L'ESCALE de la 4C : Tél : 05 63 56 11 98

Email : franceserviceslescabannes@gmail.com _ Facebook : *escale4c*

33, Promenade de l'Autan 81170 Les Cabannes _ : www.4c81.fr

••• Que fais-tu après l'école ?

Ce guide est réalisé par L'ESCALE de la 4C

France services et Espace de vie sociale

Il est diffusé par mail aux parents d'élève via les écoles maternelles et primaires du territoire de la 4C.

Il est téléchargeable sur les sites du Collège Val Cérou, de la 4C (**www.4c81.fr**), sur les sites des Mairies du territoire ainsi que sur notre page Facebook « **escale4c** ».

Une nouvelle année scolaire débute...

L'HEURE DE LA RENTRÉE DES CLASSES A SONNÉ !!!

Il est temps pour vous d'aider votre enfant à trouver l'activité extrascolaire qui lui correspondra.

Théâtre, foot, musique, danse, tennis, chant ou encore yoga...
le choix s'avère souvent compliqué.
Entre activité sportive et activité culturelle, son cœur balance...

Pour vous accompagner dans votre réflexion afin de faire votre choix, retrouvez un large panel d'activités extrascolaires, dans notre GUIDE « **QUE FAIS-TU APRÈS L'ÉCOLE ?** ».

Ce guide pratique est à destination des enfants, des adolescents et des familles de la Communauté des Communes du Cordais et du Causse. Il présente les activités sportives et culturelles qui leur sont proposées sur le territoire et aux alentours.

Bonne lecture

INDEX DES ACTIVITÉS PAR COMMUNE

LOCALITÉ	STRUCTURES & ASSOCIATIONS	PRESTATION	PAGE
SPORTIVES & CULTURELLES			
BOURNAZEL			
	Rugby Club Bournazel	Rugby à XV	4
CORDES-SUR-CIEL / LIVERS-CAZELLES			
	Capoeira Som Do Gunga	Chant, danse et percussions	5
	Tous en scène	Danse	6
	Budokan Albi	Judo	7
	Conservatoire de musique & de dance du Tarn	Musique & Éveil musical	8
	Energyform	Gym, stretching, renforcement...	9
	US Cordaise - Cyclotourisme	Cyclotourisme	10
	US Cordaise - Football	Football	11
	US Cordaise - Handball	Handball	12
	Tennis Club Cordes	Tennis	13
	Yoga Devi	Yoga	14
	L'âne qui vole	Anes, Balade, animations	15
LAGUÉPIE			
	Flamenco et danses Sévillanes	Danses	16
LES CABANNES			
	Ateliers Marlyne Blaquart	Cours de dessin et de peinture	17
	Horizonforme	Marche Nordique	18
	Théâtre Lydia Boudoire	Théâtre tous niveaux	19
MILHARS / MOUZIEYS-PANENS / PENNE & VAOUR			
	Association Pédestre de Milhars	Randonnée pédestre	20
	AS Penne	Tennis & Badminton	21
	De Mouches à Oreilles - DMO	BDTEK + Ateliers écritures	22
	La Pan Asso	Musique « Steel pan »	23
SAINT-BEAUZILLE			
	Centre Équestre de la Grésigne	Équitation & Ânes	24
ESPACES D'ACCUEIL & DE SERVICES DU TERRITOIRE			
LES CABANNES / VAOUR			
ESPACE numérique [le Numérique au service de tous]	2 Espaces France services — Proche de vous au quotidien — France Services	France services : 4C et du Causse	26-27
		EVS de L'ESCALE de la 4C	28
		Relais Info Jeunes	29
VAOUR / LES CABANNES / PENNE			
EVS	Familles Rurales du Causse	EVS du Causse & Friperies	30-31
LES MÉDIATHEQUES DU TERRITOIRE		Cordes-sur-Ciel et Vaour	32-33
OFFICE DE TOURISME		Office de Tourisme : La Toscane Occitane	34-35
STRUCTURES PETITE-ENFANCE & JEUNESSE			
LES CABANNES	La Coccinelle	Multi-Accueil petite enfance	37
	Centre de Loisirs de la 4C	Accueils périscolaire et extrascolaire	38
MILHARS	Le jardin d'enfants et École de Milhars	Multi-Accueil petite enfance	39

Dès 3 ans	**BOURNAZEL**

RUGBY CLUB BOURNAZEL

Activités...

Pratique du rugby mixte en école de rugby de 5 à 14 ans, 15 ans pour les filles.

Rugby loisir à toucher mixte à partir de 16 ans et adultes

public

Les jeunes joueront dans des catégories mixte et selon leur âge :

- Baby rugby : 3 ans révolus le jour de l'affiliation, 4 et 5 ans
- U6 : moins de 6 ans / U8 : moins de 8 ans
- U10 : moins de 10 ans / U12 : moins de 12 ans
- U14 : moins de 14 ans / Adultes

Encadrement :

Éducateurs diplômés bénévoles

Tarifs :

Le prix de la licence est de 90 €.

Le club accepte : les bons MSA (Pass loisirs jeunes) - Chèques collégiens, lycéens et vacances.

Short et chaussettes fournis.

Reprise et entraînements : Inscriptions et découverte pour toutes les categories **le 3, 10 et 17 septembre de 10h à 11h30 au stade de BOURNAZEL**.

"Rugby loisir à toucher mixte" : le premier entraînement aura lieu **le mardi 6 septembre au terrain de BOURNAZEL à 10h30.**

MARDI de 17h45 à 19h15	JEUDI de 18h à 19h	SAMEDI de 10h à 11h30	MARDI de 19h30 à 21h30
- de 8, 10, 12 et 14 ans	- de 6 ans	- de 6, 8, 10, 12, 14 et 15 ans filles	Rugby à toucher
STADE DE CORDES	DOJO - Collège de CORDES	STADE DE BOURNAZEL	STADE DE BOURNAZEL

CONTACTEZ NOUS

Contact :

06 45 72 86 33

Mail : contact@rcbournazel.com

Présidents : Bruno CABARROU, Luc MARTY

Matchs / Rencontres / Tournois :

Moins de 8, 10, 12 et 14 ans : réserver environ 10 samedis après midi + 5 journées entières.

Covoiturage entre parents pour amener les enfants les jours de matchs.

Pour votre organisation, un planning des matchs et tournois vous sera distribué.

Dès 3 ans	**CORDES SUR CIEL**

CAPOEIRA SOM DO GUNGA

Activités…

Initiation à la CAPOEIRA : Cet art combine le chant, la danse et les percussions avec le jeu au cours duquel les participants rivalisent d'adresse, d'élégance et de malice.

public

Tout public à partir de 3 ans

- Jeunes
- Adultes

Encadrement :

Agua Viva

Mestrando Bananeira

Reprise : Merci de prendre contact avec l'association

Entraînements :

- 3 niveaux : 3-6 ans - 7-15 ans - Plus de 16 ans

Tarifs :

Nous contacter

Adhésion + selon le choix des cours

Possibilité de règlement en plusieurs fois.

Le club accepte les chèques sports.

Lieu et créneaux : Renseignements auprès de l'association

Caroline GARAPIN et André LUIZ DA SILVA

Contacts : 06 77 14 21 27

06 77 01 14 99

Mail : contact@capoeira-sdg.org

Dès 4 ans	**CORDES SUR CIEL**

TOUS EN SCÈNE - Centre de Danse du Cordais

Activités...

Danse classique, modern' jazz et claquettes

Barre au sol, rock et salsa *(uniquement pour les adultes)*

public

- Enfants dès 4 ans
- Adultes

Encadrement :

Marie MASSOL

Professeur de danse diplômée d'État

Reprise et entraînements : Mercredi 7 septembre

@dansecordes centre-de-danse-du-cordais

Tarifs :

Cotisation :

165 € à l'année pour un cours par semaine

Adhésion :

25 € par famille

MERCREDI *(voir site Internet)*	**SAMEDI** *(voir site Internet)*
« SALLE DE LA CULTURE » à VINDRAC-ALAYRAC	

Site Internet :

www.ecolededansedecordes.jimbo.com

CONTACTEZ NOUS

Responsable : Marie MASSOL

Téléphone : 06 71 06 88 93

Mail : tousenscene81@gmail.com

BUDOKAN 81	Dès 4 ans	**CORDES SUR CIEL**

BUDOKAN Albi - École de la voix du guerrier

Activités...

Club de Judo

Le judo est un sport, quels que soient les aptitudes et âges, ainsi qu'une éducation qui allie politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié.

Il s'agit aussi d'un véritable sport de défense qui permet d'esquiver une agression, de résister ou si besoin est de riposter avec efficacité.

Le judo ne s'apprend pas de la même façon à 4 ans ou à 15 ans. Pour les plus petits, il existe une pédagogie adaptée, l'éveil judo qui contribue activement au développement physique et intellectuel de l'enfant.

public

De 4 de 15 ans

Encadrement :

Maître en art martiaux

Reprise et entraînements :

Merci de prendre contact avec l'association

Tarifs

La cotisation comprend :

- Licence
- Assurance
- Cotisation annuelle
- Passeport
- Prêt Kimono

LUNDI à partir de 17h30

DOJO DU COLLÈGE DE CORDES-SUR-CIEL

Site Internet : http://budokan.free.fr

Budokan

budokan_81

Président :

Christian LAPEYRE

Téléphone : 05 63 47 00 40

Mail : lapeyre.ch@orange.fr

FF judo

Dès 4 ans	**CORDES SUR CIEL**

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET DE DANSE DU TARN

Activités...

Piano, flûte traversière, guitare, harpe et luth *(nouveauté)*

Cours individuels et collectifs

Musique d'ensemble & éveil

Ateliers de Jazz, musiques anciennes et improvisées

public

- Classe d'éveil musical de 4 à 6 ans
- Enfants + ados
- Adultes en fonction des places disponibles

Encadrement :

Cours assurés par des Enseignants spécialisés

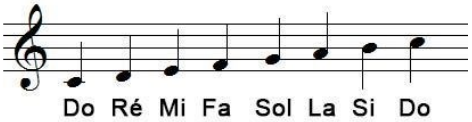
Reprise et entraînements :

Merci de prendre contact avec le Conservatoire

Tarifs :

Information auprès du responsable secteur

MERCREDI APRÈS MIDI	EN SOIRÉE APRES L'ÉCOLE
ÉCOLE PRIMAIRE DU PAYS CORDAIS 11, rue des Tanneries à Cordes sur Ciel	



Site Internet : www.cmdttarn.fr

Responsable : Mireille NAVONE

Téléphone : 07 86 91 30 34

Mail : antenne-nord@cmdtarn.fr

ASSOCIATION ENERGYFORM	Dès 11 ans	**CORDES SUR CIEL**

ENERGYFORM

Activités...

Gym douce, renforcement musculaire

Équilibre, stretching

Spécial dos

public

Tout public

- N.B : merci de bien vouloir amener des chaussures de sport adaptées, une bouteille d'eau et votre serviette.

Encadrement :

- Diplômes des Métiers de la Forme

  Marie SEVERE

Reprise et entraînements : Lundi 12 septembre

36 semaines de cours (hors vacances scolaires)

LUNDI		JEUDI	
11h30 à 12h30	**12h30 à 13h30**	**17h30 à 18h30**	**18h30 à 19h30**
Gym douce	Renforcement musculaire	Spécial dos	Équilibre - Stretching
SALLE DE LA MAIRIE A CORDES SUR CIEL **MAISON FONPEYROUSE**			

Tarifs = 2 formules

- 2 HR / Semaine : 18€/ mois soit 180 €/an
- 4 HR / Semaine : 27 €/ mois soit 270 €/an

Possibilité paiement par trimestre ou par mois

2 HR d'essai grauits

Contact :

06 59 18 19 09

Attention : Nouvelle adresse mail !

Mail : assoenergyform@gmail.com

Dès 10 ans	**CORDES SUR CIEL**

UNION SPORTIVE CORDAISE DE CYCLOTOURISME

Activités...

Randonnés en VTT (*Vélo Tout Terrain non fourni)*

Informations : gants conseillés, casque obligatoire, etc...

public

- Enfants dès 10 ans
- Jeunes

Encadrement :

Adultes

Moniteurs et initiateurs

Tarifs :

Enfant : 32 €/ an

Adulte : 50 €/an

Reprise et entraînements : Mercredi 15 septembre

MERCREDI à 14 heures	SAMEDI à 13 heures 30
RDV devant la Friperie de Les Cabannes, face à la place de la Promenade	

Responsable : Patricia MONCERE

Contact : 06 26 68 34 99

ou 05 63 56 32 34 *(Heure Repas)*

Mail : cyclo.usc@orange.fr

Site Internet :
cordiolo.free.fr

J'Peux Pas J'ai V.T.T.

Dès 5 ans	CORDES SUR CIEL

UNION SPORTIVE CORDES DE FOOTBALL

Activités...

Promotion et enseignement du Football

École de Football

public

A partir de 5 ans

Encadrement :

Éducateurs bénévoles licenciés au club

(expérimentés)

Tarifs

Licence et assurance 80 €/an

- Équipement : shorts, chaussettes et survêtement

Facilité de paiement :

Club affilié cartes jeunes, MSA et chèques collégiens

Reprise et entraînements : Mercredi 7 septembre

MERCREDI de 14 heures à 17 heures

STADE JOSEPH FERRAN à CORDES-SUR-CIEL

Site Internet : www.us-cordes.fr

Contact :
Mélina GALLESE
Téléphone : 06 14 80 30 00
Mail : benjamin.fredon@sfr.fr

Cordes Handball

Dès 4 ans	CORDES SUR CIEL

US CORDAISE HANDBALL

Activités...

École de Handball avec label FFHB

Sport en salle, ***Handball compétition & loisir - masculin & féminin.***

Sport collectif en zone rurale.

Sport aux multiples valeurs individuelles et collectives, respect de l'adversaire et de l'arbitre.

Les équipes 15 & 18 ans filles & garçons évoluent en Ligue Occitanie.

Les 18 - Adultes en loisir.

De 4 à 9 ans mixte : approche très ludique et non compétitive (Matériel pédagogique adapté) ; rencontres challenge en plateaux.

Débutants U7, U9, **9 ans et 11 ans mixtes** : règles, terrain, ballon et buts & jeu adapté.

L'apprentissage de l'arbitrage est une nécessité pour tous.

public

Débutants babyhand découverte *(nés en 2019 et 2020)*

U7 & U9 *(nés de 2014 à 2018)* - U11 *(nés de 2012 à 2013)*

U13 *(nés de 2010 à 2011)* - U15 *(nés de 2008 à 2009)*

Encadrement :

Davy LEROY et Michel MAUREL

Reprise entraînements et inscriptions : Vendredi 2 et samedi 3 septembre. *Inscription possible toute la saison sportive* !

Tarifs

Entre 65 et 120 € suivant les catégories.

Possibilité de règlement en plusieurs fois.

Le club est agrée MSA et chèques collégiens.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	
17h15 à 19h	**17h30 à 19h**	**17h30 à 19h**	**20h30 à 22h30**	**13h45 à 15h**	**15h à 16h15**
U13 et U15	U9 et U11	U13 et U15	Loisir Adulte	Babyhand et U7	U9 et U11
Salle « Val Cérou » au stade de CORDES-SUR-CIEL					

Contacts : Michel MAUREL : 07 86 82 83 12

Claudine VIGUIER : 07 61 31 84 76

Davy LEROY : 06 40 60 22 16

Mail : uscordaisehandball@gmail.com

Dès 4 ans	CORDES SUR CIEL

TENNIS CLUB DE CORDES-SUR-CIEL

Activités...

École de TENNIS et MINI-TENNIS

Jouer, s'initier, se perfectionner et Loisirs - Compétition

Infrastructures : 4 courts extérieurs + salle du « Val Cérou »

public

Tout Public : jeunes et adultes

- 4 à 6 ans : mini-tennis
- 7 à 18 ans : école de tennis, groupes de niveau
- Adultes : cours organisés

Encadrement :

Christophe COQUIN
Entraîneur de Tennis

Reprise et entraînements : Lundi 5 septembre

Inscriptions : mercredi 7 septembre *(14h à 17h)*
samedi 10 septembre *(9h à 12h)*

Tarifs

Jeune : 115 €
adhésion, licence et école de tennis

1 heure / semaine de septembre à juin

Possibilité d'une heure supplémentaire : 40 €

Adulte : 65 €
adhésion + 30 € licence

Mini-tennis : 75 €
adhésion, licence et cours

Pass'Sport, tous bons et tickets sont acceptés

Adhésion possible tout au long de l'année !

LUNDI et MARDI après 17h et en soirée	MERCREDI de 13h45 à 17h	SAMEDI matin

Courts du Stade municipal de CORDES-SUR-CIEL

Le club propose une formule d' adhésion famille avantageuse, elle permet à tous les membres de la famille de jouer sur nos courts et d'inscrire les enfants à l'école de Tennis :

Adhésion Famille : 65 €

Si, école de tennis :
Cours = 60 € / enfant + 20 € /licence jeune

Contact :

Sophie LARMINIE
06 34 54 04 16

Mail :
tenniscordes81

Dès 6 ans	**LIVERS-CAZELLES**

YOGA DEVI

Activités…

Yoga adapté aux enfants. Méthode ludique et multisensorielle pour bien grandir dans son corps et sa tête !

Ateliers et stages spécifiques

public

- Jeunes (6-10 ans)
- Adultes
- Séniors

Encadrement :

Pélagie CHOQUET

Enseignante de Yoga diplômée de la FNEY - Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

Reprise : Prendre contact avec l'enseignante

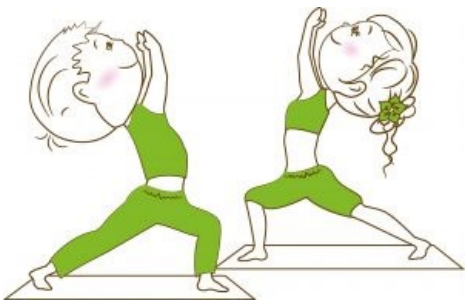
DURANT LES VACANCES SCOLAIRES (sur inscription)	**Séances pour Adultes proposées sur d'autres communes**
Salle de Yoga « Impasse de La Borie » LIVERS-CAZELLES	Nous vous invitons à visiter le Site Internet pour plus de détails

Tarifs :

Nous contacter

Matériel non fourni

- Tapis de sol
- Coussin
- Couverture



« Le But du Yoga - Vivre »

Responsable : Pélagie CHOQUET

Téléphone : 06 15 81 55 85

Mail : pelagie76choquet@gmail.com

Site Internet : www.yoga-devi.fr

Dès 4 ans	**CORDES SUR CIEL**

L'ÂNE QUI VOLE

Activités...

Balades accompagnées ou en autonomie

Animations avec les ânes

Venez découvrir nos ânes : Toto, Diego, Vador, Rillette, Archie et Dexter

public

Tout public :

- Jeunes
- Adultes

Encadrement :

Nathalie FREZOULS

Éducatrice sportive diplômée d'État (BPJEPS APT) et instructrice marche nordique

Reprise : A partir de Toussaint et jusqu'à Pâques.

Uniquement sur réservation.

Lieu : Le Barry 81170 Cordes-sur-Ciel

Croire en « l'âne qui vole » signifie en Italien croire en ses rêves, en des choses impossibles ou improbables.

C'est croire en un lien de respect et de réciprocité avec notre environnement. Animal au caractère posé et curieux, l'âne est pour nous un véritable partenaire.

Nous vous emmenons sur les pas de l'âne pour vous créer un moment hors du temps et apprendre à percevoir votre environnement différemment.

L'âne et son guide vous feront découvrir l'histoire de la cité et de ses environs. Découvrez les richesses de notre région accompagnés d'un âne qui deviendra bientôt bien plus qu'un compagnon de route.

Tarifs :

- **Formule accompagnée**
- **Formule débrouillards**

La location du matériel de bât et les casques pour les enfants sont compris.

Nous contacter pour un devis.

Responsable : Vinciane et Benjamin

Téléphone : 06 17 96 02 91

Mail : benjamin.follain@hotmail.fr

Dès 7 ans	CORDES SUR CIEL

LYNDA DORADO DUENDE ANDALUZ

Activités...

Cours Sévillanes, Flamenco et Rumba flamenca

Ateliers et stages spécifiques

public

- Enfants
- Adultes

Site Internet :
www.duendeandaluz.com

Encadrement :

Lynda DORADO

Professeure de flamenco et de sévillanes

Reprise : Prendre contact avec l'enseignante

Horaires : Renseignements auprès de l'association

SALLE DU PUECH HAUT à LAGUÉPIE

Tarifs :

Nous contacter

Le mois de septembre est entièrement gratuit

Responsable : Lynda DORADO

Téléphone : 06 29 84 33 77

Mail : lynda.dorado@gmail.com

Flamenco

Dès 7 ans	LES CABANNES

ATELIERS MARLYNE BLAQUART

Activités…

Cours de dessin et de peinture et initiation à l'histoire de l'art

Croquis rapide, esquisse élaborée, dessin d'observation, jeux de couleur, etc...

public

- Enfants de plus de 7 ans
- Petits groupes de 4 enfants maximum/séance
- Possibilité de cours adultes (*)

Encadrement :

Marlyne BLAQUART

Diplômée de l'Institut d'Arts Visuels d'Orléans - DNAP - DNSEP

Artiste peintre

Reprise : Début septembre

MARDI après l'école	MERCREDI après midi

11, rue Saint-Félix à LES CABANNES

Tarifs :

- 130 € / Trimestre
- 360 € / An

Matériel de base fourni

Toute l'année sauf pendant les vacances scolaires

(*) prendre contact pour autres créneaux ou cours individuels

Dessin Peinture

CONTACTEZ NOUS

Responsable : Marlyne BLAQUART

Téléphone : 07 81 00 66 15

Mail : marlaw.blaquart@gmail.com

horizonforme	Dès 11 ans	**LES CABANNES**

HORIZONFORME

Activités…

Marche Nordique

Gym douce

Gym Séniors

public

- Ados
- Adultes
- Séniors (*plus de 60 ans)*

Encadrement :

Nathalie FREZOULS

Éducatrice sportive diplômée d'État (BPJEPS APT) et instructrice marche nordique

Tarifs :

De septembre à juin

Se renseigner auprès de l'association

Reprise et entraînements : Début septembre

LIEUX

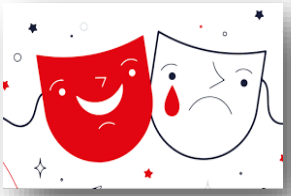
LES CABANNES	TONNAC
Salle Roger PÉGOURIÉ Stretching, gym Sénior et Pilates débutants	Gym adaptée aux Séniors

GYM DOUCE	GYM SÉNIORS	MARCHE NORDIQUE
Mercredi à 8h45 et Jeudi à 16h45	Jeudi à 15h30	Un mercredi sur deux à 14h30

Responsable : Nathalie FREZOULS

Téléphone : 06 23 83 33 46

Mail : horizonforme.assoc@laposte.net



Dès 5 ans	**LES CABANNES**

COURS DE THÉÂTRE

Activités...

Théâtre

- Exercices de mise en confiance et de respiration
- Mise en jeu : travail sur l'imaginaire, l'écoute, le mouvement
- Projet autour d'une création collective ou d'œuvres

public

Tout public :

- Jeunes *(à partir de 5 ans)*
- Adultes

Encadrement :
Lydia BOUDOIRE

Reprise : Mardi 20 septembre
Inscription pour toute l'année scolaire

Tarifs : Selon les envies de chacun : entre 250 € et 400 €.

Possibilité de paiement en plusieurs chèques *(remis en début d'année)*

MARDI De 19h à 21h	MERCREDI De 14h à 15h30	MERCREDI De 15h45 à 17h45
COURS ADULTES ET ADOS	COURS ENFANTS (6-11 ans)	COURS ADOS (12-17 ans)

Responsable : Lydia BOUDOIRE
Téléphone : 07 68 82 18 67
Mail : lydia.boudoire@laposte.net

Dès 10 ans	**MILHARS**

ASSOCIATION PÉDESTRE DE MILHARS

Activités...

Randonnées pédestres organisées sur le territoire de la 4C et sur des communes limitrophes.

public

Tout public :

- Jeunes *(à partir de 10 ans)*
- Adultes

Encadrement :

Jacques RAYMOND

Pierre VIAULES

Reprise : A partir septembre, nous contacter.

LUNDI après-midi	JEUDI à la journée

Tarifs annuels :

37 € qui comprend l'adhésion à l'association et la licence avec l'assurance de la fédération

Lieux : Villages et sentiers de la Communauté de Communes du Cordais et du Causse - 4C.

Nous contacter pour les points de rendez-vous.

Responsable : Jacques RAYMOND

Téléphone : 06 20 30 04 77

Mail : raymond.jacques@gmail.com

A.S. PENNE	Dès 5 ans	**PENNE**

ASSOCIATION SPORTIVE DE PENNE

Activités...

École de TENNIS et MINI-TENNIS : entraînement

Ping-pong et Badminton

Initiation, perfectionnement et compétition

Entraînement jeunes et adultes

public

Tout Public (a partir de 5 ans)

Encadrement :

TENNIS :

Bernard COLLÉDANI - Moniteur Diplômé d'État

Sylvain RENARD - Initiateur Fédéral

BADMINTON :

Franck SORIN

Reprise et entraînements : Début septembre

Lieu : Terrain de tennis de Penne *(St-Paul de Mamiac)*

TENNIS		
MARDI **Après-midi et soirée**	**VENDREDI** **Après-midi et soirée**	**SAMEDI matin**

BADMINTON		
LUNDI en soirée	**JEUDI en soirée**	**SAMEDI après-midi**

Tarifs

TENNIS :

Adhésion licence comprise

- Jeunes = 70 €
- Adultes = 90 €

École de tennis :

- Jeunes = 70 €
- Adultes = 85 €

BADMINTON :

Adhésion licence comprise

Contact :

TENNIS : Sylvain RENARD
06 87 78 08 56

BADMINTON : Franck SORIN
06 38 02 86 92

Mail : tennis.penne@laposte.org

Site Internet : www.aspenne.org

Dès 5 ans	MOUZIEYS-PANENS

DE MOUCHES A OREILLES - DMO

Activités...

Dès 5 ans : BDTEK - Prêts de Bandes-dessinées

De 7 à 77 ans : Ateliers BD + Ateliers d'écriture

Organisation d'événements culturels et conviviaux

public

Enfance (à partir de 5/7 ans) / Jeunesse / Adultes

Encadrement :

Guillaume PELLETIER - BJEPS, Loisirs Tous Publics

Reprise : Toute l'année, sauf durant les vacances scolaires

***

Horaires : Se renseigner, par téléphone ou mail

Tarifs

Inscription annuelle à la BDTEK : à partir de 5 €

LIEUX		
BDTEK : Pratnau à Mouzieys-Panens	Foyer du Ségala à St-Martin Laguèpie	Maison du Causse à VAOUR

CONTACTEZ NOUS

Responsable :

Guillaume PELLETIER

Téléphone : 07 66 11 74 18

Mail : lestylohabile@yahoo.fr

Dés 10 ans	VAOUR

LA PAN ASSO - STEEL VAOUR BRATION

Activités...

Steel pan : Le steel pan "casserole d'acier" ou steel-drum ou plus simplement pan, *est un instrument de percussion idiophone mélodique.*

Cet instrument métallique est originaire de l'île de Trinidad.

Initiation au steelpan, cours collectifs et/ou individuels, stages

Cours pour les **enfants à partir de 10 ans et +**, ainsi qu'aux adultes débutants.

L'objectif est d'apprendre à jouer en groupe et de constituer un répertoire pour aller jouer devant du public. La transmission se fait oralement, on mémorise les notes et le rythme par la répétition.

public

- Enfant dès 10 ans
- Ados et adultes

Concernant les cours individuels, contacter l'association qui vous informera des modalités.

Encadrement :
Olivier WIREN

Reprise : En septembre (nous contacter)

Tarifs

- 210 € /an, cours collectif, possible de régler en 3 fois
- 10 € adhésion

VENDREDI de 18H à 19H30 > De septembre à juin

SALLE DE MUSIQUE DE VAOUR (en face de la salle des fêtes)

Responsable : Olivier WIREN

Téléphone : 06 83 02 50 20

Mail : lapanasso@gmail.com

Dès 3 ans	SAINT-BEAUZILE

FERME ÉQUESTRE DE LA GRÉSIGNE

Activités...

Cours d'équitation sur ânes, poneys, et chevaux

A cheval : Sport et loisirs équestres, par des cours collectifs en carrière et en manège couvert & par des sorties découverte en forêt ; avec une cavalerie adaptée, poneys, chevaux pour tous les niveaux.

Avec poney : Balade en main.

Avec âne : apprenez à éduquer et entraîner un âne pour la balade, la randonnée. Possibilité tous les jours sur rendez-vous.

public

Dès 3 ans pour les poneys et ânes

A partir de 4 ans à cheval et sans limite d'âge

Encadrement :

Lilas CABROL - Diplômée d'État BPJEPS

Isabelle CHAZAL - Accompagnatrice de Tourisme Équestre

Tarifs

Forfait annuel à partir de 372 € (*) :

- 1 heure d'équitation par semaine

(*) Possibilité de régler en 3 fois ou par prélèvement mensuel

Entraînements : De septembre à juin, hors vacances scolaires

HORAIRES	
MERCREDI après-midi	**SAMEDI après-midi**

Ferme Équestre de la Grésigne « Les Grèzes »
81140 SAINT-BEAUZILE

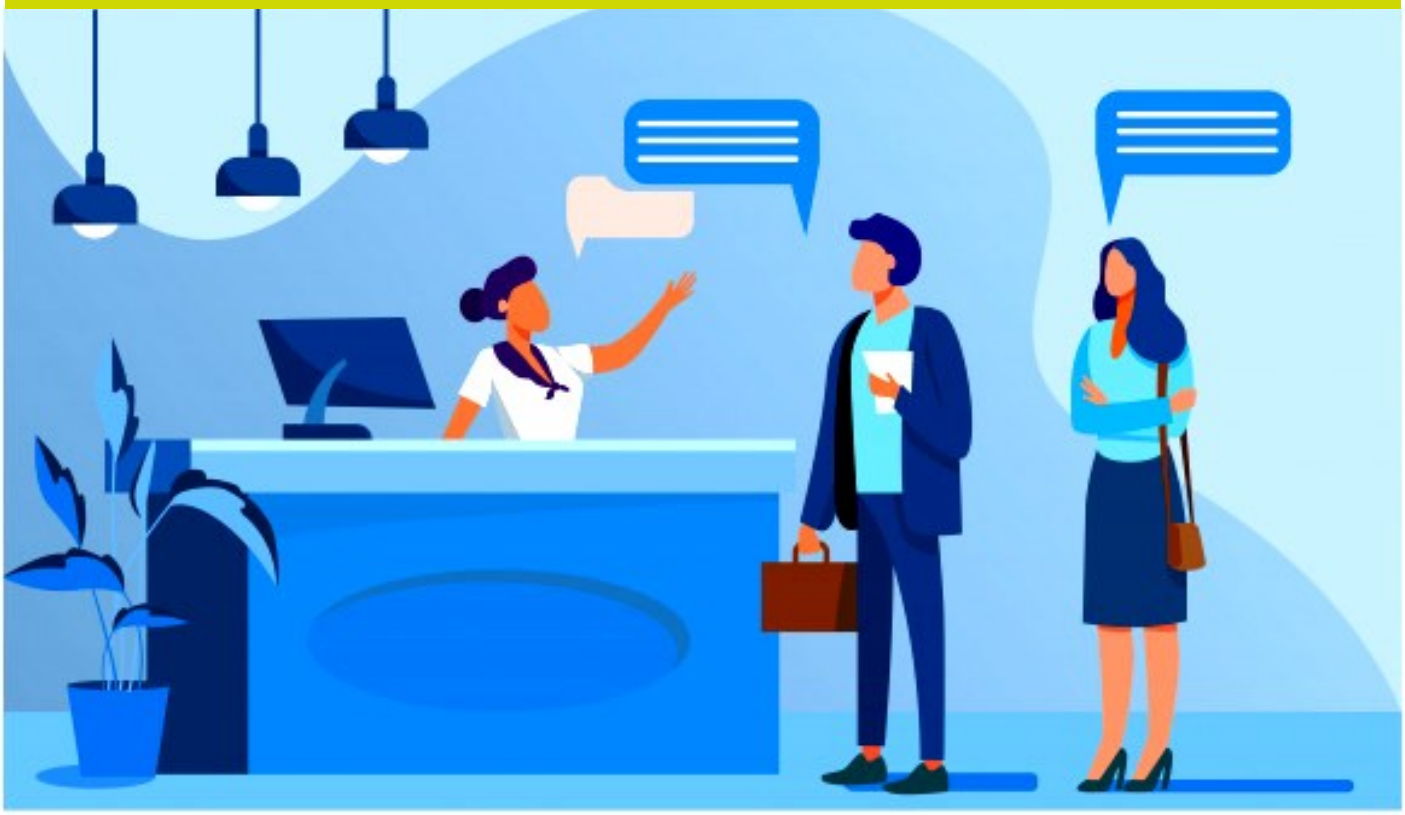
Site Internet : **www.ferme-gresigne.fr**

Responsables :
Isabelle CHAZAL / Fabrice VÉDERE

Téléphone : 06 26 39 81 56

Mail : contact@ferme-gresigne.fr

LES ESPACES D'ACCUEIL ET DE SERVICES DU TERRITOIRE



France services

Liberté
Égalité
Fraternité

On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS

Convention Territoriale Globale

Espace
Services
Communication
Animations
Loisirs
Echanges

L'ESCALE

Familles rurales

Vivre mieux !

ASSOCIATION DU CAUSSE

Les agents vous **accueillent, vous informent et vous accompagnent** pour toutes vos démarches du quotidien, sur rendez-vous.

Nos partenaires vous reçoivent dans nos locaux (*assistantes sociales, mission jeunes, Cap emploi, conciliateur de justice, etc…)*

Deux espaces « France services »
pour vous aider dans
vos démarches administratives

Les services publics +

LES FAMILLES / JEUNES : Être accompagné dans toutes mes démarches administratives personnelles ou professionnelles. Avoir accès aux infos de la vie locale.

SOCIAL/SANTÉ : Créer ou consulter un compte sur les sites CAF, Ameli CPAM, MSA ; Rencontrer les services sociaux du département.

RETRAITE : Constituer ou consulter mon dossier retraite sur le site de la CARSAT.

EMPLOI : Rédiger mon CV et lettre de motivation et consulter le site de Pôle Emploi. M'entretenir avec mon conseiller en Visio Conférence.

LOGEMENT & ÉNERGIE : Avoir accès aux informations de l'ADIL et être informé et accompagné dans mes recherches.

ETAT CIVIL & IMPÔTS : Être accompagné sur le site ANTS pour les démarches de carte grise, permis…et sur le site des impôts pour mes déclarations et paiements.

ACCES AUX DROITS : Consommateur, Association, particulier nous vous informons… Rencontrer un conciliateur de justice.

FRANCE SERVICES ESCALE 4C

33, promenade de l'Autan
81170 Les Cabannes

Horaires d'ouverture :
Lundi, Mardi et Jeudi 9h-12h / 14h-17h
Mercredi et Vendredi 9h-12h
Contact : 05 63 56 11 98
franceserviceslescabannes@gmail.com

FRANCE SERVICES DU CAUSSE

Gérée par la Mairie de Vaour
Maison du Causse
5, route du Dolmen 81140 Vaour

Horaires d'ouverture :
Lundi au Vendredi 13h30 -17h
Les matins 9h-12h30 sont réservés à l'Agence Postale Communale
Contact : 05 63 47 68 72
msap.vaour@gmail.com

PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES

France services
Liberté
Égalité
Fraternité

Dans votre France Services de la 4C

Prendre RDV auprès des organismes

INFO & CONSEIL à l'accueil
ou au 05 63 56 11 98
Mail : franceserviceslescabannes@gmail.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 12h		Assistantes sociales Maison du Département 05.63.77.31.00 PMI - 2ème mardi du mois LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE 05.63.77.31.00 Mission Jeunes du Tarn 1er mardi du mois 05.63.36.18.02 Le Réseau des Missions Locales	Assistante sociale C'VITAL Sur RDV uniquement 06.70.24.94.73 Info Jeunes sur RDV Info Jeunes Tarn 05.63.56.27.34	Conseiller CAP EMPLOI Sur RDV uniquement 05.63.49.29.46 AUTRES PERMANENCES, SUR RDV	Assistante sociale de la MSA msa santé famille retraite services Sur RDV uniquement 05.63.21.61.39 Distribution aide alimentaire Infos : Les Restaurants du Cœur 07.66.83.49.76
14h - 17h	LA LECHE LEAGUE France 1er lundi du mois 06.73.33.61.17		Conseiller Numérique sans RDV CONSEILLER NUMÉRIQUE France services Info Jeunes Tarn Info Jeunes sur RDV		

* Conciliateur de Justice : 06.71.32.33.58

* Pôle emploi : Conseiller en Visio

* Point Justice : Visio Mardi et Mercredi

* DDFIP : (Impôt) Permanence téléphonique

Dans votre France Services du Causse

France Services
Le service public proche de vous au quotidien

INFO & CONSEIL à l'accueil
ou au 05 63 47 68 72
Mail : msap.vaour@gmail.com

Animations de l'EVS de la 4C

EVS
Espace de Vie Sociale
de l'ESCALE 4C

Notre mission est de participer à la vie locale du territoire en proposant un programme varié, **« réalisé avec vous et pour vous ! »**

Si vous avez envie de rencontrer du monde, de partager des moments conviviaux et de pratiquer une activité de loisir… Venez nous rencontrer dans nos locaux.

L'ESCALE vous propose :

- Ateliers de cuisine
- Ateliers d'échanges de savoirs
- Ateliers autour du développement durable
- Sorties culturelles et loisirs en famille
- Soutien à la parentalité
- Club de Tricot : « **Tricot Thé Club** »
  (tous les lundis après-midi)
- Club de Conversation Français/Anglais « **Blablaclass** »
  (tous les vendredis en soirée)
- Clubs de Chant « **Les A'tipiks** » et « **Pidouwaps** »
  (tous les mercredis en soirée)
- Club de Cartes
  (tous les vendredis après-midi)

PAUSE CAFÉ

Le mercredi matin c'est le jour du marché hebdomadaire, sur la place de la Promenade à « Les Cabannes ».

A cette occasion, venez nombreux nous retrouver autour d'un petit café convivial, qui vous sera offert chaleureusement.

Ainsi nous échangerons et aborderons les sujets qui vous tiennent à cœur !

Espace de Vie Sociale - ESCALE de la 4C
33, promenade de l'Autan 81170 Les Cabannes

Contact : **05 31 26 60 33** ou « **evs-escale@4c81.fr** »

Tu as entre 16 et 30 ans et tu habites le Tarn ?

Besoin d'infos : études, formations ? Job, emploi ? Vie quotidienne ? Projet à l'étranger ? Loisir ? Engagement ?...

Retrouve tous les bons plans & actus sur le site : www.pourlesjeunestarnais.com ou bien, rends-toi dans notre **RELAIS INFO JEUNES à L'ESCALE de la 4C**

www.pourlesjeunestarnais.com

Tu as besoin d'aide ? Appelles le : 05 63 56 27 34

Notre informatrice jeunesse est à ta disposition...

SUR RDV, LE MERCREDI : 9H À 12H ET DE 14H À 17H

info Jeunes Tarn 4C
EXPLORER LES POSSIBLES

ECOUTE • INFOS • CONSEILS • MISE EN RELATION
ACCOMPAGNEMENT GRATUIT & SUR MESURE

ORDI, WIFI SONT À TA DISPOSITION GRATUITEMENT !

33, promenade de l'Autan
81170 LES CABANNES

Animations sur le CAUSSE

Familles rurales Vivre mieux ! | ASSOCIATION DU CAUSSE

L'Espace de Vie Sociale de Penne :

- **Une pause friperie …**
- **Un espace convivial de proximité**, où on passe dire bonjour tout simplement, échanger, innover, palabrer, philosopher, discuter autour d'un café, voir plus….
- **Un lieu d'économie solidaire et de promotion du développement durable** où trouver et donner des vêtements, du linge de maison, des chaussures, des accessoires de mode, une petite brocante, sélectionnés avec soin, à petits prix.
- **…. un lieu d'informations pratiques** sur les loisirs, les actualités culturelles du territoire et d'ailleurs…
- **… un lieu d'initiatives** ouvert aux habitants désireux de proposer des ateliers, des animations à partager.

La Maison du Causse à Vaour, un Resto associatif et un espace partagé

Le Causse Café, ouvert tous les jeudis midi … : Un espace de rencontre où déjeuner, après le marché… Les bénévoles en sont les moteurs : les habitants sont les cuisiniers et serveurs. Venez participez ou déjeuner !

Contact Réservation ou Bénévoles, Causse café : **06.51.64.48.28** - causse.cafe@gmail.com

Lieu d'initiatives : Vos activités, accessibles et ouvertes à tous, y sont les bienvenues : expos, ateliers parentalité, et autres ateliers, jeux, artistique, culturelle et/ou psychosociétales, que les habitants souhaitent proposer...

Lieu de promotion des producteurs locaux : Des restaurants éphémères de producteurs, des stages de cuisine et bien sûr, des produits locaux au menu du salon de thé.

Lieu d'information : Infos sur les loisirs, les ressources locales, partage d'informations entre les habitants.

Cet espace se trouve dans la Maison du Causse, située dans l'ancienne gendarmerie de Vaour, accueillant un large panel de services : Espace France services, Agence Postale, espace numérique et de coworking, Centre de soins et ADMR.

Familles Rurales du Causse c'est aussi...

La lettre d'info du Causse : Chaque mois, toute l'info du Causse sur les sorties, loisirs, et les services, dans un calendrier envoyé par mail et affiché sur le Causse. Pour la recevoir, une simple demande suffit à info@famillesruralesducausse.org

Les Animations : Salon de thé, friperie & stand de crêpes durant le festival de l'Été de Vaour, Ciné plein air en été, Cueillette et Presse collective de jus de pomme en octobre, Fête annuelle, marché de Noël à Vaour, Sorties Famille...

Animations sur le CAUSSE

Les friperies : Vaour, Penne et de Les Cabannes

Des **lieux de lien social**, conviviaux, d'accueil et de rencontre, où faire une pause et trouver de l'information.

Des **vêtements** femme, homme et enfant, du linge de maison, des chaussures et des accessoires de mode, **sélectionnés avec soin, à tout petits prix** (de 0,20 à 5 euros). Une **brocante de petits objets, vaisselle, bouquins,** …

Une **démarche de développement durable** de consommation recyclée en circuit court.

Une activité génératrice d'**emplois**.

*La friperie fonctionne grâce aux **dons effectués par les habitants** et à l'**engagement des bénévoles**. Chacun peut trouver sa place : bénévoles occasionnels ou assidus, expérimentés en vente textile ou débutants, francophones ou anglophones…*

N'oubliez pas : Venir en friperie c'est participer à une démarche de développement durable et au soutien d'emplois sur le territoire !

	Mardi	Mercredi matin	Mercredi après-midi	Jeudi	Samedi matin	Samedi après-midi
LES CABANNES	9h30 à 12h	10h à 12h30	15h à 17h		10h à 12h30	
PENNE					10h30 à 13h	15h à 17h
VAOUR		10h à 12h30		10h à 12h30		15h à 17h

Coordinatrice Friperies : **Djamila BENZIDANE**

05 63 56 39 23 / 06 51 64 48 28

info@famillesruralesducausse.org

Contact Coordinatrice, Marie DEBAECKE : *07 81 19 19 40*

marie.debaecke@famillesruralesducausse.org

médiathèque du Pays cordais

CORDES-SUR-CIEL

MÉDIATHÈQUE DU PAYS CORDAIS

Activités...

Prêt et consultation de livres, CD et DVD.

Créneaux réservés aux écoles : Jeudi et Vendredi de 9h à 12h

Créneau réservé aux dépôts et représentants : Mardi de 9h à 12h

Encadrement :

Rafaël de SURTIS

Paul SANDA

LOCALISATION
40, rue de l'horloge 81170 CORDES-SUR-CIEL

public

Enfants, adolescents, adultes et famille

De 0 à + de 99 ans

Tarifs Adulte

- Habitants de la Communauté de Communes = 5 € /an
- Habitants Hors de la Communauté de Communes = 10€ /an

***

Gratuit pour les mineurs, les titulaires du RSA et les personnes bénéficiant du minimum vieillesse.

Reprise : Ouverte toute l'année.

Fermeture annuelle de 5 semaines, se renseigner par téléphone ou mail.

HORAIRES		
MERCREDI	**VENDREDI**	**SAMEDI**
10h30 à 12h30 et de 15h à 18h	15h à 19h	10h30 à 12h30 et de 15h à 17h

Poste informatique : utilisation Internet à l'heure, impression et photocopie à l'unité > N&B (0,30 €) - Couleur (0,60 €).

Téléphone : 05 63 56 39 83

Mail : mediatheque.payscordais@wanadoo.fr

4C Communauté de Communes du Cordais et du Causse

MÉDIATHÈQUE NOËL Richard

VAOUR

MÉDIATHÈQUE NOËL RICHARD

Activités...

La médiathèque Noël Richard propose des livres et de la musique pour tous les goûts (BD, littérature jeunesse, documentaires, CD et DVD, etc…) ainsi que des animations.

Encadrement :

Catherine SAMUEL

LOCALISATION
Maison Commune 81140 VAOUR

public

Enfants, adolescents, adultes et famille

De 0 à + de 99 ans

Tarifs Adulte

- Habitants de la Communauté de Communes = 5 € /an
- Habitants Hors de la Communauté de Communes = 10€ /an

***

Gratuit pour les mineurs, les titulaires du RSA et les personnes bénéficiant du minimum vieillesse.

Reprise : Ouverte toute l'année,

Fermeture annuelle de 5 semaines, se renseigner par téléphone ou mail.

HORAIRES		
MERCREDI	**JEUDI**	**SAMEDI**
10h à 12h - 15h à 18h	10h à 12h30	16h à 18h

Permanence des beaux jours (du 15/04 au 15/10) le vendredi de 18h à 19h30.

Téléphone : 05 63 45 01 84

Mail : mediatheque@vaour.net

Communauté de Communes du Cordais et du Causse

LA TOSCANE OCCITANE

GAILLAC, CORDES SUR CIEL & CITÉS MÉDIÉVALES

Office de tourisme : 0 805 400 828

(appel gratuit depuis fixes et mobiles),

tous les jours, du lundi au dimanche
de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Site Internet : www.la-toscane-occitane.com

CORDES SUR CIEL

Maison Gaugiran
38-42 Grand Rue Raimond VII
81170 Cordes sur Ciel

PENNE

Le Village
81140 Penne

MILHARS

10, route de Cordes
81170 Milhars

GAILLAC

Place de la Libération
81600 Gaillac

LISLE-SUR-TARN

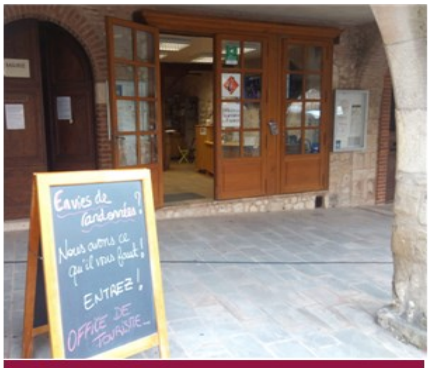
Place Paul Saissac
81310 Lisle-sur-Tarn

RABASTENS

Hôtel de la Fite
2, rue Amédée Clausade
81800 Rabastens

PUYCELSI

Chapelle Saint Roch
81140 Puycelsi



CASTELNAU DE MONTMIRAL

Place aux Arcades
81140 Castelnau de Montmiral

GRAULHET

10, route de Cordes
81170 Graulhet

LA TOSCANE OCCITANE

GAILLAC, CORDES SUR CIEL & CITÉS MÉDIÉVALES

Offices de Tourisme

Site Internet : www.la-toscane-occitane.com

TROIS POINTS D'ACCUEIL SUR NOTRE TERRITOIRE

Tél : 0 805 400 828

CORDES SUR CIEL
Maison GAUGIRAN
38 - 42, grand rue Raymond VII
(81170)

PÉRIODES D'OUVERTURE

Du 01/04 au 30/06	Tous les jours Fermeture exceptionnelle le 1er mai.	10h30 - 12h30 et 14h - 17h
Du 01/07 au 31/08	Tous les jours	10h - 13h et 14h - 17h30
Du 01/09 au 31/10	Tous les jours	10h30 - 12h30 et 14h - 17h
Du 01/11 au 31/03	du Lundi au Samedi Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, 1er novembre et 25 décembre.	10h30 - 12h30 et 14h - 16h

MILHARS
AGENCE POSTALE COMMUNALE

10, Route de Cordes
(81170)

PÉRIODES D'OUVERTURE

Toute l'année	du Lundi au Vendredi	9h - 11h45

Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre.

PENNE
AGENCE POSTALE COMMUNALE

Le Village (81140)

PÉRIODES D'OUVERTURE

Du 18/04 au 30/06	Vendredi, Samedi et Dimanche Fermeture exceptionnelle le 1er mai.	9h - 12h et de 14h - 17h30
Du 01/07 au 31/08	Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi et Dimanche Fermé lundi et mardi.	9h - 12h30 et 14h - 18h
Du 01/09 au 30/09	Vendredi, Samedi et Dimanche	9h - 12h30 et 14h - 17h30

LES STRUCTURES PETITE ENFANCE ET JEUNESSE DU TERRITOITE

PETITE ENFANCE

ENFANCE JEUNESSE

ANIMATIONS

LA COCCINELLE

Les enFANts du CéRou

Multi accueil

4C

CENTRE de LOISIRS

Dès 2 mois et demi	LES CABANNES

LA COCCINELLE

Activités...

Apprentissage de la vie en collectivité. Activités d'éveil.

Activités psychomotrices et ateliers créatifs.

Balades et sorties à thèmes... Soutien à la parentalité.

public

Accueil des enfants de 2 mois et demi à 3 ans.

Encadrement :

Professionnels de la Petite Enfance

- Éducatrice de Jeunes Enfants
- Auxiliaires de Puériculture
- CAP Petite Enfance

HORAIRES D'OUVERTURE

Du LUNDI au VENDREDI de 8h à 18h	Ouvert pendant les vacances scolaires

Fermeture : 2 semaines à Noël et 2 semaines en Août

Plus de renseignements auprès de la structure.

ADRESSE DE LA STRUCTURE

1, chemin de Saint-Jean 81170 LES CABANNES

Tarifs

Le prix de l'heure est calculé en fonction des revenus de la famille.

Le contrat définit le nombre d'heures mensuelles de garde prévues pour l'enfant.

***

Adhésion : 50 € / an

Multi-accueil petite enfance à gestion parentale

Contact : 05 63 56 14 47 ou 06 52 23 48 28

Mail : lacoccinelle81@yahoo.fr

CENTRE DE LOISIRS INTERCOMMUNAL

L'organisation de l'accueil des enfants du territoire , relève de la compétence "Enfance-Jeunesse", en lien avec le service des Écoles de la 4C :

- Temps périscolaire (avant et après la classe et le mercredi)
- Temps extrascolaire (les vacances scolaires)

ACCUEILS PÉRISCOLAIRE ET EXTRASCOLAIRE

ACCUEIL PÉRISCOALIRE

Les jours de classes de **7h45 à 8h50 et de 16h30 à 18h15**	**École primaire du Pays Cordais 11, rue des Tanneries 81170 LES CABANNES**

CENTRE DE LOISIRS (mercredi et vacances)

De **8h à 18h**	**1, chemin de Saint-Jean 81170 LES CABANNES**

ACCUEIL ENFANCE-JEUNESSE du PAYS CORDAIS

Fiche d'inscription disponible sur le site « 4c81.fr »

Inscription par mail ou par téléphone

Tél. : 05 63 56 19 11

Mail : centre-loisirs@4c81.fr

Dès 20 mois	**MILHARS**

JARDIN D'ENFANTS et École de MILHARS

Activités...

Arts plastique, comptines, jeux de coopération

Jardinage, promenade et sorties, *etc...*

public

Enfants de 20 mois à 4 ans

Encadrement :

Professionnels de la Petite Enfance

- Directrice : Anne-Laure SALORD
- Continuité de Direction : Isabelle CASSAN

HORAIRES D'OUVERTURE

Du LUNDI au VENDREDI de 7h30 à 18h30	Ouvert pendant les vacances scolaires

Fermeture : 3 semaines en Août et vacances de Noël

Tarifs

Le prix de l'heure est calculé en fonction des revenus de la famille.

Le contrat définit le nombre d'heures mensuelles de garde prévues pour l'enfant.

***

Adhésion : 25 € / an

ADRESSE DE LA STRUCTURE

50, place de la Mairie 81170 MILHARS

Président : Louis-Joseph SANDRO

Téléphone : 05 63 56 30 11

Mail : jemilhars@orange.fr

et Toi ...

QUE FAIS-TU APRES L'ÉCOLE ?

Communauté de Communes du Cordais et du Causse