



SOMMAIRE

Infos spéciales : Campagne de lutte contre la chenille processionnaire 2017

Lacroix-Falgarde en fête !

Aïkido

Les amis de la Gleysette

CLSP

Etre son Tao

Foyer Rural

Joie et Bien Être 31

Judo Club

Karaté Sophroshoto

Lacroix O Parfum

LFAN

L'garde la forme

Médiathèque et Association 3L

Pétanque Club

Le souffle du dragon bleu

Tennis Club

VTT Coteaux 31

Todimax/ We are nice people

Zique et Plume

Yoga Chandra Surya



Lacroix-Falgarde en fête
les 22, 23 et 24 septembre

LE MOT DU MAIRE

Le mois de septembre est réservé à la fête locale et au traditionnel forum des associations.

Au sein de la commune trente-trois associations maintiennent et renforcent le lien social entre les habitants. Jeunes et moins jeunes ont la possibilité de se divertir ou de pratiquer diverses activités qu'elles soient culturelles ou sportives.

Un grand merci à tous les bénévoles qui tout au long de l'année s'investissent personnellement pour faire vivre et animer le village.

Je tiens aussi à saluer l'acte de civisme des membres du Tennis Club et ceux du club de pétanque qui bénévolement ont pour les premiers, effectué la réfection de la peinture du club house et pour les seconds, rénové l'intérieur de l'ancien dojo. Merci à eux.

Côté convivialité, je vous rappelle que le Centre Communal d'Action Sociale (le CCAS) organise tous les derniers jeudis du mois un repas partagé. Ce moment privilégié permet à ceux qui le désirent de se retrouver pour passer une bonne après-midi. Pensez à vous inscrire en Mairie quinze jours avant.

Je ne finirai pas le Mot du Maire sans avoir une pensée pour Madame Carmen Guerreiro qui nous a quittés le 16 juillet 2017 alors qu'elle venait tout juste de fêter ses 103 ans.

Nous avons pu la féliciter lors des dernières élections où elle avait tenu à accomplir son devoir de citoyenne.

Carmen c'était avant tout un sourire et un exemple de gentillesse. Toute l'équipe municipale renouvelle ses sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Michel Chalié.

Forum des
associations

Samedi 9 septembre 2017

de 14h à 18h

Sous la Halle du Ramier

INFORMATIONS SPÉCIALES

Campagne de lutte contre la chenille processionnaire 2017



Le cycle de la chenille processionnaire présente généralement une génération annuelle. L'insecte passe l'hiver à l'état de chenilles groupées dans des nids soyeux volumineux. A la sortie de l'hiver (janvier-mars) elles quittent le nid en formant de véritables processions. Elles s'enfouissent dans le sol pour s'y nymphoser. La nymphose dure environ 2 mois. La phase aérienne débute avec la sortie de terre des papillons qui se situe, avec des variantes selon les années et les régions, de mi-juin à fin août. Après accouplement, les femelles pondent en déposant tous leurs œufs en une seule fois sous forme de manchon, d'aspect beige clair, entourant une ou plusieurs aiguilles.

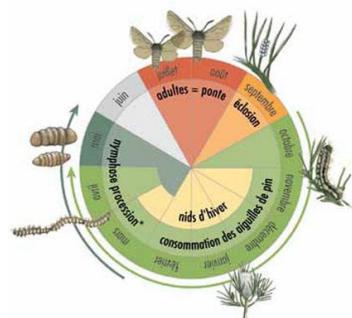
Les jeunes chenilles commencent par dévorer les aiguilles voisines de leur lieu d'éclosion c'est-à-dire les jeunes rameaux. A la fin de l'automne, les chenilles tissent leurs nids d'hiver à partir desquels elles

effectuent des processions alimentaires susceptibles de provoquer des défoliations importantes à chaque sortie, d'où un risque important d'affaiblissement des arbres. Noter que tout au long de leur développement, les chenilles montrent un comportement grégaire et nocturne.

Sur l'homme ainsi que sur les animaux domestiques, les poils urticants des chenilles provoquent des allergies pulmonaires ainsi que des irritations de la peau et des yeux (allergies parfois violentes, selon la sensibilité du sujet).

Si vos arbres sont touchés par ce ravageur n'hésitez pas à vous inscrire pour la campagne de lutte, en nous retournant le coupon réponse (à retirer en mairie) dûment complété ou nous contacter pour plus de renseignements au 05 61 76 24 95.

Ne négligez pas le fait qu'une lutte globale est beaucoup plus efficace, et que ce qui n'est pas forcément une nuisance pour vous, peut le devenir pour votre voisinage du fait de la mobilité des chenilles !



Tarifs : 55 € TTC le premier arbre et 30 € l'arbre supplémentaire

Vous pouvez retirer le coupon en mairie et le retourner avant le 15 septembre 2017



Lacroix-Falgarde en fête !

Le comité des fêtes vous présente l'édition 2017 de la fête locale.

Cette année, repas, orchestre et fête foraine sont au programme.

Le vide grenier aura lieu le dimanche de la semaine suivante, le 1^{er} octobre.

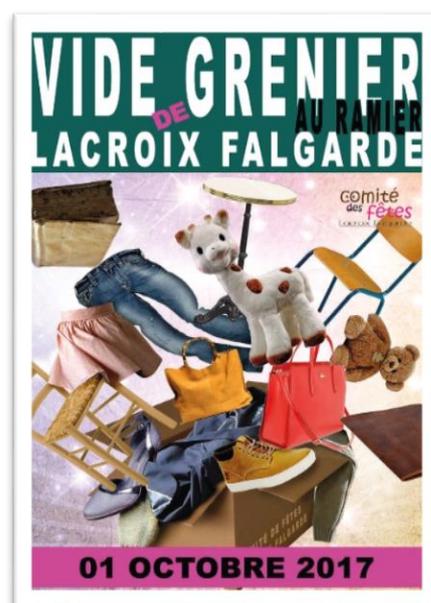
Le comité des fêtes remercie les commerçants pour leur participation, la Mairie, ainsi que tous les partenaires.

Bonne fête à tous !

Plus de renseignements :

<http://comitedesfetes-lacroixfalgarde.fr>

Mail : cdf.lacroix@gmail.com



LES ASSOCIATIONS DE LA COMMUNE

Aïkido

Un art martial traditionnel, sans compétition, pour tous à partir de 13 ans à Lacroix-Falgarde (Haute-Garonne, 31120) Dojo Municipal, 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

Inscription : 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/

Les Amis De La Gleysette



Après la « fête des arts au fil de l'eau » du 2 juillet, où vous êtes venus nombreux, les expositions à la Gleysette reprennent en

septembre.

À venir :

- Marie- José DUPRAT avec des portraits, des croquis à l'encre et des linogravures originales les 16 et 17 Septembre.
- Katerina EREMENKO avec des natures mortes et Clémence DEMET qui vous présentera des « Visages venus d'ailleurs » approchés puis photographiés et enfin sublimes en peinture, les 14 et 15 Octobre.
- Les 18 et 19 Novembre, les Amis de la Gleysette ont invité « VIOLETTE de TOULOUSE » à exposer ses grands croquis de modèles vivants issus de rencontres de hasard avec des gens de la rue sur les marchés de Toulouse ou dans des centres sociaux, qui ont bien voulu poser pour elle. Ces grands portraits (2x1) nous interrogent: pourquoi sont-ils si fiers de se transformer en modèles de rue ?
- Enfin, selon une tradition désormais établie, les 16 et 17 décembre aura lieu le Salon de Noël, qui vous proposera des créations originales des artistes de la Gleysette dans des petits formats.



Le Club De Football, le Confluent Lacroix Saubens Pinsaguel (CLSP) accueille les enfants (filles et garçons) à partir de 5 ans révolus c'est-à-dire nés en 2012.

Toutes les catégories de U6 à vétérans sont présentes au sein du club. Nous avons également une équipe féminine sénior c'est à dire + 16 ans.

La saison écoulée s'est très bien passée avec de bons résultats et le club pouvait compter sur ses 300 licenciés.

Nous serons présents lors du forum des associations.



Etre Son Tao

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



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 2017 - 2018 : - Cours hebdomadaires à Lacroix-Falgarde (salle de l'ancien dojo) les mardis de 17h à 21h30

Renseignements : 05 61 64 31 93 www.êtresontao.com
êtresontao@gmail.com



Pour cette prochaine saison la Nouvelle Equipe du **Foyer Rural**, étoffée de bénévoles actifs et motivés vous propose de venir découvrir de nouvelles

activités.

Le forum des associations sera l'occasion de discuter avec nos professeurs, de venir prendre des informations ou de se découvrir peut-être de nouvelles passions.

Venez nombreux !!!

Le samedi 09 septembre 2017 à partir de 14h

Sous la Halle du RAMIER

Les cours de la saison 2017-2018 débuteront le mardi 12 septembre 2017, alignés sur 35 semaines de l'année scolaire. Les inscriptions pourront se faire sur place, auprès de vos élus du bureau ou au secrétariat du Foyer Rural. (Les horaires d'ouvertures vous seront communiqués)

Contact : 05 61 76 27 57

Mail : frlf31120@orange.fr (à privilégier svp)

Détails et tarifs sur notre site web : <http://www.frlf-lacroixfalgarde.com/>

Nous vous proposons une séance d'essai gratuite mais cette année toute inscription ne sera confirmée qu'à réception du paiement. (Remboursé si l'activité ne vous convient pas)

Profitez de la semaine d'ouverture pour tester les activités! Les inscriptions définitives seront validées la semaine suivante.

A très vite

Sportivement vôtre.

Les activités proposées (sous réserve d'un minimum d'inscrits) :

- **Danse :**

Danse moderne

Danse classique

Zumba

Hip Hop

Danse et percussions africaines

Ragga danse Hall

- **Gym et bien-être :**

Bodysculpt + stretching

Gymnastique Hypopressive

Gymnastique douce

Gym renfo

Cardio gym

Cardio Training Outdoor

Yoga

Pilates

- **Musique :**

Guitare

Batterie

Piano

Percussions

Chant

Formation musicale

- **Art et culture :**

Anglais

Espagnol

Théâtre

Bande Dessinée

Dessin / peinture

- **Ateliers ponctuels :**

Naturopathie

Dessin avec modèle vivant

L'association Joie et Bien être 31 vous propose de venir cultiver et développer votre joie de vivre, votre bonne humeur, dans la légèreté, la bienveillance et la convivialité au sein d'un groupe merveilleux, chaleureux et dynamique. Les activités proposées sont accessibles à tous. C'est facile, amusant et bon pour la santé.

Le rire est un antidote naturel au stress, grâce à la libération d'endorphines (hormones antidouleur). Le rire, par son action sur le diaphragme, agit également sur le système respiratoire ainsi que sur tous les organes de l'abdomen, en opérant un véritable massage. Il agit également sur le sommeil, le système immunitaire, l'énergie...

Séances de YOGA du RIRE (adultes) le mercredi de 19h30 à 20h30

La pratique du yoga du rire se décline en exercices de rire simples (sur le principe du rire « sans raison » du Dr Madan KATARIA, créateur des premiers clubs de Yoga du Rire en Inde en 1995) entrecoupés d'exercices de respirations (issus du Yoga), qui mènent progressivement au fou rire naturel lors de la méditation du rire, grâce à la contagion du groupe. Puis vient un moment de relaxation qui permet d'inscrire les bienfaits du rire. On sort de la séance en étant dynamisé, régénéré, revitalisé...



Ateliers Enfants de YOGA du RIRE et SOPHROLOGIE (Co-animé avec Nadine, Sophrologue) le vendredi de 17h à 18h30, avec possibilité de récupérer les enfants à l'école de Lacroix-Falgarde à 16h45.

Il s'agit d'ateliers adaptés pour les enfants de 6 à 12 ans, qui se passent dans le respect, la coopération, la détente et la bonne humeur. Les séances mêlent des techniques de Yoga du Rire et de Sophrologie, où se succèdent des temps de jeux, de respirations, de gestion des émotions, de rires et de relaxation. Les enfants découvrent leur respiration de manière ludique, ce qui leur apporte des solutions simples et pratiques pour canaliser leur énergie, gérer leur stress et leurs émotions.



Séances de RIGOLOGIE® : NOUVEAUTÉ RENTRÉE 2017

La Rigologie® est une méthode psychocorporelle complète et unique, qui vise à développer ou restaurer sa joie de vivre.

Elle comprend de multiples techniques telles que le Yoga du Rire, la Sophrologie ludique, la méditation pleine conscience, la psychologie positive, la libération émotionnelle...

Elle est basée sur des pratiques validées scientifiquement de psychologie positive, neurosciences... C'est une pause que l'on s'accorde pour « booster » son système, faire le point sur son état et ses besoins sur les plans mental, physique, émotionnel...

Cela permet de souffler, respirer ; se connecter à soi-même ; se connecter aux autres ; évacuer son stress ; libérer ses émotions ; dédramatiser son quotidien...

Laissez-vous tenter par ces activités et venez vous offrir et partager un moment de légèreté, de joie et de bien-être.

Nous vous donnons rendez-vous au forum des associations le samedi 9 septembre de 14h à 18h.

Pour tout renseignement et inscription, veuillez contacter :

Mme METAIS Maguy

Tel : 06 16 99 04 23

Mail : Joie.bienetre31@yahoo.com

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



Judo Club Lacroix Falgarde

Les années passent et ne se ressemblent pas, le JCLF finit la saison avec une centaine de licenciés, une saison qui se clôture fin juin dans la joie et la bonne humeur avec une animation par équipe (8 équipes de 8 judokas) organisée au dojo sous le regard des parents et une fin de saison qui voit aussi de nouvelles ceintures noires.

Toutes nos félicitations à Léa FECHANT (20 ans), Guillaume DENNEULIN (19 ans de ceinture marron !!), et un petit clin d'œil à Nicolas FARINIER, formé au JCLF, qui ont terminé leur 1^{er} dan.

Et oui, enfin de nouveaux pratiquants car comme vous le savez tous, on commence à faire du judo quand on devient ceinture noire, c'est-à-dire 1^{er} dan

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 RAFY Virginie, 5^{ème} dan, diplômée du B.E.E.S.1^{er} degré « judo-ju jitsu » et option personnes handicapées.

Petite information pratique pour l'organisation de la pratique du judo :

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.

Début des cours : Mardi 12 septembre 2017



Inscriptions et renseignements :

Au forum : le samedi 9 septembre 2017 à la halle du Ramier de 14h à 18h.

Au dojo : Le Jeudi 7 septembre 2017 de 17h30 à 19h30.

Après, inscription pendant les cours.

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

Possibilité d'achat ou de location de judogi pour la saison avec une caution de 10 euros.

Les horaires 2017/2018 sont les suivants :

Babies judo (2014-2013-2012) : mardi 17h00 à 17h45 ou jeudi 18h00 à 18h45.

Mini poussins (2011-2010-2009) : mardi 17h45 à 18h45 et jeudi 17h00 à 18h00.

Poussins (2008), **Benjamins** (2007-2006), **Minimes** (2005-2004) : mardi et jeudi de 18h45 à 19h45.

Ados-Adultes (2003 et avant) : mardi et jeudi de 19h45 à 21h15.

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

Contact : RAFY Virginie 06 11 30 93 01

ou par mail : rafy_virginie@orange.fr

Site du club :

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

Site : mairie de Lacroix Falgarde-associations.

Le karaté Sophroshoto

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 09/09/2017 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 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 et renseignements sur place aux horaires des cours.

KARATE ENFANTS:

Le mercredi de 18h15 à 19h15 et le samedi de 15h à 16h

KARATE ADOS-ADULTES :

Le mercredi de 19h45 à 21h15 et le samedi de 15h à 16h30

SABRE ADO-ADULTES:

Le mercredi de 19h à 20h et 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

mail: dlegoff@free.fr



Entraînement de masse à Lacroix-Falgarde
le 28 juin 2017

L'association **Lacroix O Parfum** organise le **samedi 9 décembre 2017** une soirée **GOSPEL** en l'église de LACROIX-FALGARDE par le chœur **MOODY BLUE**. Créée en 1997, cette chorale, fondée par un noyau d'amateurs, n'a cessé de prendre de l'ampleur. Bien connus dans 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 capella » et chacun de ses choristes amateurs 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. De plus amples précisions vous seront données en septembre, et vous pourrez alors réserver préalablement vos places ...Attention, l'église de LACROIX n'est pas très grande, et donc le nombre de places limité.

Nous vous proposons à l'ancien dojo :

- un concours de **belote** le dernier vendredi de chaque mois à 20h30 (les premières dates seront le 29/09 et le 27/10)

- un concours de **rami** et un tournoi de **tarot** le deuxième vendredi de chaque mois à 20h30 (les premières dates seront le 13/10 et le 10/11)

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 !

Nous vous proposerons des soirées « théâtre » ou « spectacles » à compter du mois d'octobre ; une sortie « karaoké + restaurant » en novembre 2017 nous permettra de passer une soirée distrayante, une après-midi au casino BARRIERE le dimanche 18 février nous invitera à faire la fête avec l'opérette « VIVA LA FIESTA » et une soirée de rires le jeudi 12 avril 2018 avec MADO LA NICOISE et d'autres activités dont nous vous communiquerons les dates tout au long de l'année.

Bien entendu, nous renouvelerons notre loto annuel le dimanche 11 février 2018.

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 09 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 un très bel été 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 un samedi par mois 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 chaque jeudi matin.

Depuis cette année, un nouvel atelier de cuisine est proposé un samedi par mois en matinée. Vous pouvez contacter Agnès au 06 58 19 64 75 pour plus d'informations. Nous recherchons pour cette activité des cuisiniers bénévoles pouvant partager avec nous leur savoir-faire culinaire.

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 9 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

« GYM PARENT / Bébé »

Enfant de 9mois à 3 ans.

Tous les mardis à l'année : 9h-9h45-10h

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

Préinscriptions obligatoires pour les samedis. Si vous êtes intéressés merci de contacter l'animatrice pour qu'elle vous note dans le groupe et qu'elle vous prévienne des dates par mail et lien doodle.

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, 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.

Les activités proposées sont : 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 »

- 16h - 17h : les mercredis : 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 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 : mais késako ??





La tshaka ball est une petite balle molle avec laquelle on va jouer et travailler autour de 8 types de figures. Cette activité est très ludique, dynamique, rythmée, facile d'accès, praticable partout. La tshaka ball travaille l'équilibre, la souplesse, la coopération, la créativité gestuelle et cognitive, la vitesse d'exécution, la confiance en soi, le fair-play et la coordination...

- 17h - 18h le lundi et mercredi : 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 11 septembre 2017

Animatrice présente le jour du forum le 9 septembre. Pour les séances à l'année : deux séances d'essais sont proposées gratuitement.

« Stages multisports pendant les vacances »

Organisés au Dojo à chaque vacance

3h le matin avec les 3-5 ans

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

Date à déterminer à chaque vacance 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 SANTÉ

Deux séances de marche nordique sont proposées à l'année tous les 15js, sur

et aux alentours de la commune de Lacroix-Falgarde

- 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.



Séance d'initiation proposée :

Le mardi 12 sept vers 19h et jeudi 15 sept à 15h.

Se pré-inscrire 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...la dépense d'énergie est augmentée !! 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 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.
Présente le jour du forum à Lacroix-Falgarde.

Nouvelle activité Santé

LE BUNGY PUMP : Variante de la marche nordique

Le BUNGY PUMP vient de Suède, c'est le seul bâton DYNAMIQUE d'exercice équipé d'un système de pompe de 20 cm avec 4, 6 ou 10 kg de résistance. Il permet d'associer marche et exercices de renforcement musculaire et d'étirements en douceur sans chocs articulaires. C'est aussi un matériel de proprioception permettant de travailler en coordination les membres supérieurs et inférieurs.

Les effets sur la santé sont tout autant bénéfiques que la marche nordique : 90% des muscles du corps sollicités ; système respiratoire +++ ; + de 77% de

calories brûlées ; système cardio vasculaire +++ ; renforcement musculaire ; marcher en plein air, se vider la tête, libérer le stress ; augmentation des capacités physiques ; meilleure circulation du sang ; absence de chocs articulaires ; groupe convivial ; lutte contre la lombalgie ; lutte contre l'ostéoporse.

La marche avec bâtons est accessible à tous quel que soit l'âge ou la condition physique et, à l'inverse du footing, les articulations ne subissent pas de traumatisme l'effort étant réparti sur tout le corps.

Groupe de niveau pour pouvoir accueillir tous les publics

Un produit pour tous : marcheurs, débutants, non sportifs et sportifs, sportifs de haut niveau, programme de rééducation, personnes en surpoids...

Divers projets seront étudiés selon la demande : cours à l'année, forfait 5 séances, stage un samedi /mois...

Séance de découverte le samedi 9 septembre le matin et lundi 18 septembre après-midi.

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

Renseignements et pré inscriptions auprès de l'animatrice : Melle LAVIT Audrey 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 (plus de renseignements sur le site de la mairie rubrique médiathèque)

Votre inscription vous donne également accès aux services proposés par la *Médi@thèque Numérique*. Des films en streaming, des magazines, des livres et bandes dessinées numériques, de la formation etc...

Les animations à venir :

Le *samedi 16 septembre à 10h30*, conférence d'Histoire de l'Art par Marie-Pierre Brunner dans le cadre des journées du Patrimoine : Trois génies en leur musée.

Le *samedi 14 octobre à 10h30*, spectacle « Contes d'Halloween » par Kika de la compagnie Le Chat somnambule

Du *7 novembre au 21 décembre*. Exposition *Les Vaches: histoires à ruminer*. Prêtée par le Conseil Départemental

Contact: Cyrielle Sacarrère

Tel : 05 61 76 85 74

mediatheque@lacroixfalgarde.fr

Pétanque

Le club, ouvert à tous, accueille grands et petits, jeunes et vieux, bons ou mauvais tireurs, excellents ou piètres pointeurs l'important étant de vouloir s'amuser et se détendre.

Certains membres, plus férus, se mesurent à d'autres clubs dans le cadre du Championnat de France ou lors de concours de la Fédération. Cette année, nous avons organisé un concours regroupant quelques 170 doublettes venues de tout le département.

Nos concours quasi mensuels – dont le premier lot est l'amitié – entre membres ou entre joueurs de villages circonvoisins se déroulent toujours dans un esprit de convivialité d'autant plus qu'ils sont souvent précédés de grillades l'été ou d'un repas concocté par un de nos éminents boulistes.

Nous jouons le mercredi après-midi, le samedi, le dimanche et les jours fériés le matin et l'après-midi sur le terrain près de l'Ariège à côté de l'ancien dojo ou sous la halle.

Pour tout renseignement :

S'adresser au Président du club Jean-Claude DAVID, tél : 05 61 76 33 68

E-mail : petanque.lacroix@gmail.com

FINIR L'ANNÉE EN DANSANT

Pourquoi ne pas terminer l'année en réveillonnant, en dansant tout au long de la nuit de la Saint Sylvestre dans la salle du Foyer Rural ?

Le club de Pétanque de Lacroix-Falgarde se propose d'organiser la fête au village, à un prix raisonnable, pour tous ceux qui sont désireux de passer un bon moment.

Merci aux personnes intéressées de se faire connaître en appelant Jean-Claude DAVID au 05 61 76 33 68 ou écrivant à : petanque.lacroix@gmail.com.



Le Souffle du Dragon Bleu

vous propose la pratique collective du Qi Gong (mouvement, énergie, potentiel) avec Cécile Raisson (diplômée de l'école Ling Gui, méthode Liu Dong, Liu He).

L'objectif de ces séances est de mettre à profit des mouvements de santé millénaires

ancrés à la fois dans la tradition de la médecine chinoise et dans notre modernité afin de trouver plaisir et détente, et déconnecter le mental : apaiser le stress, la fatigue, certaines douleurs et prévenir les maladies.

A l'aide d'une respiration renouvelée, contrôlée, nous nous ressourcerons par l'attention à nous-même et l'écoute de nos besoins profonds.

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 2017 – 2018 :

Cours le **Lundi : 19 H- 20 H 15** salle F. Mistral
2 quadrimestres de mi-septembre à fin janvier et de février à début juin

Pour tout renseignement : **Tél : 06 79 67 72 48**

e-mail : cecilaissou@gmail.com

site : souffledudragonbleu.info



Le *tennis Club* de Lacroix-Falgarde vient de terminer son tournoi open annuel qui a connu un très beau succès avec 145

participants et participantes !

Tournoi de très haut niveau. Nos joueurs ont dignement représenté le club, Charlotte et Arnaud participant respectivement aux finales repêchage dames et 4^{ème} série hommes.

Nous profitons de cette occasion pour remercier chaleureusement les commerçants de Verte Campagne qui ont contribué par leurs lots à la réussite de ce tournoi.

Les enfants de 5 à 15 ans de notre école de tennis font de gros progrès !

La fête de fin d'année de cette école de tennis a eu lieu le 13 juin sous un soleil de plomb.

Les enfants très nombreux étaient ravis d'autant que cette journée s'est terminée par une bataille de bouteilles d'eau et un très bon goûter offert par Annika et le TCLF.

Merci aux parents et aux enfants pour leur implication. Les cours adultes se sont terminés le 29 juin par un tournoi amical interne de doubles.

Doubles mixtes, doubles messieurs, doubles dames, organisés par notre professeur Mathieu.

Pas de remise des prix mais comme souvent au TCLF une excellente grillade avec une très forte participation

et en prime les anniversaires des joueuses et joueurs nés au mois de juin !

La saison 2017-2018 reprendra au mois de septembre.

Nous vous proposons les formules suivantes :

- Simple accès terrains
- Cours dès 6 ans, jeunes de 10 à 14 ans, juniors de 14 à 18 ans
- Cours Adultes Femmes et Hommes (initiation, perfectionnement, compétition)

Le TCLF sera bien sûr présent à la journée des associations du 09 Septembre.

Petits et grands, débutants ou confirmés venez nombreux rejoindre le TCLF !!!

Plus d'informations sur le TCLF

www.tclf31.toile-libre.org

Contact: tclf.contact@gmail.com



VTT Coteaux 31

vous donne rendez-vous cette rentrée 2017-2018 pour une

nouvelle année de découverte, de partage et de perfectionnement du VTT.

Le Club dispose pour cela d'une école de VTT avec des cours et des stages pour enfants et adultes, le tout encadré par deux moniteurs Brevet d'État, Léo et Aymeric. En nouveauté cette année, des cours de BMX/Dirt font leur apparition.

VTT Coteaux 31 propose également plusieurs sorties hebdomadaires pour tous les niveaux, le week-end ou en semaine, sur les coteaux ou à proximité de Toulouse (Corbières, Gorges de l'Aveyon...).



Enfin, un festival de VTT, le Festibike, a eu lieu sur le site du Ramier les 22 et 23 Avril 2017 avec de nombreuses animations, initiations, démonstrations et compétitions. Cet évènement a été un franc succès et le Festibike 2018 est à l'étude !

Plus d'infos sur les horaires, dates et tarifs des cours et stages sur le site : <http://www.vttcoteaux31.fr/>



« A l'heure du libéralisme effréné et du diktat de la rentabilité, nous pensons que la culture doit revenir au centre des intérêts, car elle

stimule notre créativité, nous rend plus humains et plus libres. »

Convaincue du bien-fondé de son initiative et fière de la réussite des deux premières éditions, l'association réfléchit déjà à la 3^{ème} édition du We are NICE PEOPLE festival.

Avec pour seule et unique ambition d'organiser pour le plus grand nombre un authentique moment de partage et de fête, le festival se déroule chaque année au mois de juillet sous la halle du Ramier de Lacroix-Falgarde.

Dans ce cadre de plein air et de verdure, la programmation pluridisciplinaire (musique, arts graphiques, vidéo) offre la part belle aux artistes émergents de la région et propose également des animations gratuites pour les enfants.

Comme c'est déjà le cas avec le club de canoë « Venerque Eaux Vives », To Di Max souhaite continuer à développer des projets participatifs avec les associations du village et des alentours.

Site internet: wearenicepeople.fr

Contacts: infos@wearenicepeople.fr / 06.81.34.21.52

Chant improvisé avec l'association *Zique et Plume* : des nouveautés !

Avec la voix, ouvrir de nouveaux espaces en soi, et laisser émerger la source sensorielle, vibratoire et si nourrissante du chant spontané...et puis jouer, construire avec l'autre, pulser, et goûter le plaisir infini du chant improvisé et partagé !

Cette année l'association Zique et Plume propose :

- Un atelier mensuel de chant improvisé : lundi soir de 19h à 21h30

- Des stages et mini stages de chant improvisé : en WE, demie journée ou journée entière ou deux jours...

Au programme, des jeux et dispositifs variés, des respirations, des boucles, des bourdons, des mêlées, des envolées ! De la lenteur, du silence, du corps en mouvement, de la co-création, de l'émotion, de la joie et de la bienveillance.

Un atelier hebdomadaire de polyphonies/improvisations : mercredi soir de 18h30 à 21h

Atelier ouvert aux chanteuses spécialisées impros / chants qui aura pour but d'intervenir lors de vernissages, événements artistiques, culturels, etc.

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

Isabelle Berlioz : 06 63 66 76 43

ziqueplume@gmail.com

www.facebook.com/profile.php?id=100000061122634



Pratiquer le yoga
avec l'AYCS!

Pratiquer le yoga c'est

se donner le temps pour : découvrir et habiter son corps, explorer son souffle, apaiser son mental, mieux gérer son stress, se donner de l'espace pour méditer, et cheminer vers une meilleure connaissance de soi.

Le Yoga est une discipline de vie, une recherche de sens et d'harmonie.

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 découvrirez des espaces de calme ; un effort juste 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 13 ans, l'association de yoga Chandra Surya (AYCS) de Lacroix-Falgarde organise des cours le mercredi soir à 19h 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, Dominique Adda, formateurs de l'IFY initialement disciples de TK Desikachar à Chennai (Madras) et Driss Benzouine de la fédération de Hatha Yoga.

Le début des cours de yoga est prévu le mercredi 20 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 encore venir prendre un cours d'essai gratuit.

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

ASSOCIATION	ACTIVITE	CONTACT	
ACCA	Association Communale de Chasse Agréée	Christophe JEAN	07.68.57.33.17
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	Claire MASMEJEAN	ape.cossignol@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	Sophia CLEMENCEAU	05.61.64.31.93
Foyer Rural	Activités culturelles et sportives	Julie GESTIN	05.61.76.27.57
Garonne Agility	Education du chien, activités d'agility et d'obéissance	Emmanuelle LAUBER	05.61.28.50.47
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	Samantha AMOYEL	06.12.13.41.00
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 bénévoles de l'association 3L	Prêt de livres et CD, expos et animations.	Cyrielle SACARRÈRE	05.61.76.85.74
Nature Midi-Pyrénées	Mise en valeur, protection et développement harmonieux de l'espace de confluence Garonne-Ariège	http://www.naturemp.org/	
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	Michel LE GALL	tclf.contact@gmail.com
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	06.63.66.76.43

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