



**LIVRET DES  
ASSOCIATIONS**

2020-2021

Cher(e)s Lasserro-Pradérois (es)

Nous avons le plaisir de vous présenter la 16ème 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 29 AOUT DE 15H A 18H**

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

Ce livret dématérialisé est consultable sur le site [www.mairie-lasserrepradere.fr](http://www.mairie-lasserrepradere.fr)

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

Contact tel : 05 62 86 61 46

[Mairie.lasserre-pradere@orange.fr](mailto:Mairie.lasserre-pradere@orange.fr)

ASSOCIATIONS	CONTACT	TEL	MAIL	SITE	FACEBOOK	PAGE
ADMR		06 61 06 83 21	<a href="mailto:admr.saad.bouconne@fede31.admr.org">admr.saad.bouconne@fede31.admr.org</a>			4
ASSOCIATIONS LES VIEUX TRACTEURS DE LA BOMBOURIDE	Jean-Paul DUSTOU	05 61 86 71 08	<a href="mailto:jpdustou@orange.fr">jpdustou@orange.fr</a>			5
BOULE LYONNAISE	Claude BARRAT	06 08 34 44 16	<a href="mailto:claud.barrat@orange.fr">claud.barrat@orange.fr</a>	<a href="http://bombouride.monsite-orange.fr">bombouride.monsite-orange.fr</a>		6
CYCLO, VTT ET TRAIL	Joel ANTIC	06 82 55 70 53	<a href="mailto:joel.antic@airbus.com">joel.antic@airbus.com</a>			7
DANSELLA		06 47 46 49 84	<a href="mailto:dansella32@gmail.com">dansella32@gmail.com</a>			8
ECOUTE CREATIVE MUSIQUE ET VOIX	Anne ROUQUETTE-SIMONSON	05 61 99 06 24	<a href="mailto:ecouteanne@gmail.com">ecouteanne@gmail.com</a>			9
EDUCATION CANINE 31	Cécile DEMBLANS	06 50 85 32 95	<a href="mailto:edcanine31@gmail.com">edcanine31@gmail.com</a>	<a href="http://www.educationcanine31.com">www.educationcanine31.com</a>		10
FCPE			<a href="mailto:fcpe.lasserre@orange.fr">fcpe.lasserre@orange.fr</a>		<a href="http://www.facebook.com/fcpelasserrepradere">www.facebook.com/fcpelasserrepradere</a>	11
FOOTBALL CLUB DE L OUEST	Patrick PETIT	06 02 73 93 25	<a href="mailto:fcouest31530@gmail.com">fcouest31530@gmail.com</a>	<a href="http://www.fcouest.com">www.fcouest.com</a>		12
FOYER RURAL	Maxime GAUTHIER		<a href="mailto:foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com">foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com</a>	<a href="http://foyerrural.lasserrepradere.fr">http://foyerrural.lasserrepradere.fr</a>	<a href="http://www.facebook.com/FRLasserrePradere/">www.facebook.com/FRLasserrePradere/</a>	13-14
CLUB DES AINES	Mme Jeannette HINGRAND (Présidente)	05 61 86 70 09				15
LA SERRE CREATIVE	Francoise HINGRAND	06 71 58 24 91	<a href="mailto:Lasserrecreative@gmail.com">Lasserrecreative@gmail.com</a>			16
LES JARDINS PARTAGES	Laurent POINTET	06 83 86 14 42	<a href="mailto:jardindenplume@gmail.com">jardindenplume@gmail.com</a>			17
RANDONNEE	Pierre DUPUY	05 61 86 59 16	<a href="mailto:pierre.dupuy1945@gmail.com">pierre.dupuy1945@gmail.com</a>			18
BADMINTON	Laurent POINTET	06 83 86 14 42	<a href="mailto:laurent.pointet@free.fr">laurent.pointet@free.fr</a>			19
BASKET LOISIR MIXTE	Pascal SAVOLDELLI	05 61 86 62 29	<a href="mailto:pascal.savoldelli@neuf.fr">pascal.savoldelli@neuf.fr</a>			20
COUNTRY	Pierrette LHERMITTE	06 51 44 23 16	<a href="mailto:lacomme@wanadoo.fr">lacomme@wanadoo.fr</a>			21
CAFE ASSOCIATIF	Maxime GAUTHIER	06 75 60 27 68	<a href="mailto:cafelebuvert@gmail.com">cafelebuvert@gmail.com</a>		<a href="http://www.facebook.com/cafelebuvert">www.facebook.com/cafelebuvert</a>	22-23
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE	Laure SOUBEYRAND	06 75 68 92 50	<a href="mailto:gymvolontaire-031059@epgv.fr">gymvolontaire-031059@epgv.fr</a>	<a href="http://www.gvlevignac.com">www.gvlevignac.com</a>		24
LES ECURIES D EN CAYLA	Hélène DEMBLANS	06 80 28 20 10	<a href="mailto:encayla31@gmail.fr">encayla31@gmail.fr</a>	<a href="http://www.encayla.fr">www.encayla.fr</a>		25
MACARION	Geg PERSIA	06 30 59 21 02	<a href="mailto:macarion31@gmail.com">macarion31@gmail.com</a>			26
PLUIE DE SCRAP	Stéphanie CASATO-RIVIERE	06 22 96 88 52	<a href="mailto:Steffyscrap31@gmail.com">Steffyscrap31@gmail.com</a>			27
POLE DANCE	Cécile	06 50 85 32 95	<a href="mailto:poledance31530@gmail.com">poledance31530@gmail.com</a>	<a href="http://www.poleparnature.fr">www.poleparnature.fr</a>		28
TENNIS CLUB	Anne BAUDRY	06 29 61 22 68	<a href="mailto:tennis.lasserre.pradere@gmail.com">tennis.lasserre.pradere@gmail.com</a>			29
YANG SHENG	Christophe CADÈNE	06 88 98 58 38	<a href="mailto:asso.yangsheng@outlook.fr">asso.yangsheng@outlook.fr</a>	<a href="mailto:asso.yangsheng@outlook.fr">asso.yangsheng@outlook.fr</a>		30

- 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 Léguevin, Lasserre-Pradère, Ste Livrade, Mérenvielle, Le Castéra, Léguevin, La Salvetat 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)
  - 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)**



## ADMR

**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](mailto:admr.saad.bouconne@fede31.admr.org)

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



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

## ASSOCIATION LES VIEUX TRACTEURS DE LA BOUMBOURIDE

**Contacts privilégiés : Jean-Paul  
DUSTOU 05 61 86 71 08  
Nadège ALLEGRET BOURDON  
SUSO 05 61 86 72 86  
M. RIVAT C 06 32 27 22 43**

**Mail : [jp dustou@orange.fr](mailto:jp dustou@orange.fr)**



## BOULE LYONNAISE

**Siège social: La Mairie, 1 place  
de la mairie , 31530**

**LASSERRE-PRADERE**

**Président: Claude BARRAT**

**Tel :06 08 34 44 16**

**Mail :**

[claud.barrat@orange.fr](mailto:claud.barrat@orange.fr)

**Site de la boule lyonnaise:**

[bombouride.monsite-orange.fr](http://bombouride.monsite-orange.fr)

**Site histoire du village:**

[lasserre31530.monsite-  
orange.fr](http://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 entraînements 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.



**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).



**CYCLO, VTT ET  
TRAIL**

**Président et secrétaire :**

**Joel ANTIC**

**Tél : 06 82 55 70 53**

[joel.antic@airbus.com](mailto:joel.antic@airbus.com)

**Trésorier : Michel DUTOUR**

**Tél : 06 69 46 77 78**

# 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

### PLANNING 2020 / 2021

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)

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

<b>Lundi</b>	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](http://WWW.DANSELLA.COM)

06 47 46 49 84  
dansella32@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique

# DANSELLA

Contact :

[dansella32@gmail.com](mailto:dansella32@gmail.com)

Tel : 06 47 46 49 84

### **Chanter pour retrouver la joie !**

L'association de l'Écoute 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'Écoute 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.



## **ÉCOUTE CRÉATIVE MUSIQUE ET VOIX**

**Siège social :**

**216 chemin de Monbrun 31530  
LASSERRE-PRADERE**

**Contact :**

**Anne ROUQUETTE-SIMONSON**

**Tél : 05 61 99 06 24**

**Mail : [ecouteanne@gmail.com](mailto:ecouteanne@gmail.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 privées



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



## EDUCATION CANINE 31

**Siège social :**  
**18 chemin du Rémoulin - 31530**  
**LASSERRE-PRADERE**

**Présidente :**  
**Cécile DEMBLANS Tél : 06 50**  
**85 32 95**

**Mail :**  
[edcanine31@gmail.com](mailto:edcanine31@gmail.com)

[www.educationcanine31.com](http://www.educationcanine31.com)

*Tout au long de l'année et au fil des manifestations, nous vous invitons à nous rejoindre ou nous prêter main forte !!*

- Notre rôle
- Représenter les parents d'élèves auprès des mairies, écoles, et SIVOM
  - Lors des conseils d'école pour les différentes problématiques rencontrées au sujet des enfants
  - Relais des informations et décisions pour l'ensemble des parents d'élèves
- Mener des actions de récolte de fonds pour les coopératives scolaires afin de financer diverses sorties scolaires (ex : Loto des écoles, vente de chocolats de Noël, tenue de buvettes lors de manifestations locales ...)
- Participer activement aux manifestations (ex : goûter de Noël, kermesse...)
- Participer aux exercices de PPMS (Plan Particulier de Mise en Sécurité)



## FCPE Représentants des Parents d'élèves

**Contact :** [fcpe.lasserre@orange.fr](mailto:fcpe.lasserre@orange.fr)

[www.facebook.com/fcpelasserrepradere](https://www.facebook.com/fcpelasserrepradere)

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,

Ecole de FOOT (U6 à U13):

160 enfants (2018-2019) de 5 à 13 ans

40 enfants de 14 à 19 ans

30 vétérans

- U15-U17-U19

- Le FC Ouest pour ses catégories des moins de 15 à moins de 19 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 !

- Vétérans-Loisirs

- Le FC Ouest compte également une équipe de vétérans - loisirs qui évoluent tous les vendredis pour des rencontres amicales et participent à quelques tournois. Vainqueurs cette année du tournoi Launac Larra !



## 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](mailto:fcouest31530@gmail.com)

### Sites

[www.fcouest.com](http://www.fcouest.com)

[www.entente-save-garonne.footeo.com](http://www.entente-save-garonne.footeo.com)



**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 **ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES** à l'année
- Renforcer le lien social dans le Village en organisant **LES FÊTES DE VILLAGE**, et en faisant vivre le **CAFÉ ASSOCIATIF**.
- Aider au **DÉVELOPPEMENT 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 évènements du village.

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



## FOYER RURAL

**Siège social :** Mairie, 1 place de la mairie - 31530 LASSERRE-PRADERE

**Président :** Maxime Gauthier

**Courriel :**

[foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com](mailto:foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com)

**Site internet :**

<http://foyerrurallasserrepradere.fr>

**Page Facebook :**

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

# MANIFESTATIONS DU FOYER RURAL

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 2020

- Octobre
- 13 décembre

**ASSEMBLEE GENERALE** au Buv'Art  
**PESTAC' DE NOEL** avec goûter

## En 2021

- 24 Janvier & 28 Mars
- 26 Mars
- 21 juin
- 18 juillet
- 28-29 août

**BAL COUNTRY**  
**CARNA'BAL - FÊTE DU PRINTEMPS**  
**FÊTE DE LA MUSIQUE**  
**VIDE GRENIER**  
**FÊTE LOCALE**



## EVENEMENTS

**Président : Maxime Gauthier**

[foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com](mailto:foyer.rural.lasserre.pradere@gmail.com)

<http://foyerrurallasserrepradere.fr>

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

# CLUB DES AINÉS

Le Club des Aïnés propose:

- Des Réunions conviviales du jeudi au Buv'ART
- Des Goûters mensuels avec des lotos internes,
- Des sorties ponctuelles



## CLUB DES AINÉS

Contacts : Mme Jeannette  
HINGRAND (Présidente)  
05 61 86 70 09

# LA SERRE CREATIVE

La Serre Créative vous propose des rendez-vous "loisirs créatifs" le **3ème dimanche de chaque mois au Buv'Art pour des ateliers créatifs avec les enfants**

Que vous ayez 4 ans ou 90 ans, soucieux d'apprendre ou de développer une technique créative, de partager notre savoir, d'apporter vos idées, d'aider à la mise en œuvre d'une manifestation, ou tout simplement de partager un moment convivial, n'hésitez pas à nous rejoindre ; l'équipe de La Serre Créative sera toujours ravie de vous accueillir, vous informer et vous remercie d'ores et déjà de l'intérêt que vous lui portez.



**LA SERRE CREATIVE**

**Contact : Françoise HINGRAND  
06 71 58 24 91**

[Lasserrecreative@gmail.com](mailto:Lasserrecreative@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 m<sup>2</sup> à 100m<sup>2</sup>
- De nombreuses rencontres, échanges de service, de plants, de trucs et astuces !

Rejoignez nous !

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



## LES JARDINS PARTAGES

Jardins d'En Plume  
Contact Laurent POINTET  
06 83 86 14 42  
[jardindenplume@gmail.com](mailto:jardindenplume@gmail.com)

## RANDONNEE

La section "randonnée" du Foyer Rural propose des balades familiales 2 fois par mois au départ du Buv'Art:

- MERCREDI après-midi
- SAMEDI après-midi ou DIMANCHE matin autour de nos deux villages

Mais il y a aussi des sorties à thèmes comme le brame du cerf dans les Pyrénées, dans des réserves ornithologiques, des sites classés comme le seuil de Naurouze

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.



## RANDONNEE

Contact Pierre DUPUY

05 61 86 59 16

[pierre.dupuy1945@gmail.com](mailto:pierre.dupuy1945@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).



## BADMINTON

Contact : Laurent POINTET  
06 83 86 14 42

[laurent.pointet@free.fr](mailto:laurent.pointet@free.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

**Reprise des entrainements le 1er mardi de septembre.**



## BASKET LOISIR MIXTE

Contact  
Pascal SAVOLDELLI  
05 61 86 62 29  
[pascal.savoldelli@neuf.fr](mailto:pascal.savoldelli@neuf.fr)

# 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 19h à 22h à la salle du temps libre.**

Reprise des cours en septembre.

**3 cours d'essai gratuits** les mercredis :9-16-et 23 septembre

Deux bals prévus :

**24 janvier 2021**

**28 mars 2021**



**Bals Country Lasserre-Pradère**

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



## COUNTRY

**Contacts :**

**Pierrette LHERMITE**

**05 61 86 67 68**

**06 51 44 23 16**

# CAFE ASSOCIATIF LE BUV'ART

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.



## CAFE ASSOCIATIF

5 Avenue de BOUCONNE

Contact : Maxime Gauthier  
Mail : [cafelebuvarart@gmail.com](mailto:cafelebuvarart@gmail.com)  
06 75 60 27 68

Pour proposer une animation  
[animationlebuvarart@gmail.com](mailto:animationlebuvarart@gmail.com)

[www.facebook.com/cafelebuvarart](http://www.facebook.com/cafelebuvarart)

## CAFE ASSOCIATIF LE BUV'ART (suite)

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, en cas charcuterie /fromage, bonbons pour les jeunes ☺



- 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



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

### Contacts :

Laure SOUBEYRAND

06 75 68 92 50

Isabelle PEREZ

06 88 24 29 73

### Mail :

[gymvolontaire-031059@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-031059@epgv.fr)

Site [www.gvlevignac.com](http://www.gvlevignac.com)



**BALADE A CHEVAL**  
 D42 - 31530 LASSERRE



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

**ECURIES D'EN CAYLA**  
 Réservez votre balade sur  
[encayla.fr](http://encayla.fr) ou au 06.80.28.20.10

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



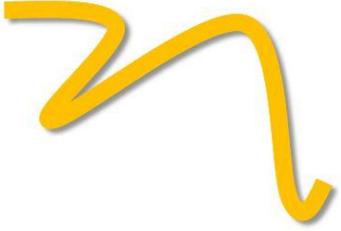
## LES ECURIES D EN CAYLA

Siège social :

2144 avenue de Bouconne -  
 31530 LASSERRE-PRADERE

Président(e) : Hélène  
 DEMBLANS  
[encayla31@gmail.fr](mailto:encayla31@gmail.fr)

Tél : 06 80 28 20 10  
 Site Internet : [www.encayla.fr](http://www.encayla.fr)



Assistance technique et humaine aux actions culturelles et artistiques

## • Des stages et des activités sur spectacles

- *Notre objet social vise à la formation de communication et à l'assistance aux événements culturels et artistiques.*
- Des formations en communication (bureautique, diaporamas, sites web, infographie, expressions écrite et orale - cette année avec Génér'Action-Artis, Forméo),
  - Des maintenances et dépannages informatiques (telles que ceux d'Artis)
- Des assistances à l'élaboration de plaquettes, de régie, etc. autour de spectacles (avec les Compagnies Bulle, Acte d'Eux et la Compagnie La Volière),
- Des montages vidéo (teasers tel que: « Génér'Action, le spectacle », « Feline et l'espace de l'étranger », « Molière, colères et supercherries ») et des sites web (pour I. Bedhet, Compagnie Bulle, Génér 'Action).



## MACARION

Siège social :  
Place de la mairie - 31530  
LASSERRE-PRADERE  
Président : Pierre COLIN

Animateur-concepteur:  
Geg PERSIA

Tel: Geg 06 30 59 21 02

[macarion31@gmail.com](mailto:macarion31@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 !



## PLUIE DE SCRAP Scrapbooking

**Contact :**

**Stéphanie Casato-Rivière**

**06 22 96 88 52**

[Steffyscrap31@gmail.com](mailto:Steffyscrap31@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

POLE DANCE & YOGA DANSE  
Association POLE PAR NATURE

Infos sur le site

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

Cécile 06 50 85 32 95

poledance31530@gmail.com

Le club propose :

- Une école de tennis accueillant les enfants dès 5 ans  $\frac{1}{2}$
- Des cours pour les adultes, tous niveaux
- Accès libre aux terrains avec cotisation à l'année
- Des cours particuliers
- Nouveau : groupe perfectionnement/compétition jeunes

Les cours sont encadrés par des professeurs titulaires d'un diplôme d'état.  
Les cours ont lieu les mardis et jeudis (après-midi pour les enfants et en soirée pour les adultes).



## TENNIS CLUB

Siège social : La Mairie, Place de  
la Mairie, 31530 LASSERRE-  
PRADERE

Présidente : Anne BAUDRY  
Tel 06 29 61 22 68

[tennis.lasserre.pradere@gmail.com](mailto:tennis.lasserre.pradere@gmail.com)



L'association *Yang Sheng* fête ses 17 ans d'existence. Implantée dans les communes de Lasserre-Pradère, de Mérenvielle et de Sainte Livrade, elle propose des cours de Méditation (assise et par le dessin), Qigong, Taïchichuan.

### Qigong



- Art ou discipline énergétique de santé d'origine chinoise, étroitement reliée à la médecine chinoise, le qigong est une gymnastique énergétique qui allie souplesse et fluidité, gestion du souffle et concentration en un merveilleux outil de gestion du stress.

### Qigong contre le cancer

- Ce Qigong très populaire et pratiqué en Chine en milieu hospitalier s'adresse plus particulièrement à des personnes atteintes ou ayant été atteintes de maladies chroniques ou d'un cancer.

### Taiji Quan (Taï Chi Chuan)



- La « Boxe du Faîte Suprême » est originellement un **art de combat** aujourd'hui appréhendé sous la forme d'une pratique douce de bien-être dans une dimension de "santé-relaxation" favorisant souplesse et fluidité du corps et de l'esprit (Cours de niveau 1). Il peut aussi être envisagé sous la forme d'une pratique plus « sportive » et martiale (Cours de niveau 2).

### Méditation (assise ou graphique)



- La méditation assise et silencieuse permet de s'offrir un refuge dans le tumulte que crée le rythme effréné de notre vie moderne, mobile et hyper connectée. La méditation permet de prendre ou reprendre le contrôle de notre esprit au lieu d'en être victime ou esclave.
- Une autre façon de pratiquer la méditation est la méditation grâce à un support graphique. Il s'agit de fixer son attention sur le souffle bien entendu mais aussi sur le trait de crayon ou de feutre qui glisse sur le papier.

### Cours de langue et d'écriture chinoises à Mérenvielle



- Pour toutes celles et tous ceux qui pensent que la Chine sera un partenaire incontournable, mais également pour toutes celles et ceux qui sont simplement désireux de s'initier au mandarin (langue et d'écriture chinoise).



## YANG SHENG

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

**Présidente : Nancy TREILHES-  
LAVIGNE**

**Contacts : Christophe CADÈNE  
06 88 98 58 38**

[asso.yangsheng@outlook.fr](mailto:asso.yangsheng@outlook.fr)

**Site :**

[asso.yangsheng@outlook.fr](http://asso.yangsheng@outlook.fr)



**LASSERRE-PRADERE**

**JOURNEE DES  
ASSOCIATIONS**

**SAMEDI 29 AOUT**

**DE 15H A 18H**

**BOULODROME-  
PRAIRIE**

**Informations, Inscription  
Masque obligatoire**