

CA BOUGE!

DANS LE VALDO

N°260
.....
SEPTEMBRE
2025



Pour joindre le journal :
courrier.cabouge@gmail.com
Pour joindre le foyer rural :
foyer.rural.brenoux@gmail.com
ou 06 70 04 69 37

Journal des animations culturelles, environnementales, sociales et sportives du Valdonnez

Vos animations associatives

RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO MARCHÉ ET ANIMATIONS

TOUS LES VENDREDIS

Le 5 septembre, spectacle de magie avec Vincent.

Le 26 septembre, pour le dernier marché de la saison, concert de Sab'n Soul.

FORUM DES ASSOCIATIONS DU VALDONNEZ

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

au Pré de la tour à Langlade de 17 h 30 à 20 h.

CLUB DES 3 VALLÉES (réservé aux adhérents)

DU VENDREDI 5 AU SAMEDI 13 SEPTEMBRE

Voyage Hauts-de-France et Belgique

Pour les autres activités, voir en page 4.

ÉOLE : SOIRÉE PAIN-PIZZA-CONCERT

À VARAZOUX

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

EN CHEMIN, J'AI RENCONTRÉ...

LE SAMEDI 6 SEPTEMBRE À 15 H À LANUÉJOLS

Une visite guidée du village de Lanuéjols sera suivie d'une balade semi-nocturne à la découverte des graines anciennes, des chauves-souris, des étoiles et des papillons de nuit. Vous aurez l'occasion si vous le souhaitez d'acheter des farines et des lentilles en circuit court, avant de finir la soirée autour d'un brasero et d'un repas festif partagé.



ASSISTANTES MATERNELLES DANS LE VALDO

Bramonas	Stéphanie Aldebert	06 84 61 84 82
Brenoux	Véronique Runel	06 75 26 41 02
	BarbamaMAM	07 68 63 37 95
Rouffiac	Lucinda Gaspar	04 66 47 04 61
Saint-Étienne-du-V.	Ludivine Louche	06 76 95 51 15
	Jennifer Cézanne-Trésor	06 59 49 70 01

RENCONTRE PARENTS-ADOS

VENDREDI 19 SEPTEMBRE À 19 H

Salle des fêtes de Langlade-Brenoux.

Venez réfléchir au programme 2025-2026.

APE BRENOUX/SAINT-BAUZILE

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

organisé par l'APE Brenoux/Saint-Bauzile.

Renseignements et inscriptions possibles à partir du lundi 26 août au 06 30 87 93 64 ou ape.brenoux.stbauzile48@gmail.com

VIDE-GRENIER Camping Municipal de Rouffiac



MÉDIATHÈQUE DE BALSIEGES

Voir en page 4.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H

Pour les 6 - 10 ans : création de notre propre dessin animé

SAMEDI 4 OCTOBRE DE 9 H À 12 H ET DE 14 H À 16 H

à partir de 9 ans : escape game

TOUS LES 4^E SAMEDIS DU MOIS À PARTIR DE 9 H 30

Atelier Brico Récup'

CINÉ-DÉBAT : *CHAMPION* sur le thème de l'illettrisme.

LUNDI 22 SEPTEMBRE À 20 H

à la salle de fêtes de Langlade-Brenoux.

Voir en page 2.

FÊTE DE LA SCIENCE VENDREDI 3 OCTOBRE DE 18 H 30 À 21 H 30 à la salle de fêtes de Langlade.

INFOS VALDO

1

ACTIVITÉS POUR
ENFANTS & ADOS

2

ACTIVITÉS POUR
ADULTES

3

ANIMATIONS DU MOIS

4

Enfants & ados : vos activités !

Pour toute activité du foyer rural (couleur jaune dans colonne de droite), l'adhésion de 15 € est requise

Ateliers	Âge	Animateurs	Début/Fin	Jours	Horaires	Prix/an	Lieu	Infos
Club des petits malins	3 - 11 ans	Yvan Boutry Deborah Boutavin Anaïs Serrano	Du 03/09 au 24/06	Mercredi	7 h 30 - 18 h	Modulé selon le quotient familial	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Espace jeunes	12 - 17 ans	Yvan Boutry	03/09 à juin	Mercredi	14 h - 18 h	adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
				Jeudi	17 h - 19 h			
Activités culturelles et manuelles								
Théâtre	6 - 11 ans	Claire Perraudau	Du 23/09 à juin	Mardi	17 h 30 - 18 h 45	100 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Lecture en musique	0 - 3 ans	Stéphanie Briot	23/09	Un mardi par mois	10 h - 11 h	gratuit sans adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Médiathèque	enfants	Élodie Giral		Samedi	9 h 30 - 12 h	gratuit	Balsièges	Médiathèque
				Mercredi	13 h - 19 h 30			
Activités physiques								
Pétanque	6 - 16 ans	Lionel Chaptal	Du 14/11 au 31/03	Vendredi	18 h 15 - 19 h 45	40 €	Mende Vernède	Team Boules O'But
Foot	4 - 11 ans	Camille Gerbal, ...	06/09	Selon l'âge	Selon l'âge	De 110 à 135 €	Stade Rouffiac	Valdo FC
Tennis	5 - 13 ans	Stéphane Chedde brevet d'État Tennis	Du 18/09 à fin juin	Mercredi	9 h - 16 h 30 selon niveau (30 fois 1 h)	130 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
	13 - 18 ans					160 €		
Gym dynamique	3 - 7 ans*	Frédéric Boizard	Du 09/09 au 09/06	Mardi	16 h 30 - 17 h 30	75 €	École Brenoux-Saint-Bauzile	Gym dynamique
Sports innovants	11 - 17 ans	Aurélien Rambier	Du 03/09 à juin	Un mercredi sur deux	18 h 15 - 19 h 30	40 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade

* réservé aux enfants de l'école de Brenoux-Saint-Bauzile

CINÉ-DÉBAT : ILLETTRISME, EN PARLER POUR AVANCER

LUNDI 22 SEPTEMBRE À 20 H

à la salle des fêtes de
Langlade-Brenoux

CHAMPION, film de
Mona ACHACHE - 2022 avec
Kendji GIRAC, Jean Michel
TIVELLI, Lubna AZABAL



À 24 ans, Zack a toutes les apparences d'un jeune homme bien dans sa peau. Menuisier de talent, il construit des cabanes perchées dans les arbres avec son père. Sa vie bascule quand son père fait une mauvaise chute et tombe dans le coma. Il doit faire face, seul, à la tête de la petite entreprise familiale. Mais son secret risque à tout moment d'être révélé : Zack est illettré.

Le film sera suivi d'un débat autour des différentes problématiques de l'illettrisme et des propositions existant sur le territoire pour tenter de palier ces difficultés.

Débat animé par Véronique JOULIÉ, chargée de mission - coordinatrice Régionale de l'ANLCI pour l'Occitanie, Marie HAAG, conseillère technique et pédagogique et Dominique JEUX, animateur territorial au CRIA48-CIBC GLH

Entrée libre et gratuite.

Contact : crialozere@gmail.com ou 07 88 92 37 27

FR LANGLADE/BRENOUX

04 66 48 00 19 ou 06 78 29 98 05

foyer.rural.brenoux@gmail.com

Peinture libre

Josette Allier 04 66 48 03 93

Tennis de table

Jean-Pierre Allier 06 81 29 28 67

Savoir-faire

Daniel Verdier 06 30 76 81 19

Théâtre Cie L'hiver nu

Claire Perraudau 04 66 45 56 47

Danse africaine

Sophie Sergi-Gobert 06 82 97 24 06

Danses traditionnelles

Pascal Claudel 06 76 29 58 87

Fléchettes

Dominique Jeux 07 88 92 37 27

Activités adultes

Les activités du foyer rural (couleur jaune dans colonne de droite) sont gratuites pour les plus de 60 ans et l'adhésion de 15 € est requise pour tous.

Ateliers	Animateurs	Début/Fin	Jours	Horaires	Prix/an	Lieu	Infos
Activités culturelles et manuelles							
Jeux de cartes	ouvert à tous	Du 01/09 à juin	1 ^{er} , 3 ^e et 4 ^e jeudis du mois	14 h - 17 h	gratuit sans adhésion	Langlade Salle des fêtes	Club des 3 vallées du Valdo
Théâtre	Claire Perraudau	Du 23 sept. à juin	Mardi	20 h 15 - 22 h 30	200 € + adhésion	Lanuéjols au Viala	FR Langlade
Peinture libre	Josette Allier	Du 16 sept. à juin	Mardi	14 h - 17 h	adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Médiathèque	Élodie Giral		Samedi	9 h 30 - 12 h	gratuit	Balsièges	Médiathèque
			Mercredi	13 h - 19 h 30			
Savoir-faire (vannerie, rempaillage paille ou tissu, paillassous, tricot)	Des bénévoles	Du 10/11 à mars	Lundi	20 h 30 - 22 h 15	10 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Activités physiques							
Foot	Camille Gerbal	06/09	Mercredi, vendredi	19 h 30 - 21 h	150 € avec tenue	Stade Rouffiac	Valdo FC
Tennis de table	Jean-Pierre Allier	Du 10 sept. à juin	Mercredi	20 h - 22 h	5 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Nouveau ! Fléchettes	Dominique Jeux	Du 12/09 à juin	Vendredi	20 h - 22 h	5 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Gym dynamique	Laurence Landrison	11/09 au 11/06	Jeudi	20 h 30 - 21 h 30	75 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
Marche nordique	Laurence Landrison	Du 09/09 au 09/06	Mardi	18 h 45 - 20 h 15	105 €	stade Rouffiac	Gym dynamique
Gym active	Véronique Davanne	Du 08/09 au 08/06	Lundi	10 h 30 - 11 h 30	75 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
Gym douce & stretch	Véronique Davanne	Du 11/09 au 11/06	Jeudi	10 h 30 - 12 h	105 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
Nouveau ! Activités physiques adaptées	Aurélien Rambier	Du 03/09/25 au 17/06/26	Un mercredi sur deux	16 h 30 - 17 h 30	adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Tennis	Stéphane Chedde brevet d'État tennis	17/09	Mercredi	16 h 30 - 18 h 30 séances	à partir de 180 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
Nouveau ! Sonothérapie	Olivia Charpentier	05/09	18 h 30		De 10 à 16 €	Shala de Balsièges	Sofroyogy
Yoga		Du 15/09 au 11/06	lundi : 18 h 45 - 20 h mardi : 18 h 15 - 19 h 15 jeudi : 18 h 20 - 19 h 30 vendredi : 9 h - 10 h 15		300 €		
Danse africaine	Sophie Sergi-Gobert	10 sept.	2 mardis par mois en alternance	19 h - 20 h 30	55 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Danses traditionnelles	Pascal Claudel	17/09		20 h 30 - 22 h	35 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Méthode Feldenkrais	Stéphanie Rousset	22/09	lundis	18 h 30 - 19 h 30	60 € le trimestre	Fabrique du Viala	L'hiver nu

CLUB DE TENNIS

Julien Alle 06 89 85 32 42

L'HIVER NU

04 66 45 56 47

GYM DYNAMIQUE

Séverine Auguy 06 32 37 91 43

MÉDIATHÈQUE DE BALSIEGES

Élodie Giral bibliobalsieges@gmail.com

TEAM BOULES O'BUT

Lionel Chaptal 06 81 56 38 41

VALDO FC

Anais Prévot 06 16 64 27 65

CLUB DES 3 VALLÉES

Annie Gallopain 06 83 29 83 50

YOGA

Olivia Charpentier 06 60 75 66 05

ANIMATIONS EN SEPTEMBRE

Date	Heure	Animation	Lieu	Contact
03/09	7 h 30 - 18 h 30	REPRISE DE L'ALSH : autres journées les 10, 17 et 24 septembre.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 70 04 69 37
03 et 17/09	16 h 30 - 19 h 30	MOBIL'SPORTS : ALSH, seniors (16 h 30 - 17 h 30), ados (18 h 15 - 19 h 30).	Pré de la tour à Langlade	Éole 06 81 88 56 72
05/09	17 h 30 - 20 h	MARCHÉ, FORUM DES ASSOCIATIONS : spectacle de magie avec Vincent.	Shala de Balsièges	Olivia Charpentier 06 60 75 66 05
05/09	18 h	ÉOLE, SOIRÉE PAIN-PIZZA ET CONCERT	Varazoux	Annie Gallopain 06 83 29 83 50
05/09	18 h 30	PREMIER ATELIER DE SONOTHÉRAPIE : voir ci-dessous.	Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 70 04 69 37
du 05 au 13/09		VOYAGE HAUTS-DE-FRANCE ET BELGIQUE : , voir en page 1.	Camping de Rouffiac	06 30 87 93 64
06/09	15 h	EN CHEMIN, J'AI RENCONTRÉ... : voir en page 1.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 70 04 69 37
14/09		VIDE-GRENIER DE L'APE DE BRENOUX/SAINT-BAUZILE : voir en page 1.	Balsièges	Dominique Jeux 07 88 92 37 27
19/09	19 h	RENCONTRE PARENTS-ADOS	Pré de la tour à Langlade	Foyer rural 06 70 04 69 37
20/09	14 h - 16 h	MÉDIATHÈQUE DE BALSIEGES : voir en page 1 et ci-dessous.	Balsièges	
22/09	20 h	CINÉ-DÉBAT : projection du film Champion, voir en page 2.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	
23/09	10 h - 11 h	LECTURE EN MUSIQUE POUR LES PETITS DE 0 À 3 ANS		
26/09	17 h 30 - 20 h	DERNIER MARCHÉ DE LA SAISON : animation concert avec Sab'n Soul.	Pré de la tour à Langlade	Foyer rural 06 70 04 69 37
27/09	9 h 30	ATELIER BRICO RÉCUP' : fabrication de meubles en carton, voir en page 1	Balsièges	
03/10	18 h 30 - 21 h 30	FÊTE DE LA SCIENCE	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 70 04 69 37

APA SÉNIORS

À PARTIR DU 3 SEPTEMBRE

Les séances d'APA (Activités Physiques Adaptées) continueront pour les plus de 60 ans, à raison de 2 séances par mois. Elles sont prises en charge par le foyer rural, gratuites, seule l'adhésion de 15 € au foyer est nécessaire.

Elles auront lieu le mercredi de 16 h 30 à 17 h 30, à la salle des fêtes de Langlade-Brenoux, et seront animées par Aurélien Rambier.

Inscriptions : Aurélien à lozere@sportrural.fr

SONOTHÉRAPIE AU SHALA DE BALSIEGES

UN VENDREDI PAR MOIS, PREMIÈRE SÉANCE LE 5 SEPTEMBRE À 18 H 30.

Voyage sonore collectif

16 €, 14 € (abonnés), 10 € (enfants)

Nouveau !

CLUB DES TROIS VALLÉES

DE SEPTEMBRE À JUIN. Réservé aux adhérents.

PÉTANQUE

TOUS LES MARDIS À 14 H À ROUFFIAC ET TOUS LES VENDREDIS À 14 H À SAINT-ÉTIENNE-DU VALDONNEZ

JEUX DE CARTES

LES JEUDIS DE 14 H À 17 H À LA SALLE DES FÊTES DE LANGLADE-BRENOUX

Contact : Annie Gallopain au 06 83 29 53 50.

MÉDIATHÈQUE DE BALSIEGES

Nouveaux horaires d'ouverture à partir du 1^{er} septembre :

- les mercredis de 13 h à 19 h 30,
- les samedis de 9 h 30 à 12 h.

Nouveau !

La bibliothèque est gratuite. Inscription sur place.

Pour consulter le catalogue des documents disponibles (livres, CD, DVD, jeux, etc.) ou prendre connaissance des animations à venir, il vous suffit de vous rendre sur <https://biblio.lozere.fr/balsieges>.

Les personnes inscrites pourront, de chez elles, bénéficier des ressources numériques et réserver des ouvrages en ligne (cliquer sur « connexion », côté public, rentrez votre mail et votre date de naissance lors de la 1^{re} connexion).

FLÉCHETTES

À PARTIR DU VENDREDI 12 SEPTEMBRE

Nouveau !

Une nouvelle activité, proposée par le foyer rural de Langlade-Brenoux aura lieu à la salle des fêtes tous les vendredis soir de 20 h à 22 h et sera animée par Dominique Jeux.

Les premières séances aideront les débutants à se positionner, tenir la fléchette et la lancer, dans les meilleures conditions.

On apprendra aussi quelques jeux d'entraînement de type Killer, tours d'horloge, tour du monde...

Pour les confirmés, on alternera les jeux d'entraînement avec des parties de compétition comme le 301 et 501.

La cotisation annuelle est de 5 € et l'adhésion de 15 € au foyer est demandée.



Mairies du Valdonnaiz
Conseillers Départementaux
Saint-Etienne-du-Valdonnez

POUR FAIRE PASSER UNE INFO DANS LE JOURNAL D'OCTOBRE OU POUR METTRE UN ENCART PUBLICITAIRE DANS LE JOURNAL, envoyez un mail avant le 05/09/24 dernier délai à l'adresse courrier.cabouge@gmail.com

