

LIVRET DES ASSOCIATIONS



2021 - 2022



Cher(e)s Lasserro-Pradérois (es)

Nous avons le plaisir de vous présenter la 17^{ème} édition des différentes associations de notre village.

De nombreux bénévoles contribuent à les animer tout au long et nous les en remercions vivement.

Au fil des pages vous retrouverez ou découvrirez activités sportives, de loisirs, culturelles, service....

La journée des associations aura lieu le :

SAMEDI 28 AOUT DE 15H À 18H

Les activités des professionnels feront l'objet d'un livret séparé.

Ce livret dématérialisé est consultable sur le site de la mairie :

www.mairie-lasserrepradere.fr

Les commissions des associations, communication de la
Mairie de Lasserre-Pradère.

Contact :

 05 62 86 61 46

 mairie.lasserre-pradere@orange.fr

SOMMAIRE

ASSOCIATIONS	CONTACT	TEL	MAIL	PAGE
ADMR		06 61 06 83 21	admr.saad.bouconne@fede31.admr.org	4
ASSOCIATIONS LES VIEUX TRACTEURS DE LA BOMBOURIDE	Jean-Paul DUSTOU	05 61 86 71 08	jpdustou@orange.fr	5
BOULE LYONNAISE	Claude BARRAT	06 08 34 44 16	claud.barrat@orange.fr	6
CYCLO, VTT ET TRAIL	Joël ANTIC	06 82 55 70 53	joel.antic@airbus.com	7
DANSELLA		06 47 46 49 84	dansella32@gmail.com	8-9
ECOUTE CREATIVE MUSIQUE ET VOIX	Anne ROUQUETTE-SIMONSON	05 61 99 06 24	ecouteanne@gmail.com	10
EDUCATION CANINE 31	Cécile DEMBLANS	06 50 85 32 95	edcanine31@gmail.com	11
FCPE			fcpelasserre@orange.fr	12
FOOTBALL CLUB DE L'OUEST	Patrick PETIT	06 02 73 93 25	fcouest31530@gmail.com	13
FOYER RURAL	Maxime GAUTHIER		foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com	14-15
CLUB DES AINES	Mme Jeannette HINGRAND	05 61 86 70 09		16
LA SERRE CREATIVE	Françoise HINGRAND	06 71 58 24 91	lasserrecreative@gmail.com	17
JEUX DE SOCIETE	Aurélien CANILLOT	06 60 78 13 59	aurelie.canillot@free.fr	18
LES JARDINS PARTAGES	Laurent POINTET	06 83 86 14 42	jardindenplume@gmail.com	19
RANDONNEE	Pierre DUPUY	05 61 86 59 16	pierre.dupuy1945@gmail.com	20
BADMINTON	Valerie CLAVEL / Laurent PAILHES	06 12 03 23 39	clavelvalerie@sfr.fr / laurent.pailhes@gmail.com	21
BASKET LOISIR MIXTE	Pascal SAVOLDELLI	05 61 86 62 29	pascal.savoldelli@neuf.fr	22
COUNTRY	Pierrette LHERMITTE	06 51 44 23 16	lacomme@wanadoo.fr	23
CAFE ASSOCIATIF LE BUV'ART	Maxime GAUTHIER	06 75 60 27 68	cafelebuvarart@gmail.com	24-25
MARCHE DU BUV'ART			consommer.local.31530@gmail.com	26
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE	Laure SOUBEYRAND	06 75 68 92 50	gymvolontaire-031059@epgv.fr	27
LE BOSQUET FANTASTIQUE	Sarah REYNARD	06 48 00 42 28	lebosquetfantastique@gmail.com	28
LES ECURIES D EN CAYLA	Hélène DEMBLANS	06 80 28 20 10	encayla31@gmail.com	29
POLE DANCE	Cécile DEMBLANS	06 50 85 32 95	poledance31530@gmail.com	30
PLUIE DE SCRAP	Stéphanie CASATO-RIVIERE	06 22 96 88 52	steffyscrap31@gmail.com	31
TENNIS CLUB	Fanny POINTET	06 89 30 59 29	tennis.lasserre.pradere@gmail.com	32
YANG SHENG	Christophe CADÈNE	06 88 98 58 38	asso.yangsheng@outlook.fr	33-34



**Besoin d'une aide à votre domicile, dans vos locaux professionnels,
L'ADMR vous aide**

Pour prendre contact :

Tél : 05 61 06 83 21 Mail : admr.saad.bouconne@fede31.admr.org

Le siège social est à proximité et se situe au 4 rte de LEGUEVIN 31820 PIBRAC

- Depuis 40 ans, l'association ADMR DE BOUCONNE (ex Admr de Léguevin) (Association loi de 1901) propose ses services à la population des communes de Légnac, Lasserre-Pradère, Ste Livrade, Mérenvielle, Le Castéra, Léguevin, La Salvétat St Gilles, Brax, Pibrac, Colomiers, Mondonville.
- Certifiée AFNOR pour l'ensemble de son activité SAD et SSIAD (Service d'Aide à domicile, et Service Soins Infirmiers à Domicile) elle reste attachée à son cœur de métier et est fière d'être reconnue pour la qualité de ses services.
- **Le SSIAD de la Save au Courbet** (SSIAD) est destiné aux personnes âgées malades ou dépendantes et aux personnes en situation de handicap. Il intervient sur prescription médicale uniquement pour accomplir les actes essentiels de la vie tels que les toilettes ou les soins de nursing. Il prévient, retarde la dégradation de l'état de santé. Les soins sont prodigués par des aides-soignantes, à domicile, sous la responsabilité d'une infirmière coordinatrice. En cas de soins infirmiers, le patient conserve son cabinet infirmier libéral habituel avec lequel notre SIAD conventionne.
- **Le Service d'Aide à Domicile (SAAD)** apporte un panel de services permettant de répondre aux besoins de chacun et intervient après évaluation des besoins auprès des :
 - Personnes âgées
 - Personnes en situation de Handicap
 - Familles (Naissance, Maladie)
 - Garde d'enfants (périscolaire)
 - Couples (ménage-repassage)
 - Ménage des domiciles vacants (fin de location, biens immobiliers à la vente)
 - Ménage de locaux professionnels (professions libérales, personnes morales, collectivités)
 - Certaines aides peuvent être cofinancées par le Conseil Départemental (APA, PCH....), les caisses de retraite, les mutuelles, la CAF, les CE des grandes entreprises via des CESU.....

Important :

**Crédit d'impôts à hauteur de 50 % des sommes versées
(sauf pour les professionnels et les personnes morales qui insèrent la dépense dans leurs
frais professionnels)**

ASSOCIATION LES VIEUX TRACTEURS DE LA BOUMBOURIDE

Contacts privilégiés : Jean-Paul DUSTOU au 05.61.86.71.08
Nadège ALLEGRET BOURDON au 05.61.86.7286
M. RIVAT au 06.32.27.22.43

✉ Mail : jpdustou@orange.fr



DEFILE DANS LE VILLAGE
LABOURS A L'ANCIENNE
LABOURS NOCTURNES

EXPOSITIONS :

VIEUX TRACTEURS

TRACTEURS JOHN DEERE DU PLUS ANCIEN AU PLUS RECENT
MATERIEL AGRICOLE DE NOS JOURS

MOTEURS FIXES

JOURNEE ORGANISEE PAR LES VIEUX TRACTEURS DE LA BOUMBOURIDE

BOULES LYONNAISES

Président: Claude BARRAT

Tel :06 08 34 44 16

Mail : claud.barrat@orange.fr

Site de la boule lyonnaise: bombouride.monsite-orange.fr

Site histoire du village: lasserre31530.monsite-orange.fr



- Seul le challenge LLEDO a pu se terminer en apothéose le dimanche 8 mars par le repas de clôture regroupant 115 convives, nos 4 quadrettes de Lasserre-Pradère ayant largement contribué au succès de cette trentenaire compétition, regroupant 16 équipes de la haute Garonne et du Gers.
- Pour le championnat des Associations Sportives de la Haute Garonne, notre club qui s'était brillamment qualifié pour les finales n'a pu défendre son titre de champion acquis en 2019.
- Nous remercions notre Maire Mr SERNIGUET qui, dès le DECONFINEMENT nous a permis de reprendre nos entrainements du mercredi dans le strict respect des mesures sanitaires imposées.
- Tout habitant de notre commune désireux de s'initier à notre sport sera le bienvenu.
- D'ici la fin de l'année, en application de la loi sur les ASSOCIATIONS de statut 1901, nous procéderons au renouvellement de notre COMITE DIRECTEUR pour 4 ans.

CYCLO, VTT ET TRAIL



Président et secrétaire : Joel ANTIC

Tél : 06 82 55 70 53 joel.antic@airbus.com

Trésorier : Michel DUTOUR

Tél : 06 69 46 77 78



Notre état d'esprit est : liberté, convivialité, initiatives :

- Liberté car il n'y a aucune obligation de participation aux différentes activités proposées par le club,
- Convivialité car nous aimons partager et participer à des événements et plus particulièrement pour nos deux animations de fin de saison,
- Initiatives car l'animation de la vie du club est portée l'ensemble de ses membres.

Le club est affilié à la FSGT - nous proposons des sorties cyclos, VTT et Trail dans la région. Sans obligation, nous publions chaque semaine la liste des courses et randonnées officielles, en particulier celles de la FSGT et de VTT31, ainsi que des propositions de sorties pirates entre membres. Nos activités pourraient être élargies aux mineurs et pourraient être encadrées par un coach en fonction des demandes.

Par ailleurs, le club organise deux événements en fin de saison :

1. La randonnée des Châtaignes, en octobre, qui est l'un des plus grands rassemblements FSGT de l'année, avec des parcours pour tous les niveaux en cyclos et en VTT,
2. Le Vert Luisant, en novembre, qui est la course d'orientation de nuit, incontournable sur le calendrier des VTTistes de la région (en association avec le club des maillons libres de Cornebarrieu).

DANSELLA

Contact :

dansella32@gmail.com

Tel : 06 47 46 49 84

Site internet : www.dansella.com



DANSELLA

COURS DE DANSE

**SEGOUFIELLE
LASSERRE /
PRADERE**

Modern jazz
Hip hop
Classique
Contemporain
Street jazz
Zumba

COURS ENFANTS
DÈS 3 ANS, ADOS,
ADULTES.
TOUS NIVEAUX

DANSELLA

Contact :

dansella32@gmail.com

Tel : 06 47 46 49 84

Site internet : www.dansella.com

PLANNING 2021 / 2022

Tous les cours sont soumis à un nombre minimum d'élèves pour être maintenus. Ce planning est susceptible d'être modifié.

LES COURS SUR SEGOUFIELLE (salle des associations)

Lundi	16H30-17H15	HIP HOP 1 (6-8 ans CP-CE1)
	17H15-18H15	HIP HOP 2 (8-10 ans)
	18H15-19H15	HIP HOP 3 (11-16 ans)
	19H15-20H45	MODERN JAZZ MOYEN (14-17 ans)
	20H45-22H15	MODERN JAZZ ADULTE (TOUS NIVEAUX)
Mardi	16H30-17H10	BABY HIP HOP (3-5 ans PS/MS/GS)
	17H15-18H	INITIATION (6-8 ans CP/CE1)
	18H-19H	MODERN JAZZ ELEMENTAIRE 1 (8-10 ans)
	19H-20H15	MODERN JAZZ ELEMENTAIRE 2 (11-13 ans)
	21H15-22H15	STREET JAZZ ADULTE (TOUS NIVEAUX)
Mercredi	17H-18H	STREET JAZZ 2 (11-14 ans)
	18H-19H	STREET JAZZ 3 (14-17 ans)
	19H-20H	CONTEMPORAIN ADOS (12-16 ans)
	20H-20H45	DETENTE ET BIEN ETRE
	20H45-22H15	CONTEMPORAIN ADULTE (TOUS NIVEAUX)
Vendredi	17H-17H45	EVEIL A LA DANSE (4-5 ans MS/GS)
	18H-19H	CLASSIQUE PREPARATOIRE (7-10 ans)
	19H15-20H	CLASSIQUE ELEMENTAIRE + POINTES (11-14 ans)
	20H15-21H	BARRE A TERRE (TOUS NIVEAUX)
	21H-22H15	CLASSIQUE + POINTES (ADOS-ADULTE)

LES COURS SUR LASERRE PRADERE (salle du temps libre)

Lundi	16H30-17H15	EVEIL A LA DANSE (4-5 ans MS/GS)
	17H15-18H	INITIATION (6-8 ans CP/CE1)
	18H-19H	STREET JAZZ 1 (8-10 ans)
	20H45-21H30	ZUMBA ADOS-ADULTE

FAITES VOTRE PRE INSCRIPTION SUR NOTRE SITE : WWW.DANSELLA.COM



ECOUTE CREATIVE MUSIQUE ET VOIX

Contact :

Anne ROUQUETTE-SIMONSON

Tél : 05 61 99 06 24

Mail : ecouteanne@gmail.com

Chanter pour retrouver la joie !

L'association de l'Ecoute Créative vous propose de vivre l'aventure joyeuse du son, de l'oreille jusqu'à la voix.

Nourrir votre oreille et votre sensibilité.

Travailler la justesse de la voix.

Jouer et explorer avec la voix chantée, parlée et le corps dansé.

Développer votre expression musicale.

Grâce à l'écoute, vivre une communication plus riche et créative.



Atelier d'Ecoute en forêt, le mardi de 10h à 12h30 rendez-vous au parking de la maison forestière de Lasserre-Pradère.

Marche consciente et silencieuse, temps pour se connecter à soi, à la nature pour nourrir sa sensibilité, se poser, se détendre et accueillir son écoute et sa créativité.

Temps pour chanter la musique que nous inspire la beauté qui nous entoure et la partager.

Soirées chansons participatives, ouvertes à tous les habitants de Lasserre-Pradère au café associatif le Buv'Art de 20h à 22h.

Sous la forme d'un karaoké local, soirée détente animée et préparée par une joyeuse équipe de chanteurs et chanteuses.

Atelier chansons, trois vendredis de 18h30 à 20h30 avant chaque soirée chansons.

Si vous aimez chanter, et vous produire en public, venez nous rejoindre !

Préparation des soirées, apprentissage des chansons au micro, pratique de l'écoute harmonique pour chanter à plusieurs voix, travail personnel entre chaque répétition. Participation à la fête de la musique ou autres manifestations.

EDUCATION CANINE 31

Présidente :

Cécile DEMBLANS Tél : 06 50 85 32 95

Mail :

edcanine31@gmail.com

www.educationcanine31.com



**Bien plus qu'un club, un centre d'activités autour du chien.
Des conditions réunies pour passer un bon moment !**

Nous proposons toute l'année et tous les jours de la semaine
des activités pour vous et votre chien !

Activités collectives ou privatives



Education, problèmes de comportement, balades, ateliers...





FCPE

Représentants des Parents d'élèves
Des écoles maternelles et élémentaires

Courriel : fcpelasserre@orange.fr

Facebook <https://www.facebook.com/fcpelasserrepradere>

Le conseil local FCPE Lasserre-Pradère c'est :

- Un lieu de dialogue et d'échange où les parents s'entendent pour défendre les enfants d'une seule voix. Ensuite, les représentants élus portent cette voix en conseil d'école ou lors de réunions diverses.
- Un lieu de réflexion entre les parents sur la vie des écoles et les relations avec les enseignants et les élus. Nous participons par exemple à l'élaboration et au suivi du projet éducatif de territoire.
- Un relai pour les parents qui rencontrent des difficultés ou des questionnements et qui recherchent des conseils ou du soutien.

Nous sommes également un collectif investi dans la vie de l'école et du village :

- Nous organisons des actions qui permettent de **récolter des fonds pour les coopératives scolaires** (ex : vente de chocolats de Noël, de sapins et de plants, tenue de buvettes lors de manifestations locales ...)
- Nous organisons des **événements festifs** : marché de Noël des créateurs et producteurs au Buv'Art, repas et Kermesse de fin d'année
- Nous mettons en place une **commande groupée de fournitures** pour l'élémentaire avec notre partenaire **Allo Buro**
- Nous avons mis en place des lignes de **pédibus**



Tout au long de l'année et au fil des manifestations, nous vous invitons à nous rejoindre et à partager avec nous de chouettes moments de convivialité, mais aussi de réflexion et de collaboration !!

FOOTBALL CLUB DE L'OUEST

Président & Contact :

Patrick PETIT : 06 02 73 93 25

Responsable école de foot :

Patrick CELOTTO : 06 81 33 31 57

fcouest31530@gmail.com

Site internet : www.fcouest.fr et www.entente-save-garonne.footeo.com



Le FC Ouest (Football Club de l'Ouest), c'est le club de foot des 12 communes du 31530 dont Lasserre-Pradère !

Le FC OUEST est labélisé « Label Jeunes Espoir » pour l'amélioration du fonctionnement de son Ecole de Football, son encadrement, sa promotion de l'esprit sportif, du Fair Play et du respect des lois du jeu.

LE FC OUEST en quelques chiffres :

Animé par environ 55 bénévoles, le FCO propose :

Une Ecole de FOOT (U6 à U13) :

~160 enfants de 5 à 13 ans

~ 40 enfants de 14 à 20 ans

~ 30 vétérans



La préformation : U14 a U20

Le FC Ouest pour ses catégories des moins de 15 à moins de 20 ans, forme l'Entente Save & Garonne avec les clubs voisins de l'AS Launac/Larra, du Grenade FC, et du FC Merville pour proposer aux jeunes du foot à 11 dans de bonnes conditions.

De très bons résultats très prometteurs dans ces catégories !

Une équipe Vétéran-Loisirs

Le FC Ouest compte également une équipe de vétérans - loisirs qui évolue tous les vendredis pour des rencontres amicales et participe à quelques tournois. La 3eme mi-temps est toujours de mise !

Tous les renseignements sur les sites www.fcouest.com
et sur www.entente-save-garonne.footeo.com



FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

FOYER RURAL

Président : Maxime Gauthier

Courriel : foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com

Site internet : <http://foyerrurallasserrepradere.fr>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/FRLasserrePradere/>



Le Foyer Rural est une association gérée par des **bénévoles** habitants de Lasserre-Pradère, dont les activités sont multiples :



- **EDUCATION POPULAIRE** via le **CINEMA un vendredi par mois** et les animations du **Café le Buv'Art**
- Proposer des **ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES** à l'année
- Renforcer le lien social dans le Village en organisant **LES FETES DE VILLAGE**, et en faisant vivre le **CAFE ASSOCIATIF**.
- Aider au **DEVELOPPEMENT DE NOUVEAUX PROJETS** porteurs de valeurs de solidarité, d'écologie, du bien vivre ensemble, grâce à l'expérience acquise et la compétence des bénévoles.

Vous trouverez par la suite le détail des différentes sections et le calendrier des grands événements du village.

Le Foyer Rural propose également des sorties à Odyssud (abonnement au tarif groupe – nous contacter pour plus de détails).



FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

FOYER RURAL

Président : Maxime Gauthier

Courriel : foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com

Site internet : <http://foyerrurallasserrepradere.fr>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/FRLasserrePradere/>

Venez nous rejoindre pour l'organisation et le déroulé des manifestations du Village, il y a toujours besoin de forces vives !

La fête se déroule aussi derrière le bar ou les grillades, c'est un super moyen de côtoyer du monde, et quel bonheur de contribuer à la joie des enfants et des parents !

Nous souhaitons évoluer vers des éco festivités, avec une place plus grande aux produits locaux, la réduction des déchets et les éco gestes.

En 2021

- Octobre **ASSEMBLEE GENERALE** au Buv'Art
- 19 décembre **PESTAC' DE NOEL** avec goûter

En 2022

- Mars -Avril **CARNA'BAL – FÊTE DU PRINTEMPS**
- 21 juin **FÊTE DE LA MUSIQUE**
- 24 juillet **VIDE GRENIER**
- 26-27 août **FÊTE LOCALE**





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

CLUB DES AINES

Contact : Mme Jeannette HINGRAND

Présidente

05 61 86 70 09

CLUB DES AINES

Le Club des Aînés propose :

- Des réunions conviviales du jeudi de 15 h à 18 h au Buv'Art
- Des goûters mensuels avec des lotos internes,
- Des sorties ponctuelles





**FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE**

LA SERRE CREATIVE

Contact : Françoise HINGRAND 06 71 58 24 91

lasserrecreative@gmail.com

Couture : Isabelle : 06 88 24 29 73

i.d.perez@wanadoo.fr

LA SERRE CREATIVE

La Serre Créative vous propose tout au long de l'année au Buv'art,
des ateliers créatifs pour les enfants. (Dates à définir)

Que vous ayez 4 ans ou 90 ans, soucieux d'apprendre, ou de développer une technique créative, ou tout simplement venir partager un moment convivial, n'hésitez pas à nous rejoindre !

L'équipe de La Serre Créative sera ravie de vous accueillir.



NOUVEAU !!



La Serre Créative propose pour la rentrée 2021/2022 **"des ateliers couture"**.

Passionnées de couture depuis plus de 20 ans, c'est avec plaisir que nous partagerons notre expérience de la couture "amateur" avec toutes personnes désireuses de s'initier ou se perfectionner au maniement de la machine à coudre.

Ateliers de 3h, au Buv'Art, tous les 15 jours les mardis soirs de 18h30 à 21 h et vendredis de 14h à 17h (horaires à confirmer). Places limitées. Ateliers gratuits.



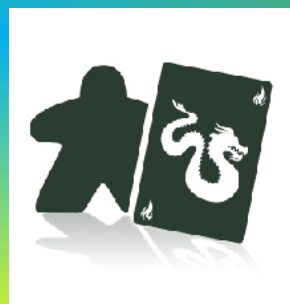
FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

JEUX DE SOCIÉTÉ

Contact Aurélie CANILLOT

06 60 78 13 59

aurelie.canillot@free.fr



JEUX DE SOCIÉTÉ

La section organise des séances d'animation au rythme d'une séance par mois le dimanche après-midi de 15h à 18h, et un mercredi par mois (généralement le dernier du mois) en soirée au Buv'Art.

Nous proposons, à côté de certains grands classiques, une majorité de jeux peu connus du grand public pour permettre à tous de faire de belles découvertes ludiques.

L'entrée est libre et gratuite.

En dehors de ces séances, les jeux sont en libre accès au Buv'Art.





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

LES JARDINS PARTAGES

Jardins d'En Plume
Contact Laurent POINTET
06 83 86 14 42
jardindenplume@gmail.com



JARDINS D'EN PLUME

- Jardinage collectif : parcelle-test en permaculture, formations, journées portes ouvertes printemps et automne, jardinage avec les enfants de l'ALAE
- Jardinage individuel : parcelles disponibles de 1 m² à 100m²
- De nombreuses rencontres, échanges de services, de plants, de trucs et astuces !

Rejoignez-nous !

2 rendez-vous avec animations sont prévus en automne et au printemps





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

RANDONNEE

Contact Pierre DUPUY

05 61 86 59 16

pierre.dupuy1945@gmail.com

RANDONNEE

La section "randonnée" du Foyer Rural propose des balades familiales 2 fois par mois le MERCREDI après-midi ou le SAMEDI après-midi autour du village mais aussi des sorties à thèmes comme le brame du cerf dans les Pyrénées ou dans des réserves ornithologiques.

Nous participons aussi à "un village, un chemin" de la Fédération Départementale des Foyers Ruraux 31/65 où nous accompagnons les randonneurs pour une "balade au clair de lune" jusqu'au cœur de la Forêt de Bouconne.

En projet, un parcours pédagogique « découverte de la biodiversité » dans et autour du village.



BADMINTON

Contact : Valérie CLAVEL / Laurent PAILHES

06 12 03 23 39

clavelvalerie@sfr.fr / laurent.pailhes@gmail.com

BADMINTON LOISIR

Envie de vous changer les idées ?? Venez échanger quelques volants...

TOUS NIVEAUX

Entrainement le **jeudi de 20h15 à 22h** environ à la salle du temps libre de Lasserre-Pradère.

2 tournois sont prévus dans l'année

(Dates à définir - le samedi après-midi à partir de 15h avec apéritif et auberge espagnole)





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

BASKET

Contact : Pascal SAVOLDELLI 05 61 86 62 29

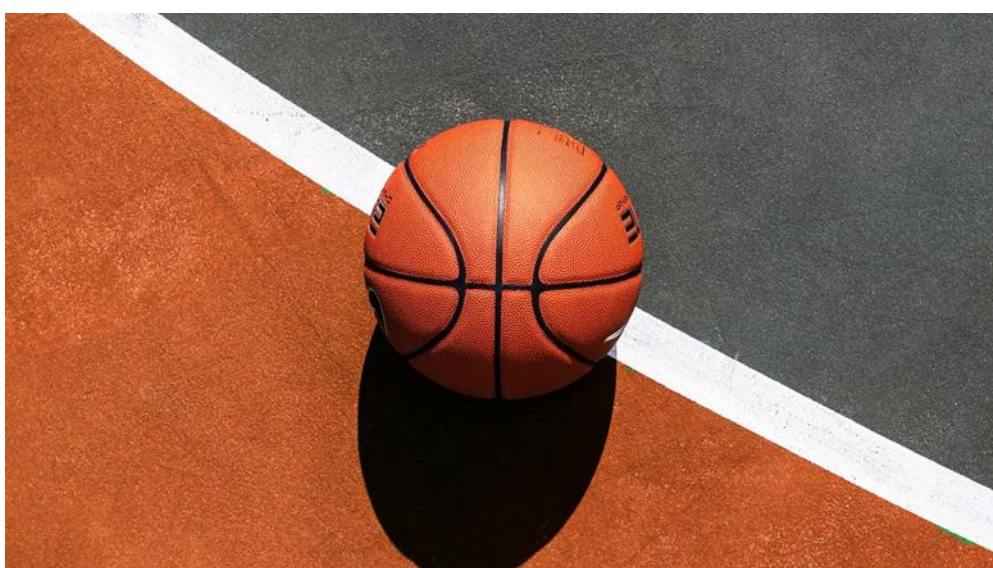
pascal.savoldelli@neuf.fr

BASKET MIXTE LOISIR

Entrainement le **mardi de 21h à 22h**, salle du temps libre, à Lasserre-Pradère.

Et en plus, quelques matchs amicaux sont organisés tout au long de la saison contre les clubs des localités voisines.

Tout cela, dans une ambiance très conviviale.





Contacts :

Pierrette LHERMITE

05 61 86 67 68 - 06 51 44 23 16

COUNTRY

Vous avez envie de danser? Un groupe sympa et relax vous y invite :
danse en ligne, en face à face, en cercle ou en couple.

Cours de niveaux « débutants » à « avancés »
le mercredi de 19h45 à 22h à la salle du temps libre.

Reprise des cours en septembre.

3 cours d'essai gratuits en septembre

Deux bals prévus dans l'année :
(Dates non fixées)



Bals Country Lasserre - Pradère

Entrée 5€ Pâtisseries offertes
Entrée gratuite en dessous
de 18 ans
et pour les adhérents Foyer Rural



FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE



CAFE ASSOCIATIF LE BUV'ART

5 Avenue de BOUCONNE

Contact : Maxime Gauthier

06 75 60 27 68 Mail : cafelebuvarart@gmail.com

Le **Café** Associatif Le Buv'Art est un **lieu de convivialité** cosy et accueillant pour passer un moment agréable en famille ou entre amis, ouvert depuis l'année dernière.

C'est aussi le lieu d'**expos**, de **concerts**, d'**animations créatives**, de **réparation**, de **jeux de société**, j'en passe et des meilleures, toutes les idées sont bonnes à prendre et faciles à réaliser quand on est plusieurs et motivés !!!

Le lieu fonctionne sur le principe du bénévolat, nous avons mis en place un planning partagé et des formations pour pouvoir ouvrir et tenir le lieu sur des créneaux horaires identifiés. Donc n'hésitez pas à nous rejoindre.

Pour consommer, il suffit d'une simple adhésion à 1€ à vie ! Pour les bénévoles, une véritable adhésion au foyer avec assurance est nécessaire.

N'hésitez pas à franchir le seuil et découvrir ce lieu enchanteur.





Côté organisation, plusieurs niveaux d'implications sont possibles et ouverts :

- Participation au comité de pilotage : 12 personnes
- Participation aux commissions en petits groupes : animations, travaux, communication, trésorerie
- Bénévole actif pour tenir le lieu ponctuellement
- Simple adhésion pour consommer

Grâce à une forte mobilisation, nous pouvons ouvrir régulièrement, le programme est affiché devant le bâtiment ou disponible sur internet (Facebook, site du foyer).

A LA CARTE : Boissons bio et locales, encas charcuterie / fromage, bonbons pour les jeunes ☺





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

DRIVE FERMIER

5 Avenue de BOUCONNE

Mail : consommer.local.31530@gmail.com

www.facebook.com/lemarchedubuvart



LE MARCHÉ DU BUV'ART

Légumes de saison, magrets de canard, poulets, œufs, petits plats végétariens, vin, bières artisanales, jus de pomme, farines, légumes secs, café, thé, miel, fromages, produits « zéro déchet » (savons, lingettes, bee wraps...), tous ces produits sont désormais disponibles chaque semaine au Marché du Buv'Art en direct de leurs producteurs.

Commande et paiement en ligne sur <https://www.local.ht/le-marche-du-buv-art>

Retrait des commandes dans la cour du Buv'Art le vendredi entre 18h et 19h30.

Le lieu fonctionne grâce au bénévolat, nous avons mis en place un planning partagé et des formations pour pouvoir ouvrir et tenir le lieu sur des créneaux horaires identifiés. Vous souhaitez participer ?

Venez nous rencontrer ou contactez-nous à l'adresse consommer.local.31530@gmail.com

Vous êtes producteur et souhaitez rejoindre le projet ? Venez nous rencontrer ou contactez-nous à l'adresse marchebuvart.producteur@mailo.com





GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Contacts :

Laure SOUBEYRAND

06 75 68 92 50

Isabelle PEREZ

06 88 24 29 73



Mail : gymvolontaire-031059@epgv.fr

Site www.gvlevignac.com

GYM ADULTES

Mouvement, plaisir, santé et convivialité !

Le Club GV de Lé vignac, association sportive dynamique, vous propose sur Lé vignac et Lasserre 13 cours de gym. Nos animatrices diplômées s'attachent à vous maintenir en forme toute l'année avec des séances variées et en musique.

- *Aeromove*
- *Gym tonique et d'entretien*
- *Gym Senior*
- *Gym douce/Pilates/Stretching*
- *Gym Sénior adaptée*
- ***Nouveau ! Séances de MARCHE NORDIQUE***

2 cours d'essai offerts
pour les nouveaux adhérents.

Alors, n'hésitez plus : venez essayer... et rejoignez-nous



LE BOSQUET FANTASTIQUE

Conseils et Conception de Jardins comestibles

Ateliers et Animations sur la permaculture et la transition écologique

www.lebosquetfantastique.fr

lebosquetfantastique@gmail.com

Sarah REYNARD 06 48 00 42 28



LE BOSQUET FANTASTIQUE

Le Bosquet Fantastique propose plusieurs prestations :

- Conception Paysagère de **Jardins comestibles**, organisation des espaces selon la vision globale de la permaculture (habitat & **rêves des habitants**, potager, fruitiers, **forêt jardin**, poulailler, plan d'eau, gestion des vents, de l'ensoleillement, de l'irrigation etc...)
- Animation d'ateliers sur le **climat, la transition écologique, le jardinage bio & techniques de permaculture**, individuels, en famille, ou auprès des professionnels.

Pour l'ensemble des prestations & informations voir sur le site internet et par mail ou téléphone.





LES ECURIE D'EN CAYLA

2144 avenue de Bouconne - 31530 LASSERRE-PRADERE

Présidente : Hélène DEMBLANS

encayla31@gmail.com - Tél : 06 80 28 20 10

Site Internet : www.encayla.fr



École d'équitation à partir de 18 mois !
Balades tous niveaux
Ouvert toute l'année.





POLE DANCE & YOGA DANSE

Association POLE PAR NATURE

Infos sur le site

www.poleparnature.fr

Cécile 06 50 85 32 95

poledance31530@gmail.com

L'association « Pole par nature » vous propose des cours de :

- Pole dance dès 16 ans,

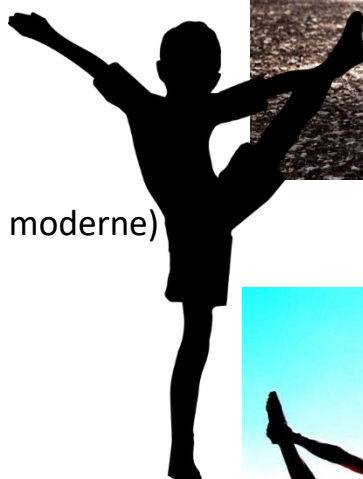
NOUVEAU

- Yoga danse (mélange entre le yoga et la danse moderne)
- Yoga kids (dès 5 ans)

Aux écuries d'en Cayla

En petits groupes

- École affiliée à la Fédération Française de danse
- Cours d'essai sur RDV



Pole dance - Yoga danse



"DANSER, C'EST
S'INTERROGER, ALLER AU
PLUS PROFOND DE SOI"
MARIE-CLAUDE PIETRAGALLA

31530 LASSERRE

PLUIE DE SCRAP

Contact :

Stéphanie Casato-Rivière

06 22 96 88 52

steffyscrap31@gmail.com



PLUIE DE SCRAP

L'association « Pluie de Scrap » vous invite à découvrir le monde créatif du papier.

Apprenez à faire vous-même vos cartes de vœux, menus de fête(s), invitations, portes blocs notes, portes post-it, albums...

- Des ateliers "clé en main" pour les débutants.
- ❖ Enfants de 4 à 7 ans accompagnés des parents (utilisation de cutter ou ciseaux)
- ❖ Enfants de 7 à 12 ans
- ❖ Adolescents
- ❖ Adultes débutants

Tout le matériel vous est fourni. Vous n'avez plus qu'à venir vous installer, suivre les consignes, papoter, créer... et vous repartirez avec votre création et des idées plein la tête.

- Des ateliers pour les initiés. Vous pourrez amener votre matériel de base et apprendre diverses techniques dans le Scrap ! Fonds de carte, embossage à chaud, à froid, tamponnage, pochoirs, découpes....

Les ateliers programmés seront proposés selon un calendrier communiqué par mail.

Possibilité de monter un groupe de scrapeurs-ses hebdomadaires (jour(s) – horaires et lieu(s) à définir).

Une fois dans mes contacts, vous recevrez un mail qui vous permettra de vous inscrire pour assister à un atelier.

Lancez-vous !!!

Ambiance chaleureuse et échanges conviviaux assurés !



TENNIS CLUB

Présidente : Fanny POINTET

Tel 06 89 30 59 29

tennis.lasserre.pradere@gmail.com



Le club propose :

- Une école de tennis accueillant les enfants dès 5 ans ½
- Des cours pour les adultes, tous niveaux
- Accès libre aux terrains avec cotisation à l'année
- Nouveau : groupe perfectionnement/compétition jeunes



Les cours sont encadrés par des professeurs titulaires d'un Diplôme d'État ou d'un CQPET (Certificat de Qualification Professionnelle Éducateur Tennis).

Les cours ont lieu les mardis et jeudis (après-midi pour les enfants et en soirée pour les adultes).



YANG SHENG

Siège social : 1026 chemin d'Empelat 31530 LASSERRE-PRADERE

Présidente : Nancy TREILHES-LAVIGNE

Contacts : Laurent ALEGRE 06.74.21.64.20

asso.yangsheng@outlook.fr Site : www.asso-yangsheng.com



Le partage de techniques de relaxation et de développement personnel reste l'objectif de l'association avec deux professeures, Cécile Cadène, Enseignante certifiée de la Méthode Zentangle , et Aurélie Murtin formé au Yoga et méditation dans la tradition indienne.

- Le **Dessin Méditatif et Relaxant** animé par Cécile Cadène :

- **Le dessin méditatif grâce à la méthode Zentangle**



Qu'est-ce que la méthode zentangle ? c'est une méthode facile à apprendre, relaxante et créative permettant de créer de superbes dessins à l'aide de motifs structurés. Le zentangle est très apaisant, il aide à réduire le stress et procure à la fois détente et confiance en soi car la méthode Zentangle a la faculté de révéler l'artiste qui sommeille en chacun de nous. L'une des clefs de la méthode consiste à prendre son temps, à avancer pas à pas : « *tout est possible, un trait à la fois* » est d'ailleurs l'une des maximes des créateurs de la méthode. Le zentangle se pratique sur des carreaux de papier de 9 cm de côté à l'aide d'un crayon graphite et d'un stylo feutre noir.

La méthode est accessible à tous, enfants et adultes de 7 à 97 ans !! Cette pratique favorise la motricité fine, la concentration, la mémoire, l'apaisement intérieur.

- **Le mandala, outil d'épanouissement de soi**

Le mandala nous vient d'Inde et du Tibet. Ce mot signifie « cercle » en sanscrit et désigne une œuvre artistique servant de support de méditation et de guérison dans les traditions ancestrales de ces pays.

Les mandalas permettent l'expression du soi, la reconnexion à son intériorité. Ces cercles magiques sont des supports de création, d'éveil et de rencontre avec soi. Ils favorisent la canalisation de l'énergie, le calme mental, l'apaisement des émotions et des tumultes intérieurs.

Chaque mandala est un voyage créatif et une invitation à la détente et à la rencontre de soi.

YANG SHENG

Siège social : 1026 chemin d'Empelat 31530 LASSERRE-PRADERE

Présidente : Nancy TREILHES-LAVIGNE

Contacts : Laurent ALEGRE 06.74.21.64.20

asso.yangsheng@outlook.fr Site : www.asso-yangsheng.com



- La **Méditation** est un état contemplatif, conscient d'être et conscient de ce qui est dans l'instant présent. La pratique régulière de la méditation améliore et favorise la concentration, l'attention, l'ouverture, le lâcher-prise et la bienveillance.
La méditation peut apporter de multiples bienfaits sur le mental et le corps, comme par exemple, la réduction du stress, de l'anxiété, l'amélioration de la concentration, une plus grande présence à soi, à être dans l'instant présent, amélioration de l'attention, une joie de vivre, augmentation de l'énergie, un bien-être profond, de la sérénité, de la paix intérieure...
- Le **Yoga** est une discipline qui relie le corps et l'esprit vers un état de bien-être profond.
Les séances sont construites autour d'exercices de détente, de respiration (*Prāṇayāma*), de concentrations (*Dhāraṇā*), d'enchaînements de postures (*Asana*) et de gestes des mains (*Mudras*) en lien avec les énergies des saisons. Elles se terminent par une méditation ou une relaxation.

Les cours sont accessibles, adaptables à chacun, avec des variations, et permettent d'être à l'écoute de soi et de son corps.



15H > 18 H

SAMEDI
28
AOÛT
2021

JOURNÉE DES ASSOCIATIONS

BOULODROME/PRAIRIE

Informations, Inscriptions

Masque obligatoire

