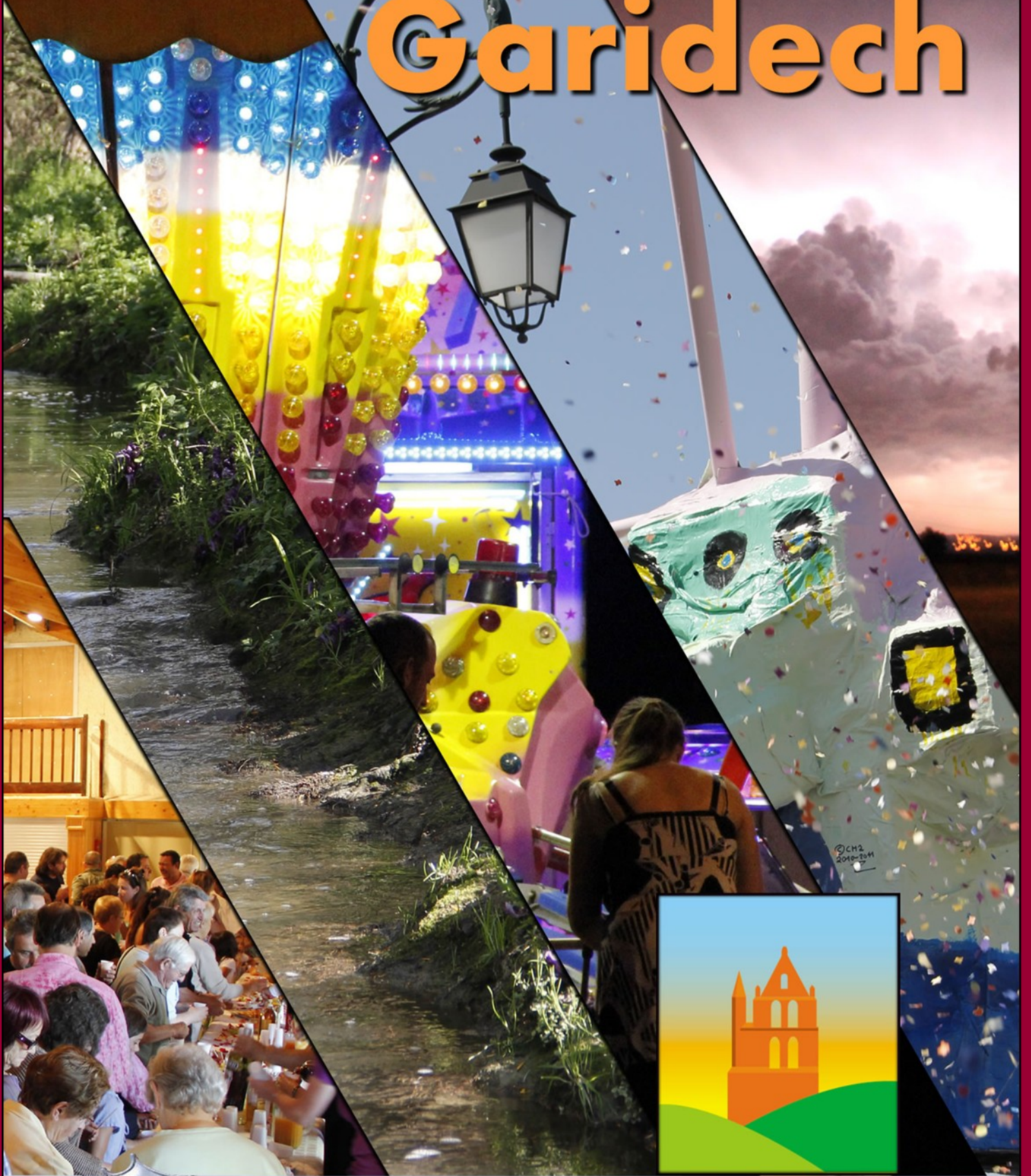


Journal Municipal Garidech



Département de la Haute Garonne

Mairie de Garidech
31380 Garidech

2012

Infos Pratiques



MAIRIE

Rue de la Commanderie
31380 GARIDECH
Tél. : 05.61.84.25.01
Fax : 05.61.84.33.30



Heures d'ouverture :

du lundi au vendredi de 8H00 à 12H00
le lundi après-midi de 14H00 à 18H00
le vendredi après-midi de 15H00 à 19H00

<http://www.mairie-garidech.com>
Email : contact@mairie-garidech.com

NUMEROS DE SECOURS

Pompiers : 18
SAMU : 15
SAMU Social : 115
Numéro européen d'urgence : 112
Gendarmerie : 17 ou 05.34.26.02.05
• lundi - mercredi - samedi de 8h à 12h
et de 14h à 18h (sauf urgence)

ECOLES DE GARIDECH

Ecole Maternelle

Rue de la Commanderie
31380 GARIDECH
Tél. : 05.61.84.82.66

Ecole Élémentaire du Chêne

Rue Vieille Côte
31380 GARIDECH
Tél. : 05.61.84.43.93

Les ALAE des écoles

Tél. : 07.70.18.96.82

Cantine scolaire

Tél. : 05.34.26.10.72

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

Heures d'ouverture :

Le samedi matin de 10H00 à 12H15
Le mercredi après-midi de 16H00 à 18H15 (hors vacances scolaires)
Un jeudi matin sur deux de 9H00 à 12H00 pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés d'un parent ou des assistantes maternelles, en alternance avec le Ram.

Tél. : 05.61.84.87.56
Email : biblio@mairie-garidech.com

Lieu : Salle Mestrimbert



ELECTIONS PRESIDENTIELLES ET LEGISLATIVES :

Elections présidentielles : dimanche 22 avril 2012 et dimanche 6 mai 2012, à la Maison du Temps Libre.
Elections législatives : dimanche 10 juin 2012 et dimanche 17 juin 2012, à la Maison du Temps Libre.

Les horaires seront annoncés ultérieurement.

CONTACT :

Pour recevoir par courriel les informations de la Mairie, faites nous parvenir votre adresse e-mail.

Email : contact@mairie-garidech.com

DECHETTERIE DE GARIDECH

D888 - La Garrigue - 31380 GARIDECH
Téléphone : 05.34.26.93.89

Heures d'ouverture :

La semaine : 9h00 - 12h00 / 14h00 - 18h00
Le dimanche : 9h00 - 12h00 / 13h00 - 17h30
Fermeture : le mardi, jeudi et jours fériés



Votre correspondante de La Dépêche du Midi : Marie Tibal au 06.72.33.10.09.

Le mot du Maire



Mesdames, Messieurs, chers amis,

Voici l'édition 2012 de notre désormais traditionnel journal municipal.

Il a pour objectif de revenir sur l'année passée qui a été riche en réalisations et manifestations. Je tiens tout particulièrement à remercier tous les bénévoles qui s'investissent pour animer le village.

C'est aussi l'occasion de vous faire part des projets en cours, afin de garder la dynamique qui fait que Garidech reste un village où il fait bon vivre.

Bonne lecture.

Cordialement,

*Christian CIERCOLES,
Maire de Garidech*

SOMMAIRE

Dossiers :

Plan Local d'Urbanisme	4
Résidence et lotissement	5
Un Skatepark à Garidech	5
Compte Administratif 2011	6
Travaux sur la commune	8

Zoom sur :

Le Chemin du Chat	10
La sécurité dans le village	12
Rénovation du Lavoir	12
La bibliothèque municipale	13
Les animations à l'école maternelle	14
Les expositions culturelles 2011	15

Le Centre Communal d'Action Sociale

16

Animations 2011

18

Calendrier 2012

19

Articles :

Z.A. de Lagarrigue	20
Marché de plein vent	20
Le Conseil Municipal des Jeunes	21
Nos jeunes médaillés 2011	22
L'ALAE fait ses débuts à l'école	23
Médaille d'honneur de la commune	23

Etat Civil

24

Nos Entreprises sur Internet

25

Associations :

Anciens Combattants / Le monde associatif et communal en deuil	26
Energie Club de Garidech	27
Ambiance	28
Comité des Fêtes	29
La Boule Garidéchoise	30
Les Amis de l'Ecole	31
Garidech Country Dance	32
Les P'tis Loups Garidéchois	33

Coup de Projecteur : Karaté Do Le Samouraï

34

Dossier : P.L.U.

L'ELABORATION DU PLAN LOCAL D'URBANISME (PLU)

Finalisation du P.L.U. :

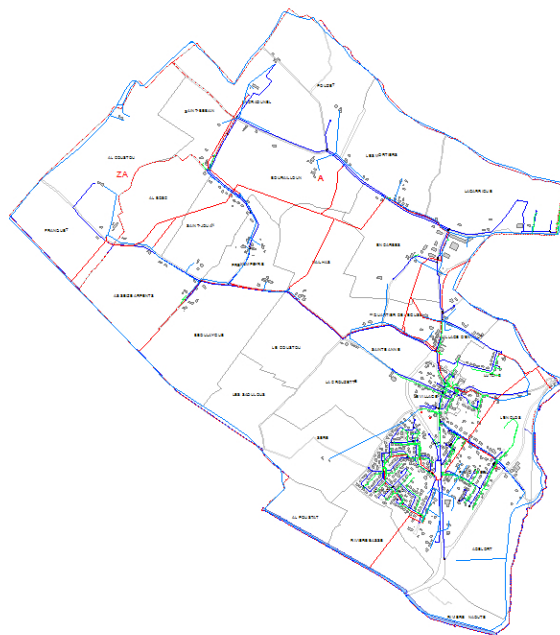
Deux années auront été nécessaires pour mettre en place le PLU, l'avenir de Garidech valait bien que l'on y passe tout ce temps. L'équipe municipale au complet et le personnel du service urbanisme ont travaillé sur ce projet avec le cabinet d'études. De nombreuses instances de l'Etat ont pu déjà apprécier la qualité du dossier tout au long de sa réalisation.

Les dernières étapes :

- Enquête publique (février-mars 2012)
- Rapport du Commissaire-enquêteur
- Modification du PLU en fonction des remarques des services de l'Etat et du rapport du Commissaire-enquêteur
- Délibération du Conseil Municipal approuvant le PLU
- Mise en place du PLU

Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant du déroulement de ces étapes.

Le Conseil Municipal de Garidech



Journal Municipal de Garidech - Edition 2012

Mentions légales :

- Responsable publication : Jean-Marc VERDIER, Adjoint à la communication.
- Conception et Réalisation : Commission Communication de la Mairie de Garidech.

Crédit photos :

- Couverture : Mairie de Garidech (fête des mères, ruisseau Avenue de la Gare, fête du village, Carnaval, ciel nocturne orageux)
- Articles : Mairie de Garidech, Ecoles de Garidech, Associations de Garidech, ALAE de Garidech, Bibliothèque municipale de Garidech
- Affiches : Suzanne Bignon

Impression Offset

- Electroprint

© Mairie de Garidech - 2012
www.mairie-garidech.com - Email : contact@mairie-garidech.com

Dossier : Logements / Skatepark

RESIDENCE ET LOTISSEMENT

Annoncée lors de la cérémonie des vœux 2012, le conseil municipal a décidé la vente d'une partie du terrain communal situé derrière l'église.

Cette action a plusieurs objectifs : le premier concerne les personnes qui ne peuvent rester à Garidech parce que, comme dans toute la ceinture toulousaine, les terrains sont devenus trop chers. Il va donc être réalisée une résidence de 17 appartements en locatif ou en accession à la propriété, permettant l'accueil des anciens et de jeunes ménages.

De plus, 17 terrains de 500 m² environ vont être proposés à la vente à un prix annoncé par le constructeur qui devrait être aux alentours de 100 000 euros.



La vente de cette parcelle va nous permettre de financer l'achat d'un autre terrain mieux adapté, plus éloigné des habitations pour y construire la future salle polyvalente dont Garidech a impérativement besoin. En effet, la MTL est devenue trop petite pour servir à la fois de cantine (180 enfants y mangent tous les jours), de salle de spectacles pour les écoles et de salle de sports pour les associations dynamiques de notre commune. Le fruit de la vente du terrain permettra également de financer une partie de la construction du nouveau bâtiment.

Christian CIERCOLES

UN SKATEPARK A GARIDECH



Été 2011 : en partenariat avec la Communauté de Communes des Coteaux du Girou qui souhaite financer des équipements de loisirs dans chaque commune de l'intercommunalité, le conseil municipal opte pour un équipement de type Skatepark (aire de loisirs Skate et Roller).

En septembre 2011, la commission Sport, Jeunesse et Culture s'est réunie pour définir les points essentiels d'un tel projet : le choix des matériaux (béton, acier, bois,...), l'emplacement du terrain, la surface nécessaire, le nombre de modules. Le choix s'est porté sur une construction de type béton pour assurer une plus grande longévité, une surface de 500 m² située derrière l'église, sur le prolongement de la voie menant à la maternelle, nous est apparue être l'endroit idéal.

En octobre et novembre 2011, nous avons pu rencontrer des élus d'autres communes ainsi que des associations sportives qui nous ont apporté énormément de conseils pour préparer ce dossier. Nous avons visité plusieurs Skateparks : L'Union, Balma, Lévignac, Fronton, Saint-Sulpice, Villefranche de Lauragais,...

En décembre 2011, notre dossier a été déposé à la C3G. Une réunion communautaire a eu lieu pour recenser les différents projets intercommunaux et avancer sur les questions de financement et de mise en œuvre.



Notre projet a reçu un écho favorable et nous espérons le voir aboutir rapidement.

La commission Sport, Jeunesse et Culture

Dossier : Compte

LE COMPTE ADMINISTRATIF 2011

Fonctionnement

Bien qu'il ne soit pas encore voté, nous vous présentons le compte administratif de l'année 2011. Par rapport à l'année précédente, on note une progression des dépenses de 15 992 € et des recettes de 50 098 €. Le tableau ci-dessous reprend les différents chapitres.

Dépenses

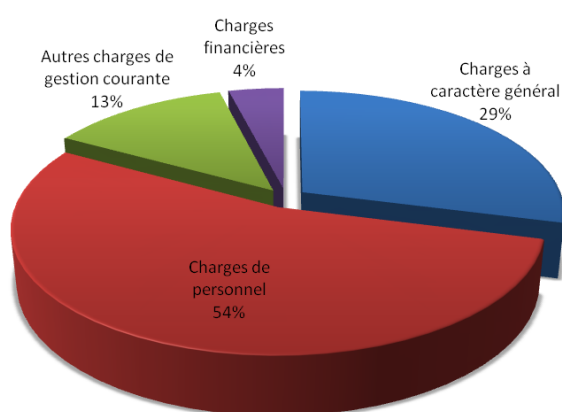
Types de dépenses	2010	2011	Ecart
011 – Charges à caractère général	229 972	234 670	+4 698
012 – Charges de personnel	418 647	433 329	+14 682
65 – Autres charges gestion courante	104 165	100 717	-3 448
66 – Charges financières	34 946	35 006	+60
Total	787 730	803 722	+15 992

Recettes

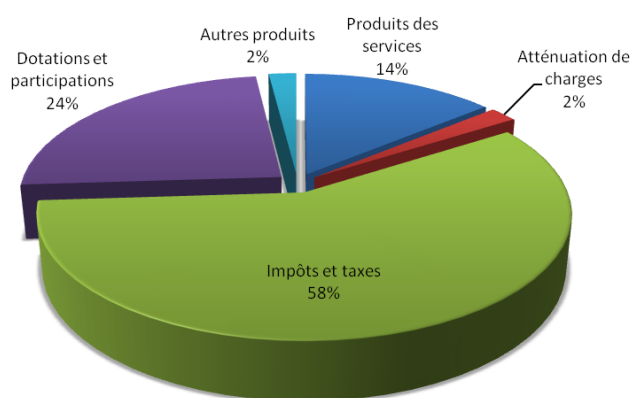
Types de recettes	2010	2011	Ecart
013 – Atténuation de charges	42 315	20 370	-21 945
70 – Produits des services	75 636	114 950	+39 314
73 – Impôts et taxes	468 652	491 461	+22 809
74 – Dotations et participations	206 877	204 788	-2 089
75 – Autres produits gestion courante	1 674	13 178	+11 504
76 – Produits financiers	1 001	1 506	+505
Total	796 155	846 253	+50 098

Le résultat pour 2011, compte tenu des opérations hors comptes de résultat ne figurant pas dans les tableaux ci-dessus, est positif et s'élève à 79 276 €

Dépenses de fonctionnement



Recettes de fonctionnement



Cette année encore la section fonctionnement dégage un solde positif, plus important que l'année précédente. Cela est la conséquence de la maîtrise des dépenses malgré l'augmentation du poste « salaires » due à la réforme des contrats aidés, moins favorables que les dispositifs précédents. En contrepartie les recettes sont plus importantes notamment les produits des services, les impôts et taxes et les autres produits de gestion courante.

Les principaux postes par chapitre :

- Charges à caractère général : restauration scolaire 66 956 € – énergie 41 799 € – fournitures scolaires 11 771 € – autres matières et fournitures 8 219 € – fêtes et cérémonies 12 721 € – télécommunication 8 181 € (mairie, écoles)
- Charges de personnel : personnel titulaire 249 180 € – personnel non titulaire et autres 47 328 €, le restant représente les charges sociales.
- Autres charges de gestion courante : indemnités élus 49 834 € – service incendie 19 909 € – organisme regroupement 28 489 €
- Pour les recettes, les atténuations de charges sont les remboursements de rémunération (contrat aidés, maladie). Les produits des services sont le paiement de la cantine et de la garderie par les parents (avant la mise en place des ALAE) et les remboursements de la communauté de communes des coteaux du Girou pour la mise à disposition du personnel et de services. Les impôts et taxes représentent 405 481 € pour les contributions directes, 37 953 € pour l'attribution de compensation (remboursement de la C3G, en baisse mais compensée par les mises à disposition), 42 829 € de taxe additionnelle droits de mutation. Les dotations et participations sont alimentées principalement par la dotation forfaitaire d'un montant de 142 217 € en baisse malgré l'augmentation du nombre d'habitants et de nombreux critères servant à son calcul (km de voirie entre autre).

Investissement

La section Investissement présente un solde positif de 75 962 € (dépenses : 238 648 – recettes : 314 610) pour l'exercice 2011. L'année n'a pas fait l'objet d'importantes dépenses en matière d'investissement si ce n'est l'aménagement de la RD45B pour un montant avoisinant les 100 000 € ; les travaux routiers étant pris en charge par le conseil général. Un véhicule a été changé et des dépenses ont été engagées pour l'élaboration du PLU. Les recettes proviennent principalement du remboursement de TVA (18 339 €) de la taxe locale d'équipement (40 567 €) et de subventions du conseil général pour 241 120 €. Nous faisons effectuer le maximum de travaux à l'équipe technique afin d'en minimiser le coût.

Année souscription	Objet	Durée (années)	Montant de l'emprunt	Capital restant du
2001	ECOLE MATERNELLE	20	381 122	232 671
2007	ECOLE PRIMAIRE	20	350 000	298 744
2007	ECOLE PRIMAIRE	20	200 000	170 464
2010	EXTENSION MAIRIE	7	80 000	57 234
	TOTAL		1 011 122	759 115

Les emprunts

La perte du triple A, la crise économique et financière entraîneront une hausse du crédit évaluée à 1% pour les collectivités territoriales. Ces événements nous confortent dans la décision prise il y a 2 ans d'emprunter à un très faible taux pour l'agrandissement de la mairie, alors que nous avons la trésorerie. Cela préserve nos liquidités ce qui permettra de moins recourir à l'emprunt dans l'avenir pour les futurs travaux (église, salle polyvalente notamment).

Quelques ratios

- Dépenses réelles de fonctionnement/population 514 €
- Produits des impositions directes/population 247 €
- Recettes réelles de fonctionnement/population 566 €
- Dépenses d'équipement brut/population 119 €
- Encours de la dette (année)/population 53 €
- Encours dette (totale)/population 515 €
- DGF/population 115 €
- Dépenses de personnel/dépenses réelles de fonctionnement 53,68 %
- (ce pourcentage ne tient pas compte des remboursements sur salaires)

La population prise en compte dans les ratios est celle de l'Insee, inférieure au nombre d'habitants à ce jour. En réalité les ratios sont encore meilleurs.

La gestion que nous menons nous assure une bonne santé financière. Notre trésorerie immédiate avoisine les 300 000 € auxquels s'ajoutent 250 000 € placés.

Jean-Pierre TIBAL,
Adjoint aux Finances

Dossier : Travaux

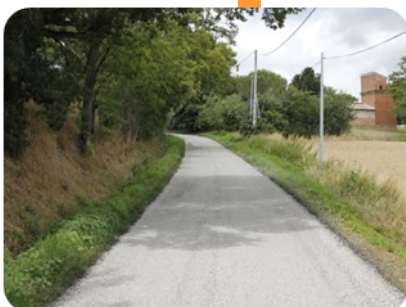
TRAVAUX REALISES

En 2011, quelques gros chantiers et travaux ont été réalisés : aménagement des espaces de jeux, remise en état des places Saint Jean, Saint Roch, Jean Gabin, revêtement du chemin de Prexemppeyre, de l'impasse Gérard Philippe, aménagement du Chemin du Chat, mise en place de passages piétons, trottoirs Rue de la Commanderie et Chemin du Buc, éclairages aux Terrasses, rénovation de bâtiments anciens,...



Comme toujours, de nombreux projets ont été réalisés par l'équipe technique municipale. Ce mode de fonctionnement « en régie » nous permet de réduire les coûts de réalisation.

Le Conseil Général nous a aidé, tout au long de l'année 2011, au financement de ces travaux.



sur la commune



Retrouvez toutes les photos
des travaux 2011 sur le site
Internet de la Mairie.



Zoom sur...

LE CHEMIN DU CHAT



(Le Chemin du Chat réalisé et son plan.)



Les travaux d'aménagement du Chemin du Chat ont eu lieu du 28 février au 28 mai 2011. Durant cette période, la circulation s'est effectuée sur une seule voie, en alternance : réalisation d'une voie centrale pour l'accès aux entreprises, réalisation d'un trottoir pour la sécurité des piétons, busages des fossés.

Planning des semaines :

S9, S10, S11 : réalisation des busages

S12, S13 : élargissement de la chaussée

S14, S15, S16 : bordures et trottoirs

S17 : réalisation de l'enrobé

S18, S19 : îlots centraux, peintures et finitions

S20, S21 : finitions

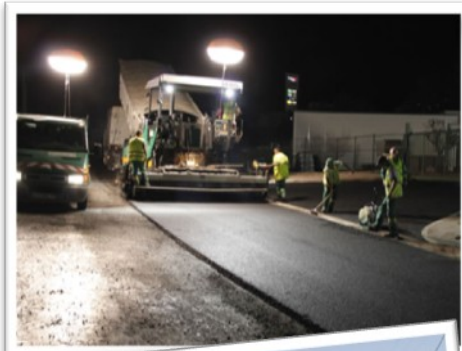


Ce chantier a pu être réalisé grâce à l'aide du Conseil Général et des équipes du réseau routier, de l'entreprise Eiffage et du personnel de l'équipe technique municipale. Le planning a été respecté bien que nous ayons rencontré certaines difficultés liées au fait que nous voulions maintenir la circulation et causer le moins de nuisances possibles à l'activité de nos commerces et entreprises.

*Jean-Marc VERDIER,
Maire adjoint*



Photos :
busages, élargissement
de la chaussée, bordures
et trottoirs



Photos.

Réalisation de l'enrobé dans la nuit du 2 au 3 mai 2011. 18 camions représentant 450 tonnes de goudron ont été utilisés.

Les îlots centraux et les peintures au sol.

Pour des raisons d'entretien en toute sécurité de cette zone par les services techniques, l'aménagement paysager s'est orienté vers une minéralisation du site. Cela a été réalisé en plusieurs étapes : mise à niveau des parcelles, pose de la toile de paillage tressé sur le talus devant Gamm Vert et, sur les autres îlots, mise en place d'une bâche plastique noire.

Cette réalisation a nécessité : 150 tonnes de galets, la plantation de végétaux résistant au froid et à la sécheresse (graminées, vivaces, phormium, nandina, iris, sedum, sauge). Certains végétaux (charmes pyramidaux, millepertuis et perovskia) plantés sur la toile ont été fournis par Gamm Vert.

Après le développement de la végétation, le site aura un visuel plus agréable. C'est un point important car il se situe à l'une des entrées du village, sur un secteur en développement accueillant de plus en plus d'entreprises, de Garidéchois et d'habitants des autres communes qui fréquentent la zone commerciale.

Dans le futur, une liaison douce est envisagée entre le village et le chemin du Chat...



*Eric MONTIEL,
Conseiller Municipal*



L'EQUIPE TECHNIQUE

Le personnel technique est composé d'un responsable Patrick BALDO, assisté de Dominique BASTIE, Christophe BATARD et Alain BERGE.

Zoom sur...

LA SECURITE DANS LE VILLAGE



La commune de Garidech grandit. Il y a plus de véhicules, plus de piétons (enfants et adultes), donc plus de circulation. De nombreux travaux concernant la sécurité ont été réalisés :

- voirie Chemin de Prexemppeyre, Impasse G. Philipe et Place J. Gabin
- rampe d'accès pour personne à mobilité réduite (salle Fonbonne)
- parking de l'école élémentaire du Chêne (marquage au sol)
- chemin d'accès piéton de l'école à la MTL
- feux rouges sur la RD888 (Chemin de Lutché)
- prolongement du trottoir en haut du Chemin du Chat
- lignes jaunes pour le stationnement interdit à l'entrée du Buc
- aménagement de l'arrêt de Bus (Arrêt Cité)
- passages piétons à l'entrée du Domaine du Buc et du Chemin du Buc
- éclairages Impasse du Béarn et Avenue de la Gare
- trottoir et passage piétons Rue de la Commanderie



Ces travaux et aménagements étaient nécessaires et nous continuerons à renforcer la sécurité dans le village. De nombreuses infractions sont régulièrement constatées alors, « pour le bien de tous », surveillons notre comportement (en voiture, en vélo et même à pied)...

Jean-Marc VERDIER

LA RENOVATION DU LAVOIR

De septembre à octobre 2011, l'équipe technique municipale a entièrement rénové le lavoir du centre du village. Les murs ont été sablés et rénovés, les bassins remis en état et une barrière de protection a été mise en place. Le puits est toujours en fonction et remplit doucement les trois bassins.

La partie couverte du lavoir a été démontée pour des raisons de sécurité depuis plusieurs années. La réhabilitation de notre petit patrimoine nous permet de garder une trace de notre passé. D'autres projets sont à l'étude...



Zoom sur...

LA BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE



2011 s'achève après une année bien remplie. Nous avons proposé plusieurs expositions sur l'eau, le climat, les carnets de voyage, un abécédaire des animaux exotiques ainsi que des animations pour les enfants et les plus grands.

Les Kamishibai ont toujours beaucoup de succès auprès des enfants, ainsi que les tapis de lecture qui nous permettent de faire découvrir sous forme d'animation plus structurée les albums jeunesse.

La venue de Nicole VIALARD, créatrice de ces tapis de lecture, a enchanté les petits de moins de trois ans accueillis dans le cadre de notre partenariat avec le RAM (relais d'assistantes maternelles). Cette animation proposée par le Conseil Général avait pour thème l'art et les couleurs.

Autre moment privilégié, la présentation par Dominique MONTALIEU, écrivain garidéchois, de son nouveau recueil de poésie « Le voyage de Cupidon », puis dans un deuxième temps une lecture de ses poèmes dans le cadre de l'exposition des carnets de voyage le 29 octobre.

La fréquentation de la bibliothèque augmente régulièrement ainsi que les prêts (3242 pour l'année 2011 soit 30% d'augmentation par rapport à 2010). Nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouvelles familles garidéchoises et espérons que le service correspond à leur attente.

Pour information, la médiathèque départementale déménage du Mirail à Labège. Elle s'installe dans des locaux neufs d'une superficie de 8000 m² où le prêt aux collectivités sera ainsi plus fonctionnel.

L'ouverture aux bibliothèques se fera au mois de septembre. D'ici là nous ne pouvons plus échanger les ouvrages en prêt à Garidech actuellement. Pour vous faire patienter, nous ferons des achats régulièrement. Vous pouvez d'ores et déjà lire une sélection de livres ayant obtenu des prix littéraires.

Pour cette année, nous vous proposons diverses expositions :

- jusqu'au 12 février « les polars dans le cinéma et la littérature »
- du 6 mars au 4 avril « comment on fait un livre »
- du 12 septembre au 23 octobre « les mangas »
- du 24 octobre au 28 novembre « le français par tous les temps »



Exposition : mode d'emploi des carnets de voyage

Pour information les horaires d'ouverture de la bibliothèque sont les suivants :

- Le mercredi de 16h à 18h15 (hors vacances scolaires)
- le samedi de 10h à 12h15

Les prochains accueils pour les moins de 3 ans accompagnés par les assistantes maternelles ou un parent, sont fixés comme suit :

- 1^{er}, 15 et 29 mars 2012
- 26 avril 2012
- 10 et 24 mai 2012
- 7 et 21 juin 2012

Retrouvez toutes les informations sur le site de la mairie, rubrique bibliothèque (horaires, animations, liste des dernières acquisitions...)

Les bénévoles de la bibliothèque vous attendent avec plaisir et seront heureuses de noter vos suggestions.

Responsable : Régine ANJARD

Contact email : biblio@mairie-garidech.com



Animation du Conseil Général : tapis de lecture l'art et les couleurs par Nicole VIALARD



29 octobre 2011 : lecture de morceaux choisis du « Voyage de Cupidon » par Dominique MONTALIEU

Zoom sur...

ANIMATIONS A L'ECOLE MATERNELLE. Année 2010/2011

Octobre...



Projet autour de la semaine du goût



Au pays des contes, le Musée du Bois à Hautpoul



Plantations dans le potager

Novembre...



Des sculpteurs à l'école



Décembre...



Spectacle de Mercedes Pujol et cadeaux de Noël

Décembre...



Préparation du Marché de Noël

Janvier...



La galette des Rois

Février...



Le Carnaval des Contes

Mai...



Maternathlon à Bessières

Juin...



Forêt de Sivals



Spectacle de fin d'année

Zoom sur...

EXPOSITIONS CULTURELLES 2011



« L'eau dans tous ses états ».

Ce 3^{ème} rendez-vous culturel à l'occasion de la fête du village avait pour thème « L'eau dans tous ses états ». Peintures, dessins, photos et mobiles...

Artistes confirmés, enfants des écoles (élémentaire et maternelle) et du club des « Petits crayons », tous ont débordé de créativité (Plouf, Sous la pluie, Baie d'Along, Vague à Anglet, La grande bleue, Land art, Phar'eau, Tourbillon de neige, La fontaine à eau, Vagues en folie, etc.).

Des titres parmi d'autres très évocateurs, pour le plus grand plaisir des visiteurs.



« Exposition de Claude Posier ».

Le 1^{er} week-end de septembre (vide-greniers et forum des associations) nous vous avons proposé une exposition d'un artiste garidéchois. Après Suzanne Bignon qui réalise bénévolement toutes nos affiches et Thierry Schiavi, Claude POSIER a accepté de vous présenter ses peintures sur toile et gravures sur verre (une technique très singulière).

Attiré par la peinture très jeune, les couleurs marqueront ses vies, professionnelle et artistique. Un passionné qui utilise sa palette haute en couleurs pour reproduire des photos (paysages, nus, animaux....). Des arrêts sur image de belle facture.



Les expositions 2012 :

- Juillet 2012 - Thème : « Le transport dans tous ses états » durant la fête du village 29,30 Juin et 1^{er} Juillet . Inscriptions jusqu'au 15 juin 2012 au 06.03.32.21.81
- Septembre 2012 - Exposition d'un artiste garidéchois : Daniel RICHARD les 31 août, 1^{er} et 2 septembre durant le vide-greniers et le forum des associations

Le Centre Communal

Les membres du **Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S)** vous adressent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année, prospérité, santé dans vos foyers...

Les membres du CCAS sont à votre écoute, vous pouvez prendre rendez-vous au : **05.61.84.25.01**
du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00,
les après-midi, le lundi de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 15h00 à 19h00.

Le CCAS qui gère et anime la politique sociale de la commune a poursuivi ses actions en 2011, elles ont pour objectifs de rompre l'isolement, de préserver ou de créer du lien social :

Stages d'initiation à l'informatique :

Ces stages gratuits sont animés par Jean-Marc VERDIER et Joanna TULET.

Les conditions d'inscription sont les suivantes :

- résider à Garidech
- être âgé (e) de 55 ans et plus

Ceux-ci ont lieu le samedi matin de 10h00 à 12h00 sous forme de modules par thèmes :

- Initiation Windows
- Initiation à Internet
- Initiation à la Messagerie électronique
- Initiation au traitement de textes



Cette année encore, les stages ont rencontré un grand succès avec une affluence de plus en plus importante, dans une ambiance toujours aussi détendue.



Plan tranquillité seniors :

Une réunion d'information et d'échanges entre les gendarmes de Montastruc La Conseillère et des seniors a eu lieu le jeudi 30 juin 2011 dans la salle Fonbonne.

Elle a été l'occasion de sensibiliser nos aînés qui sont trop souvent les victimes de la lâcheté et de la ruse de certains agresseurs : vols et agressions à domiciles, vol à l'arraché, fraude bancaire,...

Un film de mise en situation a été projeté afin de prodiguer des conseils sur les conduites à tenir.

A l'issue de cette réunion, des fiches d'inscriptions ont été distribuées concernant l'opération seniors et le plan « tranquillité vacances ». Ce dernier concerne tous les Garidéchois qui souhaitent une ronde de la gendarmerie aux abords de leur domicile, durant leur absence pendant la période estivale.



Plan canicule :

Comme chaque année pendant la période estivale, la Municipalité a été vigilante envers les plus fragiles d'entre nous. En fonction des niveaux d'alerte, des procédures ont été appliquées avec des visites régulières à domicile ou des appels téléphoniques.

d'Action Sociale



La salle Fonbonne ouverte à tous, un rendez-vous intergénérationnel :

Venez nombreux partager un moment de convivialité autour de jeux (cartes, jeux de sociétés...). Des gâteaux et boissons sont offerts. Tous les jeudis de 14h00 à 17h00 dans la salle Fonbonne. Entrée Libre.

Assistante sociale :

Un partenariat avec l'assistante sociale a été mis en place afin de répondre rapidement à des situations d'urgence.

Nous vous rappelons les permanences de Madame LACROIX en charge du secteur, les mardis et jeudis matins de 9h00 à 12h00 au Centre Médico Social (derrière La Poste) de Montastruc La Conseillère, sur rendez-vous au : **05.34.25.50.50**

Vous êtes dans l'incapacité de confectionner vos repas et souhaitez momentanément bénéficier du portage de repas à domicile, vous pouvez contacter l'accueil de la Mairie qui vous mettra en relation avec un traiteur.

Prix du repas : **6,65 euros**



Noces d'or et de diamant :

Cela fait 50 ou 60 années que vous vous êtes jurés fidélité et amour en vous unissant par le mariage. Pour fêter cet anniversaire de vie commune, le CCAS peut vous permettre de revivre ce grand moment entourés de vos proches en renouvelant votre engagement devant Monsieur Le Maire.

*Sandrine SAINT-CYR,
Conseillère Municipale*

Téléassistance 31 :

Vivre chez soi, dans ses meubles, avec ses habitudes, son voisinage, quoi de plus naturel. Pouvoir y vivre en toute sécurité lorsque l'on est âgé ou handicapé, c'est encore mieux... Pour favoriser votre maintien à domicile, le Conseil Général de la Haute Garonne a mis en place la **Téléassistance 31**, un service **gratuit*** à votre disposition. Un simple geste vous permettra d'être écouté, réconforté ou secouru.

Comment fonctionne la Téléassistance ?

Chez vous, vous serez équipés d'un système simple :

- un transmetteur placé près de votre téléphone
- une télécommande ultra légère (sous forme de pendentif ou de bracelet) vous permet par simple pression d'alerter à distance notre standard.

Au Conseil Général :

- Un standard avec des centrales de réception d'appels informatisées permet de vous identifier immédiatement, **24 heures sur 24 et 7 jours sur 7**.

Pour tout renseignement, il vous suffit d'appeler le : **05.34.33.32.04**.

* A l'exception du coût des appels vers la centrale d'écoute ou de ceux liés au test hebdomadaire de bon fonctionnement.

Animations 2011



**2011
EN IMAGES**

Quelques photos...



Calendrier 2012



Janvier

7 - Vœux de la municipalité.
10 - Exposition à la bibliothèque.
21 - Repas des Aînés.
22 - A.G. des Anc. Combattants.
22 - Concours de Belote.
29 - Après-midi JEUX.

Février

4 - Soirée Théâtre et Repas.
10-27 - Vacances scolaires.

Mars

2 - Inauguration du Marché de plein vent.
3 - Soirée dansante.
4 - Concours de Belote.
10 - Bal Country.
17 - La ballade des Farfadets.
25 - Commémoration du 19 mars 1962.
31 - Carnaval de Garidech et Repas dansant.

Avril

Ouverture des concours hebdomadaires de pétanque
6-23 - Vacances scolaires.
22 - Elections Présidentielles.
29 - Troc des plantes.

Mai

6 - Elections Présidentielles.
12 - Commémoration du 8 mai 1945.
13 - Concours de pétanque.
20 - Vide-Greniers.

Juin

2 - Fête des Mères.
2 - Soirée dansante.
10 - Elections Législatives.
17 - Elections Législatives.
23 - Kermesse des écoles.
24 - Concours officiel de pétanque.
29, 30, ... - Fête du village et exposition « Le transport dans tous ses états » à la Mairie.

Juillet

1 - Fête du village et exposition « Le transport dans tous ses états » à la Mairie.
5 - Vacances scolaires d'été.
8 - Concours de pétanque et repas ouvert à tous.

Août

Septembre

31 août, 1 et 2 - Exposition de Daniel Richard à la Mairie.
2 - Vide-Greniers & Forum des associations.
4 - Rentrée scolaire.

Octobre

26-8 Nov. - Vacances scolaires.

Novembre

17 - Soirée dansante et repas.
18 - Commémoration du 11 novembre 1918.
24 - Soirée à thèmes.
25 - Loto des écoles.

Décembre

14 - Marché de Noël des écoles.
15 - Soirée dansante.
21-7 Jan. - Vacances scolaires.

D'autres dates peuvent être définies ultérieurement, n'hésitez pas à compléter ce calendrier...

Articles...

Z.A. DE LAGARRIGUE



Située en haut du Chemin du Chat, au dessus des commerces actuels, cette quatrième zone artisanale est composée de 20 lots commercialisables de 1 500 m² à plus de 1 800 m² dont la plupart ont fait l'objet de réservations (quelques entreprises ont déjà commencé à s'installer). Ces nouvelles activités vont venir enrichir le tissu économique de la commune. La proximité de l'autoroute Toulouse Albi et les aménagements récents du Chemin du Chat vont favoriser le développement de cette nouvelle zone.



64 entreprises (artisanales, commerciales, industrielles et de services) sont déjà installées sur la commune, réparties sur 3 zones d'activités :

- Centre commercial du Buc et entrée du Buc
- Zone d'activité du Chemin du Chat
- Zone d'activité de l'Ormière

Jean-Marc VERDIER

MARCHE DE PLEIN VENT

A partir du vendredi 2 mars, sur la place Charles Latieule, un marché ouvrira ses étals tous les vendredis de 16h00 à 20h00. C'est un lieu de passage très fréquenté par les Garidéchois avec la proximité des écoles, de la mairie et des diverses associations.

En 1984, ce projet avait déjà été réalisé par quelques élus mais malgré de bonnes volontés, il n'a pas perduré plus de quelques mois. Aujourd'hui, cette nouvelle activité permettra d'animer le centre du village en proposant un point de vente à quelques producteurs locaux et marchands traditionnels (une quinzaine se sont déjà inscrits à la mairie).

Diversité, qualité et circuit court. Bonne chance au marché de Garidech !

Pour toute demande d'emplacement, veuillez adresser votre courrier à :

Monsieur le Maire de Garidech,
Rue de la Commanderie - 31380 Garidech
Téléphone : 05.61.84.25.01
Email : contact@mairie-garidech.com



Articles...

LE CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES

Elus en mars 2011 (après la parution du précédent journal municipal), voici donc le premier article du C.M.J. de Garidech 2011/2013, composé de 15 enfants de l'élémentaire et du collège :

Chloé AUGER,
Nacer BALA,
Mathis BOCCHINO,
Alexi CARISTAN,
Dorian COURREGE,
Elina DESCOMBES,
Anouck FIGAROL,
Gaël GRIMAL,

Carla GROS,
Léo HUMBERT,
Pauline LAREE,
Lilas LEY,
Lou Ann LUQUE,
Chloé SERIEYS,
Marion VERDIER



Election du C.M.J. le 26 mars 2011

LES REALISATIONS :



« **Solidarité Bouchons 31** » : depuis mai 2011, le Conseil Municipal des Jeunes a mis en place 3 lieux de collecte de bouchons en plastique, à la mairie, à la bibliothèque municipale et à côté de l'école élémentaire. A ce jour, grâce à votre solidarité, nous avons collecté l'équivalent de 10 sacs plastiques de 100 litres !



Ces bouchons sont remis à l'association « Solidarité Bouchons 31 » qui les trie, les conditionne puis les vend à une entreprise de recyclage. L'argent récolté permet de financer : des fauteuils handisport, des aménagements de domiciles pour personnes handicapées, des chiens guides d'aveugles, etc... (<http://www.solidaritebouchons31.org>)

Pour vous c'est gratuit, pour eux c'est énorme ! Continuez à collecter !

LES PROJETS :

Réalisation en cours d'un film sur Garidech : présenter le village, ses monuments, ses commerces, ses quartiers, ses paysages, son agriculture, ses associations et leurs actions. En bref, tous les aspects qui font que Garidech, c'est super !

Projets à l'étude : réaliser une soirée « Battle » : concours de danse par équipe et/ou individuel sur tous types de danses et musiques... et plein d'autres idées...

Le Conseil Municipal des Jeunes de Garidech

Articles...

NOS JEUNES MÉDAILLÉS 2011

Lors de la fête annuelle de Garidech du 1^{er}, 2 & 3 juillet 2011, la municipalité a récompensé de jeunes Garidéchois, pour leurs performances et leurs résultats dans des disciplines scolaires, sportives ou culturelles, lors d'une remise de médailles le dimanche 3 juillet. Christian Ciercoles, Fabien Pelous (récompensé à son tour) et Nicolas Anjard ont animé cette cérémonie :



Légende photos (de gauche à droite et de haut en bas)

- L'équipe de Hip-Hop : Gaël Grimal, Gabriel Fedou, Yanis Fedou et Elina Descombes, qui ont été finaliste du Battle Family de Tournefeuille.
- La classe de CM2 - Premier prix au concours de sculpture 2011 organisé par le SIVOM de Montastruc-Verfeil avec "Le jeu d'échecs".
- Le Conseil Municipal des Jeunes 2009-2011, récompensé pour leurs actions et leur implication civique lors de leur mandat.
- Kevin Amand, Anaïs et Amandine Gutierrez, du Karaté DO le Samouraï de Garidech, plusieurs fois médaillés en compétition cette saison, au niveau départemental, régional et national.
- Fabien Pelous récompensé pour son extraordinaire carrière de rugbyman, par les élus du Conseil Municipal de Garidech.
- Jonathan et Mickaël Champagnac, promus avec l'équipe senior de Tennis de Montastruc en promotion régional (absents sur les photos ce week-end).

(article - Site Internet de la Mairie - Juillet 2011 - Photos : Régine Anjard)



Articles...

L'ALAE FAIT SES DEBUTS A L'ECOLE

Depuis la rentrée scolaire, l'**ALAE** (Accueil de Loisirs Associé à l'École, financé par la **C3G**) géré par le réseau **LEC** (Loisirs Éducation Citoyenneté Grand Sud) accueille les enfants de l'école durant le temps périscolaire. En effet, l'équipe pédagogique composée d'une quinzaine d'animatrices (employées municipales ou LEC) proposent des animations, avant et après l'école et durant la pause méridienne.

En corrélation avec le projet éducatif du réseau, l'ensemble de l'équipe propose en collaboration avec l'équipe municipale et enseignante, des animations et une organisation afin de permettre à chacun de vivre des moments riches et agréables dans un esprit solidaire et de respect d'autrui. Diverses animations sont proposées (culturelles, sportives, ludiques...) toujours au choix de l'enfant, lui permettant de découvrir et de partager sans exclusion dans la détente et la bonne humeur !

Ainsi, les enfants de l'école maternelle participent à divers ateliers manuels et ludiques et depuis la rentrée de janvier à un projet théâtre ! Bientôt, nos chérubins auront l'occasion de s'exprimer dans une mini comédie musicale !!! L'ALAE participera aussi avec l'école au carnaval et à la fête de fin d'année ! A l'école élémentaire, divers projets sont en cours ou à venir...une pièce de théâtre, un journal, la création d'une ludothèque, une boum, un atelier jardinage, un atelier marionnettes ainsi que beaucoup d'activités sportives, ou plastiques ! En collaboration avec l'école les enfants ont créé les décors et costumes de la pièce de théâtre d'une classe. Ils participeront aussi au carnaval et à l'exposition d'art plastique à la fin de l'année...

Encore de beaux moments ludiques et de partage en perspective !

Pour toutes informations sur l'ALAE (inscription, fonctionnement, idées...), vous pouvez contacter les directrices Marion GENOUDET ou Julie LACOMBE (adjointe) au 07.70.18.96.82.



Animation du nouvel an Chinois.

MÉDAILLE D'HONNEUR DE LA COMMUNE



Il y a des parcours qui méritent le respect et la reconnaissance de tout un village. La médaille d'honneur de Garidech symbolise le juste retour d'un investissement citoyen sans compter.

Cette année, Marcel LAZARE, sous des applaudissements chaleureux, a reçu des mains du Maire Christian CIERCOLES cette récompense honorifique valorisant ses engagements au service des autres.

Sa tranche de vie citoyenne :

- Elu au Conseil Municipal de Garidech pendant 5 mandats
- Membre du bureau du Tennis Club Garidéchois.
- Membre fondateur, il a été trésorier puis Vice-président du Comité de Chasse.
- Vice-président du Comité des Fêtes.

Emu, M. LAZARE a pris la parole pour évoquer son parcours d'élus de trente ans. Il a aimé échanger et être à l'écoute des villageois. Il a évoqué notamment son implication dans le choix du tracé actuel de l'autoroute en défendant l'identité du village. Agriculteur, il s'est également engagé dans des responsabilités importantes et fut décoré du mérite agricole.

Sa longévité dans l'action, la diversité de ses actes envers les autres confirment sa légitimité à rejoindre le cercle restreint des médaillés de la commune.



Etat Civil

Décès

Yvette SOULASSOL née ARMINGAUD le 10 avril 2011
Graça SOULASSOL née DA CONCEICAO TEIXEIRA le 2 mars 2011
Sylvie DELERIS née BOUAS le 4 mars 2011
Irénée BASTRILLES le 27 août 2011
Clément FAURE le 27 août 2011

Aux familles, nous présentons nos sincères condoléances.

Mariages

Eloïse PEAugER et Jonathan SOURICE le 28 mai 2011
Angélique DOMBROWSKI et Philippe LAGUILLIER le 9 juillet 2011
Céline SOULASSOL et Jérôme PAULLIER le 23 juillet 2011
Sophie GIBERT et Christophe TERRIER le 13 août 2011
Yu-Ting HUANG et Frédéric BERTIN le 13 août 2011
Barbara DAUMIERES et Alexandre GALIA le 27 août 2011
Valérie DEMAY et Thierry VEILLON le 9 septembre 2011
Stéphanie MARTY et Olivier CAMPS le 10 septembre 2011
Catherine TOCAVEN et Jacques PINEL le 11 novembre 2011

Tous nos vœux de bonheur.

Naissances

Valentin AMBLARD né le 2 janvier 2011
Clément TOUBLAN né le 18 janvier 2011
Elina CAILLOUX née le 23 janvier 2011
Lilou MARTI née le 19 février 2011
Lisa BRETHES née le 8 avril 2011
Noam GUEDJ né le 12 avril 2011
Alice LAGASSE née le 20 avril 2011
Loane GAMBAZZA née le 21 avril 2011
Sarah NORMAND née le 12 mai 2011
Guerlin DELLUS né le 1^{er} juin 2011
Judith GANSEMAN née le 12 juillet 2011
Marion MARTIN née le 19 juillet 2011
Baptiste FAUCHILLE né le 20 juillet 2011
Mathieu SANCHEZ né le 3 août 2011
Valentin BUCHET né le 10 août 2011
Marie DALMAS née le 23 août 2011
Eleni TRIBOUILLOIS née le 30 août 2011
Carlyne VOIRET-BOGEY née le 22 septembre 2011
Alicia MAHGOUB MALLET née le 12 octobre 2011
Agathe VIALA née le 22 octobre 2011
Alexandra POUCHADON née le 28 octobre 2011
Valentin RUIZ né le 30 octobre 2011

Félicitations aux heureux parents.

Nos entreprises sur Internet...

ENTREPRISES, COMMERCE ET ARTISANS

Le site Internet de la Mairie présente dans sa rubrique « SOCIAL & CULTUREL » un annuaire des 64 entreprises, commerces et artisans de notre commune. N'hésitez pas à consulter ces professionnels.

<http://www.mairie-garidech.com>

(rubrique « Social et Culturel » : « Annuaire des entreprises »)



AFFICHEUR PUBLICITAIRE

- DANA HUTY PUBLICITE

ALIMENTATION

- BOULANGERIE CADENET
- INTERMARCHE
- LIDL
- LIONEL DUFOUR Sas

AUTOMOBILE (Réparation, Entretien, ...)

- AUTO BILAN GARIDECCHOIS DEKRA
- CARROSSERIE DU GIROU
- GAILLARD PNEUMATIQUES EUROTYRE
- GARAGE DELERIS

BATIMENTS, MAISONS INDIVIDUELLES, ESPACES VERTS

- ALIZE
- ALUMINIUM OCCITAN Sarl
- AMBIANCES BOIS CONCEPTS
- ARNAUD ESPACES VERTS
- AVIS DIAGNOSTIC
- BATI.C
- BETTEC Sarl
- GCM
- IMMOTEX
- MEIZONBOA
- ZAG CHARPENTE

COIFFEUR, SALON DE COIFFURE, MASSAGE

- AUDREY COIFF
- L'COIF CHEZ VOUS
- LAETITIA MORELIS
- LIBERTY COIF
- REVE D'YLANG YLANG (Massage)

CENTRE EQUESTRE, PENSION POUR CHEVAUX

- LES ECURIES DE GARIDECH

ENTREPRISES INDUSTRIELLES

- AGRIDEP EURL
- CARRIERES LATIEULE
- D.A.MATIC
- METGE VIDANGES
- MIDI PYRÉNÉES GRANULAT
- OB ENTREPRISES
- SCAM TRAVAUX PUBLICS
- TALOS

EXPERTS COMPTABLES

- ISABELLE MAIGA – MURAWSKI

HABITAT (Décoration, Aménagement, Entretien, Réparation,...)

- CHRISTOPHE BLANC
- ELEC ENERGIES
- ENTRE LE GIROU
- ERIC MARCONATO
- ESPACE POSE
- FREDERIC MILLET Sarl
- GARY REMY MULTISERVICES
- JAZEER & CO
- PRIZZON PEINTURES
- PRODI SERVICES
- REVETEMENTS BREIL
- SUD PHOTO SAT
- THURIES FRERES Sarl

HOTELLERIE, GITES, HEBERGEMENTS

- AL ENGART D'EMPRAT (Gite)

IMMOBILIER

- ADDICT IMMOBILIER
- GARIDECH IMMOBILIER

INFORMATIQUE, TELEPHONIE

- IT&CO SOLUTIONS
- MG INTERREGIONS
- PROCESS COMMUNICATION
- TD INFORMATIQUE

JARDINAGE, OUTILLAGE, ALIMENTATION ANIMALE

- GAMM VERT
- POLE VERT

PROFESSIONNELS DE LA SANTE

- PHARMACIE BOUCHAYA
- PROTHESISTE DENTAIRE
- ROSEMARY RUIZ (Infirmière à domicile)

RESTAURATION

- PAUL DANIEL (Traiteur)
- RESTAURANT LE CLUB
- RESTAURANT PIZZERIA LA PANUQUERA

SERVICES

- AU BON MOT (Traductrice et écrivain public)

ASSOCIATION DES ANCIENS COMBATTANTS ET VICTIMES DE GUERRE DE GARIDECH

A son origine, l'association des Anciens Combattants avait pour mission de porter aide et assistance à ses adhérents (démarches administratives, attribution des médailles et carte du Combattant).

Association des anciens combattants



et victimes de guerre

1979 Victor MASSOULARD
1985 Christian SCHURR
1990 Guy JACQUELET
1994 Irénée BASTRILLES
2011 Léonard MONTOUT

L'association de Garidech comporte 15 membres auxquels sont venus s'ajouter 14 adhésions de sympathisants, ce qui permet à la section de conserver une bonne stabilité. La plupart des adhérents sont des anciens de la guerre d'Algérie, certains ont connu plusieurs conflits.

Monsieur Raymond MASSOULARD a participé à la guerre 1939/1945 en Allemagne, puis au conflit Indo-chinois et ensuite l'Algérie.

Monsieur Antoine MURIEL a participé au conflit 1939/1945, en opération en Alsace puis en Allemagne, ensuite débarquement en Corse puis incorporé en Algérie dans la territoriale.

Pour conclure, l'association qui compte plusieurs porte-drapeaux participe activement par leur présence aux cérémonies commémoratives des communes avoisinantes. En retour, il y a souvent autour du monument aux morts de très nombreux drapeaux.

L'école de Garidech avec M. SCHIAVI et Mme MASSIO et de nombreux enfants prend une part active et ludique à nos cérémonies. C'est une forme de transmission du souvenir qui sera certainement assurée et nous les remercions.

*Le secrétaire (depuis 1978)
Raymond NEVEU*



Commémoration du 11 novembre 2011 en présence des porte-drapeaux et des enfants de Garidech.

LE MONDE ASSOCIATIF ET COMMUNAL EN DEUIL

Il y a des parcours qui se terminent mais qui laissent de belles traces dans l'histoire de notre village. C'est le cas en 2011 pour deux personnes qui se sont investies pleinement pour l'animation et l'évolution de la commune.



Irénée Bastrilles

Irénée BASTRILLES a durant 21 ans présidé le club de la boule garidéchoise, partageant de nombreux moments de convivialité lors des concours et repas qu'il organisait avec les membres du bureau. Son accent, son regard rayonnant, participaient pleinement à la bonne ambiance du club. Il fut Vice-président de l'association de chasse puis Président durant 17 années de l'association des anciens combattants.

Il s'appliquait avec ses camarades à garder un lien fraternel pour maintenir le devoir de mémoire. La contribution des enfants de l'école aux cérémonies était toujours pour lui un moment d'émotion. Il représentait régulièrement l'association dans les villages du canton en tant que porte-drapeau. Il fut conseiller municipal pendant deux mandats.

Gérard GUILLOT, durant 19 années, a travaillé sans relâche en tant qu'élu, sur des dossiers complexes mais très importants pour la vie de notre cité, comme l'urbanisme et l'assainissement. Il défendait avec conviction ses idées au sein du conseil municipal. Il n'hésitait pas à partager son expérience.

Secrétaire du Comité des fêtes, sa participation au milieu associatif ne s'arrêta pas là. Il assumait les fonctions de trésorier au club de la Boule garidéchoise. Gérard et Odette (son épouse) partageaient avec les pétanqueurs de bons moments de détente le vendredi soir.

Deux histoires citoyennes bien remplies dont la dernière page a été écrite en 2011. Merci à leurs familles d'avoir accompagné Irénée et Gérard durant leurs différents engagements. Nous leur présentons à nouveau nos sincères condoléances.



Gérard Guillot

de Garidech

**ENERGIE CLUB
DE GARIDECH**



« le SPORT-SANTE près de chez vous (*)... »

Toujours soucieux de faire découvrir des activités nouvelles à ses adhérents, l'Energie Club a ouvert, à la rentrée 2011, un cours de « Zumba Fitness ». Ce cours était très attendu après le succès remporté par le stage découverte organisé au mois de mai 2011.

EDGAR FRANCISCO FILHO maître en la matière, dirige cette activité avec tout le talent et l'énergie qu'on lui connaît, il accueille, tous les jeudis de 20h30 à 21h30... et parfois au-delà..., une soixantaine de fans dans la salle du temps libre.

Ce sont 9 éducateurs sportifs salariés qui composent, cette année, l'équipe de l'Energie Club.

Activités fitness en salle : le RENFO-STEP, l'ABDO FASH, le CIRCUIT TRAINING ainsi que le cours de PILATES MAT'WORK complètent les activités, déjà nombreuses, proposées aux adultes.

Les activités de pleine nature :

- Deux groupes de « Marche Nordique » : le lundi de 14h30 à 16h réservé surtout aux débutants, le groupe du vendredi accueille des participants plus confirmés.
- Mise en place par GREGORY de « randonnées à thème ». La « randonnée nocturne à l'écoute du brame » en forêt de Grésigne a été très appréciée, et cette année les cerfs étaient au rendez-vous, nous les avons entendus et vus !

Le Yoga : animé par FABIENNE depuis 2007. Cette discipline est toujours très appréciée : deux cours se succèdent le mercredi de 18h à 21h

Le coaching à domicile : cours individuel « sur mesure » est assuré par STEPHANE.

WILFRIED, outre les cours traditionnels, a en charge l'accueil et le suivi des patients du réseau **efFORMIP** (**).

L'Energie Club propose 24 heures d'activités aux adultes par semaine.



AUX COMMANDES DE LA SECTION ENFANTS-ADOS

- GREGORY anime toutes les activités gym sportive, accro gym et initiation sports collectifs pour les plus grands. Expression corporelle et éveil musical pour les tout petits.
- ANTHONY, RAFAEL ET KHEROINE enseignent le Hip-Hop, le Break Dance et le Newstyle.
- FABIENNE anime le « Yoga Junior ». Créée, il y a 2 ans, cette activité a toujours beaucoup de succès.

Ce sont donc 8 heures de cours par semaine qui sont proposées aux enfants.

- Pendant les vacances scolaires, seuls certains cours adultes sont maintenus.
- L'Energie Club vous accueille du 1^{er} septembre au 31 juillet (fermeture en août).

« Renseignez-vous vite et n'hésitez plus à venir nous rejoindre. Nous enregistrons les inscriptions toute l'année pour les adultes comme pour les enfants (tarifs dégressifs à partir du 1^{er} mars) ».

*Christiane BUSSIERE
Présidente*

Téléphone : 06-73-55-32-23

Contact email : energieclubgaridech@yahoo.fr

Site Internet : <http://energieclubgv.free.fr>



* L'Energie Club est affilié à la FFEPGV (fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire), première fédération française multi sports, non-compétitive.

** L'Energie Club fait partie du réseau efFORMIP : le principe est de créer une prise en charge médicalisée de l'activité sportive de patients atteints de pathologies chroniques autour du binôme médecin / éducateur sportif agréé par efFORMIP. En partenariat avec ce réseau : le CHU de Toulouse, la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports, les réseaux de santé existants, les médecins généralistes et médecins du sport.

AMBIANCE

LE BUREAU :

- Président : Joël BONTEMPS
- Secrétaire : Joëlle BOUGUEN
- Trésorière : Monique BARTOLIN

Depuis la nuit des temps, les musiques rythmées et les danses ont été l'expression des populations lors des réunions festives ou des cérémonies rituelles, et ce, même dans les contrées les plus reculées ou les plus isolées du globe.

D'abord collectives, ces danses folkloriques permettaient les contacts entre classes et familles différentes par le jeu des chorégraphies qui obligeaient les participants à se croiser, à se côtoyer, à se connaître dans une ambiance de joie et de civilité, lors d'événements traditionnels suscités par les saisons, les religions ou autres commémorations.

Au fil du temps, ces musiques et ces danses se sont pratiquées de façon plus privée pour célébrer dans la joie les dates marquantes de la vie des familles, des communautés administratives, civiles ou religieuses. De nos jours, la musique et la danse sont toujours étroitement liées aux fêtes, qu'elles soient nationales, régionales, locales ou familiales. Elle sont devenues de plus un loisir, un plaisir, un art, un moyen de communication et l'expression de la convivialité.

L'association Ambiance a pour vocation de perpétuer toutes ces valeurs. Son but n'est pas de former des candidats pour concours, mais de permettre à chacun de pouvoir danser avec n'importe quel partenaire, dans n'importe quel bal de France et de Navarre, mariage ou autre fête organisée, tout en prenant du plaisir à le pratiquer et en donnant du plaisir aux spectateurs éventuels.



Grâce au bénévolat de l'équipe dirigeante et des animateurs, l'initiation ou le perfectionnement des danses de salon ne nécessitent qu'une contribution annuelle modeste des adhérents tout en privilégiant la bonne humeur, la convivialité et l'amitié entre les participants.



Les cours :

Lors de chaque cours, quatre danses se succèdent, intercalant l'animatrice Nicole et l'animateur Henri dans leurs attributions respectives, pour éviter la saturation des informations techniques à assimiler par discipline musicale abordée.

En organisant le changement de partenaires, cela permet aux participants de se perfectionner en s'adaptant à la personnalité de chaque nouveau cavalier ou cavalière tout en se corrigeant mutuellement les erreurs. Cette rotation a pour conséquence de favoriser la sympathie entre membres et la convivialité.

Chaque semaine, nous récapitulons ce qui a été acquis dans chaque danse et nous évoluons en technique. Pour permettre à chacun de progresser à son rythme, sans le stress de ne pas parvenir au niveau des meilleurs, ceux qui ont plus de facilité assistent les individualités en difficulté.

Le dernier cours mensuel est écourté pour fêter les anniversaires des natifs du mois. La dégustation des gâteaux confectionnés par les membres concernés et les boissons qui les accompagnent créent des affinités et resserrent les liens d'amitié.

Trois bals, quelquefois à thème, organisés dans l'année avec la participation de tous permettent aux adhérents de mettre en application leur savoir-faire en présence de leurs familles et amis.

**INTERESSES OU CURIEUX, VENEZ NOUS VOIR
LES MARDIS SOIRS DE 20H45 A 22H30 A LA
MAISON DU TEMPS LIBRE...**

Pour toute information, téléphonez au :
05.61.84.76.89 ou au 06.06.63.24.46.

*Le Président
Joël Bontemps*

de Garidech

COMITE DES FETES DE GARIDECH

- **Président** : Bernard DOURNES
06.03.51.80.14



Depuis le mois de septembre 2011, Yannick SAGET a passé le relais à Bernard DOURNES surnommé affectueusement Doudou. Un nouveau président, un nouveau bureau, mais aussi de nouveaux membres bénévoles plein d'entrain et soucieux d'offrir à l'ensemble des garidéchois, petits et grands, un programme d'une cuvée exceptionnelle (programme consultable sur notre site : cfgaridech.free.fr). Vous avez déjà ainsi pu profiter du vide-greniers de septembre, de plusieurs concours de belote et de la soirée théâtre du 4 février.

Le plaisir d'être ensemble, le partage, et la bonne humeur seront des valeurs essentielles que jamais nous ne galvauderons. Pour nous aider dans cette tâche, soyons nombreux lors des diverses manifestations ! La fête n'en sera que plus belle.

Le comité des fêtes, désireux d'apporter davantage à la vie de la commune, cherche continuellement des bénévoles. Rejoignez-nous en donnant un peu de votre temps dans une ambiance conviviale. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues au sein de notre équipe. En donnant aux autres, on s'enrichit soi-même...

Manifestations à suivre pour l'année 2012 :

- 4 mars : concours de belote
- 31 mars : après-midi carnaval suivi d'une soirée dansante déguisée avec aligot au menu, animation par Régis HALLIDAY (à voir absolument !!!)
- 20 mai : 1^{er} vide-greniers
- 29 juin au 1^{er} juillet : fête du village
- 2 septembre : 2^{ème} vide-greniers
- 17 novembre : manifestation à définir.



Présentation du nouveau Bureau :

- Président : Bernard DOURNES,
- Vice président : Laurent BIGA,
- Trésorière : Christine SERIEYS,
- Trésorière adjointe : Sophie TERRIER,
- Secrétaire : Olivier GRIMAL,
- Secrétaire adjointe : Anita BERNARD,
- Webmaster : Thierry DELATORRE,
- Responsable matériel : Yannick SAGET.

Membres actifs (et oh combien actifs !!!) :

Jean-Philippe DOGUET, Nicolas GUIBET, Amandine, Coraline et Mélissa MOULINIER, Brice, Gwenaëlle et Joëlle SAGET, Thierry SERIEYS, Victor SPANO, Virginie ROQUES, Christophe TERRIER et Pierre VIDAL.

Merci à tous ceux qui viennent nous aider ponctuellement, leur soutien nous est précieux.

Le site Internet : <http://cfgaridech.free.fr>



LA BOULE GARIDECCHOISE

LE BUREAU :

- Président :
Yves BLANC : 05.61.84.20.43
- Vice-président :
Thierry JACQUELET
- Secrétaire :
Eveline BLANC
- Secrétaire-Adj. :
Betty CAL
- Trésorière :
Dominique RIVIERES : 05.61.48.14.06
- Trésorière-Adj. :
Virginie JACQUELET
- Commissaire aux comptes :
Francis MERCIER



ACTIVITES :

- **Avril à Octobre** : concours hebdomadaires le VENDREDI soir à la mêlée, réservés aux licenciés du club
- **Mi-mai** : Tête à Tête Féminin/Masculin avec repas champêtre, réservé aux licenciés.
- **Mi-juin** : Fête de la Pétanque, Repas et Concours ouverts à tous.
- **Courant Saison** : Concours officiel.
- **Mi-septembre** : Challenge d'Automne : Tête à Tête Féminin/Masculin, réservé aux licenciés.
- **Courant Octobre** : Journée de Clôture, remise des récompenses du classement annuel (Challenge de la municipalité). Repas clôturant la saison.
- **Mi-novembre** : Assemblée Générale



Photo du bureau

Si vous souhaitez vous détendre et participer avec enthousiasme à une ambiance de compétition familiale, venez nous rejoindre.

*Le Bureau de la **Boule Garidécquoise** vous délivrera la **licence FFPJP** qui est obligatoire.*



ANNIVERSAIRE DE LA CREATION DU CLUB !

*Notre association fêtera ses **50 ans** d'existence le 3 avril 2012. Pour cette occasion, il sera organisé une journée exceptionnelle au cours de la fête de la pétanque le **dimanche 8 juillet 2012**. Cette manifestation est ouverte à **tous**, licenciés ou non.*

de Garidech

LES AMIS DE L'ECOLE

- **Présidente :**

Maryse MARTIN-AUGER :

05.34.26.98 19



« Dans le dernier Fil de l'Info de l'association, je souhaitais que de nouveaux et nombreux bénévoles nous rejoignent; c'est chose faite, d'abord avec un renouvellement partiel du bureau, et avec la participation accrue de jeunes parents enthousiastes et débordants d'idées, qui nous permettent d'augurer au mieux pour les années à venir. Car le florilège d'animations que nous proposons depuis 11 ans exige du temps, de l'énergie, de la créativité, l'envie de partager et de construire ensemble pour et autour de nos enfants.

Les Amis de l'Ecole, c'est 89 adhérents et plein de parents, grands-parents, adolescents qui mettent la main à la pâte pour vous offrir chaque année : l'aide aux devoirs (tous les mardis de 17h à 18h), les après-midi jeux de société (cette année le 29 janvier), le troc des plantes (dimanche 29 avril place de la Mairie), le loto (le dimanche 25 novembre, Maison du Temps Libre) la kermesse (fête des écoles le samedi 23 juin toute la journée), et des moments de réjouissances comme le célèbre "Bal des Sorciers" de l'an dernier, relayé cette année par "les Folies Créoles".

Notre prochain rendez-vous sera le samedi 17 mars, jour de la St-Patrick (patron des Irlandais) : à 14h30 place de la Mairie, grande course au trésor dans le vieux village pour tous les enfants des écoles (chaque équipe devant être accompagnée d'un adulte), les inscriptions se feront sur place dès 14h. Nous nous retrouverons à 19h pour la soirée des Farfadets (réservée aux enfants des écoles et leurs familles), avec repas et musique Irlandaise, encore une belle occasion de rencontres et de fête pour les Amis de l'Ecole.

Je m'en voudrais de ne pas remercier tous les bénévoles qui œuvrent avec nous, car outre le plaisir indéniable que nous avons à "travailler" ensemble, et les liens tissés entre les générations, toutes ces animations nous permettent d'offrir aux écoles des moyens conséquents pour élargir la palette d'activités culturelles, sportives et éducatives de nos enfants; l'an dernier, le loto, la kermesse et les soirées ont dégagé un bénéfice de presque 6000 €, entièrement reversé aux écoles.

Les Amis de l'Ecole sont avant tout un lieu de rencontre, de partage, de convivialité et d'amitié ; je compte sur vous tous pour continuer l'aventure, dans ce bel esprit qui nous porte depuis le début ! »

*Maryse Martin Auger
Pour les Amis de l'Ecole*



GARIDECH COUNTRY DANCE

LE BUREAU :

- Présidente :
Christiane BUSSIERE : 06.73.55.32.23
- Vice-président :
Ghislain GRIMAL
- Secrétaire générale :
Nathalie FEDOU : 05.34.26.41.82
- Trésorière :
Sandra BENOIT



Le **samedi 10 mars 2012** aura lieu le bal de l'association à partir à 20h30, premier bal Country pour nos adhérents débutants et, pour tous, l'occasion de mettre à profit l'enseignement de cette année.

Christiane BUSSIERE
Présidente

Affiliée à l'Académie de Danse Country de Mirande, l'association propose de septembre 2011 à juin 2012 un cours niveau débutant : le lundi de 20h45 à 21h45 à la MTL de Garidech. Le cours a lieu également pendant les vacances scolaires. Il est ouvert aux adultes, adolescents et enfants à partir de 9-10 ans. Ce cours est animé par Cathy DELMAS (ancienne adhérente) actuellement en formation d'animatrice à Mirande.

En septembre 2011 nous avons créé un cours « novice » qui accueille, le mercredi de 20h30 à 21h45, les adhérents de deuxième année.



Charlotte et Marie, nos deux animatrices, formées par la Line Dance Academy de Mirande, animent ce cours avec le sérieux professionnel qu'on leur connaît et dans une grande simplicité. Elles savent faire partager leur passion, transmettant ainsi leur savoir dans la bonne humeur. Toujours avec le sourire, elles dynamisent un groupe important et chacun repart à la fin du cours avec un seul regret : « ...Déjà fini !... »

Pour tous renseignements :
Tél. : 06 73 55 32 23
Email : garidechcountrydance@yahoo.fr

<http://garidechcountrydance.free.fr>

de Garidech

LES P'TIS LOUPS GARIDÉCHOIS

LE BUREAU :

- Présidente : Patricia MERDIECA :
05.61.84.85.60
- Secrétaire : Nathalie FEDOU :
05.34.26.41.82
- Trésorière : Marie-Hélène LANDELLE :
05.61.84.42.99
- Email : lesptisloupsg@free.fr

L'association Les P'tis Loups Garidéchois existe maintenant depuis 1 an. Elle regroupe 16 assistantes maternelles de la commune de Garidech.

Notre but est de proposer des activités visant à améliorer la qualité de l'accueil des enfants qui nous sont confiés dans le cadre de notre travail.

Après une année de rencontre, un premier bilan s'impose...

Nos P'tis Loups ont réalisé des cadeaux pour la fête des mères et des pères, une carte pour la fête des mamies, ils ont défilé pour carnaval.... Nos activités sont souvent en rapport avec un thème, chaque mois nous réservons un accueil pour le goûter d'anniversaire. A Pâques, après la confection d'un panier, nous avons offert à nos P'tis Loups une chasse aux œufs.

En mai, nous avons accompagné les enfants chez une habitante de Bazus. Ils ont pu donner du pain aux ânes et aux chevaux et à leur plus grande joie, ils sont montés sur leur dos. Nous la remercions pour son accueil chaleureux et nous y retournerons avec plaisir dès le retour des beaux jours.

Après une année d'investissement, une sortie s'impose...

Les vide-greniers, la tombola, le marché de Noël à Gragnague et notre vente d'écharpes vont nous permettre de réaliser nos projets : une balade en calèche pour nos plus petits et à dos de poneys pour les plus grands puis une sortie à la chèvrerie avec dégustation de fromages.



Quelques mots....

« L'association Les P'tis Loups accueille les enfants pour jouer et faire des activités adaptées à leur âge. C'est un lieu de convivialité, de jeux et de rires pour tous. La bonne humeur est toujours présente. Merci à toutes celles qui s'y investissent avec passion. »

Frédérique. Assistante maternelle

« Depuis quelques mois, un nouveau rituel s'est installé à la maison... Le dimanche soir, on feuillette le programme des P'tis Loups ! Et quel plaisir de savoir que notre fille commencera la semaine, avec d'autres enfants, à faire travailler ses mimines et à s'émerveiller du résultat final ! Avec une œuvre par semaine, la maison ne sera bientôt plus assez grande, mais quel plaisir ! Félicitations pour la gestion de cette association qui mérite de grandir et de s'épanouir autant que nos enfants ! Bravo les P'tis Loups »

Delphine et Mathieu. Parents d'Erell.



Pâques : la chasse aux œufs.

Mai : les ânes.



COUP DE PROJECTEUR DE LA COMMISSION SPORTS, JEUNESSE ET CULTURE.

KARATE DO LE SAMOURAI DE GARIDECH



Président :

- José GUTIERREZ - 05.34.26.45.37 ou 06.32.96.44.80

Club affilié à la fédération française de Karaté et reconnu par la DRDJS (direction régionale départementale jeunesse et sports), il propose depuis 2005 des cours pour des personnes de 7 à 77 ans. Les jeunes karatékas garidéchois ont plusieurs titres nationaux, régionaux et départementaux sans compter les tournois en COMBAT et TECHNIQUE. On pratique au DOJO évidemment le Karaté mais aussi le body karaté.

N.A : Principal animateur de ce club, à quel âge avez-vous commencé à pratiquer le Karaté et quelle a été votre principale motivation ?

José : « J'ai commencé le karaté très tard. J'ai d'abord pratiqué différents sports, tout particulièrement le vélo. Puis à 25 ans j'ai fait connaissance d'une personne qui pratiquait cette discipline. Je me suis donc rendu plusieurs fois à des séances d'entraînements sans vraiment accrocher. Je pense que cela était dû au professeur. Et un jour on m'a parlé d'un club à Toulouse. Je m'y suis rendu et là, j'ai eu la révélation. Depuis je n'ai plus arrêté. Ma motivation principale, c'est ce que véhicule le karaté : le code moral ».

N.A : Quel est votre niveau et avez-vous d'autres responsabilités dans ce sport ?

José : On me demande souvent quel est mon niveau, je n'attache aucune importance à cela. Il est vrai que dans la société d'aujourd'hui, l'apparence est très importante et on oublie de gratter en profondeur. J'ai été formé à l'école des cadres de la FF KARATE, j'ai obtenu le diplôme d'instructeur fédéral. Par la suite j'ai souhaité approfondir mes connaissances. Je me suis donc inscrit au CREPS de Toulouse où j'ai obtenu le Brevet d'état d'éducateur sportif. Au sein de ma fédération, j'occupe différents postes depuis une vingtaine d'années : membre du comité directeur du CDKAMA 31. Ce qui me tient particulièrement à cœur, c'est la commission enfants dont je suis responsable. Ma mission consiste à développer le karaté enfants, organiser des stages de perfectionnement et aussi le développement de cette activité : comme APS dans les collèges et les écoles primaires, juge et arbitre régional.

N.A : Vous animez des cours aux plus petits, quelles valeurs transmettez-vous en premier ?

Martine : Les valeurs que nous transmettons lors d'une séance de karaté, sont le respect de soi-même et des autres. Les enfants font preuve parfois d'une grande agressivité qui s'exprime le plus souvent par des actes de violences verbales ou physiques, notamment des bagarres dans les cours de récréation, pour des motifs qui

apparaissent aux adultes comme futiles. Ces comportements sont liés au stade du développement socio-affectif où ils se situent, ils sont le moyen de répondre à ce qui leur semble être une agression fondée ou non. Le karaté possède dans sa pratique des spécificités qui ne se trouvent pas dans d'autre discipline :

- 1 - L'engagement à être respectueux des règles de la discipline vis-à-vis du partenaire et de son intégrité physique
- 2 - Réaliser une performance, il développe les filières énergétiques, aérobie, anaérobie, alactique chez les enfants, les actions psychomotrices, le renforcement de la latéralité, la dissociation segmentaire, l'équilibre, la perception spatio-temporelle, la maîtrise du schéma corporel.

N.A : Le Karaté permet de mieux se connaître et de se maîtriser, peut-on atteindre ces objectifs quel que soit l'âge où l'on débute ?

Martine : La pratique du karaté permet effectivement de mieux se connaître et de maîtriser ainsi son corps et son esprit. Toute personne (quel que soit l'âge où il débute), à condition de s'investir dans la pratique et être assidu aux cours peut réussir. Le karaté est un bon moyen de maîtriser sa peur.

N.A : Tu as débuté au club et tu as eu une ascension rapide dans les ceintures et des résultats très prometteurs en compétition (Vice-champion départemental, médaillé de bronze de ligue..... qu'est ce que t'apporte le Karaté ?

Kevin (18 ANS) : J'aime le karaté car il me permet de me défouler et à m'entraîner le cardio, la souplesse, l'esprit et tout ce que véhicule le karaté et son code d'honneur. C'est pour cela que je continuerai dans cet art martial jusqu'à peut-être un jour devenir professeur.

N.A : Tu as été la 1^{ère} élève du club à recevoir la mythique ceinture noire. Qu'a représenté pour toi ce résultat par rapport aux différents titres que tu as gagnés (plusieurs fois championne régionale, de ligue et départementale)?

Anais (18 ANS) : Effectivement à ce jour, j'ai obtenu dix fois le titre de championne départementale et régionale, une fois championne de France, j'ai aussi participé de nombreuses années consécutives à la coupe de France Technique et championnat de France Technique. J'ai acquis une certaine expérience dans le domaine de la compétition, mais cela n'est que la partie médiatique du karaté, mais cela ne dure qu'un certain temps. Le karaté c'est plus que cela, vous me posez la question que représente pour moi la ceinture noire : c'est la récompense d'un long chemin de travail, d'être plus responsable de soi-même vis-à-vis des autres, c'est l'aboutissement d'une quête qui mène à la voie, l'unification de soi et surtout humilité. C'est aussi une porte vers le long chemin de la connaissance de la vie. Cette année, j'ai décidé de lever un peu le pied sur le plan compétition, pour me consacrer pleinement à mes études (bac au mois de juin et concours pour école d'infirmières), et parallèlement, je prépare également le diplôme d'instructeur fédéral, pour prendre plus tard la suite du club familial.

N.A : Plusieurs fois titrée au niveau départemental et ligue en combat, présente-nous les spécificités de cette discipline du karaté et les qualités qu'elle requiert ?

Amandine (18 ANS) : J'ai été de nombreuses fois championne départementale et régionale, sélectionnée plusieurs fois au championnat de France à Paris. Au mois de mars 2011, j'ai terminé 3^{ème} ex aequo. Les qualités qu'il faut avoir en combat sont nombreuses, le combat est le test de vérité, c'est le moment où deux personnes s'affrontent, le désir de vaincre où rien n'est gagné d'avance. Au dojo il faut répéter inlassablement les techniques, les enchaînements, mais aussi les feintes, les saisies. Il faut avoir l'esprit alerte, il doit rester calme mais prêt à s'infiltrer dans la moindre ouverture, c'est le but philosophique du karaté. Pour parvenir à maîtriser son esprit, on doit demeurer concentré ; prêt à saisir toutes les occasions, observer la fraction de seconde de déconcentration dans le regard de l'adversaire ; le changement de distance. En globalité il faut une grande concentration et une bonne condition physique. En plus de la partie technique et tactique, les qualités les plus importantes dans le haut niveau sont, rester soi-même et ne pas avoir la grosse tête, en un mot : l'humilité.

N.A : Avec le combat, le Kata est une des disciplines présentées en compétition, éclaire-nous sur cet art ?

Anaïs : Le kata est un enchaînement codifié et structuré de techniques représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels quasi simultané. Le kata a pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatisme, de même que la transmission des techniques secrètes. Il dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant après de nombreuses répétitions la perfection du mouvement.

Propos recueillis par Nicolas Anjard.

LE KARATE : une pratique pour tous, adultes, enfants, garçons et filles, une discipline adaptée à toutes et à tous. Elle offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement et spirituellement ; mais aussi d'adhérer à une école de la vie au travers de son code moral. Une méthode de self défense simple permettant à chacune et à chacun de trouver la riposte adaptée en cas d'agression. Il permet au pratiquant la maîtrise de son corps mais aussi l'élévation de son esprit. A la demande de notre fédération, nous avons ouvert en 2011 une section de BODY KARATE.

LE BODY KARATE n'est pas à proprement parlé du karaté, mais une gymnastique qui emprunte ses formes et ses techniques au karaté. C'est une pratique sportive officiellement encadré par la FFKARATE, qui allie des techniques de karaté à la musique et est l'expression même de la vie et du bien-être. Pour tirer le meilleur parti du potentiel corporel, le body karaté recourt à des postures, des mouvements, des enchaînements, qui exigent une discipline mentale tout autant que physique. C'est une activité thérapeutique parce qu'elle assouplit le corps et l'esprit, tout en permettant une remise en forme et le développement d'une bonne condition physique. L'énergie circule à travers le corps ; les mouvements sont plus fluides. On constate une amélioration du bien-être et de la santé.

LES OBJECTIFS DU BODY KARATE SONT :

Une pratique qui permet de garder la forme et rester en bonne santé - Améliorer la condition physique - Le renforcement musculaire - Le développement de la coordination - Améliorer la capacité cardio-vasculaire - Permet d'accroître la tonicité et la souplesse des muscles - Excellent exercice pour travailler la mémoire avec la mémorisation des enchaînements. Le body karaté peut se pratiquer à partir de 13 ans.

Témoignages d'élèves de la section Adultes :



Sandrine SOULIE : « J'ai toujours été attirée par le karaté mais je n'avais jamais osé franchir le pas. Je pensais (à tort) qu'il s'agissait d'un sport violent. Depuis que je le pratique, j'ai pris confiance en moi. Je trouve que ce sport permet de canaliser son énergie et apporte une bonne maîtrise de soi. Et c'est naturellement que j'y ai associé le body karaté, car bien que l'on y retrouve des mouvements du karaté, c'est surtout un sport qui permet de se "défouler" sur des musiques rythmées, d'améliorer sa souplesse et de se muscler. Pratiquer ces deux sports est un vrai plaisir, d'autant que José a su donner à ce club une ambiance familiale et très conviviale. Bref, du pur bonheur !! ».



Jean-Pierre SOULIE : « Mon petit-fils, Julien, 6 ans, faisait du Karaté avec José depuis une année, lorsque ma fille m'a annoncé qu'elle s'inscrivait au club "Le Samouraï de Garidech". A 61 ans, j'ai décidé de m'y lancer, moi aussi. Aujourd'hui, 1 an et demi après, j'en suis ravi, j'y ai trouvé une saine ambiance conviviale et familiale, un Maître aussi efficace que proche de ses élèves. Le Karaté m'apporte maîtrise physique et équilibre moral, assurance et confiance en soi. Adeptes également du body-karaté, en musique, avec José, on y travaille le cardio, l'endurance et la coordination des mouvements. En bref, une belle occasion et un réel plaisir de se maintenir "Jeune" ».



*Saison 2011/2012
Adultes
et Enfants*





**Mairie de Garidech
Rue de la Commanderie
31380 GARIDECH**

Tél. : 05.61.84.25.01 / Fax : 05.61.84.33.30

Email : contact@mairie-garidech.com

Site Internet : <http://www.mairie-garidech.com>