

Edition n°5 - 2019/2020

GUIDE DES ASSOCIATIONS

ART

SPORT

PARTAGE

DÉTENTE

BIEN-ÊTRE

LOISIRS



Castelnau
d'Estrétefonds

SOMMAIRE

Guide d'information municipale

Mairie de Castelnau d'Estrétefonds - Parvis des citoyens - CS 40001 - 31620

Téléphone : 05 34 27 05 27 - Courriel : contact@mairiecastelnau.fr

Site internet : www.castelnau-estretefonds.fr

Journal réalisé en interne

Directeur de la publication : M. Daniel DUPUY

Rédactrices en chef : Mme Lydie DESCHAMP et Mme Nadine ABAD

Composition graphique, réalisation : service communication Mme Cindy FAGES

Responsable rédaction : Laurence DESMOULIN

Impression : Equinox 05 63 40 23 00



CARTE DES LIEUX D'ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS PAGES 24/25



Sport

4

- ASCE Football
- Castel'Country Dance
- Cercle Nautique de Grenade et de Castelnau
- Créadanse
- CRBP Raid 31
- Castelnau Cyclo club
- Fight 31
- Sérénité Yoga
- Fit'Forme Castelnau
- Judo club
- Les Chaussons de Castelnau
- Les Dauphins du Frontonnais
- Poney club de Carmantran
- USCE - Tennis club
- Wushu Tao
- Yunmen - Porte des nuages
- Zanshin Karaté Club



Culture, Loisirs

21

- A.C.D.C. Aéromodelisme club de Castelnau
- Arcolang
- Association Partage & Bien-être
- Chordaria
- L'Orchestre d'Harmonie du Frontonnais
- Association Communale de la Chasse
- École de musique intercommunale du Frontonnais
- Comité des fêtes
- Le club de pétanque
- L'École des Sens
- Sophrologie
- Vivons Heureux
- Vivre et Connaître Castelnau



Enfance Jeunesse

33

- APE et APEF - L'École Laïque et Fondada
- AP2E.M - Les Petites Fontaines
- APEL école privée Saint Martin
- Accueil de Loisirs Associé à l'École et Accueil de Loisirs Sans Hébergement
- Bambins Concertation - le RAM
- Centre d'Animation Jeunesse
- Le Nid des Bambins - la crèche
- Les P'tits Fontains



Social et divers

41

- Agir Vers l'Insertion et l'Emploi
- FNACA
- FNATH
- Fraternité BASAA Midi-Pyrénées
- Développement Durable
- Le Pass associatif



Un territoire, des associations....

Chères Estrétefontaines, chers Estrétefontains,

Avec près de 40 associations actives sur notre commune, nous avons la chance de pouvoir pratiquer des activités variées dans de très nombreux domaines (sportif, culturel, humanitaire, développement durable, social...). Le tissu associatif de notre commune ne cesse d'évoluer et de s'enrichir, preuve d'un dynamisme dont nous ne pouvons que nous réjouir, tant ce réseau est important pour le lien social et le cadre de vie.

Ainsi nous avons fait le choix de tout mettre en œuvre pour les accompagner au mieux dans leurs projets, en favorisant la pratique associative sous toutes ses formes et pour tous les publics, en construisant, en entretenant et en équipant des locaux et équipements municipaux mis à disposition des associations pour toutes leurs activités. Dans cette perspective, la commune va s'équiper en 2020 d'un superbe complexe sportif sur le site de Fondada. Il proposera 1 558 m² aux différents publics (clubs, associations, écoles, centre de loisirs...). Une grande salle équipée d'un mur d'escalade et d'un plateau omnisports permettra la pratique des sports (handball, basket-ball, badminton, volley...). C'est aussi 422 m² de multi-activités dédiées à la danse, gymnastique...et aux sports de combat (209 m²). Pour permettre à tous d'accéder à la culture, la ville réalise en centre-ville, une médiathèque avec un espace citoyen et un auditorium. Elle devrait être achevée en début d'année 2020.

La Municipalité vous présente ainsi, avec plaisir et fierté, le guide associatif 2019/2020 actualisé. Ce fascicule aux

couleurs acidulées est à l'image du tissu associatif de Castelnau d'Estrétefonds : Dynamique...

Il est le complément permanent du Forum des associations, organisé comme toujours, le premier samedi du mois de septembre, au cours duquel se rencontrent associations et familles. Il vous aidera dans vos recherches d'activités. Ce « livret ressources » qui vous est offert a été réalisé en étroite partenariat avec les dirigeants du tissu associatif local qui ont apporté leurs propres données et documents photographiques, pour vous aider à mieux connaître le large panel d'activités qui vous est proposé. Vous retrouverez également tous ces renseignements et bien d'autres, sur le site de la commune www.castelnau-estretefonds.fr

Pour la quatrième année consécutive et pour les moins de 18 ans, la municipalité propose le « Pass associatif » qui permet à tout jeune Estrétefontain de bénéficier d'une aide financière facilitant ainsi l'accès aux associations de la commune.

Avant de vous laisser découvrir ce guide, nous profitons de ce support de communication pour rendre hommage aux bénévoles qui s'investissent avec dévouement et passion pour rendre notre commune plus dynamique et plus conviviale. Nous les remercions pour leurs actions menées et leur contribution unique au service d'une ville active, unie, fraternelle et toujours plus solidaire.

Suivez le guide et belle année associative à tous, pleine d'activités et de découverte.

Nadine ABAD

Adjointe à la vie associative sports et loisirs

Daniel DUPUY

Maire



UN ENCADREMENT AU SERVICE D'UN CLUB

ASCE Football



L'ASCE Football compte plus de 400 licenciés. Elle est labellisée au niveau régional et est dotée de dynamiques et passionnés éducateurs qui offrent aux enfants des moments de plaisir, de partage et de convivialité autour de ce sport.

L'école de foot accueille les enfants à partir de 5 ans le mercredi et le vendredi.

L'école de football féminine s'est développée depuis l'année dernière et compte près de 30 licenciés de 5 à 16 ans. Ainsi, 3 équipes évoluent en championnat.

Les équipes de foot à 11 composent les équipes U14 à séniors en passant par les vétérans et l'équipe de foot loisir.

Notre équipe fanion évolue au niveau régional (R3).

NOS ÉVÉNEMENTS :

- Le tournoi des drôlets (week-end de Pentecôte).
- Le tournoi entreprises (au mois de juin).

INSCRIPTIONS :



Forum des associations samedi 7 septembre.

Reprise des entraînements de l'école de foot, le mercredi 4 septembre 2019.

Portes ouvertes jusqu'au 15 septembre 2019.

NOS OBJECTIFS SONT :

- **D'accueillir** tous les joueurs désireux de découvrir ou s'initier à la pratique du football.
- **Transmettre** une éducation sportive, sur la base des valeurs de respect, de politesse, de fair-play et de vivre ensemble.
- **Développer** un état d'esprit fondé sur la volonté de progresser, pour favoriser l'épanouissement personnel.
- **Perpétuer** l'esprit de convivialité qui y règne et nourrir des ambitions sportives avec la progression des performances des différentes équipes.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- Romain Bourdeaux
- 07 81 42 81 91
- asce-secretaire@hotmail.com
- www.asce-foot.footeo.com



LA PASSION DE LA DANSE ET DE LA MUSIQUE COUNTRY

Castel'Country Dance

Le club Castel'Country dance accueillera dès la rentrée prochaine, pour une nouvelle année, tous les amateurs et passionnés de musiques et danses country.

Que vous soyez jeunes ou moins jeunes, débutants ou confirmés, vous trouverez en notre compagnie une ambiance conviviale.

LES COURS : mercredi et jeudi, de 20h30 à 22h30, à la salle omnisports de Castelnaud.

Nous organisons au cours de l'année, des bals purement danse country, ouverts à tout public souhaitant découvrir le côté « festif américain ».

Nous sommes rejoints à cette occasion, par de nombreux clubs alentours, tout aussi passionnés.

Le prochain bal est le samedi 12 octobre 2019.

Depuis maintenant 5 ans, un festival country, ouvert à tous et dont l'entrée est gratuite, vous est proposé au sein du village devant la salle des fêtes, avec : des concerts, voitures us, camp militaire us, chevaux, nordistes, sudistes, mini-ferme, maquillage et animations gratuites pour les enfants, avec plus de 80 mètres d'exposants.

Une fois de plus la réussite était au rendez-vous.

Un retour en images est disponible sur notre site internet. Nous vous donnons rendez-vous en 2020 !



Nous serons présents également au Forum des associations, le samedi 7 septembre 2019.

Quelques démonstrations vous seront proposées.

Nous serons là pour vous donner aussi le maximum d'information pour vous inscrire.

Le lendemain **dimanche 08 septembre**, notre **vide grenier** vous est proposé. Nous vous communiquerons en temps voulu les inscriptions.

Countryment.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

-  Présidente et animatrice : Marie-France CASSE
-  06 63 54 83 27
-  castel.countrydance@gmail.com
-  www.castelcountrydance31.fr

➤ L'AVIRON DEPUIS 1931

Cercle Nautique de Grenade et de Castelnau

L'aviron est un sport accessible à tous, hommes, femmes, jeunes ou adultes, à condition de savoir nager 25 mètres et d'avoir au moins 10 ans.

Sport très complet, de glisse et d'équilibre, il permet d'acquérir et d'entretenir forme physique et maîtrise de soi tout en profitant du plein air et de la nature. C'est aussi un sport de compétition qui associe concentration, rigueur, technique, dépassement de soi, solidarité, humilité mais aussi assiduité.

Le CNGC est labélisé École Française d'Aviron (1 étoile) et à ce titre accompagne petits et grands dans le cadre du passage des brevets d'aviron, organise une journée jeune rameur entre clubs d'Occitanie et du rame en 5^e avec des collègues. Une section UNSS est en cours de création avec un lycée et une autre avec un collège.

La pratique en compétition de l'aviron se déroule hors du club et des déplacements sont nécessaires. Le CNGC participe à de nombreuses régates et championnats tout au long de l'année (Fenouillet, Almayrac, Cazaubon, Moissac, Libourne, Brive, Vichy, Mâcon, Gérardmer...), à certaines courses longue distance (marathon à l'aviron de Carnon, 25 km du Coudraix-Montceau...), sortie en aviron de mer, et randonnées au choix pour les loisirs (traversée de Lyon, descente du Lot...). Les rameurs bénéficient de stages au club, auprès du comité départemental d'aviron et de la ligue Occitanie.

En période hivernale, les entraînements ont lieu sur l'eau ou en salle, en ski de fond, en footing et sorties vélo, l'été en sorties montagne.



Inscriptions 2019-2020 : sur rendez-vous au club dès la fin juin. Les tarifs sont consultables sur notre site internet et affichés au club.

Le club est uniquement ouvert en présence de bénévoles diplômés les mercredis et samedis après-midis. Les samedis et dimanches matins de septembre à fin juin et l'été pour les centres de loisirs.

Le 7 septembre, les encadrants fédéraux, 6 initiateurs, 2 éducateurs et 3 entraîneurs vous accueilleront pour une initiation personnalisée sur le canal (10€ pour 30 mn déductible si adhésion) avec des consignes techniques. Le CNGC sera présent au forum des associations de Castelnau et de Grenade et adhère au Pass Associatif.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- 👤 Co-Présidents Jean-Pierre LHERM - Damien GRIMAL
- ☎ 05 61 35 10 34 (horaires d'ouverture du club)
- ✉ cngc@laposte.net
- 🌐 site cngc.free.fr
- 📘 facebook.com/aviron.cngc.
- 📷 instagram/cerclenautigrenadecastelnau





➤ NOUVEAU DANSE ORIENTALE ET DANSE AFRICAINE

Créadanse

Inscriptions au Forum des associations, le samedi 7 septembre, avec démonstrations de nos activités et diffusion de l'extrait du spectacle de fin d'année.

NOUVELLE SAISON DE DANSE :

Eveil (4/6 ans) et Initiation (6/8 ans) : cours ludique qui permet l'approche de la musique et de la danse sur des musiques dynamiques et actuelles.

Modern Street Jazz (de 8 ans à adultes) : danse actuelle, dynamique, vivante, qui développe la coordination, la souplesse, la technique.

Hip Hop (de 8 ans à adultes) : les différents styles de hip hop (danse au sol et danse debout) sont travaillés dans nos cours de façon très variée et l'improvisation sous forme de Battle est aussi mise en avant.

Twirling (à partir de 6 ans) : maniement du bâton sur des chorégraphies.

Compagnie : spécifiquement dédiée à la création et à la réalisation de spectacles.

Danse Cabaret : mélange de danse jazzy sensuelle et de comédie, d'expression scénique, d'apprentissage de la danse cabaret, la tenue, les positions, la démarche, les pas du célèbre French Cancan, travail sur le style des revues parisiennes ainsi que de Broadway.

NOUVEAU : DANSE ORIENTALE ET DANSE AFRICAINE.

PROJETS À VENIR :

Téléthon : nous participerons au téléthon comme les années précédentes en présentant des chorégraphies apprises sur la période octobre-novembre et nous proposerons un flashmob pour clôturer cette manifestation.

Spectacle de la Compagnie Créadanse : le 16 février dernier, la Compagnie Créadanse a organisé un dîner spectacle à la salle des fêtes pour la St Valentin. Nous préparons actuellement le spectacle pour les 40 ans de l'association Vivons Heureux, le samedi 28 septembre et une nouvelle soirée dîner spectacle est prévue pour 2020. Nous proposons nos spectacles amateurs ou même professionnels à toutes associations, comités d'entreprises ou même particuliers qui seraient intéressés. Pour plus d'informations contacter Joanna.

Carnaval : confection d'un char, participation à la journée et soirée du carnaval.

Spectacle de fin d'année : nous clôturerons la saison avec notre spectacle de fin d'année. Vous y découvrirez tous nos danseurs ainsi que le travail qu'ils auront effectué durant l'année. Le thème reste encore secret, il aura lieu au Bascala, le dimanche 7 juin 2020 .

Stages de danse : plusieurs stages à thème avec différents styles de danse seront proposés au cours de l'année.

Bonne saison de danse à tous !



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Joanna
 06 74 83 01 88
 jo.creadanse@yahoo.fr
 www.creadanse-castelnau.com

➤ CRBP OU COMMENT ALLIER SPORT ET GOURMANDISE !

CRBP Raid 31 - Association Running & VTT

L'association CRBP Raid 31 permet de faire plaisir aux papilles tout en prenant soin de son corps en découvrant les sentiers et recoins cachés du village.

Voilà déjà quatre ans que les membres du Castelnau Run Bike and Plancha (CRBP) arpentent les sentes et chemins de Castelnau à pied ou à vélo.

Au lancement de l'association, un groupe de copains qui pratique la course à pied le dimanche matin, créait une page Facebook pour partager les entraînements. Comme la troisième mi-temps est aussi importante chez eux, à l'issue de leur sortie, les ravitos d'arrivée se veulent gourmands.

D'une vingtaine de personnes, la communauté de coureurs et de cyclistes augmente pour atteindre plus d'une centaine de membres actifs. L'état d'esprit a été conservé.

Aucune contrainte, adhérer au CRBP, ce n'est pas s'inscrire à une salle de sport. Non, c'est avoir la possibilité de s'offrir une, deux sorties par semaine en groupe afin de dénicher les sentiers natures de notre commune.

À pied ou en VTT. Dans cette association, être débutant, c'est une qualité. C'est le groupe dit des « nuls » qui se retrouve le plus assidu. Les distances des sorties sont faites pour être ouvertes au plus grand nombre.



Si l'on souhaite prolonger le plaisir, aucun souci, notamment le dimanche matin de bonne heure, la séance longue (une quinzaine de bornes) permet de découvrir Castelnau sous un autre regard.

Et parfois (pour ne pas dire souvent) vététistes et trailers se retrouvent, en fin de matinée pour partager une collation forcément un brin gourmande.

Le point d'orgue de l'année, c'est bien sûr l'Epicurienne Trail. La course nature pas comme les autres qui se déroule le troisième samedi de septembre et qui est devenue en moins de trois ans, la plus courue des épreuves de trail de Haute-Garonne.

L'idée des organisateurs, c'est de faire du sport tout en satisfaisant toutes les gourmandises avec des « ravitos » sur le parcours et dans l'après-course qui se veulent gastronomiques.

Au CRBP, les calories et les kilomètres font bon ménage.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

-  Président Sébastien VERDEAU-BORNE
-  06 77 99 72 41
-  crbp RAID31@gmail.com
-  Epicurienne-trail.com

➤ LE CLUB DE CYCLOTOURISME EST AFFILIÉ À F.S.G.T

Castelnau Cyclo club

Le cyclone club toujours est affilié à la FSGT pour la saison 2019/2020.



Nous serons au Forum des associations le 7 septembre pour présenter le club.

Nous recherchons des cyclos confirmés pour rouler en groupe. L'Assemblée générale se tiendra le 30 novembre 2019. Toutes personnes voulant s'impliquer dans la vie du club seront les bienvenues.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 Président Bernard BLANC
☎ 06 37 97 73 19
✉ blanc.nanou@orange.fr

➤ KICK BOXING / PANCRACE

Fight 31

Mélange de boxe pied poing, de lutte et de travail au sol, ce sport de combat est très complet.

Il y a dans nos cours une partie similaire au Crossfit pour améliorer l'endurance, la vitesse, la puissance, le gainage, à l'aide de battle tope, kettlebell, pneu de tracteur, wall bal.

Une salle d'entraînement bien équipée nous permet de travailler dans de bonnes conditions.

LES COURS SE DÉROULENT :

- «La Halle» au 12 rue de l'église à Castelnau.
- «Dojo» à la salle des sports.



Présent au forum des associations

LES HORAIRES :

Reprise des cours à partir du **lundi 9 septembre 2019.**

- **Boxe éducative mixte 8 / 14 ans :**
le jeudi de 18h à 19h.
- **Ados & Adultes, mixte :**
le lundi et jeudi de 19h30 à 21h

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 Président Jak DAGOBERT
☎ 07 71 22 21 67
✉ jacques.dagobert@sfr.fr
🌐 www.fight31-castelnau.fr
📱 Fight31

COURS DE YOGA

Sérénité Yoga

Science humaine d'origine indienne, le Yoga est ouvert à tous, quelle que soit votre appartenance ou votre âge.

Il agit sur le mental, le corps physique, énergétique et vibratoire. Il travaille en profondeur sur les muscles, les articulations, les glandes. Il réduit le stress par des exercices de souffle et de concentration.

Le Yoga est une pratique holistique qui permet de se ressourcer, de se retrouver.

Il apporte paix intérieure et joie de vivre.

Nous proposons également des stages d'approfondissement sur des thèmes variés.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Yolande PUCH

 06 29 74 49 54

 puchyolande@gmail.com

LES COURS :

- le lundi de 19h15 à 20h45,
- le mardi de 9h à 10h30,
- le vendredi de 14h15 à 15h45

Ils ont lieu à la salle Omnisports (face à la Mairie) et sont donnés par Yolande Puch, professeure certifiée de l'Institut du Yoga traditionnel de Toulouse, également praticienne de Bien-Etre et masso-thérapeute.



LA FORME PAS LES FORMES

Fit'Forme Castelnau

Notre association propose une palette d'activités sportives, intellectuelles et de bien être, adaptés à ses besoins et envies.



LES COURS :

Cours ouverts à tous pour apprendre ou réapprendre à connaître son corps, sans recherche de performance et dans un souci de bien être. Activités en adéquation avec le rythme biologique et les capacités de chacun. A Fit'forme, jeunes et aînés trouvent leur juste place et s'épanouissent ensemble, Ici, pas de snobisme, juste du naturel.

- **Des cours enfants :** gym bébé/parents, bébé/nounous, baby-gym, accro-gym, Gymnastique, zumba Kid's, Zumba Kid's parents / enfants, Flamenco, Sévillanes, Pole Dance.
- **Des cours adultes :** Pilate, Zumba, abdos/fessiers, stretching, cardio mix, Step, LIA, Gym tonic, gym équilibre, Zumba séniors, Body-barres, Gym Hypopressif, Power-Ball, Gym du dos, Gym Hypopressif. Des cours de Flamenco et Sévillanes, l'atelier mémoire, les cours de sophrologie, le Yin Yoga, La Pole Dance...

NOUVEAUTÉ :

Cours de Pilates Enfants (5/7 ans et 8/11 ans) :

- Mardi 16h45/17h30.
- Vendredi 17h30/18h15 avec Emilie.

Grâce à la méthode Pilates, l'enfant va tout d'abord prendre conscience de sa posture afin d'acquérir de bons réflexes pour l'améliorer. Les exercices sont très ludiques et faciles à exécuter.

Cours de Yin Yoga : jeudi de 19h à 20h.

Le yin yoga est une variante du yoga traditionnel, Il vise la détente des tissus profonds du corps et favorise un état de calme intérieur.

REPRISE DES COURS :

- **Cours 12h30 à 13h15 :** les lundis, mardis, jeudis et vendredis.
Pilates adultes - Zumba Séniors -Gym Hypopressif.

LES INSCRIPTIONS : (Maison des associations)

- **Samedi 31 août :** de 10h à 12h et de 15h à 18h pour les adhérents.
- **Mercredi 4 septembre :** de 14h à 19h pour les adhérents et non adhérents.
- **Samedi 7 septembre :** de 13h30 à 18h, au Forum des associations.

JOURNÉES PORTES OUVERTES :

Pour tous nouveaux adhérents du 16 au 28 septembre 2019.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- Présidente Nadine ABAD
- 06 26 28 93 70
- Mme Sylvie PELLIZZARI
- 06 50 12 83 71
- gymcastelnau@free.fr
- www.fitformecastelnau.com

➤ VOUS ACCUEILLE AU DOJO

Judo club de Castelnau

Le Judo Club de Castelnau et ses deux professeurs accueilleront dès septembre prochain dans leur dojo (salle multi-sports en face de la mairie) tous les judokas : dès trois ans et demi (judo baby/éveil), jusqu'aux plus grands (adultes), ce dans une ambiance conviviale et sportive.

Que vous soyez jeune, ou moins jeune, que vous soyez débutant ou non, que vous souhaitiez pratiquer le judo tranquillement ou que vous soyez passionné par la technique, vous trouverez le cours correspondant à vos envies.

LES COURS :

Les mardis sont dédiés à la technique :

- De 18h à 19h pour les moyens (7/12 ans).
- De 19h à 20h30 pour les grands (+ de 12 ans et adultes).

Les vendredis sont consacrés à des cours plus intensifs :

- De 18h à 18h45 pour les babys (3 ans ½ à 6 ans).
- De 18h30 à 19h30 pour les moyens (7/12 ans).
- De 19h30 à 21h pour les grands (+ de 12 ans et adultes).

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- 👤 Président : Mickaël LENCEL
- ☎ 07 70 67 93 42
- 👤 Professeur : Gérard ROBLÈS
- ☎ 06 29 89 32 38
- ✉ judocastelnaudest@yahoo.fr
- 📍 Judo-Castelnau-d'Estrétefonds

Grâce à une entente sportive avec le club de judo de Fronton, il est également possible pour les moyens et les grands de s'entraîner au dojo de Fronton.



Nous serons présents au Forum des associations le samedi 7 septembre 2019 de 13h30 à 18h00 à la salle des fêtes de Castelnau, n'hésitez pas à venir nous rencontrer pour de plus amples informations.

Les cours reprendront le **mardi 10 septembre 2019** pour les nouveaux inscrits et le vendredi 6 septembre pour les anciens.

Pour ceux qui seraient tenter d'essayer, les deux premiers cours sont gratuits et sans engagement.

PASS ASSOCIATIF :

Le club est adhérent au Pass Associatif mis en place par la mairie pour les jeunes de la commune (renseignements à la mairie et lors du Forum des associations) qui permet, selon votre quotient familial, une prise en charge partielle du coût des cotisations.



➤ **ENTREZ DANS LA DANSE... AVEC LES CHAUSSONS DE CASTELNAU !**

Les Chaussons de Castelnau

 **L'édition 2019 du forum des Associations aura lieu le samedi 7 septembre et nous enchantera par son affluence et son entrain manifeste pour l'esprit associatif.**

L'association des Chaussons de Castelnau est fière de participer annuellement à ce rassemblement convivial où s'échangent les idées, les motivations à rejoindre l'universalité de la danse classique, en tant qu'art vivant de la diversité et de l'intemporalité.



Nous vous y attendons très nombreux afin de vous renseigner sur l'éveil corporel, la danse classique et la barre à terre/Pilates, méthode unique.

Mieux que des paroles ou des aspirations, l'inspiration et la sensibilisation par la pratique, c'est ce que vous propose Valérie Soum en venant assister, essayer un cours de danse, d'éveil corporel et artistique (pour les plus petits) ou de barre à terre / pilates (pour tous) et apprécier par vous-même ces disciplines.

À partir du **lundi 16 septembre**, les ballerines et danseurs assidus reprendront leur place à la barre, les retardataires seront toujours les bienvenues à rejoindre le corps de ballet pour une reprise des cours ou un cours d'initiation à leur meilleure convenance.

La richesse du tissu chorégraphique de l'association des Chaussons s'exprimera au cours de l'année 2019-20, à travers plusieurs rencontres : la participation au téléthon en décembre et les journées portes-ouvertes du 16 et 18 décembre, occasions rares de mettre en lumière les performances des élèves et révéler ainsi de nouvelles passions.



LA NOUVELLE ANNÉE 2020

Elle se dévoile sous les meilleurs auspices avec des rencontres artistiques à ne pas manquer...

Le premier élan prometteur sera souligné par la participation de plusieurs élèves au **Concours régional de la Confédération de la Danse, les 8 et 9 février 2020** au Bascala de Bruguères.

Sans trop vous en dévoiler à ce jour, mais pour vous donner toujours plus envie de venir nous rejoindre dans le monde de la danse sur son 31, sachez que nous programmons **le dimanche 27 octobre 2019, à 15h une sortie au Théâtre du Capitole: Joyaux Français**

Un dernier rendez-vous illuminera les émotions partagées : le spectacle de fin d'année **le 20 mai 2020** au Bascala de Bruguères. Il constellera un moment unique de célébration des talents de nos ballerines et danseurs.

Et dans l'attente et au plaisir de partager notre passion, nous restons à votre écoute pour guider vos pas en cadence vers la danse classique, l'éveil à la danse et la barre à terre/Pilates.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Professeur : Valérie SOUM

 06 63 76 25 28

 valeriesoum@free.fr

 <http://leschaussonsdecastenau.e-monsite.com/>

➤ AFFILIÉS À LA FFSS (FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SAUVETAGE ET DE SECOURISME)

Les Dauphins du Frontonnais

Le club est affilié à la FFSS (Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme).

Cette discipline comporte des épreuves en piscine et en côtier (lac ou mer). Les différentes épreuves nécessitent des qualités de nageur mais aussi de sprinter. C'est pourquoi nous proposons des séances d'entraînement de natation et d'athlétisme spécifiques à notre activité. Nous participons à des compétitions de sauvetage sportif départementales, régionales, nationales et internationales.

Le club compte parmi ses licenciés des champions du Monde, d'Europe et de France.

Notre fierté, permettre à certains jeunes d'avoir une formation pour l'avenir : maître-nageur, surveillant sauveteur, secouriste...

FORMER :

Nous organisons des formations pour l'obtention des diplômes de secourisme y compris le secours aquatique (SB à partir de 18 ans – BNSSA à partir de 17 ans – PSC1

à partir de 10 ans – PSE1 et PSE2 à partir de 16 ans ainsi que toutes les formations continues de ces diplômes.

ORGANISER :

Nous assurons des postes de secours pour toutes manifestations sportives et culturelles de petite ou moyenne envergure.

LES ENTRAÎNEMENTS :

À la halle des sports de Fronton :

- Lundi de 19h30 à 21h30 (renfort musculaire pour les + de 14 ans).
- Mardi de 19h30 à 21h00 (pour les – de 14 ans).
- Jeudi de 19h30 à 21h00 (pour les + de 14 ans).

À la piscine de l'Union :

- Samedi de 19h00 à 21h00 (d'octobre à avril).

Au lac de Saint-Jory :

- Dimanche de 10h00 à 12h00 (date : voir le site).

TARIF ADHÉSION :

Club de compétition : bon niveau de natation requis et participer aux compétitions.

Tarif : voir le dossier d'inscription sur le site web.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- Président: M. Xavier Voltz
- 07 71 05 25 70
- dauphinsdufrontonnais@gmail.com
- www.dauphinsdufrontonnais.fr
- www.ffss.fr

ÉLEVAGE DE PONEYS WELSH, ET D'ANGLO ARABES

Poney club de Carmantran

Le poney club de Carmantran se situe au carrefour des communes de Castelnau d'Estrétefonds, Bouloc et Fronton dans le cadre verdoyant des collines boisées surplombant le vignoble de Fronton.

Il est le prolongement naturel d'un élevage de poneys Welsh et anglo arabes, nés et éduqués pour assurer une remonte très adaptée, qualiteuse pour un enseignement diversifié, précis et toujours sécurisé.

Tous nos cavaliers viennent pratiquer le poney et le cheval bien au delà de la seule équitation.

L'encadrement est assuré par des enseignants DE ayant choisi d'exercer auprès des enfants et des poneys.

Le poney club de Carmantran, labellisé «école française d'équitation» par la Fédération Française d'Equitation, remplit en tous points les prescriptions de la charte de qualité requise pour les équadés - l'enseignement - les installations le bien être animal et la sécurité.

Nos élèves de 2 à 22 ans et parfois leurs parents, commencent en balade en main ou en baby poney, continuent classiquement par la mise en selle, le travail sur le plat, le dressage et l'obstacle : en carrière, en manège et très fréquemment en extérieur.

Pour le savoir et le plaisir, ils pratiquent très régulièrement le pony games, le horse ball, le trec, la voltige, l'équifun, l'équifeel, l'éthologie et d'autres disciplines.

Au cœur de l'élevage, l'enseignement de l'équitation à pied est très important : longue, longues rênes afin de pouvoir pratiquer le « travail du jeune cheval », du sevrage aux premières sorties en compétition. Ce travail d'élevage avec les autres disciplines est fondamental pour acquérir une authentique culture équestre liant théorie et pratiques diversifiées.

Sans distinguer, les enfants peuvent choisir leur équitation : enseignement avec ou non passage de « galop » - loisir sportif ou non (promenade ou endurance) compétition de découverte ou de championnat de France et cela en concours de saut d'obstacle (CSO), concours complet d'équitation (CCE), dressage ou hunter.



Le tout ponctué de nombreuses balades sur les chemins de vignes ou forestiers environnants et de randonnées de plusieurs jours en été.

Ainsi, en découvrant le plaisir d'apprendre, de rencontrer les autres, de partager, de recommencer et enfin réussir, chacun à son rythme peut découvrir l'infinie richesse du « monde du cheval » dans l'un des derniers coin de ferme offert aux enfants pour une relation vraie avec le cheval.

Cette pratique peut être individualisée avec plein de formules : carte de 10 heures, forfait 1h/semaine hors vacances scolaires, forfaits mensuels 1h, 2h ou 3h ou forfait concours pour des cours assurés y compris pendant les vacances avec des possibilités de stages.

Elle peut être collective, de très nombreuses écoles et centres aérés ont compris l'intérêt de la belle pratique de l'équitation Poney/Enfant qui ne singe pas celle des grands et dispose de moyens adaptés pour un vrai loisir éducatif.

Pour tout vous expliquer une visite s'impose.

Chaque enfant de 2 à 22 ans et plus, mérite attention pour qu'une réponse lui soit apportée et l'aide à grandir. Nous vous attendons.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Président : M. Philippe KUNTZ

05 61 74 15 10

poneyclubdecarmantran@orange.fr

www.poneyclubdecarmantran-31.ffe.com

2195 chemin de Flotis 31620 Castelnau d'Estrétefonds

➤ LA PASSION DU TENNIS

USCE - Tennis club

Le club de tennis USCE est une association sportive proposant de l'enseignement ainsi que des équipements tennistiques.



Composé d'un conseil d'administration, le club assure ses cours par 2 professeurs diplômés d'état (D.E), 1 moniteur de tennis (AMT), 4 Initiateurs Fédéraux (IF) ainsi que 2 Juges Arbitres (JAT2).

Cette année, notre équipe intègre Benoit, qui, fort de son expérience, sera le responsable de l'école de tennis et de l'équipe pédagogique.

L'école de tennis accueille les enfants dès l'âge de 6 ans. Il organise les groupes de manière à répondre aux besoins et objectifs de chacun. Le club propose du mini tennis, tennis loisir, tennis perfectionnement ainsi qu'un pôle élite et Ado pour les compétiteurs sans oublier le tennis adulte loisir et compétitions.

Les cours jeunes et adultes sont aménagés tout au long de la semaine (du lundi au samedi), de septembre à juin. Toujours dans une optique d'apprentissage et d'efficacité, les groupes sont soigneusement formés par les éducateurs en fonction des disponibilités et volontés et niveau des adhérents.

En complément, des stages jeunes et adultes seront réalisés pendant les vacances scolaires ainsi qu'une tournée d'été.

NOS INFRASTRUCTURES :

Le club vous accueillera dans un complexe composé de 3 courts dont 2 couverts ainsi qu'une salle d'accueil, vestiaires, bureau, sanitaires (norme PMR).



ACTIVITÉS DU CLUB SUR L'ANNÉE :

- Week end sportif pour les adultes en septembre.
- Interclubs par équipes jeunes et adultes tout au long de l'année, avec et pour la première fois depuis l'histoire du club, l'équipe 1 en division pré-nationale.
- Animations festives et sportives.
- Une fête du tennis en juin pour clôturer la saison sportive.
- Organisation de tournois homologués.
- Magic Circuit (tournoi jeune, jusqu'à 16 ans) et Galaxie pour les 9/10 ans.
- Tournoi interne jeunes et adultes, ouvert à tous les adhérents du club.
- Tournoi open adultes (période à définir).
- Soirées thématiques tout au long de l'année pour mobiliser et réunir les adhérents.

PRATIQUE DU TENNIS POUR TOUS :

- > **Accueillir** sans esprit sélectif, tous les jeunes joueurs.
 - > **Transmettre** dès le plus jeune âge, une éducation sportive.
 - > **Développer** un état d'esprit fondé sur la volonté de progresser.
- Venez découvrir l'esprit sportif et convivial de notre association.*

TARIFS ADHÉSION 2019/2020 :

Adulte 145€ / Jeune (-18ans) 90€.

ENSEIGNEMENT :

- École de tennis de 115€ à 255€.
- Cours Adulte Loisir : 165€.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- 👤 Président Christophe BEGUE
- 👤 Trésorier Christophe HIGADERE
- ☎ 05 62 10 67 99 – 06 03 17 78 71
- ✉ tennisclub.usce@yahoo.fr
- 🌐 www.club.ffr.fr/tennisclubcastelnau.fr
- 📍 USCE TENNIS

BIENVENUE À L'ÉCOLE DE KUNG FU & SANDA

Wushu Tao

Le Kung-fu est un art martial Chinois ancestral de plusieurs millénaires qui s'est développé en plein cœur de la Chine au temple de Shaolin.

Les moines bouddhistes guerriers se sont inspirés des animaux pour développer leurs techniques martiales afin de se défendre contre les pillards et les voleurs.

Ensuite il a été utilisé sur les champs de guerre de la Chine antique par les armées des plus grands empereurs, plus récemment il a été popularisé par Bruce Lee puis Jackie Chan ou encore Jet Li au cinéma.

Aujourd'hui on considère le kung-fu comme le plus vieux art martial au monde et c'est pour cela que l'on dit que «tous les arts martiaux sont nés sous le ciel de Shaolin».

Vous voulez pratiquer une discipline qui allie le corps et l'esprit, l'équilibre et la souplesse, le self-défense et l'art du combat, la puissance et la détermination, la confiance et la maîtrise de soi ?



COTISATIONS :

- Adulte : 280€ (licence & assurance comprise)
- Enfant : 180€ (licence & assurance comprise)

Alors quelque soit votre âge, votre sexe ou votre niveau de pratique sportive, que vous vouliez pratiquer en loisir ou en compétition n'attendez plus et venez découvrir le Kung fu & Sanda avec nous. L'enseignement est accessible à tout le monde sans exception.

Nous vous attendons, à bientôt !

PROGRAMME ET HORAIRES DES COURS :

Kung fu shaolin quan traditionnel : la boxe de shaolin.
Sanda : boxe chinoise utilisant les pieds/poings/projections.

Cours adultes (à partir de 11 ans) :

- Lundi de 20h30 à 22h / Mercredi de 19h à 20h30.

Cours enfants (de 6 à 10 ans) :

- Mercredi de 18h à 19h.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- Christopher Brondes
- 06 01 24 10 49
- chris31.wushu@gmail.com
- www.wushutao.net
- wushutao
- taowushu
- wushutao
- eboutique : wushutashop

➤ QI GONG

Yunmen - Porte des nuages

Très ancienne discipline liée à la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), le Qi Gong entre dans la catégorie des Arts Energétiques. Accessible à tous, respectueux des capacités de chacun, le Qi Gong, littéralement «maîtrise de l'énergie», associe auto-massages et pratiques gymniques douces au travail du souffle et à la détente.

Les méthodes de Qi Gong, basées sur les principes de la MTC, permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale ou Qi (prononcer tchi), d'assouplir les articulations, de favoriser la coordination, l'enracinement, l'équilibre, de développer la concentration et la conscience corporelle.

Le Qi Gong est une discipline bienveillante pour le corps, qui évolue à son rythme, dans le respect de ses capacités, et bienveillante pour l'esprit, délié de la notion de performance.

Il aide à réguler les émotions et réduit le stress. C'est une méthode de maintien de la santé.

L'animatrice, Viviane RABADAN, pratique le Qi Gong depuis 2006. Elle a suivi une formation de trois ans à l'Institut Xin'an de Jean-Robert et Colette GILLARDEAUX et un an aux Temps du Corps de Maître KE Wen. Titulaire du diplôme de la Fédération des Enseignants en Qi Gong Art Energétique (FEQGAE) et du CQP ALS Sports pour Tous.

TARIFS:

Adhésion : 10€

Cours de septembre à juin : 246€

- Mardi de 10h30 à 11h30, Maison des Sports
- Jeudi de 20h à 21h, Maison de la Culture

Début des cours le mardi 10 septembre 2019.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Président Jean-Michel Merour

 Viviane Rabadan

 05 34 27 41 46 ou 06 32 42 76 71

 porte.des.nuages@orange.fr

 www.yunmen-portedesnuages.fr

➤ ART MARTIAL

Zanshin Karaté Club

Le Karaté-Do, art martial ancestral japonais, utilise les armes naturelles du corps tels que les pieds et les poings. Il est une école de la vie par ses différents principes de respect, courage et humilité.



Sa pratique régulière permet de relier le corps et l'esprit, et ainsi de permettre aux plus jeunes de s'épanouir et aux plus anciens d'être en forme physique et mentale.

Pour ceux qui le souhaitent, nous vous préparons et accompagnons pour participer à diverses compétitions officielles et amicales.

L'année 2018/2019 a été un bel exemple de réussite de nos compétiteurs avec beaucoup de médailles au niveau départemental et régional.

Venez nous rejoindre pour un cours d'essai au dojo, face à la mairie.

LES COURS :

Les lundis et jeudis :

- 18h à 19h pour les enfants (dès 6 ans).
- 19h à 20h15 pour les ados et adultes.

LES PROFESSEURS :

- **Yvan Loupy:** Brevet d'état 2^{ème} degré, 3^{ème} Dan, Champion de France et d'Europe, ancien membre de l'équipe de France.
- **Christophe Behlert:** Diplômé DIF, 2^{ème} Dan, Coach National A.
- **Cédric Mouchet:** Diplômé DAF, 2^{ème} Dan.

Renseignements complémentaires :

 Président : Cédric Mouchet

 06 20 65 98 14

 Yvan Loupy

 06 16 77 60 52

 Christophe Behlert:

 06 64 90 64 65

 zanchinkarateclub31@gmail.com

 zanshin karate club castelnau d'estretefonds

➤ CLUB D'AÉROMODÉLISME

ACDC - Aéromodélisme club de Castelnau

Depuis 2005, des passionnés de tout âge partagent leur intérêt pour tout ce qui vole en modèle réduit (avions, planeurs, drones, jets, hélicoptères...).

C'est dans une ambiance conviviale que chacun peut évoluer, apprendre à construire et progresser à son rythme.

Grâce à l'apparition des kits prêts à voler et des simulateurs, l'aéromodélisme est maintenant facilement accessible et les débutants peuvent commencer à voler quelques heures à peine après l'acquisition de leurs modèles.

Avec l'aide et les conseils des autres adhérents, vous choisirez le bon modèle de début, apprendrez comment le régler et le faire voler en toute sécurité. Nos pilotes les plus expérimentés pourront vous faire réaliser des vols d'initiation en double commande.

Différentes activités sont pratiquées au sein de notre association : vol à vue ou en immersion, voltige, vol maquette, vol de pente, de durée ou de précision, vol Indoor, vitesse...

Nos adhérents ont la possibilité de participer à de nombreuses manifestations organisées sur notre terrain ou celui des clubs alentours.

MANIFESTATIONS ORGANISÉES À CASTELNAU LA

SAISON PROCHAINE :

- le 29 septembre 2019 : journée «Portes Ouvertes»
- le 27 octobre 2019 : Après-midi «Châtaignes»
- le 23 février 2020 : Interclub Indoor
- le 26 avril 2020 : Challenge EasyStar
- le 30 mai 2020 : Interclub
- le 27 juin 2020 : Initiation au vol de pente
- le 29 et 30 août 2020 : Université d'été



INSCRIPTIONS :

Nous vous donnons rendez-vous au forum des associations ou sur notre terrain situé chemin de Fongastou à Castelnau (direction Boulloc, derrière la maison de retraite, après les jardins partagés). Passez nous rencontrer, nous serons heureux de vous présenter notre activité.

Pour avoir plus d'informations sur notre association, visitez notre blog.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

-  Olivier SAURA
-  05 61 35 71 53
-  aeroclubdecastelnau@free.fr
-  acdcsuite.blog4ever.com

➤ DEPUIS 2005 À CASTELNAU D'ESTRÉTEFONDS !

Artcolang

Artcolang, école de langues (anglais, espagnol...) pour tous à partir de 4 ans, enfants, ados et adultes, depuis 2005 à Castelnau d'Estrétefonds, grâce au soutien de la mairie.



Nous nous adaptons au rythme de chacun, en petits groupes de travail, avec des méthodes pédagogiques conviviales et interactives (jeux de rôles, chansons, conversations, mises en situation de communication...).

- Soutien scolaire, pour aider l'enfant ou l'adolescent dans son apprentissage.
- Des séjours linguistiques en Angleterre, Pays de Galles, Ecosse, en Irlande pour les enfants et adolescents en groupe pendant les vacances scolaires ou en immersion.
- Avec ou sans cours, dans nos familles hôtesse habituées au Pays de Galles ou en Irlande.
- Des séjours en immersion en Pays anglophone à la carte.
- Des voyages scolaires avec les collèges et lycées.
- Des week-ends et des circuits en famille (plus de 80 établissements nous font confiance et nous organisent les voyages et séjours en partenariat avec l'Aroeven de l'Éducation Nationale et des agences de voyages).



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- Présidente : Fabienne GOMBERT
- 06 77 98 03 31 / 05 34 27 13 99
- artcolang@gmail.com
- www.artcolang.com

► FÊTE SA PREMIÈRE ANNÉE D'EXISTENCE

Association Partage & Bien-être

Partage et bien-être est une association qui a pour but de permettre à travers l'expression du corps, la relaxation, l'échange, le partage, le débat, la création, de vivre un moment de détente et bien-être et, de développer les compétences sociales et émotionnelles de chacun.

Plusieurs ateliers vous seront proposés à partir de la rentrée de septembre 2019 et d'autres seront à découvrir durant l'année 2020.

COURS ADULTES :

- **Sophrologie** : exercices simples et accessibles à tous pour retrouver une sérénité au quotidien, vivre bien, vivre mieux en développant la confiance et l'affirmation de soi.
- **BodyArt** : entraînement combinant respiration, concentration et renforcement musculaire.
- **Shiatsu** : technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre et l'énergie dans le corps.

COURS ENFANTS :

- **Sophrologie ludique « La danse des émotions »** : exercices ludiques de respiration, relaxation, éveils des sens permettant d'appréhender son corps, ses émotions, développer confiance et estime de soi.
- **Débats à visée philosophique et pratique de l'attention** : moment d'écoute active permettant de construire une réflexion personnelle et la faire évoluer au sein d'un groupe dans la bienveillance et le non jugement.

POUR TOUS :

- **Ateliers colibri** : temps d'expériences sensorielles, ludiques et créatives pour s'entraîner à l'expression de soi.

NOUVEAUTÉ :

- **Ateliers de parents** : « Comment faut-il que je te parle pour que tu écoutes ? » : clés de communication pratiques, accessibles et concrètes pour mieux comprendre et mieux échanger avec vos enfants.



Venez nous retrouver au Forum des associations qui se tiendra à la salle des fêtes de Castelnau d'Estrétefonds le samedi 7 septembre 2019.

Vous pouvez consulter en ligne les jours et heures des différents ateliers proposés sur le site.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Marie Pilipczuk
 06 76 12 28 97
 marie.pilipczuk@free.fr
 www.sophro-harmonie.net/partagebienetre

➤ CHORALE Chordaria

Chordaria est né de l'association de différents choristes, tous issus de différentes Chorales de la Haute Garonne et du Tarn et Garonne, liés par le plaisir de chanter et de partager des moments privilégiés dans la convivialité.



MAIS POURQUOI CHANTENT-ILS DONC ?

Certains vous diront que pendant nos deux heures de répétition hebdomadaire, ils oublient tout pour se laisser bercer par la musique que nous créons ensemble, partageons et que nous voyons se construire semaine après semaine, avec la volonté heureuse de présenter un programme à notre public.

Pour les diriger, ils ont trouvé Julie PERRIN, jeune chef de Chœur, diplômée de conservatoire et de l'enseignement supérieur. Elle sait, par son professionnalisme, par sa pédagogie exceptionnelle et surtout par son enthousiasme, enseigner et transmettre à chacun tout ce qui lui manquerait.

Le résultat, c'est un groupe motivé, prêt à relever les défis qu'elle nous propose, dans un esprit convivial et ouvert.

Une chorale, c'est une communauté de musique où chacun trouve sa place par les conseils et le soutien du chef de chœur, et par les autres éléments de son pupitre.

Il faut avant tout rappeler que le chant est un moyen naturel de s'exprimer et qu'il a toujours fait partie de la vie des hommes.

Qui n'a jamais chanté sous sa douche, dans un stade, ou en voiture avec les enfants ?
Alors pourquoi pas avec nous...

Nous vous attendons le mardi soir de 20h30 à 22h30 à l'église de Castelnau d'Estrétefonds, dès la rentrée de septembre 2019.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :



Dominique ou Christian



06 86 06 24 58 / 06 15 56 00 84



locri@orange.fr



 Impasse des Petites Fontaines

- > Les P'tits Fontains
- > L'école des sens



📍 3 avenue de Montauban

- > Les Chaussons de Castel
- > Yunmen - Porte des nua
- > Artcolang
- > Fit'Forme Castelnau

1 SALLE DES FÊTES



8 avenue de Montauban

- > Fit'Forme Castelnau (zumba adulte)
- > Crédanse (twirling baton)



2 MAISON DES ASSOCIATIONS



29 rue de l'Eglise

- > Fit'Forme Castelnau
- > Crédanse
- > Sophrologie
- > Partage & Bien-être



3 LA HALLE



12 rue de l'Eglise

- > École des Sens
- > Fight 31



4 PLAINE DES SPORTS

Jacques ROBERT



Chemin de la Garrigue

- > ASCE Foot
- > Pétanque club
- > USCE Tennis club



5 SALLE OMNISPORTS



Avenue de Montauban (face à la mairie)

- > Judo club
- > Karaté club
- > Wushu Tao
- > Sérénité yoga
- > Yunmen - Porte des nuages
- > Sophrologie
- > Fit'Forme Castelnau (zumba enfants)
- > L'Attroupement Dingue
- > Castel'Country Dance



AUTRES LIEUX



Fondada

- > Aéromodélisme



Base nautique

- > Club d'aviron



Église

- > Chordaria

LA CULTURE



FORMATION MUSICALE



L'Orchestre d'Harmonie du Frontonnais (OHF)

L'Orchestre d'Harmonie du Frontonnais avec ses 43 musiciens, plus vieille formation musicale de Haute-Garonne (plus de 140 ans d'existence) sera heureux de vous accueillir pour renforcer ses rangs.

Avec plus de 10 concerts par an et des cérémonies officielles, nous nous produisons dans la CCF mais aussi dans les départements voisins.

Nous recrutons des musiciens de tout âge et tout niveau (à partir de fin de 1^{er} cycle). Alors Clarinettes, flutistes, trompettistes, percussionnistes.... venez nous rejoindre dans une ambiance conviviale !

Le tarif d'adhésion est de 15 € par an et gratuit pour les élèves mineurs de l'Ecole Intercommunale de Musique du Frontonnais.

Les répétitions ont lieu les vendredis soir de 20h30 à 22h30 dans la salle de l'Harmonie 49 av Escudier à Fronton.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Christophe Leroux
 06 03 37 39 71
 www.ohf31.fr
 www.facebook.com/ohf31

UNE ASSOCIATION ANCESTRALE

Association Communale de la Chasse

L'association communale de chasse agréée de Castelnau a pour but d'assurer une bonne organisation technique de la chasse.

Elle favorise sur la commune le **développement du gibier et de la faune sauvage dans le respect d'un véritable équilibre avec l'agriculture**, les autres usages de la nature et les jardins des propriétés.

Elle a également pour objet d'apporter la contribution des chasseurs à la conservation des habitats naturels de la faune et de la flore sauvages.

Au travers de son service de garderie, elle assure également le **contrôle des bonnes pratiques de ses membres et la surveillance des incivilités**.

Les associations communales et intercommunales de chasse agréées collaborent avec l'ensemble des partenaires du monde rural.



Avec la **régulation de la faune, la lutte contre la dépréssion agricole, l'éducation à la nature et la mise à disposition de ses gardes pour assurer la police de l'environnement**, l'ACCA assure, au-delà d'une dynamique locale, des missions de service public pour le bien et dans l'intérêt de tous.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à venir nous rencontrer lors du Forum des associations.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Loïc Constant
 06 24 29 30 21



► EMIF - UN SERVICE DE LA CCF

École de Musique Intercommunale du Frontonnais

L'École de Musique Intercommunale du Frontonnais est une structure d'enseignement de la musique ouverte à tous.

Service de la CCF, elle offre un vaste choix de pratiques aussi bien individuelles que collectives.

16 disciplines : formation musicale, éveil musical, parcours découverte... dont 10 ateliers de pratiques collectives.

Une équipe enseignante qualifiée et expérimentée, présente sur deux sites à Castelnau et à Fronton.

Une programmation annuelle riche en animations, concerts, auditions, master-class, stages...



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

☎ 06 50 65 04 86

✉ direction.emi-frontonnais@leccgs.org

🌐 www.cc-dufrontonnais.fr

► LA FEST'TEAM

Comité des fêtes

Le Comité des Fêtes agit pour le rassemblement, la convivialité et le divertissement de chacun dans notre beau village qui se doit d'avoir des moments chaleureux et sympathiques partagés par tous.



Notre but reste de resserrer les liens entre les habitants et de dynamiser le village par le biais d'un programme de qualité tout au long de l'année.

Elle comprend en plus de la fête locale, des vides greniers, la fête de la st Patrick, une chasse aux œufs de Pâques, une soirée Cupidon (nouveau 2019, pour Novembre), des buvettes lors de manifestations (Carnaval, Fête de la Musique, Forum des Associations, Téléthon, Marché de Noël...) et le Réveillon du Jour de l'An pour bien commencer la nouvelle l'année.

Nous nous emploierons toujours à faire de notre mieux pour divertir tous les Estrétefontaines et Estrétefontains dans la joie et la bonne humeur.

Le Comité des Fêtes est très actif et est toujours prêt à accueillir de nouveaux volontaires. Bien au contraire

nous accueillerons avec plaisir les bonnes volontés avec des idées et un peu de temps disponible.

N'hésitez pas à nous contacter !

AGENDA 2019 :

- 23 novembre : soirée Cupidon
- 7-8 décembre : marché de Noël
- 31 décembre : réveillon du nouvel an

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 M. Rémi SOUMER

☎ 07 68 76 07 94

✉ comitedesfetes.castelnau31@gmail.com

🌐 Castelnau.Extreme.Fete

➤ LE CLUB SE PORTE BIEN ! Le club de pétanque

Les années se suivent et se ressemblent dans un esprit de convivialité.

Cette année, une équipe s'est qualifiée pour le championnat Haute-Garonne en triplette promotion qui s'est déroulé sur les terrains de Buzet.

Bravo à la triplette «Patrice, Ludo et Laurent » qui se sont qualifiés le samedi pour revenir jouer le dimanche matin et ils ont malheureusement raté la qualification pour la ligue occitane à une victoire près (13 à 9).

Le club a organisé le qualificatif triplette promotion : 155 équipes présentent sur le boudrome. Le club a dépanné le club de Fronton pour l'organisation de ce qualificatif tête-à-tête qui a inscrit 242 équipes. Le club de Fronton ne pouvait accueillir que 72 équipes donc les 170 autres se sont déroulés chez nous à Castelnau d'Estrétefonds.

Le club organise le concours de la fête locale, ouvert à tous, le jour de pentecôte.

Nous avons organisé un vide grenier le 26 mai qui a accueilli environ une centaine d'exposants malgré le mauvais temps.

Notre prochain vide grenier est prévu dimanche 29 septembre : pensez à réserver le plus tôt possible pour avoir le choix de l'emplacement...



Le club organisera le championnat féminin doublette CZC, le dimanche 6 octobre 2019 ainsi que le championnat triplette CZC, le dimanche 20 octobre 2019.

Un concours intervillage sera organisé à Castelnau d'Estrétefonds avec les clubs de Labastide-St-Sernin, Bazus, Montberon, Villariès.

Le club est ouvert le mercredi et le dimanche, à partir de 16h et certains samedi après-midi.

TARIFS DES LICENCES :

- 35 € adulte.
- Gratuit pour les minimes, cadets et juniors.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Président : M. Laurent ALBAJARA

 06 08 61 73 94

 baudouymy@sfr.fr





➤ ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

L'École des Sens



Depuis 12 ans, l'École des Sens, propose des activités artistiques, sportives et culturelles sous forme de cours hebdomadaires et de stages. Des nouveautés cette saison !

Notre projet pédagogique novateur permet aux élèves de développer créativité, sens artistique, qualités humaines et citoyennes. Adultes et enfants sont accueillis dans un cadre bienveillant.

PETITE ENFANCE ENFANTS & ADOS :

> **Éveil sonore bébé & parent / Dès 3 mois.**

Partager avec son enfant un moment de complicité autour de la musique.

> **Éveil sonore / 3-5 ans.**

Susciter, accompagner, faire évoluer l'intérêt de l'enfant pour la musique.

> **Danse contemporaine / Dès 3 ans.**

Vivre de façon ludique & technique le plaisir du mouvement en musique.

> **Théâtre / Dès 7 ans.**

Découvrir/approfondir le jeu scénique, l'expression théâtrale, l'improvisation.

> **Dessin/Arts plastiques / Dès 6 ans.**

Développer son expression personnelle, son imaginaire et élargir sa culture générale visuelle.

> **BD /Illustration/Manga / Dès 7 ans et cours ados.**

Inventer, dessiner, animer des personnages, construire des histoires.

NOUVEAU POUR LES JEUNES :

> **Atelier Méthode Educative 3 C** (Concentration, Calme, Contrôle).

De la maternelle au lycée.

S'approprier les outils concrets pour développer ses capacités de concentration, d'attention et de confiance en soi. Reconnaître et gérer ses émotions. Favoriser des relations interpersonnelles harmonieuses. Trouver calme et bien-être. Préparer examen, concours, compétition... en toute quiétude.

> **Atelier de philosophie**

Dès la grande section de Maternelle.

Apprendre à philosopher. Développer sa capacité à se questionner et à chercher des réponses en groupe. Réflexion, échange, écoute...

COURS ADULTES

> **Gymnastique sensorielle.**

Garder ou retrouver un équilibre général harmonieux.

> **Danse contemporaine.**

Eveiller ses capacités corporelles & sensitives. Clarifier les outils spécifiques de la danse et élargir son champ d'expression.

> **Couleurs & peintures.**

Une exploration des fondamentaux de la peinture. Exercices progressifs pour assimiler notions techniques et savoir faire associé à des décryptages en histoire de l'art pour un éclairage concret sur les notions abordées. Des compétences en dessin ne sont pas nécessaires. Peinture acrylique (technique sèche & humide).

NOUVEAU POUR LES ADULTES :

> **Méthode Feldenkrais**

Prise de conscience par le mouvement. Bouger avec plus d'aisance. C'est moins d'effort au quotidien.

Mouvements doux et lents guidés par le praticien. Se familiariser avec une nouvelle façon de bouger, améliorer sa position au travail, sa façon de marcher, de jouer d'un instrument... pour réduire tensions et douleurs.

> **Méthode 3 C sénior : spécial personnes âgées**

Retrouver sérénité, bien-être, calme et détente.

Développer ses facultés cognitives et mentales.

Exercices simples adaptés aux capacités de chacun : concentration, mémoire, respiration, rythme...

Entretenez sa mobilité corporelle. Musiques spécifiques pour dynamiser ou relaxer.

> **Stages pour tous**, week-end et vacances scolaires.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 Présidente : Patricia Basset

👤 Direction artistique & pédagogique :

Mariannick Hourtané

☎ 06 20 08 19 44

✉ contact.ecoledessens@gmail.com

🌐 www.ecoledessens.fr

➤ SAISON 2019-2020

Sophrologie

La sophrologie est une discipline originale qui associe respiration, détente musculaire, mouvements et pensée positive, s'adressant autant au corps qu'à l'esprit. Plus qu'une simple méthode de relaxation, elle permet de développer de nouvelles ressources et une philosophie plus positive pour bien vivre le quotidien.

Offrant une véritable « Bulle de détente » dans sa semaine, les cours collectifs permettent d'apprendre au fil des séances à mieux respirer, à se détendre et évacuer ses tensions, à mieux gérer son stress et ses émotions... avec des outils réutilisables au quotidien.

LES COURS :

Des cours collectifs de sophrologie sont proposés tout au long de l'année. Voir toutes les informations sur le site internet www.sophro-castelnau.com (rubrique cours collectifs).

LES DIMANCHES MATINS SOPHRO-THÉMATIQUES :

Des stages thématiques sont proposés au cours de l'année, ouverts à tous. Ces stages se déroulent le dimanche matin de 10h à 12h.

AU PROGRAMME CETTE SAISON :

- **17 novembre 2019** : « On respire ! », découvrir les bienfaits d'une bonne respiration.
- **8 décembre 2019** : « Relax », séance au profit du Téléthon*
- **19 janvier 2020** : « Relaxation ludique parents/enfants » : pour se détendre petits et grands
- **1^{er} mars 2020** : « No stress ! », découvrir des outils pour mieux vivre le stress du quotidien
- **29 mars 2020** : « mieux dormir, enfin ! » : pour retrouver le chemin d'un sommeil récupérateur
- **26 avril 2020** : Stress étudiants : atelier réservé aux collégiens, lycéens et étudiants pour acquérir des outils antistress pour les examens.

Le tarif de ces stages est de 15€.

(* Sauf séance du Téléthon : 10€).



INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE :

La Pleine Conscience entraîne l'esprit à se libérer du flot des pensées et à se centrer sur le moment présent. Cette forme de méditation contemporaine, vivante, laïque, est aujourd'hui validée par de nombreuses études scientifiques qui en évaluent les nombreux bienfaits, tant sur la santé que sur la gestion du stress et des émotions.

Cette initiation est proposée sur 5 séances, le samedi matin de 10h30 à 11h30.

Dates : du 21 septembre au 19 octobre 2019, avec séance d'essai le 14/09.

Tarif : 45€ les 5 séances.

NOUVEAUTÉS 2019-2020 :

- **L'atelier sophro-ados (11 à 15 ans) :**
Apprendre en petit groupe à se détendre, à mieux se concentrer, à gérer son stress et ses émotions et développer la confiance en soi. Atelier sur 6 séances, le samedi matin de 10h45 à 12h. Démarrage après les vacances de Toussaint.
Tarif : 60€ les 6 séances.
- **L'atelier parents / enfants (6 à 10 ans) :**
Partager un moment ludique en famille et découvrir des outils pour installer le calme, se concentrer, gérer son stress et ses émotions, renforcer la confiance en soi... 5 séances sur l'année le samedi matin de 10h30 à 11h45 – Voir dates et thèmes des séances sur le site internet (voir plus bas).
Tarifs : 60€ les 5 séances ou 15€ la séance (par duo).

Ces activités sont proposées par Agnès Lloret, sophrologue praticienne et formatrice, membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

• Agnès Lloret

☎ 06 45 08 00 48

✉ aloret@orange.fr

🌐 www.sophro-castelnau.com



CLUB DES AÎNÉS

Vivons Heureux

Le Président et son équipe ont pour objectif de répondre au mieux aux attentes de leurs adhérents en proposant des activités diversifiées tout au long de l'année.

Rapprochez vous de notre Club pour consulter nos programmes établis au trimestre où vous pourrez faire votre choix de nos diverses activités.

NOUS ORGANISONS :

- **Généalogie** : tous les lundis matins de 9h à 11h.
- **Atelier mémoire** : tous lundis matins de 10h45 à 11 h 45.
- **Cours de Danses** : tous lundis après-midis de 14 h 30 à 16 h.
- **Loto** : le mardi tous les 15 jours de 14h30 à 17h .
- **Cours d'Informatique** : tous les jeudis matins de 9h30 à 11h30.
- **Broderie** : tous les jeudis après-midis de 14h à 17h, nos tricoteuses et brodeuses se réunissent afin de réaliser des ouvrages pour le Marché de Noël où nous participons.
- **Jeux de Cartes (Belote – Tarot – Rami)** : tous les jeudis après-midis de 14h à 17h.
- **Concours de Belote** : le vendredi tous les 15 jours à partir de 21h.

Tous les trimestres, nous organisons des repas, des sorties d'un jour et de très beaux Voyages.

Cette année c'est l'Italie du Sud et l'Île de Capri et l'Espagne : Séjour à Barcelone et Saragosse. Sortie au

Casino Barrière et au Zénith pour assister à des représentations théâtrales ou musicales.

Deux thé dansants sont au programme au printemps et à l'Automne ainsi que des pièces de théâtre à la salle des fêtes.

Pour 2020, les voyages, sorties d'un jour et autres activités ne sont pas encore programmés.

N'hésitez pas, venez partager nos repas festifs, les voyages et autre manifestations dans la convivialité, la joie et la bonne humeur.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Au club : 05 62 10 78 08 / vivonsheureux@orange.fr

Président : Roger Ponsolle

05 61 35 14 04

roger.ponsolle@orange.fr

Trésorier : Michel Bes

06 22 33 14 24

Secrétaire : Aline Giacomini

05 61 09 47 42

zanini-giacominaline@orange.fr



➤ VALORISATION DU PATRIMOINE

Vivre et Connaître Castelnau



Créée en 1986, notre association a pour but, de faire connaître aux Estrétefontains, mais aussi à tous, notre village, sa topographie, son patrimoine, son histoire.



L'association garde et partage le souvenir à travers des documents et témoignages, sauvegarde et acquiert tous documents traitant de l'histoire de notre commune.

Organiser la journée du Patrimoine en partenariat avec la Mairie, de proposer des expositions à thème, d'éditer des livres, brochures, cartes postales, magnets, set de table aux couleurs de notre patrimoine estrétefontain.

Si vous voulez connaître notre village, venez aux manifestations que nous organisons : Journée du Patrimoine, expositions, visites du village.

 Vous nous rencontrerez aux Forum des associations, salon du livre, marché de Noël...

NOS DERNIERS OUVRAGES VOUS SERONT PRÉSENTÉS :

« La vie paysanne à Castelnau d'Estrétefonds 1900-1960 », la vie des paysans au début du siècle dernier, illustré de photos prêtées par les habitants de Castelnau (15 €).

« Castelnau d'Estrétefonds en noir et blanc 1902-1950 », recueil de cartes postales qui vous feront découvrir le Castelnau de cette époque (20 €).

« Le petit Castelnau d'Estrétefonds de poche », en quelques lignes et photos tout ce qu'il faut savoir sur le Castelnau d'hier et d'aujourd'hui (5 €).

Cartes postales (1 €), Magnets (1,50 €), Sets de table (5 €, 15 € les 4).

AGENDA 2019 :

- **Dimanche 15 septembre, Journée du Patrimoine** (Attention une semaine avant la date officielle).
Au programme :
 - 9h, départ du petit train : visite commentée de maisons remarquables et de la Cheminée.
 - À partir de 10 h sur le parvis de l'Espace Colucci : animations gratuites pour tous (jeux bois, petit manège, orgue de Barbarie et sa chanteuse).
 - 12h, repas fait maison,
- Tarifs : 10 € adultes / 6 € enfants (sur inscriptions).
- À partir de 14h15 : départ du petit train toutes les 45mn : visite du cimetière (départ de notre village), du Château, de l'église.
 - 19h : apéritif musical offert par la municipalité.
 - 21h : concert d'orgue à l'église.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Président : M. René LABRUNE

 05 61 35 14 23

 rene.labrune@orange.fr



➤ ASSOCIATION PARENTS D'ÉLÈVES DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

APE ET APEF

Les associations de parents d'élèves de l'école laïque et de l'école de Fondada sont composées de parents bénévoles, élus, qui œuvrent pour le bien-être des enfants et pour faciliter le dialogue entre les équipes enseignantes, les services scolaires et périscolaires de la Mairie et les familles.



LEURS MISSIONS SONT MULTIPLES :

Soutenir les enseignants dans leurs projets d'école, créer une dynamique au sein de l'établissement, participer à la réflexion permanente en œuvre pour des conditions optimales d'apprentissage et d'accueil des élèves, être le porte-parole des familles **pour favoriser le « bien vivre ensemble »**, participer au financement des sorties scolaires, etc.

Pour cela, les deux associations de parents d'élèves proposent tout au long de l'année des événements pour faciliter les rencontres et s'engager dans la vie communale.

Pour 2019 :

> Au mois de septembre :

- **Lundi 2** : rentrée scolaire avec un café d'accueil.
- **Samedi 7** : présence au **Forum des associations**
- Portes ouvertes ALAE.

> Au mois d'octobre :

- Organisation des élections des représentants des parents d'élèves.
- Représentation lors de 3 conseils d'école de l'année.

> Au mois de novembre :

- **Vendredi 15** : soirée thématique APE/APEF à la salle des fêtes (boum déguisée, loto...).
- Vente de sapins de Noël (APEF).

> Au mois de décembre :

- Participation au Téléthon.
- Commandes groupées de chocolats.
- Participation au marché de Noël de la Coopérative scolaire.
- Stand sucré APEF / APE et animation maquillage au marché de Noël de la commune.

Pour 2020 :

> Au mois de février :

- Opération « p'tits bonhommes » (APEF).

> Au mois de mars / avril :

- Élaboration d'un char pour le carnaval avec le concours de l'ALAE (APEF).
- Soirée thématique APEF / APE à la salle des fêtes (boum déguisée, spectacle de magie...).
- Commandes groupées de chocolats pour Pâques.

> Au mois de juin / juillet :

- Organisation d'une tombola.
- Stand sucré APEF / APE à la Fête de la musique de la commune.
- **26 juin** : fête de l'école (tirage au sort de la tombola, stand sucré et grillade party).
- Organisation de commandes de fournitures scolaires et de commandes d'étiquettes nominatives.
- **Au fil de l'année** : vente de crêpes à la sortie de l'école quelques vendredis dans l'année (APEF).



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

APE : Carine VENDETTI
 06 68 56 88 34
 apecastelnau@gmail.com
<http://apecastelnau.blogspot.fr>
www.facebook.com/apecastelnau

APEF : Cora MARROT – NATIVEL
 06 16 29 37 49
 apecastelnau@gmail.com
www.facebook.com/APEF-Castelnau-dEstrétefonds

➤ ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE L'ÉCOLE MATERNELLE

AP2EM - «Les Petites Fontaines»

Notre association a pour but principal d'être un relais entre les enseignants, les parents d'élèves et la mairie afin de veiller, ensemble et dans la concertation, au bien-être de nos enfants. Elle est constituée uniquement de parents bénévoles.

NOTRE RÔLE :

> **Veiller** aux conditions d'un bon épanouissement scolaire et périscolaire des enfants de la maternelle par l'intermédiaire des représentants des parents d'élèves qui participent aux conseils d'école.

> **Venir en aide** aux enseignants lors des différentes manifestations proposées par l'école et destinées à subventionner les projets d'école (spectacles, sorties scolaires...) afin de soulager le budget des familles.

> **Être à l'écoute** et au service des parents.

L'AP2EM récolte également des fonds au profit exclusif de la Coopérative scolaire au travers de manifestations diverses. Ainsi en 2018/2019 nous avons remis plus de 2000 € à l'école grâce entre autres à la vente de chocolats de Noël, de boîtes métalliques décorées des dessins des enfants, de bulbes de printemps, à la tombola du Loto de l'école...



Association des Parents d'Elèves de l'Ecole Maternelle
"Les Petites Fontaines" de Castelnau d'Estrétefonds

L'AP2EM PARTICIPE À LA VIE DE LA COMMUNE :

Téléthon, Carnaval, Salon Autour du Jardin, ciné plein air...

Enfin chaque année nous offrons à tous les enfants de la commune un moment privilégié à la salle des fêtes (généralement une représentation de conte de qualité).

POUR LA RENTRÉE 2019/2020 :

Nous pouvons d'ores et déjà vous glisser à l'oreille de bloquer la date **du dimanche 13 octobre 2019** pour venir frissonner avec vos petits bouts sur le thème d'Halloween (ateliers créatifs, conte...).

C'est grâce à la volonté et à l'investissement de bénévoles que cette association perdure.

Même si vous avez peu de temps, nous avons besoin de vous pour continuer à exister !

Venez nous rejoindre dans une ambiance conviviale !

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 Présidente : Mme Marion Zucchetti

☎ 06 61 44 90 32

✉ ap2emcastelnau@gmail.com



➤ ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE L'ENSEIGNEMENT LIBRE APEL - École Saint Martin

L'APEL St Martin (Association des Parents d'élèves de l'Enseignement Libre) est composée de parents d'élèves de l'école Saint Martin désireux d'être associés à la vie de l'établissement scolaire de leurs enfants.

Au quotidien nous collaborons activement aux projets éducatifs de l'établissement dans un mouvement apolitique et non confessionnel, capables de dépasser nos différences en nous unissant autour d'un projet commun.

NOS MANDATS SONT :

- Représentation des parents, au sein des établissements comme auprès des responsables de l'Institution scolaire et des pouvoirs publics.
- Accompagnement des parents dans leur tâche éducative au travers des différents services qu'elle leur offre.
- Informations et conseils auprès des familles.
- Participation au débat éducatif.
- Continuation de la défense de la liberté d'enseignement et du choix de l'école.

NOTRE OBJECTIF :

- Établir un lien entre parents et équipes administrative et pédagogique.

NOS RESPONSABILITÉS SONT :

- Accueil et écoute des parents d'élèves.
- Aide et soutien à l'équipe éducative.
- Participation à la vie de l'établissement scolaire.
- Information via Assemblées Générales, conférences.
- Organisation de nombreuses animations : Pot d'accueil, Boum, Bourse aux jouets, Téléthon, Carnaval (en partenariat avec l'APE), Fête de l'école, Salon Playmobil.

AGENDA :

- **17 novembre 2019** : bourse aux Jouets et aux Vêtements, à la salle des fêtes. Buvette et restauration sur place.
- **Avril 2020** : salon Playmobil 2nde Edition.



1^{ère} édition du salon Playmobil 2019

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 Président : Julien Galache

☎ 06 03 91 55 08

✉ StMartinAPEL@gmail.com

54, Rue de l'Eglise 31620 Castelnau d'Estrétefonds

➤ ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ À L'ÉCOLE (ALAE)

ALSH - Accueil de Loisirs Sans Hébergement ALAE - Accueil de Loisirs Associé à l'École

L'Accueil de Loisirs Associé à l'École (ALAE) et l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) sont des services publics administratifs facultatifs.

> **L'ALAE fonctionne en période scolaire** et propose un accueil des enfants scolarisés au sein des écoles publiques chaque matin avant la classe, durant la pause déjeuner, et chaque soir après la classe.

> **L'ALSH fonctionne les mercredis après-midis en période scolaire et pendant les vacances scolaires**, il accueille les enfants âgés de plus de 3 ans et de moins de 12 ans.

Ces services reçoivent chaque année l'agrément des services de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et une convention signée avec la Caisse d'Allocations Familiales permet aux familles de bénéficier de réductions pour l'ALSH (sous conditions de ressources).

L'encadrement est assuré par des animateurs diplômés, membres du personnel municipal. Des activités sont développées sur place et peuvent donner lieu à des sorties.

En période scolaire, les enfants de l'école maternelle, « Les petites fontaines » et de l'école élémentaire « L'école Laïque » sont accueillis à l'Accueil de Loisirs A.M. Laffont-Igrec. Les enfants du groupe scolaire « Fondada », sont accueillis à l'ALAE Fondada.

En période de vacances scolaires, tous les enfants sont accueillis à l'Accueil de Loisirs A.M. Laffont-Igrec.

> **Le Projet Éducatif Territorial (PEDT)**, élaboré en collaboration avec les services de l'Éducation Nationale, les services de la Cohésion Sociale, la Caisse d'Allocations Familiales de la Haute-Garonne et les parents d'élèves, présentent les axes, objectifs et actions de la politique municipale en matière d'éducation.

Des formalités en ligne ont été développées grâce à un portail famille pour faciliter aux usagers certaines démarches. Il est ainsi possible de gérer son dossier d'inscription, réserver les périodes de vacances en Accueil de

Loisirs, consulter et payer ses factures en ligne.

> **Adresse du portail famille :**

www.logicielcantine.fr/castelnau

HORAIRES DE L'ALAE

Tous les matins : 7h00 - 8h40 (sauf à Fondada, 7h00-8h50).

Les lundis, mardis, jeudis et vendredis : 12h00 - 13h50 et 16h15 - 19h00.

HORAIRES DE L'ALSH

Les mercredis : 12h00 - 19h00.

Vacances scolaires : 7h30 - 19h00 (sauf l'été, fermeture à 18h30).



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Site Fondada

 Directeur : M. Philippe Rigal

 05 61 09 39 08

 alae.fondada@mairiecastelnau.fr

Site Laffont-Igrec

 Directrice adjointe : Mme Laure Pognot

 05 61 35 00 13

 animation@mairiecastelnau.fr

 Coordinateur enfance : M. Romain COSTE

 coordination@mairiecastelnau.fr



LE RELAIS D'ASSISTANTES MATERNELLES - PARENTS / ENFANTS

Bambins Concertation

Le relais propose des informations générales pour les parents qui recherchent un mode de garde. Il accueille les assistantes maternelles candidates ou agréées et les employées en garde à domicile lors des matinées d'éveil.



LES MISSIONS DU RAM :

- Informer les familles sur TOUS les modes de garde à Castelnau et St Rustice.
- Favoriser les rencontres et les échanges entre assistants maternels, enfants et parents.
- Aider les parents dans leurs démarches en tant que parents-employeurs : droits / devoirs des employeurs et des prestations sociales : PAJE, CMG, CESU....
- Informer les assistantes maternelles de leur statut de salariée et de professionnelle de la Petite Enfance : droits et devoirs des assistantes maternelles et employées en gardes à domicile.
- Susciter et promouvoir la professionnalisation des assistantes maternelles et des employées à domicile.
- Assurer une animation d'ateliers d'éveil et des soirées thématiques.
- Développer un réseau de partenaires : CCF, Mairie, association, CCAS, RAM écoles, ALAE, CAF.

- Organisateur de Conférence sur La Petite Enfance (Mars).
- Sorties ou animations culturelles et/ou sportive : Théâtre, musique, conte...
- Ateliers divers : Yoga, relaxation, musicothérapie et luminothérapie pour apprendre à se détendre.

HORAIRES D'ACCUEIL :

- Les matinées d'éveil : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 12h : accueil collectif des enfants, des assistantes maternelles et des employées en garde à domicile de Castelnau et St Rustice au RAM.
- Les entretiens individuels : les lundis et les mardis de 13h à 18h. Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous des parents-employeurs, des parents, des assistantes maternelles ou employées à domicile. Les jeudis de 13h à 17h, permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous.

LES PROJETS DU RELAIS BAMBINS CONCERTATION :

- Accueil convivial avec les parents lors des rencontres famille/assistantes maternelles : Noël, Fête des Assistantes maternelles et des enfants de la CCF (Mai) et la sortie à la ferme (juin /juillet).

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

👤 Responsable Mme Katy NOUNES
☎ 05 62 22 76 29
✉ ramcastelnau@orange.fr
8 av. de Montauban 31620 CASTELNAU

LOISIRS EDUCATION & CITOYENNETÉ GRAND SUD

Centre Animation Jeunesse

LES PROJETS EN COURS ET À VENIR :

Différents clubs sont mis en place tout au long de l'année les mercredis et les samedis scolaires.

> Les Premières Scènes (chant/Musique)

Ce projet permet aux jeunes et artistes entre 11 et 25 ans de mettre en avant leurs talents artistiques (chant, beat box, hypnose, magie, musique, danse, stand up...) grâce aux outils mis à disposition (table mixage/ampli/micros). L'équipe d'animation accompagne les jeunes dans le montage des ces actions ainsi que dans les différentes manifestations tout au long de l'année (Programmation de premières scènes sur divers lieux de la CCF).

> Web Radio

La Webradio propose aux jeunes de débattre sur des sujets traitant de leur propre environnement, de l'actualité locale et internationale mais aussi des thématiques jeunesses, musique, politique, sport...

Avec la mise à disposition du matériel, les jeunes chroniqueurs enchaîneront rubriques, débats, interviews et jingles et ainsi exploreront aussi bien les aspects techniques que journalistiques d'une émission radio.

Le but de ce projet, c'est d'utiliser la radio comme un outil pédagogique pour l'expression et un moyen ludique pour la communication (prise de parole), la lecture et l'ouverture d'esprit.

> Développement Durable

Nous voulons agir concrètement pour protéger notre environnement et mettons en place de nombreuses actions par et pour les jeunes de la Communauté de Commune du Frontonnais. (Eco citoyenneté, gobelets EcoCAJ, récupération de matériel, traitement et gestion de l'eau, tri sélectif, nettoyage de différents lieux...).

> Sport

A travers ce projet, nous souhaitons permettre aux jeunes des CAJ de la CCF de participer à des jeux et à des animations sportives sur le thème des valeurs citoyennes du sport. De plus, ils auront la possibilité d'assister à des manifestations sportives tout au long de l'année (matchs TFC, Stade Toulousain, Fenix Handball).



> Projet Photo/Vidéo

A travers ce projet, l'équipe d'animation proposera à ceux qui le désirent, de faire de la photo portraits, paysages, light painting... et ainsi permettre aux jeunes de participer au montage et à la réalisation finale des productions. Ces animations se font toute l'année sur le CAJ mais aussi dans le cadre des séjours et mini camps. Ces réalisations sont exposées lors des événements jeunesse sur le territoire de la CCF.

> Projet Passerelle ALSH/CAJ

Un projet passerelle existe entre l'ALAE et le CAJ. L'objectif majeur de ce projet sera de créer du lien entre les CM2 (enfants ayant 11 ans dans l'année scolaire) et le CAJ (lieu d'accueil de loisirs pour les 11-18 ans).

Des actions vont être menées tout au long de l'année afin de faciliter la transition vers le Centre Animation et Jeunesse.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 M. Xavier ARBEILLE / Mme Laure CHAUBET

 05 61 09 86 36

 caj-castelnau@loisireduc.org

 www.cc-dufrontonnais.fr

 [www.facebook.com CAJ Castelnau](https://www.facebook.com/CAJ.Castelnau)

9, chemin de la Garrigue 31620 CASTELNAU

LA STRUCTURE MULTI ACCUEIL

Le Nid des Bambins

Accueille pendant la journée des enfants de moins de 4 ans en accueil régulier ou occasionnel, du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30 sans interruption, permettant ainsi aux parents de concilier leur vie professionnelle et leur vie familiale.



L'équipe professionnelle composée de 23 professionnelles (éducatrices de jeunes enfants, auxiliaire de puériculture, professionnelles ayant un cap petite enfance et puériculture) accompagne 50 enfants quotidiennement répartis en 4 groupes :

- 1 groupe de bébés (2 mois et demi 15 mois).
- 3 groupes d'âges mélangés (9 mois 3ans 1 /2).

Ce lieu contribue à l'éveil et à la socialisation de vos enfants à travers le projet pédagogique défini par l'équipe professionnelle.

Différents projets sont mis en place pour développer l'autonomie des enfants, comme la communication gestuelle associée à la parole ou encore la motricité libre.

Ainsi chacun peut s'exprimer et découvrir son corps à son rythme.

Cette année la crèche fête ses 10 ans d'ouverture.

À cette occasion la Mutualité Française de la Haute-Garonne et l'équipe invitent les enfants et leurs familles à célébrer cet événement.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Mme Stéphanie Izard

 05 62 22 76 28

 niddesbambins@orange.fr

➤ L'ASSOCIATION DES ASSISTANTES MATERNELLES

Les P'tits Fontains

L'association des assistantes Maternelles de la commune reste dynamique et bienveillante.



Elle compte cette année 34 membres de la commune ainsi que de certaines communes aux alentours.

Toute assistante maternelle qui souhaite nous rejoindre peut le faire sans problème. Nous vous accueillerons avec plaisir.

Grâce au volontariat de nos membres, toutes les semaines, nous proposons aux enfants des matinées créatives dans la salle mise à disposition par la Mairie.

Les jeudis et vendredis sont proposés :

- Un atelier baby-gym en partenariat avec Fit-forme.
- Un atelier d'éveil musical avec une intervenante extérieure.

Cette année nous avons de nouveau pu proposer aux enfants, de nombreuses manifestations:

- Matinée Halloween - Le spectacle de Noël.
- La Chasse aux oeufs - Visite de la Caserne des Pompiers de Fronton.
- Sortie poney au Centre équestre de Nohic.
- Participation au spectacle de Fit-Forme pour les plus grands.

NOUS PROPOSONS LA 1^{ÈRE} ÉDITION DE

LA FÊTE DE L'ÉTÉ.

Association active et présente dans diverses manifestations de la Commune :

- Le Téléthon - Un char au Carnaval sur le thème du Jardin.
- Le salon du jardin avec un Jardin éphémère.
- Une soirée scoubidou afin d'aider les élèves du primaire des deux écoles à rentrer dans le Guinness Book.

En mars 2019, notre Braderie Petite Enfance a une fois de plus remporté un grand succès et nous pouvons vous confirmer sa reconduction pour 2020.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

-  Présidente : Florence Nespolo
-  lesptitsfontains@gmail.com
-  www.lesptitsfontains.fr



➤ ASSOCIATION INTERMÉDIAIRE - ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Agir Vers l'Insertion et l'Emploi

Notre équipe est à votre disposition ! Forte d'une expérience de plus de 20 ans, Avie, structure de l'économie solidaire, poursuit un double objectif d'utilité sociale.

> **Proposer une solution «clés en main»** aux particuliers, entreprises, collectivités locales, associations pour répondre à leurs besoins en personnel ponctuels ou réguliers.

> **Accompagner des personnes en transition socioprofessionnelle** : écoute, accompagnement socio professionnel, construction du projet professionnel, mise en situation de travail.

NOTRE DEVISE :

«Simplicité, Souplesse, Solidarité et Service».

Alors n'hésitez plus : choisissez l'économie solidaire !
Pour plus de renseignements, contactez-nous !



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

-  AVIE Montauban - 17, Avenue du 19 Août 1944
-  05 63 91 90 09
-  contact82@avie-asso.fr
-  AVIE Villemur sur Tarn - 2, Rue des remparts
-  05 61 35 46 91
-  contact31@avie-asso.fr
-  www.avie-asso.fr
-  Association AVIE

VOUS ÊTES UN PARTICULIER

Besoin en personnel pour le ménage, repassage, jardinage, déménagement, des petits travaux ?

VOUS ÊTES UNE ENTREPRISE

Besoin en personnel pour un remplacement congés, arrêt maladie, surcroît d'activité...?

AVIE met à votre disposition rapidement du personnel motivé à un tarif étudié et personnalisé.

Aucune charge administrative : AVIE est l'employeur et vous gardez le contrôle et la responsabilité de la réalisation du travail.

VOUS RECHERCHEZ UN EMPLOI

Garde d'enfants, ménage, manoeuvre, jardinage, agent de collectivité...

Rejoignez-nous pour une reprise progressive de l'activité adapté à vos besoins.

ENVIE DE BÉNÉVOLAT

Vous avez du temps à nous consacrer, des compétences à partager...



➤ COMITÉ D'ENTENTE DES ANCIENS COMBATTANTS DEPUIS 1958 FNACA

Soixante quatorze années nous séparent du 8 mai 1945 qui a vu la capitulation sans condition de l'Allemagne nazie.

Ce moment déterminant mettait un terme à la guerre en Europe et annonçait la fin proche de la seconde guerre mondiale.

Honorons la mémoire de toutes celles et tous ceux qui ont été victimes de l'atroce réalité des événements de la seconde guerre mondiale.

Conscients que la paix et les valeurs humanistes qui sont les leurs sont particulièrement fragiles, les françaises et les français regrettent que les espérances nées de cette victoire historique du 8 mai 1945 soient bafouées.

Le monde connaissant encore aujourd'hui, des situations de guerre, de violence, de racisme et de haine. J'invite donc chacune et chacun, particulièrement les jeunes, à oeuvrer pour un monde de liberté, de fraternité, de solidarité et de paix.

**Vive la république !
Vive la France !**



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Président : Guy NONIS
06 86 87 37 28

➤ L'ASSOCIATION DES ACCIDENTÉS DE LA VIE FNATH

L'association reconnue d'utilité publique s'engage pour vous soutenir.

UNE MISSION :

Bénéficiez d'un soutien juridique global.

NOTRE ACTION :

démarches administratives (retraite MDPH...), réparation des préjudices, incapacité temporaire (reconnaissance, protection), incapacité permanente (évaluation, valorisation), insertion professionnelle et sociale, avantages annexes, respect des clauses contractuelles.

La FNATH est aujourd'hui l'association de défense de tous les accidentés de la vie, et du travail dans leurs démarches au quotidien. La solidarité se construit avec vous.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

 Présidente : Mme Josette Tournier
05 61 82 02 90 / 06 14 92 09 37
 Secrétaire Mme Gabrielle Cettolo
05 61 82 45 93



➤ ASSOCIATION HUMANITAIRE & CULTURELLE

Fraternité BASAA Midi-Pyrénées

Association humanitaire & culturelle loi 1901, FRATERNITÉ BASAA MIDI PYRÉNÉES, a pour vocation de rassembler dans la fraternité, la solidarité et le respect, tous les Basaa, amis et sympathisants de bonne volonté du sud de la France.

NOTRE OBJECTIF :

- Créer les conditions et actions permettant de récolter des fonds, dons et autres ressources afin de réaliser des oeuvres caritatives et sociales.
- Initier et réaliser des projets de développement durable au profit des écoles, centres de santé et hôpitaux des villages Basaa au CAMEROUN.



C'est dire l'intérêt de tout matériel scolaire, informatique, médical, des parrainage récoltés et dons en argent.

- Promouvoir en Occitanie, la culture du peuple Basaa et si possible, créer un pont culturel entre la commune de Castelnau (ou toute autre dans le département) et des villages Basaa.

COMMENT ?

Par l'organisation de manifestations, soirées festives, culturelles, vides greniers participation à des séminaires, salons culturels, Téléthon et bien sûr la création et le pilotage de projets de développement.

Nous comptons sur le soutien, dons, parrainages et la mobilisation de tous.

L'agenda 2019/2020 prévoit également entre autre, un vide-greniers et une soirée festive: les dates seront précisées ultérieurement.

Merci, mille fois pour votre confiance.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

- 👤 Président : Paul MUNLONG
- ☎ 06 80 90 52 84/ 06 86 27 79 26
- ✉ fraternitebasaa.mp@gmail.com
- 📘 www.facebook.com/fraternitebasaa



L'Agenda 21 communal



Commune de Castelnau d'Estrétefonds

Depuis 2009, la commune de Castelnau d'Estrétefonds est engagée dans une démarche de Développement durable de son territoire, à travers la mise en place d'un Agenda 21 local, porté par l'équipe municipale et le Groupe de travail citoyen Agenda 21.

L'Agenda 21 s'articule autour de 4 grands axes (Biodiversité, Exemplarité, Déplacements, Solidarité) qui sont déclinés en 37 actions mises en place sur la commune.

Tout au long de l'année, nous vous proposons trois « Cafés Nature » et un film-débat pour échanger sur des thèmes variés (réchauffement climatique, biodiversité, jardinage, énergie, ...).

Au mois de mai, rejoignez-nous au « Salon Autour du Jardin » (à Fondada) pour participer au vide-jardin, rencontrer plus de 85 exposants professionnels (pépiniéristes, horticulteurs, artisans et producteurs locaux...) et participer à des animations pédagogiques.

Venez cultiver une parcelle aux Jardins partagés de Fondada (contacter le CCAS au 05 34 27 66 40 ou ccas@mairiecastelnau.fr).

Découvrez le Parcours du Patrimoine au cœur de la ville et le Sentier de découverte de la biodiversité sur le site de la Gravette.



Parcourez les sentiers de randonnée de la commune. Si vous souhaitez rejoindre le Groupe de travail citoyen Agenda 21 pour être acteur du Développement durable de la commune, contactez le service Développement durable : 05 34 27 05 22 / ddurable@mairiecastelnau.fr.



Écomanifestations

Les manifestations sportives et culturelles organisées par les associations et la Mairie rassemblant un grand nombre de participants, peuvent générer une production importante de déchets.



Les gobelets réutilisables.

Afin de limiter les impacts des manifestations sur l'Environnement, la Mairie met gratuitement à disposition des associations des gobelets réutilisables permettant d'éviter la production et l'utilisation de gobelets plastiques jetables.

Tri sélectif des déchets.

La Mairie, avec le concours de la Communauté de Communes du Frontonnais, met également à disposition des associations lors des manifestations, des conteneurs poubelles pour garder les sites propres et encourager les participants à trier leurs déchets.

RENSEIGNEMENTS :

Développement durable
 05 34 27 05 22
ddurable@mairiecastelnau.fr

 CCAS
 05 34 27 66 40
ccas.castelnau@gmail.com

Soyez acteur du Développement durable en triant vos déchets lors des manifestations.

Le Pass Associatif

Pour la quatrième année, la Municipalité vous proposera une participation financière pour vous aider à régler les frais concernant les dépenses de cotisation, adhésion ou licence nécessaire à la pratique d'une activité sportive, culturelle ou de loisirs, auprès d'une association de la commune pour vos enfants de moins de 18 ans.

En 2018, le montant total des aides accordées dans le cadre du Pass Associatif est de 5 212,70€ (pour un total de 128 enfants).

PRINCIPE

Le Pass Associatif est soumis à conditions de ressources, en fonction du Quotient Familial (QF) CAF du mois en cours. L'aide est plafonnée à 60€ / enfant par an et valable pour une association.

POUR L'OBTENIR :

- Se procurer, remplir le formulaire et le faire compléter par l'association.
- Retourner le formulaire au CCAS avec l'attestation du Quotient Familial CAF (du mois en cours) .
- Fournir la copie de la carte d'invalidité au nom de l'enfant, si ce dernier est en situation de handicap.
- Récupérer le coupon d'aide accordée et le déposer à l'association.

Date limite de dépôt des dossiers le 31 décembre 2019.

QF-CAF	Participation de la commune	Participation en cas d'handicap
1^{ère} tranche : inférieur à 500	50%	70%
2^{ème} tranche : de 501 à 1000	25%	45%
3^{ème} tranche : de 1001 à 1500	10%	30%

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Centre Communal d'Action Sociale de Castelnau
05 34 27 66 40
ccas@mairiecastelnau.fr
29 Grande rue - Maison Lagleyse



S'informer à Castelnau

SITE INTERNET



www.castelnau-estretefonds.fr



LIKER PAGE FACEBOOK

Castelnau d'Estrétefonds Ma Ville



Rejoignez-nous !

www.facebook.com/castelnau.destretefonds.5



NEWSLETTER INSCRIVEZ-VOUS

L'actualité sur votre boîte mail

*L'information vient à vous !
Chaque mois vous recevez sur
votre adresse mail une lettre
d'information de l'actualité du
mois en cours.*

Lettre
d'information

Inscription sur le site internet de la mairie

MES NOTES POUR LE FORUM DES ASSOCIATIONS



FORUM des ASSOCIATIONS

Samedi 7 septembre 2019
de 13h30 à 18h / à l'Espace Colucci



AFMTELETHON

INNOVER POUR GUERIR



Du 29 Nov au 1 DÉCEMBRE 2019

