



SOMMAIRE

ADMD

Les amis de la Gleysette

Aïkido

APE

CLSP

Le Chat Libre

L'Ephémère Guinguette

Etre son Tao

Foyer Rural

Garonne Agility

Itin'errances

Jardins Familiaux

Judo Club

Karaté Sophroshoto

Lacroix O Parfum

LFAN

L'garde la forme

Médiathèque et Association 3L

Nature Midi-Pyrénées

Pétanque Club

Putt Tee Golf

Le Souffle du Dragon Bleu

Tennis Club

TVFM

VTT Coteaux 3l

Yoga Chandra Surya

Zique et Plume

Comité d'Animation



Lacroix-Falgarde en fête
les 25, 26 et 27 septembre

Le samedi 5 septembre se tiendra le traditionnel forum des associations. Cette manifestation est devenue maintenant incontournable. Une association ne peut pas vivre sans le dévouement. Je voudrais encore une fois remercier ces femmes et ces hommes qui offrent bénévolement leur temps et leur savoir-faire. Grâce à eux, à leurs activités et à leur constance toute l'année, le village est animé. Chaque Cruci-Falgardien peut trouver au sein des nombreuses associations du village une activité qui lui convient. J'espère que vous serez nombreux à participer à cette nouvelle édition du forum des associations.

Michel Chalié.

INFO MAIRIE

Suite aux élections régionales qui se tiendront les 6 et 13 décembre, une révision des listes électorales anticipée est ouverte.

Ainsi, nous vous rappelons que vous avez jusqu'au 30 septembre 2015 pour vous inscrire sur les listes électorales pour pouvoir voter en décembre.

Merci de votre compréhension.

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 5 Septembre 2015
de 14h à 18h

Sous la Halle du Ramier

Créée en 1980, **L'A.D.M.D.** milite pour qu'une loi d'Ultime Liberté permette à chaque Française et à chaque Français de choisir les conditions de sa propre fin de vie.

Encore faut-il que chacun de nous fasse connaître à ses proches, son entourage, ses médecins et personnels de santé ce qu'il désire. Cela se fait au moyen de « Directives anticipées » que nos « personnes de confiance » sont chargées de défendre le moment venu, au cas où nous ne serions plus en mesure de le faire nous-même.

La rédaction de ces directives anticipées est un exercice difficile pour beaucoup d'entre nous. C'est pourquoi, nous, Maurice MERLET et François SERTILLANGE, adhérents de L'A.D.M.D. et citoyens de LACROIX-FALGARDE, nous tenons à votre disposition pour vous aider dans cette démarche.

La mairie nous a aimablement proposé d'utiliser la salle dite de l'Orangerie, sise 42 avenue des Pyrénées, pour recevoir individuellement, une fois par mois, ceux d'entre vous qui le désireraient. Les rencontres se feront uniquement sur rendez-vous. Les premières rencontres auront lieu le jeudi 17 septembre entre 17 et 19 heures (à confirmer).

N'hésitez pas à nous contacter :

- maurice.merlet@wanadoo.fr
06 85 69 63 98
- francois.sertillange@wanadoo.fr
05 61 76 42 09



Association pour le
Droit de Mourir dans
la Dignité
(ADMD)

Les Amis De La Gleysette



Seront présents au Forum des Associations du samedi 5 Septembre.

Notre association propose tout au long de l'année des expositions, individuelles ou collectives, une Artothèque, un atelier créativité, réservés aux adhérents.

Si vous pratiquez une discipline artistique : peinture, sculpture, céramique, photographie... Venez nous rendre visite pendant le forum, nous vous donnerons toutes informations utiles pour nous rejoindre.

Enfin, n'oubliez pas de réserver un moment aux «Rendez-vous des Artistes au fil de l'eau» organisé par les amis de la Gleysette le **Dimanche 6 Septembre de 10h à 18h** aux Ramiers de Lacroix-Falgarde.

Aïkido

Un art martial traditionnel, sans compétition, pour tous, à partir de 13 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 3^{ème} et 4^{ème} dan, diplômé(e)s d'Etat

Renseignements :

06 95 31 77 45
aikidolacroixfalgarde.wordpress.com/

La rentrée scolaire 2015-2016 se prépare, après de belles vacances bien méritées, et **L'Association des Parents d'Elèves des écoles du Cossigol**



(APEC) reprend son activité. L'assemblée générale se tiendra le 16 septembre, vous serez informés par un mot dans les cahiers de correspondance et au travers du site de L'APE : <http://ape.cossigol.free.fr>. Venez nombreux pour participer ou vous informer, il est important que la représentation des parents soit large afin que tout ce qui touche l'environnement de nos enfants à l'école soit partagé et que la vie associative du village à laquelle participe l'APE reste sur sa dynamique. Pour tous ceux qui veulent adhérer à l'association, les bulletins seront également distribués et sont aussi disponibles sur le site.

Bonne rentrée à tous et toutes, à très bientôt !

Le bureau de l'APE

Le *Club De Football* sera présent lors du forum des associations.



Les enfants sont acceptés dès l'âge de 5 ans (année de naissance 2010), le club comporte toutes les catégories d'âge de 5 ans aux vétérans.

Pour toute nouvelle inscription, se munir d'une photocopie de la carte

d'identité et d'une photo.

Pour tous renseignements complémentaires, rendez-vous au forum des associations ou appeler Jérôme SWIETONIEWSKI (président) au 05-61-76-73-44

L'éphémère Guinguette

rallume ses lampions à partir du 21 août jusqu'au dimanche 13 septembre, les

vendredis, samedis et dimanches. N'hésitez pas à consulter notre blog :

www.lephemereguinguette.com où vous trouverez toutes les informations : heures d'ouverture, programmation, etc ...



Vous avez été nombreux à venir vous détendre à l'éphémère guinguette cet été. Il faut dire que le soleil a été plus que généreux ! Cet îlot de verdure que la mairie accepte de mettre à notre disposition pendant toute notre saison résonne encore des rires, de la musique et des bruits de fourchette.

L'objectif de toute notre belle équipe, composée de bénévoles œuvrant pour que cette guinguette soit un véritable espace social, simple et convivial, est largement tenu. Les musiciens, professionnels ou amateurs, conviés sur notre modeste scène, participent aussi à cette réussite et nous les en remercions chaleureusement.

Alors nous vous attendons, bronzés et détendus, pour profiter encore des beaux jours, à l'ombre généreuse des grands arbres et de ses guirlandes multicolores.

Etre Son Tao

Le QI GONG ("travail de l'énergie"), est un art énergétique ancestral chinois, aux bienfaits multiples : renforcement global du corps, meilleure conscience du corps, mobilisation et tonification de l'énergie dans le corps, harmonisation énergétique, équilibre du corps et de l'esprit, 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 FFEPMM (Fédération Sports pour Tous) - Agréée Jeunesse et Sports

Saison 2015 – 2016:

- Cours hebdomadaires salle du foyer rural les mardis de 19h à 20h15 – reprise le 15/09/15 (séance de découverte et d'inscription) : 33 semaines de cours. Inscription lors du forum des associations du 05/09 ou au 1^{er} 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.etesontao.com

Contacts : 05 61 64 31 93, etesontao@gmail.com

Le chat libre

L'association des chats libres de Lacroix-Falgarde a pour mission le trappage des chats errants abandonnés de la commune afin de les stériliser.

Relâchés ensuite sur leur lieu de vie, nous assurons le nourrissage des différents îlots.

Si vous avez un peu de temps de libre, nous avons toujours besoin de bénévoles.

La stérilisation de votre animal, qu'il soit mâle ou femelle, est aussi le seul moyen de nous éviter bien des tourments. Les chatons nés dans les jardins deviennent très rapidement sauvages.

Contact : mitoune.michele@orange.fr



Pour la saison 2015-2016, le forum des associations sera l'occasion de venir découvrir l'ensemble des activités proposées par le *Foyer Rural*. Vous pourrez ainsi vous inscrire

ou renouveler vos activités.

En nouveauté cette année, le Foyer Rural vous propose un tarif multi-activités.

Alors n'hésitez plus, venez retrouver nos professeurs et membres du Foyer Rural le samedi 5 septembre sous la halle du ramier à compter de 14h00.

Les activités de la saison 2015-2016 :

Activités musicales

- Piano, guitare, flûte traversière, batterie, accordéon diatonique, cornemuse,
- Eveil musical,

- Musique d'ensemble,
- Groupe orchestre,
- Chant individuel,
- Chorale,
- Composition musicale,
- Formation musicale
- Préparation au brevet musical et à l'option bac

Expressions corporelles

- Danse Classique à partir de 4 ans
- Danse moderne / Jazz à partir de 8 ans
- Danse orientale

Activités sportives

- Zumba enfants à partir de 5 ans
- Zumba Ados/adultes
- Piloxing Adultes **nouveauté**
- Hip Hop à partir de 8ans
- Pilates **nouveauté**

Activités bien-être

- Gymnastique
- Stretching
- Gym douce
- Step
- Tai Chi

Arts créatifs ou artistiques

- Dessin / Peinture
- Théâtre Adultes en partenariat avec le « théâtre de la pipe » de Vieille Toulouse

Activités diverses

- Cours d'œnologie

Tous nos cours sont assurés par des professeurs diplômés et expérimentés.

Les cours débutent la semaine du 14 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, vous pourrez également vous adresser au secrétariat du Foyer Rural.

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

L'association **Garonne Agility** a pour objectif de vous accompagner dans l'éducation de votre chien et dans l'apprentissage de deux sports canins : l'Agility et l'Obéissance.



L'association organise un concours d'agility le samedi 5 (10h00 - 17h30) et le dimanche 6 septembre (8h00 - 12h30 / 13h30 - 19h00). 135 chiens seront en compétition pendant ces 2 jours sur le terrain du club, au Ramier de Lacroix-Falgarde, derrière le terrain de foot. L'accès au public est gratuit.

Ce concours sera également l'occasion de voir évoluer Couak, border collie et Gaëtan Lavergne, résidant à

Lacroix-Falgarde, membres de Garonne Agility et récents vainqueurs du Championnat de France d'Agility 2015.



Itin'errances

Le 13 septembre 2015, l'association Itin'errances organise la 5^{ème} édition du festival Itin'errances autour du beau village de Clermont-Le-Fort.

Itin'errances c'est la rencontre entre l'art et la randonnée pour découvrir, en cheminant sur les sentiers de nos villages, artistes, musiciens, chorégraphes, chanteurs, plasticiens, dans des lieux surprenants, inhabituels ou simplement magnifiques, et toucher un large public en dehors des salles de spectacles ou d'exposition.

Cette année, Itin'errances prend une nouvelle dimension avec des événements tout au long de l'année sur quatre villages différents : Goyrans, Lacroix-Falgarde, Clermont-Le-Fort et Vieille-Toulouse, quatre villages voisins qui font partie du Sicoval et de la Réserve Naturelle Régionale.

En amont du festival, deux concerts ont été donnés dans les églises de Goyrans et de Vieille-Toulouse, qui ont permis de faire connaître Itin'errances et d'écouter musique contemporaine et blues. Un troisième spectacle de danse contemporaine est en préparation pour la rentrée.

Trois spectacles, une randonnée ponctuée d'événements artistiques, l'association Itin'errances a encore quelques prochaines surprises dans ses cartons, pour faire dialoguer arts et territoire.

Agenda :

Samedi 12 septembre : Pinsaguel : spectacle Itin'errances à la fête de la Réserve Naturelle Régionale.

Dimanche 13 Septembre : Clermont-Le-Fort : Festival Itin'errances, à partir de midi pour le pique-nique, de 13h30 à 14h pour la randonnée-spectacles.

Participation : 5€, gratuit pour les moins de 12 ans.

Itin'errances est une association jeune, tous les soutiens sont les bienvenus. Vous pouvez nous rejoindre en devenant membre actif ou bienfaiteur.

L'adhésion de base est de 10€, adressez votre demande de bulletin d'adhésion à :

Denis Vaillant, 50 chemin de Rozane 31120 Goyrans

Les Jardins Familiaux de Lacroix-Falgarde

Depuis 2009 l'association des Jardins Familiaux réunit des passionnés de jardinage, et donne à chacun qui le désire la possibilité de venir cultiver son potager sur un magnifique terrain situé au pied du château de Lacroix-Falgarde.

L'association propose non seulement des parcelles à cultiver, mais également un espace d'échanges autour des pratiques de jardinage biologique, de convivialité, de solidarité et de citoyenneté. Elle a pour but de tisser des liens, travailler ensemble et mutualiser les ressources.

Enfin, n'oublions pas que prendre soin des plantes... C'est aussi prendre soin de soi!

Actuellement 33 parcelles sont cultivées, 7 parcelles sont encore libres pour la prochaine saison qui débutera le 1^{er} novembre 2015.

Il vous est possible dès à présent de réserver une parcelle (90 m²) ou une demi-parcelle (45m²).

Rejoindre et /ou soutenir notre association, c'est :

- Militer pour une culture biologique. Chaque jardinier s'engage à n'utiliser ni pesticides, ni engrais chimiques sur sa parcelle.
- Accéder à de nombreux échanges de savoirs, de pratiques, de graines et de plants.
- Créer du lien social, partager des moments conviviaux notamment à l'occasion de chantiers collectifs organisés pour l'entretien des parties communes.
- Initier des projets éducatifs : des parcelles dites pédagogiques sont aujourd'hui réservées et disponibles pour les classes de l'école primaire, les centres de loisirs et pour les tous petits dans le cadre du Relais Assistance Maternelle.
- L'association met à disposition de chaque jardinier l'eau pour l'arrosage des parcelles, du compost, du fumier, du sable, etc... selon arrivage !

Ne manquez pas notre prochain rendez-vous!

Le 27 septembre se tiendra la Journée Portes Ouvertes des Jardins Familiaux : les visiteurs pourront visiter les potagers, participer à des animations. Ne manquez pas de venir nous voir!



Contacts:

Visiter les jardins familiaux pour réserver une

parcelle :

- Pierre WARLOP : 06 80 52 29 53

@: pierre.warlop@wanadoo.fr

- Mélissa JUSTAMON : 06 42 40 31 37

@: guillaume-melissa@orange.fr

Pour en savoir plus sur les Jardins Familiaux : <http://jardins-familiaux-lf.fr>

Pour joindre par courriel les Jardins familiaux : jardins.lacroixfalgarde@gmail.com.

Judo Club Lacroix Falgarde

Le judo, « voie de la souplesse », est un art martial japonais qui peut être pratiqué à tout âge. Il allie le coté physique, technique et psychologique en fonction de l'investissement de chacun.

Le JCLF vous donne rendez-vous au dojo pour suivre les cours dispensés par Virginie RAFY, 5^{ème} dan, diplômée du B.E.E.S. 1^{er} degré « judo – ju jitsu » et option personnes handicapées. Le club est en pleine progression au fur et à mesure des saisons avec une centaine de licenciés.

Du fait de sa situation géographique (près des écoles élémentaire et maternelle), il est possible de proposer aux parents que les enfants soient récupérés directement après les activités périscolaires à l'école maternelle et élémentaire ou à la garderie pour les amener à leur activité, le judo.

Reprise des cours : le mardi 8 septembre 2015.

Pour les inscriptions :

Lors du forum, le samedi 5 septembre 2015 sous la halle du ramier de 14h à 18h.

Une permanence au dojo, le jeudi 3 septembre de 17h30 à 19h.

Pour les indécis, vous pouvez effectuer 2 séances d'essai avec prêt de judogi.

Nouveauté : location de judogi à la saison avec une caution de 10 € qui vous sera rendue en fin de saison en restituant le judogi.

Les horaires sont les suivants :

Babies judo (2012-2011-2010) : mardi 17h15 à 18h où jeudi 18h15 à 19h.

Mini poussins (2009-2008) : mardi 18h à 19h et jeudi 17h15 à 18h15.

Poussins (2007-2006) Benjamins (2005-2004) : mardi et jeudi de 19h à 20h.

Minimes-Ados-Adultes (2003 et moins) : mardi et jeudi de 20h à 21h30.

N'hésitez pas, venez pousser la porte du dojo pour découvrir cet art martial accessible à tous.

Contact : Virginie RAFY : 0611309301, ou par mail : rafy_virginie@orange.fr
Site internet du club : <http://zoukar31.wix.com/judolacroix.falgarde>
Site : mairie de Lacroix Falgarde-associations.

Le karaté Sophroshoto



Les karatékas de Lacroix qui ont participé au stage international de karaté sur la plage à Sérignan (75 participants)

Félicitations à Baptiste Lacomme nouveau 1^{er} dan

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 05/09/2015 et seront dispensés par

Denis LE GOFF 5^{ème} dan, diplômé d'état.

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

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

LIEU: Médiathèque, Route de Falgarde

INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS: sur place aux horaires des cours

SABRE ADO-ADULTES:

KARATE ENFANTS-ADO-ADULTES:

Le mercredi de 18h15 à 19h15 ; de 19h15 à 20h45

Le samedi de 14h à 15h ; de 15h à 16h30

KARATE à partir 1^{er} DAN:

Le samedi de 16h30 à 17h30

N'hésitez pas à vous renseigner:

Mr LE GOFF CN 5^{ème} DAN

☎ 06.82.66.53.70

mail: dlegoff@free.fr



L'association **Lacroix O Parfum** vous propose à l'ancien dojo :

- un concours de belote le dernier vendredi de chaque mois à 20 h 30
- un tournoi de tarot le deuxième vendredi de chaque mois à 20 h 30

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

Mais le temps fort de l'année 2015/2016 sera une soirée GOSPEL, en l'église de Lacroix-Falgarde, par le chœur MOODY BLUE le samedi 21 NOVEMBRE à 20 h 30. Prix de la place : 12 euros

Créé en 1997, cette chorale fondée par un noyau d'amateurs passionnés n'a cessé de prendre de l'ampleur. Bien connus sur la région, ils ont ainsi réalisé à plusieurs reprises leur prestation à la halle aux grains de Toulouse notamment.

Le chœur MOODY BLUE a la particularité de chanter a cappella, et chacun de ses choristes sait transmettre son émotion, son énergie et son enthousiasme à travers le chant. Ainsi le spectacle se termine toujours par la participation active du public avec le chœur.

Lors du forum des associations vous pourrez acheter vos billets à notre stand, ou bien les réserver par mail lacroixoparfum31@gmail.com ou par téléphone au 06.76.77.12.09 Mazur Dominique

Vous trouverez également l'activité aéromodélisme initiée par Marcel.

Bien entendu, nous renouvellerons notre loto annuel et bien d'autres surprises.

A bientôt et une bonne rentrée pour chacun de vous



L'association **LFAN** vous propose de partager des moments forts en convivialité et chargés d'émotions.

Vous aimez marcher en pleine nature, découvrir de beaux sites à visiter ?

Vous apprécierez partager :

- La randonnée de chaque mardi matin
- Les sorties loisirs avec visites et restauration dans des lieux incontournables organisées dans le cadre du « temps des plaisirs ».

Viviane est joignable au 06.24.08.09.56 ou lfanrando@gmail.com pour tous renseignements.

Vous aimez inventer et vous faire plaisir avec vos propres créations, vous serez tenté et séduit par nos activités de :

- Couture tous les lundis de 14H à 18H
- Art Floral le samedi après-midi de 14H à 16H.

Monique est à votre disposition au 06.28.02.26.64 ou monique.jc31@wanadoo.fr pour tous renseignements.

Elle vous invite également à partager une randonnée douce tous les jeudi matin.

De plus, l'association LFAN vous propose de satisfaire votre curiosité, votre ouïe et vos papilles par des sorties culturelles, musicales ainsi que des soirées gourmandes.

Nous serons présents à la journée des associations le 5 septembre prochain sous la halle du Ramier pour vous accueillir nombreux pour vos réinscriptions ou nouvelles adhésions.

Agenda des sorties :

En cas de mauvais temps, les sorties peuvent être annulées ou reportées

- **jeudi 15/10**, départ de l'ancien dojo à 8h. Visite d'**Albi**.- Visite de la cité épiscopale patrimoine mondial de l'humanité. Le parcours : visite de la cathédrale Ste Cécile, visite extérieure du palais de la Berbie, ancienne demeure des évêques, visite du cloître et de l'église St Salvi découverte du pont vieux qui enjambe le Tarn depuis le XIème siècle. + 30 mn de promenade en gabare au cœur d'Albi. Repas au restaurant.

- **Jeudi 10/12**, départ de l'ancien dojo, à 8h. Visite de **La ronde des crèches** Balade découverte gratuite de 9 crèches à thème dans les villages autour de Miradoux dans le Gers. Repas au restaurant. Le coût de la sortie (restaurant + covoiturage) vous sera communiqué au fur et à mesure avant la sortie. En ce qui concerne le prix des visites, il est calculé en fonction du nombre de participants.

L'Garde la Forme

ACTIVITES MULTI-SPORTS ENFANTS



Dojo Lacroix Falgarde
FFEPGV

« La gym Câline »

Enfant de 9mois à 3 ans.

Tous les mardis à l'année : 9h-9h45 au Dojo :

Un samedi par mois : 9h15-10h. Préinscription obligatoire pour les samedis.

Merci de contacter l'animatrice

L'enfant est accompagné d'un adulte. Les séances sont adaptées pour favoriser le développement moteur et sensoriel de l'enfant, de socialiser et encourager l'autonomie et la communication, construire autour d'activités physiques diversifiées le développement de la motricité, favoriser la confiance en soi, encourager le jeu et l'imaginaire du jeune enfant comme source de motivation, de plaisir et de liberté d'action.

Activités proposées : parcours crapahutés et gymniques, parcours sensoriels, comptines et jeux de doigts, jeux collectifs, divers ateliers.

Deux forfaits sont possibles :

- Cotisation à l'année incluant les samedis.
- Ou paiement à la séance et à l'avance pour le samedi.

« Récréa gym et gym 3 pommes »

- mercredi, 16h - 17h : les 6 - 14 ans :

Activités gymniques au sol, saut avec trampoline, activités 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...

- Lundi et mercredi, 17h - 18h : les 3 - 5 ans :

Pour le lundi : l'animatrice a la possibilité de récupérer les enfants à l'école et de les amener au dojo directement.

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 des cours la semaine 38 à partir du 14/09

Permanences pour les inscriptions au dojo la semaine avant : voir à la fin de l'article.

« Stages multisports au Dojo pendant les petites vacances »

3h le matin avec les 3-5ans

3h le matin ou l'après-midi avec les 6-14ans

Date à déterminer selon disponibilité du dojo.

Ouverts à tous même les non licenciés.

Préinscriptions obligatoires avant chaque date.

MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE



Pour la 2^{nde} année : deux séances de Marche Nordique sont proposées 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 : 14h-15h30

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

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 le samedi

Places limitées : préinscription obligatoire

Séance d'initiation proposée :

Le 08/09 de 19h30 à 21h et le 09/09 de 14h à 15h30 en fonction des personnes intéressées.

Se préinscrire auprès de l'animatrice le plus rapidement possible : places limitées. Séance payante avec prêt des bâtons.

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 !

L'utilisation de bâtons spécifiques permet de nous propulser augmentant ainsi notre vitesse de marche et permettant de nous alléger, soulageant ainsi nos articulations.

Reprise des cours à partir du mois d'octobre pour laisser le temps aux groupes de se former et passer une éventuelle commande de bâtons spécifique à la marche nordique fin septembre.

Inscriptions dès à présent.

L'Garde la forme

Permanences pour les inscriptions au dojo la semaine 37 :

- mardi 8 septembre 18h-19h30
- mercredi 16h-18h.

Présente le jour du forum à Lacroix Falgarde.

Renseignements et préinscriptions auprès de l'animatrice Audrey LAVIT, au 06 19 39 75 73

Médiathèque et Association 3L

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

Crucifalgardiens:

- Individuel: 10 euros
- Famille: 20 euros

Extérieurs à la commune:

- Individuel: 20 euros
- Famille: 30 euros



Nombre de prêts possibles

Individuel: 5 documents écrits, 3 documents sonores et 1 DVD

Famille: 15 documents écrits, 9 documents sonores et 2 DVD

La durée de prêt est de trois semaines (15 jours pour les nouveautés)

Les animations à venir:

Le samedi 26 septembre, conférence de Marie-Pierre Brunner sur le « Futurisme » à 10h30

Les samedis 3 et 10 octobre, conférence de Marie-Pierre Brunner sur le « Surréalisme » à 10h30

Le samedi 5 décembre, spectacle « Pelote de neige » par Céline Verdier de la Compagnie du Révoir, pour les tout-petits à 10h30

Les expositions proposées:

Du 2 au 29 octobre: La recette d'un livre
Prêtée par le Conseil Général. Public: enfant
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les livres. De la création d'une histoire, en passant par l'impression jusqu'au livre chez le libraire ou dans votre bibliothèque! Comment auteur et illustrateur se partagent-ils les tâches? A quoi servent les annotations sur les couvertures? Où trouver des livres?
Cette exposition répond à toutes ces questions et bien plus encore. Suivez notre chef cuisinier Libris et venez goûter à la formidable aventure qu'est la connaissance d'un livre!

La médiathèque sera présente le 5 septembre sous la halle du Ramier pour vous apporter tous les renseignements nécessaires à votre inscription.

Contact: Cyrielle Sacarrère

Tel : 05 61 76 85 74

Email : mediathequelacroixfalgarde@orange.fr



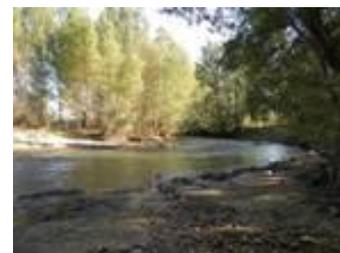
ConfluenceS Garonne-Ariège et
Nature Midi-
Pyrénées



La naissance de la
réserve naturelle régionale

« Confluence Garonne-Ariège »

Les associations ConfluenceS Garonne-Ariège et Nature Midi-Pyrénées vous annoncent la création de la Réserve Naturelle Régionale (RNR) « Confluence Garonne-Ariège », votée en commission permanente du Conseil régional, le jeudi 4 juin 2015. Cette reconnaissance récompense l'engagement de tous les partenaires et acteurs locaux, conscients de leur responsabilité et de leur rôle à jouer dans la préservation de la biodiversité et du cadre de vie. L'avenir du site repose désormais sur l'élaboration et la mise en œuvre d'un plan de gestion qui sera construit collectivement avec l'ensemble des partenaires, dans la même logique menée depuis le début du projet.



Une fête de la « ConfluenceS » le 12/09/2015

Le temps des festivités est par ailleurs venu pour célébrer le classement du territoire en RNR! L'association ConfluenceS Garonne-Ariège, Nature Midi-Pyrénées et tous leurs partenaires organisent ainsi une fête de la « ConfluenceS », le 12 septembre 2015.

Programme et plus d'informations prochainement sur : <http://www.confluences-garonne-ariège.org/>

Les associations à l'initiative : Confluences Garonne-Ariège et Nature Midi-Pyrénées

Créée le 19 avril 2007, l'association « Confluences Garonne-Ariège » fédère les acteurs du territoire qui souhaitent s'engager pour la mise en valeur, la protection et le développement harmonieux de cet espace. Elle a pour but de protéger le corridor fluvial et sa mosaïque d'habitats naturels tout en prenant en compte les activités sociales et économiques liées aux cours d'eau.

Créée en 1969, l'association Nature Midi-Pyrénées mène de nombreuses actions pour la préservation des milieux naturels, de la faune et de la flore de notre région. Elle s'appuie sur un réseau de bénévoles et une équipe salariée qui agissent en partenariat avec d'autres associations, collectivités et organismes publics, professionnels et particuliers, pour étudier, protéger la nature et sensibiliser à sa diversité et à son rôle. Nature Midi-Pyrénées devrait être prochainement désignée comme gestionnaire de la réserve, par convention avec la région.

Pour plus d'informations :

<http://www.confluences-garonne-ariège.org/>
<http://www.naturemp.org/~Vie-de-l-association-.html>

Pétanque

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 pluie, 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-sociétaires et concours officiels.

Nous vous invitons à nous rencontrer pour une partie d'initiation le 5 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.

Le Souffle du Dragon Bleu

Le Qi Gong est une pratique corporelle issue de la tradition chinoise ; il se pratique dans la durée et dans la répétition pour un meilleur équilibre personnel, un chemin vers soi-même, dans une ambiance chaleureuse. Comme sa cousine 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 2015/2016

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

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

Tarifs : 95 € le trimestre (tarif réduit 85 €) ou 260 € à l'année (pour 32 semaines de cours), 15 % de réduction pour un(e) conjoint(e),

L'association crucifalgardienne organise également des stages en week-end et des cours en entreprise (INRA).

Cours d'essai gratuit.

Pour tout renseignement : 0679677248

e-mail : cecileraison@gmail.com

site : souffledudragonbleu.info

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
www.club.fft.fr/tclacroixfalgarde.

TVFM

L'association « TVFM Labastide-Falgarde » est une association de quartier de type loi 1901 fondée en 1984, dans le but de gérer et de maintenir opérationnel un réseau de télédistribution dans le quartier de « Labastide-Falgarde ». En effet, la situation géographique de ce lotissement ne permettait pas à l'époque de recevoir partout une bonne réception des signaux hertziens. Actuellement, les adhérents reçoivent toutes les

chaînes de la TNT pour une cotisation annuelle minimale

Une convention a été signée fin 2004 entre la municipalité et l'association pour définir les rôles et la propriété de chacun.

Un bureau, élu par les adhérents en Assemblée Générale, est chargé de gérer l'association et d'assurer l'entretien du réseau. Le financement de l'association est assuré par le paiement des cotisations annuelles des adhérents et reçoit l'aide d'une subvention municipale.

Devenir de l'association et du réseau

Suite à l'annonce de la démission du président de l'association fin 2015 pour raison personnelle, le devenir du réseau TVFM a fait l'objet d'une longue discussion en AG du 2 juin 2015.

Quelques adhérents, dont le trésorier actuel, sont pour continuer l'activité pendant 3 à 5 ans. L'argument principal pour conserver le réseau, est qu'il permet à l'adhérent de recevoir la TNT sur un ou plusieurs postes de télévision pour une cotisation annuelle de 30 € actuellement.

Plusieurs adhérents, dont le président actuel, sont pour la dissolution de l'association et le démantèlement du réseau pour les raisons suivantes :

1. Ce réseau présente moins d'intérêt compte tenu des différentes techniques individuelles de réception TV qui existent actuellement et de leurs évolutions futures.
2. Depuis janvier 2015, il n'y a plus de maintenance technique du réseau, la société qui s'en chargeait ayant cessé son activité. Une nouvelle entreprise de maintenance sera difficile à trouver car ce réseau vieillissant est hors norme.
3. La municipalité prévoit que la subvention de la mairie n'ira qu'en diminuant dans les années futures.

L'appel à candidatures pour le renouvellement des membres du bureau de l'association s'est soldé par un échec lors de l'AG ordinaire du 2 juin 2015.

- Si un nouveau président est élu au cours de l'AG extraordinaire prévue fin 2015 et si une majorité des adhérents décident de maintenir le réseau en état de fonctionnement, l'association continuera.

- Si personne ne se présente pour la présidence, l'association sera dissoute et le réseau démantelé « proprement », conformément aux statuts de l'association. Tout le matériel devra alors être démonté.

Le Président de l'association TVFM, Michel Roussel



VTT Coteaux 31 vient de voir le jour dans le but de partager une passion du VTT avec le plus grand nombre, en fédérant une activité sportive pour Tous.

Les coteaux du Lauragais regorgent de chemins

ludiques, adaptés à la pratique du VTT et le club se propose de faire découvrir ou redécouvrir ces sentiers tout en partageant notre expérience du vélo.

Le club propose plusieurs sorties hebdomadaires, soir ou matin, le week-end ou en semaine.

Les sorties sont adaptées en fonction des niveaux et des attentes des participants, avec des randonnées courtes ou longues, de faciles à techniques.

Chaque membre du club peut participer mais aussi organiser les randonnées.

Différentes sections sont présentes : Jeunes, Féminines, Handicapés, Gentlemen, Sportifs, Sages et Compétition.

Une école VTT pour enfants et adultes verra le jour dans le courant de l'année scolaire 2015-2016.

Enfin, des passerelles avec d'autres clubs tels que le trial ou le BMX sont en place afin d'offrir aux membres de VTT Coteaux 31 la possibilité d'élargir leurs horizons et étoffer leur bagage technique.

Contact et infos :

vttcoteaux31@gmail.com



Et si vous commenciez le yoga ?

Voie de connaissance et de recherche d'équilibre entre la détente et la stimulation de l'énergie, le Yoga est une discipline très ancienne qui fait appel au corps, au souffle, à l'attention, à la concentration, et mène progressivement vers la méditation.

Depuis plus de 11 ans, l'association de yoga Chandra Surya (AYCS) de Lacroix-Falgarde organise des cours le mercredi soir à 18h30 et 20h et le jeudi matin à 10h15 ; ces cours sont dispensés par Christine Lemaire dans la salle Frédéric Mistral, place du foyer rural. Plusieurs fois par an, l'AYCS propose des stages le samedi matin ou en week-end.

Christine Lemaire est enseignante diplômée de l'Institut Français de Yoga (<http://www.ify.fr/>), une des principales fédérations françaises, affiliée à l'Union Européenne de Yoga ; elle poursuit régulièrement son travail de recherche notamment avec Peter Hersnack, Michel Alibert, Malek Daouk, formateurs de l'IFY initialement disciples de TK Desikachar à Chennai (Madras).

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. La pratique progressive, un effort juste associé à la détente conduisent à vivre avec davantage de conscience.

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.

Début des cours de yoga mercredi 16 septembre.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez appeler la présidente de l'association Maryse Darteyre au 05 61 76 78 94

ou Christine LEMAIRE au 06 70 90 48 25,

ou venir nous rencontrer à la journée des associations samedi 5 septembre,

ou encore venir prendre un cours d'essai gratuit.

Chants du monde et/ou improvisation vocale avec l'association *Zique et Plume*

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 participer aux ateliers vocaux Zique et Plume de Lacroix-Falgarde :

Dans l'atelier du samedi, animé par Marine Puiravaud, on privilégiera le plaisir et le travail collectif autour de polyphonies du monde (chants haïtiens, tsiganes, basques, corses, algériens, français...), sans partitions, dans une ambiance bienveillante, joyeuse, et dans une recherche de qualité musicale (écoute rythmique, harmonique.. Accompagnement de certains chants aux percussions),

et dans l'atelier du mercredi, animé par Isabelle Berlioz, s'ajoutera à tout cela un travail approfondi autour de jeux d'improvisation vocale.

Ateliers du samedi (bi-mensuel, ouvert à tous -jusqu'à 15 participants-) :

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

Ateliers du mercredi (hebdomadaire, ouvert uniquement aux femmes -expérience de chant demandée- jusqu'à 15 participantes- il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique) :

Les ateliers auront lieu toutes les semaines de 18h30 à 20h30

Ces deux ateliers auront lieu dans les locaux du foyer rural, prêtés par la mairie.

Stages de chant improvisé : l'association Zique et Plume poursuit ses mini-stages (en week-end, sur des après-midi, des journées ou 2 jours), consacrés au chant improvisé, autour de jeux vocaux (groupes de 8 à 14 personnes).

Pour de plus amples informations (tarifs, contenus plus précis des ateliers, parcours des animatrices...), contacter :

Isabelle Berlioz (ateliers du mercredi et stages de chant improvisé) : 06 63 66 76 43

Marine Puiravaud (ateliers du samedi) : 06 03 59 77 66

Association Zique et Plume : ziqueplume@gmail.com

Le *Comité d'Animation* est en plein préparatif pour la Fête 2015 !!!

Elle se déroulera au Centre Commercial Verte Campagne.

Au programme :

Vendredi 25 septembre :

20h00 : Repas Fideoua (paëlla aux pâtes et poisson) + glace à l'Italienne = 10 euros PENSEZ A RESERVER

22h00 : Bal avec l'Orchestre SOLENZARA

Samedi 26 Septembre :

19h30 : Repas Aligot/Magret + Dessert = 13 euros PENSEZ A RESERVER

22h00 : Bal avec l'Orchestre SAHARA

Dimanche 27 septembre :

09h00 à 18h00 : Vide grenier au Ramier

14h00 : Concours de Pétanque en doublette

17h00 : Concert avec Broken Window sur le podium du Centre Commercial

Le Comité d'Animation vous attends nombreux pour partager ce moment festif !!!

MAIRIE DE LACROIX-FALGARDE

Tel : 05.61.76.24.95

Fax : 05.61.76.71.57

mairielacroix.falgarde@wanadoo.fr

www.lacroixfalgarde.fr

PLUS D'INFORMATIONS SUR LES ASSOCIATIONS A L'INTERIEUR DE LA GAZETTE

ASSOCIATION	ACTIVITE	CONTACT	
ACCA	Association Communale de Chasse Agréée	Adrien BARICHELLO	05.61.76.38.17
ADMD	Association pour le Droit de Mourir dans la dignité	Maurice MERLET François SERTILLANGE	06.85.69.63.98 05.61.76.42.09
Amis de la Gleysette	Expositions à la chapelle de la Gleysette	Liliane BARLIOT	05 61 76 45 36
Aïkido	Aïkido Ados-Adultes	Henri AVRIL	06.95.31.77.45
APE	Association de Parents d'élèves	Manuel DE ARAUJO	manu.de.araujo@free.fr
CLSP	Club de Football, enfants, ados, adultes	Jérôme SWIETONIOWSKI	05.61.76.73.44
Le Chat Libre	Stérilisation des chats errants	Michèle BESSEDE	mitoune.michele@orange.fr
L'Ephémère Guinguette	Faire revivre le temps de la musique populaire et de la danse dans le cadre convivial du Ramier	Françoise LEMMONIER	06.47.22.33.49
Etre son Tao	Association de Qi Gong	Sophie CLEMENCEAU	05.61.64.31.93
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
Itin'errances	Organisation du festival Itin'errances Autour de la randonnée et de l'art	Anne RICHAUD	07.81.09.59.29
Jardins Familiaux	Sur les parcelles situées, allées de Lafage	Pierre WARLOP Mélissa JUSTAMON	06.80.52.29.53 06.42.40.31.37
Judo Club	Cours pour enfants et adultes	Virginie RAFY	06.11.30.93.01
Karaté SOPHROSHOTO	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	Viviane ARMENGAUD Monique DAVID	06.24.08.09.56 06.28.02.26.64
L'garde la forme	Gymnastique pour les enfants Marche nordique adultes	Audrey LAVIT	06.19.39.75.73
Médiathèque Municipale et les membres de l'association 3L	Prêt de livres et CD, expos et animations.	Médiathèque	05.61.76.85.74
Nature Midi-Pyrénées	Mise en valeur, protection et développement harmonieux de l'espace de confluence Garonne-Ariège	Mickaël NICOLAS	09.67.03.84.07
Pétanque Club	Rendez-vous sur le boulodrome les mercredis après-midi, samedis, dimanches et jours fériés	Jean-Claude DAVID	05.61.76.33.68
Putt Tee Golf	Sorties tout au long de l'année	Roger FLOURAC	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	06.79.70.16.61
TVFM	Association gérant le réseau câblé privé de Labastide	Michel Roussel	michel.roussel@orange.fr
VTT coteaux 3l	Sorties VTT	Sylvain LIQUET	vttcoteaux3l@gmail.com
Yoga Chandra Surya	Association de Yoga	Maryse DARTEYRE	05.61.76.78.94
Zique et Plume	Atelier de chant	Isabelle BERLIOZ Marine PUIRAVAUD	06.63.66.76.43 06.03.59.77.66