



SOMMAIRE

Infos spéciales : Plan Local de l'Urbanisme
5^{ème} fête des Confluences Garonne-Ariège

3L et Médiathèque

Aïkido

Les amis de la Gleysette

Le chat libre

CLSP

L'Ephémère guinguette

Etre son Tao

Foyer Rural

Joie et Bien Être 31

Judo Club

Karaté Sophroshoto

Lacroix O Parfum

LFAN

L'garde la forme

Pétanque Club

Le souffle du dragon bleu

Tennis Club

Todimax/ We are nice people

Yoga Chandra Surya

Zique et Plume

Changement des horaires de la Poste : Suite au sondage réalisé durant le premier semestre 2018, les horaires de la Poste vont être modifiés dans le courant du mois de Septembre. La principale nouveauté consiste en une ouverture prolongée en fin de matinée de 12h à 13h. Plus d'informations sur les nouveaux horaires sur le site de la Mairie et dans votre agence postale.

Septembre, c'est la rentrée, la fin de l'été, l'hirondelle abandonne le ciel refroidi de l'automne. Septembre c'est aussi le mois de la journée des associations. Cette journée qui aura lieu le **samedi 8 septembre** est un temps fort qui permet d'aller à la rencontre des associations et à tous ceux qui le souhaitent de se renseigner et de s'inscrire aux différentes activités proposées. Je remercie tous les bénévoles grâce à qui nous pouvons trouver dans notre village un choix d'activités culturelles, sportives, de loisirs ou sociales.

Cette année, le **samedi 15 septembre**, la 5^{ème} Fête des Confluences Garonne-Ariège organisée par Nature Midi-Pyrénées, aura lieu à Lacroix-Falgarde. Des animations auront lieu de 10h à 18h. Tout au long de la journée, producteurs locaux, artisans et associations seront présents sur le site.

Ce mois de septembre s'achèvera avec la fête locale animée par notre dynamique comité des fêtes.

Je voudrais aussi féliciter un de nos administrés, Monsieur Quentin Dransart qui a obtenu au concours « Un des Meilleurs Apprentis de France », dans la spécialité « peinture carrosserie », une médaille d'argent départementale et une médaille d'argent régionale. Toutes nos félicitations.

Michel Chalié.

Forum des associations

Samedi 8 septembre 2018

de 14h à 18h

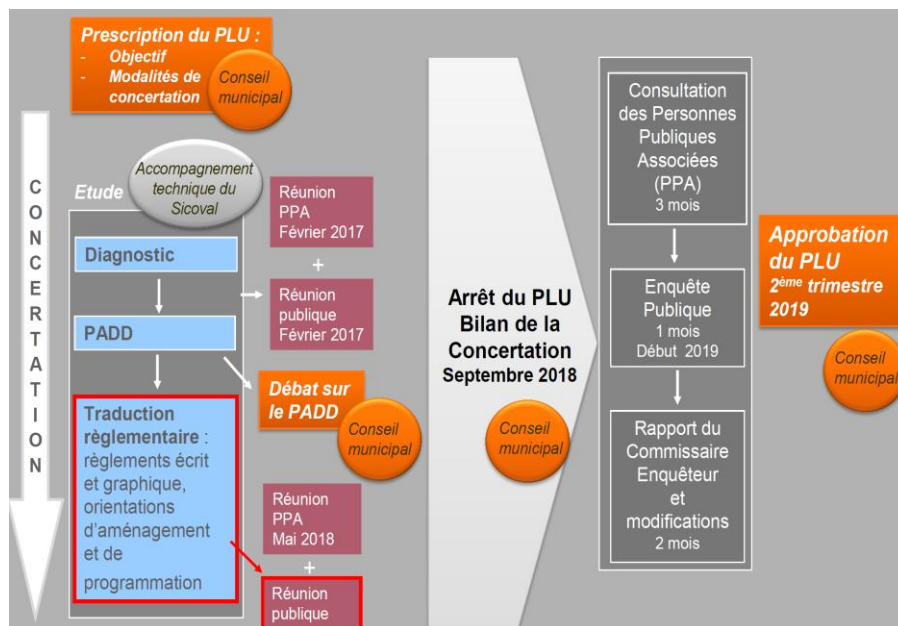
Sous la Halle du Ramier



Lacroix-Falgarde en fête
les 21, 22 et 23 septembre
Vide Grenier
le dimanche 30 septembre

INFORMATIONS SPÉCIALES

Plan Local de l'Urbanisme (PLU)- Calendrier et bilan de la réunion publique



Le 5 Juillet 2018 s'est tenue la réunion publique relative à la présentation du règlement de notre futur PLU. Nous tenons avant tout à remercier les nombreux participants à cette réunion. Vous trouverez sur le site de la mairie la présentation projetée lors de cette soirée ainsi qu'une synthèse des principales questions soulevées et des réponses apportées.

Le schéma ci-contre présente les prochaines échéances et le calendrier prévisionnel qui devrait conduire à l'adoption définitive du futur PLU dans le courant du deuxième trimestre 2019.

5^{ème} fête des ConfluenceS : Entre Nature et Culture !

Les associations ConfluenceS et Nature Midi-Pyrénées, en partenariat avec le SICOVAL et la mairie de Lacroix-Falgarde, organisent cette année la 5^{ème} édition de la Fête des ConfluenceS. Elle se déroulera le **samedi 15 septembre 2018** à Lacroix-Falgarde. Vous pourrez retrouver de nombreuses activités autour des thèmes nature et culture. Un petit avant-goût de ce qui vous attend :



Des **activités nature gratuites** tout au long de la journée, avec notamment un chantier participatif de **nettoyage du ramier**, des **balades en canoë-kayak**, une **randonnée en VTT** pour découvrir les paysages du Lauragais, une balade à la découverte du **patrimoine historique** de la commune et de la **biodiversité locale**, une balade botanique pour découvrir les **plantes comestibles**, une **balade contée** dans la nature, des **balades sensorielles** etc.

Le temps de cette journée, le **village des ConfluenceS** prendra place sous la **Halle du Ramier**. Vous pourrez y découvrir les nombreux **stands** et ateliers des associations partenaires de l'événement. Petits et grands pourront participer à des **ateliers ludiques** comme apprendre à fabriquer des nichoirs, devenir incollable sur le cycle de l'eau, comprendre l'acidification de nos océans, calculer nos émissions de gaz à effet de serre, devenir de vrais petits entomologistes, découvrir les techniques de teintures végétales, et bien d'autres ateliers ! Vous pourrez également admirer de nombreuses **expositions** de photographies ou illustrations naturalistes et rencontrer les artistes présents. Une **librairie éphémère** vous fera découvrir quelques éditions et auteurs naturalistes vous permettant de repartir avec des livres dédiés. Des temps de lecture pour enfants seront également programmés. **Spectacles et concerts** sont aussi au rendez-vous ! Venez écouter les Chansonniers du confluent à l'occasion du **vin d'honneur** le midi, ainsi que le répertoire varié de l'Orchestre d'Harmonie de Vernerque - Le Vernet. Comme c'est un événement convivial et familial, nous avons également pensé aux enfants ! L'après-midi, petits et grands pourront se divertir avec un **spectacle conté suivi d'un goûter offert** pour les enfants. En fin de journée, découvrez une **pièce de théâtre** humoristique sur la thématique de l'inondation avant d'entamer une soirée musicale avec un **apéro-concert** animé par un groupe de musiques brésiliennes.

Surveillez le site internet de la commune pour découvrir le programme définitif bientôt en ligne !

LES ASSOCIATIONS DE LA COMMUNE



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 sur place est libre et gratuite. Si vous souhaitez emprunter des documents, il faut vous acquitter d'une cotisation annuelle.

Votre inscription vous donne également accès aux services proposés par la Médi@thèque Numérique.

Pour plus d'informations, rendez-nous visite ou consultez le site de la commune, rubrique Médiathèque

Les animations à venir:

- **Samedi 15 septembre à 10h**, dans le cadre des Journées du Patrimoine, visite guidée par Marie-Pierre Brunner sur le thème « Toulouse et le livre : des bibliothèques de couvents de jadis aux librairies d'aujourd'hui ». Les places étant limitées, pensez à réserver !
- **Samedi 17 novembre à 10h30**, spectacle pour enfants de 3 à 6 ans.



Pour information, depuis ce début d'année 2018, la médiathèque est partenaire de Recyclivre qui propose un

service de collecte gratuit, écologique et solidaire de livres. Vous pouvez soit :

- vous inscrire sur www.recyclivre.com ou appeler le 05 82 95 57 33 pour prendre rendez-vous. La collecte à domicile est possible à partir de 100 livres. En dessous de ce seuil, d'autres solutions sont possibles :
- déposer vos livres à la médiathèque de Lacroix-Falgarde aux horaires d'ouverture au public ; dans les locaux de Recyclivre 27 bis allée Maurice Sarraut à Toulouse ; ou chez un autre partenaire <https://point-livres.com/>
- déposer vos livres dans une Boîte à Lire : <https://boite-a-lire.com/>

L'association 3L, en partenariat avec la médiathèque, vous propose les animations suivantes :

- **Vendredi 12 octobre à 19h** : soirée chant animée par Yvan Carac qui entonnera des chansons espagnoles en s'accompagnant à la guitare, suivie d'une sangria et de quelques tapas.
- **Mi-novembre** : une soirée baroque animée par Didier Borzeix et ses musiciens qui nous présenteront divers instruments et interpréteront un répertoire hispanique entrecoupé de quelques pas de danse...

- **Le samedi 8 décembre à 10h** : présentation par Marie-Hélène Nunez de son roman « *Leurs chemins* ».

Vous espérant nombreux à partager avec nous ces découvertes, nous vous souhaitons une belle rentrée.

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 trêve estivale, les expositions reprennent à la Gleysette. Les 22 et 23

septembre, vous pourrez y voir les œuvres de Christian Lombard, animateur très apprécié de « l'atelier Créa » des Amis de la Gleysette.

L'artothèque d'automne aura lieu le 7 Octobre.

Si vous souhaitez être informés des activités de notre association et du calendrier des expositions jusqu'en décembre, vous pouvez consulter notre site : <http://lagleysette.free.fr>

Et si vous êtes intéressés par notre lettre d'information mensuelle, envoyez votre demande à l'adresse suivante : lagleysette@gmail.com



L'APE est une association de parents d'élèves non affiliée.

Elle a pour but de suivre et soutenir les enfants dans leur vie à l'école et au sein de la commune. Elle propose une liste de représentants de parents pour les conseils d'écoles et participe aux réflexions

menées par la commune ou le SICOVAL sur l'accueil et l'éducation de l'enfant. Elle apporte également son soutien aux différents projets scolaires en récoltant des fonds grâce à l'organisation de manifestations.

Ainsi, l'APE a pu, lors de l'année scolaire écoulée, participer à l'élaboration du PEDT (Projet éducatif du territoire), à la réflexion autour des rythmes scolaires avec la mairie et les autres partenaires de l'enfance et au projet d'harmonisation tarifaire de l'ALSH au niveau du SICOVAL.

L'année scolaire 2017/2018 a été aussi marquée par l'organisation de nombreux événements festifs : un vide ta chambre, le marché de Noël, le carnaval, des olympiades, un concert et une tombola et la fête des écoles en fin d'année. En réunissant enfants et parents, ces événements sont aussi de beaux moments de convivialité placés sous le signe de la bonne humeur.

Le prochain grand rendez-vous à noter sera notre apéritif de rentrée suivi de notre assemblée générale le **28 Septembre 2018 à 18h30** (lieu à confirmer).

Ce sera l'occasion d'échanger ensemble sur l'année écoulée mais aussi de préparer cette nouvelle année scolaire ! Dynamique et conviviale, l'APE vous attend nombreux !!! Venez nous rejoindre !!!

Depuis dix ans les bénévoles du *Chat libre* de Lacroix-Falgarde capturent et stérilisent les chats errants de notre commune.

Merci de nous signaler les chats abandonnés près de chez vous.

Afin d'endiguer la prolifération des félins, veuillez stériliser votre chat mâle ou femelle dès l'âge de six mois.

Vous pouvez nous contacter au 06.70.00.13.98 ou par mail mitoune.michele@orange.fr

Clair de Lune, association loi 1901, vous propose : atelier théâtre, conte, improvisation, formations.



Atelier initiation au conte :

Comment s'appropriier un conte ?

Comment passer de l'écrit à l'oral ?

Travail de gestuel, voix, improvisation seront les bases de cet atelier.

Atelier mensuel de 2 heures, jour et lieu à définir.

Tarif annuel : 220 €

Atelier d'improvisation théâtrale :

Comment aborder cette formidable technique de communication.

Accepter, écouter, percuter, rebondir, construire, rester simple, accompagner l'autre et surtout s'amuser et oser

prendre la parole.

Atelier mensuel de 2 heures, le 3^{ème} vendredi de chaque mois de 20h30 à 22h30 dans la salle Danton Cazelle.

Tarif annuel : 220 €

Formations :

« S'affirmer dans ses relations »

« Savoir être »

« Confiance en soi »

Formation sur une journée en trois cycles.

Dates et lieu à définir suivant le nombre de participants.

Tarif sur une journée (9h / 17h) : 80 €

Contact :

Président : Mr Essertel : 06 60 63 45 67

Intervenante : Mme Marie Céline Essertel : 06 76 95 88 92



Le Club De Football ,

Confluent LSP, propose à tous ceux qui souhaitent pratiquer le football de venir nous rejoindre. Nous vous proposons toutes les catégories des moins de 6 ans aux

séniors, des vétérans et aussi une équipe féminine sénior. Pour tous renseignements merci de contacter Jérôme SWIETONIEWSKI au 05-61-76-73-44 ou par mail à fc.lacroix-falgarde@wanadoo.fr

La catégorie U6 concerne les enfants né(é)s en 2013 ; U7 en 2014 ; U8-U9 en 2010-2011 ; U10-U11 en 2008-2009 ; U12-U13 en 2006-2007 ; U14-U15 en 2004-2005 ; U16-U17 en 2002-2003

L'Ephémère
Guinguette a vécu

sa septième année sur le ramier de Lacroix-Falgarde.



Cette association repose sur la générosité et l'enthousiasme d'une soixantaine de bénévoles qui ont imaginé le projet, le construisent de leurs mains et lui redonnent vie chaque été. Ils se succèdent derrière le bar pour servir bière locale, vin bio et guinguolet. Chaque soirée est animée par un groupe de musique et La Cuisine qui Roule, partenaire de l'association, mijote les bons petits plats proposés aux visiteurs. Entièrement autofinancée, la guinguette bénéficie du soutien logistique de la municipalité.

La convivialité, la détente et la bonne humeur donnent au lieu un petit air de vacances et de temps

suspendu. Le public se déplace de loin pour y vivre une pause musicale dans un écrin de verdure, mais les Crucifalgardiens ne sont pas les derniers sur la piste de danse. N'oubliez pas de nous rendre visite en juin 2019 pour l'ouverture de la huitième saison. Pour plus d'infos : www.lephemereguinguette.com



L'association ETRE SON TAO

propose des cours, stages et formations en Qi Gong en Haute-Garonne. Pour la 9^{ème} année consécutive à Lacroix-Falgarde : Sophia Clémenceau (professeur diplômée, 30 ans d'expérience) animera pour la saison 2018-2019 des cours de QI GONG, tous niveaux sous forme de 2 ateliers mensuels de 19 à 21h le mardi soir à partir du 18 septembre. Elle proposera aussi des ateliers à thème certains samedis de 14h30 à 17h30. Pour en savoir plus, consultez le site www.etesontao.com Institut ETRE SON TAO, www.etesontao.com Sophia CLEMENCEAU, formatrice QI GONG et thérapeute 05 61 64 31 93 - 06 19 55 73 04



Pour cette prochaine saison, l'équipe du **Foyer Rural** est heureuse de vous proposer de nouvelles activités : Street-jazz, danse moderne adultes, théâtre enfants à partir de 6 ans, théâtre

adultes, guitare électrique, basse, éveil musical, etc.

Pour vous INSCRIRE :

- **Le forum des Associations**

Le samedi 08 septembre 2018 à partir de 14h00, sous la Halle du RAMIER

- **Une permanence au Secrétariat du Foyer Rural**
Mardi 11 septembre de 18H30 à 19H30, mercredi 12 septembre de 10H30 à 11H30, mardi 18 septembre de 18H30 à 19H30.

- **Par mail** (frlf31120@orange.fr).

Attention, les inscriptions seront validées à réception de la fiche d'inscription dûment remplie accompagnée du règlement.

Le planning des cours, les tarifs ainsi que la fiche d'inscription seront bientôt disponibles sur notre site web : <http://foyerrural-lacroixfalgarde.fr>

Les cours débuteront le **lundi 10 septembre 2018**.

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

Danse : Danse moderne ; Danse classique ; Zumba ; Hip Hop ; Street jazz ; Ragga ; Reggaeton ; Cardio dance

Gym et bien-être : Gymnastique hypopressive ; Gymnastique douce ; Renforcement musculaire ; Yoga ; Cardio gym ; Cardio Training Outdoor ; Pilates

Musique : Guitare classique, électrique, basse ; Piano ; Batterie ; Formation musicale ; Eveil musical

Art et culture : Théâtre enfants, adultes ; Bande dessinée / illustration ; Dessin / peinture ; Anglais ; Espagnol

Ateliers ponctuels : Dessin avec modèle vivant



Joie et Bien être 31 vous propose des séances et ateliers de YOGA du RIRE ainsi que des ateliers de BIEN-ETRE.

Le YOGA du RIRE vous permet de cultiver et développer votre joie de vivre, votre bonne humeur, dans la bienveillance et la convivialité au sein d'un groupe chaleureux et dynamique.

Il s'agit d'une pratique basée sur le principe du rire « sans raison » (le cerveau ne faisant pas la différence entre un rire provoqué et un rire naturel : les effets bénéfiques sur la santé sont les mêmes). Le rire est un **antidote naturel au stress**, grâce à la libération d'endorphines (hormones anti-douleur). Par son action sur le diaphragme, il 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. Le Yoga du Rire a été inventé par le Dr Madan KATARIA, créateur des premiers clubs de Yoga du Rire en Inde en 1995.

✚ **Séances de YOGA du RIRE** pour adultes, tous les **mercredis de 19h30 à 20h30**

Les séances de Yoga du Rire sont très variées :

1- Exercices de rire, de respiration, jeux coopératifs, sophrologie ludique, libération émotionnelle, psychologie positive, méditation pleine conscience....
2- Pour mener progressivement au **fou rire naturel** lors de la **méditation du rire**, grâce à l'effet de contagion du groupe. Il s'ensuit un moment de **relaxation** qui permet d'inscrire les bienfaits du rire. On sort de la séance en étant dynamisé, régénéré, revitalisé...

C'est une pause que l'on s'accorde, qui permet de souffler, évacuer son stress, libérer ses émotions...

REPRISE DES SEANCES le **MERCREDI 12 SEPTEMBRE 2018 à 19h30**

Séance d'essai gratuite

✚ **Ateliers de YOGA du RIRE** Enfants, ponctuellement le **samedi de 14h30 à 15h30**

Il s'agit d'ateliers adaptés pour les enfants de 4 à 11 ans, qui se passent dans le respect, la coopération, la détente et la bonne humeur.

Les séances mêlent des techniques de **Yoga du Rire**, de **Sophrologie ludique**, de **libération émotionnelle**, de **respiration**, de détente corporelle, tout cela de manière très ludique, pour se terminer par un temps de **relaxation** et de partage. Cette pratique permet aux enfants de **canaliser leur énergie**, **gérer leur stress** et **leurs émotions**, découvrir leur respiration de manière ludique, et leur apporte calme et détente.



Prochaines dates prévues pour les ateliers de Yoga du Rire Enfants :

(Min 5 enfants ; Max 10 enfants)

- **Samedi 15 septembre 14h30**
- **Samedi 13 Octobre 14h30**
- **Samedi 24 Novembre 14h30**

Journée MONDIALE du RIRE : dimanche **5 mai 2019**
Gratuit et ouvert à tous

Ateliers Bien-être basés sur des techniques de la médecine traditionnelle chinoise et animés par Maguy METAIS, diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise à l'académie WANG.

- **Massage bébés / enfants** : samedi 13 octobre 10h30- 11h30
- **Initiation à la diététique chinoise** : samedi 24 novembre 10h30- 11h30

D'autres ateliers seront programmés au cours de l'année.

Rendez-vous au **FORUM des ASSOCIATIONS** le **Samedi 8 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>

Facebook :

www.facebook.com/yoga.du.rire.lacroix.falgarde



Judo Club Lacroix Falgarde

Le JCLF finit la saison avec une centaine de licenciés de 3 ans à 60 ans. Une saison pleine de bonnes choses en plus de la pratique du judo 2 fois par semaine : une sortie de rentrée au télési nautique de Sesquières pour les grands, suivi d'un pique-nique avec la participation à un concours de pétanque ; une matinée de stage pour tous avec des

hauts gradés de la région suivi d'une galette des rois et des reines au dojo ; une sortie à Animaparc le samedi 2 juin qui a vu 115 participants (regroupant 2 clubs celui de Gratentour et de Lacroix-Falgarde) ; ainsi que toutes les animations sportives et les compétitions officielles proposées tout au long de la saison ...

Une fin de saison qui s'est clôturée le dimanche 24 juin avec un entraînement regroupant les judokas et les parents qui ont bien voulu partager un moment sur le tatami (toutes nos félicitations à tous ces courageux et courageuses), un repas « Paella » qui a vu une cinquantaine de participants avec des ateliers de motricité sur les terrains de Tennis ainsi qu'un Toboggan glissades. Toutes ces activités ont fait le bonheur des petits et des grands. Une réussite et un grand MERCI à tous les acteurs qui ont permis au JCLF de finir en beauté. Une saison qui voit aussi de nouvelles ceintures noires. Toutes nos félicitations à Pauline HUGUES (16 ans) et Cédric FERAULT qui a terminé son 2^{ème} 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 et surtout des besoins 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 11 septembre 2018**

Inscriptions et renseignements :

Au forum : le samedi 8 septembre 2018 sous la halle du Ramier de 14h à 18h.

Au dojo: Le Jeudi 6 septembre 2018 de 18h00 à 19h30. Après, les inscriptions se feront pendant les cours.

Les horaires 2018/2019 sont les suivants :

Babies judo (2015-2014-2013) : mardi 17h00 à 17h45 ou jeudi 18h00 à 18h45.

Mini poussins (2012-2011-2010) : mardi 17h45 à 18h45 et jeudi 17h00 à 18h00.

Poussins (2009), **Benjamins** (2008-2007), **Minimes** (2006-2005) : mardi et jeudi de 18h45 à 19h45.

Ados-Adultes (2004 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.

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

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

Contact : RAFY Virginie 06 11 30 93 01 ou par mail :

rafy_virginie@orange.fr

ou judolacroixfalgarde@gmx.fr

Site internet du club :

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

Site : mairie de Lacroix Falgarde-associations.



Les hauts
gradés au dojo

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 12/09/2018 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 ».



Entraînement de masse à Lacroix-Falgarde le 30 mai 2018

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

L'association **Lacroix O Parfum** propose des activités diversifiées :

⇒ Des Tournois de cartes (tarot, rami, belote) les 2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois dans une ambiance joyeuse et amicale, avec attribution de lots aux gagnants

⇒ Le loto annuel

⇒ Des sorties culturelles et festives tout au long de l'année : théâtre, café-théâtre, spectacles humoristiques, danses, chants, repas au restaurant, excursions, visites

Pour terminer la saison, nos adhérents se retrouvent autour d'un repas et finissent la journée par un dernier tournoi de carte.

Petits et grands sont les bienvenus. Nous vous attendons nombreux le 8 septembre au forum des associations pour vous présenter en détail le programme des activités de la saison 2018/2019.

PROCHAINES DATES :

Tournois Tarot/ Rami : 14 septembre ; 12 octobre ; 09 novembre ; 14 décembre ; 11 janvier ; 08 février

Tournois Belote/ Rami : 28 septembre ; 26 octobre ; 30 novembre ; 21 décembre ; 25 janvier ; 22 février

Février 2019 :

10/02 VALSES DE VIENNE (opérette de Johann Strauss) Casino Barriere

17/02 LOTO ANNUEL



L'association **LEFAN** propose une multitude d'activités.

Tout d'abord un programme de randonnées, au départ de l'ancien dojo tous les mardis matin. Sur la matinée ou sur la journée. Renseignement au 06 24 08 09 56.

Une randonnée douce est proposée également le jeudi matin au départ de l'ancien dojo. Renseignement au 06 28 02 26 64 ou au 06 73 87 27 43.

Un atelier couture tous les lundis de 14h à 18h. Renseignement au 06 73 87 27 43.

Un atelier d'art floral le samedi après-midi une fois par mois. Renseignement au 06 73 87 27 43.

Un atelier cuisine le samedi matin environ une fois par mois de 8h30 à 12h30. Renseignement au 06 58 19 64 75.

LFAN organise également quelques soirées musicales au foyer rural :



Le vendredi 28 septembre :

À 20h 30, nous aurons le plaisir d'accueillir Stef avec son spectacle "Stef en pleine forme". Ce spectacle sera suivi d'un buffet sucré ou nous pourrions partager ce que vous aurez le plaisir d'apporter. Prix d'entrée 10,00€

Le vendredi 09 novembre :

À 20h30 nous accueillerons le groupe de jazz DJAZT et à partir de 21h30 le groupe pop rock les Sardiniers animera une auberge espagnole pendant laquelle vous pourrez danser sur des standards du rock and roll. Prix d'entrée 10,00€.

L'Garde la Forme



Marche Nordique Sport Santé à LACROIX FALGARDE

Trois séances de Marche Nordique sont proposées à l'année tous les 15 jours,

sur et aux alentours de la commune de Lacroix-Falgarde : départ du Ramier, de la Gleyzette, Aureville, Goyrans, Pinsaguel, Justaret, Vigoulet-Auzil, Vieille-Toulouse, Bac de Portet...

- mardi soir : 19h30-21h et jeudi soir même horaire si beaucoup d'inscrits.

- jeudi après-midi : 14h-15h30

Possibilité de venir marcher l'autre semaine sur la commune de Labarthe sur Lèze sur les mêmes horaires (pas de jeudi soir) pour marcher toutes les semaines et varier les parcours.

Séance d'initiation proposée : Samedi 15 septembre 13h30-15h et/ou 15h-16h30 selon le nombre d'inscrits.

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.

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

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.

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 15 septembre 15h30-16h45 et/ou 16h45-18h

Se préinscrire le plus rapidement possible : places limitées. Séance payante avec prêt des bâtons.

ACTIVITES MULTI-SPORTS ENFANTS

Dojo Lacroix-Falgarde / FFEPGV

« GYM PARENT / Bébé »

Enfant de 9 mois à 3 ans.

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

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

Préinscription obligatoire 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.

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.
- 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/ jonglerie et travail équilibre (balles /anneaux /assiettes / foulard / bâtons du diable / diabolo...), 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 le lundi 10 septembre 2018

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

« Stages multisports pendant les vacances »



Organisés au Dojo pendant les vacances

3h le matin avec les 3-5 ans

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

Dates à déterminer selon disponibilité du dojo.

Ouverts à tous même les non licenciés.

Préinscriptions obligatoires avant chaque date.

Pour toutes les activités proposées : renseignements et préinscriptions auprès de l'animatrice qui sera présente au forum du 8 septembre :

Melle LAVIT Audrey : 06 19 39 75 73

lgardelaforme31@gmail.com



Pétanque Club

Je tire ou je pointe ? Là est notre dilemme, mais pour tous nos joueurs l'essentiel est de se distraire, le mercredi après-midi, le samedi et le dimanche, de se retrouver de temps en temps autour d'une bonne table et de passer des moments des plus conviviaux et festifs.

Cependant, nous savons aussi être sérieux, nous organisons des concours inter-sociétaires dont le premier prix reste l'amitié et la cordialité ; nous participons avec plus ou moins de succès à des concours officiels : championnats de France, championnats régionaux... Au mois de mars, malgré un temps maussade, nous avons reçu, dans le cadre du championnat départemental, un grand nombre de boulistes.

En 2017, nous étions présents à la fête du village en organisant un concours ouvert à tous : nous recommencerons en 2018.

Comme tous les ans, avec nos faibles moyens nous avons aussi participé au Téléthon.

Nous ne sommes pas sectaires, nous acceptons tous ceux qui veulent venir s'amuser qu'ils soient champions ou amateurs, joueurs confirmés ou néophytes, Crucifalgardiens ou autres.

D'autre part, le club, sous la houlette de son Président, a organisé le réveillon du Nouvel An à la grande satisfaction des convives. Devant la réussite de cette



soirée (bonne chère, bonne musique et surtout bonne ambiance) il se propose de réitérer, cette année.

Pour le club, l'important est de se divertir !



Le Souffle du Dragon Bleu

propose une pratique collective de mouvements de santé : le Qi Gong (mouvement, énergie, potentiel) avec Cécile Raisson (diplômée de l'école Ling Gui, méthode Liu Dong,

Liu He). L'objectif est de mettre à profit les bienfaits de ce merveilleux outil de la Médecine Traditionnelle Chinoise, millénaire, ancré à la fois dans la tradition et dans la modernité pour trouver plaisir, 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 serons à l'écoute de notre corps, 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 2018 – 2019 : Le 17 Septembre 2018

Cours le Lundi : 18 H 45 - 20 H salle F. Mistral

Répartis sur 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 : cecileraisson@gmail.com

site : souffledudragonbleu.info



Encore une bonne année au *TENNIS de Lacroix-Falgarde.*

Comme à l'accoutumée l'année tennistique 2017-

2018 s'est clôturée par la fête de l'école de Tennis agrémentée de remise de médailles, de diplômes, de jeux, d'un super goûter et de la traditionnelle bataille d'eau. Sportivement, elle s'est terminée par le tournoi OPEN qui fut un très grand cru (voir article de la dépêche du midi du 14/06/2018)

Les adhésions 2017-2018 ont été plus nombreuses autant chez les enfants que chez les adultes.

Le niveau ne cesse d'évoluer. Il est plaisant de voir les progrès des enfants et surtout leur plaisir à pratiquer le tennis.

Comme pour tout le monde le printemps 2018 a perturbé le déroulement des cours de tennis (nous n'avons pas de terrain couvert) mais les enseignants ont fait en sorte de faire le quota des cours prévus.

L'année 2018-2019 débutera début septembre par les inscriptions lors du forum des associations.

Il y en a pour tous les goûts ...

Cours enfants, cours adultes loisirs et compétitions, stages enfants pendant les vacances scolaires (très appréciés), stages adultes, à thèmes, perfectionnement etc.

Nous espérons qu'enfants et adultes viendront nombreux bénéficier des cours de nos enseignants diplômés, aguerris et expérimentés.

A très bientôt sur les courts du TENNIS CLUB de LACROIX-FALGARDE.

Plus d'informations sur le TCLF

www.tclf31.toile-libre.org

Contact: tclf.contact@gmail.com

TO DI MAX
productions

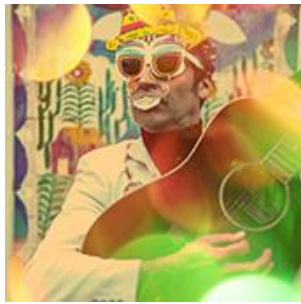
*Todimax/ We are
nice people festival*

Pour cette troisième édition, le festival a pris son envol !

L'association To di max a organisé le festival de musiques et images actuelles We are Nice People les 25, 26 et 27 mai sous la halle du ramier, magnifiquement décorée par une multitude d'oiseaux en tous genres.

De très nombreux Crucifalgardiens ont adhéré avec enthousiasme à cette initiative et nous les en remercions.

Les vendredi et samedi, le public était au rendez-vous dès 18h pour profiter des concerts de la petite scène tout en dégustant la cuisine bio et locale proposée par la bodega.



A partir de 21h, les concerts se déroulaient sur la grande scène et les groupes (Addis Black Mamba, Super Panela, Vortex Vortex...) ont largement contribué à l'ambiance festive et chaleureuse de ces deux

soirées estivales.

Le dimanche après-midi, l'association a proposé des ateliers créatifs pour les enfants, un espace bien-être, une présentation pédagogique de rapaces et deux concerts à sonorités douces.

Tout au long du week-end, l'atelier de sérigraphie et le studio photo ont eu beaucoup de succès, permettant aux festivaliers d'immortaliser le moment par une image ou de repartir avec un tee-shirt aux couleurs du festival, sérigraphié sur place.

De nouveaux partenariats ont vu le jour cette année, notamment avec l'ISPRA, école des métiers de l'image, qui a assuré la captation et la retransmission sur écran des concerts, et avec les écoles du Cossignol où la chanteuse Alicia BT est venue présenter son univers aux enfants. Le partenariat avec le canoë club de Venerque a été reconduit.

Sur ces trois jours, les 40 bénévoles de l'association ont accueilli et échangé avec plus de 1000 spectateurs ! La prochaine édition est déjà en cours de préparation...

→ CONTACTS & LIENS :

- Sébastien Denys : 06 81 34 21 52 /
todimaxprod@gmail.com

- Site internet : www.wearenicepeople.fr

- Facebook: [wearenicepeople](https://www.facebook.com/wearenicepeople)



Surya ! Depuis 14 ans, l'association propose des cours le mercredi soir à 18h30 et 20h et le jeudi matin à 10h15, dans la salle Frédéric Mistral, place du foyer rural.

Pratiquer le yoga
avec l'**Association
de Yoga Chandra**

Ces cours sont dispensés par Christine Lemaire, enseignante diplômée de l'Institut Français de Yoga (<http://www.ify.fr/>), une des principales fédérations françaises, affiliée à l'Union Européenne de Yoga. L'enseignement transmis par l'Institut Français de Yoga est un enseignement progressif, respectueux de la personne et de sa culture. Chacun, quel que soit son âge, peut entreprendre ce cheminement.

Pourquoi pratiquer le Yoga?

- pour se donner du temps,
- 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, des espaces de calme se révèlent ; 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 début des cours de yoga est prévu le **mercredi 19 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.

Le premier stage d'approfondissement est fixé au samedi 13 octobre et sera suivi de l'Assemblée Générale.

Chant impro avec l'association **Zique et Plume**

Cette année l'association Zique et Plume proposera des ateliers hebdomadaires et mensuels, et des stages ponctuels autour de l'improvisation vocale :

Ateliers ouverts à tous les aventuriers !

Différents jeux vocaux et corporels nous amèneront à contacter la source sensorielle du chant et à cocréer avec boucles mélodiques, rythmes, langage imaginaire, bourdons...dans un partage joyeux et émouvant !

Information et inscription :

06 63 66 76 43

ziqueplume@gmail.com

Facebook : Isabelle Berlioz

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

ASSOCIATION	ACTIVITE	CONTACT	
3L (Lacroix-Lecture-Loisir) et Médiathèque Municipale	Bénévoles de la médiathèque Prêts de livres, Cd et Dvd Animations, expositions	Cyrielle SACARRÈRE mediatheque@lacroixfalgarde.fr	05.61.76.85.74
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
Aïkido	Aïkido Ados-Adultes	Henri AVRIL	06.95.31.77.45
Les Amis de la Gleysette	Expositions à la chapelle de la Gleysette	Liliane BARLIOT	05 61 76 45 36
APE	Association de Parents d'élèves	Claire MASMEJEAN ape.cossignol@free.fr	
Le Chat Libre	Stérilisation des chats errants	Michèle BESSEDE	06.70.00.13.98
CLSP	Club de Football, enfants, ados, adultes	Jérôme SWIETONIOWSKI	05.61.76.73.44
Clair de Lune	Théâtre, Conte et Improvisation	Gérard ESSERTEL	06.60.63.45.67
Comité des Fêtes	Diverses animations : fête locale, vide grenier etc.	Stéphane KOWALSKI	06.83.80.44.26
L'Ephémère Guinguette	Musique populaire et 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	Emmanuelle LAUBER	05.61.28.50.47
Itin'errances	Organisation du festival Itin'errances	Anne RICHAUD	07.81.09.59.29
Jardins Familiaux	Sur les parcelles situées, allées de Lafage	jardins.lacroixfalgarde@gmail.com	
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, animations	Dominique MAZUR	06.76.77.12.09
LFAN	Couture, randonnées, marché gourmand et autres animations	Viviane ARMENGAUD	06.24.08.09.56
L'garde la forme	Gymnastique pour les enfants Marche nordique adultes	Audrey LAVIT	06.19.39.75.73
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
Réserve Naturelle Régionale	Conservation du territoire de la confluence Garonne-Ariège	Mathieu ORTH	05.34.31.97.94
Le Souffle du Dragon Bleu	Association de Qi Gong	Cécile RAISSON	06.79.67.72.48
Tennis Club	Cours individuels et collectifs	Michel LE GALL tclf.contact@gmail.com	
ToDiMax	Actions culturelles et festival We are nice people	Sébastien DENYS	06.81.34.21.52
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

