



# Terssac Infos

## Spécial déconfinement

Mai 2020 N° 2

Madame, Monsieur,

L'horizon s'éclaircit et nous avons pu réouvrir l'école du village mardi 12 mai avec un effectif réduit. C'est une première étape en attendant le 2 juin, date à laquelle nous espérons tous que la vie pourra reprendre plus normalement. Une nouvelle organisation avec un accueil à mi-temps sera proposée par l'école dans le courant de la semaine.

Nous le savons, les règles de distanciation et les gestes barrières doivent être respectés, l'épidémie n'est pas terminée et il faut rester vigilants et disciplinés.

Concernant les masques, nous avons équipé tous les personnels communaux et nos aînés avec l'aide de « Génération Mouvement » pour la distribution. Nous sommes en mesure de fournir à tous les Terssacois qui le souhaitent un masque de protection. Vous pouvez le récupérer, si ce n'est déjà fait. Pour compléter ce dispositif la Présidente de la Région Occitanie et le Président du conseil départemental nous ont fourni un masque par habitant que le conseil municipal distribue et que vous trouverez dans votre boîte aux lettres.

Nos salles communales resteront fermées jusqu'au mois de septembre et la vie associative est malheureusement en sommeil jusqu'à cette date.

Le gouvernement nous a donné l'autorisation de réunir le Conseil Municipal que vous avez élu à partir du 18 Mai.

La séance d'installation du Conseil Municipal et l'élection du Maire et de ses adjoints ont eu lieu mardi 26 mai.

Un deuxième Conseil municipal est prévu mardi 2 juin pour la présentation et l'adoption du budget. Les Conseils municipaux ont lieu salle du préau pour respecter les règles de distanciation et restent publics.

Le prochain Terss'Actualités sortira à la mi-juin et vous présentera la nouvelle équipe ainsi que le budget.

Je reste bien sûr à votre disposition si vous souhaitez me rencontrer pour évoquer une situation particulière.

Bien à vous.

Yves CHAPRON Maire de Terssac



## GUIDE DE RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE

Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19

Retrouvez toutes les infos sur : [sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)



Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté. La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort

(coeur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

**DANS TOUS LES CAS, IL CONVIENT DE TOUJOURS ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

douleurs thoraciques (dans la poitrine) ; dyspnée : essoufflement anormal ; palpitations : sensation que votre coeur bat trop vite ou irrégulièrement ; variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort ; perte brutale du goût et/ou de l'odorat ; fatigue anormale ; température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ; reprise ou apparition d'une toux sèche.



Le Ministère des sports publie aussi le **GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**

## LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
  - 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
  - 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
  - 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
  - 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
  - 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
  - 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
  - 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
  - 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
  - 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- \*. Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

### **Informations tessacoises**

Compte tenu des circonstances sanitaires actuelles liées à l'épidémie du Covid-19, le Forum des associations n'aura pas lieu cette année.

Conformément aux instructions de l'Etat, les salles resteront fermées et donc inaccessibles jusqu'à nouvel ordre. Elles pourront ouvrir éventuellement en septembre si nous en avons l'autorisation. Seules quelques activités sportives extérieures sont autorisées : tennis et pétanque mais en respectant strictement les gestes barrières.

De plus, à ce jour les réunions en présentiel étant soumises à un protocole strict, la réunion des Présidents ne pourra se tenir qu'en septembre.

# Distribution de masques à la population

**UN MASQUE GRATUIT POUR TOUS**

**Carole DELGA**  
Ancienne Ministre  
Présidente de la Région Occitanie /  
Pyrénées-Méditerranée

**Christophe RAMOND**  
Président du  
Conseil départemental  
du Tarn

*Protéger nos citoyens, accompagner les territoires, être utile à chacun, c'est la raison d'être du Département et de la Région.*

*Notre priorité est plus que jamais de sécuriser la population.*

*Voilà pourquoi, nous avons souhaité agir ensemble pour offrir à chaque Tarnais un masque homologué, textile et lavable.*

**Être utile et proche de chacun.**

**Co-financement :**  
30% Région Occitanie  
70% Département du Tarn



A partir du mercredi 27 mai, le conseil municipal de Terssac assurera la distribution des 1200 masques fournis à la commune par le Conseil Régional et le Conseil Départemental dans le cadre de l'opération " Un masque gratuit pour

tous". C'est un masque de catégorie 1 à usage non sanitaire, à visée de protection collective (norme Afnor S76-001) fabriqué dans le Tarn. Ces masques compléteront ceux fabriqués par nos couturières et les masques Afnor DGA qui équipent nos agents.

## Communication communale



L'espace du Pastel est un bel endroit pour se détendre surtout quand viennent les beaux jours. Cependant après 22h, il convient de respecter la tranquillité et le sommeil des riverains. De même, les feux y sont interdits comme sur toute la commune par arrêté préfectoral. Nous faisons appel à votre civisme pour respecter ces règles essentielles pour un mieux vivre ensemble.

Terssac Infos est édité par la Mairie de TERSSAC rue de la Mairie 81150  
Tel: 05 63 54 39 30 Email : [contact@terssac.fr](mailto:contact@terssac.fr) Site web : [www.terssac.fr](http://www.terssac.fr)  
Facebook : commune de terssac  
Directeur de la publication : Yves CHAPRON  
Rédacteur en chef : Jean-Claude ARNAUD  
Maquette et impression : Mairie de TERSSAC