



L'Agenda d'Octobre

Vos idées de sorties en Lautrécois-Pays d'Agout



Dimanche 1er octobre



BROUSSE

Vide-greniers organisé par la MJC de Brousse.

Retrouvez dans le village de nombreux objets ! Buvette et restauration sur place, avec parking à proximité.

Contact : broussemjc@gmail.com // 06 72 68 35 72

VIELMUR

Entraînement épée et bâtons organisé par l'association La Vie Moyenâgeuse.

Venez vous initier au maniement d'armes médiévales aux Granges.

Contact : leboucherlvm@orange.fr // 06 70 14 77 50



Mardi 3 octobre



LAUTREC

Contes en balade organisé par le département du Tarn en partenariat avec la commune de Lautrec.

Venez découvrir le spectacle "Miroir Ô" de Catherine Pierloz !

Salle François Delga à 20h30. Spectacle tout public à partir de 15 ans.

Durée : 1h. Gratuit.

Contact : 05 63 75 04 30 // mediatheque@lautrec.fr

Jeudi 5 octobre

PEYREGOUX

Le restaurant d'application le **Regal'Ail** vous accueille au sein de la **Maison Familiale et Rurale de Peyregoux**. En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendront par la finesse de leurs plats !

Au menu : velouté de potimarron crème au cumin // sole meunière, pomme vapeur // savarin chantilly.

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 15€ - Réservation obligatoire.

Contact : 05 63 82 20 20 // 05 63 82 20 29 // www.mfr-peyregoux.fr 



Vendredi 6 octobre

LAUTREC

Clément Bertrand au Café Plùm

Chanson violoncelle

Son nouveau duo avec Chloé Girodon, dans un costard musical des plus classieux, allie guitare énergique, cello fragile et verbe à fleur de peau, en magnifiant l'humain à travers le prisme de l'amour et ce troisième œil qu'est la poésie.

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org 

Samedi 7 octobre

LAUTREC

Stage de pêche aux carnassiers au lac d'Aquaval. Pour les enfants de plus de 12 ans et adulte. Matériel fourni avec atelier "découverte du leurre" et "atelier pêche en float tube". A partir de 8h30. Tarif : 20€
Inscription & carte de pêche obligatoire : 06 73 24 21 00 // aappmalautrec@gmail.com

Rencontre librairie

à la librairie du Plùm
"Les arbres les plus remarquables de France !" avec Georges Feterman
Georges Feterman, auteur et président de l'association A.R.B.R.E.S. (pour la découverte d'arbres d'exception, la recherche et leurs sauvegarde), sera à la librairie du Plùm pour une journée d'échanges et de récits autour des arbres. Il viendra nous présenter son ouvrage "Les arbres les plus remarquables de France !".
De 11h à 16h. Gratuit

Camille Claudel par le Quatuor Isatis

au Café Plùm
Une belle invitation à venir découvrir une femme extraordinaire, et une œuvre magnifique. Avec les comédiens Catherine Blanche et Gérard Charroin, les musiciennes Laure Chappuis (1er violon) Fanny Rivière (2ème violon), Marie Bonnet (alto) et Caroline Menrath (Violoncelle), sur les textes de Manuel Dieudonné.
De 21h à 23h. Plein tarif : 12 €, Tarif réduit : 5 €
Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org



FIAC

Concert Jazz Noise

au café Le Piaf.
La musique de Jazz Noise est faite de mélodies introspectives, portées par un jeu de batterie imagé. Le duo composé d'Hélène Monteleone et de Romain Delaporte aime aussi rendre hommage aux grands noms du Jazz. Un voyage tout en couleur et sensibilité.
De 20h30 à 23h. Tarif : 5€
Contact : 07 49 49 36 22 // cafe.fiac@gmail.com



Dimanche 8 octobre

LAUTREC

"La Lautrécoise", 7ème édition ! Trail, VTT, Rando.

Un dimanche sportif ! Lautrec Sports Nature vous a concocté de jolis parcours pour découvrir le laurécois. Village d'accueil sur le site d'Aquaval. Un rendez-vous incontournable à l'ambiance Lautrécoise assurée ! 2 parcours TRAIL 12 & 27 km + initiation enfants. 3 parcours VTT 16, 26 & 40 km, 2 circuits rando 8 & 12 km
Inscriptions aux parcours et au repas du midi via le site internet jusqu'au 6 octobre 12h :

lautrecsportsnature.jimdofree.com ou à l'Office de Tourisme pour les inscriptions papier avant le 1er octobre.



Dimanche 8 octobre

LABOULBÈNE

"**Chez Suzette**", c'est le café participatif de la mairie de Laboulbène. Vente de boissons et food-truck. Menu du food-truck : moule-frites ! Pour un moment convivial en famille ou entre amis. Une animation musicale est prévue afin d'agrémenter la soirée d'une ambiance festive !

De 18h à 21h, parking de la salle des fêtes.

Contact : 05 63 59 39 21 - Entrée gratuite, boissons payantes (de 1 € à 4 €)

DAMIATTE

Concours de saut d'obstacle à Poney City.

Adresse : 2913 route de château, 81220 Damiatte

Contact : asponeycity@gmail.com // 05 63 42 06 45



SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX

LOTO organisé par Les Cocagnous.

14 quines - 14 doubles quines - 14 cartons pleins

Nombreux lots : Bon d'achat de 200 euros, caddie garni, jambons, corbeilles gourmandes, caissettes de viande, volailles, filets garnis, etc...

De 14h30 à 18h30 à la salle des fêtes.

Contact : 06 18 03 31 90



VITERBE

Performance de l'artiste Lise BARDOU sur les berges de l'Agout.

"Le même fleuve ne se voit jamais deux fois".

11h, place de Viterbe, gratuit.

Contact : www.afiacc.org



Mercredi 11 octobre

LAUTREC

Documentaire "Des idées de génie" diffusé à la salle François Delga. La mairie de Lautrec organise cette diffusion dans le cadre du Festival Echos d'ici, Echos d'ailleurs. Ainsi, ce documentaire de Brice Gravelle met en avant Philippe Ginestet, 67 ans, patron de la chaîne de magasins GIFL et TATI, sel-made-man à la française.

À 20h30. Plein tarif : 5 €, Tarif réduit : 4 €.

Contact : 05 63 75 90 04 // mairie@lautrec.fr

Jeudi 12 octobre



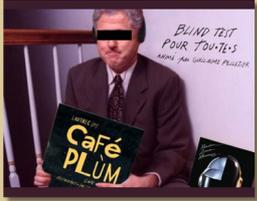
PEYREGOUX

Le restaurant d'application le **Regal'Ail** vous accueille au sein de la **Maison Familiale et Rurale de Peyregoux**. En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendront par la finesse de leurs plats ! Au menu : petits légumes à la grecque // osso bucco, spaghettis au beurre // tarte en bande à l'ananas. De 12h à 13h, pas de service après 13h. Déjeuner : 15€

Contact : 05 63 82 20 20 // 05 63 82 20 29 // www.mfr-peyregoux.fr



Vendredi 13 octobre



LAUTREC

Blindtest de Guillaume Pelletier au Café Plùm

La der des ders ! De 20h à minuit

La dernière soirée blindtest du Plùm avec Guillaume Pelletier ! Ambiance assurée !

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org



Samedi 14 octobre



LAUTREC

"Le nez dans le ballon" proposé par l'association l'Entonnoir

Créée en juin dernier, l'association L'Entonnoir organise **"Le nez dans le ballon"** son tout premier événement autour du vin et du spectacle vivant.

Au programme : de 11h à 18h30 une surprenante dégustation des vins nature de 8 vigneronnes et vignerons, du Gaillacois au Minervois en passant par les abords de la Méditerranée.

Tout un voyage (à pied !) comme le sera le thème des 2 spectacles proposés l'après-midi. Egalement concert midi et soir, manège pour les enfants (et les grands...), une exposition, un stand librairie et des projections analogiques. Petite restauration et buvette en continu toute la journée, et le soir, le repas des vignerons (14€ sur réservation).

A la salle des associations (groupe scolaire)

Contact : assolentonnoir@hotmail.com // 09 67 46 47 37



[Asso L'Entonnoir](https://www.facebook.com/AssoL'Entonnoir)



Samedi 14 et dimanche 15 octobre



DAMIATTE

A l'occasion des **Journées des Ateliers d'Artistes d'Occitanie**, les portes de l'atelier de Jean-Pierre Bailé sont ouvertes ! Présentation de ses oeuvres dans diverses techniques et démonstrations. Ouverture de 10h à 19h. Interruption de 12h à 14h.

Contact : jeanpierre.baile@sfr.fr // 06 09 99 20 78

BROUSSE

Exposition de peinture, photo et sculpture organisé par la MJC de Brousse à la salle communale du village. L'exposition est réservée aux artistes amateurs, elle reste gratuite pour les exposants et pour les visiteurs. Invitée d'honneur cette année Françoise PERRY. De 10h à 18h.

Contact : broussemjc@gmail.com // 06 50 66 29 91





Dimanche 15 octobre

FRÉJEVILLE

Bar communal - Bar Oc' proposé par la mairie de Fréjeville

Le Bar Oc' a pour vocation de redynamiser le village, de le faire vivre.

Nous vous attendons, ne restez pas isolés, retrouvez des amis, faites connaissance...

A partir de 18h à la salle Fabre. Pour vous restaurer, un foodtruck vous présentera ses délicieuses dégustations.

Contact : 05 63 74 33 58 / mairie@frejeville.fr



Jeudi 19 octobre



LAUTREC

Soirée jeux & dégustation au Café Plùm

Les Jeux Ambulants vous feront découvrir leur sélection d'une centaine de jeux dans lesquels vous plonger le temps de quelques verres ou d'une sympathique soirée.

Rendez-vous sur place, l'équipe vous aidera à choisir le jeu qui correspond à vos attentes, vous l'installera, et vous expliquera les règles : Vous n'aurez plus qu'à jouer !

Et le même soir, c'est soirée dégustation de bières avec la brasserie Eighty One !!

De 18h30 à 21h.

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org



Vendredi 20 octobre

LAUTREC

Yaràkà en concert au Café Plùm

L'ensemble, composé de trois musicien·ne·s originaires de Tarente en Italie, Gianni Sciambarruto, Virginia Pavone et Simone Carrino, cherche à exprimer son identité personnelle et à redécouvrir les traditions en s'ouvrant à la modernité et à la contamination interculturelle.

De 21h à 23h. Plein tarif : 12 €, Tarif réduit : 5 €

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org



Du vendredi 20 au dimanche 22 octobre

CABANES

Journées dégustation du vin nouveau et des châtaignes grillées au domaine les Vignes des Garbasses.

Découverte du vin nouveau 2023 et des cépages autochtones de Gaillac.

Cornet de châtaignes grillées/ gourmandises tarnaises / bodéga...

Boucle de randonnée de 5 kms à travers bois et vignes.

Durée : 1h30 à 2h. Dénivelé 100m

Le vendredi de 19h à 23h. Le samedi de 19h à minuit. Le dimanche de 12h30 à 17h.

Contact : garbasses@gmail.com // www.vignesdesgarbasses.fr



Samedi 21 octobre

LAUTREC

Tikismikis Trio en concert au Café Plùm

Folklore d'Argentine - en Partenariat avec le festival Argentina

Ce trio propose un répertoire musical et poétique mêlant chacareras, bailecitos, zambas, gatos... à leur sauce Tikismikis ! Luciano Gimenez Luna, Chloé Bousquet et Marco Grancelli se sont réunis autour de leur attachement commun pour la musique traditionnelle du Nord-Ouest de l'Argentine (NOA), ses paysages et ses poètes.

De 21h à 23h. Plein tarif : 12 €. Tarif réduit : 5 €

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org

MONTDRAGON

La danse country de la MJC de Montdragon organise une soirée, animée par le groupe **MCKENZIE**.

A 21H à la salle communale. Tarif : 12 €

Contact : mjc.montdragon@gmail.com



Dimanche 22 octobre

FIAC

Puces des couturières et loisirs créatifs organisées par les Quilts de Cocagne.

Vente de tissus pour patchwork et autres tissus, créations textiles, revues, livres, aiguilles, fils, boutons, dentelles, galons, fermetures éclair, machine à coudre, fournitures pour points comptés, laine, patrons, linge ancien, charms etc... EN BON ETAT et à PRIX ATTRACTIF.

Et également vente de PATCHWORKS réalisés par le club.

De 9H30 à 18H à la salle des fêtes.

Contact : 06 31 96 59 29



Mercredi 25 octobre

LAUTREC

Le moule de la poule c'est l'œuf de la cie Drôles de Zoiseaux au Café Plùm

Sol et Yoyo sont deux clowns, liés par un même corps mais avec deux esprits autonomes et opposés.

Sol, il est toujours de bonne humeur et divague parfois..

Yoyo, c'est l'alter égo, la conscience, celui qui remet les pieds sur terre...

Et justement, c'est bien de ça qu'ils nous parlent : de la terre, des premiers hommes, des animaux, de l'évolution, de l'origine du monde...

Ils vont tous deux débattre, « réfléchir » : qui est arrivé en premier, l'œuf ou la poule ?

Ce spectacle reprend l'unique conte pour enfant écrit et interprété par Marc Favreau, alias le clown québécois Sol, accompagné de sa marionnette Yoyo.

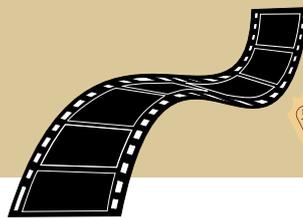
Drôles de Zoiseaux Cie nous livre une version en duo résolument tout public, avec des clowns hauts en couleurs, à l'image du texte.

De 15h à 17h. Tarif unique : 5 €

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org



Mercredi 25 octobre



LAUTREC

Cinécran jeunesse proposé par la mairie de Lautrec **"LES AS DE LA JUNGLE 2"**.
Qui appelle-t-on à la rescousse quand un mystérieux super-vilain recouvre la jungle d'une mousse rose qui explose au contact de l'eau ? Les as de la jungle!
À 15H30



Cinécran proposé par la mairie de Lautrec **"ANATOMIE D'UNE CHUTE"**.

Sandra, Samuel et leur fils malvoyant de 11 ans, Daniel, vivent depuis un an loin de tout, à la montagne. Un jour, Samuel est retrouvé mort au pied de leur maison. Une enquête pour mort suspecte est ouverte.
À 20H30



Plein tarif : 5 €, Tarif réduit : 4 €.

Contact 05 63 75 90 04 // mairie@lautrec.fr



Jeudi 26 octobre

LAUTREC

Scène ouverte de Slam Poésie Bablecthap animé par Jérôme Pinel au Café Plùm de 20h à 22h, gratuit.

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org

Samedi 28 octobre

LAUTREC

Stage de pêche au coup au lac d'Aquaval. Stage pour les 8/14 ans. Le matériel de pêche est fourni. Inscription et carte de pêche obligatoire. Tarif unique : 10 €. De 8h30 à 12h30.

Contact: aappmalautrec@gmail.com // 06 81 60 69 47 ou 06 73 24 21 00

CABANES

Atelier macramé organisé par l'association Papyrus.

Apprentissage des nœuds principaux de macramé puis réalisation d'un ouvrage, matériel fourni.

De 14h à 17h30, à partir de 7€.

Contact : sandrine.tarbagayre810@gmail.com // 07 69 04 41 34



Samedi 28 octobre

LAUTREC

Stranded Horse & Boubacar Cissokho en concert au Café Plùm.

Folk à la kora

Yann Tambour se nourrit de ses collaborations et de ses voyages. Sous le patronyme de Stranded Horse, il reprend la guitare classique qu'il a pratiquée toute son enfance et adolescence et découvre la kora, harpe mandingue jouée par les Griots d'Afrique de l'Ouest. Boubacar emmène alors les transes folk de Yann dans ce mouvement perpétuel dont seuls les Djélis ont le secret et ils deviennent dès lors, inséparables.

De 21h à 23h. Plein tarif : 12 €, Tarif réduit : 5 €.

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org ✨

LAUTREC

Finale de la coupe du monde de rugby proposée par le Rugby Club de Lautrec

Diffusion de la finale de la coupe du monde de rugby 🏈

Apero à partir de 18h

Repas : Lentille confit de canard + dessert (12 €)

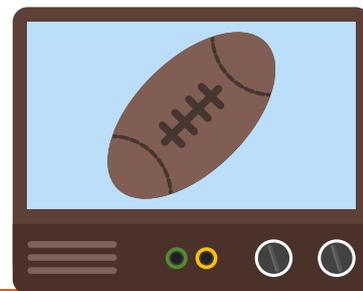
Buvette + cave à vin

Diffusion du match

Suivi d'une soirée festive

Salle des associations.

Contact : 06 87 61 33 25 // 06 18 62 12 92.



Dimanche 29 octobre

MONTDRAGON

Chasse aux citrouilles à la Compagnie du Carrelet.

Les gentilles petites sorcières vont passer à la ferme, non pas pour y jeter un sort mais pour faire gagner des cadeaux ! Pour gagner les cadeaux, des petites citrouilles seront réparties sur des zones précises dans la ferme ! Il faudra en trouver un max !!!

Heure de la chasse aux citrouilles : 14h30.

De 10h à 20h.

Tarif : 6 € (Gratuit pour les moins de 2ans).

Ce tarif comprend l'accès à la ferme, les activités et la chasse aux citrouilles.

Contact : 06 33 90 93 25 // www.lacompagnieducarrelet.fr ✨



LAUTREC

Dimanche macabre du Café Plùm.

Journée autour de la Mort : échanges, ateliers, boîtes à question, et cantine réconfortante !

De 10h à 17H, gratuit.

Contact : contact@cafeplum.org // CaféPlùm.org ✨

BELOTE et rebelote en *Lautrécois-Pays d'Agout* !

Cuq



MERCREDIS 4 & 18 OCTOBRE

Concours de belote organisé par l'association Les Copains de Cuq

Salle de la Mouline à **21h**

Inscriptions à partir de 20h sur place. 4 parties de 12 donnes. Nombreux lots de qualité

Contact : 06 07 08 11 63



Guitalens-Lalbarède

MARDIS 10 & 24 OCTOBRE

Concours de belote organisé par le Comité des fêtes.

Inscription dès 20h00 à la salle des fêtes.

Début du concours **21 h** précises. Buvette

Toutes les équipes seront récompensées. 8 € par joueurs - 16€ pour l'équipe

Contact : comiteguitalenslalbarede@gmail.com // 06 86 91 40 01



Viélmur



MERCREDIS 11 & 25 OCTOBRE

Concours de belote organisé par l'association Atout Vielmurois

Salle Jules Nègre à **21h**

Inscriptions à partir de 20h sur place.

Contact : 06 08 12 80 24 // norbert.dauzats@orange.fr



Saint-Paul-Cap-de-joux

MERCREDIS 11 & 25 OCTOBRE

Concours de belote organisé par l'association Les Cocagnous dans la salle des fêtes de St-Paul. Concours de belote en 4 parties à **14h30** , lot pour tous les joueurs. Engagement : 8 €

Contact : 06 18 03 31 90





Le Mesturet



Le Mesturet, aussi appelé Mihassou au potiron, est un gâteau à la citrouille. Pendant l'hiver, les villageois préparaient ce dessert, car les fruits manquaient pendant cette période. La cuisinière devait alors se servir de légumes, notamment de potiron pour faire un dessert.

La recette du Mesturet

Niveau : facile - Préparation : 35 mn - Cuisson : 1h - Pour 2 personnes

Les ingrédients

- 1 plat rectangulaire de 3 cm de haut maximum
- 1,5 kg de potiron
- 300 g de farine de maïs
- 300 g de sucre
- 5 œufs
- 10 g de sel
- 1 zeste d'orange et 1 zeste de citron
- 1 verre de rhum
- 100 g de beurre

La recette

Couper le potiron en dés et le faire fondre lentement dans une casserole dans un doigt d'eau. Puis, remuer et saler.

Quand le potiron est cuit, ajouter la farine, le sucre, les zestes d'orange et de citron râpés, les œufs bien battus et le rhum. Bien mélanger.

Beurrer généreusement un moule, fariner la pâte et mettre le tout au four thermostat 4/ 5 à 130°C (environ 1 h 30 de cuisson).

Au bout de la première demi-heure, passer au pinceau du beurre fondu sur la surface du gâteau pour obtenir une croûte molle et très colorée.

Une recette 100 % tarnaise ! Bon appétit.

Tous les mardis



MONTDRAGON

Atelier de danses occitanes proposé par la MJC

Atelier d'apprentissage de diverses danses occitanes, ouvert à tous. Découverte des danses d'autrefois de nos régions du sud-ouest et du centre de la France : branlous, bourrées, rondeaux, sauts béarnais, rondes du Quercy.

Danses typiques du bal trad : mazurka, scottish, polkas, cercle circassien, chapeloise, etc.

Possibilité d'assister aux cours de manière ponctuelle sans adhésion à l'année.

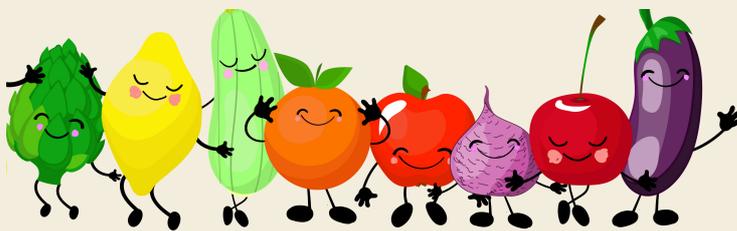
Tous les mardis de 20h30 à 22h30

Contact : 06 75 27 65 65 // mjc.montragon@gmail.com

Le bonheur dans nos assiettes...

Venez faire le plein de fraîcheur sur les marchés du Laurécois-Pays d'Agout !

- **St-Paul Cap de Joux** : Tous les mardis matin
- **Lautrec** : Tous les vendredis matin
- **Vielmur** : Tous les 1er dimanches du mois
- **Guitalens-Lalbarède** : Tous les 3ème dimanches du mois



Office de Tourisme du Laurécois-Pays d'Agout

Bureau de **Lautrec** : 05 63 97 94 41

Bureau de **St-Paul** : 05 63 50 17 01

✉ lautrectourisme81@gmail.com



www.lautrectourisme.com

