



LE MOT DU MAIRE

SOMMAIRE

Aïkido

Les amis de la Gleysette

CLSP

APE

L'Ephémère Guinguette

Le Chat Libre

Etre son Tao

Clair de lune

Foyer Rural

Garonne Agility

Itin'errances

Jardins Familiaux

Joie et Bien être 31

Judo Club

Lacroix O Parfum

Karaté Sophroshoto

LFAN

L'garde la forme

Médiathèque et Association 3L

Pétanque Club

Le Souffle du Dragon Bleu

VTT Coteaux 31

Comité des fêtes

Yoga Chandra Surya

Zique et Plume

Les associations jouent un rôle important. Ce sont elles qui animent notre commune tout au long de l'année. Au sein du tissu associatif, de nombreux bénévoles donnent de leur temps et permettent que la culture, le sport et la vie artistique soient bien représentés dans notre village. Je tiens à les féliciter et les remercier.

Afin de faciliter l'adhésion de tous aux associations de la commune, le Centre Communal d'Action Sociale peut apporter une aide pour les jeunes et les adultes.

En fin d'année, une réunion de toutes les associations aura lieu. Cette réunion organisée par la Mairie aura pour but de favoriser et de développer les liens entre elles.

Je vous souhaite à tous une bonne rentrée.

Michel Chalié.



Lacroix-Falgarde en fête
22, 23, 24 et 25 septembre 2016

**FORUM DES
ASSOCIATIONS**

**Samedi 10 Septembre 2016
de 14h à 18h**

Sous la Halle du Ramier

Aïkido

Un art martial traditionnel, sans compétition, pour tous, à partir de 13 ans, au dojo de Lacroix-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 : 19h à 20h30

Vendredi : 19h à 21h

Inscription : 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/

Les Amis De La Gleysette



Serons présents au Forum des Associations pour vous inviter à nous rejoindre si vous pratiquez une discipline artistique (peinture, photographie, sculpture, céramique etc...).

Nos activités reprennent dès la rentrée.

A venir :

- Gladys Leroy-Villeneuve et M.T. Atallah (peinture et céramique) **17 et 18 septembre.**
- Gen Heller (peinture, collages, sculpture) **8 et 9 octobre.**
- Nous attirons particulièrement votre attention sur l'exposition-vente à but humanitaire de **Kalamkharis** (peintures sur tissu de coton) proposés par l'association **Asa Nikhetan** au bénéfice d'un atelier de femmes indiennes des classes défavorisées. Ce qui, nous l'espérons, vous incitera à venir leur rendre visite **les 24 et 25 septembre.**
- **Le 16 octobre** se tient l'**Artothèque** d'automne au cours de laquelle vous pourrez, pour une cotisation annuelle modique, emprunter pour six mois une ou deux œuvres prêtées par les artistes de la Gleysette.
- Enfin, les **5 et 6 novembre** aura lieu l'exposition « **ENSEMBLE** », une initiative de l'association qui a pour objectif, en se répartissant harmonieusement l'espace de façon équitable, la rencontre et le partage pour créer ensemble des œuvres plurielles dans tous les styles et toutes les techniques (à deux minimum et ouverte à tous les multiples).

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



Les enfants sont acceptés dès l'âge de 5 ans (année de naissance 2011), 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 au 05-61-76-73-44

A.P.E. (association des parents d'élèves)



Nous voudrions remercier très sincèrement tous ceux qui ont permis l'année précédente (2015/2016), une nouvelle fois, d'organiser un certain nombre d'animations autour de l'école,

pour le plaisir de nos enfants :

- L'équipe du TAP, avec qui nous collaborons de plus en plus, en espérant pouvoir continuer ainsi. Grâce à eux le marché de Noël a été une réussite, nous avons brûlé un magnifique M. Carnaval et nous avons également pu organiser une kermesse joyeuse et animée lors de la fête de fin d'année des écoles.
- La Mairie, qui nous apporte un soutien logistique précieux, et un financement qui nous permet d'organiser des manifestations et de reverser des fonds aux écoles.
- Les équipes des deux écoles (les enseignants, les Atsem et le personnel municipal), qui font leur possible pour participer aux préparatifs des différentes manifestations que nous organisons.
- Et enfin l'ensemble des parents qui se mobilisent pour faire que chaque événement soit une fête pour les enfants.

Nous avons essayé lors de la période scolaire précédente d'établir et développer une véritable collaboration avec le TAP, la Mairie et l'école et ce travail commence à porter ses fruits. Nous espérons pouvoir continuer dans cette voie cette année. Et pour vous, parents, nous avons cherché à savoir comment nous pouvions mieux répondre à vos attentes.

Pour cela, vous avez été nombreux à répondre à notre sondage proposé en mai dernier, et nous vous en remercions. Nous sommes conscients que vous attendez notamment plus de communication de notre part et plus de visibilité sur les actions organisées ou financées par l'APE, en soulignant davantage le lien avec les projets des écoles.

Nous travaillons donc dans ce sens.

C'est pourquoi nous vous proposons de vous retrouver le 9 septembre pour un apéritif de rentrée (date à confirmer).

Nous pourrions alors faire connaissance entre parents, faire le point sur l'année passée et échanger de manière conviviale sur les animations et les nouvelles actions pour l'année à venir. Ce sera peut-être aussi l'occasion pour vous de décider de nous rejoindre (au bureau, comme membre actif ou pour organiser ou participer à certaines manifestations), pour vos enfants.

L'éphémère Guinguette

**va bientôt clôturer sa
cinquième saison !!!**



C'est avec un grand plaisir que l'équipe de l'éphémère guinguette vous remercie pour votre présence et votre soutien cette année encore.

Dans le cadre de cette cinquième édition, la météo n'a pas toujours été favorable, mais nous avons réussi à offrir au public de belles soirées festives et musicales.

L'équipe de la guinguette, composée maintenant d'une quarantaine de bénévoles, travaille tout au long de l'année à peaufiner l'accueil du public et des artistes et à faire que ce lieu reste convivial et ouvert à tous les publics.

L'éphémère guinguette reprendra du 19 août au 3 septembre.

La programmation est en ligne sur notre blog <http://www.lephemereguinguette.com/>.

Merci pour votre enthousiasme et vos sourires qui contribuent à nous insuffler l'énergie nécessaire au maintien de ce projet associatif.

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



Être Son Tao

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, aux bienfaits multiples.

- Renforcement des tendons et des muscles → tonus et souplesse améliorés, tout en adaptant ses mouvements à sa capacité physique et en privilégiant l'efficacité énergétique.
- Meilleure conscience du corps → équilibre, latéralité et écoute intérieure renforcées.
- Mobilisation et tonification de l'énergie dans le corps → amélioration de la respiration et de la vitalité.
- Harmonisation des différents systèmes énergétiques → meilleur fonctionnement organique et physiologique.
- Equilibre du corps et de l'esprit → diminution du stress / mieux-être / meilleure capacité de concentration.

ETRE SON TAO (labellisée *Les Temps du Corps*, membre du réseau *France Qi Gong*) propose des cours et stages, ainsi que des formations professionnelles à l'enseignement du Qi Gong en partenariat avec LES TEMPS DU CORPS.

Les enseignants : Sophia Clémenceau (Energéticienne, Formatrice Qi Gong et enseignante diplômée TDC et FEQGAE - CQP *Sports pour tous* – plus de 30 ans d'expérience) - Julien Savignol (enseignant diplômé TDC et MTC, BE sportif)

Saison 2016 – 2017 :- Cours hebdomadaires à Lacroix-Falgarde (salle du foyer rural) les mardis de 19h à 20h15 – REPRISE LE 20 SEPTEMBRE 2016

Renseignements : www.etesontao.com

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

L'association « Clair de lune »



L'association, animée par Marie-Céline Essertel, propose des ateliers théâtre pour enfants du primaire le mercredi de 14h à 15h .et pour enfants du collège le mercredi de 15h à 16h.

Elle propose également un atelier théâtre Adultes le Jeudi de 20h30 à 22h30, salle « Les Amis de Frédéric ».

Tarifs:

- Atelier théâtre pour enfants du primaire et du collège :165€ /180€
- Atelier théâtre Adultes : 200€ /220€

Contact : Marie-Céline Essertel 06.76.95.88.92



Pour la saison 2016-2017, vous pourrez découvrir lors du forum des associations l'ensemble des activités proposées par le **Foyer rural.**

Il sera donc venu le temps de vous inscrire ou de renouveler vos activités.

Alors n'hésitez plus, venez retrouver nos professeurs et membres du Foyer rural le 10 septembre 2016 sous la halle du ramier à compter de 14h00.

Notre meilleur accueil vous sera réservé.

Les activités de la saison 2016/2017 :

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
- le Street jazz

Expression corporelle

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

Activités sportives

- Zumba enfants à partir de 5 ans
- Zumba Ados/Adultes
- Piloxing Adultes
- Hip Hop à partir de 8 ans
- Pilate

Activités bien-être

- Gymnastique
- Stretching
- Gym douce
- Step
- Yoga

Arts créatifs ou artistiques

- Dessin/Peinture
- théâtre Enfant Ado/Adultes

Activités diverses

- Cours d'œnologie

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

Les cours débutent la semaine du 19 septembre et sont alignés sur l'année scolaire soit 32 cours dans l'année.

Pour toutes nos activités, 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 nouveau site **www.frlf.fr**

L'association d'éducation canine **Garonne Agility** organisera son concours annuel d'Agility les 3 et 4 septembre sur son site du Ramier.



Face au nombre d'inscriptions reçues, nous organisons cette manifestation sur deux jours : le samedi 3 septembre, 50 chiens seront présents à partir de 9h30 et le dimanche 4 septembre, 75 chiens concourront à partir de 8h. Nous vous invitons à venir nombreux assister à ce spectacle qui peut intéresser petits et grands.

Itin'errances



C'est un festival - rencontre entre randonnée, art, nature et spectacles. C'est la découverte, en cheminant sur les sentiers de nos villages, d'artistes

musiciens, plasticiens, chanteurs ou danseurs, dans des lieux naturels, surprenants ou simplement magnifiques.

Itin'errances, c'est une association qui regroupe les quatre villages de Clermont Le Fort, Goyrans, Lacroix Falgarde et Vieille Toulouse et qui reprend un projet conçu à la mairie de Goyrans en 2009. Ce festival se déroule chaque année sur un de ces villages.

En 2015, la cinquième édition d'Itin'errances qui a connu un grand succès, nous a conduits à la découverte des chemins et des richesses patrimoniales de Clermont Le Fort, entre Ariège et coteaux.

En mai-juin cette année, en avant-première, Itin'errances a offert un récital de quatre chorales à l'église de Vieille Toulouse et une performance-tango sur la place du Catilat à Lacroix Falgarde.

Le **18 septembre 2016**, c'est Vieille Toulouse qui accueillera la sixième édition du festival. Vous serez surpris de découvrir des endroits un peu secrets de Vieille Toulouse où des danseurs et musiciens nous entraineront dans leur univers.

Le **5 novembre**, pour prolonger le plaisir, Camille nous offrira une lecture musicale de textes du grand poète Mahmoud Darwich dans une maison de Goyrans.

Début décembre, le trio Tsatsali, trois filles généreuses et pétillantes, se produira à la salle des fêtes de Clermont Le Fort.

Ce sont autant de moments chaleureux, de rencontres avec les artistes et d'occasions de se connaître, de nouer des liens tout en déambulant. Voilà ce que nous souhaitons vous offrir.

Nous vous espérons nombreux !

Pour Itin'errances,
La présidente : Anne Richaud

N.B. :

Tous les détails de ces manifestations sur notre site très prochainement :

www.itin-errances.net

Les Jardins Familiaux de Lacroix-Falgarde

L'association **Les Jardins Familiaux de Lacroix-Falgarde** est une association à but non lucratif qui assure, dans le cadre d'une convention avec la Mairie de Lacroix-Falgarde, la gestion des jardins familiaux. Nous mettons à disposition des parcelles de terrain de 45 m² et de 90 m² pour la réalisation d'un potager en culture biologique. Nous espérons ainsi :

- **contribuer au maintien d'une bonne santé**, en mangeant plus sain, en pratiquant une activité physique en extérieur ;
- **développer le sens de l'entraide**, le lien social, grâce aux rencontres, échanges entre jardiniers (plants, méthodes, savoir-faire...) ;
- **participer à la préservation de l'environnement**, de la biodiversité par un jardinage au naturel ;
- **sensibiliser le public à la protection de la Nature**.



Les Jardins Familiaux seront présents au forum des Associations !

N'hésitez pas à nous rendre visite. Nous nous ferons un plaisir de vous présenter nos activités et répondre aux questions qui vous animent.

Ne manquez pas non plus, notre prochain rendez-vous.

Le Dimanche 25 septembre nous ouvrirons notre portail : les visiteurs pourront visiter les potagers et participer à des animations. Nous vous attendons avec impatience !

Si vous aussi, vous souhaitez-nous rejoindre, contactez-nous :

- par courriel: jardins.lacroixfalgarde@gmail.com
- par téléphone: 06 80 52 29 53 (Demandez Pierre).

Il nous reste encore une demi-parcelle de disponible !

*Les jardins sont aussi présents sur les réseaux sociaux, suivez nos actualités sur Facebook et sur notre site internet www.jardins-familiaux-lf.fr.

L'association Joie et Bien être 31 vous propose à partir de septembre une nouvelle activité innovante sur Lacroix-Falgarde : **un Club de Yoga du RIRE.**

La pratique du yoga du rire se décline en **exercices de rire** et de **respirations** issus du Yoga. C'est une activité **accessible à tous**. C'est **facile, amusant** et bon **pour la santé**.

Les **ateliers hebdomadaires** (mercredis à 19h30) sont basés sur des **exercices de rire simples**, entrecoupés **d'exercices de respirations**, qui mènent au **fou rire naturel** lors de la méditation du rire. Puis vient un moment de **relaxation** qui permet d'inscrire les bienfaits du rire. On sort de la séance en étant dynamisé, régénéré, revitalisé...

Laissez-vous tenter par cette activité novatrice sur Lacroix-Falgarde, venez vous offrir et partager un moment de légèreté, de joie et de bien-être.

Pour tout renseignement et inscription, veuillez contacter Mme METAIS Maguy au 06 16 99 04 23

Mail : Joie.bienetre31@yahoo.com

Site : <http://joiebienetre31.wixsite.com/sante>

Judo Club Lacroix Falgarde



Saison 2016/2017

Le judo, « voie de la souplesse », est un art martial japonais qui peut être pratiqué à tout âge.

Le JCLF a organisé le dimanche 13 mars 2016 une animation sportive au dojo.

Les clubs invités étaient Beaumont-Miremont, Blagnac, Gratentour, Pins Justaret et bien sûr Lacroix-Falgarde. 190 judokas sont venus pratiquer sur le tatami tout au long de la journée. Tous les judokas et judokates se sont échauffés, ont combattu, en individuel ou par équipes selon leurs catégories d'âges, ont eu leur médaille ainsi qu'un souvenir offert par le club et tous se sont retrouvés devant une collation après l'effort...

Tous les bénévoles qui permettent de réussir cette manifestation sportive ont été invités à partager un repas offert par le club.

Encore merci à tous.

Pour ceux qui ne connaissent pas l'activité, vous pouvez venir la découvrir à tout moment de la saison. Cette présentation peut certainement vous amener jusqu'à nous : le judo est adapté à toutes les tranches d'âges. Un véritable sport éducatif, le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour pouvoir progresser.

Le judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre.

Activité de détente et de plaisir, c'est une discipline basée sur l'échange.

Le travail se fait en duo donc ensemble pour tout le côté technique et en duel pour le combat.

L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de chacun et donc permet d'évoluer à son rythme.

Du fait de sa situation géographique (près des écoles élémentaire et maternelle), le JCLF propose aux parents de récupérer leurs enfants directement après les activités périscolaires, aux écoles maternelle et élémentaire, ou à la garderie pour les amener à leur activité. (Se renseigner en fonction des cours).

Reprise des cours : le mardi 13 septembre 2016.

Pour les inscriptions :

Lors du forum, le samedi 10 septembre 2016 sous la halle du ramier de 14h à 18h.

Une permanence au dojo, le jeudi 8 septembre 2016 de 17h à 19h.

Les horaires des cours 2016/2017 seront les suivants :

Babies judo (2013-2012-2011) :

Mardi 17h à 17h45 ou jeudi 18h à 18h45. (au choix)

Mini poussins (2010-2009) - **Poussins** (2008) :

Mardi 17h45 à 18h45 et jeudi 17h à 18h.

Poussins (2007) - **Benjamins** (2006-2005) - **Minimes** (2004/2003) :

Mardi et jeudi de 18h45 à 19h45.

Ados-Adultes (2002 et moins) :

Mardi et jeudi de 19h45 à 21h15.

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

Possibilité de location de judogi à la saison avec une caution de 10 euros.

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

Contact : RAFY Virginie 0611309301 ou par mail : rafy_virginie@orange.fr

Site internet du club :

<http://zoukar31.wix.com/judolacroix.falgarde>

Site : mairie de Lacroix Falgarde-associations.

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

– un concours de **belote** le dernier vendredi de chaque mois à 20h30 (les premières dates seront le 30/09 et le 28/10)

- un concours de **rami** et un tournoi de **tarot** le deuxième vendredi de chaque mois à 20h30 (les premières dates seront le 09/09 et le 14/10)

Nous vous communiquerons les autres dates sur notre calendrier annuel.

Tous les niveaux de jeu sont acceptés, les personnes seules ou en équipe seront les bienvenues.

Le maître mot est toujours de se faire plaisir !!

De nombreux lots sont à gagner et nous vous réservons un **premier lot exceptionnel** pour les gagnants de chaque concours pour nos soirées du 09/09 et du 30/09 !

Nous vous proposerons des soirées « **théâtre** » à compter du mois d'octobre, une sortie « **CABARET** » le 19 novembre 2016 nous permettra de passer une soirée distrayante, une après-midi au casino BARRIERE le dimanche 2 avril nous conduira vers l'opérette « LA ROUTE FLEURIE » de Francis LOPEZ et d'autres activités dont nous vous communiquerons les dates tout au long de l'année.

Bien entendu, nous renouvellerons notre loto annuel le dimanche 26 février 2017.

Toutes nos activités sont accessibles à tous nos adhérents (à des tarifs préférentiels) et bien sûr à toutes les personnes qui le souhaitent

Nous serons présents à la journée des associations le samedi 10 septembre prochain afin de répondre à toutes vos demandes, vous pouvez nous joindre par mail lacroixoparfum31@gmail.com ou par téléphone, notre présidente Mme MAZUR Dominique, au 06.76.77.12.09.

A bientôt et une bonne rentrée pour chacun de vous.

Le karaté Sophroshoto



Entraînement de masse à Lacroix-Falgarde le 22 juin 2016

Après le stage d'été sur la plage, c'est avec plaisir que nous vous annonçons la reprise des cours de karaté, de sabre et de taïchi au dojo. Ces cours débiteront le

samedi **10/09/2016** et seront dispensés par Denis LE GOFF 5^{ème} 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 cordialement invités à venir faire une séance d'essai.

LIEU : Dojo, Route de Falgarde

INSCRIPTIONS, RENSEIGNEMENTS : sur place aux horaires des cours

- **KARATE ENFANTS :**

Le mercredi de 18h15 à 19h15

Le samedi de 15h à 16h

- **KARATE ADO-ADULTES :**

Le mercredi de 19h45 à 21h15

Le samedi de 15h à 16h30

- **SABRE ADO-ADULTES :**

Le mercredi de 19h à 20h

Le samedi de 14h à 15h

- **TAÏCHI :**

Le samedi de 16h30 à 17h30

N'hésitez pas à vous renseigner :

Mr LE GOFF CN 5^{ème} DAN

06.82.66.53.70 ou mail: dlegoff@free.fr



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.

LFAN vous invite également à partager une randonnée douce le 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 10 septembre prochain sous la halle du Ramier pour vous accueillir nombreux pour vos réinscriptions ou nouvelles adhésions.

L'Garde la Forme

ACTIVITES MULTI-SPORTS ENFANTS

Dojo Lacroix Falgarde
FFEPGV

« La gym câline »

Enfant de 9 mois à 3 ans.
Tous les mardis de 9h à 9h45
Un samedi par mois de 9h15 à 10h



Préinscription obligatoire pour les samedis.

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.

« Récréa gym et gym 3 pommes »

Le mercredi de 16h à 17h pour les 6 -12 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...

L'animatrice Audrey LAVIT s'est formée durant les vacances de la Toussaint sur plusieurs thèmes et souhaite initier les enfants à de nouvelles activités sportives : accro cirque, rhoppe skipping (corde à sauter simple et double), tshaka ball (petite balle molle de « jonglage » qui travaille plusieurs intentions)



Le lundi et le mercredi de 17h à 18h pour 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 37 à partir du lundi 12 septembre.

Animatrice présente le jour du forum à Lacroix-Falgarde le 10 septembre.

Pour les séances à l'année : deux séances d'essais sont proposées gratuitement.

« Stage multisports au Dojo pendant les petites vacances »

3h le matin avec les 3-5 ans

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

Date à déterminer selon disponibilité du dojo.

Ouverts à tous même les non licenciés.

Préinscriptions obligatoires avant chaque date.

MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE



Deux séances de marche nordique sont proposées à l'année tous les 15 jours, sur et aux alentours de la commune de Lacroix-

Falgarde: **mardi soir de 19h30 à 21h et jeudi après-midi de 14h à 15h30**

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

Des séances de marche plus longues sont proposées sur des parcours entre 1h30 et 3h une fois par mois le samedi.

Places limitées : se **pré inscrire** auprès de l'animatrice. Séance d'initiation proposée le samedi 17 septembre matin.

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 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.

Les bienfaits de la Marche Nordique :

Sport de loisir qui permet de se détendre : pratique extérieure sur tout sol. **Elle est tonifiante :** développement des muscles des parties inférieures mais aussi supérieures. **Elle permet de mieux respirer :** plus grande amplitude pulmonaire et plus grande oxygénation par rapport à la marche classique. **Elle aide à l'amincissement :** idéale pour la perte de poids car il s'agit d'une activité d'endurance. **Elle fortifie les os et les articulations sont protégées !**

Renseignements et pré inscriptions auprès de l'animatrice : Melle LAVIT Audrey 06 19 39 75 73

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

Inscriptions dès à présent.

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 24 septembre à 10h30**, spectacle « Promenons-nous dans les bois » par la compagnie Crea, pour les enfants de 3 à 6 ans.

Le **samedi 1 octobre à 10h30**, conférence d'Histoire de l'Art par Marie-Pierre Brunner.

Le **samedi 3 décembre à 10h30**, spectacle « Flocons d'hiver » par Kika de la compagnie Le Chat somnambule.

Le **vendredi 9 décembre à 18h30**, concert de chants basques par le duo Berezco (offert par le Conseil Départemental 31).

Du **3 octobre au 3 novembre** : Exposition *Au fil des contes* :

Prêtée par le Conseil Départemental

Une exposition sur le sens et le pourquoi du conte, un parcours basé sur 13 contes de différentes parties du monde (Charles Perrault et les frères Grimm sont toutefois ici bien présents). Destinée aux enfants (autour de 6 à 12 ans) et à leurs accompagnants, enseignants ou parents, sa visite sera l'occasion de développer un lien de transmission entre adultes et enfants.

Contact : Cyrielle Sacarrère

Tel : 05 61 76 85 74

Email : mediatheque@lacroixfalgarde.fr

Site internet de la commune, rubrique médiathèque

Pétanque

Tous, jusqu'à 80 ans et plus, nous partageons dans la bonne humeur d'amicales parties de boules.

De 8 à 14 ans licence gratuite.

Quelques repas à thème le samedi au printemps et des grillades en été.

Plusieurs concours officiels, challenges, concours entre licenciés sont proposés durant la saison.

Rejoignez-nous le mercredi après-midi, samedi, dimanche, jours fériés matin et après-midi sur le terrain au bord de l'Ariège à côté de l'ancien dojo ou sous la halle.

Pour tout renseignement Tel : 06 62 06 33 68

Le Souffle du Dragon Bleu

L'Association **Le Souffle du Dragon Bleu** qui fête ses dix ans d'existence, vous propose de pratiquer ensemble du Qi Gong (mouvement, énergie, potentiel) avec Cécile Raison (diplômée de l'école Ling Gui, méthode Liu Dong, Liu He).



L'objectif de cet atelier est de mettre à profit des mouvements de santé millénaires ancrés à la fois dans la tradition chinoise et la modernité afin de trouver du plaisir, de la détente, et de déconnecter le mental : apaiser le stress, la fatigue, certaines douleurs et prévenir les maladies.

Nous nous ressourcerons aussi par l'attention à nous-même et surtout en réapprenant à respirer.

Cette pratique douce s'adapte à nos difficultés physiques dans le respect de la personne au sein d'un groupe convivial et accueillant.

Venez découvrir le Qi Gong et faire un essai sur une ou deux séances **gratuites** et sans engagement !

Rentrée 2016 – 2017 :

Cours le **Lundi : 19 H- 20 H 15** salle F. Mistral.

2 quadrimestres de mi-septembre à fin janvier et de février à fin mai.

Pour tout renseignement :

Tél : 06 79 67 72 48

e-mail : cecileraison@gmail.com

site : souffledudragonbleu.info



**Club Ecole VTT
Coteaux 31 :
Plaisir, Partage et
Passion du VTT
pour Tous**

L'association VTT Coteaux 31 vous propose de partager une passion du VTT avec le plus grand nombre, en fédérant une activité sportive pour Tous.

Les coteaux du Sud Toulouse et 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 différentes sections, avec des randonnées courtes ou longues, de faciles à techniques.

Le club dispose également d'une école. En effet, le VTT est un sport qui se pratique soit en loisir soit en compétition. Plusieurs disciplines existent tels que Randonnée, XC, DH, Enduro, BMX, TRIAL, Raid, Course d'orientation... et son accès est à la portée de tous. Cependant, afin de prendre plus de plaisir et d'évoluer en sécurité, VTT Coteaux 31 vous propose une école de VTT avec moniteur Brevet d'Etat.

Les cours durent 1h30.

Pour les enfants :

- 3 créneaux le mercredi après-midi de 14h30 à 19h00
- 1 créneau le vendredi de 17h30 à 19h
- 2 créneaux le samedi de 9h30 à 12h30

Pour les adultes, 1 créneau le vendredi de 19h à 20h30.

Les cours ont lieu au Ramier de Lacroix-Falgarde.

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

Informations et possibilité d'inscriptions sur le site vttcoteaux31.fr

Le comité des fêtes de Lacroix-Falgarde a vu le jour en janvier 2016.

Il organise tout au long de l'année diverses manifestations pour le plaisir des Cruci-Falgardiens et il est heureux d'accueillir un public de plus en plus nombreux.

Le comité des fêtes est ouvert à tous les habitants du village désireux de préparer et d'animer ces journées de fête et d'amitié, afin de partager un moment de plaisir et d'échanges. Il reste ouvert à toutes vos suggestions pour faire vivre le village.

Le comité des fêtes remercie tous les bénévoles et partenaires qui les aident au fil des manifestations.

Contacts :

Président : M. Stéphane Kowalski 06 83 80 44 26.

Président adjoint : M. Laurent Meges

Trésorier : M. Guy Giannesin

Secrétaire : Mme Haline Sayah

Secrétaire adjointe : Mme Martine Celebrin

Et tous les autres membres actifs :

Jérôme Swietoniowski, Christine Regis, Carine Conzalez, Muriel Mathieu, Nadia Elmanei, Dana Achta, Xavier Leriverend.

Pratiquer le yoga avec l'AYCS !

Le Yoga est une discipline très ancienne qui fait appel au corps (*asana* ou postures), au souffle (*pranayama* ou travail respiratoire), demande de l'attention, de la concentration et mène progressivement à la méditation.

Lorsque la pratique s'installe, régulière, assidue, peu à peu des transformations apparaissent : le corps se dénoue, les tensions disparaissent, le souffle se régularise, vous découvrez des espaces de calme, vous vous apaisez ; un effort associé à la détente conduisent à vivre avec davantage de conscience : petit à petit le rapport à soi et le rapport à l'autre évoluent.

Le yoga est un travail progressif et profond. Chacun, quel que soit son âge, peut se donner le temps de cette découverte, et entreprendre ce cheminement.

Depuis 12 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.

Et, plusieurs fois par an, l'AYCS propose des stages le samedi après-midi 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 Michel Alibert, Laurence Maman, formateurs de l'IFY initialement disciples de TK Desikachar à Chennai (Madras).

Le début des cours de yoga est prévu le mercredi 14 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 10 septembre, ou encore venir prendre un cours d'essai gratuit.

Zique et Plume

Chants du monde ou improvisation vocale avec l'association Zique et Plume : des nouveautés !

Vous aimez chanter, vous aimez vous aventurer sur des mélodies inhabituelles, vous aimez partager et mêler votre voix à d'autres, vous lisez ou vous ne lisez pas la musique ? Venez participer aux nouveaux ateliers vocaux Zique et Plume de Lacroix Falgarde. Cette année les chants du monde et les improvisations vocales ne font plus partie du même atelier, on peut participer à l'un, à l'autre, ou aux deux !

Et tous les ateliers sont ouverts aux hommes...venez nombreux !

L'atelier chants du monde, mercredi tous les 15 jours de 18h30 à 20h30 :

Plaisir et travail collectif autour de polyphonies du monde (chants tsiganes, basques, corses, algériens, italiens, français...), souvent sans partition, dans une ambiance bienveillante, joyeuse, et dans une recherche de qualité musicale (écoute rythmique, harmonique... accompagnement de certains chants à l'accordéon et aux percussions).

L'atelier chant improvisé, mercredi tous les 15 jours de 18h30 à 20h30 :

Explorer l'univers insolite et magique du chant spontané, du chant improvisé, dans un espace bienveillant ! Nous nous appuyerons sur nos rythmes et nos mélodies intérieures, notre corps en mouvement, notre ancrage, nos sensations corporelles, l'énergie du groupe, la rencontre de nos imaginaires, et des outils et dispositifs variés...

Nul n'est besoin de "savoir chanter"....

Juste être... avec cet élan, cette envie de partage autour du chant improvisé.

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 WE, sur des journées ou 2 jours), consacrés au chant spontané, autour de jeux vocaux. (groupes de 8 à 14 personnes)

Pour de plus amples informations (tarifs, contenus plus précis des ateliers, parcours d'Isabelle Berlioz...), contacter :

Isabelle Berlioz : 06 63 66 76 43

Association Zique et Plume :

ziqueplume@gmail.com

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	06.85.69.63.98
Amis de la Gleysette	Expositions à la chapelle de la Gleysette	François SERTILLANGE	05.61.76.42.09
Aïkido	Aïkido Ados-Adultes	Liliane BARLIOT	05 61 76 45 36
APE	Association de Parents d'élèves	Henri AVRIL	06.95.31.77.45
Clair de Lune	Ateliers théâtre enfants et adultes	ape.cossignol@free.fr	
CLSP	Club de Football, enfants, ados, adultes	Marie- Céline ESSERTEL	06.76.95.88.92
Le Chat Libre	Stérilisation des chats errants	Jérôme SWIETONIEWSKI	05.61.76.73.44
Comité des Fêtes	Animations diverses	Michèle BESSEDE	
L'Ephémère Guinguette	Faire revivre le temps de la musique populaire et de la danse dans le cadre convivial du Ramier	mitoune.michele@orange.fr	
Etre son Tao	Association de Qi Gong	Stéphane KOWALSKI	06 83 80 44 26
Foyer Rural	Activités culturelles et sportives	Françoise LEMMONIER	06.47.22.33.49
Garonne Agility	Education du chien, activités d'agility et d'obéissance	Sophia CLEMENCEAU	05.61.64.31.93
Itin'errances	Organisation du festival Itin'errances autour de la randonnée et de l'art	Karine CARILLO-MAGNIEN	05.61.76.27.57
Jardins Familiaux	Sur les parcelles situées allées de Lafage	Patrick METAILIE	05.61.41.53.09
Joie et Bien être 31	Club de rire	Anne RICHAUD	07.81.09.59.29
Judo Club	Cours de judo pour enfants et adultes	Pierre WARLOP	06.80.52.29.53
Karaté SOPHROSHOTO	Karaté et sabre enfants, ados et adultes	Maguy METAIS	06.16.99.04.23
Lacroix O Parfum	Jeux de cartes et de société, animations	joie.bienetre31@yahoo.com	
LFAN	Coutures, randonnées, soirées châtaignes, marché gourmand et autres animations	Virginie RAFY	06.11.30.93.01
L'garde la forme	Gymnastique pour les enfants Marche nordique adultes	Denis LE GOFF	06.82.66.53.70
Médiathèque Municipale et les membres de l'association 3L	Prêts de livres, CD et DVD animations et expositions	Dominique MAZUR	06.76.77.12.09
Nature Midi-Pyrénées	Mise en valeur, protection et développement harmonieux de l'espace de confluence Garonne-Ariège	Viviane ARMENGAUD	06.24.08.09.56
Pétanque Club	Rendez-vous sur le boulodrome les mercredis après-midi, samedis, dimanches et jours fériés	Laurent MEGES	06.16.67.80.17
Putt Tee Golf	Sorties tout au long de l'année	Audrey LAVIT	06.19.39.75.73
Le Souffle du Dragon Bleu	Association de Qi Gong	Médiathèque	05.61.76.85.74
Tennis Club	Cours individuels et collectifs, à partir de 5 ans	Mickaël NICOLAS	09.67.03.84.07
To Di Max	Actions culturelles Festival We are nice people	Jean-Claude DAVID	05.61.76.33.68
TVFM	Association gérant le réseau câblé privé de Labastide	Roger FLOURAC	05.61.76.23.28
VTT coteaux 31	Sorties VTT	Cécile RAISSON	06.79.67.72.48
Yoga Chandra Surya	Association de Yoga	Françoise LHERMITE	06.28.71.16.56
Zique et Plume	Atelier de chant	Sébastien DENYS	06 81 34 21 52
		Gilles DENEUX	gilles.deneux@free.fr
		Sylvain LIQUET	vttcoteaux31@gmail.com
		Maryse DARTEYRE	05.61.76.78.94
		Isabelle BERLIOZ	06.63.66.76.43