

▼ Arc-en-Ciel

Activités de mars 2010 :

- **dimanche 7 à 12 h :**
repas anniversaire de l'association, salle des fêtes ;
- **dimanche 14 à 15 h :**
opérette *No No Nanette*, au théâtre Barriere ;
- **jeudi 18 à 14 h 30 : loto.**

Inscriptions les mardis et jeudis de 14 h à 17 h et le mercredi de 10 h à 12 h. Toutes les activités et inscriptions se prennent au 18, avenue d'Occitanie. Tout public.

Rens. : 05 61 75 19 04 / 06 30 27 08 02,
e-mail : c.arc-en-ciel@laposte.net

▼ AMR

Concert en l'honneur de la famille des cuivres

mardi 23 mars 2010 à partir de 18 h, salle des fêtes en collaboration avec les professeurs de cuivre du conservatoire de Toulouse, et des écoles de musique de Ramonville, Castanet et St-Orens. Au cours de ce concert se produiront d'abord un quintette de cuivres du CNR de Toulouse dirigé par Paul Millischer, dans un programme de musiques américaines ; suivront des ensembles de cuivres (junior et senior) issus des différentes classes de cuivres des écoles sus-citées.

Tarifs : 11 € adultes non adhérent, 3 € jeunes de 12 à 18 ans, tarif réduit 8 € adultes adhérents AMR, étudiants, chômeurs (gratuit pour adhérents de moins de 18 ans).

▼ DIRE

Agir pour la biodiversité

Le 21 mars de 14 h à 18 h à la ferme de Cinquante, l'association Dire proposera une série d'animations pour voir la nature autrement et apprendre à protéger plantes, papillons et abeilles sauvages qui nous sont indispensables. Le matin une exposition interactive sera présentée à l'occasion du troc plantes organisé par le comité de quartier de La Plaine (lire p. 7). Ces animations gratuites entrent dans le cadre de l'année mondiale de la biodiversité et de la semaine sans pesticides.

La biodiversité nous rend des services inestimables et irremplaçables : source de nourriture, épuration de l'eau, stabilisation du climat, recyclage des déchets organiques, source de médicaments, de biens et de services... Pourtant, certaines de nos pratiques quotidiennes entraînent un déclin de plus en plus inquiétant de la nature vivante. Par exemple, nos façons de gérer les jardins et espaces verts peuvent contribuer soit à appauvrir, soit au contraire à protéger et enrichir la biodiversité.

Rens. : 06 26 11 62 89 – site : www.dire-environnement.org

▼ Envol 31

Assemblée générale à 16 h 30

Vidéo-projection à 18 h : Le Tassili du Hoggar

samedi 6 mars - salle Paul-Labal, entrée libre

Le Tassili du Hoggar évoque un lieu des plus surprenants du Sahara. Dans un décor de gravures, de peintures et d'écritures, se dressent d'immenses cathédrales de grès envahies par les dunes, des arches naturelles posées sur des socles, des pitons rocheux dressés comme des menhirs ou d'immenses champignons.

Rens. : 06 13 29 90 13 ou 05 61 73 34 46 ou 06 86 75 50 33 ou à la permanence tous les mercredis de 17 h à 19 h au 10 bis place Marnac 1^{er} étage.

Prochain VAR de mars, merci de nous transmettre vos informations avant le lundi 8 mars 12 h.
Après cette date, nous ne pouvons garantir la diffusion de votre annonce.

▼ AVF Ramonville

Activités du mois de mars 2010

Pour compléter les informations que vous pourrez lire dans le bulletin ou sur le site de l'association (www.ramonville-accueil.net), voici quelques précisions sur les « activités non régulières » pour le mois de mars 2010 : n'oubliez pas les rendez-vous hebdomadaires avec nos accueillants, 10 bis place Marnac, le mercredi de 10 h à 10 h 30 et le vendredi de 14 h 30 à 16 h.

Activités réservées aux adhérents AVF.

- **Lundi 8 mars :**
Carnet de Voyages : salle P.-Labal
« La Réunion » par Jean-Pierre Carrou, 18 h
- **Jeudi 11 mars :**
Visite : quartier St-Roch, Férétra, les HBM (habitations bon marché), RDV place St-Roch (animatrice J. Javelas Niel), 14 h 15
- **Lundi 15 mars :**
Randonnée : « La Garrigue sauvage » Moussoulens (11), 80 km de Ramonville – dénivelé 400m - longueur 17 km, départ place J.-Jaurès, 8 h
- **Lundi 22 mars :**
Carnet de voyages : salle P.-Labal
« Las Vegas » par Annie et Roger Gautier, 18 h
- **Jeudi 25 mars :**
Excursion Moissac (avec J. Farret, J.P. Martinez, J. Dugas)
- **Lundi 29 mars :**
Randonnée : « Mercus-Bompas » (09), 95 km de Ramonville – dénivelé 700 m – longueur 16 km, départ place J.-Jaurès, 8 h

▼ Rando Plaisirs

- **Samedi 6 mars** – Débroussaillage, entretien des chemins – Ramonville, départ 9 h place Jean-Jaurès. Ce débroussaillage sera suivi d'un repas en commun (participation 2 €).
Contact Michel N. : 05 61 75 69 84
- **Samedi 6 mars** – Initiation raquettes Haute-Ariège (09)
Rando raquette de 12 km – Dénivelé 400 m – Repas tiré du sac Limité à 20 personnes – Inscription obligatoire par Internet ou tél. avant 5 mars, départ 7 h 30 place Jean-Jaurès
Contact Jean-François : 06 78 23 98 86
- **Dimanche 7 mars** – Le circuit du facteur – Talairan (11)
Randos 16 km dénivelé 400 m et 18 km dénivelé 450 m
Repas tiré du sac, transport en bus (17 €) - Départ 8 h place Karben
Inscription obligatoire par Internet ou tél. - Contact Gérard S. : 06 33 65 35 38
- **Mardi 9 mars** – Circuit de Barbette – Le Ségala (31)
Rando de 16 km - Repas tiré du sac, départ 9 h 30 place Jean-Jaurès.
Contact Roger : 06 60 65 04 33
- **Dimanche 14 mars** – Rendez vous avec les « Héroïnes baroques », Concert classique (45 minutes) suivi d'une randonnée de 6 km.
Rendez-vous 14 h 30 église de Pechbusque. Contact Jacques : 05 61 73 13 33
- **Mardi 16 mars** – Rand'aux chocolats – Sainte-Foy d'Aigrefeuille (31), Rando de 6 km – Départ 13 h 30 place Jean-Jaurès.
Après la rando, visite de la chocolaterie – Dégustation, achat possible, Limité à 20 personnes – Inscription obligatoire par téléphone à partir du 1^{er} mars. Contact Michel L. : 06 03 50 01 45
- **Dimanche 28 mars** – La forêt royale – Sainte-Croix Volvestre (09), Rando de 17 km – Dénivelé 400 m – Repas tiré du sac.
Départ 8 h 30 place Jean-Jaurès. Contact Gérard S. : 06 33 65 35 38
- **Mardi 30 mars** – Le ruisseau de Rivel – Baziège (31) - Rando de 11 km – Départ 13 h 30 place Jean-Jaurès. Contact Gérard S. : 06 33 65 35 38
- **Mardi 6 avril** – L'environnement montalbanais vaut bien un fromage – Léojac (82), Rando de 13 km - Repas tiré du sac.
Visite de la fromagerie (la tome du Ramier) – Dégustation, achat possible, départ 8 h place Jean-Jaurès, Contact Monique : 06 30 34 95 14

▼ USR Yoseikan Budo (art martial)



Le Yoseikan Budo, une méthode efficace

La maîtrise du « mouvement ondulatoire » permet une assimilation approfondie et accélérée de toutes les formes de combat auxquelles il s'applique. A partir de ce même mouvement on peut alors développer des centaines de techniques différentes. La recherche personnelle du Maître Hiroo Mochizuki (fondateur du Yoseikan Budo) porte sur l'équilibre subtil entre l'efficacité des techniques à mains nues et avec armes et le respect de l'intégrité physique du pratiquant. Parallèlement, sa pédagogie s'articule autour des notions de créativité, de réactivité et d'esprit d'entraide. Ces valeurs sont essentielles pour faire face aux difficultés du monde contemporain.

Le Yoseikan compétition

Le Yoseikan Budo ne reconnaît pas la compétition comme une fin en soi, mais plutôt comme une étape dans la progression du pratiquant. En aucun cas obligatoire, elle apporte néanmoins un certain sens de la combativité. Elle est la forme de travail la plus proche du combat réel.

Le Yoseikan Training-Sparring

A l'aide d'un support musical, le Yoseikan Training propose à ses pratiquants une initiation aux arts martiaux sous forme de gymnastique souple et dynamique. Le Yoseikan Sparring est pratiqué avec un ou une partenaire. C'est une méthode d'entraînement qui permet de développer plus spécifiquement la coordination, la concentration et les réflexes.

Rens. : allée des sports 31520 Ramonville Saint-Agne - www.usryb.info

E-mail : jerome.fezzoli@hotmail.fr - Tél : 06 14 44 19 81 (Jérôme Fezzoli)

▼ Chèvrefeuille

En mars 2010, temps fort des « 20 ans » du Chèvrefeuille

Pour ce rendez-vous exceptionnel, 20 artistes, 4 concerts, un grand bal marathon... de 6 h !

- **Samedi 13 mars 2010** : salle des fêtes
19 h 30 – Equidad Barès - Serge Lopez et leurs invités (chant latino)
21 h – Ana Caril (chanson latine)
22 h 30 – Artichaut Orkestra (musiques klezmer)
Minuit – La Cana Brava (cumbia, merengue)
- **Dimanche 14 mars 2010** : salle des fêtes

« Bals de printemps » à danser et écouter dès 13 h, grand bal marathon... 6 heures durant !

Avec Michel Macias, Didier Dulieux, Lauzate

Buvette et restauration sur place

Infos et réservation : www.chevrefeuille.org / 05 62 19 06 06

▼ FNACA

48^{ème} anniversaire du « Cessez le feu » en Algérie

Le comité FNACA et les anciens combattants vous invitent à participer à la « Journée du souvenir » consacrée aux victimes civiles et militaires de la guerre d'Algérie et des combats du Maroc et de la Tunisie, en associant avec une même pensée tous ceux qui ont donné leur vie pour la paix et la liberté dans notre pays.

Programme des commémorations, vendredi 19 mars :

- à Toulouse : 11 h rassemblement départemental devant le monument aux morts, allées F. Verdier, précédé d'un office religieux à 9 h 45 en la cathédrale St-Etienne ;
- à Ramonville : 16 h 45, rassemblement sur le parking
17 h, office religieux (vieille église)
18 h, cérémonie devant le monument aux morts, dépôt de gerbes, allocutions, remises de décoration
A l'issue de la cérémonie, réception à la mairie

Les organisateurs et les membres de la FNACA sollicitent la participation des adhérents, amis, sympathisants, leurs familles et tous ceux qui sont sensibilisés par le devoir de mémoire.

Comme dans des milliers de villes et villages de France, accordons à ceux qui nous ont quittés quelques moments de notre vie et n'oublions pas les dix années d'un douloureux conflit qui a mobilisé près de trois millions de jeunes de 1952 à 1962.

▼ Regards

Rencontre de parents

« Seul(e) à la maison pour éduquer mon enfant »
jeudi 25 mars 2010 à 20 h 30

locaux du service Education Jeunesse (allées Pompidou, face à la médiathèque à côté de l'école maternelle)

Soirée théâtre-débat

« Les parents partenaires des communautés éducatives »
1^{er} avril 2010 à 20 h 30,

salle des fêtes d'Ayguessives, en partenariat avec la Maison des Parents du Lauragais, avec une introduction théâtrale par la « compagnie du Lauragais » et un débat animé par Gérard Neyrand (sociologue-chercheur, auteur d'ouvrages sur la petite enfance et la jeunesse, le couple et la parentalité, les mutations familiales et leur rapport aux politiques publiques).

Vous êtes confrontés à des questions, des conflits, des tensions familiales et relationnelles, des épreuves de la vie, etc.? Nous vous proposons : **un accueil et une écoute anonyme** (gratuit). Pour faire face, pour parler, pour clarifier, pour être accompagné dans la recherche de solutions, d'adresses...

Prises de rendez-vous au 05 61 73 85 02.

▼ USR Athletics Coaching Club

Grande manifestation sportive autour de l'athlétisme

3 avril 2010, 11 h à 18 h

stade d'honneur en partenariat avec l'association ASL (Association sportive Lapeyrade) qui s'occupe du volet handisport

Cette troisième édition qui s'intitule « l'Athlétisme pour tous » proposera pour la première fois une compétition officielle d'athlétisme (catégorie éveil athlétique et poussin(e)s) en partenariat avec la Ligue Midi-Pyrénées d'athlétisme. Lors de cette journée exceptionnelle tous les clubs participants de la région et du département vont venir avec leurs athlètes sur les structures de la commune. Les épreuves sont les suivantes : lancers, saut en hauteur et courses de relais et de 50 mètres. Pour participer, se munir d'un **certificat médical pour l'athlétisme en compétition** datant de moins de trois mois. En effet en dehors de la compétition officielle (pour les plus jeunes) nous proposerons des animations autour de l'athlétisme pour les non-licenciés (relais valides-invalides, courses en fauteuil et à pied, saut en hauteur, lancers divers, démonstration en préparation physique, etc.).

L'ensemble sera animé et coordonné par des bénévoles de l'association.

Rens. : maison des sportifs, allée des sports - 06 26 84 79 39

▼ USR Montagne

Nouveau !

L'USR Montagne organise, en semaine, une sortie en montagne tous les quinze jours à compter du mois de mars. Encadrées par Odile Dulmet et Christian Serres, tous deux initiateurs randonnée et initiateurs raquettes, leur cotation sera celle actuellement en vigueur au sein du club.

Niveau facile : jusqu'à 800 m de dénivelé
Niveau moyen : jusqu'à 1200 m de dénivelé
Niveau difficile : 1200 m de dénivelé ou plus.

Les déplacements se font en co-voiturage avec un partage des frais. Les groupes seront limités à un effectif de 12 maximum qui éventuellement pourra être réduit en fonction du niveau technique de la randonnée. Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez participer à une randonnée découverte en prenant une licence-assurance journée à la Fédération française de montagne et d'escalade (FFME) pour la somme de 4 €. Par la suite vous devrez prendre l'inscription et l'assurance du club (environ 65 € pour l'année).

Programme des sorties et rens. :

<http://montagne.ramonville.free.fr>, rubrique Le club>Programme
tél. : 06 80 15 01 48.

▼ Amicale de la 27

Grand loto - vendredi 26 mars à 21 h, salle des fêtes

Nombreux lots, une télé 66 cm, viandes, bons d'achats, filets garnis, etc. Venez nombreux, ouvert à tout public.

Rens. : 06 11 84 35 95