



SOUTENONS NOS ASSOS !

SPORTIVES • ARTISTIQUES • LOISIRS
SOCIALES • SCOLAIRES



| | |
|---|--------------|
| ÉDITO | P. 03 |
| SERVICE MUNICIPAL DE LA VIE ASSOCIATIVE | P. 04 |
| AUTOUR DE L'ÉCOLE | |
| À L'HEURE DE LA SORTIE (Association d'aide aux devoirs) | P. 05 |
| A.P.C.M. (Association des Parents d'élèves du Collège de Montrabé) | P. 06 |
| A.P.E.M. (Amicale des Parents d'Élèves de Montrabé) | P. 07 |
| F.C.P.E. collège (Association des Parents d'Élèves du Collège de Montrabé) | P. 08 |
| F.C.P.E. primaire (Association des Parents d'Élèves de l'école primaire de Montrabé) | P. 09 |
| SOCIAL | |
| A.D.S.B. (Association pour le Don du Sang Bénévole de Montrabé) | P. 10 |
| ASSOCIATION PIERRE-ANDRÉ | P. 11 |
| L'AIDATOUT (Services d'accompagnement à domicile) | P. 12 |
| SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS (Antenne de Montrabé) | P. 13 |
| LOISIRS | |
| A.C.C.A. (Association Communale de Chasse Agréée) | P. 14 |
| CLUB DES AÎNÉS | P. 15 |
| C.I.M. (Club Informatique de Montrabé) | P. 16 |
| LES JARDINIERS DE MONTRABÉ | P. 17 |
| ARTISTIQUE | |
| ARTS FRANCO-CHINOIS | P. 18 |
| ATELIER ART EN CIEL | P. 19 |
| C°AINSIDANSE | P. 20 |
| CAMINITO, PILATES ET TANGO | P. 21 |
| CLUB DES ARTISTES DE MONTRABÉ | P. 22 |
| COUNTRY (Montrabé Country Legend) | P. 23 |
| E.M.M. (École de Musique de Montrabé) | P. 24 |
| SPORT | |
| A.L.E.R.T. (Association de Loisirs Équestres en Région Toulousaine) | P. 25 |
| AMICALE BOULISTE DE MONTRABÉ | P. 26 |
| B.C.L.M. (Basket Club) | P. 27 |
| CYCLO CLUB DE MONTRABÉ | P. 28 |
| GYMNASTIC CLUB MONTRABÉEN | P. 29 |
| JUDO MONTRABÉ | P. 30 |
| LES COMÈTES (Football américain) | P. 31 |
| LES PIEDS GAUCHES (Football loisirs) | P. 32 |
| TENNIS CLUB MONTRABÉ | P. 33 |
| TENNIS DE TABLE DE MONTRABÉ | P. 34 |
| FORUM DES ASSOCIATIONS | P. 35 |



Chères Montrabéennes, Chers Montrabéens,

Une nouvelle année scolaire commence et nous sommes heureux de vous présenter la 2^e édition du LIVRET DES ASSOCIATIONS de Montrabé.

*Après la période difficile que nous avons traversée, **il est plus important que jamais de soutenir les associations, qui font vivre notre commune.** Avec ce livret, nous vous invitons à parcourir le paysage associatif de Montrabé et découvrir sa grande variété. Selon vos centres d'intérêt, vous trouverez certainement des activités qui vous intéressent et des associations à rejoindre, que ce soit en y adhérant ou, pourquoi pas, en participant à leur fonctionnement.*

Le traditionnel "Forum des associations" organisé le 2^e week-end de septembre vous offrira l'occasion de les rencontrer : samedi 11 septembre, à la salle polyvalente (à confirmer selon les conditions sanitaires).

L'équipe municipale se tient à votre écoute, en 1^{er} lieu M. Serge PALUSTRAN, maire Adjoint délégué à la vie associative, et les conseillers municipaux membres de sa commission. Le service municipal de la vie associative vous reçoit à l'Accent, sur rendez-vous.

BONNE RENTRÉE ASSOCIATIVE À TOUS !

Jacques SEBI
Maire de Montrabé

SERVICE MUNICIPAL DE LA VIE ASSOCIATIVE



Trait d'union entre les associations, la municipalité et les Montrabéens, le service municipal de la Vie associative a pour missions de renforcer les liens de coopération et de solidarité, ainsi que de soutenir les associations dans leurs problématiques diverses, tout en respectant leur indépendance.

LIEU RESSOURCE POUR LES ASSOCIATIONS :

- Accompagnement individualisé à la création de projet associatif ;
- Gestion des plannings des équipements communaux ;
- Aides administratives diverses et au montage des dossiers de subventions ;
- Accompagnement dans l'organisation des manifestations ;
- Information sur la législation, organisation de conférences-débats ;
- Boîtes aux lettres, photocopies, etc.
- « Porte d'entrée » de toutes les demandes associatives, vers les élus ou les services municipaux, concernant : les moyens de communication, un soutien logistique, les demandes de créneaux dans les installations communales ou d'aide financière.

ESPACE D'INFORMATION POUR LES MONTRABÉENS :

- Renseignements sur les associations ;
- Location de la salle festive l'Accent et du matériel communal.

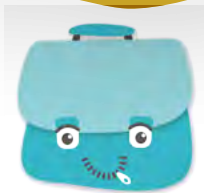
Clie ici

CONTACT : vie.associative@mairie-montrabe.fr

Service Vie associative - Isabelle BOR - 05 34 26 46 97

Sur rendez-vous à l'Accent (allée A. Candela)

AUTOUR DE L'ÉCOLE



À L'HEURE DE LA SORTIE ASSOCIATION D'AIDE AUX DEVOIRS



Créée en l'an 2000, l'association a pour but d'aider les élèves, du CP au CM2, à faire leurs devoirs du soir, dans les locaux de l'école élémentaire.

L'inscription des enfants se fait en concertation avec l'équipe enseignante.

Les intervenants qui accompagnent les enfants sont des bénévoles, de tous âges et de tous horizons, (étudiants, retraités ou actifs), sans formation particulière, qui 3 soirs par semaine, lundi, mardi et jeudi, de 16h30 à 17h15, (re)prennent le chemin des salles de classe.

Simplement, à partir du cahier de texte, ils accompagnent les enfants dans leurs devoirs qui sont à la portée de tous : faire lire un texte, réviser une règle de grammaire, réciter les tables de multiplication ou un poème.

Pour les enfants, c'est parfois plus facile avec une personne étrangère à la famille.

Pour vous, quoi de plus gratifiant que le sourire d'un enfant auquel vous redonnez confiance ?

Si nous vous avons convaincu(e) et que vous souhaitez vous inscrire comme bénévole, n'hésitez pas, sautez le pas !

Clie ici

CONTACT : <https://a-lheure-de-la-sortie.jimdofree.com/> / alhs31850@gmail.com

Jean Bernard TRIGO, Président : 06 77 17 11 99

Alexandra DELMAS, Secrétaire : 06 26 34 50 70

AUTOUR DE L'ÉCOLE



**ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES
DU COLLÈGE DE MONTRABÉ**



L'APCM est une association locale et indépendante réunissant des parents d'élèves bénévoles du collège de Montrabé. Elle œuvre aux côtés du personnel administratif et enseignant pour améliorer le quotidien des élèves et participer à l'animation de l'établissement.

L'APCM, UN RELAI ESSENTIEL DE LA PAROLE DES FAMILLES :

A l'APCM, nous écoutons les parents et accompagnons les familles lorsqu'une difficulté se présente. Nous prenons à cœur notre rôle de médiation et considérons car c'est dans l'échange que se crée la relation de confiance entre tous.

L'APCM POUR VOUS INFORMER, VOUS REPRÉSENTER ET FINANCER :

- *Nous siégeons aux Conseils d'administration et votons les décisions impactant le quotidien de collège.*
- *Nous participons aux Conseils de classe, collectons vos questions et transmettons les réponses dans les comptes-rendus que nous rédigeons chaque semestre.*
- *Nous sommes présents dans tous les comités du collège : FSE (Foyer Socio-Educatif) ; CESC (Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté) ; Association Sportive ; Commission Restauration.*
- *Participation financière à l'organisation de la fête du collège (goûter).*

Parce que nous voulons tous que nos enfants vivent une scolarité épanouie menant à la réussite. Rejoignez-nous ! Participez à nos actions, partageons nos idées !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE le jeudi 9 septembre 2021 à 20h30 au collège

Clie ici

CONTACT : <https://apcmblog.wordpress.com>

apcmmontrabe@gmail.com

Maryline VINCENT : 06 84 22 64 82

AUTOUR DE L'ÉCOLE



A.P.E.M. **AMICALE DES PARENTS D'ÉLÈVES DE MONTRABÉ**



QUI SOMMES-NOUS ?

- Une équipe de parents, hommes et femmes, de tous horizons.
- Une association locale, indépendante de tout syndicat et de toute fédération.
- Une équipe conviviale, sérieuse, motivée et disponible pour répondre à vos interrogations.

QUE FAISONS-NOUS ?

- Depuis 1990, nous intervenons au quotidien en étant votre intermédiaire d'une part auprès des équipes pédagogiques et d'autre part auprès de la municipalité sur les sujets qui vous préoccupent (projets pédagogiques, hygiène, sécurité, travaux, temps périscolaires...).
- Nous représentons et défendons les intérêts de nos enfants lors des conseils d'école (minimum 3 par an).
- Nous vous informons sur l'actualité de l'école.
- Nous soutenons les projets pédagogiques en participant à l'organisation de différentes manifestations : Loto des écoles, Fête des écoles, Tombolas, Vente de chocolats de Noël... Les bénéfices de ces actions sont reversés aux coopératives scolaires.

Adhérer à notre association vous permettra d'être informés sur les projets des écoles et les manifestations que nous organisons.

Et si vous avez un peu de temps à nous consacrer, vous pourrez participer à la vie de l'association. Merci pour votre confiance, cela nous motive pour en faire toujours plus pour les enfants ! N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous aider et faire le lien avec l'école et la mairie, ou répondre à vos questions ou suggestions.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE le jeudi 16 septembre 2021 à 20h30 à l'Accent

Clie ici

CONTACT : www.apem-montrabe.fr

apemmontrabe@gmail.com

Caroline BOUTTÉ, présidente : 06.09.26.30.23

AUTOUR DE L'ÉCOLE



**ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES
DU COLLÈGE DE MONTRABÉ**



*Le conseil local FCPE Montrabé est présent au sein du collège Paul Cézanne de Montrabé depuis sa création. C'est une équipe de **parents actifs et bénévoles**, regroupés au sein d'une association indépendante, fédérée nationalement qui agit localement.*

Nos valeurs : Laïcité - Gratuité - Égalité des chances pour TOUS.

Les membres du Conseil local FCPE Montrabé s'impliquent activement :

- Dans le fonctionnement du collège en siégeant aux conseils d'administration du collège et dans les commissions (cantine, citoyenneté, conseil de discipline, vie sociale...).
- En s'engageant à tous les niveaux, afin d'assurer une égalité de traitement pour tous les élèves au sein du collège.
- Dans la préparation des conseils de classe et les relations avec la communauté éducative.
- En participant aux activités proposées par le Foyer Socio-éducatif (FSE) et à la fête de fin d'année.
- En aidant financièrement certaines activités ou sorties ou pour l'achat de matériel (tablettes numériques, matériel pour la formation des élèves aux gestes de premier secours).

Nous vous invitons à nous rejoindre pour suivre au plus près la scolarité de vos enfants et participer à l'amélioration de leurs conditions d'études.

Clie ici

CONTACT : fcpe.montrabe@gmail.com

AUTOUR DE L'ÉCOLE



**ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES
DE L'ÉCOLE PRIMAIRE**



Votre conseil local FCPE de Montrabé :

Ce sont des parents d'élèves des écoles maternelle et élémentaire de Montrabé, bénévoles, dynamiques et impliqués dans la vie des écoles et des événements (loto, fête des écoles, etc). A l'écoute de vos interrogations et des difficultés que vous pouvez rencontrer, lien de dialogue entre l'école et les parents, nous sommes là !

Avec 1 siège à la maternelle et 2 à l'élémentaire, nous vous représentons sur tous les sujets intéressant la vie des écoles : rythmes scolaires, intégration des enfants handicapés, activités périscolaires, restauration, hygiène et sécurité des enfants. Nous participons aussi aux commissions du Projet Educatif Territorial de la commune.

Nous sommes rattachés à la première fédération des parents d'élèves afin de se donner les moyens d'agir collectivement pour TOUS les élèves et être informés régulièrement sur les réformes en cours.

Avec des effectifs sans cesse croissants dans nos écoles, nous restons mobilisés pour que l'apprentissage de tous les élèves se fasse dans les meilleures conditions possibles.

Nous vous accueillons avec plaisir tout au long de l'année scolaire afin de dialoguer avec vous et d'accompagner au mieux la scolarité de nos enfants.

Une question ? Une suggestion ? Une difficulté ? Contactez-nous !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE le lundi 13 septembre 2021 à 20h30 à l'Accent

Clie ici

CONTACT : fcpe-primaire@laposte.net



A.D.S.B. **ASSOCIATION POUR LE DON DE SANG** **BÉNÉVOLE DE MONTRABÉ**



DONNER SON SANG, C'EST SAUVER DES VIES !

Chaque jour, des milliers de malades ont besoin d'une transfusion sanguine ou de Médicaments Dérivés du Sang (M D S). Ces malades sont pour chacun de nous de parfaits inconnus mais il peut s'agir de nos parents, nos enfants, nos amis, nos voisins ... et cependant le nombre de donneurs qui se mobilisent pour donner leur sang est très faible. De plus, la durée de conservation des produits sanguins n'est que de 7 jours pour les plaquettes, de 42 jours pour les globules rouges et les réserves de sang sont très faibles.

POUVONS-NOUS RESTER INSENSIBLES ?? Nous devons nous mobiliser !

En matière de don de sang, le rôle des associations composées exclusivement de bénévoles est essentiel du fait de leur proximité avec les citoyens et du maillage du territoire. Notre association loi 1901 a été créée courant mars 2017. Elle organise pour l'Etablissement Français du Sang (E F S) 4 collectes de sang par an qui se déroulent tout près de chez vous à la salle de L'ACCENT à Montrabé. Elle est mise gracieusement à notre disposition par la municipalité que nous remercions pour son aide.

Nous vous informons régulièrement des collectes.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations complémentaires.

SOUTENEZ NOTRE ACTION

Clie ici

CONTACT : almarcha.guy@bbox.fr

Guy Almarcha, Président

3, Allée de la rose des vents - 31850 MONTRABÉ



ASSOCIATION PIERRE-ANDRÉ

Créée suite au premier Téléthon de Montrabé en 2001 par Pierre-André Chatelain, lui-même atteint d'une myopathie, notre association continue son combat contre la maladie par notre investissement dans le Téléthon et dans le soutien aux personnes atteintes d'un handicap. Ce dernier consiste principalement dans l'écoute, l'accompagnement aux démarches administratives et le conseil. Il peut aussi être financier quand tous les recours sont épuisés. Notre aide n'est soumise à aucun engagement ou quelconque cotisation de la part des bénéficiaires.

Afin de pouvoir financer nos actions, nous comptons sur le partenariat avec les entreprises et les associations culturelles, caritatives ou sportives. Nous organisons également des spectacles (pièce de théâtre, concert, danse...) ou des ventes de crêpes et tartelettes... Dans ces actions, nous avons régulièrement besoin de bénévoles, toujours dans une ambiance conviviale.



Adhésion : 15€ minimum et 1€ pour les mineurs et étudiants

Clie ici

CONTACT : <http://aspierreandre.free.fr>
aspierreandre@wanadoo.fr

L'AIDATOUT

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT
à Domicile



Notre équipe vous accompagne au quotidien, dans le respect de vos attentes et de vos besoins.

MAINTENIR VOS HABITUDES DE VIE

L'équipe du SAAD l'Aidatout est plus particulièrement spécialisée dans l'accompagnement des personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Nos professionnels vous soutiennent pour vous permettre de maintenir vos habitudes de vie en toute tranquillité. Ils sont à vos côtés pour vous apporter :

- **une aide dans les actes essentiels de la vie courante** : toilette, habillage – déshabillage, lever-coucher, prise des repas ;
- **une aide dans les actes ordinaires de la vie courante** : courses, entretien du logement, entretien du linge, préparation des repas ;
- **une aide aux activités sociales et relationnelles** : accompagnement lors de promenades, accompagnement lors de vos rendez-vous médicaux ou de toute autre nature, stimulations et activités, démarches administratives.

VOS AIDES FINANCIÈRES

Nos prestations peuvent être financées en partie ou totalement grâce aux aides dispensées par des organismes, selon votre situation personnelle : **par le Conseil départemental** (l'Allocation Personnalisée d'Autonomie pour les personnes de plus de 60 ans et en situation de perte d'autonomie, la Prestation de compensation du handicap pour les personnes en situation de handicap), par les caisses de retraite, la Caisse primaire d'assurance maladie, les mutuelles, les assurances...

Notre équipe est à votre disposition pour plus d'explications et peut vous aider pour le montage d'un dossier.

CONTACT : 05.61.99.62.67

51B, route de Lavour - 31850 MONTRABÉ



SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS **ANTENNE DE MONTRABÉ**



L'Antenne de Montrabé est entièrement dépendante du Comité de Balma sur les plans administratifs, financiers et d'organisation.

L'Antenne reçoit le concours de bénévoles sur la commune pour la distribution des tracts annonçant les collectes, l'organisation et la présence lors de ces collectes et de la braderie de début d'année, ainsi que la collecte alimentaire au Super U en octobre.

Le Comité de Balma assure l'aide, l'organisation et la distribution, pour les personnes et familles en difficulté.

Ressources : dons financiers des 4 campagnes de l'année, dons en nature : vêtements, chaussures, vaisselle, brocante, électroménager, collectes alimentaires, braderies et subventions.

Actions : Boutique ouverte à tout public les lundis, mercredis et jeudis de 14h à 17h, 4 braderies, vente d'objets divers 2ème mercredi du mois au garage de Lasbordes, distributions alimentaires (deux / mois), aides financières, aides d'urgence ainsi que soutien scolaire, sorties et aide à la culture et aux loisirs pour les jeunes, écrivain public.

Clie ici

CONTACT : secpop.balma@gmail.com

05 61 24 54 24

15, Avenue des Arènes - 31130 BALMA

A.C.C.A. **L'ASSOCIATION COMMUNALE** **DE CHASSE AGRÉÉE**



L'Association Communale de Chasse Agréée se compose de 15 membres. Elle a pour but d'assurer une bonne organisation technique de la chasse tout en apportant la contribution des chasseurs à la conservation des habitats naturels, de la faune et de la flore sauvage.

Nous essayons de favoriser sur le territoire le développement du gibier et de la faune sauvage dans le respect d'un véritable équilibre cynégétique. Nous sommes souvent sollicités par les habitants de la commune pour la régulation des animaux nuisibles comme les renards qui mangent les poules ou les sangliers qui dévastent les pelouses, nous en prélevons 10 à 12 par saison. Nous nous mettons à la disposition des habitants pour les aider au mieux et essayer de réguler les animaux nuisibles. Nous veillons ainsi au respect des plans de chasse en y affectant les ressources appropriées. Notre activité s'exerce dans le respect des propriétés, des cultures et des récoltes, et est coordonnée par la fédération départementale des chasseurs.

Nous collaborons avec l'ensemble des partenaires du monde rural et participons activement à la vie locale (repas des chasseurs et loto). Notre petit groupe évolue dans un esprit de famille, où tout le monde est présent et s'investit à 100%.

Clie ici

CONTACT : robert.vacquie@wanadoo.fr
Vacquié Robert, Président
06 31 11 29 61

CLUB DES AÎNÉS DE MONTRABÉ



La saison a repris son cours au mois de mai : nous avons pu nous retrouver pour jouer aux cartes, faire un concours de belote, loto des adhérents, activités de détente et loisirs et enfin un repas moules frites pour clôturer cette année difficile. Le club rouvrira le jeudi 2 septembre à 14h à l'Accent.

Nous espérons alors pouvoir reprendre nos activités régulières : artistiques, culturelles, de loisirs ou de convivialité en faveur des seniors.

Le samedi 18 septembre se tiendra notre assemblée générale, bien évidemment si les conditions sanitaires le permettent. Le bureau se renouvellera alors pour de nouvelles aventures avec toujours pour vocation l'organisation :

- de rencontres hebdomadaires à l'Accent pour des activités de loisirs,
- de voyages collectifs,
- de manifestations avec ou sans repas : loto, journées festives etc.
- ainsi que toutes initiatives pouvant aider à la réalisation de son objet social.

Parce qu'à chaque âge de la vie correspond des attentes propres, nous améliorerons notre offre à cette tranche de la population afin de créer une dynamique d'animation et agir sur la prévention et l'isolement.

Nous souhaitons nous impliquer davantage dans la vie de notre commune et interagir avec le Centre Communal d'Action Sociale pour mener ensemble des projets et animations en faveur des seniors, comme la semaine bleue par exemple. Votre avis sur la conception des activités ne peut que nous réjouir et toutes les idées sont intéressantes.

Pour cela, venez vite nous rejoindre !

[Clic ici](#)

CONTACT : jclevita@gmail.com

JC LEVITA, Président

05 61 74 07 29

CIM **CLUB INFORMATIQUE** **DE MONTRABÉ**



En général, et depuis près de 35 ans dans le monde complexe des technologies de communication, le CIM apporte une réponse complète, innovante et pertinente aux personnes désirant rester au contact des autres.

Les diverses activités réalisées par des animateurs bénévoles permettent aux adhérents de se familiariser et de se perfectionner à l'informatique. Le club est avant tout un lieu d'échange d'expériences et d'apprentissage. On y trouve de l'enthousiasme et de la convivialité.

Vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour apprivoiser l'informatique et vous familiariser avec son vocabulaire, stimuler vos neurones, rencontrer du monde ? Venez nous rejoindre ! Des séances : internet, photo, bureautique, sont proposées chaque semaine. Des séances à thème : smartphone, pdf, scanner, photorécit, logiciels portables etc... sont programmées tout au long de l'année.

Les inscriptions pour la prochaine rentrée pourront se faire au forum des associations le samedi 11 septembre ou aux portes ouvertes du Club le vendredi 17 septembre pour une ouverture des cours le lundi 27 septembre.

Clie ici

CONTACT : <https://www.clubinformatiquemontrabe.fr/> cim19@wanadoo.fr
Tél. (répondeur) : 05 34 26 40 04



LES JARDINIERS DE MONTRABÉ



Comme son nom l'indique, notre association regroupe tous ceux qui sont intéressés aux techniques de jardinage et notamment de la permaculture. Une activité que la crise récente du covid a remis sur le devant de la scène.

L'activité de l'association se déploie sur divers axes :

- les échanges entre jardiniers (graines, plantations, techniques...),
- l'approfondissement des connaissances en matière de jardinage et de biodiversité,
- la promotion du jardinage naturel et la protection de la biodiversité,
- le suivi du jardin partagé sur un terrain octroyé par la mairie, sur lequel diverses expériences sont menées,
- le suivi d'un rucher associatif sur le territoire de la commune tout en transmettant les bases de l'apiculture,
- divers ateliers consacrés à la transformation de produits du jardin, de décoration,
- diverses animations.

Grâce à la volonté de ses membres, l'association s'implique aussi dans des manifestations éducatives (un projet en vue pour la rentrée au collège). Chaque membre est force de proposition.

Nous invitons tous les Montrabéens ayant envie d'avoir de la terre à travailler et à planter, à nous contacter. Depuis sa création, le jardin partagé a bien changé, l'argile et la marne laissent petit à petit de la place à la bonne terre potagère.

Les apprentissages au rucher sont de plus en plus prisés et nous mettons tout en œuvre pour préserver les abeilles.

Clie ici

CONTACT : <https://les-jardiniers-de-montrabe.jimdofree.com>

jardiniersdemontrabe@hotmail.com - 06.76.51.26.16

Coordinateur jardin partagé : 06.24.80.65.52

ASSOCIATION ARTS FRANCO-CHINOIS DE MONTRABÉ



L'Association Arts Franco-Chinois a été créée récemment par des familles franco-chinoises habitant à Montrabé. Notre objectif est d'organiser différentes activités afin de promouvoir l'échange culturel à travers des activités instructives et amusantes.

Les cours sont dispensés par des membres expérimentés et bénévoles ce qui permet de proposer des coûts réduits.

Nos Activités :

- *Atelier de cuisine asiatique*
- *Cours de langue chinoise*
- *Cours de danse chinoise traditionnelle*
- *Animations (danse, musique, forums sur les thèmes divers par exemple, le tourisme, l'histoire, cinéma)*

Clie ici

CONTACT : <https://intelwix.wixsite.com/arts-franco-chinois>

Page Facebook : Arts Franco-Chinois Montrabe

Mail : echanges.culturels@yahoo.com - Tel. 06 59 73 12 54

ARTISTIQUE



Avec **les Ateliers d'Art en Ciel**, découvrez un moyen d'expression, le plaisir de jouer, une expérience de groupe, un univers d'épanouissement ! De beaux moments, et des temps forts en perspective... Le théâtre est un mode d'expression très puissant.

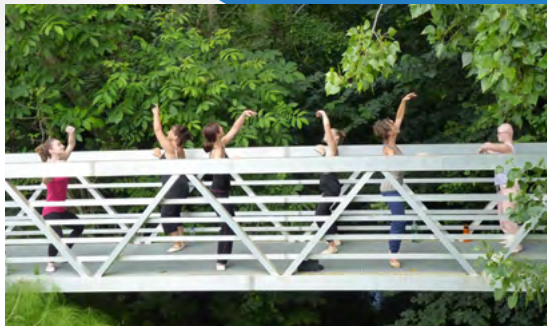
Il permet de communiquer simplement, d'être créatif, d'être soi... Et puis de se défouler, de s'amuser et de ressentir le bonheur d'offrir des sensations à tout un public !

Les ateliers proposent des clés dans le jeu d'acteur, mais aussi dans la mise en scène sur un travail collaboratif. Chacun a la liberté de s'y exprimer. Les spectacles de fin d'année sont des moments forts pour nos adhérent.e.s, mais aussi pour les professeurs !

De véritables créations scéniques sont montées, travaillées et jouées. Nos ateliers sont ouverts aux enfants, adolescent.e.s et adultes.

[Clic ici](#)

CONTACT : atelier-artenciel@hotmail.fr



Danser...

Danser ?

Danser !

Dansons. Quel que soit notre âge et notre "talent". Pour se faire du bien, découvrir, explorer des espaces de nous jusque-là méconnus, s'initier, relever un défi personnel, s'améliorer. Pour prendre un moment pour soi, partager des moments uniques, prendre l'air (oui aussi !). Danser pour s'aérer la tête quand on est grand, renouer avec son corps aussi, ou le rencontrer quand on est petit.

Entrer dans la Danse pour le mouvement et la libération qu'elle suscite. Entrer dans la Danse pour s'exprimer, dire avec autre chose que des mots. Entrer dans la Danse pour renouer un lien, avec soi, avec l'autre. Entrer dans la Danse pour retrouver notre humanité et créer des moments vivants et uniques de plaisir et de dépassement de soi.

Entrez dans la Danse. Et vous verrez...

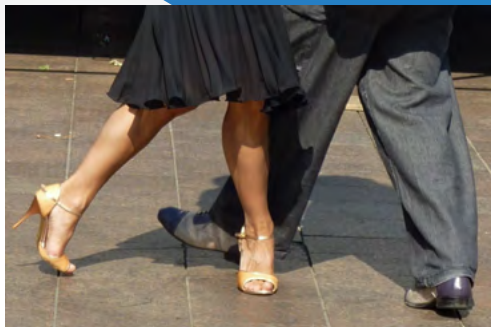
Clie ici

CONTACT : <http://coainsidanse.e-monsite.com>

Nathalie 06 88 37 09 13



CAMINITO, PILATES ET TANGO



L'ACTIVITÉ DE L'ASSOCIATION S'ARTICULE AUTOUR DE DEUX PÔLES :

- **Le PILATES** : Cette activité s'est développée en direction de publics divers : seniors, actifs, sportifs, pré et post natal, sport sur ordonnance, en entreprise... En recherche de mouvement gymnique fonctionnel et de suivi personnalisé, les groupes sont au maximum de 7 personnes. Les cours sont donnés par une prof certifiée « méthode Pilates alliance », ainsi que d'une qualification professionnelle des activités loisir et sport, et, titulaire par ailleurs d'un DE d'ergothérapie. Historiquement, le Pilates complétait l'activité Tango Argentin pour les danseurs en recherche d'un meilleur placement corporel et d'un renforcement musculaire sans violence.

- **Le TANGO ARGENTIN** : C'est l'activité initiale de l'association dont la transmission est conçue autour d'une qualité de mouvement organique et d'une meilleure maîtrise corporelle, tout en s'accompagnant de tout un ensemble de cultures : musicale, littéraire et sociale. Les groupes sont d'une douzaine de personnes pour permettre une transmission personnalisée.

Notre approche pour les deux activités est basée sur un travail en petit groupes et une adaptabilité maximum, plus dans une démarche d'artisanat qu'un traitement de masse, la qualité des rapports humains restant privilégiée dans ce cadre. Les cours sont répartis entre Montrabé et Balma Gramont.

Clie ici

CONTACT : <https://www.instantspilates.com> / <https://endorfinatango.jimdo.com>

courriel : mpgabis.eschmitt.endorfina@hotmail.fr

Tel : Pilates 06 84 88 85 12/ Tango 06 24 80 6552

ARTISTIQUE



CLUB DES ARTISTES DE MONTRABÉ

Notre association a pour but de promouvoir les activités artistiques destinées aux enfants et aux adultes souhaitant exprimer leur créativité par le dessin, la peinture ou les loisirs créatifs.



ACTIVITÉS PROPOSÉES

1 - Enfants et ados

Cours de dessin et peinture
le mercredi de 13h30 à 18h
par groupe de 8 à 9 enfants
pour une séance de 1h30.

2 - Adultes

Cours de dessin et peinture
Le lundi de 14h à 18h séance de 2h
(Laure Chiraussel)
Le jeudi de 17h à 19h
(Michel Fabreguettes)

3 - Adultes

Ateliers libres
Le jeudi de 14h à 17h
et de 20h à 22h

4 - Adultes :

Loisirs créatifs
Le mardi de 14h à 17h
(Sylvie Lerouge)

5 - Stages

- Pastel : samedi 9 octobre
thème « paysages »
animé par Alain VOINOT
- Pastel : samedi 7 novembre
thème « le désert »
animé par Nadine ROULLEAUX
- Peinture au couteau :
samedi 21 novembre
animé par Florence LOUBERSANES
- Aquarelle : samedi 5 décembre
thème « marines »
animé par Chantal VALLES

Adhésion : 15 € pour les adultes montrabéens
20 € pour les autres adultes - 10 € pour les enfants et les adolescents.

Clic ici

INSCRIPTIONS : bulletin sur <https://clubdesartistesdemontrabe.jimdofree.com>

CONTACT : Régine Balard - 06 26 55 45 63 - balard_regine@yahoo.fr

RETOUR
SOMMAIRE

Lucette Anglade - 06 74 53 62 93 - lucetteanglade@orange.fr



MONTRABÉ COUNTRY LEGEND



La danse country est un moyen agréable de faire de l'exercice et de faire travailler sa mémoire et ce, dans une ambiance conviviale.

Si vous voulez (re)découvrir cette danse, rejoignez le MCL.

Les cours sont dispensés suivant trois niveaux :

- le mardi de 19h à 20h15 pour les débutants,*
- le mardi de 20h15 à 21h30 pour les novices,*
- le jeudi de 19h à 21h30 pour les intermédiaires et avancés.*

Si vous n'avez jamais fait de danse country, vous pouvez assister à deux ou trois cours pour vous faire une idée de ce qu'est cette discipline.

Quand vous maîtriserez quelques pas, vous pourrez participer aux bals, soirées, festivals en ne vous contentant pas d'être spectateurs.

Nous organisons trois soirées par an à l'Accent (une par trimestre) pour nous retrouver entre adhérents du club (avec famille et amis) sous la forme "d'auberges espagnoles". Dans le même état d'esprit, en juin et en octobre, nous nous réunissons à l'occasion de sorties dans les environs avec au programme : promenade, pétanque, danse (évidemment), repas (auberge espagnole), visite d'un site, etc.

Traditionnellement, un bal annuel ouvert à tout le monde, a lieu à la Salle Polyvalente.

Le MCL a déjà plus de 15 ans d'existence.

Rejoignez-nous pour qu'il perdure encore longtemps.

Clie ici

CONTACT : <http://montrabecountrylegend.wordpress.com/>

courriel : serge.lefebvre97@sfr.fr

Serge LEFEBVRE, président - Tél. 06 88 81 58 38



L'École de Musique de Montrabé est une association Loi 1901 qui a pour objectif de promouvoir l'éveil, l'initiation et le perfectionnement de la pratique musicale auprès de publics de tous âges.

ELLE PROPOSE :

- des cours d'instruments :
piano, violon, guitare, batterie,
saxophone, clarinette et trompette.
- des cours d'éveil musical
- des cours de solfège tous niveaux
- 2 chorales adultes et enfants
- un atelier instrumental (tous styles)
et un atelier rock



Pour vous (ré-)inscrire ou demander des renseignements :

Clic ici

CONTACT : <https://ecolemusiquemontrabe.wixsite.com/ecolemusiquemontrabe>



Association loi 1901, née de l'envie de ses adhérents de proposer une équitation et une approche du monde équin accessible à tous.

Située depuis 2013 au cœur de la campagne de Montrabé, à proximité du collège, l'association propose depuis plus de 30 ans maintenant de nombreuses activités autour du cheval : dressage, saut d'obstacles, TREC, randonnées, équi handi, éthologie, voltige, attelage. Vous l'aurez compris : il y en a pour tous les goûts ! À ALERT, même les entreprises peuvent faire découvrir le monde de l'équitation à leurs collaborateurs grâce à l'organisation de journées CE. Les parents pourront aussi avoir le plaisir de proposer des fêtes d'anniversaire originales à leurs enfants puisque toute la petite équipe de poneys est présente pour souffler les bougies en leur compagnie et faire de ces moments des souvenirs impérissables.

L'équitation en pleine nature, la bonne humeur, la convivialité et la fraternité autour du cheval sont les valeurs qui font vivre ALERT depuis tout ce temps.

*Avec plus de 40 équidés sur sa structure, 3 salariés, un comité directeur et des adhérents bénévoles engagés, l'aventure **ALERT compte bien inscrire en lettres d'or le mot CHEVAL au cœur du bassin toulousain.***

Si vous aussi, vous avez envie de découvrir cette formidable association, vous remettre à cheval, vous avez frappé à la bonne porte.

*Suivez **ALERT** sur les réseaux sociaux (**Instagram, Facebook**) et découvrez toutes les informations relatives aux stages, cours et concours organisés tout au long de l'année. Heureuses cavalcades en perspective.*

Clie ici

CONTACT : <http://alertmontrabe.com>



Rejoignez-nous !

Les boules, celles que l'on pointe, celles que l'on tire.

Ici, ce ne sera pas le record de carreaux à l'heure.

Ici, il n'y a pas la régularité d'une surface couverte qui évite le dénivelé sournois, la caillasse scélérate, le gravillon traître.

Ici, c'est le terrain brut de décoffrage avec son histoire sociale et ses aspérités physiques.

Les quelques pétanqueurs qui se disputent le « bouchon » viennent tous les jours, sauf quand il neige ou quand on doit rester confiné...

Alors, pourquoi la pétanque ?

À notre niveau, et vu les maigres enjeux, approcher le cochonnet permet de passer du bon temps sans prise de tête. L'important est peut-être dans l'idée simple de se retrouver pour un moment entre copains. Ce qui n'empêche pas la « parlotte », la « chambre » et les grandes « rôlantes » en cas de boules manquées. Et puis ça maintient en forme.

Une histoire de vieux schnocks la pétanque ? Que nenni ! On mélange les générations, la pétanque ne connaît pas les âges.

Le rituel est toujours le même, pour faire les équipes « on fait les boules ». Les plus près du cochonnet jouent ensemble. Les parties commencent vers 14 h ou 17 h s'il fait trop chaud, et l'été en soirée les lundis, mercredis et le concours du vendredi soir...

Chaque année le club organise la fête de la Pétanque, ouverte à tous. Un mix'n'boules avec repas à la clé et remise de lots en fin de soirée.

Doit-on en dire davantage ?

L'ambiance est là, venez la partager : c'est ouvert à tout le monde !

CONTACT : André Broniszewski : 06 03 23 30 42 (laisser un message)



Le BCLM est un club de basket rattaché à la Fédération Française de Basket-Ball et comptait l'an passé 18 équipes dont 5 équipes U9 et U11.

C'est un club familial où nos valeurs principales sont le partage, l'esprit d'équipe et l'humilité. Le projet du club passe principalement par la formation des jeunes.

Notre premier objectif de développement de la filière filles côté jeunes, progresse chaque année : nous sommes passés en 5 ans de 2 filles (en équipe mixte à l'école de basket) à 3 équipes filles. Notre deuxième objectif est de trouver une équipe pour chacun.e de nos jeunes. Pour être en adéquation avec ces deux objectifs, nous avons signé une convention avec le club voisin du NET'S : cela permet de constituer des équipes, quand les effectifs sont insuffisants et aussi de pouvoir faire des équipes de niveau pour que chacun puisse s'exprimer. Bien que chaque club reste indépendant dans sa gestion, les licenciés des 2 clubs peuvent être amenés à jouer dans une équipe « portée » par BCLM ou par le NET'S, chaque saison étant différente.

Les entraînements se répartissent entre Castelmaurou, Lapeyrouse-Fossat et Montrabé (salle polyvalente ou gymnase du collège).

Reprise pour les jeunes : mercredi 1er septembre

Inscriptions au forum des associations ou lors de permanences (dates communiquées ultérieurement sur le site du club ou par mail pour nos licencié.e.s)

Rendez-vous sur notre site sur lequel vous trouverez tout sur la vie du club.

Clie ici

CONTACT : <https://www.basket-bclm31.fr>
basket.bclm@gmail.com

Léo FLOURAC, responsable sportif : 06.22.31.28.97



Affiliée à la Fédération Française de Vélo, l'association a pour ambition de promouvoir la pratique du cyclotourisme.

LE C.C.M. PROPOSE TROIS ACTIVITÉS :

des circuits route, des circuits VTT et une école de vélo pour les jeunes de 10 à 18 ans.

Des sorties hebdomadaires route et VTT sont planifiées pour adultes et adolescents. Les horaires sont disponibles sur le site web.

Avant toute inscription, le club propose 3 sorties avec ses membres, aux horaires indiqués, pour essayer.

L'école de vélo fonctionne tous les mercredis après-midi de 14h30 à 16h30. Hormis la pratique du vélo, il est enseigné à tout jeune les rudiments essentiels pour devenir autonome (mécanique du vélo, sécurité routière, étude de cartographie, maniabilité de son vélo face aux obstacles ...). L'école est encadrée par des bénévoles ayant acquis un diplôme d'initiateur/moniteur délivré par la fédération.

Le C.C.M. n'a pas pour vocation de pousser à la compétition. Pour ses membres, plusieurs séjours sont organisés annuellement, dont l'objectif est de se retrouver sur les routes pour découvrir les coins superbes de notre France, tout en privilégiant des moments conviviaux.

Vous voulez vous lancer, mais vous n'osez pas ... ?

Les équipes sont prêtes à vous accueillir et vous faire découvrir tout votre potentiel.

Clic ici

CONTACT : <http://ccmontrabeen.ffvelo.fr/>



Depuis 40 ans, le Gymnastic'Club, affilié à la fédération de gym volontaire a connu une progression régulière et compte plus de 400 membres, ce qui en fait la première association de la commune.

ACTIVITÉS PROPOSÉES (DIFFÉRENTS HORAIRES EN MATINÉE ET SOIRÉE) :

ADULTES

- **Forfait gym** : gym dynamique, gym douce, Pilates, Step, stretching, cross-training, hiit (activité physique intense) : renforcer le tonus musculaire, la résistance cardiovasculaire, afin de préserver une bonne condition physique, améliorer sa « qualité de vie »
- **Zumba/Fitstep** : danser en brûlant un maximum de calories, sculpter son corps dans une ambiance festive
- **Yoga** : se sentir bien dans son corps et apaiser ses pensées
- **Taïchi/Qi Gong ; Taïchi** : fluidifier ses mouvements tout en renforçant ses racines en travaillant des formes comme une méditation / Qi Gong : liaison des souffles, de la visualisation et du mouvement
- **Marche Nordique** : garder la forme, la santé, affiner sa silhouette, renforcer son dos, abdos, fessiers, épaules et bras en s'oxygénant en pleine nature

ENFANTS

- **Modern'jazz de 4 à 11 ans** : apprendre à danser du Modern'jazz sur des musiques très diversifiées

Nos cours sont dispensés par 7 professeurs diplômés et dynamiques.

Vous avez envie de bouger, vous faire du bien, venez rejoindre notre association très conviviale selon vos besoins, envies et disponibilités.

Clic ici

CONTACT : <http://gymclubmontrabe.fr>
gymclubmontrabe@free.fr



Judo Montrabé



Pourquoi pratiquer le judo ?

L'enfant, par une pratique assidue du Judo, développe sa souplesse, sa coordination, sa concentration, et surtout sa confiance en soi. Le Judo n'encourage pas l'agressivité ; à travers sa relation avec ses camarades, l'enfant apprend à coopérer, à respecter et à développer la maîtrise de soi.

À partir de quel âge puis je amener mon enfant ?

Le « baby judo » s'adresse aux enfants, dès 3 ans. Le cours dure entre 45 et 60 minutes. Il s'agit surtout d'une initiation où les tout-petits apprennent à se servir de leurs capacités motrices. Le professeur de judo leur enseigne principalement à gérer leur appréhension des chutes et, peu à peu, le contact avec les autres enfants du groupe.

Existe-t-il des règles à suivre ?

Un code moral est présenté aux enfants. Le respect de ce code est la condition première, la base même de la pratique du judo. Les valeurs du judo enseignées : l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse.

Le judo, un sport pour tous les enfants ?

Le judo est conseillé pour tous les enfants, sans restriction. Les personnalités des enfants peuvent d'ailleurs être amenées à évoluer sur le tapis. Des petits très timides au départ peuvent devenir beaucoup plus ouverts. D'autres enfants, plutôt remuants, peuvent, quant à eux, devenir plus doux et attentifs aux règles.

Alors n'hésitez pas : venez nous voir et faire des cours d'essai ! Nous vous attendons !

Clic ici

CONTACT : <https://judo-montrabe.ffjudo.com>
judo.montrabe@gmail.com



Un club créé en 1991 avec 4 sections inscrites en championnat :
Flag / Jeunes / Sénior masculine et féminine.

Déploiement d'un projet sportif sur 3 ans dont les objectifs sont le développement de la section jeune et de la section sénior féminine ainsi que la pérennisation des sections de flag et sénior masculine.

Quelle pratique actuellement ?

Nous sommes autorisés à reprendre une activité normale avec des situations de passe, de remises de ballon et de contacts. Les démonstrations, les matchs et tournois ne sont pour l'heure pas autorisés. Les accès aux vestiaires et aux sanitaires restent suspendus. Les licenciés sont donc invités à se rendre aux entraînements déjà en tenue.

Rejoindre le club

Vous recherchez un sport où la stratégie et la cohésion sont les mots d'ordre ? Tout cela au sein d'un club qui encourage la mixité, la tolérance, l'esprit d'équipe entre autres ?

Alors rejoignez-nous !

Quelles que soient vos aptitudes, votre gabarit, il y a forcément un poste pour vous. Alors que d'autres disciplines exigent généralement un certain gabarit, notre sport propose toute une variété de positions de jeu aux fonctions très diverses et faisant appel à des profils physiques et athlétiques différents.

Et si pour vous le sport n'est pas envisageable ... Mais que vous avez envie d'apporter votre soutien au club, que ce soit par du bénévolat, vos encouragements lors des rencontres, ou tout autre action, n'hésitez pas à nous rendre visite !

Clie ici

CONTACT : <https://cometes-footus.com> / cometes.footus31@gmail.com

Chaveau Clément, président : 06 50 75 31 82

Marine Paris vice -présidente : 06 77 44 71 80

Les Pieds Gauches



L'association "Les Pieds gauches" vous propose de pratiquer le foot loisir, pour tous, sans contrainte et pour le plaisir.

Nous vous donnons rendez-vous tous les vendredis soirs, à partir de 19h, au terrain Bastié.

Les conditions pour adhérer :

- À partir de 16 ans*
- Cotisation annuelle de 20 euros pour les Montrabéens (ou 25 euros pour les extérieurs)*
- Certificat médical obligatoire*



Clic ici

CONTACT : <http://lespiedsgauches.free.fr> / lespiedsgauches@yahoo.fr
Vincent MAHROUG, Président : 06 43 50 89 43
Roger CIRON, Vice-Président : 06 80 06 50 34



Le T.C.M. c'est tout d'abord une école de tennis attractive qui accueille les enfants à partir de l'âge de 4 ans pour leur faire découvrir le jeu de balles et de raquettes avec du matériel adapté.

Les enseignants sont très présents et organisent leurs groupes en fonction de l'âge, du niveau et de la disponibilité.

Pour les plus confirmés, un entraînement est dispensé afin de les amener à la compétition.

Nous accueillons aussi des groupes d'adultes (dames et messieurs, débutants ou ayant déjà pratiqués). Plusieurs créneaux horaires sont proposés.

Pendant les vacances scolaires, des stages pour enfants ainsi que pour les adultes sont mis en place.

Tous les cours collectifs se déroulent par beau temps sur les terrains extérieurs du domaine de Montpin, sinon dans la salle polyvalente ou le gymnase du collège de Montrabé.

Ceux qui désirent faire de la compétition ne sont pas oubliés ! Des championnats (par équipe ou en individuel) sont organisés durant la saison.

Pour fêter la fin de la saison sportive, tous les adhérents du club sont invités à une grillade party, les enfants viennent à partir de 10h pour participer à des jeux.

Nous vous attendons : venez nous rejoindre !

*Les inscriptions se feront au club house le **samedi 4 septembre 2021 de 9h30 à 12h30** en respectant le protocole sanitaire. Les tarifs sont indiqués sur le site internet.*

Clie ici

CONTACT : tc.montrabe@fft.fr

Philippe LESTRADE, Président : 06 65 70 94 86

Olivier PAPAIX, Enseignant professionnel : 06 26 72 57 70



ASSOCIATION DE TENNIS DE TABLE DE MONTRABÉ



Créée en 2011, c'est l'aventure de quelques copains, passionnés de ce sport qui réunit convivialité, partage et entraide. À la base, nous étions quatre, aujourd'hui l'ATTM c'est :

- 1 Bureau de 6 personnes dont 2 membres actifs
- 30 licenciés (20 enfants - 10 adultes)
- 1 Tournoi Open organisé tous les ans
- 1 Entraîneur en partenariat avec L'ASPTT TOULOUSE
- la possibilité de s'entraîner à l'ASPTT et de jouer en compétition selon les niveaux.

*Entraînement tous les lundis soirs (hors vacances scolaires)
à la salle Polyvalente de Montrabé*

Enfants : 18h00 -19h30

Adultes : 19h45 -21h00

Clie ici

CONTACT : tennisdetablemontrabe@gmail.com

VENEZ RENCONTRER
LES ASSOCIATIONS MONTRABÉENNES

FORUM

des ASSOCIATIONS



14H
-
18H

SAMEDI 11 SEPTEMBRE
SALLE POLYVALENTE

Commune de
Montrabé

MASQUE OBLIGATOIRE



sous réserve de la situation sanitaire à cette date
et dans le strict respect des gestes barrières

RETOUR
SOMMAIRE