

L'Agenda d'octobre

Vos idées de sorties en Lautrécois-Pays d'Agout



Mercredi 2 octobre



LAUTREC

Inauguration et ouverture du Pumptrack à Aquaval

Elle vient tout juste de sortir de terre avec ses mensurations à faire frémir les plus sportifs d'entre nous. La toute nouvelle piste de pumptrack que vient de créer la CCLPA sur le Complexe Aquaval à Lautrec va faire parler d'elle.

Mercredi 2 octobre nous vous attendons pour venir découvrir toutes ces disciplines en accès libre dès 14h et jusqu'à 16h30.

Goûter offert à tous !

Débutants, amateurs, confirmés, cette journée est pour vous !

Pour celles et ceux qui ont déjà leur matériel, nous vous conseillons de venir avec, pour les autres, du matériel sera présent.

La piste en quelques mots : 220 mètres linéaires avec trois niveaux de difficultés (facile, moyen, difficile), un revêtement hyper roulant, une rampe de départ pour s'élancer, 4 modules spécifiques, 7 virages et 4 passages de bosses.

C'est le défi qui attend nos adeptes de BMX, trottinette, roller et skate. D'ici là, on se laisse le temps de peaufiner avec notre paysagiste les abords de la piste.

Contact : 05 63 70 52 67



Rencontre librairie : "Nos enfants, nous-mêmes" au Café Plùm

Dans la lignée du classique "Notre corps, nous-mêmes", la réactualisation après 40 ans d'un important manuel de parentalité féministe :

"La condition parentale est à la fois plus ingrate et plus gratifiante que ce qu'on croit. Naviguant entre peurs et joies, don de soi et mouvement de décentrement, convictions et doutes, câlins, jeux, arbitrages et négociations, celles et ceux qui accompagnent des enfants, au-delà d'inévitables moments de découragement, préparent aussi activement le monde de demain."

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨



Jeudi 3 octobre

PEYREGOUX

Le restaurant d'application le **Régal'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 : Moules marinières / Fricassée de volaille à l'ancienne, riz pilaf / Tarte fine aux pommes, glace vanille.

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 16€ - Réservation obligatoire.

Contact : 05 63 82 20 20 / 05 63 82 20 29 



Vendredi 4 octobre

CABANÈS

Tablée vigneronne aux Vignes des Garbasses

Dîner en accord Mets & vins

Vivre une expérience chez le vigneron.

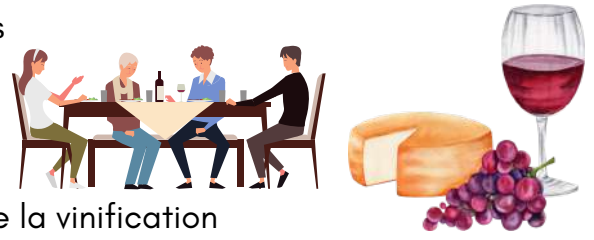
Menu en 3 temps composé par un chef

Vins présentés et servis par les vignerons

Visite de la cave et découverte des mystères de la vinification

Sur réservation. Adulte : 35 €, Enfant : 16 € (de 5 à 16 ans).

Contact : 05 63 42 02 05 / garbasses@gmail.com / www.vignesdesgarbasses.fr ✨



LAUTREC

La Soubirane en concert au Café Plùm

Bal polyphonique. La Soubirane, La Souveraine, en occitan c'est un bal à la voix tribal et envoûtant. Une intimité authentique, une proximité simple et joyeuse, un bal, du cœur. De 21h à 23h. Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨



Samedi 5 octobre

LAUTREC

Randonnée de nuit à l'église de St Martin de Dauzats proposée par l'Association Les Amis Du Patrimoine Tarnais.

L'association des Amis du patrimoine Tarnais organise une randonnée de nuit de 6kms env.

Si le temps le permet, une experte en astronomie nous fera admirer les étoiles.

Le départ est à l'église de St Martin de Dauzats.

A l'arrivée l'association offre des gâteaux et vin chaud ou chocolat.

La participation de 5€ servira à la restauration du bâtiment historique.

Nous serons heureux de discuter avec vous et partager un repas, façon auberge espagnole, à partir de 18h. Pensez à vos Chaussures de marche et à votre bouteille d'eau.

Amenez aussi votre bonne humeur et convivialité.

Contact : 06 82 03 92 96 / asso.patrimoinetarnais@gmail.com ✨



LAUTREC

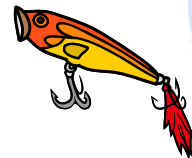
Ateliers découverte pêche aux leurres et float tubes proposés par l'AAPPMA

Ateliers découverte à partir de 12 ans & adultes.

Matériel fourni. Carte de pêche et inscription obligatoires

Tarif unique : 12 €. De 13h30 à 17h30 à Aquaval

Contact : aappmalautrec@gmail.com / 06 81 60 69 47 ✨



VÉNÈS

Constellations Familiales et Systémiques en groupe par Line Alayrac

Travail transgénérationnel qui permet d'honorer chacun à sa place. Comprendre les difficultés relationnelles qui sont en jeu dans nos systèmes, les libérer en impulsant un nouvel élan de vie et ainsi favoriser les relations au sein de votre clan familial.

Tarif unique : 100 €. De 10h à 18h à la Catharié

Contact : 06 70 75 16 19 / line.alayrac@orange.fr ✨





Samedi 5 octobre

LAUTREC

Projection en plein air du film "Blancanieves" au Café Plùm

Attention, expérience de cinéma ! Un film muet, en noir et blanc, libre adaptation du conte Blanche-Neige, le tout transposé dans l'Andalousie des années 1920, ça vous parle ? Ce soir, avec La Cabane à Films, on vous propose une projection en plein air (pensez aux plaids !) de "Blancanieves", film magnifique de Pablo Berger récompensé par des tas de festivals en Espagne !

Date de sortie : 2012 - Durée : 1h44 - Tarif : 5€ Sans réservation. De 21h à 23h

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org 



Du samedi 5 au mardi 8 & du jeudi 17 au dimanche 20 octobre

LAUTREC

Fête du Sol Vivant 2024 organisé par le Réseau Compost Citoyen

Événement organisé par le Réseau Compost Citoyen pour promouvoir le jardinage au naturel et la préservation des sols, sources de notre alimentation.

Visites commentées de la mini forêt-jardin, Ateliers : Broyons, paillons et compostons / analysons votre sol / observons la vie du sol.

De 10h à 16h, 8 Rue du Saint-Esprit. Plein tarif : 15 € (2 heures),

Tarif réduit : 25 € (La journée).

Le tarif à la journée ne comprend pas le repas, vous pourrez déguster votre pique-nique.

Contact : 06 07 12 23 91 / symphony.du.vivant.lautrec@gmail.com



Du 5 au 30 octobre



VIELMUR

Octobre Rose

La Municipalité avec le concours des associations organise des manifestations dans le cadre "d'Octobre Rose" en faveur de la ligue contre le cancer.

Programme Octobre rose :

Samedi 5 octobre de 9h à 12h :

Tournoi de badminton à la salle multisports JL Etienne organisé par la MJC Pays d'Agout - dimanche 6 octobre de 9h à 12h : animations diverses sur le marché des producteurs (stand de sensibilisation avec une infirmière membre de l'association Azalée)

Samedi 19 octobre de 14h à 16h30 :

Randonnée pédestre organisée par la Gym de Vielmur, suivie d'un goûter offert par la municipalité.

Contact : 05 63 74 30 11 / vielmur.mairie@wanadoo.fr

Dimanche 6 octobre

BROUSSE

Vide-greniers et exposition de vieux tracteurs proposés par la MJC

Vide grenier dans tout le village : Vêtements, articles enfants, jouets, décoration, vaisselle, livres, outillage... Exposition de vieux tracteurs

Buvette et restauration sur place.

Parking Facile. Tarif exposants : 1m = 2€

Inscriptions avant le 30 Septembre.

Philippe : 06 72 68 35 72 ou Joël : 06 59 62 19 09 / broussemjc@gmail.com



DAMIATTE

Concours de Saut d'Obstacle à Poney City

Concours de Saut d'Obstacle à Poney City, pour tous les cavaliers à partir de 8 ans.

CSO niveau club ouvert à tous les clubs d'équitation de la région. Les cavaliers de tous âges et de tous niveaux sont attendus. Venez découvrir ce sport exigeant dans un cadre bucolique et supporter nos jeunes cavaliers : enthousiasme et bonne ambiance garantis ! Buvette sur place pour déjeuner, goûter ou siroter un café.

Contact : 05 63 42 06 45 / club@poney-city.com



Mercredi 9 octobre



ST PAUL CAP DE JOUX

Concours de BELOTE organisé par "Les Cocagnous"

Concours de belote en 4 parties. Lot pour tous les joueurs

Engagement : 8 €. De 14h30 à 18h30 à la salle des fêtes.

Contact : 06 41 00 00 08



LAUTREC

Cinécran "Tu nourriras le monde"

Documentaire dans le cadre du Festival Echos d'Ici Echos d'Ailleurs

Désertification des campagnes, disparition des agriculteurs et de la biodiversité, agrandissement à outrance des exploitations : mais pourquoi ? A travers leur documentaire « Tu nourriras le monde », deux jeunes agronomes se sont rendus au cœur d'une région emblématique de l'agriculture céréalière industrielle française : la Champagne crayeuse. Leur objectif : rencontrer les céréaliers champenois et comprendre l'origine des freins à la transition agro-écologique.

Plein tarif : Plein tarif : 6 €, Tarif réduit : 4,50 €. À 20h30, salle François Delga

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



Jeudi 10 octobre

PEYREGOUX

Le restaurant d'application le **Régail'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 : Mesclun de salade, œuf poché / Sole meunière, pommes vapeur / Savarin Chantilly

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 16€ - Réservation obligatoire.

Contact : 05 63 82 20 20 / 05 63 82 20 29



Vendredi 11 octobre

LAUTREC

Elefante duo en concert au Café Plùm

Du Choro à la Samba en passant par la Bossa Nova, de Cartola à Guinga, de l'âge d'or des années 30 à aujourd'hui, Elefante explore tout un siècle d'évolution de ces musiques colorées nées à Rio de Janeiro au XIXe siècle. De 21h à 23h.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org



Samedi 12 octobre

ST PAUL CAP DE JOUX

Octobre Rose en partenariat avec la Mairie de St Paul

9h : Inscription pour la randonnée familiale de 5kms en faveur d'Octobre Rose

Départ 10h de la Place Philippe Pinel

18h : Danses Sévillanes et Flamenco à la salle des fêtes de Saint Paul cap de Joux

18 octobre : Tournoi de Ping-pong à 20h à la salle des sports de Saint-Paul

Les enfants du CLAE de St Paul (ALPA) vont participer tout le mois d'Octobre en fabriquant des objets/décos à vendre afin de récolter des fonds.

Tout le mois d'octobre, le club BDSP ouvrira une cagnotte lors de ses matchs.

Ces diverses manifestations seront au profit de la ligue Contre le Cancer.

Place Philippe Pinel. De 9h à 19h

Contact : 05 63 70 60 18



LAUTREC

Marion Cousin & Eloïse Decazes en concert au Café Plùm

Chants traditionnels portugais et recherches sonores.

Pour la première fois en duo, elles donnent leur version amoureuse, fruste, hérétique du répertoire vernaculaire du Trás-os-Montes, pays du Nord-Est du Portugal. C'est un bouquet de chants de travail, de fête ou d'exaspération données à deux voix fausses-jumelles dans un environnement très euphoriquement dérangé, un déluge de vilains bruits. De 21h à 23h.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org





VIELMUR

Bal traditionnel proposé par les Ateliers de Danse. Ecole de Musique du Pays d'Agout
Bal traditionnel ouvert à tous, animé par le groupe Tshakabass ; au programme : danses collectives en ronde, scottishs, mazurkas, sauts béarnais...

Tshakabass,

"C'est un trio de musiciens multi-instrumentistes, qui développe un répertoire de thèmes traditionnels de Gascogne et d'ailleurs et de compositions où il est question de danse, de rythmes, de mélodies, d'enthousiasme et de plaisir partagé ...

Le petit plus concerne l'explication détaillée des danses.

Ainsi, tout le monde peut facilement participer au bal, des danseurs les plus expérimentés aux plus novices : transe et convivialité sont au rendez-vous !"

De 21h à 1h à la Maison Polyvalente. Adulte : à partir de 9 €.

Contact : 06 78 03 75 88 / marie-jose.vincent263@orange.fr



Samedi 12 et dimanche 13 octobre

BROUSSE

Exposition d'art proposée par la MJC

33ème Exposition d'Art à Brousse : Peinture, Sculpture, Photos

L'exposition est réservée aux artistes amateurs, elle reste gratuite pour les exposants et pour les visiteurs. L'invitée d'honneur cette année est Véronique MASSIP

Samedi 12 Octobre. De 9h à 18h

- Ouverture de l'exposition à 9h
- Délibération du jury à partir de 10h30

Dimanche 13 Octobre:

- Remise des prix à 18h

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



Dimanche 13 octobre

LAUTREC

La Lautrécoise Trail - VTT - Rando proposée par Lautrec Sports Nature

Un dimanche sportif ! Lautrec Sports Nature vous a concocté des parcours pour découvrir le lautrécois. Village d'accueil sur le site d'Aquaval.

Un rendez-vous incontournable à l'ambiance Lautrécoise assurée !

- 2 parcours TRAIL 12 & 30 km + initiation enfants
- 3 parcours VTT 15, 25 & 45 km
- 2 circuits rando 8 & 13 km

Inscriptions aux parcours et au repas du midi (15€) via le site internet ou à l'Office de Tourisme pour les inscriptions papier avant le 6 octobre.

Pour chaque inscription à la randonnée pédestre, 1€ sera reversé à l'association Hôpital Sourires.

Contact : lautrecsportsnature@gmail.com / 06 03 06 88 58 / 06 14 35 49 88

Inscription : lautrecsportsnature.jimdofree.com



Jeudi 17 octobre

LAUTREC

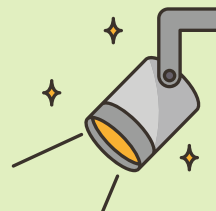
Spectacles : "50 minutes avec toi" au Café Plùm

De la Cie La Part Manquante // Ce spectacle est lauréat 2022 de l'appel à projet "Prévention et lutte contre les discriminations / Promotion des diversités culturelles" de la ville de Toulouse. Tout public à partir de 15 ans

A travers le portrait implacable d'un père violent et homophobe Cathy Ytak raconte l'histoire tourmentée d'un jeune garçon de 17 ans. Avec une grande justesse, ce court récit monologué explore la relation douloureuse père-fils et les mécanismes insidieux de la violence verbale et physique. Ce fils de milieu modeste, déjoue, un beau jour, la routine odieuse des sévices qu'il subit en trouvant le courage de se raconter, de dire non, devant son père muet, allongé à ses pieds, victime d'une attaque. De 20h30 à 22h30

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨



PEYREGOUX

Le restaurant d'application le **Régail'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 : Antipasti / Osso bucco, spaghettis au beurre / Tiramisu

De 12h à 13h, pas de service après 13h. Tarif : 16€ - Réservation obligatoire.

Contact : 05 63 82 20 20 / 05 63 82 20 29



Vendredi 18 octobre

FRÉJEVILLE

Conférence : Anecdotes autour de la monnaie proposée par Mémoire et Patrimoine de Fréjeville

Sur une conférence de 2h animée par Mr Fabien SIMONINI, venez découvrir plusieurs anecdotes sur la monnaie au fil de l'Histoire.

Anecdotes historiques et contexte socio-économiques autour de la Monnaie au fil des époques, de l'antiquité à nos jours.

Contact : 05 63 74 43 35 / marjorie.mauries@gmail.com

VIELMUR

Cinécran "Les Fêlés" proposé par la Mairie

Projection du film "Fêlés" par Cinécran81

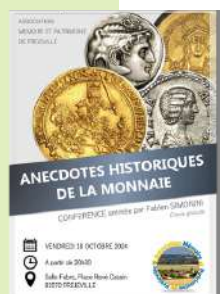
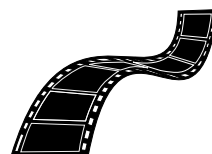
1h 31min | Comédie dramatique de Christophe Duthuron

Avec Charlotte De Turckheim, Bernard Le Coq, Pierre Richard

L'Arc-en-ciel est un authentique lieu associatif à Marmande qui accueille des personnes ordinaires mais violentées par la vie. Ses adhérents se soutiennent mutuellement dans leur lutte contre les difficultés quotidiennes. Quand on menace de les expulser, un élan de solidarité s'organise autour de Pierre, le fondateur, pour sauver cette maison d'accueil unique. De 14h30 à 16h30 à la Maison Polyvalente.

Adulte : à partir de 6 €, Enfant : à partir de 4,50 €.

Contact : 05 63 74 30 11 / vielmur.mairie@wanadoo.fr



Vendredi 18 octobre

LAUTREC

Cocanha en concert au Café Plùm

Chants polyphoniques à danser. De 21h à 23h

Les deux voix singulières de Caroline Dufau et Lila Fraysse se mêlent dans une polyphonie hypnotique portée par la pulsation des tambourins à cordes, des pieds et des mains. Dans ce face-à-face percutant, les deux musiciennes livrent leurs personnalités vocales complémentaires, tressées par 12 ans de complicité artistique.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org 🌟



Du vendredi 18 au dimanche 20 octobre



CABANÈS

Fête du Vin Nouveau et de la châtaigne aux Vignes des Garbasses

3 jours de gourmandise autour du vin nouveau et de la châtaigne grillée

Venez festoyer et célébrer la sortie du vin nouveau

Mise en perce, bar à vins, dîner, tapas, brunch, OenoRando

Contact : 05 63 42 02 05 / garbasses@gmail.com / www.vignesdesgarbasses.fr 🌟



Samedi 19 octobre

LAUTREC

Les Hameçons Roses proposés par l'AAPPMA du Pays Lautrécois

Les "Hameçons Roses" - Journée Pêche & animations solidaire d'Octobre Rose

C'est une journée en famille avec de nombreuses animations gratuites :

VTT & Rosalie autour du lac (AVMG locations), Simulateur de pêche,

Atelier de pêche à la ligne (carte non obligatoire pour la journée)

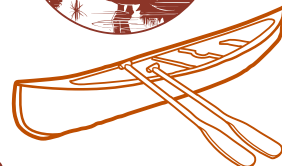
Pirogue sur le lac avec les Dragon Ladies

Danse et percussions africaines avec Djinamori

Les commerçants de Lautrec proposent des tirelires de dons.

Annulation en cas de mauvais temps.

Contact : aappmalautrec@gmail.com / 06 81 60 69 47



SERVIÈS

Fête des vendanges proposée par Serviès Animation

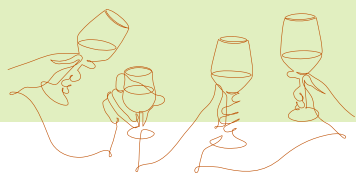
Assiettes tapas et soirée animée par la disco mobile IBERICA CHIC

A la salle des fêtes à partir de 19h.

Contact : 06 70 41 40 43 / servies.animation@orange.fr



Samedi 19 octobre



LAUTREC

Le Nez dans le Ballon proposé par l'association l'Entonnoir

2ème rencontre d'artistes et de vigneron-nes de la région Occitanie : spectacles tout publics, concerts et vins vivants.

Le Nez dans le Ballon c'est une journée familiale et conviviale dédiée à la rencontre d'artistes et de vigneron-nes d'Occitanie.

Dégustation de vins nature de 11h à 19h 5€,

3 spectacles : 11h15, 15h et 17h45 : du conte, du théâtre et du cirque, 2 concerts : 12h15 et 21h30 : duo de guitares et chanson festive world.

Jeux en bois, librairie du café Plùm et atelier sérigraphie de 11h à 18h.

Bar et restauration sur place. Tout est à l'abri en cas d'intempéries.

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



LAUTREC

Cabaret All'Arrabbiata au Café Plùm

Satire & chants de lutte italiens. De 21h à 23h.

Connaissez-vous la véritable histoire des pauvres ? Connaissez-vous la vraie bonne solution à vos problèmes de robinets qui fuient ? Saviez-vous que tout s'achète, tout se vend, surtout la merde ? Considérez-vous que vous êtes de gauche, de droite ou simplement gérontophile ?...

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org



Mercredi 23 octobre

ST PAUL CAP DE JOUX

Les contes et légendes du colporteur par Martine Viala

« Les contes et légendes du colporteur » raconte les légendes des Monts de Lacaze (Lacaze, Brassac, Lacaze, Vabre et Ferrière).

Médiathèque de Saint-Paul, de 15h à 16h. Places limitées, sur inscription

Contact : 05 63 70 52 67 / mediatheque@cclpa.fr

LAUTREC

Cinécran jeunesse "Anzu, chat-fantôme" proposé par la mairie

Anzu, chat-fantôme raconte l'histoire de Karin, 11 ans, abandonnée par son père chez son grand-père, le moine d'une petite ville côtière de la province japonaise. Celui-ci demande à Anzu, son chat-fantôme jovial et serviable bien qu'assez capricieux, de veiller sur elle. La rencontre de leurs caractères bien trempés provoque des étincelles, du moins au début...

Salle François Delga à 15h30

Cinécran "Emilia PEREZ"

Tout public avec avertissement

Surqualifiée et surexploitée, Rita use de ses talents d'avocate au service d'un gros cabinet plus enclin à blanchir des criminels qu'à servir la justice. Mais une porte de sortie inespérée s'ouvre à elle, aider le chef de cartel Manitas à se retirer des affaires et réaliser le plan qu'il peaufine en secret depuis des années : devenir enfin la femme qu'il a toujours rêvé d'être.

Salle François Delga à 20h30.

Plein tarif : Plein tarif : 6 €, Tarif réduit : 4,50 €.

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



Jeudi 24 octobre



ST PAUL CAP DE JOUX

Projection "Anzu, Chat-fantôme" proposée par INICI & Cinécran

Anzu, chat-fantôme raconte l'histoire de Karin, 11 ans, abandonnée par son père chez son grand-père, le moine d'une petite ville côtière de la province japonaise. Celui-ci demande à Anzu, son chat-fantôme jovial et serviable bien qu'assez capricieux, de veiller sur elle. La rencontre de leurs caractères bien trempés provoque des étincelles, du moins au début...

De 10h à 11h45 à la salle des fêtes.

Plein tarif : à partir de 6 €, Tarif réduit : à partir de 4,50 €.

Contact : 06 47 06 94 47 / iniciagout81@gmail.com



VIELMUR

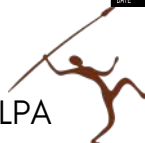
Ateliers CERAC proposés par le service culture de la CCLPA

Ateliers de peinture rupestre.

Suite au succès des ateliers archéologiques pour enfants, la CCLPA réitère son partenariat avec le Centre d'étude et de recherche archéologique de Castres et vous propose deux ateliers le 24 octobre à la médiathèque de Vielmur et le 31 octobre à la médiathèque de Saint-Paul avec pour thème la peinture rupestre. Ces ateliers sont ouverts aux enfants de 6 à 11 ans et uniquement sur inscription.

Médiathèque de Vielmur, de 14h à 16h30. Gratuit. Places limitées, sur inscription

Contact : 05 63 70 52 67 / mediatheque@cclpa.fr



Vendredi 25 octobre



LAUTREC

Ely Beth en concert au Café Plùm

Ely Beth est une productrice, musicienne et chanteuse franco-britannique. Sa musique s'adresse sans intermédiaire à vos émotions les plus profondes et les plus brutes. Dans la lignée de Billie Eilish, BANKS ou Sevdaliza, Ely Beth déploie une production très léchée, avec des orchestrations alt-pop puissantes. De 21h à 23h.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨



Samedi 26 octobre

ST PAUL CAP DE JOUX

Soirée Tartifête proposée par le comité des fêtes de St Paul

Le repas à 15€/personne, 8€ pour les enfants de 5-12 ans et gratuit pour les moins de 5 ans comprend apéritif offert, tartiflette et salade verte, dessert et café. Une animation musicale avec Adrien Villano AVEE à l'apéro puis suite du repas avec DJ et buvette vous sont proposées pour apprécier d'autant plus cette soirée ! L'équipe du comité vous attend nombreux ! Réservation obligatoire avec paiement à l'inscription au 06 83 97 21 38 (Davy) jusqu'au 22 octobre, limité à 150 personnes.

Contact : 06 83 97 21 38 / comitefetesstpaul@gmail.com



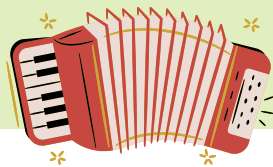
MONTDRAGON

Concert Country proposé par la MJC

Western Dance et la MJC de Montdragon organisent un concert country le samedi 26 octobre à la salle des fêtes de Montdragon. Cette soirée sera animée par le groupe SAILOR STEP. Entrée 12€. A 21h à la salle des fêtes.

Contact : 06 03 68 77 23





Samedi 26 octobre

LAUTREC

Duo Amado-Carollo // avec Argentina Festival au Café Plùm

La semaine ARGENTINA d'Arte Tango s'ouvre sur ce concert dédié au folklore d'Argentine mais pas que : ce duo voit le jour en 2022, grâce à la rencontre entre Pablo Amado, bandonéoniste argentin et Marco Carollo, violoniste, guitariste et chanteur italien. De 21h à 23h.

Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : à partir de 5 €, Enfant : moins de 13 ans.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨



Dimanche 27 octobre

MONTDRAGON

Chasse aux citrouilles à la Compagnie du Carrelet

La Compagnie du Carrelet va fêter ses 3 ans et comme chaque année, la ferme organise une chasse aux citrouilles pour tenter de remporter les lots de la ferme mis en jeu !

Les enfants vont devoir chercher dans un temps imparti des mini citrouilles dans les zones qui seront dédiées ! Les 3 meilleurs remporteront les lots qui seront mis en jeu ! Il y aura des sessions sur plusieurs tranches d'âge tout le long de la journée ! Et durant cette journée, les familles pourront profiter de toute notre ferme ainsi que de toutes les activités (jeux gonflables pour enfants entre 2 et 15 ans, non disponible en cas de fort vent, kartings à pédales pour enfants et adultes, jeux de bois/pétanque/plein air pour enfants et adultes) ainsi que le terrain de pique-nique et du terrain de pétanque. **L'inscription est obligatoire pour pouvoir rentrer à la ferme !**

Tarif : 6 € (Gratuit pour les moins de 2 ans). De 10h à 18h

Contact : 06 33 90 93 25 / lacompagnieducarrelet2021@gmail.com



Mercredi 30 octobre

LAUTREC

Lecture drag : "Les Petites Histoires Clinquantes" au Café Plùm

Lectures-spectacles inclusives pour les enfants et leurs adultes. Racontées et jouées par la Drag-Queen Marie-Thérèse et le Drag-King Liv Belluggio...

De 15h30 à 17h30. Tarif unique : 5 €.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨

LA MAISON CLINQUANTE

*Les Petites
Histoires
Clinquantes*

Jeudi 31 octobre

ST PAUL CAP DE JOUX

Ateliers CERAC proposés par le service culture de la CCLPA

Ateliers de peinture rupestre.

Suite au succès des ateliers archéologiques pour enfants, la CCLPA réitère son partenariat avec le Centre d'étude et de recherche archéologique de Castres et vous propose deux ateliers le 24 octobre à la médiathèque de Saint-Paul avec pour thème la peinture rupestre. Ces ateliers sont ouverts aux enfants de 6 à 11 ans et uniquement sur inscription.

Médiathèque de St Paul, de 14h à 16h30. Gratuit. Places limitées, sur inscription

Contact : 05 63 70 52 67 / mediatheque@cclpa.fr



Et tout au long du mois...

Tous les 2èmes dimanches du mois

13 octobre

LABOULBÈNE

"**Chez Suzette**", c'est le café participatif de la mairie de Laboulbène. Vente de boissons et repas food-truck. Pour un moment convivial en famille ou entre amis. De 18h à 21h, parking de la salle des fêtes. Animation musicale. Entrée gratuite, boissons payantes (de 1 € à 4 €). Contact : 05 63 59 39 21



20 octobre

Tous les 3èmes dimanches du mois

FRÉJEVILLE

Bar communal - Bar Oc'

Le Bar'Oc est ouvert tous les 3èmes dimanches de chaque mois. Il est situé à la salle Fabre, juste à côté de l'église du village.

Nous proposons une ambiance festive, musicale, accompagnée d'une restauration pour nos papilles. Pour vous restaurer, un foodtruck vous présentera ses délicieuses dégustations.

A partir de 18h. Contact : 05 63 74 33 58 / www.village-frejeville.fr ✨



Tous les 1ers dimanches du mois



6 octobre

Brunch

LAUTREC

Le brunch du Café Plùm

Tous les premiers dimanches du mois, l'équipe cuisine du Café Plùm prépare son brunch gourmand et généreux qui réglera aussi bien la team végété que la team viande dans une formule complète à 20€, boissons comprises !

Brunch uniquement sur réservation 05 63 70 83 30 : premier service à partir de 11h30 et deuxième service à partir de 13h15. Contact : contact@cafeplum.org / CaféPlùm.org ✨



Tous les 3èmes jeudis du mois (exceptionnellement le 4ème en octobre)

LAUTREC

24 octobre

Soirée jeux & dégustation au Café Plùm !

D'un côté, on joue à des jeux société, et de l'autre on déguste une bonne bière ou du bon vin local ! A partir de 18h30, c'est la soirée jeux de société et dégustation avec un domaine viticole, une brasserie ou même une distillerie du coin ! Ce soir là, on découvre et on déguste de bons produits du terroir tout en s'amusant avec la grande sélection de jeux de société des Jeux Ambulants. Une tradition plûmesque à ne pas manquer !

Contact : contact@cafeplum.org / 05 63 70 83 30 / CaféPlùm.org ✨

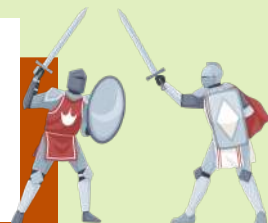


Tous les dimanches matin



VIELMUR

Tous les dimanches, sur réservation, "**la Vie Moyenâgeuse**" vous convie à ses entraînements de combat avec bâtons et épées. Rendez-vous aux Granges de Vielmur, de 10h à 12h. Tarif : 15 € (annuel) - Contact : 06 70 14 77 50





- Préparation 15 minutes
- Cuisson 3 minutes
- Portion(s) 12 portions



- 12 croûtons de pain baguette
- 2/3 tasses de purée de citrouille
- 2/3 tasses de fromage ricotta extrafin
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 1 cuillère à table de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable
- poivre
- 2 tasses de roquette
- 1/4 tasse de graines de citrouille grillées
- fleur de sel

1. Pour préparer les croûtons maison, il suffit d'étendre les tranches de pain baguette sur une plaque de cuisson, de badigeonner celles-ci d'huile d'olive, puis de les cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 8 à 10 minutes.

2. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en une crème onctueuse la purée de citrouille, le fromage ricotta et le sirop d'érable. Poivrer.

3. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde de Dijon et de sirop d'érable. Ajouter la roquette et les graines de citrouille, et mélanger délicatement pour bien les enrober.

4. Répartir le mélange de ricotta sur les croûtons. Cuire sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange de ricotta soit chaud. Garnir de la salade de roquette et parsemer de fleur de sel. Servir aussitôt.

Donne 12 canapés.

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





ATELIERS PARENTALITÉ

gratuits et ouverts à tous (sur inscription)

A LA MAISON DU PAYS - SERVIES



• La Ronde des Mots Partagés

1 mardi / mois

Découvrir avec votre enfant le plaisir des histoires, des contes et des comptines, jouer avec les mots mais aussi les sons... Tout un programme ! (de 0 à 3 ans)

Les mardis de 10h à 11h30 : 24/09 • 08/10 • 26/11 • 17/12



• 1,2,3... Moteur !

1 lundi / mois

Marylise Lacaze - Educatrice de jeunes enfants - propose aux enfants ayant acquis la marche, un atelier de psychomotricité (jusqu'à 3 ans).

Les lundis de 10h à 11h15 : 09/09 • 07/10 • 18/11 • 09/12

Inscriptions obligatoires auprès de la PMI au 05 63 37 68 10 / Infos : petite-enfance@cclpa.fr

LE LAEP

Lieu d'accueil enfants-parents



Le LAEP est un espace convivial, qui accueille tous les enfants de moins de 4 ans avec leurs parents, (grands-parents, proches). C'est un espace de jeu, de discussion, et de rencontres. Gratuit - sans inscription. (sauf vacances scolaires et jours fériés)

Tous les mercredis matins de 9h à 12h
à la Maison du Pays, à Serviès.

Nouveau !

OUVERTURE DU LAEP à VÈNES

12/09, 26/09, 10/10, 7 /11, 21/11, 5/12, 19/12 de 9h à 12h
7 rue de la Briqueterie (local attenant à l'école)

Infos : 05 63 70 52 67



**THÈME
LES GRANDS
JEUX**



BAFA PERF.

SERVIES



**28/10 au 02/11
2024**



Contact

05 63 54 15 44

fd.tarn@famillesrurales.org

Tarif : 220 € (CCLPA) / 310 € (HORS CCLPA)