



Spécial Associations

2019-2020

## SOMMAIRE

### LE MOT DU MAIRE

Le *samedi 7 septembre* aura lieu le forum des associations, ce rendez-vous annuel devenu maintenant incontournable.

C'est un moment particulier permettant la rencontre, sous la halle du ramier, du monde associatif et de la population. Les associations qui contribuent au maintien des relations et du lien social entre les habitants seront présentes pour vous renseigner, vous informer et prendre vos adhésions si vous le souhaitez.

Ce sont elles qui donnent de la vitalité, du dynamisme à notre village que l'on aime et où il fait bon vivre. Je tiens particulièrement à remercier tous les bénévoles qui donnent de leur temps pour animer notre commune.

À l'occasion de cette manifestation des démonstrations seront proposées. En effet, le Foyer rural a la très bonne idée de faire une démonstration de Hip Hop.

Venez nombreux à la rencontre de tous ceux qui se dévouent pour faire vivre notre village.

Un vin d'honneur servi par la municipalité clôturera cette journée.

Michel Chalié

### Les Associations :

3L (bénévoles de la médiathèque)

Aïkido

Les amis de la Gleysette

APE (association des parents d'élèves)

Les chats libres

Football (CLSP)

Foyer Rural

Garonne Agility

Joie et Bien Être 31

Judo Club

Lacroix O Parfum

L'garde la forme

Pétanque Club

Le souffle du dragon bleu

Tennis Club

VTT Coteaux 31

Todimax/ We are nice people

Yoga Chandra Surya

### Evènements et spectacles :

La médiathèque fête ses 10 ans !

Forum des associations

Samedi 7 septembre 2019

de 14h à 18h

Sous la Halle du Ramier



Lacroix-Falgarde en fête

les 20, 21 et 22 septembre

## LES ASSOCIATIONS DE LA COMMUNE

### 3L (association des bénévoles de la médiathèque)

Dans le cadre des 10 ans de la Médiathèque l'Association 3L propose :

- *Le 19 Octobre à 10 h*

Conférence sur le Japon par Roger RAYNAL

Grand admirateur de la culture japonaise classique, Roger RAYNAL est l'auteur du roman « Et il neigeait sur le Japon ».

- *Le 6 décembre à 19 h*

Fantaisies poétiques et musicales par le trio « Amis mots ».

Un voyage dans un pays où se mêlent la musique des mots et la musique des notes. Une balade en compagnie de Nougaro, Prévert, Trenet, Benameur, Renaud et quelques îles inconnues à découvrir.

Cette représentation sera suivie d'un repas partagé. L'Association offrira le dessert.

Pour l'année prochaine, une pièce de théâtre intitulée « Les pâtisseries » sera programmée dans le courant du mois de février.

### Aïkido

Un art martial traditionnel, sans compétition, pour tous à partir de 13 ans à Lacroix-Falgarde au 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

Inscriptions : possible toute l'année lors des cours

Professeur : 7ème dan, Cadre technique national + enseignants 3ème et 4ème dan, diplômé(e)s d'état

Renseignements : 06 95 31 77 45 et [aikidolacroixfalgarde.wordpress.com/](http://aikidolacroixfalgarde.wordpress.com/)

### Les Amis de la Gleysette

Après la trêve estivale, les expositions des Amis de la Gleysette reprennent avec les peintres :

- Corine BONNINGUE et Simone JULIA, les 14 et 15 septembre
- Chantal BOYREAU, les 12 et 13 Octobre
- CASILDA, les 16 et 17 Novembre
- Jacqueline DUGOU les 30 Novembre et 1<sup>er</sup> Décembre
- Pour clôturer l'année, le salon collectif d'hiver des Amis de la Gleysette les 14 et 15 Décembre. Les artistes vous y présenteront des œuvres « petits formats, petits prix »
- Le rendez-vous de l'ARTOTHEQUE, le 06 Octobre, permettra aux abonnés, comme d'habitude, de choisir et d'emprunter des œuvres pour une durée de six mois.



### APE

L'A.P.E. réunit des parents volontaires et bénévoles qui souhaitent s'investir dans la vie des écoles au profit des enfants.

Le rôle de l'association est de participer à la vie de l'école, de défendre les intérêts de nos enfants de représenter tous les parents et de faire le lien entre les parents et l'école. Outre son rôle aux conseils des écoles, l'association est aussi présente pour répondre à vos questions, si vous avez des idées ou si vous rencontrez des difficultés. Elle organise également différentes manifestations au cours de l'année afin de récolter des fonds qui sont reversés aux écoles pour différents projets.

Alors rejoignez-nous, nous sommes une équipe active et dynamique (bulletin d'adhésion disponible sur notre site sur Facebook ou sur simple demande par mail)

Nos coordonnées :

Boîte aux lettres de l'association (entre les 2 écoles)

Mail : [ape.cossignol@gmail.com](mailto:ape.cossignol@gmail.com)

Site internet : <http://ape.cossignol.free>

Facebook:

<https://www.facebook.com/ape.cossignol>

## *Les Chats Libres*

L'association de protection animale des chats libres de Lacroix-Falgarde a pour mission la stérilisation des chats abandonnés de notre commune. Nous vous recommandons vivement de stériliser votre animal qu'il soit mâle ou femelle. L'identification de votre animal est indispensable, c'est le seul moyen de le retrouver en cas de disparition. En cas de portée non désirée, nous ne prenons pas en charge les chatons. Veuillez vous adresser à notre vétérinaire qui vous orientera vers une association susceptible de les faire adopter.

Vous pouvez nous joindre au 06.70.00.13.98.

---

## *Football*

Le CLSP (Confluent Lacroix Saubens Pinsaguel) accueille les enfants nés à partir de 2014 pour pratiquer le football.

Toutes les catégories sont présentes au sein du club, enfants, féminines, séniors et vétérans.

L'association sera présente sur le forum pour répondre à vos questions et prendre vos inscriptions.

---

## *Foyer Rural*

Le Foyer Rural sera heureux de vous recevoir au Forum des Associations le 7 septembre pour vous renseigner sur les activités sportives et culturelles au programme de la saison 2019/2020 ! Retrouvez vos cours préférés de Gym, Danse, Théâtre, Dessin, Musique, Espagnol !

Planning des activités disponible ici : <http://foyerrural-lacroixfalgarde.fr>

Comme nous l'avions espéré, grâce au soutien de la mairie et à la fidélité de nos adhérents, cette rentrée 2019 amorce la baisse des tarifs. Les cours de gym et de musique voient leurs tarifs réduits, le coût de l'adhésion passe de 17€ à 15€, les familles sont récompensées (gratuité de l'adhésion à partir du 2ème membre) et de nombreuses facilités de paiement sont offertes (chèque, virement bancaire, espèces, ANCV). Pour faciliter les inscriptions, si vous ne pouvez pas vous déplacer sur le Forum, une

permanence sera ouverte le 04/09 de 10H à 11H30 et de 17H à 18H30. Vous pourrez également vous inscrire par mail sous condition de fournir tous les documents nécessaires à la validation de votre inscription (fiche dûment remplie + certificat médical pour les activités sportives + virement bancaire ou règlement dans la boîte aux lettres du Foyer). Attention, les élèves qui n'auront pas fourni le dossier d'inscription complet avant le 30 septembre ne seront plus acceptés en cours.

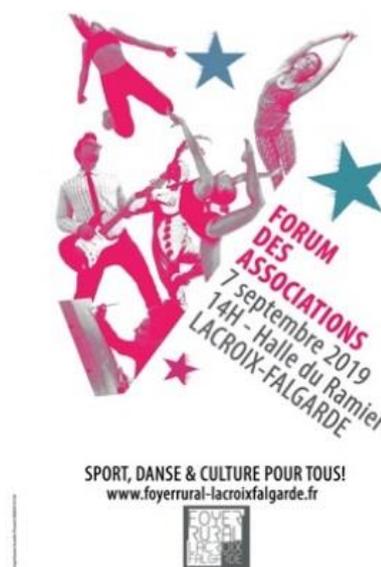
Cette année le Foyer Rural animera le Forum ! À 15H Pierre et les jeunes de la troupe Magik Family vous présenteront un freestyle de **dance Hip-Hop** et à 17H30 Mélanie vous fera une démo de **dance « All Style »**. Venez nombreux découvrir ces activités !

L'équipe du Foyer Rural

[frlf31120@orange.fr](mailto:frlf31120@orange.fr)

<https://www.foyerrural-lacroixfalgarde.fr>

et page Facebook



## *Garonne Agility*

Créée en décembre 2000, Garonne Agility est une association affiliée par la centrale canine.

Novices et chevronnés, chiens et humains, évoluent en éducation, obéissance et agility au sein du superbe cadre du ramier de la commune en bord d'Ariège.

Venez découvrir le club canin Garonne Agility sur notre nouveau site :

<https://garonneagility.jimdofree.com/>.



## Joie et Bien être 31

L'association vous propose des séances et ateliers de YOGA du RIRE ainsi que des ateliers de BIEN-ÊTRE.

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.

C'est facile, amusant et bon pour la santé.

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 séances le **mercredi 11 Septembre 2019 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.

## Journée MONDIALE du RIRE :

Dimanche **3 mai 2020**. Gratuit et ouvert à tous

✚ Ateliers Eveil de l'être et retour à la joie, une fois par mois, le samedi de 10h30 à 12h30

L'objectif de ces ateliers est de prendre soin de son "Moi" intérieur, de partager un moment de joie, le tout dans la bienveillance du groupe, la coopération, la bonne humeur.

Ces ateliers peuvent prendre des formes très variées et sont totalement uniques en leur genre : Expression ludique, Méditations, Coopération, Libération émotionnelle, Création coopérative, Rires...

Ils sont créés à partir de plusieurs outils acquis au fur et à mesure des différentes formations (Médecine Traditionnelle Chinoise, Yoga du Rire, Psychologie positive, Libération émotionnelle, Méditations...) ainsi qu'à partir de différentes expériences personnelles.

Les dates seront prochainement disponibles sur la page Facebook et le site internet.

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

Rendez-vous au **FORUM des ASSOCIATIONS** le **Samedi 7 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](mailto:Joie.bienetre31@yahoo.com)

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

Et [page Facebook](#)



## Judo

Le JCLF finit la saison avec 89 licenciés de 3 ans jusqu'à 60 ans...

Une saison bien remplie encore

cette année :

Des cours toutes les semaines, des stages sportifs à Blagnac, à La Fouillade en Aveyron avec notre partenaire qui nous prête des camions pour transporter les licenciés du club, une sortie au Sequoia vertigo à Carla Bayle qui a attiré environ 60 personnes (2 clubs regroupés : Lacroix-Falgarde et de Gratentour), 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 mardi 25 juin avec un entraînement regroupant toutes les catégories d'âges des judokas. Une animation par équipe qui n'a pas vu la victoire des plus forts physiquement mais des plus assidus et appliqués car le côté technique et la nomenclature japonais étaient au rendez-vous pour être les meilleurs. Bravo à tous, pour votre fidélité et votre présence malgré cette chaleur écrasante !!



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 Louis-Gabriel PETIT pour sa ceinture noire, son 1<sup>er</sup> dan.



Le judo, « voie de la souplesse », est un art martial japonais qui peut être pratiqué à tout âge. Venez utiliser le côté physique, technique ou psychologique du judo en fonction de vos besoins.

Le JCLF vous donne rendez-vous au dojo pour suivre les cours dispensés par RAFY Virginie, 5<sup>ème</sup> dan, diplômée du B.E.E.S.1<sup>er</sup> 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 10 septembre 2019**

Inscription et renseignements :

Au forum : le samedi 7 septembre 2019 à la halle du Ramier de 14h à 18h. (Sous réserve, téléphoner pour avoir des informations)

Au dojo : le Jeudi 5 septembre 2019 de 18h00 à 19h30.

Après ces dates, les inscriptions se feront au dojo pendant les cours.

Les horaires 2019/2020 sont les suivants :

**Babies judo** (2016-2015-2014) : mardi 17h00 à 17h45 ou jeudi 18h00 à 18h45.

**Mini poussins** (2013-2012) et **Poussins** (2011) : mardi 17h45 à 18h45 et jeudi 17h00 à 18h00.

**Poussins** (2010), **Benjamins** (2009-2008), **Minimes** (2007-2006) : 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.

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

Possibilité d'achat de matériel sinon 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](mailto:rafy_virginie@orange.fr) ou

[judolacroixfalgarde@gmx.fr](mailto:judolacroixfalgarde@gmx.fr)

Site internet du club :

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

Site : mairie de Lacroix Falgarde-associations.

## Lacroix O Parfum

L'association vous propose :

- des concours de belote et de rami le dernier vendredi de chaque mois à 20h30
  - un tournoi amical de tarot et de rami le deuxième vendredi de chaque mois à 20h30.
- Tous les niveaux de jeu sont acceptés. De nombreux lots à gagner !
- des sorties festives mensuelles (café-théâtre, cabaret, repas au restaurant, visites culturelles, spectacles comiques ou lyriques...)
  - Un loto annuel

N'hésitez pas à nous contacter à [lacroixoparfum31@gmail.com](mailto:lacroixoparfum31@gmail.com) et à nous retrouver au forum des associations début septembre.

### L'Garde la Forme



**Marche Nordique Sport Santé. Deux secteurs : Lacroix-Falgarde et Labarthe -sur-Lèze**

Trois séances de Marche Nordique sont proposées à l'année tous les 15j, 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, Pech David...

- mardi soir : 19h30-21h et jeudi soir même horaire, minimum 15 pers/groupe
- jeudi après-midi : 14h-15h30

Et la possibilité de venir 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 (Lagardelle sur Lèze, parcours de santé de Labarthe sur Lèze et Brioudes, Forêt d'Eaunes, Clermont le Fort, Venerque, Bords de Garonne...)

Séances d'initiation proposées :

- le jeudi 12 et/ou 19 septembre le soir 19h30-21h
- le samedi 21 septembre 9h-10h30 selon nombre d'inscrits.

Se préinscrire auprès de l'animatrice le plus rapidement possible car les places sont limitées. Séance payante avec prêt des bâtons : 9€.

- 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

[lgardelaforme31@gmail.com](mailto:lgardelaforme31@gmail.com)

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 spécifiques à la marche nordique courant 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'ostéoporose.

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 ré éducation, personnes en surpoids...

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

Séances de découverte le jeudi 12 septembre 16h-17h15 et le samedi 21 septembre 10h45-12h

Ensuite cette activité est proposée 1 à 2 samedis /mois ouverts à tous avec un paiement à la séance.

Se préinscrire auprès de l'animatrice le plus rapidement possible : places limitées. Séance payante avec prêt des bâtons : 9€.

Renseignements et préinscriptions auprès de l'animatrice :

Melle LAVIT Audrey : 06 19 39 75 73

[lgardelaforme31@gmail.com](mailto:lgardelaforme31@gmail.com)

## 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-9h45-10h au Dojo :

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

Préinscription obligatoire à l'avance 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 physique 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 gymnique, 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 corporelles, 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 la semaine 37 à partir du lundi 9 septembre 2019

Animatrice présente le jour du forum à Lacroix-Falgarde le 7 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

En projet pour la rentrée : des stages à la journée pour chaque tranche d'âge avec pique-nique.

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



## Pétanque

Depuis de nombreuses années, le club organise des joutes amicales les mercredis après-midi, les samedis et les dimanches et certains de nos joueurs n'hésitent pas à se confronter à d'autres équipes dans des concours régionaux ou nationaux (championnats de France).



Notre association accueille plus de soixante-dix joueurs dont l'âge s'échelonne de douze à presque quatre-vingt-dix ans et reste ouverte à qui veut nous rejoindre pour s'amuser. Il suffit, pour s'inscrire de venir au boulodrome les jours où nous jouons.

Le club de pétanque organisera de nouveau à la Saint-Sylvestre, au foyer rural de la commune, un réveillon dansant (avec notre traiteur « le Picotin Gourmand » et l'orchestre « AMBIANCE »).



Devant le succès rencontré l'an dernier, nous avons été dans l'obligation de refuser du monde, aussi nous vous invitons à faire une préinscription dès le mois de novembre auprès du Président du club (M. Jean-Claude DAVID : 05 61 76 33 68 ou 06 62 06 33 68) ou par messagerie : [petanque.lacroix@gmail.com](mailto:petanque.lacroix@gmail.com).



## Le Souffle du Dragon Bleu

Depuis déjà quelques années, l'association propose un cours hebdomadaire de Qi Gong à L.F. ainsi que des stages en w.e. animés par Cécile Raisson diplômée de l'Ecole Ling Gui (méthode Dr. Liu Dong et Liu He).

### Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Une pratique de mouvements de santé permettant de se détendre et se régénérer tout à la fois, à l'écoute de notre corps, et de notre souffle, accessible à tous.

### D'où cela vient-il ?

C'est un des outils de la Médecine traditionnelle chinoise, vieille de plusieurs millénaires, donc ancré dans le passé et très moderne dans la réponse à nos besoins actuels.

### Les bienfaits :

Innombrables ! Anti-stress, anti-fatigue et surtout prévention des maladies et des maux de société par une meilleure gestion des émotions et des difficultés de la vie.

### Que fait-on concrètement ?

D'abord on remet le corps et l'esprit en état de disponibilité (automassages, ...) puis des mouvements tranquilles coordonnés à la respiration avec des intentions claires (par ex. en fonction de la saison, ou des besoins spécifiques) et enfin de courtes méditations simples avec un travail respiratoire le plus souvent (calme, stabilité).

### Rentrée 2019-2020 :

Le 16 septembre 2019 Salle F. Mistral

Cours le lundi 18h45 - 20h. Cours de découverte gratuit et sans engagement

Année répartie sur 2 périodes allant jusqu' à début juin.

Pour tout renseignement : 06 79 67 72 48

[cecileraisson@gmail.com](mailto:cecileraisson@gmail.com)

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

## Tennis Club



C'est l'école de tennis qui a clôturé cette année de tennis 2018-2019.

Superbe après-midi ludique ponctué par la remise des diplômes, cadeaux et un superbe goûter toujours très apprécié.

Merci aux parents, aux enseignants et félicitations aux enfants pour leur gros progrès !

Certains enfants défient même leurs parents ! Auparavant c'était le tournoi du TCLF qui a connu un gros succès avec plus de 150 participantes et participants.

Merci aux bénévoles, à nos sponsors et aux commerçants de Lacroix-Falgarde qui jouent le jeu par leur générosité.

Sans lots : pas de tournoi, pas d'animation pendant 3 semaines pour notre village, pas de club, pas de vie....

Une nouvelle saison va débuter en septembre 2019.

Le Tennis club sera heureux de vous accueillir à la journée des associations et durant toute la saison 2019-2020.

A très bientôt !



## VTT Coteaux 31

L'association VTT Coteaux 31 dispose d'une école de VTT, désormais labellisée FFC, avec des cours et des stages pour enfants et adultes, le tout encadré par des moniteurs Brevet d'État. Les cours sont d'1h30, le mercredi de 14h30 à 19h, le vendredi de 19h à 20h30 pour les adultes, et le samedi de 9h30 à 18h. Des cours Féminins sont à l'étude pour cette rentrée 2019.

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'Aveyron...), mais aussi hors de nos frontières avec le désormais traditionnel week-end à Ainsa, en Espagne.

À l'occasion du Festibike 2019, qui a réuni cette année 750 randonneurs et 9000 festivaliers autour de nombreuses animations, initiations, spectacles..., le terrain de bosses de Lacroix-Falgarde a fait à nouveau peau neuve.

Avec l'aide de la municipalité, le terrain sera clôturé.

Enfin, VTT Coteaux 31 est désormais membre du programme « Savoir Rouler à Vélo », programme qui permet aux enfants de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo pour l'entrée au collège, et qui consiste en 10h de cours proposés aux écoles.

Plus d'infos sur le site :

<http://www.sports.gouv.fr/savoirroulervelo/>

Infos sur les horaires, dates et tarifs des cours et stages sur le site :

<http://www.vttcoteaux31.fr/>

et un retour sur l'évènement Festibike sur :

<https://www.festibike.fr/>

### *We are nice people*



Le festival We are Nice People fédère les énergies !

Quoi de mieux qu'une halle couverte au milieu des chênes pour organiser un authentique moment de convivialité ? C'est le défi que s'est lancé il y a quatre ans l'association To Di Max : investir le ramier de Lacroix-Falgarde pour y organiser le festival musiques et images actuelles We are Nice People. Pas à pas, l'histoire a grandi et l'évènement a séduit les mélomanes et les riverains.

Seul on va plus vite mais à plusieurs on va plus loin ! Véritable travail de fond et axe principal de développement du projet, les partenariats s'enrichissent au fil des années. Fédérer les personnes et les énergies est indéniablement le point fort du projet.

Pluridisciplinaire, le projet de l'association défend un accès à la culture pour tous en pratiquant une politique tarifaire ouverte au plus grand nombre.

Un rendez-vous à ne pas manquer, un festival pour les yeux et les oreilles, pour les grands et les petits avec pour seule consigne : Nice People only !

Association To Di Max

[wanpfest@gmail.com](mailto:wanpfest@gmail.com)

[www.wearenicepeople.fr](http://www.wearenicepeople.fr)

Pratiquer le yoga avec l'Association de Yoga Chandra Surya !

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.

Depuis 15 ans, l'Association de Yoga Chandra Surya de Lacroix-Falgarde 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.

Ces cours sont dispensés par Christine Lemaire et à partir de cette année, Aurélie Bernou, toutes deux enseignantes diplômées de l'Institut Français de Yoga (<http://www.ify.fr/>). L'IFY est une des principales fédérations françaises de Yoga, 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.

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 18 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.

## ÉVÉNEMENTS ET SPECTACLES



### LA MÉDIATHÈQUE FÊTE SES 10 ANS !

Déjà 10 ans que la médiathèque a ouvert ses portes. Située à proximité des écoles, elle est idéalement placée, route de Falgarde à proximité des écoles, et permet ainsi à tous un accès aux services proposés.

Les festivités ont débuté au mois de juin où nous vous avons proposé l'exposition de modèles Meccano de Claude Chevillet. Vous avez été nombreux à la visiter.

#### Au programme pour cette fin d'année :

**Du 01 au 28 octobre** : Exposition Vive l'eau prêtée par le CD31

**Samedi 5 octobre** : Atelier sensoriel pour les petits sur le thème de l'eau

**Samedi 12 octobre** : Bibliobraderie, lectures pour les petits, animation musicale ... Cette matinée festive sera clôturée par l'inauguration de la boîte à livres au Centre Commercial. Un apéritif sera offert par les commerçants.

**Samedi 19 octobre** : animation de l'association 3L, rencontre avec Roger Raynal.

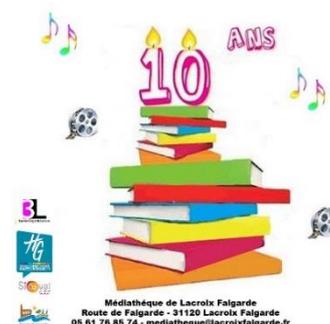
**Samedi 16 novembre** : Conférence d'histoire de l'art sur la Joconde présentée par Marie-Pierre Brunner, historienne de l'art.

**Samedi 30 novembre** : Spectacle Babayaga pour les enfants, présenté par Nora Jonquet

**Le vendredi 6 décembre** : animation de l'association 3L, fantaisies poétiques et musicales par le trio « Amis mots ».

**De septembre à décembre** : les jeux de société seront à l'honneur !

*Médiathèque de  
Lacroix Falgarde*



#### Vous pouvez encore participer au CONCOURS « BOOKFACE 2019 »

Nous vous invitons à nous transmettre une photo de vous façon « Bookface », ou l'art d'intégrer une couverture de livre (ou CD /DVD) dans le paysage. Les participants choisissent leur livre à la médiathèque ou dans leur propre collection et se font photographier seuls ou à plusieurs. Puis, ils envoient leur photo à l'adresse mail suivante : [mediatheque@lacroixfalgarde.fr](mailto:mediatheque@lacroixfalgarde.fr) avec le bulletin d'inscription (un accusé de réception vous sera transmis). Elle sera exposée à la médiathèque et participera au concours du meilleur « Bookface 2019 ».

Le meilleur cliché remportera une carte cadeau de l'enseigne Cultura. Les personnes intéressées ont **jusqu'au 20 septembre** pour participer.

Les résultats du concours seront connus le **samedi 12 octobre**. Vous trouverez le règlement du concours ainsi que le bulletin d'inscription à la médiathèque ou sur la page internet de la médiathèque <http://www.lacroixfalgarde.fr/animations-et-expositions>.

### LA FÊTE LOCALE

La fête de la commune, organisée par le Comité des Fêtes aura lieu le week-end du 20 au 22 septembre 2019.

Un concours de pétanque sera proposé le dimanche 22 septembre à partir de 14h. Il sera ouvert à tous, de tout âge, licenciés ou non.

Pour plus de renseignements, consultez le site du comité des fêtes à l'adresse suivante : [www.comitedesfetes-lacroixfalgarde.fr](http://www.comitedesfetes-lacroixfalgarde.fr)

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 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	ape.cossignol@gmail.com	
CLSP	Club de Football, enfants, ados, adultes	Jérôme SWIETONIEWSKI	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	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, soirées châtaignes, 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
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 31	Sorties VTT	Sylvain LIQUET	vttcoteaux31@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