

SEPTEMBRE 2020

Spécial Associations 2020-2021

LE MAGAZINE MUNICIPAL D'INFORMATION DE LACROIX-FALGARDE

SOMMAIRE

*Informations communales et
intercommunales*

Le nouveau conseil municipal

Environnement

Les Associations

Mairie de Lacroix-Falgarde
Avenue des Pyrénées
Tel : 05-61-76-24-95
contact@lacroixfalgarde.fr
www.lacroixfalgarde.fr

Conception : Mairie de Lacroix-Falgarde
Directeur de publication :
Jean-Daniel MARTY, Maire
Impression : Imprimerie CAZAUX
Tiré en 1200 exemplaires

Samedi 5 septembre
Forum des Associations
De 14h à 18h
Ramier



Mot du maire

Chères Cruci-falgardiennes, Chers Cruci-falgardiens,

Cette rentrée est particulière à bien des égards. Elle a lieu dans un contexte sanitaire qui laisse peser de nombreuses incertitudes sur l'organisation de notre vie quotidienne : garde des enfants, inquiétudes liées à la situation économique personnelle ou celle de nos proches ou inquiétudes relatives aux craintes de contamination. Ces incertitudes impactent notre mode de vie et modifient profondément notre relation à l'autre et notre façon d'appréhender le vivre ensemble.

La commune et l'ensemble de son personnel sont là pour vous accompagner et faciliter le passage de cette période. Hier, grâce à la mobilisation sans faille de son personnel pour assurer la continuité du service public durant la période de confinement, pour vous fournir des masques et pour favoriser l'accueil du plus grand nombre d'enfants à l'école. Demain, pour prolonger cet effort et accompagner les citoyens, nos commerçants et nos associations dans une commune que nous voulons encore plus humaine, solidaire et dynamique. Nous profitons d'ailleurs de cette gazette pour vous informer de nos projets pour faire vivre notre commune en cette fin d'année.

Dans ce contexte, de par leur nombre et leur dynamisme, nos associations sont une chance. Véritable poumon de notre commune, leur activité a été fortement impactée par la crise sanitaire en cours. Malgré ces difficultés, elles ont été d'une aide précieuse dans la mise en place de l'accueil périscolaire pour les enfants de notre école de Mai à Juillet. Nous voulons que cette année soit celle d'un partenariat renforcé entre la commune et les associations : partenariat qui ne se limitera pas à l'attribution de subventions mais aura pour objectif principal de créer des synergies d'actions pour renforcer notre dynamisme communal.

Dans l'attente, le **samedi 5 septembre** aura lieu le **forum des associations**. Nous espérons vous y retrouver nombreux pour plus que jamais *bien vivre demain* à Lacroix-Falgarde.

Jean-Daniel MARTY

INFORMATIONS COMMUNALES ET INTERCOMMUNALES

École. La rentrée scolaire est là. Notre école accueille à cette rentrée près de 220 enfants soit une dizaine d'enfants de moins que l'année précédente. Ils sont répartis sur 6 classes d'élémentaire et 3 classes de maternelle.

Pour cette rentrée, l'école élémentaire se voit dotée de nouveaux sanitaires réalisés en régie au mois de Juillet par le service technique.



Cette nouvelle année scolaire s'accompagne d'une nouvelle tarification pour les temps périscolaires, votée lors de la séance du conseil municipal du 29 Juin 2020. Il y aura désormais un tarif unique et groupé correspondant au temps d'activité périscolaire (TAP) et à la garderie. Les nouveaux tarifs appliqués sont de 28 euros par mois en maternelle (au lieu de 30.3 euros actuellement) et de 33 euros par mois en élémentaire qui incluent 5 euros correspondant à une activité associative annuelle. Cette activité est proposée à tous les enfants de l'école élémentaire une fois par semaine sur le créneau 15h45-16h45. Cette nouvelle tarification simplifiée permettra la mise en place d'un paiement en ligne dans le courant de l'année scolaire.

Côté travaux, cette année sera celle de la réfection d'une partie de la cour de l'école élémentaire et de la mise aux normes PMR du chemin piétonnier entre l'entrée de l'école élémentaire et le parking de la médiathèque. Les travaux seront réalisés lors de prochaines vacances scolaires.

La fibre arrive. Depuis quelques semaines déjà les premiers travaux de déploiement de la fibre optique ont démarré sur la commune. Ces travaux vont se prolonger au premier semestre de l'année 2021 pour une mise en service fin 2021, si tout se passe bien.

Rénovation de l'éclairage public.

La rénovation en Juin de l'installation électrique sur la zone du Ramier a permis à nos associations d'organiser de façon plus sereine leurs activités estivales pour le bonheur de tous.

L'éclairage du quartier de Castelviel a commencé lui aussi peu de temps avec l'installation de nouveaux éclairages LED plus respectueux de notre environnement car moins consommateurs en électricité et permettant une maîtrise modulable de l'éclairage public. Les travaux sont prévus pour le dernier trimestre de cette année.



Fête du village. Au regard de la situation sanitaire et de son évolution actuelle, la fête du village habituellement organisée en Septembre est annulée pour cette année.

Impôts. Comme nous nous y étions engagés lors de la campagne électorale, le conseil municipal a voté lors de la séance du 29 Juin 2020, des taux d'imposition constants par rapport à 2019 pour les différentes taxes (foncières et habitation) pour l'année 2020.

Parking sur le centre commercial. Le projet d'aménagement portant sur l'extension du parking sur la zone du centre commercial (20 places supplémentaires) est actuellement en cours de discussion avec l'architecte des bâtiments de France qui a demandé des modifications sur le projet déposé en début d'année.

Pistes cyclables. Les premières commissions pour la mise en place d'un plan pluriannuel ambitieux de pistes cyclables sur la commune vont débiter dès ce mois de Septembre.



Objectif : inscrire et réaliser les premiers travaux dès le prochain budget de l'année 2021. Nous souhaitons associer à cette réflexion l'ensemble des habitants de la commune. Vous trouverez régulièrement des informations concernant ce projet sur le site de la mairie. Si vous vous désirez participer plus activement à cette réflexion, faites-le nous savoir en envoyant un message à accueil.mairie@lacroixfalgarde.fr.

SICOVAL. Jacques OBERTI a été réélu président du SICOVAL lors de la séance du conseil communautaire du 10 Juillet 2020. Suite à cette élection, nous avons organisé fin Juillet une première rencontre avec le nouveau président pour faire un point sur les projets d'intérêts communaux en lien avec le SICOVAL (station d'épuration, pistes cyclables, réserve naturelle régionale, plan local d'urbanisme, déchets verts, rénovation des réseaux routiers, pont en fer...). Cette rencontre constituera la base de notre action avec les services du SICOVAL pour les prochains mois pour faire avancer ces projets.



Communication. Afin d'améliorer la communication sur la commune un nouveau panneau lumineux va être mis en place sur le centre commercial verte campagne dans les prochains mois.

Stations d'épuration. Le projet de remplacement de la station d'épuration de Castelviel est plus que jamais d'actualité. Le projet actuel consiste en un raccordement sur la station de Pins-Justaret. Ce projet piloté par le SICOVAL doit se faire en partenariat avec le SIVOM SAGE. La mairie a initié une réunion en Septembre avec les différents partenaires pour disposer le plus rapidement possible d'un échéancier concernant ce projet.



Pour rappel, comme nous nous y sommes engagés lors de la campagne électorale, les projets sur la zone du Cossignol sont mis en suspens dans l'attente d'un échéancier ferme et définitif. Nous allons profiter de ce temps pour avancer avec le nouveau conseil municipal sur un projet d'aménagement global incluant l'école et les zones ouvertes à la construction dans le cadre du PLU voté l'année dernière.



La Médiathèque, située Avenue de Falgarde à proximité du groupe scolaire, 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. En raison de la crise sanitaire, nous ne pouvons toujours pas reprendre notre fonctionnement habituel. L'accès à la médiathèque est soumis au port du masque et au lavage des mains qui sont obligatoires. Les livres rendus sont désinfectés et mis en quarantaine au minimum 3 jours. La consultation sur place, les jeux et les animations sont suspendus jusqu'à nouvel ordre.

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.

NOUVEAUTÉ de la rentrée : la médiathèque aura très prochainement son **portail en ligne**. Vous pourrez accéder directement à notre catalogue, consulter votre compte lecteur, effectuer vos réservations...sans avoir à vous déplacer !

LE NOUVEAU CONSEIL MUNICIPAL



Jean-Daniel MARTY
Maire de Lacroix-Falgarde
délégué au SICOVAL

Président de toutes les commissions municipales



Bruno CARNAROLI
1er adjoint, chargé des travaux et
de la sécurité



Elsa DESCAILLOT
2ème adjointe, chargée des
associations, des écoles et du
CCAS



Stéphane SCHWARTZ
3ème adjoint, chargé des finances,
du numérique et des ressources
humaines



Janine REDON
4ème adjointe, chargée du
dynamisme communal et de la
relation aux commerçants
Déléguée suppléante au Sicoval



Gérald MOISSET
5ème adjoint, chargé de
l'environnement et de
l'urbanisme



Marie BERNAL RUFFIE
Conseillère municipale, déléguée
en charge de l'école



Jérôme CARLES
Conseiller municipal, délégué à la
communication



Haline SAYAH
Conseillère municipale, déléguée en
charge du CCAS



Stéphane MAZIERES
Conseiller municipal



Célyne LERIVEREND
Conseillère municipale



Christophe DESOUTTER
Conseiller municipal



Marie LIROLA
Conseillère municipale



Philippe ROL
Conseiller municipal



Isabelle BOY
Conseillère municipale



Thierry DAVID
Conseiller municipal



Emmanuelle LETHIER
Conseillère municipale



Denis MIQUET
Conseiller municipal



Emmanuelle BIREMBAUX
Conseillère municipale

ENVIRONNEMENT

RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE



Réserve naturelle

(zone du Ramier). Les travaux d'aménagement de notre Ramier se sont poursuivis au printemps avec la mise en place d'un fil d'Ariane aux abords du chemin piétonnier près de l'ancien hangar qui préfigure un élargissement de la zone boisée le long de cette partie du chemin. Prochains travaux : un parking côté château et travail sur la mise en place d'une connexion piétonne vers la zone du bac de Portet.



Appel à bénévoles - 19 Septembre - Journée de nettoyage du Ramier

Le 19 septembre prochain se déroulera le *World CleanUp Day*, journée internationale de ramassage des déchets. Le mouvement, né en 2007 en Estonie, a grandi jusqu'à rassembler l'an dernier 20 millions de bénévoles dans 180 pays. En France, c'est la troisième année consécutive que la démarche sera menée.

Un World Clean Up Day RNR, c'est une façon de tous nous rassembler, élus, associations et citoyens, autour de la valorisation du patrimoine naturel.

Depuis quelques années, des chantiers ponctuels de ramassage sont organisés de manière isolée sur la Réserve. Si ces opérations partent d'un bon sentiment, elles ont parfois lieu sur des périodes non adéquates (qui peuvent déranger les diverses espèces qu'abrite le site) et avec des méthodes qui ne sont pas toujours en accord avec la réglementation.

Si vous désirez participer à cette action inscrivez-vous auprès de la mairie à l'adresse suivante : accueil.mairie@lacroixfalgarde.fr

Suivez les informations concernant la réserve naturelle régionale à l'adresse suivante :

<http://rnr-confluence-garonne-ariege.fr/>

LES ASSOCIATIONS

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

Inscription : 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

aikidolacroixfalgarde.wordpress.com/

Les Amis de la Gleysette

L'association des « Amis de la Gleysette » œuvre pour faire vivre ce petit lieu d'exposition sur les coteaux toulousains. Elle a déjà 20 années d'existence et compte en 2020 plus d'une cinquantaine d'adhérents.

Expérimentés ou novices, tous les artistes sont les bienvenus du moment qu'ils aiment l'échange et le partage. La Gleysette est ouverte le week-end, une fois par mois en moyenne pour des expositions individuelles, en duo ou collectives. Elle organise aussi 2 dimanches par an une artothèque (prêts d'œuvres par les artistes de l'association). Plusieurs animations sont régulièrement organisées ainsi qu'un atelier d'art créatif. Chaque fois que cela est possible l'association invite un artiste renommé qui apporte sa vision personnelle de la création artistique et permet de créer un lien entre les adhérents et l'extérieur. Un moment privilégié, toujours plébiscité.

En 2021, nous organiserons le « Fil de l'eau, fête des arts » sur le ramier de Lacroix-Falgarde, prévu pour 2020, mais reporté en raison de la pandémie de covid.

Nous sommes prêts à poursuivre nos activités et nos projets en nous adaptant aux instructions et recommandations gouvernementales.

Vous pouvez nous retrouver sur le site <https://lagleysette.free.fr>

Adhésion à l'association (20€ par an)

L'Arbre du Satyre



La compagnie théâtrale *L'Arbre du Satyre* est installée à Lacroix-Falgarde depuis maintenant 5 ans.

Le projet artistique de la compagnie est principalement de réduire les distances sociales et culturelles à travers un théâtre familial et fédérateur. En pratique, c'est faire naître le désir de théâtre dès l'école, en multipliant les ateliers et en favorisant la pratique amateur. Cela avec un théâtre accessible, qui à la fois rassemble et contribue à l'émancipation de chacun.

Pour l'Arbre du Satyre, la démocratisation du théâtre est toujours une bataille et elle nécessite d'organiser la rencontre entre les artistes et le public et c'est ce qui fait la différence.

Pour parler chiffres, la compagnie à Lacroix-Falgarde c'est : 1 compagnie professionnelle, 1 compagnie amateur, 3 spectacles de qualité professionnelle par an au sein de la salle du Foyer Rural du village, 4 ateliers théâtre (enfants, ado, adultes) en partenariat avec l'association du Foyer Rural, 3 rendez-vous saisonniers de spectacles d'ateliers et 2 animations théâtrales par semaine durant les TAP à l'école du Cossignol.

A terme, avec l'aide de la Mairie et des différents acteurs du territoire, nous avons comme projet d'élargir notre activité afin de vous proposer une offre culturelle toujours plus grande pour le plaisir du plus grand nombre.

Venez nous rencontrer au forum des Associations en Septembre, nous serons ravis d'échanger sur nos projets et activités avec vous.

Football



Le Confluent Lacroix, Saubens, Pinsaguel accueille les enfants à partir de 5 ans révolus ainsi que les adultes voulant pratiquer le football.

Toutes les catégories sont représentées au sein du club. Les bénévoles sont également les bienvenus. Le club sera présent sur le forum pour tous renseignements.

Foyer Rural



FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2020 À 14H
HALLE DU RAMIER - LACROIX-FALGARDE

SPORT, DANSE ET CULTURE POUR TOUS!
WWW.FOYERRURAL-LACROIXFALGARDE.FR

Le Foyer Rural sera heureux de vous recevoir au Forum des Associations le 5 septembre 2020 pour vous renseigner sur les activités sportives et culturelles au programme de la saison 2020/2021 !

Nouveautés : Zumba adultes, renforcement musculaire adultes,

danse moderne enfants 6-8 ans, théâtre enfants 6-8 ans, cours d'anglais pour enfants en réflexion.

Pour vous inscrire, plusieurs options :

- Le mail : frlf31120@orange.fr
- Le forum des associations : samedi 5 septembre de 14h à 18h.
- Les permanences au Foyer Rural : jeudi 3 septembre de 17h30 à 19h30 et mercredi 16 septembre de 17h30 à 19h00.

Nous vous ouvrons les portes de tous les cours gratuitement du 7 au 12 septembre 2020. Si vous êtes indécis, venez tester avant de faire votre choix !

Les activités débiteront le 7 septembre 2020 et se termineront le 3 juillet 2021.

Planning, tarifs et fiche d'inscription disponibles ici : <http://foyerrural-lacroixfalgarde.fr>

Joie et Bien être 31

La RIGOLOGIE et le YOGA du RIRE vous permettent 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. La pratique est 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 ...

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



Des ateliers enfants sont également organisés, ponctuellement le **samedi de 14h30 à 15h30**. Ils permettent aux enfants de **canaliser leur énergie, gérer leur stress et leurs émotions**, découvrir leur respiration de manière ludique, et leur apporte calme et détente.

Pour tout renseignement et inscription, veuillez contacter :

Mme METAIS Maguy

Tel : 06 16 99 04 23

Mail : Joie.bienetre31@gmail.com

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

Facebook:

<https://www.facebook.com/yoga.du.rire.lacroix.falgarde>



Judo Club Lacroix Falgarde



Le JCLF reste sur sa fin de saison et espère retrouver ses licenciés à la rentrée prochaine en recommençant les cours pour tous dès le **mardi 8 septembre 2020**

au dojo.

Le JCLF a fini avec environ 70 licenciés de 3 ans jusqu'à 60 ans...

Les cours ont eu lieu au dojo toutes les semaines, des stages sportifs à Blagnac, à LaFouillade en Aveyron avec notre partenaire « Ford Muret », des animations sportives et les compétitions officielles ont été proposées tout au long de la saison...

Toutes ces activités ont été stoppées sans possibilité de se dire « au revoir » mais heureusement certains ont fait partie de la mise en place par la municipalité des 2S2C après le déconfinement (Sport, Santé et Culture, Civisme) et nous avons pu avoir des échanges autres que par mails : l'école s'est délocalisée au dojo, aux vestiaires du Foot....

Le judo, « voie de la souplesse », est un art martial japonais qui peut être pratiqué à tout âge. Venez mettre un pied sur le tatami et donc osez les arts martiaux pour pratiquer les techniques de judo, de ju-jitsu et rentrez dans un monde avec des valeurs à respecter qui s'appuient sur un code moral à mettre en application dans la vie de tous les jours.

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



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 (16h45) et élémentaire (17h) ou à la garderie pour les amener à leur activité, le judo.

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 Jardins Familiaux

Depuis le mois de mars 2020, **les jardins familiaux proposent le gîte et le couvert à des petites butineuses.**

En effet, sous l'impulsion d'un jardinier apiculteur amateur, nous avons installé trois ruches pouvant accueillir chacune jusqu'à 60000 abeilles sur la période estivale.

Avec un début de printemps bien ensoleillé, les abeilles ont pu butiner à souhait dans l'enclos des jardins et même jusqu'à un rayon de 3 km.

Nous avons pu observer quelques améliorations au niveau de la pollinisation de certains plants de légumes du type poivrons, aubergines et cucurbitacées.

Le rendement des fleurs fécondées est bien meilleur par rapport aux années précédentes.

Avec des conditions climatiques plus que favorables, notre jardinier apiculteur a pu effectuer 2 récoltes de miel (début juin : 8kg300 / début juillet : environ 30 kg).

Chaque jardinier a pu repartir avec son petit pot de miel et il en reste bien évidemment pour les abeilles ! Si vous souhaitez obtenir des informations quant aux modalités d'inscriptions pour l'obtention d'une parcelle sur la saison 2020-2021, contactez-nous :

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

Nous serons également présents au forum des associations le 5 septembre prochain.

Lacroix O Parfum

L'association a pour objet de proposer :

- des concours de belote, de rami et de tarot les vendredis soirs suivant un calendrier défini en début d'année. Tous les niveaux de jeu sont acceptés et de nombreux lots sont à gagner !
- des sorties mensuelles (café-théâtre, cabaret, repas au restaurant, visites culturelles, spectacles comiques ou lyriques...)
- un loto annuel

Cette année tous les projets ont été stoppés au mois de mars par la crise du COVID.



Lacroix O Parfum



Aujourd'hui, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de donner

une date de reprise des activités.

Dès que les mesures sanitaires nous le permettront, nous vous indiquerons le planning de la nouvelle saison et les conditions dans lesquelles nous pourrions organiser nos prochaines rencontres.

N'hésitez pas à nous contacter à lacroixoparfum31@gmail.com.

Prenez soin de vous. A très bientôt.

Karaté



Après la longue coupure COVID et le stage d'été sur la plage, c'est avec plaisir que nous vous annonçons la reprise des cours de karaté et de taïchi au dojo. Ces cours débiteront le samedi **09/09/2020** et seront dispensés par Denis LE GOFF 5^{ème} dan et William OSSIAN 4^{ème} dan.

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

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

LIEU: Dojo, Route de Falgarde

INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS : au forum et sur place aux horaires des cours

TAÏCHI:

Le mercredi de 18h15 à 19h15

Le samedi de 15h à 16h

KARATE ADO-ADULTES:

Le mercredi de 19h45 à 21h15

Le samedi de 15h à 16h30

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 Garde La Forme



Section enfants : Activités Multi Sports :

Les cours reprendront à partir du **lundi 14 septembre** au Dojo.

Les horaires restent les mêmes : **lundi pour les 3-5**

ans avec la possibilité de récupérer les enfants à l'école et les amener directement au Dojo.

Mardi 9h-9h45 : gym bébé de 9 mois à 3 ans accompagné d'un adulte : parents/grands-parents /assistantes maternelles

Mercredi : 16h-17h les 6-12 ans et 17h18h les 3-5 ans

Stages enfants à la ½ journée, prévus à chaque vacances scolaires : préinscription obligatoire et ouvert à tous même non licenciés.

Les samedis pour la gym des tout petits (9 mois à 3ans) reprendront à partir d'octobre à raison d'un samedi /mois et de 2 à 3 séances dans la matinée selon le nombre d'inscrits : inscription et paiement à la séance. Ouvert à tous.

Section Marche Nordique et Bungy PUMP

Des séances de découverte seront organisées début septembre afin de faire découvrir ces deux disciplines.

Deux secteurs de marche qui ouvrent la possibilité de marcher plus souvent et varier les lieux de pratique. Chaque secteur marche tous les 15 jours :

Lacroix Falgarde et ses alentours : semaine impaire et Labarthe sur Lèze et ses alentours : semaine paire.

D'octobre à juin, 15 séances d'1h30 avec la possibilité d'augmenter la fréquence en prenant soit le même forfait ou des forfaits inférieurs de 9 et 5 séances.

Jours de marche :

Tous les Mardis soir : 19h30-21h

Jeudi soir : 19h30-21h : uniquement semaine impaire

Tous les Jeudis après-midi : 13h45-15h15

Vendredi 12h45-13h45 : Atelier Bungy Bump tous les 15 jours

Les sorties du samedi seront relancées avec deux disciplines : à la découverte des sentiers du Sicoval préinscriptions obligatoires, ouvert à tous. Paiement à la sortie.

Contact : Mlle LAVIT Audrey au 06 19 39 75 73

Association L GARDE LA FORME

lgardelaforme31@gmail.com

L'Association LFAN propose :

Des randonnées tous les mardis en matinée ou sur la journée. Les circuits font entre 12 et 13 km, en matinée dans les environs et sur la journée entre 16 et 20 km dans un cercle de 100 km environ autour de Lacroix-Falgarde. Ces randonnées sont accompagnées par des animateurs formés par la FFRP. **Renseignements** au 06 17 61 63 78.

Des ateliers couture tous les lundis après-midi salle Danton Cazelle de 14h à 18h.

Des ateliers d'art floral un samedi par mois environ salle Alain Dupuy (ancien dojo) **Renseignements** au 06 73 87 27 43

Des ateliers cuisine d'une durée de 3h environ une fois par mois salle Ugo Sadaca. **Renseignements** au 06 58 19 64 75.

Quelques dates à retenir pour passer de bonnes soirées.

Vendredi 6 novembre 2020 au Foyer Rural à 21 h Vincent Prudhon en récital guitare- voix nous propose un grand nombre de succès de la chanson française et internationale.

Vendredi 29 janvier 2021 au foyer rural à 21h Sylvain Cazalbou auteur compositeur interprète nous enchantera, avec sa douce voix, de ses compositions tendres sensibles et sincères.

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.



Si les mesures sanitaires liées au covid-19 le permettent, le club de pétanque organisera de nouveau à la Saint-Sylvestre, au foyer rural de la commune, un réveillon dansant. 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.

Le Souffle du Dragon Bleu

Notre association vous propose des séances hebdomadaires de Qi Gong à L.F. ainsi que des stages en w.e. animés par Cécile Raison diplômée de l'Ecole Ling Gui (méthode Dr. Liu Dong et Liu He).



Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Une pratique ancienne de mouvements de santé permettant de se détendre et se régénérer tout à la fois, à l'écoute du corps, de la respiration, et 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 actuel dans la réponse à nos besoins.

Les bienfaits :

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

Que fait-on concrètement ?

On se remet corps et l'esprit en état de disponibilité et de bien-être (automassages, échauffement, ...) puis on pratique des mouvements doux coordonnés à la respiration avec des objectifs précis (on tient compte des besoins énergétiques du moment, de l'heure de pratique, des organes concernés) enfin on termine tranquillement avec un travail respiratoire simple (calme, stabilité).

Rentrée 2020-2021 :

Le Lundi 14 Septembre 2020 Salle F. Mistral

Cours le lundi **18h30 -19H45**. Cours de découverte gratuit et sans engagement

Année répartie sur les 3 trimestres scolaires.

Pour tout renseignement : 06 79 67 72 48

cecileraison@gmail.com

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



L'association RIDIN FAMILY / VTT COTEAUX 31 propose des cours et des stages de VTT Enduro, Cross Country, Trial, Street, BMX.

L'école de vélo est ouverte aux enfants à partir de 6 ans et aux adultes. Les cours sont encadrés par des **moniteurs professionnels diplômés d'état**, gage de sécurité et de qualité. Ridin'Family est également affilié à la Fédération Française de Cyclisme (FFC) et labellisé Club Ambassadeur par la Région Occitanie.

Les cours débuteront le **samedi 5 septembre** au matin. Inscriptions en ligne obligatoires.

Nouveauté saison 2020/2021 : Une académie ENDURO !

Le club propose aussi des randonnées hebdomadaires. Rejoignez nos bénévoles pour dynamiser ces sorties !

Plus d'infos ici : <https://www.ridin-family.com - contact@ridin-family.com>

Venez nous rencontrer sur le Forum des associations !

Tennis Club de Lacroix-Falgarde

Rideau sur 2019-2020.

Vivement 2020-2021 ! Elle avait pourtant bien commencé avec un nombre d'enfants toujours important et autant d'adultes. Et... il a plu...et le couperet est tombé suite à l'épidémie de la COVID 19.

Tout a été fait pour que nous reprenions les cours jusqu'à la fin de l'année scolaire et terminer par la fête de l'école de Tennis avec remise de diplômes, goûter et cadeaux aux enfants. Pour les adultes nous avons pu tout récupérer.

Un grand merci à tous les enfants, aux parents, aux éducateurs, aux joueurs (adultes, ados, enfants) et aux services de la municipalité.

Le Tennis, sport individuel mais qui ne peut évoluer que si nous sommes nombreux, impliqués !!!....

Nous préparons l'année 2020-2021 qui, nous l'espérons sera entière et excellente pour tous. Nouvelle année, nouvelle municipalité, nouveaux projets ...

Rendez-vous début septembre pour les inscriptions et les premiers cours de tennis !!!!

Bonne rentrée à tous. Merci de votre confiance.



Yoga Chandra Surya



Pratiquer le yoga avec l'Association de Yoga Chandra Surya ! C'est se donner du 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.

Depuis 16 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.

Ces cours sont dispensés par Christine Lemaire et 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.

Le début des cours de yoga est prévu le mercredi 15 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.

WE ARE NICE PEOPLE festival

Sam 12 SEPT / Aureville

Cette cinquième édition 2020 du **We are NICE PEOPLE festival** sera l'occasion pour notre association d'initier un nouveau projet de territoire : rapprocher deux activités porteuses d'un même état d'esprit et d'une même philosophie : la musique et le skate !

L'association **ALT**, qui organise chaque année sa manifestation de skate de descente « Back to the D35 » à Aureville nous rejoint pour coconstruire cette 5ème édition. Initialement basé sous la halle du ramier de Lacroix-Falgarde, le festival se déroulera donc cette année sous la magnifique halle lauragaise (à flan de colline) d'Aureville. Au cours de cette journée de septembre, les festivaliers pourront ainsi découvrir ce charmant village, assister aux descentes spectaculaires des skaters sur les routes du coteau et passer une soirée musicale haute en couleurs !

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS

<i>ASSOCIATION</i>	<i>ACTIVITÉ</i>	<i>CONTACT</i>
3L (Lacroix-Lecture-Loisir) L'Arbre du Satyre	Bénévoles de la médiathèque Théâtre	lecturelf3@gmail.com contact@arbredusatyre.com
Amis de la Gleysette	Expositions à la chapelle de la Gleysette	https://lagleysette.free.fr
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	fc.lacroix-falgarde@wanadoo.fr 05.61.76.73.44
Le Chat Libre	Stérilisation des chats errants	Michèle BESSEDE mitoune.michele@orange.fr
Comité des fêtes	Animations communales	stephane.kowalski3@wanadoo.fr
L'Ephémère Guinguette	Faire revivre le temps de la musique populaire et de la danse dans le cadre convivial du Ramier	lephemereguinguette@gmail.com
Etre son Tao	Association de Qi Gong	etresontao@gmail.com
Foyer Rural	Activités culturelles et sportives	frlf31120@orange.fr
Garonne Agility	Education du chien, activités d'agility et d'obéissance	garonneagility.lf31@gmail.com
Jardins Familiaux	Sur les parcelles situées, allées de Lafage	jardins.lacroixfalgarde@gmail.com
Joie et Bien Etre 31	Yoga du rire, rigologie	joie.bienetre31@yahoo.fr
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
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 contact@ridin-family.com
Yoga Chandra Surya	Association de Yoga	Maryse DARTEYRE 05.61.76.78.94

