

50

ANS!

MAISON D'ANIMATION

2
0
2
6
-
2
0
2
7

SAISON

LO°CAPIAL
MAISON D'ANIMATION • SAINT-JUERY

LIVRET D'ACCUEIL

TOUT SAVOIR SUR LA MAISON D'ANIMATION



LE MOT DU PRÉSIDENT

2

Chers adhérent.e.s,

C'est avec joie que je vous présente cette nouvelle édition du livret d'accueil de notre association qui, je le rappelle, a été conçu pour vous offrir un guide complet, afin de mieux connaître la maison d'animation et découvrir la richesse de notre action.

Lo Capial est bien plus qu'une simple association ; c'est une communauté dynamique et engagée dans sa ville, Saint-Juéry, où chacun peut trouver sa place et contribuer à des projets porteurs de sens. Ce livret est là pour vous accompagner et vous informer, que vous soyez un.e nouveau/nouvelle membre ou un adhérent.e de longue date. Vous y trouverez notre histoire, nos missions, notre organisation interne, ainsi que des informations pratiques sur nos activités et événements.

L'engagement et le dévouement de chacun.e sont les piliers de notre association. Nous espérons que ce livret vous sera utile. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et idées pour continuer à faire progresser et s'épanouir notre maison d'animation.

Ensemble, nous pouvons accomplir de grandes choses et participer à la vie associative de Saint-Juéry.

Jacques Lasserre

Président de Lo Capial



LO CAPIAL HISTOIRE

La Maison d'association Lo Capial : cinquante ans d'engagement à Saint-Juéry !

La maison d'animation « Lo Capial » rassemble 27 sections pour cette saison 2026-2027. Chaque semaine, elle propose un large éventail d'activités sportives, de loisirs et culturelles qui réunissent plus de 800 personnes. L'association organise également une quinzaine de manifestations ponctuelles comme le **Trail des forgerons**, le **Rallye du Viaur** ou la **Fête des châtaignes**, et assure également la gestion de la base nautique des Avalats.

Un contexte associatif local dynamique

Un nombre important d'associations existe à Saint-Juéry. Leur développement a d'abord été favorisé par le soutien des usines du Saut du Tarn, puis, au cours des années soixante, par une augmentation rapide de la population (Saint-Juéry compte aujourd'hui 7 000 habitants).

Certaines associations et activités sont de véritables institutions locales, à l'image de l'**Harmonie Saint-Eloi** ou encore de la **Fête de la Pimpano**. Cependant, le tissu associatif s'est surtout étoffé à partir des années 1970.

L'histoire et les valeurs de Lo Capial

Ainsi, la Maison d'Animation **Lo Capial** existe maintenant depuis cinquante ans puisqu'elle vit sa **50^{ème} saison**. En effet, après quelques réunions préparatoires et le soutien d'élus municipaux, l'association a été déclarée en Préfecture le 17 octobre 1977. Dès sa création, elle a choisi de s'affilier à la Fédération des Œuvres Laïques – Ligue de L'Enseignement.

Au cours de ces années, les activités ont beaucoup évolué et les dirigeants se sont succédés témoignant de la capacité de renouvellement de l'association.

1977

2027



LO CAPIAL

HISTOIRE

De plus, **Lo Capial** a essayé de s'adapter aux changements qui ont marqué le milieu associatif. Néanmoins la maison d'animation est restée fidèle à deux axes d'intervention :

- Être une association **omnisports** et **pluri activités** ouverte à toutes les générations ;
- Proposer un ensemble de **manifestations susceptibles d'intéresser toute la population locale**.

De cette manière, La Maison d'Animation cherche à travailler dans un esprit de tolérance, d'ouverture et de service à la population.

Un engagement concret au fil des ans

A titre d'exemple, **Lo Capial** a soutenu dans le passé (en novembre 1988) la réalisation d'une importante exposition sur le Saut du Tarn et la famille Talabot. Il a participé à la réédition d'un ouvrage en occitan **La Fabrica**, retraçant, à travers la vie d'une famille, une page d'histoire de l'usine métallurgique. Suite à ce travail, un groupe de personnes s'est réuni pour créer une association dédiée à la sauvegarde du patrimoine historique du Saut du Tarn. Celle-ci a créé un musée pour conserver la mémoire du passé industriel du site, qui est aujourd'hui géré par un syndicat mixte.

En 1996, **Lo Capial** a contribué, pour le compte de la mairie, à la réalisation de trois sentiers de randonnée et d'un parcours du cœur dont les départs sont situés au centre de la ville. La section randonnée reste toujours active pour participer aux projets menés en la matière par la commune et la communauté d'agglomération, et contribue à l'entretien des sentiers du secteur.

Dans le domaine sportif, **Lo Capial** s'était associé il y a quelques années avec l'**UFOLEP** pour accueillir sur les installations sportives de l'Albaret :

- en 1996 : les championnats de France de cross UFOLEP
- en 1998 : la Fête départementale UFOLEP et les phases finales du National cadets/cadettes de volley-ball
- en 2024 : les finales des coupes départementales de Foot à 7.

1977

2027



LO CAPIAL

HISTOIRE

Dans le domaine de la randonnée pédestre, **Lo Capial** a également travaillé en collaboration avec le **COREMIP** pour proposer en octobre 1997, sur le site d'Ambialet, la finale des rando occitanes, et le CDRP pour organiser une rando la Dépêche-UMT en 1998. **Lo Capial** a accueilli en juin 2004, au départ de Saint-Juéry, l'étape tarnaise des rando occitanes en octobre 2008 et 2014, la rando santé Mutualité/UMT, puis en 2025 le trophée des clubs tarnais .

Toute l'association s'est mobilisée du 31 octobre au 3 novembre 2007 pour célébrer **les 30 ans du Capial** avec diverses animations et une soirée retrouvailles pour tous les anciens présidents et responsables de la maison d'animation.

Les Activités Proposées pour la Saison 2025-2026

Pour cette 50^{ème} saison (2026-2027), 27 sections sont en activité, représentant plus de **150 heures d'activités hebdomadaires** :

- **Sportives et de loisirs** : volley-ball, randonnée pédestre, marche nordique, canoë-kayak, athlétisme, VTT/cyclisme, badminton, danse jazz (adultes), activités de la forme (pratique douce), roller-hockey, cyclotourisme, foot à 7 et le foot en marchant.
- **Création et culturelle** : théâtre, photo, peinture, peinture sur soie, poterie, vitrail/fusing, loisirs créatifs, atelier d'écriture et conversation en occitan.
- **De loisirs** : tricot/crochet, tarot, danse country, jeux de société et danse créative.

La mutualisation des moyens au sein d'une association comme **Lo Capial** permet de proposer à Saint-Juéry un large éventail d'activités qui, autrement, ne pourraient pas exister.

Par ailleurs, **Lo Capial** propose tout au long de l'année près d'une **quinzaine de manifestations ponctuelles** : lotos, soirées théâtre, concert de musique classique, rallye de canoë-kayak, tournoi de badminton.... Parmi les plus anciennes, on peut citer la **Fête des châtaignes** (en principe le 10 novembre pour une 48^{ème} édition) organisée depuis la création de l'association.

1977

2027



LO CAPIAL

HISTOIRE

La section athlétisme organise le **Trail des Forgerons**, manifestation qui a fêté sa vingtième édition en 2026 et a rassemblé près de 1100 participant.e.s. Trail qui propose des courses dans toutes les catégories, et les enfants des écoles sont largement invités à participer à cet événement qui se veut avant tout une fête pour l'athlétisme. **Rendez-vous le 21 mars 2027 pour la 21^{ème} édition du Trail des Forgerons.**

De plus, depuis de nombreuses années, Lo Capial accueille groupes et particuliers pour découvrir les joies du canoë-kayak en été dans la vallée du Tarn à partir de la base des Avalats.

Enfin, l'association a participé activement à la fête des sports, de la jeunesse et de la ville mise en place entre 1999 et 2006, par l'**OMEPS** de Saint-Juéry. Cette manifestation permettait de regrouper l'ensemble des associations de la commune à travers un rallye sportif, un parcours de découverte sportive et une soirée divertissement. Depuis, l'association est présente sur le forum des associations organisé par l'OMEPS début septembre sur le complexe de l'Albaret.

Des défis et un engagement continu

Malgré l'importance de son action, **Lo Capial** reste une structure fragile. En effet, toutes les activités sont gérées par des bénévoles dont la disponibilité est limitée. De plus, l'évolution des réglementations en matière d'encadrement sportif, ainsi que l'évolution des mentalités dans notre société, fragilisent le tissu associatif traditionnel.

Cependant, au-delà de la satisfaction des intérêts particuliers de ses adhérent.e.s, la maison d'animation **Lo Capial** souhaite rester fidèle à ses objectifs initiaux : être une structure ouverte qui s'adresse à l'ensemble de la population locale et participe activement à la vie sociale de la commune.

1977

2027



LA VIE DES SECTIONS

7

Les premières activités régulières, créées entre mai 1977 et octobre 1978 : Occitan, Ciné club (jusqu'à saison 85-86), Cyclotourisme, Théâtre (2 saisons) et Canoë-kayak

Le démarrage des section

- Saison 1978-1979 : Athlétisme, Aéromodélisme et danse contemporaine enfant
- Saison 1979-1980 : Foot à 7 (jusqu'en 1985), École de jeu d'échec (1 saison), Jazz-club (jusqu'à saison 92-93) et Animations pétanques
- Saison 1980-1981 : Photo, Concours de belote puis Concours de tarot
- Saison 1982-1983 : Ping-pong (fin en 1988), Chant choral (2 saisons), Poterie et Informatique (club micropial pour 3 saisons)
- Saison 1983-1984 : Volley-ball et Gym entretien/musculation
- Saison 1985-1986 : CinéFOL (2 saisons)
- Saison 1986-1987 : Jeu d'échec (3 saisons)
- Saison 1988-1989 : Peinture et Marche verte randonnée
- Saison 1990-1991 : Peinture sur soie et maquettisme (jusqu'en 2002-2003)
- Saison 1992-1993 : VTT/cyclisme et activité jeu de rôle (3 saisons)
- Saison 1994-1995 : Reprise Théâtre
- Saison 1996-1997 : Gym-tonic (jusqu'à saison 2003-2004) et en juin 97, interruption atelier Danse
- Saison 1997-1998 : Foot à 7 (une saison), Occitan
- Saison 1998-1999 : Badminton
- Saison 2000-2001 : Danse jazz(enfant)
- Saison 2001-2002 : Vitrail
- Saison 2002-2003 : Astrologie(arrêt en juin 08) et Roller hockey
- Saison 2003-2004 : Activité Physique d'Entretien (APE), Couture et Danse country
- Saison 2004-2005 : Art floral
- Saison 2007-2008 : arrêt Musculation, reprise section Foot à 7 (pour 3 saisons), début du Fusing (atelier vitrail) et Art & création
- Saison 2008-2009 : French cancan et arrêt Occitan (en avril)
- Saison 2009-2010 : Photo : création d'une activité photo numérique, arrêt en juin 2010 du Foot à 7
- Saison 2010-2011 : Hatha Yoga et Danses orientales (en cours de saison)

1977

2027

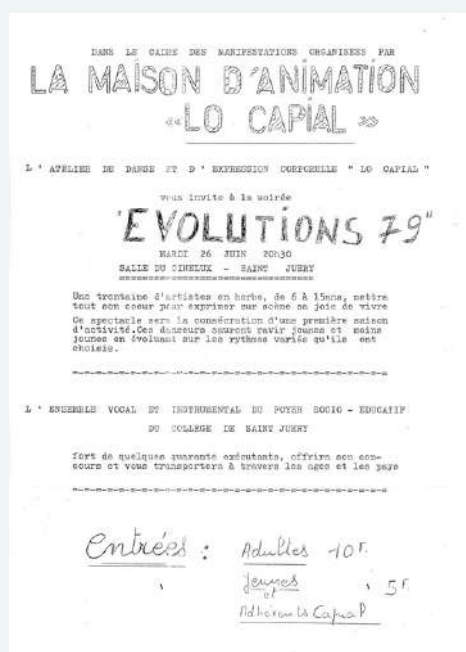


LA VIE DES SECTIONS

- Saison 2011-2012 : Fitness dance et arrêt en juin du Hatha yoga et des Danses orientales
- Saison 2013-2014 : arrêt French cancan et Danse contemporaine (une saison) ;
- Saison 2014-2015 : Marche nordique
- Saison 2015-2016 : reprise Cyclotourisme, Tricot et crochet (démarrage en janvier) et arrêt en juin de la Couture
- Saison 2017-2018 : arrêt Danse country, création Ecriture, Tarot et Scrapbooking et carterie (une saison)
- Saison 2018-2019 : arrêt Art floral et Scrapbooking
- Saison 2020-2021 : arrêt Fitness dance et pause Tarot
- Saison 2021-2022 : reprise Tarot et démarrage conversation en Occitan
- Saison 2022-2023 : reprise Foot à 7 et Jardinage et biodiversité (deux saisons)
- Saison 2023-2024 : Foot en marchant plus un cours de Fitness danse (Activité de la forme) et un cours Danse jazz adulte et arrêt Danse jazz jeunes en fin de saison
- Saison 2024-2025 : reprise Danse country
- Saison 2025-2026 : Jeux de société
- Saison 2026-2027 : Reprise Danse jazz jeunes et Danse créative

1977

2027



ÇA BOUGE AU CAPIAL

9

Quelques manifestations

- En **1978** : 1^{er} mai : 1^{ère} **Randonnée cyclotouriste** du Muguet / 10 novembre : 1^{ère} **Fête des châtaignes** (*castanhada e vin novel*)
- En **1979** : Mardi 26 juin : 1^{er} **Gala de l'atelier de danse (Évolutions 79)**
- En **1980** : Samedi 10 mai : 1^{ère} édition de la journée **Toute la Ville court** / 10 et 11 mai : **Fête du Capial** (avec expo photo et poterie en 83 et 84), jusqu'en juin 93
- En **1982** : Accueil de **Radio Albigès**
- En **1984** : 1^{ère} **Nuit du Jazz** (pendant 4 saisons)
- En **1987** : 28 mai : 1^{er} **Triathlon du Capial** (canoë-, vélo et course à pied)
- En **1988** : 12 novembre : Présentation officielle du **livre La Fabrica** et **nombreuses manifestations** autour du Saut du Tarn
- En **1989** : juin : 1^{ère} **Exposition des ateliers artistiques** (peinture et poterie)
- Jusqu'en **1993** : **Fête du Capial** avec le samedi 15 mai 1991, bal avec Pépé NUNCA à la salle de l'Albaret.
- En **1992** et **1993** : **Festival de chant occitan** *Per Joie Recommencar*
- En **1994** : 13 mai : Concert des **Petits chanteurs à la croix de bois**
- En **1996** : 10 mars : **Championnat de France** de cross UFOLEP / 1^{er} juin : **Fête du Capial** (nouvelle formule)
- En **1997** : Octobre : Finale des **randos occitanes** (Ambialet)
- En **1998** : 9 et 10 mai : Phases **finale du National cadets/cadettes de volley-ball** UFOLEP / Samedi 26 septembre : la **Nuit du théâtre amateur** (2 années)
- En **2003** : Samedi 10 mai : **20 ans de la section Volley**
- En **2005** : Dimanche 27 mars : 1^{ère} édition du **Trail des Forgerons**
- En **2007** : 31 octobre au 3 novembre : les **30 ans du Capial**
- En **2008** : 5 octobre : **Rando santé UMT**
- En **2014** : 27 avril : **Régional VTT** UFOLEP / 5 octobre : **Rando santé mutualité**
- En **2017** : 10 novembre : 40^{ème} édition de la **Fête des châtaignes**
- En **2022** : 18 juin : 20^{ème} **Gala de l'atelier de Danse** au Grand Théâtre d'Albi
- En **2024** : 2 juin : Finales départementales – **coupes Foot à 7** UFOLEP

1977

2027



MEMBRES DU BUREAU

10



JACQUES LASSERRE

PRÉSIDENT



JEAN-PIERRE MASSOL

VICE-PRÉSIDENT



RENÉE ALBINET

VICE-PRÉSIDENTE



MICHEL SALOMON

VICE-PRÉSIDENT



MARIE-LINE CAZENAVE

TRÉSORIÈRE



ANGEL CONDÉ

TRÉSORIER-ADJOINT



DIDIER THOMAS

SECRÉTAIRE

MEMBRES DU

11

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026



ALBINET Renée	ANDOUARD Françoise
ASTRUC Cédric	AUREJAC Nadine
AUSSENAC Michel	BLANC Hervé
CANITROT Claude	CARRIERE Serge
CASSAGNES Marcel	CAZENAVE Marie-Line
CESTARI Guylaine	CONDE Angel
CONSTANS Damien	CUNNAC Geneviève
DE OLIVEIRA Nicolas	DIOGO Chantal
FARENC Corinne	GAUTIER Étienne
KOWALCZYK David	LASSERRE Jacques
LIVIERO Maryse	MANDILE Jacques
MARINA Thierry	MAS Jean-Pierre
MASSOL Jean-Pierre	RAT Claude
REILLES Sarah	SABATIER Liliane
SALOMON Jean	SALOMON Michel
THOMAS Didier	YERLE Mireille

ACTIVITÉS CULTURELLES

Atelier d'écriture

Michel ERHRARD 06 16 66 52 20

Au Capial : lundi 14h00 à 16h00, tous les 15 jours

ADULTES

Conversation en occitan

Michel TAYAC 05 63 55 01 50

Au Capial : 1er mardi du mois 15h00 à 16h30

ADULTES

Danse country

Claude RAT 06 27 93 14 91

Salle de danse de l'Albaret : mercredi, débutants, 19h00 à 20h00 et confirmé.e.s 20h15 à 22h00

A PARTIR DE 14 ANS

Danse créative

Sylvie CHIFFRE 07 68 72 34 88

Salle de danse de l'Albaret : mardi 17h00 à 18h00, mercredi 13h45 à 14h45

ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Jeux de société & ludiques

Cédric ASTRUC 06 62 42 39 96

Au Capial : vendredi 20h30, semaines paires ●

●
●
●
●
●
À PARTIR DE 12 ANS ET ADULTES

Loisirs créatifs

Chantal DIOGO 06 67 66 11 69

Au Capial : mercredi 14h00 à 17h00
Broderie, lundi 14h00 à 17h00, tous les 15 jours

ADULTES

Peinture

Geneviève CUNNAC 06 81 79 40 09

Au Capial : lundi et jeudi 14h00 à 16h30

TOUT PUBLIC

Peinture sur soie

Mireille YERLE 06 46 02 62 03

Au Capial : mardi et jeudi 14h00 à 17h00

TOUT PUBLIC



ACTIVITÉS CULTURELLES

Photo

Numérique : **Marcel CASSAGNES** 05 63 45 14 96

Argentique : **Jean BES** 06 48 28 85 95 / **Jean-Pierre PEIRO** 06 75 38 18 11

Au Capial : numérique, jeudi 20h15 / argentique à déterminer

TOUT PUBLIC

Poterie

Nadine AUREJAC 05 63 60 29 67

Au Capial : lundi à 14h00 et 18h30, mardi et mercredi 14h00 et jeudi 19h00

ADULTES

Tarot

Michel ROUXES 06 45 76 64 96

Au Capial : lundi et jeudi 14h00 et 17h00

ADULTES

Théâtre

Thierry MARINA 06 52 51 64 77

Au Capial et à la salle de la Gare : mardi 20h00 et vendredi 14h00

ADOS ET ADULTES

Tricot et Crochet

Sarah REILLES 07 66 79 48 63 / **Annie LAFON** 06 08 97 62 10

Au Capial : mercredi 20h00

ADULTES

Vitrail

Vitrail-Fusing : **Jean-Pierre RADUREAU** 06 80 34 58 54

Vitrail Plomb Tiffany : **Maryse LIVIERO** 06 70 12 06 63

Au Capial : Vitrail-Fusing, lundi et mardi 14h00 à 18h00 / Vitrail Plomb Tiffany, jeudi 14h30 à 19h30

À PARTIR DE 13 ANS ET ADULTES

ACTIVITÉS SPORTIVES

Activités de la forme

Patrick HASSAÏNE 06 03 68 20 77

Salle de danse de l'Albaret : Body renforcement, lundi 16h30 à 18h30 puis de 18h30 à 20h30 et jeudi 18h00 à 20h00

ADULTES

Athlétisme

École d'athlétisme (7 à 13 ans) : Alyne

GAMEL 06 70 38 05 54 / **Jean-Louis BOYER** 07 86 99 29 24

Adultes : Serge CARRIERE 06 24 14 98 66

Stade de l'Albaret ou stade de Lescure :

École d'athlétisme (de 7 à 11 ans), mercredi 14h30 et 16h30 / Adultes : entraînement, préparation physique, course sur route, trail, selon planning

JEUNES ET ADULTES

Badminton

Adultes : Etienne GAUTIER 06 26 66 57 91

Jeunes et familles : Nicolas DE OLIVEIRA 06 21 72 17 33

Stade de l'Albaret et gymnase : Adultes, lundi 19h00 à 22h30 et jeudi 19h00 à 22h30 / Familles et loisir, dimanche 10h00 à 12h00 / Jeunes (11 - 18 ans) mercredi 17h30 à 19h45

JEUNES ET ADULTES

Canoë-Kayak

Fabrice DESCOMBES 06 71 22 75 43

Base nautique des Avalats : samedi 14h00 toute l'année

ADULTES

Cyclotourisme

Michel AUSSENAC 06 71 50 19 22

Place Marie Curie : samedi 13h30

ADULTES

Danse jazz

Bénédicte CABROL 06 15 67 13 52

Salle de gymnastique de l'Albaret :

Adultes débutants, vendredi 18h15 à 19h15

Intermédiaires, vendredi 19h15 à 20h15

Adultes avancés, vendredi 20h15 à 21h15

À PARTIR DE 13 ANS ET ADULTES

ACTIVITÉS SPORTIVES

Foot à 7

Hervé BLANC 06 27 49 29 70

Stade de l'Albaret : Entraînements, mercredi de 19h30 à 21h30 / Matches, dimanche à 10h00

ADULTES

Foot en marchant

Jean-Louis BOYER 07 86 99 29 24

Stade de l'Albaret : vendredi, 15h00 à 18h00

ADULTES

Marche nordique

Martine LASSERRE 07 79 82 31 09 / **Claude CANITROT** 06 37 36 26 60

Parking de la Gare : lundi 13h45 (soutenue), mercredi 13h45 et samedi 09h00, vendredi 09h00 (2 niveaux 8 et 10 km), dimanche (1er du mois) 09h00

ADULTES

Randonnée pédestre

Jean SALOMON 06 07 71 06 34 - jeanetfrancoise12@orange.fr

Parking de la Gare ou l'Albaret : tous les dimanches matin (départ 08h00) ou journée, mardi 13h00 (randonnée douce) et 13h00 ½ journée, jeudi 08h00 (journée), 13h00 et 13h30 (randonnée douce), lundi 13h30 (bien être)

TOUT PUBLIC

Roller-Hockey

Damien CONSTANS 06 84 75 55 36

Salle de l'Albaret : mardi 20h00

Gymnase : dimanche 17h00

A PARTIR DE 16 ANS

Volley-ball

Laura CHAMAYOU 06 33 41 71 62

Salle de l'Albaret : femmes et hommes, mercredi 20h15

ADULTES

VTT

Jean-Pierre MAS 06 82 08 16 01

Alexandre GARCIA 06 73 35 47 80

Départ du Capial : Adultes, dimanche 08h30 / Jeunes, samedi 14h00

A PARTIR DE 12 ANS ET ADULTES

COTISATIONS

2026-2027

16

Activités culturelles	Jeunes	Adultes
Loisirs créatifs	-	47 €
Atelier tricot	-	40 €
Atelier écriture	-	40 €
Conversation occitan	-	40 €
Danse country	47 €	62 €
Danse créative	62 €	-
Jeux de société	30 €	40 €
Peinture	40 €	47 €
Peinture sur soie	40 €	47 €
Photo	40 €	47 €
Poterie	-	62 €
Tarot	-	40 €
Théâtre	30 €	38 €
Vitrail	-	62 €

Activités sportives	Jeunes	Adultes
Activité de la forme	-	62 €
Athlétisme	77 €	84 €
Badminton	62 €	82 €
Canoë kayak	62 €	82 €
Cyclotourisme	-	82 €
Danse jazz	62 €	62 €
Foot à 7	62 €	82 €
Foot en marchant	-	62 €
Marche nordique	-	62 €
Randonnée pédestre	40 €	47 €
Roller hockey	47 €	62 €
Volley ball	-	62 €
VTT jeunes et loisirs adultes	62 €	82 €
VTT compétition adulte	-	100 €
Cyclo sport	-	100 €

En cas de pratique de plusieurs activités, seule la cotisation la plus élevée est à régler.

Pour la ligue de l'Enseignement et l'UFOLEP :
Adultes : 2009 et avant - jeunes et enfants : 2010 et après



PLANNING DES ACTIVITÉS

17

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Atelier d'écriture	14H00-16H00				
Tricot et crochet			20H15		
Conversation occitan		1ER MARDI DU MOIS 15H00-16H30			
Danse country			19H00-DÉBUTANTS 20H15-CONFIRMÉS		
Danse créative		17H00-18H00	13H45-14H45		
Jeux de société & ludiques					20H30
Loisirs créatifs	BRODERIE 14H00-17H00		14H00-17H00		
Peinture	14H00-16H30			14H00-16H30	
Peinture sur soie		14H00-17H00		14H00-17H00	
Photo	ARGENTIQUE JOUR A PRECISER			NUMÉRIQUE 20H15	
Poterie	14H00 ET 18H30	14H00	14H00	19H00	
Tarot	13H30			13H30	
Théâtre		20H00			14H00
Vitrail	14H00-18H00	14H00-18H00		14H30 à 19H30	

PLANNING DES ACTIVITÉS

18

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Atelier de la forme	16H30 et 20H30			18H00-20H00			
Athlétisme			JEUNES-14 H30 À 16H30	ADULTES			ADULTES
Badminton	ADULTES 19H-20H30		JEUNES 17H30-19H45	ADULTES 19H00-22H00			FAMILLE-LOISIRS 10H00-12H00
Canoë kayak						SORTIES 14H00	
Cyclotourisme						SORTIES 13H30	
Danse jazz					18H15- 21H15 (3 groupes)		
Foot à 7			19H30-21H30				09H00 ou 11H00 MATCHES
Foot en marchant					15H00-18H00		
Marche nordique	13H45 SOUTENUE		13H45		09H00	09H00	09H00 (1er du mois)
Randonnée pédestre	13H30	13H00		08H00 ET 13H00 ET 13H30			MATINÉE ET JOURNÉE
Roller hockey		20H00					17H
Volley ball			20H30 ADULTES				
VTT						JEUNES 14H00	ADULTES MATINÉE

SAINT-JUÉRY
SALLE DE L'ALBARET

40^e Fête des
Châtaignes

**BAL
GRATUIT**

avec l'orchestre
**ALEX
LORENZO**
MISSETTE - VAREÏE

dimanche
**10
NOV.**
21H

10^e CAPITAL



**CONCERT
DEUX
PIANOS**

EDUA GUKICHENI LAITTES CONZO
Piano / (Piano / Violon / Violoncelle / Piano / Violoncelle)

PREMIERE PARTIE
DEUXIEME PARTIE

Une proposition
d'un concert
classique annuel
autour du piano et
de divers
instruments.

Trail des FORGERONS 25 Mars 2025 17h00 (18h)

Dispart à 09h30
sur le parking de la DPE 38
Distance : 30Kms
Départ : 17h00
Marche nordique placée 11km
Marche nordique libre

Dispart à 09h30
Circuit mixte 14,5km
Départ : 13h30
Marche nordique 15km
Départ : 14h00
Trail libre 10km

Dispart à 10h00
La Forgeronnière
Départ : 10h00

[illegible]

Grand loto annuel, avec de nombreux lots, organisé en général au mois de mars.

**RALLYE
DU VLAIR**

CANOE KAYAK

LE CAPITAL FFCK

DIMANCHE 20 AVRIL 2025

CONTACT BY REGISTRATION
<https://www.lecapital.org/fr/fr-le-capital>
du 9h au 18h - 02 39 26 46 80 - 01 65
info@lecapital.org

EXPOSITION
Jeune
DES ATELIERS CRÉATIFS

Jeune, l'écrit et le dessin
Remise - Jeune (100%) - Remise (100%) - Remise (100%)
100% Jeune - Remise (100%) - Remise (100%)



DU 17 AU 19
Mai 2024

100% CAPITAL

Entrée : 100% Jeune (100%)
Remise : 100% Jeune (100%)
Remise : 100% Jeune (100%)

Exposition vente
des ateliers
créatifs, sur un
week-end du mois
de mai.

**LOTO
OCCITAN**
en Occitan et en Français
**Dimanche 2 février
14h30**
Salles du Capitàl

Pour la 1^{re} Catégorie, 1000 francs garantis.
Pour la 2^e Catégorie, 500 francs garantis.
Pour la 3^e Catégorie, 250 francs garantis.

www.lotocapital.com

BASE DE LOISIR DE CANOË KAYAK





DAVID KOWALCZYK

WEBMASTER

Sites Internet



Site de Lo Capial
www.locapial.org



Site de la base nautique
www.locapial.org/canoë-kayak/



Site du Rallye du Viaur
www.locapial.org/rallye-du-viaur/

Réseaux sociaux



www.facebook.com/locapial/



<https://bsky.app/profile/locapial.bsky.social>



www.instagram.com/locapial/



<https://youtube.com/@LoCapial>



<https://whatsapp.com/>

forum d'échanges et de partages

Forum LO'CAPIAL
MAISON D'ANIMATION • SAINT-JUÉRY

<https://forum.locapial.org>

Livret d'accueil de Lo Capial

Responsable de la publication

Jacques Lasserre, Président de Lo Capial

Conception, mise en page

David Kowalczyk

Imprimerie spéciale

Lo Capial

Place Saint-Georges. 81160 Saint-Juéry

Téléphone : 05 63 55 19 40

Courriel : locapial@orange.fr