

# AMICAL'INFOS 2025-2026

Informations sur les animations et adhésions de l'Amicale laïque du Langon

## ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Inscrivez-vous à notre lettre de diffusion sur le site de l'Amicale pour recevoir nos informations tout au long de l'année.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

*Le 13 septembre 2025 à 17 heures*

Salle de l'Amicale laïque - 2 impasse du Stade - 85370 Le Langon



## LE MOT DES CO-PRÉSIDENTS

En cette année 2025, alors que nous sommes quotidiennement bousculés par une actualité toujours plus anxiogène et brutale, alors que la vie de chacune d'entre nous n'est pas toujours facile, alors que certains médias accusent toujours les mêmes responsables de nos difficultés et génèrent des peurs, nous pensons vraiment que c'est en apprenant à vivre ensemble que nous trouverons des solutions à nos problèmes.

Apprendre à vivre ensemble, c'est apprendre à se connaître. Pour se connaître, il faut faire des choses ensemble : discuter, échanger, écouter, partager, découvrir...

Notre association, comme d'autres dans le village, propose des activités pour se distraire, pour s'épanouir, pour les enfants, pour les adultes, pour la famille... C'est plutôt une chance de pouvoir profiter de tout cela à proximité.

Pour éviter de ne voir que le côté négatif de notre société, l'Amicale laïque vous propose de vous rencontrer, de faire connaissance avec des nouvelles personnes, de partager vos savoirs, de découvrir le monde qui vous entoure...

Notre choix, c'est aussi de continuer à défendre une société ouverte à la différence, généreuse et confiante.

Alors, laissez-vous tenter !

P.S. nous profitons de ce nouveau catalogue pour remercier la municipalité du soutien indispensable qu'elle apporte au milieu associatif.

Katlyne Charbonneau et Jean-Jacques Bobin, co-présidents

### ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Si vous souhaitez plus d'informations ou si vous souhaitez soutenir notre association, appelez le 02 51 28 77 39 ou envoyez-nous un mail : [amicale@amicalelelangon.fr](mailto:amicale@amicalelelangon.fr)

# SOMMAIRE 2025



## ATELIERS POUR LA FAMILLE

### ACTIVITÉS NATURES

Découvertes naturalistes 4

### ACTIVITÉS SPORTIVES

Danses traditionnelles 4

Randonnées pédestres 5

Ping-Pong 5

Cours de yoga Kundalini 6

Full-contact 7

### ACTIVITÉS CRÉATIVES

Atelier d'écriture 8

Ateliers de savoirs partagés 8

Atelier des artistes 9

DRÔLES DE DÉS 10

CERCLE DE DISCUSSION 10

## ATELIERS POUR ENFANTS ET ADOS

Amical'ados 11

Club nature 11

Multisport / Eveil aux sports 12

## PROPOSÉ PAR L'AMICALE TOUTE L'ANNÉE

Consommer autrement 13

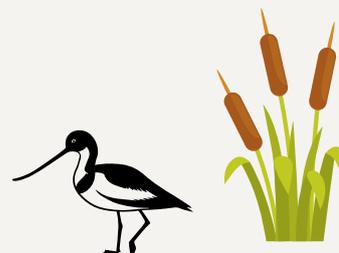
Nos partenaires 14

Location de salle, de vaisselle ou de matériel 15

Adhérer à l'Amicale laïque 16

# DÉCOUVERTES Naturalistes

*Adultes et enfants accompagnés*



## Objectif de l'activité

- Acquérir des connaissances naturalistes.

## Organisation

Les thématiques suivantes sont proposées aux enfants du club nature et ouvertes aux ados et adultes adhérents de l'Amicale. Le rendez-vous à lieu sur le parking situé à côté de la salle de l'Amicale (Impasse du Stade).

## A prévoir

**Chaussures et tenue adaptées** à la météo.

## Thématique n°1

**Samedi 31 janvier, 9h30** : visite de la réserve naturelle de la baie de l'Aiguillon avec une guide naturaliste

## Thématique n°2

**Samedi 4 avril, 9h-14h** : Balade naturaliste dans le marais du Langon

## Tarifs

**Activité gratuite** réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.

## Référent

Mathieu Moncomble (06 73 30 36 24)  
activites@amicalelelangon.fr

# DANSES Traditionnelles

*Ouvert à toute la famille*



## Objectifs de l'activité

- Apprendre à son rythme les pas de danses traditionnelles.
- Faire connaître les traditions et la culture populaire.
- Passer un bon moment de détente et de bonne humeur.

## Informations

Véronique, accompagnée d'Hélène, sa fidèle violoneuse vous feront découvrir des danses traditionnelles. Une quarantaine de danseurs fréquentent régulièrement cette activité. Le plaisir de pratiquer des danses collectives vous enchantera très rapidement.

## Date

**Une fois par mois le vendredi soir**, à partir de 19h45 pour les débutants qui peuvent ensuite rester pour la suite de la séance à 20h30 avec les plus confirmés. Atelier jusqu'à 22h.

**Dates : 26 septembre, 17 octobre, 14 novembre.** Pas d'atelier en décembre.

## Tarifs

**Activité gratuite** réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.

## Référente

Véronique Taurand (06 52 08 26 52)  
activites@amicalelelangon.fr

# RANDONNÉES

## Pédestres

*Ouvert à toute la famille*

### Objectifs de l'activité

- Avoir une activité sportive
- Passer un moment agréable ensemble
- Découvrir des parcours connus des uns et des autres

### A prévoir

Une gourde et de bonnes chaussures.

### Date

Première séance :  
Samedi 27 septembre, 14h

### Tarifs

Activité gratuite, réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.



### Référent

Michel Maire (02 51 52 81 68)  
activites@amicalelelangon.fr



# Ping-Pong

*Ouvert à toute la famille*

### Objectifs de l'activité

- Découverte de l'activité ping-pong
- Jouer ensemble



### Date

Les mardis de 18h à 19h pour les adultes et les scolaires, à partir du **mardi 16 septembre**.

### Tarifs

Activité gratuite, réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.

### Référents

Christophe et Frédo  
activites@amicalelelangon.fr

# de COURS *Ouvert aux adultes* de YOGA Kundalini



## Objectifs de l'activité

- Boost d'énergie
- Réduction du stress
- Renforcement de la force et de la souplesse
- Amélioration de l'équilibre émotionnel
- Plus de clarté mentale
- Renforcement du système nerveux, immunitaire et endocrinien

## Présentation

Le Kundalini yoga est considéré par certains comme le "yoga originel" dans la mesure où il réunit, dans le corpus de ses techniques, de nombreuses formes de yoga. C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, basé sur une pratique corporelle avec des postures statiques, dynamiques et respiratoires. Ce yoga intègre la relaxation et la méditation. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état de santé ou les handicaps. Tout exercice peut être adapté.



## Date et fréquence

Chaque lundi de 18h à 19h. **Première séance le 15 septembre.**

Une séance d'essai vous sera offerte.

## A noter

Les séances se dérouleront à la salle de l'Amicale et/ou à distance (en visioconférence) selon votre choix.

## Matériel à prévoir

Prévoir **votre propre tapis** et, si nécessaire, un coussin ou un tabouret de yoga. Une couverture pendant les temps de relaxation peut également être utile. **Penser à apporter de l'eau.**

## Tarif

**100€ pour l'année (hors vacances scolaires). Adhésion obligatoire à l'Amicale.**

## Référentes

Lesley Marsden - Professeure diplômée et Brigitte Mandin  
[activites@amicalelelangon.fr](mailto:activites@amicalelelangon.fr)



# NOUVEAU FULL Contact

*Ouvert aux plus de 12 ans et adultes*



## Objectifs de l'activité

Découvrir et pratiquer le full-contact ainsi que toutes les activités sportives contribuant à une bonne condition physique (renforcement musculaire, assouplissements, ...).

## Présentation

Le "full-contact" est un sport de percussion avec les poings et les pieds dans lequel la maîtrise des touches est recherchée (et non la puissance). Cet art martial exige des pratiquants une somme de qualités telles que le courage, l'engagement, la souplesse, l'adresse, la coordination, l'intelligence, la vitesse, tant sur le plan de l'exécution que de l'anticipation, et surtout le respect de l'autre dans tous les sens du terme.

## Tarifs

**50 € pour l'année** (hors vacances scolaires) **pour les 12-15ans**

**80 € pour l'année** (hors vacances scolaires) **à partir de 16 ans**

Adhésion obligatoire à l'Amicale laïque.



## Date et fréquence

Le lundi de 19h30 à 21h et le jeudi de 20h à 21h30 (hors vacances scolaires).

Première séance le **lundi 8 septembre 2025**.

Une séance d'essai offerte.

## Lieu

Les séances se dérouleront à la salle de l'Amicale laïque.

## Matériel à prévoir

- certificat médical autorisant la pratique du full contact (adultes)
- formulaire santé complété \*
- autorisation parentale pour les mineurs \*
- paire de gants de boxe, sous gants, protège dent, coquille (homme) / protège poitrine (femme), protège tibias, protège pieds, pantalon full contact\*

\* Se renseigner auprès du référent

## Référent

Gabriel FRAIM (diplôme de moniteur fédéral) 06 37 94 94 07  
activites@amicalelelangon.fr

# ATELIER

## D'écriture

Ouvert aux plus de 14 ans et adultes



### Objectifs de l'activité

Oser écrire, d'abord des mots, à partir de petits jeux, puis des phrases ou des vers. Ecrire des textes courts, des dialogues amusants et les lire, les jouer... Tout cela à partir d'images, d'objets, de musiques...

### Matériel à prévoir

Papier et crayon.

### Date

**Première séance le 21 octobre à 18h15** à la salle de l'Amicale. Puis une fois tous les 15 jours.

### Tarifs

Activité réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.

### Référent

Christophe Noulet (06 72 22 69 81)  
activites@amicalelelangon.fr

# de ATELIERS

## Savoirs partagés

Ouvert aux adultes



Porcelaine froide

### Objectifs de l'activité

- Recevoir et transmettre des savoirs et savoir-faire dans divers domaines.
- Passer un temps convivial où chacun peut apprendre des pratiques des autres autour d'une thématique.
- Encourager le lien social et intergénérationnel.

### Atelier n°1 - Découverte du fil

Zakia vous propose une première séance le **samedi 27 septembre**, de 14h à 16h, à la salle de l'Amicale, pour découvrir couture, tricot et/ou crochet. Par la suite, d'autres séances pourront être envisagées en fonction des demandes. Inscription obligatoire avant le 20 septembre en précisant si possible votre demande.

### Atelier n°2 - Atelier cuisine

Zakia nous propose de voyager en réalisant un makrout, pâtisserie à base de dattes, originaire du sud-est algérien. **Mercredi 8 octobre**, 18h à 19h, salle de l'Amicale.

La liste d'ingrédients à prévoir sera diffusée sur le site amicalelelangon.fr.

### Atelier n°3 - Petites réalisations en porcelaine froide

**Samedi 25 octobre** de 14h à 16h. Inscription obligatoire avant le 12 octobre.

### Tarifs

Activité gratuite\*, réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.  
*\*Participation aux frais d'énergies à votre discrétion.*

### Référente

Mathilde (06 63 76 38 29)  
activites@amicalelelangon.fr

# ATELIER des Artistes

*Ouvert à partir de 7 ans,  
aux ados et aux adultes*



## Objectifs de l'activité

- Pratiquer une activité artistique.
- Découvrir des techniques variées (dessin, aquarelle, acrylique...), sur tous les supports (béton cellulaire, ardoise, toile, papier...) en explorant des thèmes variés (du figuratif à l'abstrait).

## Date

**Première séance le 23 octobre.**

## Tarifs

Activité réservée aux adhérents de l'Amicale laïque.

**Enfants et ados : 18€ la séance de 2h (de 10h à 12h)**

**Adultes : 28€ la séance de 3h (14h à 17h)**

Le matériel est compris dans le prix.

## A prévoir

Un **tablier**.



*6 personnes environ par atelier.*

## Référente

Mathilde Raison

[activites@amicalelelangon.fr](mailto:activites@amicalelelangon.fr)



Fresque réalisée collectivement en juillet 2025 avec Françoise Brouillard - artiste  
et avec le soutien de la MSA

# DRÔLES de Dés

*Ouvert à partir de 14 ans, aux ados et aux adultes*



## Objectifs de l'activité

- Découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer ensemble.
- Initier les adultes et ados à partir de 14 ans aux jeux de plateau et jeux de rôles, et leur faire découvrir ou redécouvrir des jeux de société.

## Date et fréquence

Un mardi sur deux **à partir du 2 septembre** : jeux de figurines et jeux de société, de 20h00 à 23h00.  
- Un mardi sur deux **à partir du 9 septembre** : jeux de rôles, de 21h00 à 23h30.

## Tarifs pour l'année

Gratuit pour les adhérents.  
**20€** pour les non-adhérents.

## Descriptif

- Jeux de figurines : jeux de plateau immersifs, Warhammer et BloodBowl
- Jeux de rôles : Une aventure dont vous êtes les héros, menée à bien en coopération, guidés par un Maître de jeu.
- Jeux de société : divers et variés, avec présentation des nouvelles sorties plusieurs fois dans l'année, par "Les Jeux de La Fontaine", boutique de Ste Gemme La Plaine.

## Référents

Rémi et Julia Portela (06 64 18 76 26)  
activites@amicalelelangon.fr



# CERCLE de Discussion

*Ouvert à tous*

## Description de l'activité

Face au flot des nouvelles actualités, à la télévision ou sur les réseaux, des citoyens éprouvent le besoin de se retrouver pour discuter, tout simplement.

## Exemples de sujets :

- Trop de plastique ?
- Les fakes news
- Mon téléphone et moi
- Je ne veux plus faire d'enfant
- On paie trop d'impôts



## Tarif

Gratuit. Réservé aux adhérents de l'Amicale laïque.

## Référent

Christophe Noulet (06 72 22 69 81)  
activites@amicalelelangon.fr

## Date

**Première séance le 26 octobre, à 11h**, à la salle de l'Amicale. Puis une fois par mois.

## AMICAL'ADOS

*Ouvert à partir de 11 ans, collégiens*

### Objectifs de l'activité

- Avoir plaisir à se retrouver pour partager des moments de jeu, de convivialité.
- Construire des projets communs entre ados et pré-ados



### Au programme

Après-midi jeux de société, grands jeux en extérieur, pique-niques partagés, sorties entre copains. Le choix des activités est fait avec les jeunes, l'idée étant d'alterner entre activités sur Le Langon et sorties. Le programme détaillé sera établi suite aux échanges faits avec les jeunes et leurs parents : rdv à la salle **le samedi 20 septembre à 11h**. Si vous ou votre ado êtes intéressé.e.s et que vous souhaitez recevoir les informations, contactez-nous...

### Fréquence

1 fois tous les deux à trois mois environ.

### Référente

Aline Boisseleau (06 06 83 96 04)  
activites@amicalelelangon.fr

## CLUB Nature

*Ouvert aux enfants de 5 à 12 ans*

### Objectifs de l'activité

- Découvrir le monde du vivant par l'approche ludique.
- Sortir dans la nature

### Tarif

Premier enfant : 50€ pour l'année.  
25€ pour les enfants suivants.  
Adhésion à l'Amicale obligatoire.

*Limité à 30 places.*

### Référent

Mathieu Moncomble (06 73 30 36 24)  
activites@amicalelelangon.fr



### Dates

- 20 septembre - Capturer et élever des cloportes ! (prévoir une boîte à sorbet et un pot de confiture par enfant)
- 18 octobre - Les arbres du Langon (empreinte des feuilles à la craie grasse)
- 29 novembre - Les petites bêtes de la litière (sortie à Mervent)
- 13 décembre - Construction de mangeoires (prévoir un tournevis cruciforme)
- 31 janvier - Visite de la réserve naturelle de la baie de l'Aiguillon
- 14 février - Recyclage de papier (prévoir quatre torchons par enfant)
- 14 mars - A la recherche des tritons
- 4 avril - Balade naturaliste familiale avec pique-nique partagé
- 30/31 mai - nuit du club

*Une fois par mois le samedi de 9h30 à 12h .*

# MULTISPORT & EVEIL AUX SPORTS

*Ouvert aux enfants né(e)s entre 2014 et 2022*

## Objectifs de l'activité

- Découvrir les actions motrices et le lien social.
- Découvrir différentes activités sportives.
- Profiter d'une offre d'activités à proximité.

## Organisation

A partir du 10 septembre

- enfants nés en 2020 et 2022 : chaque mercredi de 11h à 11h45 (*horaire susceptible d'être légèrement avancé ; à confirmer*)
- enfants nés entre 2014 et 2019 : chaque mercredi de 14h à 15h

Première séance découverte gratuite.

## Activités proposées

Activités d'éveil sportif pour les plus jeunes.

Pour les plus grands, découverte de différents sports : tchoukball, ultimate, hand ou basket, escrime, speedminton, roller, ...

Paddle dans le marais (si le temps le permet) pour la dernière séance de juin.



*À noter : l'activité pourra se tenir sous réserve d'un nombre suffisant de participants.*



## Tarifs

Activité à l'année, ouverte aux enfants adhérant à l'Amicale **90 € pour l'année (75€ pour le deuxième enfant).**

**ou 4€ la séance.**

*Bonne nouvelle ! Avec le soutien de la municipalité du Langon, l'Amicale met en place une aide de 20€ par famille pour les enfants habitant Le Langon.*



## Référents

Pascal Braconnier et Mathis Biret, éducateurs sportifs diplômés.

Mathilde Raison et Jean-Jacques Bobin [activites@amicalelelangon.fr](mailto:activites@amicalelelangon.fr)

# CONSOMMER AUTREMENT

## Avec l'Amicale laïque

### Objectifs

- Consommer local et durable.
- Accompagner des agriculteurs dans leur(s) projet(s).
- Bien manger !

### Présentation

Une quinzaine de paniers sont chaque semaine récupérés par des familles. L'Amicale met ses locaux à disposition des producteurs pour valoriser des produits locaux et de qualité répondant à une attente croissante de personnes.

Notre association souhaite développer cette forme de consommation au bénéfice de tous, producteurs et consommateurs. Consultez notre site internet pour connaître l'actualité des produits proposés.

### Fonctionnement

Prendre contact avec le producteur pour faire sa commande. Livraison des produits dans la salle de l'Amicale (suivant les modalités arrêtées par le producteur).



### Producteurs partenaires

#### Légumes bio

La P'tite Fourmi  
06 28 22 26 30  
laptitefourmi.jimdofree.com



#### Pâtes fermières artisanales

Rodolphe CAQUINEAU - La  
Fabrique du Marais  
06 02 11 75 81  
lafabriquedumarais.com



#### Pain bio

Philippe Baumgartner  
Paysan boulanger  
ph.baumgartner@laposte.net



#### Miel

Le rucher Prieuré  
06 08 78 15 22



#### Vente d'agrumes bio

En décembre, profitez d'une vente d'agrumes bio provenant d'Andalousie.

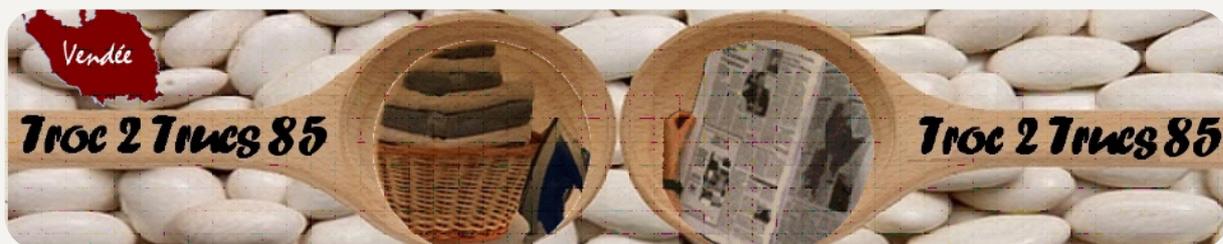


#### Référente

Jackie Arrestays  
activites@amicalelelangon.fr

# TROC2TRUCS

Partenaire de l'Amicale laïque



## « Qu'est-ce que Troc2trucs ?

C'est un **système d'échanges** entre particuliers.

On peut tout échanger : des objets dont on ne se sert plus et qui nous encomrent, de l'alimentaire, des matériaux, des vêtements, des plantes,... On peut même proposer des services : de la couture, des heures d'informatique, des heures de jardinage, de bricolage, de cuisine,... Une monnaie virtuelle, la Mogette du Langon, permet des échanges entre tous les adhérents. Des **troc-parties** ont lieu régulièrement. Le site Internet permet également d'établir un lien entre les troqueurs : <https://troc2trucs.fr>

Mais Troc2trucs propose aussi un service très pratique : le **Repair-Café** ! Vous avez un appareil, un objet à réparer ? En devenant adhérent, vous pouvez bénéficier du savoir-faire de nos bricoleurs.

Le Repair-Café a lieu le **1er mercredi de chaque mois** sur le site de La Ressourcerie végétale dans la ZA de Mouzeuil St Martin (La Tonnelle), voir l'annonce sur le site. Une prise de rendez-vous est nécessaire en écrivant à cette adresse : [gestion@troc2trucs.fr](mailto:gestion@troc2trucs.fr)

L'adhésion à Troc2trucs est gratuite pour les adhérents de l'Amicale laïque. Elle devient toutefois payante (5€ par an) dès lors que vous utilisez le service Repair-Café.

# APE LES P'TITS LOUPS

Partenaire de l'Amicale laïque



L'Association de Parents d'Elèves "Les P'tits Loups" du RPI Le Langon Petosse

Adresse Postale :  
Ecole Publique André Turcot  
1, Impasse du Stade  
85370 Le Langon

Page Facebook :





La grande salle



La cuisine



Le caveau



La petite salle

## LOCATION DE SALLE, DE VAISSELLE OU DE MATERIEL

Si vous souhaitez louer la salle de l'Amicale, des tables, des chaises ou de la vaisselle pour vos réunions de familles, mariages et banquets, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante :

**[locations@amicalelelangon.fr](mailto:locations@amicalelelangon.fr)**

*Afin de bénéficier du tarif adhérent, pour les locations de salle ou de matériel, l'adhésion devra être prise avant le 31 décembre 2025.*



# ADHÉRER

## A l'Amicale laïque

L'adhésion à l'Amicale laïque est nécessaire pour pouvoir participer aux activités proposées.

**TARIFS D'ADHÉSION** valables du 1er septembre 2025 au 31 août 2026

- adulte : 13 €
- ado (12 à 17 ans inclus) : 9 €
- enfant (jusqu'à 11 ans inclus) : 5 €

**PERMANENCES D'ADHÉSION**

- le **dimanche 7 septembre**, de 11h à 12h, à la salle de l'Amicale laïque
- le **samedi 13 septembre**, de 16h à 17h, avant l'Assemblée Générale, à la salle de l'Amicale laïque, 2 impasse du Stade - Le Langon.



**FORMULAIRE D'ADHESION EN LIGNE**

Vous pouvez scanner le QR Code pour adhérer à l'Amicale laïque ou vous rendre sur :

<https://www.helloasso.com/associations/amicale-laique-de-le-langon/adhesions/adhesion-2025-2026>

# S'INSCRIRE

## aux activités

Vous pouvez vous inscrire aux activités :

- en contactant le référent par téléphone ou par mail :  
**activites@amicalelelangon.fr**
- le premier jour de l'activité
- en ligne.



**FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN LIGNE**

Vous pouvez scanner le QR Code pour accéder au formulaire d'inscription ou vous rendre sur

<https://www.helloasso.com/associations/amicale-laique-de-le-langon/adhesions/inscription-a-une-ou-plusieurs-activites-2025-2026>