



### LE MOT DU MAIRE

Notre commune compte vingt-six associations. Qu'elles soient sportives, culturelles ou de loisirs, en luttant contre l'individualisme, le sectarisme, la solitude, en favorisant les rencontres et les échanges entre les individus, elles ont un rôle social à jouer dans notre société. Ce rôle est à préserver et à encourager.

Les associations vivent grâce au bénévolat. Le bénévolat qui, hélas, a tendance à se raréfier, est un don, un don de soi, de son temps, de ses connaissances.

Aussi je tiens à remercier les nombreuses personnes désintéressées qui par leur générosité les font vivre.

J'espère de tout cœur que cette nouvelle édition du forum des associations connaîtra le même succès que les années précédentes.

*Michel Chalié.*



Lacroix-Falgarde en fête  
les 27 et 28 septembre

### SOMMAIRE

ACCA  
Aïkido  
A.P.E.  
Les Amis de La Gleysette  
Garonne Agility  
L'Ephémère Guinguette  
Etre son Tao  
CLSP (Football Club)  
Gymnastique enfants  
Marche nordique Sport Santé  
Putt Tee Golf  
Foyer Rural  
Les Jardins Familiaux  
Judo-Club Lacroix-Falgarde  
Karaté Shokotaï  
LFAN  
Lacroix Ô Parfum  
Médiathèque et Association 3L  
Pétanque  
Le Potager  
Tennis Club  
Le Souffle du Dragon Bleu  
Yoga  
Zique et Plume  
C.C.A.S.

### FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 6 Septembre 2014  
de 14h à 18h

Halle du Ramiers

## A.C.C.A.



L'A.C.C.A de Lacroix-Falgarde rassemble une dizaine de chasseurs, mais on constate, signe encourageant, un rajeunissement de l'adhérent moyen. L'activité comprend deux volets :

La régulation des sangliers qui font des dégâts importants dans les cultures mais sont aussi la cause de nombreux accidents de la route. C'est une chasse en battues avec une quinzaine de chasseurs postés, des piqueurs et une meute de chiens spécialisés.

La chasse devant soi où le chasseur et son chien d'arrêt recherchent plus spécialement des oiseaux (cailles, perdreaux, faisans) et quelques lièvres qui sont toujours présents sur le territoire.

Le terrain de chasse diminue tous les jours avec les constructions nouvelles mais l'A.C.C.A de Lacroix-Falgarde coopère avec celles de Vieille-Toulouse et de Vigoulet-Auzil. Les trois sociétés partagent le territoire et pratiquent les battues en commun.

La stricte application des règles de sécurité et l'entretien de bonnes relations avec les propriétaires terriens surtout et tous les habitants de Lacroix-Falgarde en général sont nos priorités.

L'A.C.C.A essaye de satisfaire ceux qui s'adressent à elle pour faire cesser les dégâts causés par le gibier. Ce n'est pas toujours facile mais nous continuerons à faire au mieux en fonction de nos possibilités.

Contacts : Christophe Jean (président) :  
06 75 04 83 77.

## AÏKIDO

Un art martial traditionnel, sans compétition, pour tous

à partir de 12 ans

à Lacroix-Falgarde (Haute-Garonne, 31120)

Dojo Municipal : 8, Route de Falgarde

L'Aïkido est la synthèse des techniques japonaises ancestrales de combat à mains nues, au sabre et à la lance.

C'est une activité qui procure le bien-être, la détente et l'épanouissement personnel.

**Jours et horaires :**

- lundi : 19 h à 20 h 30
- vendredi : 19 h à 21h

**Inscriptions :**

possible toute l'année lors des cours

**Professeur :**

diplômé d'état, 2ème degré, 6ème dan

Cadre technique national

+ enseignants 3ème et 4ème dan, diplômé(e)s d'état

**Renseignements :** 06 95 31 77 45

[aikidolacroixfalgarde.wordpress.com/](http://aikidolacroixfalgarde.wordpress.com/)

**Tarifs :** 180 euros /an



L'Association des Parents d'Elèves de Lacroix Falgarde est une association locale, non affiliée et indépendante de l'équipe enseignante.

Ses objectifs sont essentiellement de faire un relais entre les parents et l'école. Elle peut vous fournir tout renseignement dont vous avez besoin ou vous aider dans vos relations avec les écoles primaire et maternelle du Cossignol.

L'association est l'interlocuteur privilégié représentant les parents d'élèves auprès de la mairie et de l'école. Des membres de l'association siègent aux deux conseils d'école.

Par ailleurs, l'association organise chaque année des activités extra-scolaires. Les bénéfices dégagés, lorsqu'il y en a, sont reversés à l'école pour aider à financer une partie des activités scolaires.

Contact : [ape.cossignol@free.fr](mailto:ape.cossignol@free.fr)

## LES AMIS DE LA GLEYSETTE

Les Amis de la Gleysette se sont constitués en association loi 1901 depuis 2001.

La municipalité, à cette époque, leur a confié ce lieu pour y exposer des œuvres d'arts plastiques (peinture, sculpture, céramique, photographie...), proposer aux enfants du village une initiation à la création artistique et faire connaître cet endroit exceptionnel, vestige d'une très ancienne église paroissiale tombée dans l'oubli puis réhabilitée et rénovée au début des années 2000.

Au début, la Gleysette (= petite église en occitan) accueillait principalement des artistes du village ; puis, la réputation aidant, des artistes venus la plupart du temps des environs, ont souhaité exposer dans ce lieu plein de charme.

Désormais, la Gleysette accueille chaque année une dizaine d'expositions, soit individuelles (8 à 9 par an) soit collectives (l'une en juin, l'autre en décembre) Elle ouvre aussi parfois ses portes à une exposition à but caritatif telle que « les amis d'Asa Nikhetan » en mai dernier

Les expositions se déroulent sur un week-end (ou deux si l'artiste le souhaite) et reçoivent un nombre non négligeable de visiteurs.

Pour exposer, il faut être adhérent de l'association en

réglant une cotisation annuelle de 15 € qui offre la possibilité, dès la première année, de montrer quelques œuvres pendant un des salons collectifs. On peut ensuite postuler, sur présentation d'un dossier, pour une exposition individuelle.

L'association organise, deux fois par an, une ARTOTHEQUE qui permet à tout un chacun d'avoir chez soi pendant six mois, moyennant une très modeste cotisation annuelle, deux œuvres prêtées par des artistes adhérents de la Gleysette.

Enfin, un atelier créativité fonctionne deux jeudis par mois. Au cours de ces séances, les participants adhérents de l'association sont confrontés à une grande variété de techniques picturales.

Si vous pratiquez une discipline artistique et que vous souhaitez nous rejoindre, consultez notre site <http://lagleysette.free.fr> qui vous fournira toutes les informations complémentaires, ou venez nous rendre visite pendant le forum des associations organisé par la municipalité début septembre.

## GARONNE AGILITY

L'association Garonne Agility organise un concours d'agility le samedi 6 (8h00 - 16h30) et le dimanche 7 septembre (8h00 - 12h30 / 13h30 - 19h00).

125 chiens seront présents, venus de toute la région.

Le concours se déroule sur quatre parcours d'obstacles chronométrés (Open, Jumping, Grand Prix de France et les degrés réservés aux chiens LOF) que les chiens, répartis en quatre catégories en fonction de leur taille, doivent parcourir accompagnés de leur conducteur.

Certaines races, de par leurs aptitudes naturelles, sont plus représentées que d'autres. Ce concours sera l'occasion de voir évoluer entre autres des Shetlands, Caniches, Cavaliers King Charles, Schnauzers, Berger des Pyrénées, Cockers, Border Collies, Bergers Belges, Australiens ou Allemands : du plus petit au plus grand, tous seront là pour sauter, slalomer, passer dans des tunnels et grimper sur les obstacles à zone.

Le concours aura lieu sur le terrain du club, au Ramier de Lacroix-Falgarde, derrière le terrain de foot. L'accès au public est gratuit.



L'Ephémère Guinguette a rangé ses lampions, ses tables et son parquet de danse le 14 juillet, après 7 semaines d'animation.

Installée pour la troisième année sur le Ramier de Lacroix, à deux pas de la halle, elle a fait revivre trois soirs par semaine, sur les bords de l'Ariège, l'époque pas si ancienne où Lacroix-Falgarde était une destination bucolique pour les toulousains en quête de verdure. C'est avec une pointe de tristesse que l'équipe des bénévoles a rassemblé son courage pour tout remballer et laisser le terrain aussi propre que possible. La pelouse gardera longtemps les traces des bons moments passés ensemble.

L'Ephémère Guinguette a cette année encore battu des records : convivialité, chaleur humaine, qualité musicale et usure du parquet de danse.



La météo nous a même permis de profiter de tous les jours d'ouverture (à quelques rares exceptions près).

Nous avons été très heureux de vous accueillir si nombreux, d'esquisser quelques pas de danse en votre compagnie et de faire mousser la bière dans le gobelet des habitués et des nouveaux venus. Nous sommes déjà impatients de commencer la 4ème saison et vous donnons rendez-vous en juin 2015.

*Françoise Lemonnier  
Pour l'équipe de l'Ephémère Guinguette*

## ETRE SON TAO



Le QI GONG, une discipline pour tous, mais de quoi s'agit-il ?

Le QI GONG (prononcer « tchi kong - traduit littéralement par "travail de l'énergie"), est un **art énergétique ancestral chinois, aux bienfaits multiples** :

- **Renforcement global du corps** → tendons et muscles, système articulaire ...
- **Meilleure conscience du corps** → équilibre, tonus, souplesse, latéralité.
- **Mobilisation et tonification de l'énergie dans le corps** → amélioration de la vitalité.
- **Harmonisation énergétique** → meilleur fonctionnement organique et physiologique.
- **Equilibre du corps et de l'esprit** → diminution du stress / mieux-être / meilleure capacité de concentration, écoute intérieure.

La pratique est basée sur des mouvements lents ou des postures, le **but étant d'harmoniser le corps et l'esprit pour trouver l'Unité en Soi.**

ETRE SON TAO propose cours et stages, ainsi que des formations professionnelles à l'enseignement du Qi Gong en partenariat avec l'école LES TEMPS DU CORPS.

L'enseignement est assuré par Sophia Clémenceau (Formatrice Qi Gong et enseignante diplômée TDC et FEQGAE - CQP Sports pour tous - Référente régionale de la FEQGAE auprès de Sports pour Tous)

Etre Son Tao est membre de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique) et de la FFEPPM (Fédération Sports pour Tous) - Agréée Jeunesse et Sports

### Saison 2014 - 2015:

- Cours hebdomadaires à Lacroix-Falgarde (salle du foyer rural) les mardis de 19h à 20h15 - **reprise le 16 septembre 2014** (séance de découverte et d'inscription) : 33 semaines de cours.

Inscription lors du forum des associations du 6 septembre ou au 1er cours.

- Cours particuliers possibles les mardis de 18 à 19h

- Stages à thèmes, les samedis de 14h30 à 17h30 : dates à déterminer, voir site internet.

**Renseignements** : [www.eresontao.com](http://www.eresontao.com)

Contacts : 05 61 64 31 93 ou via [eresontao@gmail.com](mailto:eresontao@gmail.com)

## CONFLUENT LACROIX

### SAUBENS PINSAGUEL



Le CLSP (Confluent, Lacroix-Falgarde, Saubens, Pinsaguel) accueille vos enfants dès l'âge de 5 ans (nés en 2009) pour pratiquer le football.

Catégories présentes au club : dès U6-U7 jusqu'aux Vétérans.

Pour tous renseignements, veuillez contacter Jérôme SWIETONIEWSKI (président) au 05-61-76-73-44 ou Nadine BERGES (secrétaire) au 06-20-78-05-40.

Les inscriptions pourront se faire lors du forum des associations.

## GYMNASTIQUE ENFANTS

Dojo Lacroix Falgarde

### « La gym Câlina »

Tous les mardis : 9h-9h45 au Dojo : enfant de 9 mois à 3 ans.

Un samedi par mois : 9h15-10h. Dates à déterminer à la rentrée.

Préinscriptions obligatoires à l'avance pour les samedis.

L'enfant est accompagné d'un adulte (parents, grands-parents, nounou, assistant maternel). Les séances sont adaptées pour favoriser le développement moteur et sensoriel de l'enfant, de socialiser et encourager l'autonomie et la communication, développer sa motricité par le biais d'activités diversifiées.

Deux forfaits sont possibles :

- cotisation à l'année + les samedis.

- Ou cotisation que pour les samedis.

### « Récréa gym et gym 3 pommes »

Tous les mercredis au Dojo : nouveaux horaires et création d'un cours supplémentaire pour les 3-5 ans le lundi après l'école avec possibilité d'aller les chercher à l'école.

- 16h - 17h : les 6 - 12 ans :

Activités gymniques au sol athlétiques, jeux et sports collectifs et traditionnels, jeux d'expression corporelle, GRS, danses, jeux de ballons, jeux de raquettes, cirque, acrosports, corde à sauter, jeux de lutte et d'opposition, pétanque finlandaise, frisbee, indiaka, grand parcours...

- 17h - 18h le lundi et mercredi : les 3 - 5 ans :

Eveil psychomoteur, petits jeux collectifs, jeux de balles et ballons, gym au sol, jeux liés à l'athlétisme, activités d'expression corporelle, parcours de motricité variés, jeux de lutte, chansons et comptines....



Travail sur le développement des habilités motrices, sur la personnalité et sa relation à l'autre.

Reprise de cours la semaine 38 à partir du lundi 15 septembre

Permanences pour les inscriptions au dojo la semaine avant :

-lundi 8 et mercredi 10 septembre de 17h-18h

-mardi 9 septembre de 18h30-19h30.

Présente le jour du forum à Lacroix Falgarde.



« Stages multisports pendant les petites vacances »  
Une seule fois organisée au Dojo à chaque période de vacance

3h le matin avec les 3-5ans

3h le matin ou l'après-midi avec les 6-12ans

Date à déterminer à chaque période de vacances selon disponibilité du dojo.

Ouverts à tous même les non licenciés.

Préinscriptions obligatoires avant chaque date.

Renseignements et pré-inscriptions auprès de l'animatrice :

Melle LAVIT Audrey 06 19 39 75 73

## MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

Suite à l'atelier qui s'est déroulé sur 5 séances de découverte de la Marche Nordique en fin d'année :

Ouverture de deux séances à l'année tous les 15 jours, sur et aux alentours de la commune de Lacroix-Falgarde : lieux magnifiques qui ne pouvaient que se prêter à cette activité.

- mardi soir : 19h30-21h

- jeudi après-midi : 13h45-15h15 (Horaires à re-déterminer à 15 min près)

Possibilité de venir marcher l'autre semaine sur la commune de Labarthe-sur-Lèze sur les mêmes horaires.

D'autres projets sont en cours : séances plus cardio et séances de marche plus longues sur des parcours entre 1h30 et 3h une fois par mois.

Places limitées : se pré-inscrire auprès de l'animatrice :

Melle LAVIT Audrey : 06 19 39 75 73



- ✓ Concept de bien être ou FITNESS d'extérieur, ce sport accessible à tous a un réel effet bénéfique sur la santé !!!!
- ✓ Cette marche « rapide » sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps 80% des muscles du corps !!!
- ✓ L'utilisation de bâtons spécifiques permet de nous propulser augmentant ainsi notre vitesse de marche et permettant de nous alléger, soulageant ainsi nos articulations.

## PUTT TEE GOLF

Le grand prix de l'association se déroulera le week-end des 18 et 19 octobre 2014 au Château Vigiers en Dordogne.

Pour y assister, devenez membre de l'association en contactant M. FLOURAC Roger, au 05.61.76.23.28

## FOYER RURAL



Cette année le forum des associations sera l'occasion pour le foyer rural de vous présenter sa toute nouvelle équipe élue lors du Conseil d'administration du 4 juin 2014.

**Quels sont vos objectifs pour l'année 2014-2015 ?**  
Pour répondre à vos attentes et vous conseiller en fonction de vos désirs, nos professeurs diplômés et expérimentés ainsi que nos animateurs seront là pour vous apporter des réponses concrètes.  
De nombreuses activités vous sont proposées.

**Alors n'hésitez plus, venez nombreux !**  
Le samedi 6 septembre 2014 à partir de 14h00 sous la Halle du RAMIER,

### Ecole de Musique :

- ✚ piano, guitare, Flute traversière, batterie, accordéon diatonique, cornemuse,
- ✚ éveil musical,
- ✚ musique d'ensemble,
- ✚ groupe orchestre,
- ✚ chant individuel,
- ✚ chorale,
- ✚ composition musicale,
- ✚ Formation musicale
- ✚ préparation au brevet musical et à l'option bac



### Ecole de danse :

- ✚ Danse Eveil et initiation
- ✚ Danse moderne
- ✚ Danse classique
- ✚ Danse orientale
- ✚ Hip hop



### Activités sportives :

- ✚ Gymnastique stretching
- ✚ Gymnastique douce
- ✚ Step
- ✚ Zumba Ados/adultes



### Activités diverses :

- ✚ Peinture/dessin/modelage
- ✚ Théâtre enfants/Ados
- ✚ Théâtre Adultes en partenariat avec le « théâtre de la pipe » de Vieille Toulouse
- ✚ Anglais enfants
- ✚ Anglais adultes débutants et confirmés.



### Nouveautés :

- ✚ Zumba enfants à partir de 4 ans
- ✚ Cours d'œnologie
- ✚ Cours de Tai chi



Les cours débiteront le 15 septembre et sont alignés

sur l'année scolaire (soit 32 cours dans l'année).  
Nous vous proposons une séance d'essai gratuite.  
Les inscriptions aux différentes activités se feront sur place.

Pour tous renseignements, vous pouvez également, vous adresser au secrétariat du Foyer Rural à partir du Mardi 26 août.

### **Horaires du secrétariat :**

**Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30**

**Contact : 05.61.76.27.57**

**Mail : frlf31120@orange.fr**

Vous trouverez tous les détails et les tarifs de nos activités sur notre site [www.frlf.fr](http://www.frlf.fr)

*La Présidente du Foyer Rural*

*K. Carillo-Magnien*

## LES JARDINS FAMILIAUX

L'association propose aux habitants de Lacroix-Falgarde de tous âges et de tous horizons de se rencontrer pour partager une même passion : celle de travailler la terre de leur petit jardin pour en récolter fleurs, fruits et légumes, tous produits sans aucun produit chimique.



Les Jardins Familiaux disposent depuis fin 2013 d'un bâtiment regroupant une salle technique, une salle de réunion et de toilettes sèches. L'inauguration et la visite des Jardins aura lieu très prochainement, vous êtes tous les bienvenus.

Les journées de travaux collectifs nous ont permis de monter les derniers coffres qui équipent chaque parcelle. A cette occasion, nous avons pu profiter pleinement des nouveaux aménagements pour un pique-nique amical.

L'association du RAM (Relais des Assistantes Maternelles) ainsi que l'Ecole primaire de Lacroix-Falgarde ont depuis cette année chacun une parcelle pour initier les enfants à la nature et au jardinage.

Vous jardinez et souhaitez échanger avec nous, vous souhaitez vous aussi disposer d'un lopin de terre (une parcelle = env. 90m<sup>2</sup> ou une ½ parcelle de 45m<sup>2</sup>) et produire vos légumes ? ... Des parcelles sont à votre disposition !

Contact : Mélissa Justamon :  
guillaume-melissa@orange.fr

## JUDO-CLUB LACROIX-FALGARDE

Le judo est une activité éducative et sportive, ouverte à tous. Elle est ancrée dans notre village depuis de nombreuses années et regroupe une centaine de licenciés. C'est un art martial qui fait appel à un travail complet : on pratique des techniques debout et au sol, chacun peut trouver un équilibre physique et psychologique adapté à l'investissement qu'il désire. Tout ceci repose sur un code moral où amitié, respect et discipline sont les maîtres mots.

Les cours sont dispensés au Dojo (à côté de l'école) par une professeure diplômée:

Virginie RAFY, 5ème dan.

- Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré de judo.
- Spécifique 'judo' BEES 2ème degré.
- Diplôme « judo et personnes handicapées ».

Les cours sont adaptés à la situation géographique du dojo pour développer au mieux l'activité avec la proximité de l'école. Si les parents le souhaitent, les enfants peuvent être récupérés après les activités périscolaires ou à la garderie pour les deux premiers cours du mardi et jeudi.

Les séances sont réparties en fonction de la catégorie d'âges à laquelle les enfants appartiennent : les babies judo (nés en 2010/2009 à voir 2011), mini-poussins (nés en 2008/2007), les poussins (nés en 2006/2005), les benjamins (nés en 2004/2003), les minimes (nés en 2002/2001) et les ados/adultes: loisir et compétition (nés 2000 et avant, sans limite !!!).

### Les horaires des cours:

Les Babies judo : Mardi de 17h15 à 18h ou jeudi de 18h15 à 19h. Les Mini poussins : Mardi de 18h à 19h et jeudi de 17h15 à 18h15. Les Poussins-Benjamins-Minimes : les Mardi et Jeudi de 19h à 20h. Ados-Adultes : les Mardi et jeudi de 20h à 21h30.

2 séances de découvertes vous sont proposées pour essayer cet art martial japonais: Se présenter avec un certificat médical daté de moins d'un an lors des

séances qui vous correspondent (Selon la disponibilité du matériel, un judogi pourra vous être prêté).

### REPRISE DES COURS ET INSCRIPTION POUR LA SAISON 2014/2015 :

Au forum des associations: le samedi 6 septembre 2014 à la halle du Ramier de 14h à 18h.

Une permanence de 17h à 19h: les mardi 2 et jeudi 4 septembre 2014 au dojo.

Possibilité de troc de judogis à ce moment-là selon la disponibilité des tailles

Reprise des cours: le mardi 9 septembre 2014.

Pour des renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter au 06.11.30.93.01 ou par mail rafy\_virginie@orange.fr et éventuellement aller jeter un œil sur le site internet du club : <http://zoukar31.wix.com/judolacroix-falgarde>

Bonnes vacances et rendez-vous à la rentrée. Sur le tatami ...

## KARATE SHOKOTAÏ

Après le stage d'été sur la plage, c'est avec plaisir que nous vous annonçons la reprise des cours de karaté et de sabre au dojo. Ces cours débiteront le mercredi 10/09/2014 et seront dispensés par Denis LE GOFF 5ème dan, diplômé d'état.

Le karaté proposé est le style Shotokai qui définit ainsi son professeur : « Le Shotokai, est un art martial, dans la tradition du Budo japonais, qui par la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit permet la découverte de l'efficacité véritable ».



Pour tous ceux qui le désirent, vous êtes bien entendu cordialement invités à venir faire une séance d'essai.

### Passage de grade:

En juillet sur la plage, Elisa Puech et Marie Le Goff

ont réussi avec brio le passage de ceinture noire.  
Félicitations aux nouveaux promus



LIEU: Médiathèque, Route de Falgarde

INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS: sur place  
aux horaires des cours

KARATE ENFANTS: mercredi de 18h15 à 19h15  
mercredi de 19h15 à 20h45

KARATE ADO-ADULTES: samedi de 14h à 15h  
samedi de 15h à 16h30

SABRE ADO-ADULTES: samedi de 16h30 à 17h30

N'hésitez pas à vous renseigner:

Mr LE GOFF CN 5ème DAN

☎ 06.82.66.53.70

mail: dlegoff@free.fr

<http://www.lacroixfalgarde.fr/>

<http://karate.toulouse.free.fr/>

**LFAN**



Les activités principales de cette association sont :

- la randonnée le mardi matin,

Pour tout renseignement, contacter Viviane au :  
06.24.08.09.56

- la couture le lundi après-midi,

Contacteur Monique au : 06.28.02.26.64

- Au mois d'octobre, une soirée Châtaigne
- En janvier, soirée concours Galette
- Sorties au Pas de la Case le 2<sup>ème</sup> samedi de chaque mois à partir du 11 octobre 2014.

Contacteur Viviane pour plus d'informations

## LACROIX O PARFUM

L'association LACROIX O PARFUM vous propose à l'Ancien Dojo :

- un concours de belote le dernier vendredi de chaque mois à 20h30. Le premier concours aura lieu vendredi 26 septembre 2014.

- un tournoi amical de tarot le deuxième vendredi de chaque mois à 20h30. Premier tournoi vendredi 10 octobre 2014.

Tous les niveaux de jeu sont acceptés. De nombreux lots à gagner !

Vous trouverez également, initiée par Marcel, l'activité aéromodélisme.

Depuis cette année pour les plus jeunes et les plus téméraires, une activité skate a été mise en place. Elle se pratique tous les samedis après-midi chemin des Pitchouns devant les ateliers municipaux.

Pour la troisième année, Pascal, notre marchand de journaux du centre commercial, et sa troupe donneront une représentation théâtrale au Foyer Rural.

Bien entendu, nous renouvellerons notre loto annuel et nous préparons aussi de nouvelles soirées festives.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter : Mme Dominique MAZUR : 06-76-77-12-09 ou [lacroixoparfum31@gmail.com](mailto:lacroixoparfum31@gmail.com)

## MEDIATHEQUE ET ASSOCIATION 3L

La médiathèque, située route de Falgarde, est ouverte le mardi de 16h à 19h, le mercredi de 10h à 12h et de 15h30 à 18h30, le jeudi de 16h30 à 18h30, le vendredi de 16h à 18h et le samedi de 10h30 à 12h30.

La consultation des documents sur place est libre et gratuite.

Si vous souhaitez emprunter des documents, il faut vous acquitter d'une cotisation annuelle et familiale de 10 €. Cette inscription vous permet d'emprunter 3 documents imprimés et 2 documents sonores par personne pour une durée de 3 semaines (à l'exception des nouveautés, qui sont limitées à une par personne pour une durée de 15 jours) et un DVD par famille pour une durée de trois semaines.



### Les animations prévues:

Le samedi 27 septembre, La Petite Bohème Compagnie présentera « Histoire du grand méchant poulet », spectacle de marionnettes sur table pour les 3-6 ans à 10h30.

Le vendredi 10 octobre, nous aurons l'immense plaisir de recevoir Carlos Salem, auteur argentin de romans policiers publiés chez Actes Sud.

Le samedi 22 novembre, Kika racontera des histoires de sorcières aux enfants âgés de 3 à 6 ans.

### Les expositions proposées:

**Du 15 septembre au 16 octobre:** Planète Polars

Le crime ne connaît pas de frontières, le roman policier non plus. Vérifiez cet adage en parcourant l'exposition que Claude Mesplède, éminent spécialiste du genre, et la Médiathèque Départementale vous proposent. Chacun des 8 panneaux composant l'exposition représente, à travers différents portraits d'écrivains, une étape d'un voyage au cœur de ce « continent polar bien plus vaste qu'aucun d'entre nous n'aurait pu le soupçonner. Et son exploration ne cesse d'être merveilleuse » (François Guérif).

**Du 3 au 27 novembre :** A l'école des sorcières

Rédigé par un collectif de sorcières chevronnées, chapeauté par une illustratrice hors pair, ce manuel vous servira de référence tout au long de vos études. Vous verrez qu'au bout de ce long et difficile apprentissage, vous maîtriserez parfaitement un métier en devenir.

La médiathèque sera présente le 6 septembre sous la halle du Ramier pour vous apporter tous les renseignements nécessaires à votre inscription.

**Contact:** Cyrielle Sacarrère, responsable

**Tel :** 05 61 76 85 74

**Email :** mediathequelacroixfalgarde@orange.fr

## PETANQUE

Le pétanque Club de Lacroix-Falgarde existe depuis 1977. En 37 ans, plusieurs présidents ont animé ce club dans un seul esprit celui de la bonne camaraderie. Dans un cadre bucolique, sur le terrain en bordure de l'Ariège, ombragé l'été où sous la halle les jours de pluies tous les mercredis après-midi, samedis, dimanches et jours fériés nous sommes nombreux à nous retrouver autour du cochonnet.

Dans l'année, le pétanque club organise plusieurs concours inter sociétaire et concours officiel.

Nous vous invitons à nous rencontrer pour une partie d'initiation le 6 septembre, pour le forum des associations. Pour la fête locale, un concours ouvert à tous, petits et grands, sera organisé avec le comité des fêtes. Nous vous y attendons.



### DIRT / BMX :

L'association Le Potager propose différentes lignes de bosses pour tous niveaux et tous âges, de débutant à confirmé.

Le terrain dispose également d'une pumptrack et d'un wallride.

**Contact et infos :** lepotager@live.fr

**Site :** lepotager.over-blog.com

## TENNIS CLUB

Le tennis Club de Lacroix-Falgarde se veut être un club convivial où le tennis « loisir » côtoie le tennis « compétition ».

Notre professeur breveté d'état ainsi que nos éducateurs assurent une école de tennis de qualité pour les enfants, des cours loisirs pour les adultes ainsi que les entraînements de nos équipes compétitions dames et messieurs.

Nous disposons de trois terrains extérieurs en dur (dont deux éclairés) ayant fait l'objet d'une rénovation en 2011 et 2012.

Hommes, femmes, jeunes et moins jeunes font du TCLF un club homogène où il fait bon jouer au tennis.

Renseignements au 05 61 76 33 09 et sur [www.club.fft.fr/tclacroixfalgarde](http://www.club.fft.fr/tclacroixfalgarde).

## LE SOUFFLE DU DRAGON BLEU



Le Qi Gong est une pratique corporelle issue de la tradition chinoise ; il se travaille dans la durée et dans la répétition pour un meilleur équilibre personnel, un chemin vers soi-même. Comme l'acupuncture, c'est un outil de prévention des maladies, de gestion du stress, une aide au bien-être.

Il s'agit, grâce au mouvement et à la respiration approfondie, aux postures..., de ressentir l'énergie qui nous anime, de l'harmoniser dans notre corps et notamment dans nos organes, d'éliminer les pollutions énergétiques accumulées par l'organisme ainsi que les surcharges émotionnelles ; c'est un travail de détente pour retrouver une nouvelle énergie.

L'énergie (le Qi) est l'essence de notre véhicule corporel ; les mouvements s'adaptent au niveau de chaque pratiquant(e) en respectant ses limites.

### Saison 2014/2015

Les cours hebdomadaires assurés par Cécile Raisson diplômée de l'Ecole Ling Gui (enseignement du dct Liu Dong), auront lieu à :

Lacroix-Falgarde le Lundi de 19h00 à 20h15  
à la salle de danse F. Mistral (derrière la mairie)

L'Association Crucifalgardienne organise également des stages mensuels le samedi après-midi à Toulouse (La Terrasse) et des cours en entreprise (INRA). Cours d'essai gratuit.

### Pour tous renseignements :

Tel.06.79.67.72.48

e-mail : [cecileraisson@gmail.com](mailto:cecileraisson@gmail.com)

Site : [souffledudragonbleu.info](http://souffledudragonbleu.info)

Depuis dix ans, l'Association de Yoga Chandra Surya (AYCS) organise des cours à Lacroix-

Falgarde le mercredi soir à 18h15 et 20h et le jeudi matin à 10h15 dans la salle Frédéric Mistral, place du foyer rural ; cette association propose aussi, plusieurs fois par an, aux adhérents les plus motivés des stages le samedi matin ou en week-end. Les cours sont donnés par Christine Lemaire, enseignante diplômée de l'Institut Français de Yoga (<http://www.ify.fr/>).

L'Institut Français de Yoga (IFY) est une des principales fédérations françaises de yoga ; ses enseignants proposent une méthode cohérente qui respecte chaque personne quelles que soient ses conditions physiques et sa culture. L'enseignement comporte des pratiques posturales, respiratoires et méditatives qui visent à préserver ou à améliorer l'équilibre, la santé et les facultés d'attention.

Chacun, quel que soit son âge, peut décider de prendre le temps de ce cheminement. Le yoga est une discipline qui demande de l'assiduité, de la concentration, du silence et de l'écoute et qui respecte chacun dans sa différence.

Cette année la rentrée de yoga est prévue  
le mercredi 17 septembre

Pour tout renseignements complémentaire, vous pouvez appeler Christine LEMAIRE au 06 70 90 48 25, ou la présidente de l'association Jeanne ANDRAUD au 05 61 76 37 44, venir nous rencontrer à la journée des associations samedi 6 septembre ou encore venir prendre un cours d'essai gratuit.



### CHANTS DU MONDE

Vous aimez chanter, vous aimez vous aventurer sur des mélodies inhabituelles, vous aimez partager... et mêler votre voix à d'autres voix, vous lisez ou vous ne lisez pas la musique..... ?

Dès la rentrée prochaine, venez rejoindre les deux groupes vocaux Zique et Plume de Lacroix Falgarde, animés par Isabelle Berlioz :

Dans l'atelier du samedi, on privilégiera le plaisir et le travail collectif autour de polyphonies du monde

(chants haïtiens, tziganes, basques, corses, algériens...), dans une ambiance bienveillante, joyeuse, et dans une recherche de qualité musicale (travail rythmique, harmonique...accompagnement de certains chants à l'accordéon et aux percussions), et dans l'atelier du mercredi, s'ajoutera à tout cela un travail approfondi autour de jeux d'improvisation vocale.

La volonté de l'association est d'ouvrir ses ateliers au plus grand nombre, avec des tarifs proposés en fonction des revenus (toutes ressources confondues). L'adhésion annuelle est de 5 euros pour tous et pour toutes les activités.

**Ateliers du samedi** (bi - mensuel, ouvert à tous (il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique)- jusqu'à 16 participants) :

Les ateliers auront lieu tous les 15 jours, de 10h à 12h à Lacroix Falgarde.

Atelier découverte gratuit : le samedi 20 septembre 2014 de 10h à 12h.

Les tarifs (par trimestre : 6 ou 7 séances) :

Tarif 1 (revenus inférieurs à 1200 euros) : 45 euros

Tarif 2 (revenus de 1200 à 2000 euros) : 54 euros

Tarif 3 (revenus supérieurs à 2000 euros) : 63 euros

L'engagement se fait au trimestre.

**Ateliers du mercredi** (hebdomadaire, ouvert uniquement aux voix de femmes - expérience de chant demandée - jusqu'à 12 participantes- il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique) :

Tous les mercredis (sauf vacances scolaires) de 18h30 à 20h30 à Lacroix Falgarde

Les tarifs (par an : 33 séances) :

Tarif 1 (revenus inférieurs à 1200 euros) : 225 euros ou 3x75 euros

Tarif 2 (revenus de 1200 à 2000 euros) : 270 euros ou 3x90 euros

Tarif 3 (revenus supérieurs à 2000 euros) : 315 euros ou 3x105 euros

L'engagement se fait à l'année, et le 1<sup>er</sup> atelier d'essai est gratuit.

**Renseignements :**

Isabelle Berlioz : 06 63 66 76 43

Courriel : ziqueplume@gmail.com

## C.C.A.S

Dans le but de favoriser la participation de tous aux activités animées par les associations de la commune, le Centre Communal d'Action Sociale propose aux habitants, sous conditions de ressources, des aides sociales incitatives. Elles concernent aussi bien les enfants que les adultes.

Il s'agit d'une participation financière individuelle, calculée selon un barème, elle sera

versée directement à l'association pour l'activité choisie.

Cette contribution du CCAS concerne les frais d'adhésion aux associations et de participation aux activités.

De plus, l'adhésion à la médiathèque est gratuite pour les bénéficiaires. Cette participation de la commune s'ajoute aux aides destinées à la restauration scolaire et à l'accès au centre de loisirs des enfants scolarisés à Lacroix-Falgarde dont le dossier de demande est à déposer dès la rentrée scolaire.

Pour obtenir des informations et réaliser les démarches nécessaires, veuillez-vous adresser au secrétariat de la mairie au 05 61 76 24 95.

## LACROIX-FALGARDE EN FETE LES 27

## ET 28 SEPTEMBRE



Samedi 27 septembre le comité d'animation vous convie au Centre Commercial à partir de 18h30 à un apéritif concert offert par la Municipalité, suivi d'un repas Aligot/Magret (sur inscription) et du bal animé par l'Orchestre SAHARA.

Dimanche 28 septembre sur les Ramiers se tiendra le traditionnel vide grenier, un concours de pétanque ouvert à tous et de nombreuses animations et au Centre Commercial.

Zinga Zanga 09 vous fera danser à partir de 16h00 avec un Bal Traditionnel Occitan.

Nous vous attendons nombreux pour participer à cette fête du village.

Le programme complet accompagne cette Gazette du Cruci-falgardien.

MAIRIE DE LACROIX-FALGARDE  
 Tel : 05.61.76.24.95  
 Fax : 05.61.76.71.57  
 mairielacroix.falgarde@wanadoo.fr  
 www.lacroixfalgarde.fr

ASSOCIATION	ACTIVITE	CONTACT	
ACCA	Association Communale de Chasse Agréée	Christophe JEAN	06.75.04.83.77
Amis de la Gleyzette	Expositions à la chapelle de la Gleyzette	Liliane BARLIOT	05 61 76 45 36
Aïkido	Pratique Ados-Adultes	Henri AVRIL	06 95 31 77 45
APE	Association de Parents d'élèves	Emmanuelle BIREMBAUX	ape.cossignol@free.fr
Comité d'animation	Commission municipale ouverte à tous	Michel CHALIE	05.61.76.24.95
L'Ephémère Guinguette	Faire revivre le temps de la musique populaire et de la danse dans le cadre convivial du Ramier	Françoise LEMONNIER	06.89.51.54.92
Etre son Tao	Association de Qi Gong	Sophie CLEMENCEAU	05 61 64 31 93
C.L.S.P.	Club de Football, enfants, ados, adultes	Jérôme SWIETONIEWSKI	05.61.76.73.44
Foyer Rural	Activités culturelles et sportives	Karine CARILLO-MAGNIEN	05.61.76.27.57
Garonne Agility	Education du chien, activités d'agility et d'obéissance	Patrick METAILIE	05.61.41.53.09
GV Toulousaine 31	Gymnastique pour les enfants	Audrey LAVIT	06.19.39.75.73
Jardins Familiaux	Sur les parcelles situées, allées de Lafage	Mélissa Justamon :	guillaume-melissa@orange.fr
Judo Club	Cours pour enfants et adultes	Virginie RAFY	06.11.30.93.01
Karaté	Karaté et sabre enfants, ados et adultes	Denis LE GOFF	06.82.66.53.70
Lacroix O Parfum	Jeux de cartes et de société, animation	Dominique MAZUR	06.76.77.12.09
LFAN	Coutures, randonnées, soirées châtaignes, marché gourmand et autres animations	Laurent MEGES	06.16.67.80.17
Médiathèque Municipale	Prêt de livres et CD, expos et animations. En collaboration avec les membres de l'association 3L	Cyrielle SACARRERE	05.61.76.85.74
Pétanque Club	Rendez-vous sur le boulodrome les mercredis après-midi, samedis, dimanches et jours fériés	Jean-Claude DAVID	05.61.76.33.68
Le Potager	Découvrir la pratique du Dirt sur le terrain de BMX	lepotager@live.fr	
Putt Tee Golf	Sorties organisées tout au long de l'année	Roger FLOURIAC	05.61.76.23.28
Le Souffle du Dragon Bleu	Association de Qi Gong	Cécile RAISSON	06.79.67.72.48
Tennis Club	Cours individuels et collectifs, à partir de 5 ans	Nicolas DUHAMEAU	05 61 76 33 09
T.V.F.M.	Association gérant le réseau câblé privé de Labastide	Michel ROUSSEL	michel.rousseau@orange.fr
Yoga Chandra Surya	Association de Yoga	Christine LEMAIRE	06.70.90.48.25
Zique et Plume	Atelier de chant	Isabelle BERLIOZ	06 63 66 76 43