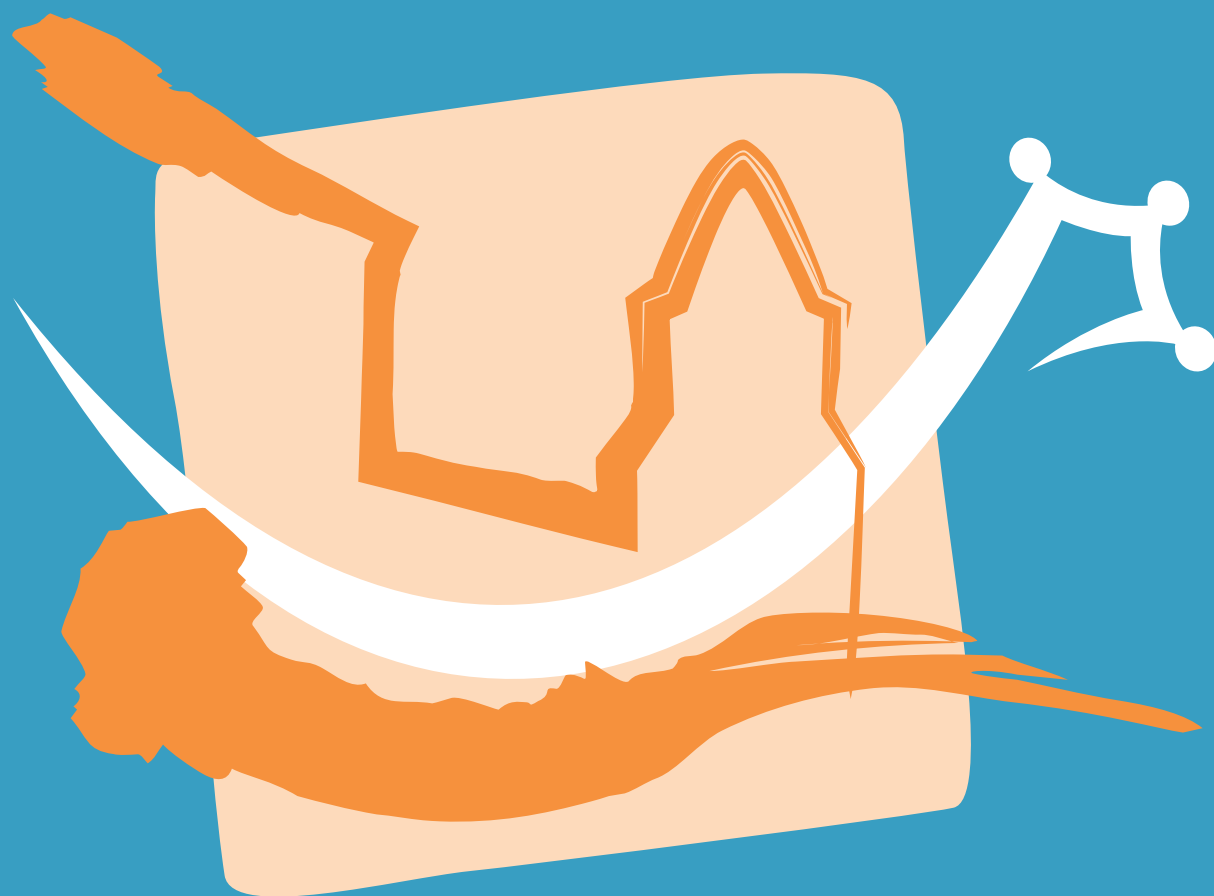


MAIRIE DE
Gragnague

GUIDE DES ASSOCIATIONS



2022-2023



EDITORIAL



Il est temps de découvrir la nouvelle édition du guide des associations pour l'année 2022-2023.

Après un temps d'arrêt lié à la crise sanitaire, les activités associatives et les festivités ont enfin redémarré pour la plus grande joie des Gragnaguais.

Nous tenons à féliciter la nouvelle équipe du Comité des fêtes qui a déjà organisé avec succès le Carnaval, la Fête de la musique ainsi que la première édition de Gragnajoux et son feu d'artifice, en collaboration avec la municipalité.

Saluons également le succès de la première édition de Gragnarun qui a permis de récolter 4 500 € au profit d'Eva dans le cadre de Solidarité Handicap.

L'association Gragnague en ritournelle a également réussi son retour avec prouesse lors d'une édition de Gragna'Mômes parfaitement organisée et avec près de 2 000 entrées.

Cette année, le forum des associations se déroulera le samedi 3 septembre de 10h30 à 13h30 sur la place Bellegarde. A cette occasion, vous pourrez rencontrer les associations du village et vous inscrire aux activités proposées.

De nombreux événements nous attendent encore, avec notamment la 7^{ème} édition du festival Gragnarock le 3 septembre, la fête de la Châtaigne du 21 au 23 octobre, la soirée théâtre organisée par Saguaro's le 5 novembre, la soirée du vin nouveau organisée par Crazy Frogs Moto Club le 19 novembre.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les associations et leurs bénévoles qui offrent par leur implication une vie associative si précieuse et variée à notre commune.

Toutefois, la vie associative prend tout son sens lorsque les gragnaguaises et gragnaguais participent à la vie du village.

Très belle année associative à tous !

L'équipe municipale

SOMMAIRE

Amicale du 3 ^e âge	1
Amis de l'Ecole (Les)	1
Art dans l'Art (Yoga-Capoeira- Stretching) (L')	1
Art'Danses	2
Art en Miroir (Théâtre, voix, clown) (L')	2
Association Communale de Chasse Agréée (A.C.C.A.)	3
Association de Pêche de la Vallée du Girou (AAPPMMA)	3
Association Foyer Rural de Gragnague	4
Association Gragnaguaise de Gymnastique Volontaire (AGGV)	4
Billard Club Gragnaguais	5
Boule Gragnaguaise (La)	5
Centre d'Arts Martiaux Energétique Chinois (CAMEC)	6
Color Sun : Art Floral	6
Comité des Fêtes de Gragnague	7
Crazy Frogs Moto Club Gragnague	7
École de Musique & Orchestre d'Harmonie de la Vallée du Girou (EMVAG et OHVAG)	8
Flamenco Metis	9
Football Club de Gragnague (F.C.G.)	10
Gragnague en Ritournelle (Gragna'Mômes)	10
Graougnou (En)	11
Houlabirds (Les)	11
Judo Club Gragnague	12
Petons Gragnaguais (Les)	12
Saguaro's (Association de danse country)	13
Secours Populaire	13
Tennis Club Gragnaguais	14
Ticotacam	14
Troctemps	14

Maquette et Impression :
Evoluprint - Parc Industriel Euronord
10 rue du Parc - CS 85001 Bruguières - 31151 FENOUILLET Cedex - 05 62 22 07 82

AMICALE DU 3^E ÂGE

L'objectif de l'amicale est de proposer toute l'année **des activités, sorties, repas, lotos, jeux de cartes, voyages**, aux personnes âgées ou retraitées de Gragnague ou des environs.

Contacts :

Présidente :

Andrée POIGNET 05 61 09 14 62
roland.poignet@sfr.fr



Trésorière :

Brigitte Felicetti 06 27 79 66 61

Secrétaire :

Roland Poignet 05 61 09 14 62

LES AMIS DE L'ÉCOLE

L'association, tenue par des parents bénévoles, a pour but de récolter des fonds afin **d'aider l'école à financer les sorties et projets de classe**, les réalisations des enfants, et à renouveler le matériel.

Pour cela, plusieurs manifestations sont organisées tout au long de l'année, avec l'aide de parents bénévoles, comme la tenue d'un stand gourmand au vide grenier, le loto, l'objet de la famille ou encore la fête de l'école.

L'association des amis de l'école, c'est aussi des animations festives extrascolaires pour et avec les enfants et les familles, comme la journée d'Halloween, la photo avec le Père Noël...



Vous souhaitez nous apporter votre aide, vos idées ? Alors vite, amis Gragnaguais, rejoignez-nous !

Pour nous joindre, contactez nous via le mail amisecole.gragnague@gmail.com ou via le facebook de l'association <https://www.facebook.com/amisecolegragnague>.

Contacts :

Présidence :

Teddy Randado, Julie Thomas

L'ART DANS L'ART – Yoga • Capoiera • Stretching



Harmonie entre le corps, le mental et l'esprit

- **Yoga Iyengar** La pratique du yoga est un moment privilégiée pour retrouver son corps et mieux contrôler son mental.
- **Danse Indienne** La danse traditionnelle est l'expression de la vision indienne du monde, elle a été modernisée et institutionnalisée au siècle dernier.
- **Stretching postural** Une technique statique globale qui a pour but de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes.

Contacts :

Yoga : Séverine
06 40 12 15 85

Danse indienne :
Leeza
06 35 58 77 36

Stretching postural :
Luc
06 22 47 35 82



ART'DANSES

La danse de couple à Gragnague, c'est l'association Art'Danses, ouverte à tous, des débutants aux plus expérimentés.

Pour la saison 2022/2023, Art'Danses propose :

- **Des cours hebdomadaires de 1h**, organisés par niveaux (Salsa, Rock).
- **Des cours supplémentaires de 1h30** accessibles à tous les adhérents le week-end (Chachacha, West Coast swing, Salsa, Rueda, Rumba, Tango Argentin, Bachata...).
- **Deux week-ends « danse »**, dont un délocalisé dans la région.
- **Des « Praticas »** (soirées dansantes réservées aux adhérents) un samedi soir par mois.

Venez découvrir les cours proposés et profiter de l'ambiance. Le premier cours est un cours d'essai gratuit !

Notre seul leitmotiv : Danser en s'amusant.

Alors sautez le pas, couples et personnes seules vous êtes les bienvenus.



Contacts :

Jean-François Ceccaldi 06 63 38 54 05

jf.ceccaldi@gmail.com

Vincent Tran 06 88 17 36 37

vincentt131@gmail.com

L'ART EN MIROIR

Théâtre, voix, clown...

Cours en semaine

- Théâtre **enfants** le mercredi après-midi ; 2 cours en fonction de l'âge.
- Ateliers **ados/adultes** le mercredi soir.

Stages et événements

- Atelier ponctuel de théâtre et/ou clown (le samedi et/ou le dimanche).

L'ART EN MIROIR

- Stages de Danse-expression corporelle (entretenir, renforcer et enrichir son potentiel physique et créatif grâce au mouvement) le samedi et/ou le dimanche (ponctuellement).

Contact :

Valérie Schmitz

06 17 41 93 18

lartenmiroir@gmail.com

ACCA DE GRAGNAGUE

Association Communale de Chasse Agréée

L'ACCA de Gragnague demande aux autres utilisateurs de la nature, vététistes et promeneurs d'être particulièrement vigilants lors des battues aux grands gibiers.

Des panneaux chasse en cours sont disposés tout autour du périmètre de ces battues.

Nous restons à la disposition des habitants ayant subis des attaques de ces petits carnassiers pour recevoir leurs déclarations.

Nous rappelons qu'un arrêté municipal interdit la divagation de chiens sur toute la commune, merci de les tenir en laisse ou au moins les garder à portée de vue.

Contacts :

Onesti P.	06 14 18 66 35
Averseng R.	06 11 46 67 90
Massonnie C.	06 23 98 13 31

ASSOCIATION DE PÊCHE DE LA VALLÉE DU GIROU – AAPPMA

L'association de pêche de la vallée du Girou compte aujourd'hui 400 membres dont 85 enfants. Une augmentation de 4 % par rapport à 2020, soit la 9^e meilleure progression du département.

Elle gère le ruisseau du Girou de Bourg Saint Bernard à Cépet ainsi que les trois lacs Laragou, Balerme et Dagour. Ce dernier est aujourd'hui menacé par une implantation de panneaux photovoltaïque sur toute la surface du lac. C'est très dommageable pour les pêcheurs de carpes et de brochets. Une pétition est ouverte par l'association « les lacs du lauragais » sur le site : <https://leslacsdulauragais.com>

Après deux années difficiles nous recommençons petit à petit à réorganiser quelques concours pour les enfants et des lâchers de truites sur le Girou.

Vous pouvez vous procurer la carte de pêche en appelant au 06 87 10 06 97 ou directement sur internet www.lacartedepêche.fr en précisant que vous souhaitez adhérer à l'AAPPMA de la Vallée du Girou.

En fin d'année 2022 nous organiserons une assemblée générale extraordinaire pour renouveler une partie du conseil d'administration suite à la démission du président et du trésorier qui arrêterons leurs missions au mois d'octobre prochain.

Contact :

Président :

Didier Averseng	06 87 10 06 97
-----------------	----------------



ASSOCIATION FOYER RURAL DE GRAGNAGUE

Manifestations :

- Buvette de la Fête de la Châtaigne
- Participation au Téléthon
(Concours de belote au mois de novembre)
- Marché de Noël le 18 décembre 2022
- Exposition en 2023

Activités :

- Vendredi soir :
Soirées cartes.
- Lundi soir tous les 15 jours, mardi, vendredi
et samedi après-midi :
Atelier couture, patchwork, tricot, crochet,
broderie traditionnelle, point de croix, et autres...



Contact :

Présidente : Joëlle Bersia 06 66 99 90 71
bersia.joelle@gmail.com

ASSOCIATION GRAGNAGUAISE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

AGGV



Les cours EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire)

- **Cours EPGV Adultes** - Notre association propose des cours de gym très variés et pour tous les publics.
- **Cours EPGV Enfants (de 3ans à 12ans et les ados)** - L'animatrice sportive est spécialement formée pour les cours de gymnastique Enfants et Ados.
- **Cours EPGV Seniors** - Vous êtes seniors, vous êtes sédentaires ou peu actifs, venez nous rejoindre.
- **Marche Nordique** - Gragnague, ses alentours, la forêt de Buzet et autres lieux déterminés par l'animatrice.

Enfants, adultes, seniors venez découvrir le sport santé avec votre association.

Contacts :

- Le bureau :

Présidente : Odette Vassal – 06 86 85 55 07
– vassal.odette@orange.fr

Secrétaire : Martine Duthey – 06 84 27 30 16
– martine.duthey@gmail.com

Trésorière :
Nicole Pelissier 06 24 34 45 92

Retrouvez-nous aussi sur Facebook !
« AGGV Nouvelle Page Gragnague »

BILLARD CLUB GRAGNAGUAIS



Pour l'année 2022 :

- 2 concours sur une journée sont prévus, les dates seront précisées ultérieurement.
- Nous participerons comme depuis plusieurs années au marché de Noël de Gragnague en tenant la buvette avec le club de Pétanque. Si vous êtes intéressés par la pratique du billard vous pouvez contacter l'un des membres du bureau.

Contacts :

Président : Gilbert Faure gilpat31@gmail.com	06 27 42 06 88
Trésorier : Serge Bassi sergebassi@free.fr	06 01 97 55 39
Secrétaire : Laurent Panes lolo.panes@orange.fr	06 25 94 86 41

LA BOULE GRAGNAGUAISE



L'association est affiliée à la Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal et dépend du Secteur Nord du Comité départemental de la Haute Garonne.

Dans ce cadre ses licenciés peuvent participer à toutes les compétitions officielles organisées par la Fédération.

Nous organisons durant **l'été des concours amicaux en doublette le vendredi soir**. Cette formule permet à tous, licenciés ou non et à toutes les catégories d'âge de se rencontrer dans des matches qui sont toujours très amicaux, on est vraiment dans la catégorie détente et non pas dans la catégorie compétition. Les concours auront lieu jusqu'à mi-septembre.

L'association participera cette année encore au marché de Noël en tenant la buvette avec l'association de billard.

Nous avons organisé notre deuxième « journée de la pétanque » le 8 mai.

À cette occasion nous avons mis en place un concours gratuit ouvert à tous et nous avons eu le plaisir d'accueillir de nombreuses et nombreux gragnavais de tous âges.

Devant le succès de cette journée nous avons décidé de pérenniser cette manifestation.

Contacts :

Président : Stéphane Pelissier	06.63.93.32.01
Vice-président : Philippe Victor	06.85.62.82.82
Trésorier : Serge Bassi	06.01.97.55.39

Vous êtes intéressé par la pétanque, compétition ou loisir, n'hésitez pas à nous contacter.

CENTRE D'ARTS MARTIAUX ENERGÉTIQUE CHINOIS – CAMEC



Tai Chi Chuan / Qi Gong / Tuina – Ecole Shen Dao « Conscience de soi »

L'association propose l'étude du Tai Chi Chuan, du Qi Gong et des Tuina. Ces pratiques intimement liées sont d'origines chinoises et répondent à la théorie de l'énergétique.

- Le **Tai Chi Chuan** signifie « combat du principe suprême », c'est le rythme de temps de toute manifestation, la loi de l'univers, le TAO. Le Tai Chi Chuan élimine la tension nerveuse, et amène à l'esprit un calme, un équilibre, développe aussi l'intériorisation, la paix, mais aussi, développe le dynamisme par l'action, le mouvement, lesquels s'équilibrent l'un l'autre en une harmonie sans tendance extrême.

- Le **Qi Gong** est orientée précisément sur le développement du Tchi ou énergie ou souffle, le Qi Gong est une méthode de préservation de la santé tant physique, émotionnelle que mentale.

- Tui Na An Mo** la science du massage appelé plus simplement Tui Na. Ces techniques ont pour but de soulager les blessures anciennes,

les traumatismes, les problèmes d'articulation et de ligaments, et sont utilisées pour tonifier ou calmer le Tchi.

N'hésitez pas à venir dès le mois de septembre participer à un cours gratuit.

Contacts : <http://www.camec.asso.fr>

Présidente :

Caroline Gauvrit 06 33 68 07 80
caroline.maupin@orange.fr

Trésorier :

Thierry Gabaude 06 73 33 96 63
gabaude.thierry@free.fr

Secrétaire :

Nicole Adolph 06 75 39 08 23
nicole.adolph@orange.fr

Les cours sont assurés par Serge Février, BEES 1^{er} degré, DEJEPS et praticien en Médecine Chinoise Traditionnelle - tél : 06 86 99 75 41 sge.
fevrier@gmail.com

COLOR SUN : ART FLORAL



L'association Color Sun accueille des personnes qui aiment les fleurs, mais aussi la création, le travail manuel et le plaisir de se retrouver autour d'une composition florale toutes les semaines.

Chantal est là pour nous guider, corriger nos erreurs mais laisse libre cours à notre imagination et à notre création.

Venez nous rejoindre, vous vous rendrez compte que nous sommes toutes capables de merveilles même sans jamais avoir touché aux fleurs.

Notre mixité sociale, notre bonne humeur communicative ainsi que nos tarifs sont vraiment attractifs.



Contact :

Chantal

06 64 70 26 54

COMITÉ DES FÊTES DE GRAGNAGUE

S'investir dans la vie de notre village et dans les communes environnantes, créer des moments de convivialités, de bonheur, créer du rêve pour petits et grands, est le credo du comité des fêtes de Gragnague.

Nous avons constitué un nouveau bureau, une nouvelle équipe ultra motivée et éclectique. Anciens et nouveaux du village, jeunes et moins jeunes, d'horizons différents, de sensibilités différentes et d'inspirations différentes amènent une richesse culturelle insoupçonnée.

Notre volonté pour l'année 2022 et la suivante est de perpétuer les traditions Gragnaguaises tout en améliorant, enrichissant, développant les manifestations.



Contact :

Florian Chiaramonti
florian.adequat@gmail.com

07 71 27 12 05

CRAZY FROGS MOTO CLUB GRAGNAGUE



Crazy Frogs Moto Club Gragnague est un **club moto loisirs, ouvert à tous les motards et tous les types de motos** (+ de 125 cm³). Le but de l'association est l'organisation de sorties, sur un jour ou un week-end, au cours desquelles nous associons une activité à un tracé empruntant des routes agréables et touristiques. Nous participons également à des événements locaux ou du monde motard et, dans la mesure du possible, aux manifestations gragnaguaises.

Notre association compte à ce jour environ 30 adhérents, en majorité de Gragnague ou des villages voisins.

D'autre part, notre association organisera le **19 novembre la 6^{ème} édition de sa soirée « vin nouveau »**.

Notre équipe de bénévoles assurera comme à l'habitude le service et l'ambiance. Cette année particulièrement, nous vous attendons nombreux pour passer cette soirée avec nous et nous retrouver dans une ambiance chaleureuse et festive, dans le respect des recommandations sanitaire

Amis motards, rejoignez-nous au sein d'un club moto loisirs où nous mettons en avant la



convivialité, la bonne ambiance, et la (re) découverte des belles routes de nos régions, le tout dans le respect de l'esprit motard.

Visitez notre site : <http://crazyfrogs.fr/>

Contacts :

Président :

Alain Carcassès
alain.carcasses31@free.fr

06 71 83 01 83

Secrétaire :

Corinne Rivière

06 13 72 74 77

Trésorier :

Patrick Carbonnel

06 87 76 12 53

ÉCOLE DE MUSIQUE & ORCHESTRE D'HARMONIE DE LA VALLÉE DU GIROU

(Association affiliée à l'Union Départementale
des Écoles de Musique et de Danse)



ENSEIGNER LA MUSIQUE

• DÉCOUVRIR LA MUSIQUE (6-7 ans)

Éveil musical.

• APPRENDRE LA MUSIQUE (de 7 à 77 ans)

Cours individuels de piano, guitare, violon, alto, violoncelle, clarinette, saxophone, flûte traversière, trompette, trombone, tuba, percussions, batterie. Formation musicale 1^{er} et 2^{ème} cycles. Préparation au Brevet Musical Départemental.

• JOUER DE LA MUSIQUE

Ensembles par famille d'instruments (cuivres, cordes, guitares). Orchestre-école.

• APPORTER NOTRE EXPERTISE

La Brigade d'Intervention Musicale (BIM) composée de l'équipe pédagogique a pour mission de faire découvrir la musique et les instruments aux enfants des écoles maternelles et primaires. Formules à la carte.

FAIRE VIVRE LA MUSIQUE

• ORCHESTRE D'HARMONIE DE LA VALLÉE DU GIROU

Groupe proposant un répertoire varié (jazz, classique, baroque, musique de films, variétés). Plusieurs concerts par an. Ambiance conviviale. Répétition hebdomadaire (vendredi 20h45-22h45).

• ENSEMBLE JAZZ

Groupe abordant les standards du répertoire jazz (musiques latines, gospel, swing, soul, blues). Les participants sont initiés à l'improvisation. Répétition hebdomadaire (lundi 20h15-21h00).

• BANDA LAS GRANHOTAS **Nouveau !**

Groupe orienté musique festive. La Banda se produit lors de carnivals et d'événements sportifs. Répétition mensuelle (jeudi 20h30-22h30).

• BRIGADE COMMÉMORATIONS **Nouveau !**

Groupe se produisant à l'occasion des cérémonies commémoratives dans l'Est toulousain. Musiques militaires et sonneries réglementaires. Conseil sur le protocole.

Musiciens, envie de jouer ? Rejoignez-nous, même en cours d'année !

Organisateurs d'événements, enseignants, éducateurs, un projet ? Contactez-nous !

Contact :

Directeur :

Christophe Massicot

06 87 92 09 32

Email : contactemvag@gmail.com

Suivez notre actu sur www.emvag.fr ou sur
Facebook & Instagram (emvag gragnague)



FLAMENCO METIS

Association
flamenco metis'

« Nous sommes si heureux de vous rencontrer ou de vous retrouver ! ».

Grâce à son équipe toujours pétillante et dynamique, l'association se propose de diffuser, de promouvoir et d'enseigner la culture Flamenco, sous toutes ses formes, et aussi, d'organiser des spectacles ou animations, amateurs et professionnels.

Tous les jeudis, à partir du 8 septembre 2022, à la salle Malcousinat, voici le programme des cours :

- **Spécial « ninas flamencas »** : sous forme ludique et conviviale, les cours sont basés sur les techniques propres à la danse flamenco.

Possibilité d'aller chercher vos enfants à l'école de Gragnague avant le cours.

- **Des cours ados/adultes :**

- **Cours de Sevillanas** : on y retrouve le travail des bras (braceo), la position du corps, las palmas (frappe des mains). C'est avant tout, une danse festive, joyeuse, entraînante et qui s'adresse à un large public.

- **Cours de flamenco débutant** : ils vous permettront de découvrir progressivement et de façon synchronisée, les techniques du flamenco et d'aborder toutes ses particularités à travers l'étude d'une chorégraphie.

- **Cours de flamenco intermédiaire** : pour vous permettre d'approfondir les bases acquises tout en cherchant à acquérir une plus grande maîtrise du geste, de l'esthétique et de l'harmonie.

Les cours sont assurés par Isabel, professeur et danseuse de flamenco professionnelle, qui s'est formée vers de nombreux artistes, en France et en Espagne.

Contact :

Isabel au 06.03.49.68.97

flamencometis@gmail.com

flamencometis.com

Facebook : Isabel Chanu



FOOTBALL CLUB DE GRAGNAGUE – FCG

Le football club de Gragnague totalise une quarantaine de licenciés, répartis en **deux équipes qui évoluent en foot loisirs**.

Mais qu'est-ce que le foot loisir ? Les règles sont les mêmes que pour le football traditionnel mais avec quelques aménagements. Les rencontres doivent se dérouler dans un esprit de loyauté et de non agressivité. Les tacles et le jeu violent ou dangereux sont interdits.

Le ballon rond est notre motivation mais galoper, passer une bonne soirée et se retrouver après l'effort reste une priorité. Tous les niveaux sont les bienvenus ! Nous avons aussi sur Gragnague des éducateurs qui encadrent les jeunes de l'entente Castelmaurou-Gragnague-Verfeil. Si votre enfant souhaite pratiquer le

football, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous mettrons en relation avec eux.

Contacts :

Président : Régis Cabot 06.74.81.43.90.

Secrétaire : Éric Polonus 06.52.72.78.97.

Trésorier : Jérôme Trantoul 06.13.76.29.43.

Email : footgragnague@yahoo.fr



GRAGNAGUE EN RITOURNELLE



Depuis plus de 15 ans l'association Gragnague en Ritournelle organise le **festival «GRAGNAMÔMES»**.

Cette journée est dédiée aux enfants de 3 à 12 ans. Avec une entrée à tarif unique de 6 €, les enfants ont un libre accès à des spectacles en plein air, en salle ou sous chapiteaux, des animations de rue et des ateliers créatifs. Animés par des professionnels, ces représentations transportent les plus jeunes dans des univers magiques, drôles ou musicaux.

Nous avons besoin de vous pour organiser cette journée. Il n'est pas nécessaire d'avoir de compétence particulière, chacun participe à la hauteur de ses possibilités. Et ainsi comme nous, vous serez fiers d'avoir participé à l'organisation d'une journée exceptionnelle pour les enfants.

Venez rejoindre les 50 bénévoles qui ont participé à cette 11^e édition.

Les ados sont également les bienvenus, ils étaient une quinzaine lors de la dernière édition.

Avec 1 970 entrées en 2022, nous avons besoin de vous tous pour réussir cette journée.

Pour toutes informations vous pouvez contacter Philippe de Sousa par téléphone au 06 78 04 36 73 ou par mail à l'adresse suivante : gragnamomes@yahoo.com.

Visiter aussi notre site : <http://www.gragnamomes.com> et suivez nos actus sur Facebook.

Au plaisir de vous rencontrer.

Bureau :

Président : Philippe de Sousa

Trésorière et responsable bénévoles : Noellie Tuil

Secrétaire et responsable communication : Laetitia Cabanne



EN GRAOUGNOU

Equitation sur poneys à partir de 4 ans :
Formule forfait annuel, trimestriel ou à la carte.

Cours du mardi au samedi organisés par catégories d'âge et niveaux.

Stages à la journée pendant les vacances scolaires.

Animations ponctuelles le dimanche.

Compétition
en Concours Complet d'équitation :

Organisation de 5 compétitions dans l'année.

Sortie en compétition des cavaliers de club et propriétaires.

Contact :

180 chemin d'en Graougnou

31380 Gragnague

<https://ecuries-engraougnou.ffe.com/>

05 61 74 79 34

engraougnou@gmail.com



LES HOULABIRDS

L'association HOULABIRDS BAND présente :

La 7^e édition de **GRAGNAROCK**, un événement festif !

SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2022

(17h30 à 01h00/théâtre de verdure)

Réunissons nous autour de la musique pour partager une soirée unique !

- 17h30 : Concert pour les plus jeunes : LES ZELECTRONS FRITS
- 19h : ZOE SUR LE PAVE
- 21h : MARACUJAH
- 23h : PADDANG

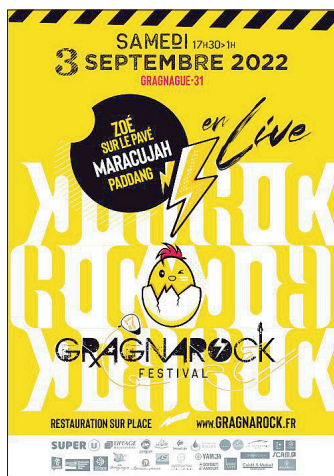
Site : gragnarock.fr

Facebook : festival gragnarock

Entrée : 2€/enfant (jusqu'à 10 ans) ou 5€

Merci à nos partenaires et aux nombreux bénévoles !

Envie d'être bénévole : rejoignez l'équipe !
VENEZ NOMBREUX !!!



Coprésidents :

Basca Yannick & Platon Frédéric

Coordinateur Gragnarock :

Berthier Jacques

Mail : houlabirds@gmail.com

JUDO CLUB GRAGNAGUE

Le judo se compose entre autres de techniques de projection et de contrôle au sol. Il peut se pratiquer dès l'âge de 5 ans et est un excellent sport pour le développement en termes de motricité, d'équilibre et de sociabilisation. Le judo véhicule également des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code moral est la condition première de la base de la pratique du judo. Les valeurs sont : **l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse.** Alors n'hésitez pas à venir vous essayer à notre discipline dès le mois de Septembre 2022. Notre professeur, diplômé d'Etat, vous accueillera sur nos tapis à l'Espace Edouard Debat-Ponsan.

Initiations (5 ans à 7 ans) :

Mardi et Jeudi 17h45 – 18h30

Professeur : Florian Boyer, BEES 1^{er} degré et DEJEPS Judo Jujitsu

Contact :

06.64.52.94.39 / flojudo974@gmail.com



LES PETONS GRAGNAGUAIS



L'association des Petons Gragnaguais regroupe depuis plus de 10 ans les **amateurs de course à pied et de marche sportive**. Forte aujourd'hui de plus de 80 membres de tous âges et de tous niveaux, elle est destinée à promouvoir la pratique de la course à pied et de la marche dans la bonne humeur et le respect de chacun.

De la simple envie de partager quelques kilomètres ensemble, aux sorties plus longues pour préparer 5, 10km, semi-marathon, marathon et même au-delà, tout le monde a sa place aux Petons. Bien sûr, les sorties nature ne sont pas non plus oubliées (forêts de Buzet ou de Mézens) pour les amateurs de trails.

Nous participons régulièrement à des courses dans la région et au-delà (en individuel ou en groupe) et comme après la course il faut bien retrouver de l'énergie et que nous sommes tous des épicuriens, tout se finit généralement autour d'un bon repas!

Alors que vous soyez **débutants ou coureur confirmé**, jeune ou moins jeune, passionné

ou juste intéressé, venez nous rejoindre, vous serez encadré et accompagné pour un maximum de plaisir.

Sorties communes les mardis, jeudis soir et dimanche matin selon la disponibilité de chacun.

Contact :

Éric Choveau – 06 22 21 35 13

lespetonsgragnaguais@live.fr

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



SAGUARO'S – Association de danse country

Cette association, créée en 2004, a pour but de faire connaître la culture western à toutes les personnes intéressées et plus particulièrement la « danse country » dans un esprit convivial d'échange et de partage.

- **Nos activités :**

Danseuses et danseurs se retrouvent une fois par semaine au son des musiques western pour apprendre des chorégraphies qui leur permettront de s'amuser dans des soirées ou sur des festivals country.

- **Les animations prévues cette année:**

Soirée théâtre avec la troupe " Les Cocagnols", Ils nous présenteront une pièce comique de leur création "COCORICO" le **samedi 5 novembre 2022** à la salle Debat Ponsan.

- **Animations pour 2023 :**

Après-midi ou soirée country .



Contact :

Présidente : Nelly Tena

Trésorière : Nathalie Delaunay

Secrétaire : Corinne Rivière

saguaros31@orange.fr

Tél. : 06 84 24 29 90

SECOURS POPULAIRE

TOU T C E Q U I E S T H U M A I N E S T N Ô T R E



Le Secours Populaire Français est une association humanitaire à but non lucratif, reconnue d'utilité publique et déclarée Grande Cause Nationale. Elle s'est donnée pour mission d'agir contre la pauvreté et l'exclusion en France et dans le monde, de promouvoir la solidarité et toutes ses valeurs.

Elle intervient dans l'aide alimentaire, vestimentaire et l'accès aux droits fondamentaux, logement, santé, culture, ...

Nos manifestations : vide-stocks au local, vide-greniers, braderies, ...

L'antenne de Gragnague aide les personnes en difficulté sur les communes de la Communauté de Communes des Coteaux du Girou

- **Horaires :**

- Mardi 9h30-12h00

- Jeudi 9h30-12h00 / 14h00-17h00

- Vendredi 16h00-18h00

Contact :

Secours Populaire

3 Impasse des Chênes

31380 Gragnague

05 61 37 13 47

gragnague@spf31.org



TENNIS CLUB GRAGNAGUAIS



Le club de tennis permet l'initiation et la pratique du tennis dans une ambiance conviviale et familiale. Les **cours ont lieu le samedi** pour les enfants, adolescents, adultes.

Une **adhésion « accès libre »** permet aux personnes qui ne prennent pas de cours d'accéder au terrain de tennis pour jouer librement en dehors des heures de cours.

Par courtoisie le terrain est occupé au maximum sur une heure pleine par personne, il se laisse à disposition pour les autres adhérents au changement d'heure.

Le cours de tennis est en plein air, par conséquent les cours sont dispensés sur terrain

sec uniquement, il est situé en contrebas de l'église.

Les cours ont lieu de septembre à juin (sauf vacances scolaires et mauvaises conditions climatiques).

Contacts :

Présidente : Muriel Pontie 06 26 70 20 05
jerome.pontie@orange.fr

Secrétaire : Anne-Cécile Coville
annececile.coville@gmail.com

Trésorier : Laurent Plas
laurentplajardinsservices@gmail.com

TICOTACAM

Ateliers de danse Parent-Enfant

Prenez le temps de vivre un moment privilégié avec vos enfants autour de la danse dans un esprit aussi tendre que dynamique ! Un véritable espace de créativité dans lequel pourront s'investir aussi bien l'adulte que l'enfant autour de mouvement dansé. Soin apporté au lien et à la relation parent-enfant, plaisir de la danse et du mouvement ensemble, découverte ludique de son corps et de ces différentes possibilités, explorations

musicales... sont au cœur de ces moments de partage.

- Ateliers des **Bébés** de 3 mois à 12 mois à 9h30

- Ateliers des **Petits** du déplacement autonome à 3 ans à 10h00

- Ateliers des **Grands** à partir de 3 ans à 10h30

Contact :

Camille 06 69 11 17 87
Cie.ticotacam@gmail.com

TROCTEMPS – Échanges de services - Prêt de matériel



Troctemps est une **association locale d'entraide** : tous les membres mettent gratuitement leurs compétences et savoir-faire, leurs matériels de bricolage, de cuisine ou autres à disposition des autres membres.

Besoin d'une aide pour : des petits travaux de bricolage, du jardinage, un dépannage informatique, être accompagné à l'aéroport, garder vos animaux durant votre absence...

Besoin : d'un karcher, d'une ponceuse, d'un VTT, d'un broyeur de végétaux, d'une bétonnière...

Les services rendus et le prêt de matériel sont comptabilisés au temps : **une heure de service équivaut toujours à une autre heure**, quel que

soit le service fourni ou les compétences mobilisées. La journée de prêt de matériel est comptée une heure de temps.

Grâce à son site internet (www.troctemps.fr), c'est simple, rapide et surtout gratuit, en dehors de la cotisation annuelle de 10 € offrant un crédit temps de 3 h.

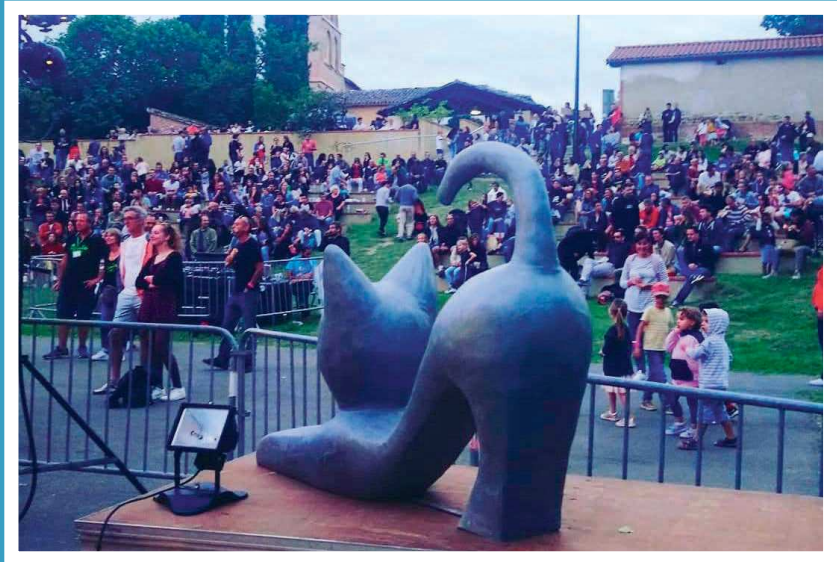
Contact :

Christophe Carrerot
contact@troctemps.fr
www.troctemps.fr



06 76 32 66 97





MAIRIE DE GRAGNAGUE

15 PLACE BELLEGARDE - 31380 GRAGNAGUE

TÉL. **05 62 79 97 97**

E-mail : **asso@gragnague.fr**

