



LIVRET
DES
ASSOCIATIONS
2023-2024

Cher(e)s Lasserro-Pradérois (es)

Nous avons le plaisir de vous présenter la 19^{ème} édition du livret, des différentes associations de notre village.

De nombreux bénévoles contribuent à les animer tout au long de l'année 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 02 SEPTEMBRE 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 61 86 61 46

 mairie.lasserre-pradere@orange.fr

SOMMAIRE

ASSOCIATIONS	CONTACT	TEL	MAIL	PAGE
ADMR	Sylvie BOSSART-DUDOUE	Saad : 05 61 06 83 21 Ssiad : 05 61 65 06 78	adm.saad.bouconne@fede31.admr.org adm.ssiad.bouconne@fede31.admr.org	5
CRECHE L'ARCHE DES BAMBINS	Stéphanie IVANEC	05 61 06 46 39	archebambins1@orange.fr	6
BOULE LYONNAISE	Claude BARRAT	06 08 34 44 16	claud.barrat@orange.fr	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
FCPE			fcpelasserre@orange.fr	11
FOOTBALL CLUB DE L'OUEST	Patrick PETIT	06 02 73 93 25	fcouest31530@gmail.com	12
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LEVIGNAC	Cécile CAGNIANT	06 63 41 41 07	gvlevignac@gmail.com	13
KARUNA	Laurent ALEGRE	06 74 21 64 20	karuna.asso@gmail.com	14-15
LE BOSQUET FANTASTIQUE	Sarah REYNARD	06 48 00 42 28	lebosquetfantastique@gmail.com	16
LES ECURIES D EN CAYLA	Hélène DEMBLANS	06 80 28 20 10	encayla31@gmail.com	17
PLUIE DE SCRAP	Stéphanie CASATO-RIVIERE	06 22 96 88 52	steffyscrap31@gmail.com	18
POLE DANCE	Cécile DEMBLANS	06 50 85 32 95	poledance31530@gmail.com	19
TENNIS CLUB	Fanny POINTET	06 89 30 59 29	tennis.lasserre.pradere@gmail.com	20
FOYER RURAL	Maxime GAUTHIER		foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com	21-22
CINEMA	Pierrette LHERMITTE	06 51 44 23 16	lacomme@wanadoo.fr	23
CLUB DES AINES	Mme Jeannette HINGRAND	05 61 86 70 09		24
LA SERRE CREATIVE	Isabelle PEREZ	06 88 24 29 73	i.d.perez@wanadoo.fr	25
JEUX DE SOCIETE	Aurélié CANILLOT	06 60 78 13 59	aurelie.canillot@free.fr	26
LES JARDINS PARTAGES	Laurent POINTET	06 83 86 14 42	jardindenplume@gmail.com	27
RANDONNEE	Pierre DUPUY	05 61 86 59 16	pierre.dupuy1945@gmail.com	28
BADMINTON	Valérie CLAVEL / Laurent PAILHES	06 12 03 23 39	clavelvalerie@sfr.fr / laurent.pailhes@gmail.com	29
BASKET LOISIR MIXTE	Pascal SAVOLDELLI	06 13 79 37 50	pascal.savoldelli@neuf.fr	30
COUNTRY	Pierrette LHERMITTE	06 51 44 23 16	lacomme@wanadoo.fr	31
CAFE ASSOCIATIF LE BUV'ART	Maxime GAUTHIER	06 75 60 27 68	cafelebuvarart@gmail.com	32-33
MARCHE DU BUV'ART			consommer.local.31530@gmail.com	34



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

Pour prendre contact :

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

Tél SSIAD : 05 61 85 06 78 Mail : admr.ssiad.bouconne@fede31.admr.org

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

- Depuis plus de 40 ans, l'association SAAD ADMR DE BOUCONNE désormais **ADMR LE FOUSSERET, Antenne Bouconne** (Association loi de 1901) propose ses services à la population des communes de Légnac, Lasserre-Pradère, Ste Livrade, Mérenvielle, Le Castéra, Léguevin, La Salvetat St Gilles, Brax, Pibrac, Colomiers, Mondonville. Le changement d'appellation ne change rien au service rendu à la population, même secteur, même salariés, même interlocuteurs.
- 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. **Nos 2 services vous accueillent à la même adresse.**
- **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 ou e-Cesu...
- **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 peut soit bénéficier des soins des infirmiers du service, soit conserver son cabinet infirmier libéral habituel avec lequel une convention sera signée.

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)

CRECHE L'ARCHE DES BAMBINS

4 route de Bouconne
31530 Mérenvielle
05 61 06 46 39

archedesbambins1@orange.fr

L'ARCHE DES BAMBINS



Née d'une volonté de la mairie de Mérenvielle en 1998, la crèche associative l'arche des bambins répond aujourd'hui aux besoins de mode de garde collectif pour les habitants des communes de Mérenvielle, Lasserre Pradère, Sainte Livrade et Lévigac.

Située au cœur du village de Mérenvielle, elle accueille 25 enfants de 10 semaines à 3 ans en s'adaptant aux besoins, aux attentes et aux plannings des parents.

Une équipe de professionnelles qualifiées et diplômées accueillent les enfants du lundi au vendredi de 7h30 à 18h20.

Notre projet pédagogique et les projets ponctuels au cours de l'année mettent l'enfant au cœur de nos préoccupations. Chants, lecture, activités manuelles, motricité, découvertes sensorielles sont autant de propositions faites aux enfants afin de soutenir et guider leurs découvertes. Chaque moment de vie est un « prétexte » à laisser l'enfant faire seul, à essayer, à devenir autonome.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à venir découvrir notre structure.

L'arche des bambins
4 route de Bouconne
31530 Mérenvielle
05 61 06 46 39

archedesbambins1@orange.fr



BOULES LYONNAISES

Président: Claude BARRAT

Tel :06 08 34 44 16

Mail : claude.barrat@orange.fr

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

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

La Quadrette de notre club bouliste emmenée par René FAVARETTO est devenue SOUS CHAMPION de la HAUTE GARONNE après avoir triomphé successivement des équipes de Muret, Villefranche de Lauragais, Toulouse entente Club, et en ne s'inclinant que de peu en finale, contre l'équipe de St JORY.

Un grand bravo à nos joueurs qui ont brillamment représenté notre Village et vaillamment défendu les couleurs de notre club de boules Lyonnaises dans ce championnat Départemental.

Nous invitons toutes celles et ceux d'entre vous qui voulez découvrir et vous initier à notre sport, à venir nous rencontrer les mercredi et dimanche après-midi dans le boulodrome Paul ATES ou le meilleur accueil vous sera réservé.

Le bureau de l'U.S LASSERRE PRADERE boules Lyonnaises



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

Classique

Hip hop

Dancehall

Break dance

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

DANSELLA propose des cours de danse de l'enfant (à partir de 3 ans), ados et adultes.

Tous niveaux.

Modern jazz, Hip Hop, Classique, Street jazz, Break Dance, Dancehall et Zumba.

PLANNING COURS DE DANSE 2023/2024 DANSELLA

(Tous les cours sont soumis à un nombre minimum d'élève pour être maintenus, ce planning est susceptible d'être modifié)

SEGOUFIELLE

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
16h45-17h30	HIP HOP 1 6-7 ANS	16h45-17h30	BABY HIP HOP 4-5 ANS	16h-17h	MODERN JAZZ 3 11-13 ANS	18h-19h	BREAK 1 8-11 ANS	17h-17h45	ÉVEIL DANSE 4-5 ANS	9h30-10h15	BABY DANCE 3-4 ANS
17h30-18h30	MODERN JAZZ 2 8-10 ANS	17h30-18h15	INITIATION 5-7 ANS	17h-18h	STREET JAZZ 3 11-13 ANS	19h-20h	BREAK 2 12-17 ANS	18h-19h	CLASSIQUE 1 8-11 ANS	11h30-12h30	STREET JAZZ 2 8-10 ANS
18h30-19h30	HIP HOP 2 8-11 ANS	18h15-19h15	HIP HOP 3 12-17 ANS	18h-19h	STREET JAZZ 4 14-17 ANS			19h-20h	CLASSIQUE 2 12-17 ANS	12h30-13h15	ZUMBA
19h30-21h	MODERN JAZZ 4 14-17 ANS	19h15-20h15	PRÉPA CONCOURS	19h-20h	DANCEHALL 12-17 ANS			20h-20h45	BARRE À TERRE		
21h-22h30	MODERN JAZZ ADULTE	21h15-22h15	STREET JAZZ ADULTE	20h-21h	DANCEHALL ADULTE			20h45-22h	CLASSIQUE ADULTE		

LASSERE PRADERE

LUNDI	
16h30-17h15	ÉVEIL DANSE 4-5 ANS
17h15-18h	INITIATION 6-7 ANS
18h-19h	STREET JAZZ 2 8-10 ANS
20h45-21h30	ZUMBA

FAITES VOTRE PRE-INSRIPTION

EN LIGNE WWW.DANSELLA.COM
 PAR TEL 06 47 46 49 84
 PAR EMAIL dansella32@gmail.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.

**Rencontres autour de la chanson, ouvertes à tous les habitants de Lasserre-Pradère au
café associatif le Buv'Art de 19h à 21h le jeudi une fois par mois et le vendredi soir sous la
forme d'un karaoké de 19h à 20h30 pour les enfants et de 21h à 22h30 pour les adultes.
Voir le calendrier du buv'Art.**

Soirées musicales détentes animées et préparées par une joyeuse équipe de chanteurs et
chanteuses.

L'association organise des Stages et Ateliers autour **de la voix et de l'écoute.**

Cycle de la voix à l'Espace Tribuche à Montaigut sur save.



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 gâteaux, tenue de buvettes lors de manifestations locales, partenariat avec « A QUI S »...)
- Nous organisons des **événements festifs** : marché de Noël des créateurs et producteurs au Buv'Art, Fête des Ecoles
- Nous mettons en place une **commande groupée de fournitures** pour l'élémentaire avec notre partenaire **Allo Buro**
- Nous avons lancé depuis 2020 une réflexion sur la sécurisation des abords des écoles (élémentaires notamment) avec la mairie de Lasserre-Pradère, avec entre autres la création de lignes de **pédibus**.
- Nous avons créé en 2023 des groupes de travail autour des thèmes de **l'égalité fille-garçon**, et concernant la **végétalisation des cours d'écoles**.



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



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.com.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Contacts :

Cécile CAGNIANT
06 63 41 41 07

Laure SOUBEYRAND
06 75 68 92 50

Mail : qvlevignac@gmail.com Site www.qvlevignac.com



GYMNASTIQUE EN SALLE POUR ADULTES

Mouvement, plaisir, santé et convivialité !

Le Club **GV Lévig nac**, association sportive dynamique, vous propose chaque semaine sur Lévig nac et sur Lasserre, 15 cours de gymnastique en salle et 1 séance de marche nordique. Nos animatrices diplômées s'attachent à vous maintenir en forme toute l'année avec des séances variées et en musique.



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30/10h30	Gym tonic /renfo	Gym d'entretien		Renforcement musculaire		
10h30/11h30	Gym séniors actifs	Pilates débutant		Gym séniors actifs		Marche nordique 10h30/12h
12h30/13h30					Gym bien être	
18h30/19h30	Pilates		Pilates	Body sculpt		
19h30/20h30	Danse Move	Taille-Buste-Cuisses		Hiit		
20h15/21h15 20h30/21h30			Strong @ 20h15 /21h15	Stretching/Yoga 20h30/21h30		

- Salle Argyle Lavat à Lévig nac
- Salle du temps libre à Lasserre



2 cours d'essai offerts

(pour les nouveaux adhérents) !!

Alors, n'hésitez plus :

venez essayer... et rejoignez-nous!

KARUNA

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

Présidente : Nancy TREILHES-LAVIGNE

Contacts : Laurent ALEGRE 06.74.21.64.20

karuna.asso@gmail.com

Le dessin méditatif et relaxant

Au sein de l'association **KARUNA**, je vous propose 3 approches graphiques qui vont vous aider à retrouver la sérénité et la joie de créer.



Le dessin relaxant 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 méditatif, créatif et une invitation à la détente et à la rencontre de soi.



KARUNA

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

Présidente : Nancy TREILHES-LAVIGNE

Contacts : Laurent ALEGRE 06.74.21.64.20

karuna.asso@gmail.com

Le dessin neurographique

Le dessin neurographique vient de neurones, composants du cerveau et de graphique : représenter des symboles archétypaux, des formes, des lignes. Avec ces images, nous laissons la parole à notre inconscient.

Cette technique de dessin propose de transformer d'anciennes voies neuronales qui nous font penser et percevoir les situations toujours de la même façon. Le dessin neurographique fait apparaître de nouvelles voies neuronales qui laissent émerger de nouvelles idées et plus de créativité.

La méthode permet la connexion d'un plus grand nombre de neurones ce qui contribue à améliorer la plasticité de notre cerveau (amélioration de la concentration, de la mémoire...)



**Chaque forme artistique est proposée dans les cours hebdomadaires en présentiel
mais aussi possibilité d'une adhésion en ligne (pack de vidéos)**

ET TOUT AU LONG DE L'ANNEE

- Des Ateliers dans l'année pour les publics adultes, le samedi après-midi selon un calendrier communiqué lors des inscriptions.
- Un Stage résidentiel été pour les initiés : 3 jours en juin dans un lieu de ressourcement.

Cours, ateliers et stage animés par Cécile Cadène « YinRose| »

Enseignante certifiée de la Méthode Zentangle



Association KARUNA

Sérénité et Créativité

karuna.asso@gmail.com



LE BOSQUET FANTASTIQUE

Conseils et Conception de Jardins comestibles
Ateliers et Animations sur la permaculture et la transition écologique

contact@lebosquetfantastique.fr

lebosquetfantastique@gmail.com

Sarah REYNARD 06 48 00 42 28



LE BOSQUET FANTASTIQUE

PERMACULTURE & TRANSITION

LE BOSQUET FANTASTIQUE

Le Bosquet Fantastique propose plusieurs prestations :

- Conception Paysagère de **Jardins comestibles** :
 - **Visites conseil** d'une demi-journée sur place
 - **Etude complète du lieu** (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 « Permaculture »** à destination des particuliers ou des professionnels :
 - Formations courtes (**ateliers jardin, tisanes, four solaire, foret-jardin etc.**)
 - Formations longues (**stages 5 jours** : commencer une production en permaculture, **stage 12 jours** : cours de conception en permaculture)

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





LES ECURIES 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

BALADE A CHEVAL
042 - 31530 LASSERRE

Détente & plaisir !
En solo, en couple ou même en famille !

ECURIES D'EN CAYLA
Réservez votre balade sur
encayla.fr ou au 06.80.28.20.10

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



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....

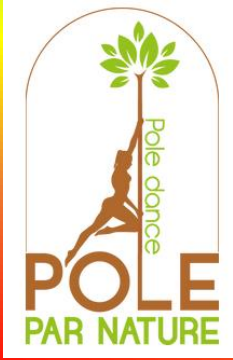
Les ateliers programmés seront proposés selon un calendrier communiqué par mail.

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 !



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 11 ans,
- Yoga danse (mélange entre le yoga et la danse moderne)

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



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

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 jeudis et vendredis (après-midi pour les enfants et en soirée pour les adultes).





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

FOYER RURAL

Président : Maxime Gauthier & Fabien Guilley

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 de Lasserre-Pradère, dont les objectifs sont multiples :

- **CULTURE** avec le Cinéma mensuel, le café du Buv'Art et ses concerts, ses pièces de théâtre, ses expositions, son café lecture, mais également des sorties groupées à Odysud avec abonnement à tarif préférentiel
- **ART** avec la Serre Créative, les ateliers couture et cuisine du Buv'Art
- **SPORT** avec les sections Basket, Badminton, Country, Randonnée
- **ALIMENTATION LOCALE** avec le drive fermier « Le Marché du Buv'Art »
- **JARDINAGE** sur les terres des Jardins d'Emplume en parcelle privée ou collective
- **EDUCATION POPULAIRE** avec des conférences et des journées à thèmes (Permaculture, Migration, Partage de connaissance, Ateliers de réparation...)
- **FÊTES** au sein du village avec un calendrier régulier : Fête du printemps & Carnaval, Fête de la musique, Vide Grenier, Fête Locale, Jazz sur son 31, Spectacle de Noël
- **CONVIVIALITE et LIEN SOCIAL** incarné par l'ouverture sur l'année du café associatif Le Buv'Art, seul café du village.



FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

FOYER RURAL

Président : **Maxime Gauthier & Fabien Guilley**

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 2023

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

En 2023

- Mars -Avril **CARNA'BAL – FÊTE DU PRINTEMPS**
- 21 juin **FÊTE DE LA MUSIQUE**
- 21 juillet **VIDE GRENIER**
- 30-31 août **FÊTE LOCALE**



CINEMA

Contact : Pierrette Lhermite 06 51 44 23 16

Courriel : lacomme@wanadoo.fr

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

Le foyer rural propose **un vendredi soir par mois**, de septembre à juin, **deux films à l'affiche**.

la salle du temps libre se transforme alors en véritable salle de cinéma (projecteur professionnel, grand écran et système audio) pour les petits et grands.

Séance de **18h30 : jeune public**

Séance de **21h : public adulte**.

Les séances sont assurées par des bénévoles dans le cadre du circuit itinérant de Cinefol 31.

Ce partenariat permet aussi à nos enfants des classes de maternelle et de primaire de bénéficier du programme "Ecole au Cinéma", constitué de 3 projections et de matériels éducatifs associés.

TARIFS

Plein tarif 7€

Tarif réduit (adhérents Foyer) 5€

Tarif enfants (moins de 18 ans) : 4€

Adhésion CINEFOL31 : 15€





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

CLUB DES AINES

Contact : Mme Jeannette HINGRAND

Présidente

05 61 86 70 09

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

Isabelle : 06 88 24 29 73

i.d.perez@wanadoo.fr

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.



“Les ateliers couture” continuent ...

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 et surjeteuse.**

Ateliers de 3h, au Buv'Art, tous les 15 jours les mardis soirs de 18h30 à 21 h. Places limitées. Ateliers gratuits.



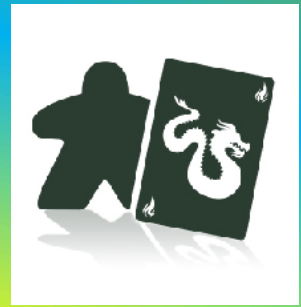
FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

JEUX DE SOCIÉTÉ

Contact Aurélie CANILLOT

06 60 78 13 59

aurelie.canillot@free.fr



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



- 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 !

Et rendez-vous pour tous lors de la Fête du Printemps fin mars pour des ateliers pour petits et grands





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

RANDONNÉE

Contact Pierre DUPUY

05 61 86 59 16

pierre.dupuy1945@gmail.com

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 brâme du cerf dans les Pyrénées ou dans des réserves ornithologiques.

Nous participons aussi à "un village, un chemin"- marque déposée - 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.





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

BADMINTON LOISIR

Contact : Valérie CLAVEL / Laurent PAILHES

06 12 03 23 39

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

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

TOUS NIVEAUX

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

1 tournoi est prévu dans l'année
(Date à définir - apéritif offert par le foyer et auberge espagnole ensuite)





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

BASKET MIXTE LOISIR

Contact : Pascal SAVOLDELLI 06 13 79 37 50

pascal.savoldelli@neuf.fr

Entraînement 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.





FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE

COUNTRY

Contacts:

Pierrette LHERMITE

05 61 86 67 68 - 06 51 44 23 16



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 niveau « débutants »
le mercredi de 18h15 à 19h15 au Buv'art.
- Cours de niveaux « novice » 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

Adhésion annuelle : Foyer Rural + 10€ adhésion country

un bal prévu dans l'année :
(Date non fixée)

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

Web : www.facebook.com/cafelebuvarart

<https://foyrurallasserrepradere.fr/cafe-associatif/>



Le Buv'Art, c'est un café associatif, porté par le Foyer Rural de Lasserre-Pradère, qui a ouvert ses portes en 2019 dans les locaux de l'ancienne école, grâce à la mobilisation de plusieurs dizaines de personnes du village et des proches alentours.

C'est quoi un café associatif ?

C'est un café à but non lucratif géré par des bénévoles, ce qui le distingue d'un café commercial, donc pas de distribution d'argent entre les membres mais l'argent récolté sert au fonctionnement et à l'amélioration.

Ce café a pour vocation de développer le lien social, intergénérationnel et la convivialité. C'est ici que nous pouvons nous réunir pour discuter, échanger, apprendre ou tout simplement boire un verre en compagnie de nos voisins et amis.

Nous voulons que ce lieu soit chaleureux, accueillant, et que tout le monde s'y sente le bienvenu.

Nous ferons évoluer le lieu en fonction de vos envies.

Vous pouvez rejoindre l'équipe organisatrice (programmation, tenue du lieu, logistique, gestion ...) sur ce projet passionnant, ou simplement adhérer pour consommer sur place, car un café associatif ne peut servir que ses adhérents par obligation légale.

Le prix de l'adhésion est symbolique (1 euro à vie !).

A LA CARTE : Boissons bio et locales, en-cas charcuterie / fromage, bonbons & glaces pour les jeunes (ou pas)





**FOYER RURAL
LASSERRE-PRADÈRE**

CAFÉ ASSOCIATIF LE BUV'ART

5 Avenue de BOUCONNE

Contact : Maxime Gauthier 06 75 60 27 68

Mail : cafelebuvar@gmail.com

Web : www.facebook.com/cafelebuvar

<https://foyerurallasserrepradere.fr/cafe-associatif/>



Côté organisation, plusieurs niveaux d'implications sont possibles et ouverts, de l'adhérent bénéficiaire vers les habitués et organisateurs :

1

Je viens pour la première fois, j'adhère à 1€ pour toute ma vie, et je kiffe !



Je veux me rendre utile, donner un coup de main, faire connaissance avec l'équipe !

2

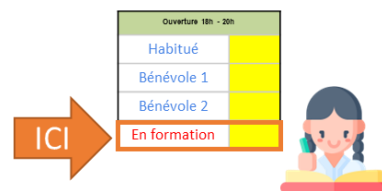
Je me fais connaître en envoyant un mail à animationlebuvar@gmail.com
C'est le point de départ !



Je suis inscrit dans la liste des **BENEVOLES EN FORMATION!**
Je vais recevoir le planning du mois pour m'inscrire.

3

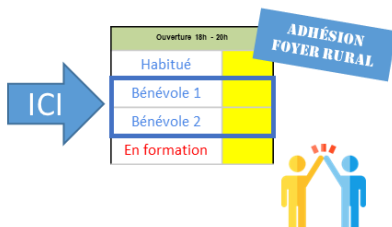
Je m'inscris sur un créneau du vendredi « **EN FORMATION** » ou j'assiste à une session de formation (c'est plus rare)
Je lis le LIVRET DES BÉNÉVOLES



Quand je me sens prêt, j'envoie un petit mail pour indiquer que je suis formé, je passe **BÉNÉVOLE**
Je peux aussi rejoindre le **Comité de Pilotage et les Commissions**

4

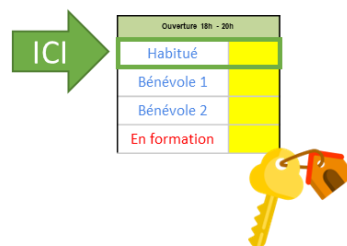
Je prends une adhésion au **FOYER RURAL** pour avoir les assurances (15€/an) et je m'inscris dans les cases **BÉNÉVOLE**



J'ai pris l'habitude, je suis autonome.
Il est temps de passer **HABITUÉ**

5

Je récupère les clés, les codes, je forme les nouveaux, je gère l'ouverture et/ou la fermeture.
Je m'inscris en **HABITUÉ** dans le fichier





FOYER RURAL

LASSERRE-PRADÈRE

DRIVE FERMIER

LE MARCHÉ DU BUV'ART

5 Avenue de BOUCONNE

Mail : consommer.local.31530@gmail.com

www.facebook.com/lemarchedubuvart



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



SAMEDI 02 SEPTEMBRE



FORUM
des
Associations

15H > 18H

Boulodrome/Prairie

