S'investir, se divertir, s'épanouir !

GUIDE DES ACTIVITÉS

Léo Lagrange
COLOMIERS

Édition 2026

C’est Quoi ?

Le Club Loisirs Léo Lagrange

S’investir, Se divertir, S’épanouir

Mr Léo Lagrange

Premier sous-secrétaire d’Etat aux sports et à l’organisation des loisirs dans le gouvernement issu du Front Populaire, en 1936.
Tué sur le front le 9 juin 1940.

Fédération Léo Lagrange

La Fédération Léo-Lagrange est une association d'éducation populaire et de loisirs à but non lucratif, reconnue d'utilité publique.
55000 adhérents.
Organisée en Structures nationales, régionales et départementales

Le club loisirs Léo Lagrange de Colomiers

Plus de 2400 adhérents, 24 sections et des dizaines d’activités, c’est le plus gros club Léo Lagrange.
L’association est gérée par un CA + un bureau elle est organisée en sections qui font partie intégrante du club loisirs Léo Lagrange.

Chaque section gère ses activités.

Les 24 Sections du Club Loisirs Léo Lagrange

DANSE ET CHANT
Colomiers Danse Club
Danse Country
Danse à Claquettes
Chorale italienne

ART CRÉATIF
Sérigraphie
Patchwork
Ateliers d'art
Peinture - Galerie 99
Contraste Club Photo & Vidéo

LOISIRS ET RENCONTRES
Animation Parc Duroch
Syno-Dico
Gardiens du jeu
Philatélie & Numismatique
Les anciens de Léo
Radioamateurs
Théâtre d'à côté
Gourmandise et œnologie

SPORT ET BIEN-ÊTRE
Échecs
Pêche à la mouche
Yoga
Tennis de table
Volley-ball
Bien-être et sophrologie

RETRAITE ACTIVE
Colomiers Retraite Active

Je veux pratiquer une activité:

1. J'adhère à l'association Léo Lagrange (C.L.L.L.C).
   - Possibilité d'adhérer en ligne.
   - Adhésion possible au secrétariat ou dans les sections.
   - Tarifs page 13

2. Je paye ma cotisation à la section:
   - Je peux pratiquer plusieurs activités dans une section.
   - Je peux être membre de plusieurs sections.
   - Chaque section dispose de son propre mode d'inscription.

Éditorial

Comme le disait le sous-secrétaire d'État des sports et organisations des loisirs en 1936, Monsieur Léo Lagrange, « *Notre but simple et humain est de permettre aux masses de jeunesses françaises de trouver dans la pratique de sports la joie la santé et construire toutes générations confondues une organisation de loisirs* ».

En tant que nouvelle présidente du Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers, fort de plus de 2000 adhérents et 25 sections aux nombreuses activités, mon souhait est de proposer à toute la population columérine et des alentours un éventail d'activités ludiques, artistiques, culturelles et sportives avec des valeurs fortes de laïcité, de tolérance, de respect des différences, de convivialité et de vivre ensemble dans des locaux mis à la disposition gracieusement par la Mairie de Colomiers.

Grâce à l'ensemble des bénévoles et aux professionnels compétents, le Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers propose une diversité d'activités dans ses 25 sections que vous découvrirez au fil de ce fascicule. Il souhaite également faire venir vers lui notre jeunesse en créant des nouvelles activités plus adaptées pour elle.

Un projet associatif autour de nos valeurs, leur redonner le goût de l'investissement, du partage et du vivre ensemble au travers d'activités sportives et culturelles : tel sera notre projet pour faire vivre ensemble toutes les générations.

A très bientôt, au plaisir de vous rencontrer au club,

Brigitte Laurent
Présidente du Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers

Danse et chant ..... p 5
Art créatif ..... p 6
Loisirs et rencontres ... p 8
Sport et bien-être ..... p 10
Retraite active ..... p 12

Colomiers Danse Club

Envie de pratiquer la danse en couple sur des rythmes Latino, Salsa, Bachata, Kizomba, mais aussi Rock, Lindy hop, Tango argentin ou danses plus classiques Chacha, Tango, Valse, Rumba, Mambo... venez nous rejoindre.
Nos professeurs, titrés nationaux, assurent des cours du lundi au vendredi dans un esprit convivial. On se retrouve tous les mois dans des soirées dansantes dont une avec orchestre de Rock ou salsa, et bien sûr notre soirée annuelle « Danse en fête », toujours dans cette bonne humeur et esprit de partage qui caractérisent notre section.
A bientôt avec nous

06 80 84 22 98
colomiersdanse@live.fr
www.colomiersdanseclub.org

Chorale Italienne « le Voci del Sole »

La chorale italienne de Colomiers, les Voci del Sole, créée en 2004 est aujourd'hui dirigée par Martin Feuillerac et fait vivre le répertoire italien, sans cesse enrichi, allant des chants populaires aux grands airs d'opéra.
Une quarantaine de choristes, toujours motivés par le plaisir de chanter et de partager, vous embarquent joyeusement vers « le Bel Paese » et ses douces mélodies.
Répétitions le mardi de 20h00 à 22h00, Salle de La Potinière, rue Gilet. Rejoignez-nous !

Corinne Calvet
07 59 96 75 45
levocidelsole31@outlook.fr

Danse country

Envie de bouger, de vous amuser et de partager de bons moments ? La danse country est une activité conviviale et accessible à tous, idéale pour se détendre, garder la forme et faire de belles rencontres dans une ambiance chaleureuse et festive.
Notre club propose cinq niveaux de danse ainsi qu'un cours de danse en couple. Nous organisons également des bals tout au long de l'année et un festival tous les deux ans.
N'hésitez pas à venir essayer : deux cours d'essai gratuits vous sont proposés avant de vous inscrire !

Monique Saurrat
06 61 39 48 82
leocountry31770@gmail.com
country.colomiers@free.fr
http://country.colomiers.free.fr/

Danse à claquettes

La section claquettes Rhythm'n taps accueille petits et grands dans des cours tous niveaux afin de partager swing et bonne humeur.
Chaque année, un spectacle met en scène le travail de l'année. Les plus jeunes élèves, ainsi que le cours supérieur, dansent également pour les écoles de Colomiers et des alentours pour la journée « Les matinées scolaires ».

Astrid Hamelin
06 85 88 55 49
Fanny
06 45 36 31 71
colomiers.claquettes@gmail.com
facebook.com/Claquettes/

Club photo / vidéo Colomiers Contraste

Crée en 1962, la section photographique de CLLL est devenue COLOMIERS CONTRASTE. Nous organisons des ateliers, des sorties, des travaux à thème, des concours, des expositions et une approche complète par la mise en commun des connaissances de tous. De l'initiation à l'apprentissage des techniques (photo et vidéo) les plus évoluées, chacun trouve de quoi satisfaire sa curiosité. La partie vidéo de notre club permet de s'initier au montage audiovisuel film ou diaporama avec les derniers logiciels mis régulièrement à jour. Ouvert à tous, novices ou confirmées, nous nous retrouvons pour la photo tous les mardis à partir de 17h30 et pour la vidéo les jeudis à la même heure à la Maison des Associations.

Gilbert Coussy
06 73 42 67 52 ou CLLL
colomierscontraste.club@gmail.com
https://colomiers-contraste.fr/

Peinture - Galerie 99

Développer vos dons naturels d'activité picturale, votre créativité, votre technique, dans une ambiance conviviale et chaleureuse en présence d'un animateur chevronné en participant à un atelier libre et non à un cours théorique...
Vous êtes tenté ? Venez donc participer à 2 séances libres le mardi en soirée et l'envie de vous inscrire vous gagnera certainement.

René Austruy
06 71 27 05 17
austruy31@gmail.com

Patchwork

Une activité artistique et textile pas comme les autres ! Experte ou débutante, si vous aimez coudre, broder, tricoter n'hésitez pas !
Venez découvrir comment réaliser un joli projet de patchwork qui embellira votre quotidien. Si vous êtes débutantes, nous vous accompagnons dans l'apprentissage des principales techniques du patchwork. Vous pourrez également vous initier lors d'une séance-découverte gratuite.
Nous vous accueillons le mardi et le jeudi de 13h30 à 16h00, le vendredi de 10h00 à 12h00

Martine Roigt
06 08 03 78 12
martinroigt@orange.fr
https://colomierspatch.wordpress.com/

Sérigraphie

La sérigraphie est une technique d'impression. L'atelier permet à des débutants ou non-débutants, artistes ou pas, de découvrir, d'expérimenter et de réaliser leurs projets sur papier ou textile (affiches, estampes, faire-part, livres d'artistes, T-shirt, etc.).

05 61 78 60 52
secretariat@leolagrangecolomiers.org

Ateliers d'art

secretariat@leolagrangecolomiers.org
05 61 78 60 52
fran.lechevallier@gmail.com
06 89 42 54 55

L'atelier de peinture

Peindre est une démarche de méditation, comme un retour sur soi qui apaise vraiment. La peinture est à la portée de tous, à tous les âges. Les cours adultes s'adressent aux personnes débutantes comme aux personnes qui désirent se perfectionner en dessin, aquarelle, peinture acrylique ou huile.
Les enfants ont un fort potentiel de créativité qui ne demande qu'à être développé. Un cours spécifique enfants a lieu le mercredi après midi de 14h30 à 16h00.

May-Kao Lybliamay
06 22 52 09 01
mk.lybliamay@gmail.com

L'aquarelle

Apprendre, se perfectionner en aquarelle. May-Kao vous accueille le jeudi de 17h00 à 19h00.

May-Kao Lybliamay
06 22 52 09 01
mk.lybliamay@gmail.com

Calligraphie occidentale

Faire de la calligraphie, c'est créer son jardin de lettres. Entre formes et couleurs, patience et plaisir. Dans un cadre convivial, pour des cours en petits groupes, l'atelier vous propose au choix 3 cours hebdomadaires et 2 cours mensuels. Cours d'essai gratuit durant les journées portes ouvertes ou en cours d'année, le mercredi.

Anne Sacramento
06 70 35 68 16
anne.sacramento@wanadoo.fr

L'art texturé

Plongez dans l'univers sensoriel et créatif de l'art texturé et expérimentez la peinture en relief. Ces ateliers hebdomadaires vous invitent à explorer les matières, les reliefs et les effets de texture à travers différentes techniques (drapé, texturé, 3D...) Vous travaillerez sur toile sur différents thèmes en fonction de vos goûts et votre univers. Tout au long des cours, Magali ce fera un plaisir de vous partager ses astuces et secrets pour sublimer vos tableaux.

Magali Berdeil
07 77 86 90 56
magali.antrea@yahoo.fr

Peinture sur porcelaine

La peinture sur porcelaine est une technique de décoration sur tous objets en porcelaine. Nul besoin d'être doué en dessin, la patience suffit ! Au fil de vos œuvres, la confiance s'installe, l'inspiration se décuple, les techniques ne seront qu'une aide pour finaliser votre composition. Venez nous rejoindre tous les lundis après-midi !

Suzanne Ngo
06 69 17 42 32
ngosuz@hotmail.com

Art créatif

Animation Parc Duroch

La « Potinière » est ouverte aux adhérents toute l'année du lundi au samedi à partir de 13h30 jusqu'à 18h00. Possibilité de jouer aux cartes avec des concours de belote le vendredi en alternance avec les concours de rami. Concours de tarot un mercredi sur deux. Avec les beaux jours, des concours de pétanque sont organisés soit sur l'après-midi, soit sur la journée avec un repas à midi. Certains se font en extérieur avec déplacement en autocar. La « Potinière » propose également la galette des rois, le goûter de noël, deux lotos par an, deux sorties au Pas de La Case. Le tout dans une bonne ambiance...

06 04 53 02 96

parc.duroch.leo@gmail.com

Gardiens du jeu

La section ouvre ses portes chaque week-end à une cinquantaine de passionnés depuis 1986. Tout au long l'année, ce sont plus d'une centaine de parties de jeux de rôles qui sont proposées par nos Meneurs de Jeu (MJ). De nombreux univers sont proposés : médiéval fantastique, futuriste, contemporains, post-apo... Une partie regroupe de 2 à 7 joueurs qui peuvent interagir à tout moment avec l'histoire pour la faire évoluer.

contact@lesgardiensdujeu.fr

Syno-dico (pyramide)

Basée sur le jeu télévisé de France 2, la section Pyramide vous invite à venir jouer avec synonymes et connaissances générales. Le jeu se déroule selon les règles de la première présentation à la télévision animée par Patrice Laffont. Amoureux de la langue française, venez nous rejoindre tous les lundis et vendredis.

Annette Soula

06 51 55 87 03

annette.soula@sfr.fr

Philatélie & Numismatique

Les « mordus » du **timbre**, de la **carte postale** mais aussi des **pièces de monnaie** se regroupent au sein de Colomiers Philatélie.
Au cours des réunions qui se tiennent 2 fois par mois, les adhérents peuvent consulter des livres de cotation du monde entier, rechercher des informations sur des revues spécialisées ou procéder à des échanges.
Ils se tiennent aussi à la disposition des personnes qui souhaitent avoir un avis sur des collections héritées ou personnelles.
Apportez nous vos timbres !

Ghislaine Rolland

06 09 39 70 77

ghislaine.rolland@sfr.fr

Les anciens de Léo

Quelques « anciens» de la première génération du club loisirs aiment transmettre l'expérience passionnante de leur jeunesse. Activité théâtrale, cartes, repas des retrouvailles, tout est prétexte à se retrouver, à prolonger ce temps de convivialité et de partage propre aux origines du Club.
La section est ouverte à toutes et à tous. Vous voulez vous extérioriser, jouer, travailler votre mémoire, animer la mise en scène, alors venez rencontrer notre groupe théâtre, le meilleur accueil vous y est réservé.
Vous êtes amateur de jeux de cartes, rami, belote, tarot, venez jouer et nous initier à d'autres jeux dans une ambiance conviviale loin de l'esprit compétition.
Nous serons heureux d'accueillir toutes celles et ceux qui sont attirés par le plaisir de partager.

Francis Sarrazin
06 84 57 35 03
sarrazin.francis@free.fr

Radioamateurs

Si tous les gars du monde...
C'est la devise des radioamateurs. Ces passionnés de technique radio cultivent l'amitié entre les peuples à travers leurs contacts internationaux, mais aiment aussi se retrouver et partager leurs connaissances autour de réalisations collectives.
Venez découvrir l'éventail des possibilités offertes aux radioamateurs !

Jean-Louis Beaufort
06 35 96 08 86
f6abx@wanadoo.fr

Théâtre d'à Côté

Le but de la troupe : monter et jouer des spectacles de théâtre, des comédies. L'apprentissage du jeu théâtral et des textes se fait par la pratique lors des répétitions (mardi et samedi).
Le TDC participe aussi à l'organisation du Festival Estivades de Colomiers fin juin / début juillet.

Liliane Cramaussel
06 73 35 56 71
lilou.cramaussel@free.fr

Gourmandise et œnologie

La section vous propose des ateliers permettant d'associer la découverte du goût avec la dégustation de vin ou d'alcool.
Une fois par mois, venez découvrir l'histoire du vin, de la vigne et l'art de la dégustation.
Des repas avec événements et des sorties sont aussi au programme.

Jean-Claude Gris
06 38 89 73 98
jcgris@hotmail.fr

Échecs

Le jeu d'échecs est un jeu millénaire combinant tactique et stratégie que vous pouvez pratiquer, quel que soit votre niveau, en loisirs ou en compétition (licence prise par le club auprès de la Fédération Française des Échecs) :

- une école d'échecs pour les jeunes de 7 à 16 ans, les cours étant assurés par Yves Breton
- des équipes inscrites en compétition en nationale 3 et nationale 4
- des activités de loisirs.

Nicolas Barrau ou **Yves Breton**
06 23 05 42 45 / 05 62 73 15 52
colomiersclubdechecs@gmail.com
coursechecs@orange.fr
www.colomiers.chess.fr

Pêche à la mouche

Cette section fondée en 1977 par des mordus de Dassault-Bréguet comprend :

- le montage des mouches en salle,
- les lancers dans un gymnase ou sur le lac du Perget,
- les sorties en réservoirs ou sur les rivières de première catégorie de la région.

Cédric Diana
06 74 82 55 26
clllpechemouche@gmail.com

Yoga

Stimuler l'énergie par la pratique du yoga, vaincre le stress, augmenter la concentration et la volonté, acquérir des techniques de relaxation, harmoniser le mouvement, le souffle et la pensée...

La section yoga vous propose des cours de 1h30 assurés par des professeurs expérimentés cinq fois par semaine, ainsi qu'un stage de 3h/mois. Venez tenter l'expérience, nous vous proposons une séance d'essai gratuite.

Jean-Luc Vamvadellis
06 72 09 20 53
yoga31sectionc3l@gmail.com

Tennis de table

La section Tennis de table vous invite toutes et tous à venir la rejoindre, jeunes et moins jeunes (l'éventail d'âge va actuellement de 5 à 79 ans), volontaires pour la compétition ou amateurs d'une activité « loisir » dans une ambiance conviviale.

colomiers.clll@outlook.fr
www.ttcolomiers.fr

Volley ball

Le volley ball est un sport d'équipe impliquant adresse, solidarité et respect. Si vous cherchez un groupe sympa et dynamique, rejoignez-nous. Progrès et convivialité assurés !

La section volley est ouverte à tous :

- 1 école pour les 13-17 ans,
- 8 équipes féminines, mixtes et masculines inscrites en compétition,
- 1 section loisir/détente.

Jean-Marie Fau
06 86 27 34 17
jean-marie.fau@colomiers-volley.fr
www.colomiers-volley.fr
www.facebook.com/colomiers.volley/

Bien-être et Sophrologie

Que vous soyez à la recherche d'une activité physique douce, d'un moyen de gérer le stress ou simplement d'un moment de détente et de lâcher-prise, la section Bien-être & Sophrologie est faite pour vous.

Nous proposons une palette d'activités complémentaires adaptées à tous les âges et à tous les niveaux : **Qi Gong, Pilates, Pilates sur chaise, Stretching-Sophrologie, Bodyzen, Sophrologie, renforcement musculaire & cardio**.

Ces disciplines contribuent au bien-être physique et mental en favorisant la souplesse, l'équilibre, le renforcement en douceur, la respiration, la relaxation et la gestion du stress au quotidien.

Les séances sont animées par des intervenants certifiés et expérimentés, dans un climat bienveillant, permettant à chacun de progresser à son rythme et en toute confiance.

Pour découvrir nos activités, nous vous invitons à participer à un **cours d'essai gratuit**. Vous pourrez ainsi trouver la pratique qui correspond le mieux à vos attentes et à vos besoins.

Pour tout renseignement concernant les horaires, les lieux de pratique et les modalités d'inscription, n'hésitez pas à nous contacter

Véronique Malher
06 74 76 46 80
section.bienetre.sophro@gmail.com

Colomiers Retraite Active

Chacun sait que l'activité physique est bonne pour la santé et, au sein de Colomiers Retraite Active, les séniors de plus de 50 ans peuvent se mettre ou remettre à faire du sport ou une activité d'entretien. Nous permettons à nos adhérents de mettre en œuvre le concept : Sport et Santé en organisant des activités spécifiques pour les séniors.
Par une pratique régulière et adaptée à ses capacités, l'adhérent se donne les moyens de conserver, voire d'améliorer, sa condition physique tout en partageant quelques moments de convivialité. En plus de séjours sportifs, nous proposons de nombreuses activités sans contrainte d'emploi du temps ni esprit de compétition :

- Rando sur la demi-journée (lundi ou jeudi, toute l'année hors jours fériés) ou la journée entière (vendredi) avec parfois une visite à thème,
- Marche nordique,
- Marche d'orientation
- Ski de fond, les raquettes à neige,
- Diverses activités de gym (Tonique, Pilates, Posturale, Strech sénior, Renforcement musculaire, Réveil musculaire, Gym trio, Gym sur chaise),
- Qi Gong,
- Tennis,
- Tennis de table,
- Cyclotourisme et VTT,
- Ateliers mémoire et équilibre,
- Danse country et en ligne,
- Scrabble,
- Aquarelle,
- Pétanque,
- Tir à l'arc.
- Atelier saveurs et découvertes

Toutes les activités sont proposées au moindre coût.

Joël Vignau
05 61 78 60 52
colomiersretraiteactive@gmail.com
www.colomiers-retraite-active.fr

Retraite active

Tarifs d'adhésion

- 21 € pour les Columérins
- 29 € pour les non Columérins
- 8 € pour tout autre adhérent d'une même famille

Ce tarif sera complété par les cotisations personnalisées de chaque activité. Nous acceptons les chèques vacances ANCV, les coupons sports ANCV et les tickets sports Mairie.

En devenant adhérent, vous pourrez :
- bénéficier de réductions chez certains commerçants de Colomiers,
- profiter de notre contrat national d'assurance MAIF.

Mieux connaître... le Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers :

- **Depuis 1961 à Colomiers**
- **Une trentaine d'activités ouvertes à tous**
- **2000 adhérents**
- **Une présence sur la plupart des quartiers de Colomiers**
- **Un accueil, 6 place du Val d'Aran, ouvert :**
  - tous les matins de 9h30 à 12h30
  - le lundi et le jeudi de 13h30 à 17h30
  - le mardi de 14h00 à 19h00
  - le mercredi de 13h30 à 16h30
  - fermé le vendredi après-midi.

Léo Lagrange
COLOMIERS

Club Loisirs Léo Lagrange
6 place du Val d'Aran - 31770 Colomiers

05 61 78 60 52
secretariat@leolagrangecolomiers.org
www.leolagrangecolomiers.org
Facebook.com/LeoLagrangeColomiers/

COLOMIERS Terre d'envol

léo lagrange FÉDÉRATION

Réalisation et impression :
www.digicapt.fr Colomiers
Crédit photos : CLLL