dimanche 23 juin, d'ici là une vente de gâteaux et de pizzas auront lieu, et la tombola est actuellement en cours. Toutes ces actions sont menées pour que les enfants s'épanouissent dans leur école et profitent de sorties scolaires ou de matériel. Pour contacter et retrouver toute la vie de l'APE'M, consultez la page Facebook Louis Rouzay APE, par mail apemontbizot@laposte.net ou rejoignez le groupe Whatsapp APEM Ecole Louis Rouzay en scannant le QR code suivant :



## tennis de table

La saison 2023/2024 vient de s'achever. Au cours de cette saison nous avons eu le plaisir d'occuper une nouvelle et belle salle spécifique au tennis de table. Les conditions d'accueil sont optimales. Une nouvelle fois, les effectifs ont été en hausse en atteignant les 160 licenciés. Les

féminines représentaient 20% des effectifs. Les habitants de Montbizot au nombre de 33 représentent 20% avec une forte proportion de moins de 18 ans (25). Deux équipes adultes évoluent de nouveau au niveau régional et 5 au niveau départemental. Nous avons pu renouveler notre journée

## ASSOCIATION MUSICALE

L'Association Musicale Laïque a organisé un après-midi Théâtre, dimanche 24 mars à la salle des Fêtes de Ste-Jamme en accueillant la troupe de la «Septième Cie», une soixantaine de spectateurs étaient présents. Le prochain rendez-vous sera le samedi 8 juin à la salle polyvalente de Montbizot



pour le Concert 2024 avec : la Chorale de Montbizot, le Montbizot Orchestre de Variétés - Jazz et l'Harmonie de Neuven-Champagne.

Une soirée musicale à ne pas manquer. Avant, il y aura les Défilés du 8 mai (St Jean d'Assé et Montbizot) assurés par les musiciens de l'harmonie Musiqu'en Maine et dirigé par Christophe Brossier. Puis les 13 et 14 juillet par les musiciens de Montbizot. Notez dans vos agendas l'Année 2025, puisque l'Association fêtera les :

- 60 ans de musique de Claude Jullemier  
- 50 ans de l'Association Musicale  
- 40 ans de la Chorale  
Il y aura au moins 3 occasions de fêter ces anniversaires !  
Infos : 06 45 46 14 72 et/ou  
assomusicmontbizot@gmail.com  
Musicalement,

C. Brossier  
(Président et Chef de musique)

Festi'ping le 28 mai avec les enfants de l'école primaire de Montbizot, ce n'est pas moins de 150 enfants qui sont venus découvrir le tennis de table.

Après la pause estivale, les activités reprendront début septembre. Nous continuerons à accueillir les enfants dès l'âge de 4 ans le samedi matin, puis à partir de 7 ans le mercredi après-midi et jeudi en fin de journée. Ces séances s'adressent aux compétiteurs mais aussi aux débutants.

Les adultes ne sont pas en reste, des créneaux loisir encadrés par l'éducateur salarié du club existent le lundi soir et mercredi matin. A noter que les compétiteurs de tous niveaux ont rendez-vous le mercredi de 18h à 21h. Enfin, le créneau Fit Ping sera toujours présent le jeudi à 19h15 à 20h30...on vous attend mesdames et messieurs !

Francis Hervé  
06.95.13.08.56

mcstennisdetable@gmail.com

## OriGamel

L'association OriGamel regroupe une vingtaine de membres autour des jeux de société.

Elle se réunit chaque vendredi soir à partir de 20h30 pour des parties variées autour de différentes tables selon les niveaux et les goûts des joueurs.

Vous voulez découvrir ou rejouer à petit peuple, Skyjo, Darwin journey's, Les Aventuriers du rail..., rejoignez-nous.

Nous avons organisé un week-end entier de jeux tout public, comme depuis quelques années en janvier à Montbizot.

Une belle journée où les habitants de la commune et alentours sont venus jouer en famille un ou deux jours pour les plus mordus. Nous animons aussi sur différentes manifestations dans les alentours, comme une journée jeu le 6 avril avec le centre social de Beaumont-sur-Sarthe.



## BOXE FRANÇAISE MONTBIZOT



Vous nous connaissez maintenant depuis quelques années. Boxe Française Montbizot est un club dynamique et en constante réflexion pour vous proposer des entraînements variés (cardio, musculation et technique). Vous avez été, cette année encore nombreux à venir nous rejoindre et nous vous en remercions. Encadré par une équipe d'entraîneurs formés et diplômés désireux de partager leur passion pour la Savate Boxe Française, vous progres-

rez rapidement dans cette discipline très codifiée et technique.

Vous aurez l'occasion de participer à des interclubs régionaux et de passer diverses grades (gant de couleur en boxe) Boxe Française Montbizot est ouvert à tous et toutes à partir de 6 ans. Nous sommes fiers également pour cette saison 2023/2024 d'avoir obtenu le «label jeunes de bronze 2024» une belle reconnaissance attribuée par la fédération française de savate boxe française pour notre engagement auprès des jeunes.

Les entraînements ont lieu pour les adultes le mardi 20h00/21h30 au gymnase de Sainte Jamme, le jeudi 19h15/20h45 salle polyvalente de Montbizot, pour les jeunes le samedi : 6/10 ans 09h30/10h30 et 11/17ans 10h45/12h15.

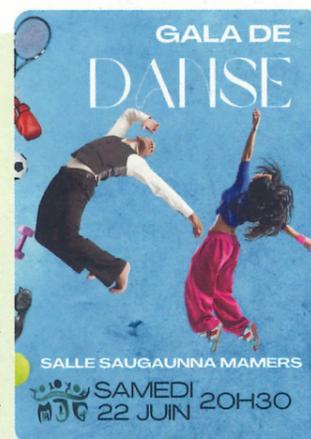
N'hésitez plus, venez nous rejoindre.

## MJC

La fin d'année 2023-2024 de la MJC de Montbizot arrive à grands pas. Et qui dit fin d'année, dit gala pour nos danseurs ! N'hésitez pas à y assister ! Si vous voulez nous rejoindre à la rentrée 2024-2025 : Danse modern jazz, hip-hop, africaine ou sega mauricien il y a sûrement un danse faite pour vous.

Pour nos adhérents, il est possible de vous réinscrire avant la prochaine rentrée et ainsi être sûr de pouvoir continuer votre activité.

Pour celles et ceux qui ne nous connaissent pas encore, nous proposons de nombreuses



## GALA DE DANSE

SALLE SAUGAUNNA MAMERS  
SAMEDI 22 JUIN 20H30

activités, que ce soit pour les petits ou les plus grands: Danse, PI-YO-BA, gymnastique chinoise, arts créatifs, massages, karaté, self défense.

N'hésitez pas à prendre contact avec nos différents référents pour avoir de plus amples explications. Pour cela, rien de plus simple, il suffit d'aller sur notre site : mjc-montbizot.fr et de se

rendre dans l'onglet contactez-nous. Si vous souhaitez devenir bénévole au sein de notre association, vous pouvez nous envoyer également un petit message et nous vous accueillerons avec plaisir. À bientôt à la MJC

## TOUS EN FORME AVEC LA GYMNASTIQUE

C'est avec grand plaisir que les adhérents de l'association E.P.G.V. STE JAMME/MONTBIZOT se sont retrouvés pour le début d'une nouvelle saison, dès le 15 septembre dernier. Seuls les cours ADULTES du lundi soir n'ont pu débiter que le 23 octobre, faute d'animateur suite à des désistements répétés

Les cours dispensés sont les suivants :

- LUNDI, cours ADULTES dans le gymnase de Ste-Jamme  
- De 19h à 20h : Gym dynamique - abdos - fessiers
- De 20h05 à 21h05 : Gym dynamique - abdos - fessiers

- MARDI matin, cours SENIORS dans la salle des fêtes de Montbizot  
- De 9h15 à 10h30 ou de 10h30 à 11h45
- MARDI soir, cours de DO IN RELAX dans le gymnase de Ste-Jamme (à l'étage)  
- De 19h15 à 20h15
- SAMEDI : cours de PILATES dans le gymnase de Ste-Jamme  
- De 10h à 11h : Confirmés et de 11h05 à 12h05 : Initiés

Pour rappel, les cours de DO IN RELAX sont des cours très décontractés qui visent à stimuler les grandes fonctions du corps, par automassage : respiration, circulation, digestion énergie et système nerveux, au fil des saisons et permettent ainsi d'entretenir

## Club cyclo

La saison cyclo a démarré sa 42<sup>e</sup> saison au mois de février (12 sous l'ère MJC et 30 sous l'ère club cyclo).

Les effectifs sont passés de 37 en 2023 à 42 en 2024, répartis en 3 groupes de niveau.

Le groupe 3 comprend 9 vélos à assistance électrique,

Les distances parcourues sont adaptées au niveau des groupes,

Les sorties des 3 groupes ont lieu le dimanche matin, les groupes 1 & 2 roulent également le mercredi et l'horaire de départ est en fonction de la distance à parcourir.

En 2023, le club a organisé une sortie sur un week-end à Nouans-le-Fuselier (41) et un séjour en Auvergne dans un village vacances (à Saint-Sauves d'Auvergne) d'une semaine: vélo, marche et tourisme constituaient le programme,

En 2024, une sortie sur un week-end est prévue à Blainville sur Mer (50) du 21 au 23 juin et un séjour d'une semaine est également programmé à Riec sur Belon (29).

Pratiquer le cyclo : c'est faire du sport, rouler pour maintenir la santé et entretenir des liens d'amitié et de convivialité.

Patrick Grudé,  
Président (06 29 08 22 88)



son autonomie et sa santé. Ils se terminent par une séance de relaxation très agréable

POUR TOUT RENSEIGNEMENT  
gym.ste.jamme.montbizot@gmail.com ou auprès de la secrétaire Maryse BOULAY au 06 62 84 11 18

Retrouvez également nos coordonnées, horaires et tarifs sur INTRAMUROS dans la rubrique Service, Association, Association gymnastique Volontaire ou en consultant l'url suivante :  
www.intramuros.org/fiche/acteur/79576  
Rejoignez-nous vite !!



## VITALITÉ - ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !

Dans le cadre de ses actions de prévention, l'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) des Pays de la Loire met en place des ateliers « Vitalité » sur la commune de La Guierche.

Les ateliers Vitalité permettent aux participants de découvrir les clés d'une bonne santé afin d'améliorer leur qualité de vie et préserver leur capital santé. Les ateliers sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité au sein du groupe. S'appuyant sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes les ateliers « Vitalité » abordent tous les aspects du bien vieillir : la mémoire, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, la prévention santé, l'adaptation du logement, etc.

En pratique  
L'Atelier « Vitalité » réunit un groupe d'une douzaine de participants et comprend 6 séances hebdomadaires de 2h30 :

**Atelier 1 :** Mon âge face aux idées reçues - Comment appréhender positive-

ment cette nouvelle étape dans sa vie.

**Atelier 2 :** Ma santé, agir quand il est temps - Les indispensables pour préserver sa santé (dépistages, bilans, vaccins, traitements...)

**Atelier 3 :** Nutrition, la bonne attitude - Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

**Atelier 4 :** L'équilibre en bougeant - Agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

**Atelier 5 :** Bien dans sa tête - Identifier les activités qui favorisent le bien-être

**Atelier 6 :** séance au choix : Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! ou À vos marques, prêt, partez ! ou Vitalité et éclats pour soi !

Toute personne à partir de 60 ans, peut s'inscrire, quel que soit son régime de sécurité sociale, son statut (retraité ou non).



## C'est à retenir !

**7 SEPTEMBRE :**  
Forum des Associations à Sainte-Jamme

**21 SEPTEMBRE :**  
Journée citoyenne

**1ER DÉCEMBRE :**  
Marché de Noël organisé par l'APE'M

POUR PARTIR L'ESPRIT SEREIN...

### OPÉRATION TRANQUILITÉ VACANCES



Pendant toute absence prolongée de votre domicile, **vous pouvez vous inscrire à l'opération tranquillité vacances.**

Pour l'inscription en ligne, scannez le QR Code ci contre.

### EN PRATIQUE...

Du 5 novembre au 10 décembre 2024, Tous les mardis, de 14h à 16h30 à la salle du Pont d'Orne, Base de loisirs

Participation gratuite

Date limite des inscriptions : 15/10/2024

Pour tout renseignement et inscription, contacter :

Charline GOSNET au 07 89 94 82 35



### INTRAMUROS

Pour télécharger l'application, scannez ce QR Code



### NOTRE SITE WEB...

Associations, artisans, commerçants, envoyez-nous vos informations pour leur diffusion sur ce site.  
Pour rester au contact des informations de votre commune, rendez-vous sur :

**[www.mairiemontbizot.fr](http://www.mairiemontbizot.fr)**

## A RETENIR...

### Informations mairie

#### • Horaires d'ouverture :

- Mardi, mercredi, jeudi et samedi de 8 h 45 à 11 h 45  
- Vendredi de 8 h 45 à 11 h 45 et de 14 h à 17 h 30  
sauf période de vacances scolaires, fermé tous les après-midis)

• Téléphone : **02 43 27 60 44**

• e-mail : **[accueil@mairiemontbizot.fr](mailto:accueil@mairiemontbizot.fr)**

• site web : **[www.mairiemontbizot.fr](http://www.mairiemontbizot.fr)**

Le secrétariat de Mairie peut vous aider dans vos démarches administratives (inscription sur listes électorales, carte grise, passeport, carte d'identité, déclaration de travaux, permis de construire...)

• site web CDC : **[www.mainecoeurdesarthe.fr](http://www.mainecoeurdesarthe.fr)**

### Agence Postale Communale

Place Louis Rouzay : **02 43 14 24 00**

• Du mardi au samedi de 9 h 00 à 11 h 45

### Les urgences

Les pompiers : **18 ou 112**

La gendarmerie : **17**

Le SAMU : **15**

Le centre anti-poison : **02 41 28 21 21**

Pharmacie : **0825 12 03 04**



Ce bulletin, préparé par la commission « Communication, Bulletin », est tiré à 850 ex. Directeur de la publication : Alain Besnier  
Mise en page, impression :

Cemjika Pao - Le Mans - (06 21 52 87 05 - [www.cemjika.com](http://www.cemjika.com))