

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

ÇA BOUGE!

DANS LE VALDO

N°271
SEPTEMBRE
2026



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

Vos animations associatives

ÇA BOUGE DANS LE VALDO !

RECHERCHE BÉNÉVOL-ES... ET REMERCIEMENTS :

Suite au départ de Christine, Jean Luc et Michel de l'équipe de rédaction, que nous tenons à remercier au nom du foyer rural, mais aussi au nom des autres associations et des lecteurs pour l'immense travail accompli durant de longues années, nous recherchons des collaborateurs pour la rédaction et la parution mensuelle de votre journal d'informations préféré :

- Collecte d'informations auprès des différents partenaires locaux (associations, foyers ruraux et comités des fêtes, maires, particuliers,...),
- Rédaction d'articles concernant la vie locale et le patrimoine du Valdonnez,
- Mise en forme des articles et des encarts.

Contactez le journal à : courrier.cabouge@gmail.com
ou Jean Pierre Allier au 06 81 29 28 67

Rappel : Vide-grenier à Balsièges le DIMANCHE 30 AOÛT

Accueil dès 6h30 pour les exposants.
Accueil public dès 7h15 - Grand parking visiteurs.
(voir : *Ca bouge* numéro de l'été)

FORUM DES ASSOCIATIONS DU VALDONNEZ

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE DE 10 H À 12 H

Au complexe sportif de Rouffiac

Associations : Venez présenter vos ateliers et animations, vos horaires et tarifs.

Important : pensez à réserver votre emplacement au 06 70 04 69 37.

Habitants du Valdonnez : Venez vous inscrire (adultes, adolescents, enfants) aux activités proposées par les différentes associations du Valdonnez : théâtre, yoga, peinture, danse africaine, jeux de cartes, foot, tennis et tennis de table, «Savoirs faire» (vannerie, rempaillage, tricot, ...), fléchettes, gym douce, active ou dynamique, marche nordique, activité physique adaptée, pétanque...

Voir pages 2 et 3

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

Atelier Sport Ado itinérant (11 - 17 ans), avec Mobil'sport de 18 h 15 à 19 h 30 au Stade de Rouffiac, puis une fois par mois, itinérant sur les 5 communes du Valdonnez.

1ère séance découverte gratuite, puis adhésion au Foyer Rural Langlade.

Camping Municipal de Rouffiac

VIDE GRENIER



APE BRENOUX-ST-BAUZILE



DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

	Dist.	D+	Départ
Trails	4 km	300	10 h
	8 km	300	10 h
	13 km	500	10 h
	21 km	850	9 h
Rando	12 km		9 h 05
Enfants	Petite dist.		9 h 05

EN CHEMIN, J'AI RENCONTRÉ...



Samedi 26 septembre

Au pied de l'Aubrac, entre tradition d'élevage et douceur de vivre, les foyers du Monastier et de Langlade-Brenoux vous invitent à rencontrer, à Nogardel, un « fermier gourmand » et, plus bas, dans la vallée du Lot, Clémence qui vous ouvrira les portes de son atelier pour une dégustation de glaces au lait de ferme.

Départ de Langlade à 8 h 30 (tél : 06 81 29 28 67).
Rendez-vous à 9 h 30 à Saint-Pierre-de-Nogaret muni de chaussures de marche et de votre pic nic.
Balade de 7 kms, fin de l'excursion à 16 h 30 et covoiturage pour le retour à Saint-Pierre.



INFOS VALDO

1

ACTIVITÉS POUR
ENFANTS & ADOS

2

ACTIVITÉS POUR
ADULTES

3

ANIMATIONS DU MOIS

4

Activités enfants & ados

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 02/09 à juin	Mercredi	7 h 30 - 18 h	Modulé selon le quotient familial	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Pour la reprise de l'ALSH, prévoir pic-nic et tenue adaptée à une sortie sportive								
Espace jeunes	12 - 17 ans	Yvan Boutry	02/09 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 Perrau-deau	Du 22/09 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	Du 29/09 à mai	Un mardi par mois	10 h - 11 h	gratuit sans adhésion	Langlade Salle des fêtes	
Médiathèque	enfants	Élodie Giral	Du 07/09 à juin	Samedi	9 h 30 - 12 h	gratuit	Balsièges	Médiathèque
				Mercredi	13 h - 19 h 30			
Activités physiques								
Pétanque	6 - 16 ans	Lionel Chaptal	Du 13/11 à mars	Vendredi	18 h 15 - 19 h 45	40 €	Mende Vernède	Team Boules O'But
Foot	4 - 11 ans	Camille Gerbal, ...	05/09	samedi	Selon l'âge	De 110 à 135 €	Stade Rouffiac	Valdo FC
Tennis	5 - 13 ans	Stéphane Chedde brevet d'État Tennis	Du 16/09 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 08/09 à juin	Mardi	16 h 30 - 17 h 30	75 €	École Brenoux-Saint-Bauzile	Gym dynamique

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

La coupe Courtès remportée par le Tennis Club Valdonnez !

Après un parcours exceptionnel dans le cadre de la coupe Courtès (compétition régionale), l'équipe féminine du TC Valdonnez termine en beauté sa saison tennistique.

Sorties 1ères des poules départementales, elles ont affronté le TC Limoux (Aude) lors de la grande finale qui a eu lieu à La Grande Motte, sous les encouragements des supporters du Valdo et en présence de Mr Damien Armand, président du Comité Départemental de Tennis, venu pour l'occasion.

Lors de cette finale haletante et forte en émotions, elles s'imposent dans un double décisif, au terme d'un super-tie-break d'anthologie. Les membres du TC Valdonnez étaient venus nombreux à la Grande Motte pour supporter leur équipe, et c'est avec joie et fierté que la coupe Courtès a été remise à la capitaine de l'équipe féminine, Cathy Bresson et en présence du président du TC Valdonnez, Mr Julien Alle.

Félicitations aux joueuses du TC Valdonnez, qui décrochent ainsi leur deuxième titre de championnes de la Coupe Courtès, après une première victoire en 2018 !



Reprise du Foot au stade de Rouffiac !

Journées «Portes ouvertes» de l'école de foot : samedi 5 et mercredi 9 après midi.
Entraînements : Seniors garçons les mercredi et vendredi à 19h30, catégories U7 mercredi à 16 h, U9 mercredi 17 h, U11 mercredi et vendredi 18 h, U13 mardi et vendredi 18 h, U17 mercredi et vendredi 18 h

Renseignements et inscriptions : Anaïs PREVOT 06 16 64 27 65

Camille GERBAL 06 85 34 11 43

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

**POUR CONTACTER VOS AUTRES
FOYERS RURAUX DANS LE VALDONNEZ**

Activités adultes

Les activités du foyer rural (couleur jaune dans la colonne de droite) sont gratuites pour les plus de 60 ans, mais 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 03/09 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 22/09 à juin	Mardi	20 h 30 - 22 h 30	200 € + adhésion	Langlajols au Viala	FR Langlade
Peinture libre	Josette Allier	Du 15/09 à juin	Mardi	14 h - 17 h	adhésion	Langlade Salle des fêtes	
Mémoire en jeux	Laurence Robert-Dubois	Du 03/11 au 15/12	Mardi	de 9 h 30 à 11 h 30	Gratuit	Langlade Salle des fêtes	
Médiathèque	Élodie Giral	Du 07/09 à juin	Samedi	9 h 30 - 12 h	gratuit	Balsièges	Médiathèque
			Mercredi	13 h - 19 h 30			
Savoir-faire (vannerie, rempaillage paille ou tissu, paillassous, tricot)	Daniel Verdier	Du 02/11 à mars	Lundi	20 h 30 - 22 h 15	10 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Week-end de ramassage (châtaignier, viorne, osier) pour l'atelier vannerie : les 31 octobre et 1er novembre							
Activités physiques							
Foot	Camille Gerbal	02/09 à juin	Mercredi, vendredi	19 h 30 - 21 h	150 € avec tenue	Stade Rouffiac	Valdo FC
Tennis de table	Jean-Pierre Allier	Du 09/09 à juin	Mercredi	20 h - 22 h	10 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Fléchettes	Dominique Jeux	Du 11/09 à juin	Vendredi	20 h - 22 h	10 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	
Gym dynamique	Laurence Landrison	10/09 à juin	Jeudi	20 h 30 - 21 h 30	75 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
Marche nordique	Laurence Landrison	Du 08/09 à juin	Mardi	18 h 45 - 20 h 15	105 €	stade Rouffiac	
Gym active	Véronique Davanne	Du 07/09 à juin	Lundi	10 h 30 - 11 h 30	75 €	Langlade Salle des fêtes	
Gym douce & stretch	Véronique Davanne	Du 10/09 à juin	Jeudi	10 h 30 - 12 h	105 €	Langlade Salle des fêtes	
Sophrologie	Sam Taurisson 06 08 65 08 25	Du 17/09 à juin	Jeudi	18 h - 19 h	70 € / Trim 210 € / an	Langlade Salle des fêtes	Sophro Sam'attitude
Activités physiques adaptées	Aurélien Rambier	Du 02/09 à juin	Un mercredi sur deux	16 h 30 - 17 h 30	adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
Tennis	Stéphane Chedde brevet d'État tennis	Du 16/09 à juin	Mercredi	16 h 30 - 18 h 30 séances	à partir de 180 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
Sonothérapie	Olivia Charpentier	du 04/09 à juin	Vendredi	18 h 30	De 10 à 16 €	Shala de Balsièges	Sofroyogy
Yoga		Du 14/09 à juin	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 €		
Danses traditionnelles	Pascal Claudel	Du 08/09 à juin	2 / mois sem. B	20 h 30 - 22 h semaines B	35 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade

CLUB DE TENNIS

Julien Alle 06 89 85 32 42

MÉDIATHÈQUE DE BALSIEGES

Élodie Giral
bibliobalsieges@gmail.com

CLUB DES 3 VALLÉES

Annie Gallopain 06 83 29 83 50

L'HIVER NU

04 66 45 56 47

TEAM BOULES O'BUT

Lionel Chaptal 06 81 56 38 41

YOGA

Olivia Charpentier 06 60 75 66 05

GYM DYNAMIQUE

Séverine Auguy 06 32 37 91 43

VALDO FC

Anaïs Prévot 06 16 64 27 65

SOPHRO SAM'ATTITUDE

Sam Taurisson 06 08 65 08 25

FR ROUFFIAC-ANIMATION

Laurent Sevenne 06 08 77 99 25
laurentsevenne@laposte.net

FR ST-ETIENNE-VALDONNEZ

Valérie Bonnefille 07 70 72 81 68
Brice Durand 06 51 66 46 54

FR LANUEJOLS

Jean Gabriel NURIT 06 07 97 33 06

Date	Heure	Animation	Lieu	Contact
02	7 h 30 - 18 h 00	REPRISE DE L'ALSH : autres mercredis les 09, 16 et 23 et 30 septembre.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 70 04 69 37
02, 16 et 30	16 h 30 - 19 h 30	MOBIL'SPORTS : ALSH, séniors (16 h 30 - 17 h 30)		
03	9 h - 12 h 30	RELAIS PETITE ENFANCE : Temps d'éveil (partenaires et professionnels)	Centre de loisirs Langlade	Lucie Boudon (UDAF) 04 66 65 67 81
04, 11, 18 et 25	17 h 30 - 20 h	MARCHÉ : animation le 25	Pré de la tour à Langlade	
06	10 h - 12 h	FORUM DES ASSOCIATIONS : voir en page 1.	Complexe sportif de Rouffiac	Sophie Chaptal 06 70 04 38 36
à partir du 7	14 h - 16 h	MÉDIATHÈQUE DE BALSIEGES : Mercredi et samedi	Balsièges	Elodie Giral
13	9 h	VIDE-GRENIER DE L'APE DE BRENOUX/SAINT-BAUZILE : voir en page 1.	Camping de Rouffiac	06 30 87 93 64
17	18 h 30	PREMIER ATELIER DE SOPHROLOGIE	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Sam Taurisson 06 08 65 08 25
20	9 h	VALDO TRAIL : voir en page 1.	Camping de Rouffiac	Laurent Sevenne 06 08 77 99 25
26	8 h 30	EN CHEMIN, J'AI RENCONTRÉ... : voir en page 1.	RV : Salle des fêtes de Langlade	J P Allier 06 81 29 28 67
29	10 h - 11 h	LECTURE EN MUSIQUE POUR LES PETITS DE 0 À 3 ANS : un mardi par mois	Centre de Loisirs	Foyer rural 06 70 04 69 37

La Fabrique du Viala, un lieu vivant de création et de partage

Installée au Viala, à Lanuéjols, depuis une quinzaine d'années, la compagnie *l'hiver nu* anime la « Fabrique du Viala », un ancien corps de ferme devenu lieu collectif de création contemporaine en milieu rural.



Créée en 2007, la compagnie développe des spectacles professionnels et amateurs, des ateliers de pratique artistique ainsi que l'accueil d'artistes en résidence.

En 2026, Baptiste Etard et Claire Perraudeau poursuivent leurs recherches autour d'un « théâtre des milieux », et de formes destinées au jeune public et, plus large-

gement, à tous les publics.

Tout au long de l'année, la Fabrique accueille des compagnies en résidence. La Fabrique est par ailleurs disponible à la location pour des stages, des réunions, des séminaires ou événements familiaux. La « Fabrique du Viala » vit grâce à l'implication de nombreux bénévoles, qui participent à faire de ce lieu un espace artistique, convivial et ouvert à toutes et tous, avec notamment cette rencontre mensuelle où, habitant-es, bénévoles et artistes se retrouvent autour d'un grand banquet collectif un samedi par mois (préparation du repas -avec des produits bio et locaux- et à des ateliers d'explorations manuelles, lecture, projection ou sortie de résidence).

La compagnie intervient également dans les écoles, collèges et lycées de Lozère et propose plusieurs ateliers hebdomadaires de théâtre et de Feldenkrais. Des stages théâtre pour adolescent-es sont aussi organisés durant l'année.

Théâtre :

- Pour les enfants de 5 à 12 ans : le mardi de 17h30 à 18h45 au foyer rural de Langlade-Brenoux.
- Pour les adultes (à partir de 16 ans) : le mardi de 20h15 à 22h30 à la « Fabrique théâtrale du Viala ».

Feldenkrais :

- Tous les lundis de 18h45 à 19h45 à la « Fabrique du Viala ».

Programmation semestrielle à retrouver chaque mois dans « Ça bouge », ainsi que dans la brochure de mi-saison, disponible à la Fabrique, dans votre boîte aux lettres, dans les com-merces et en ligne sur lhivernu.com.

Théo GUILHEM GUERY,
communication@lhivernu.com
Cie L'hiver nu / Fabrique Théâtrale du Viala
Le Viala 48000 Lanuéjols. Tél : 04 66 45 56 47

Nouveau dans le Valdo

ILEM REPARATIONS ELECTROMENAGERS

Nos valeurs
c'est de redonner de la valeur
à vos électroménagers* !

*four, lave-linge, lave-vaisselle, réfrigérateur, machine à café, télévision, micro-onde, audiovisuel, aspirateur ...

Pruneyrolles 48000
Saint Etienne du Valdonnez

Contacts :
+33 7 56 96 87 87

ilemdep@ilem-reparationsexemple.com

RCS106835325