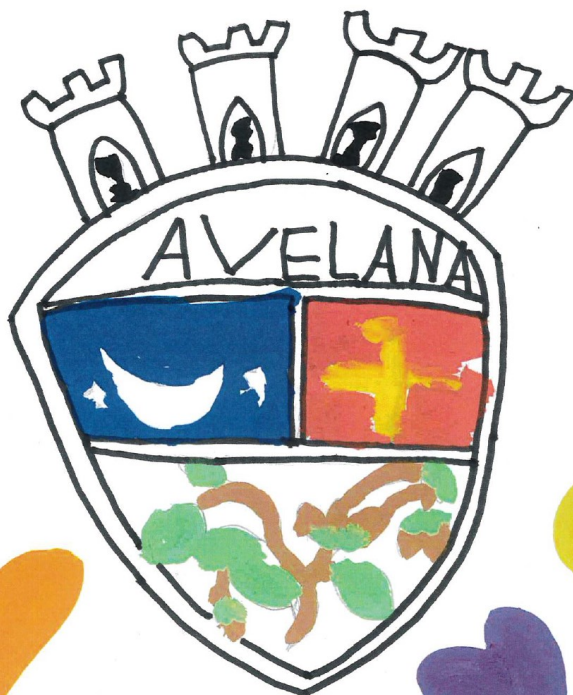
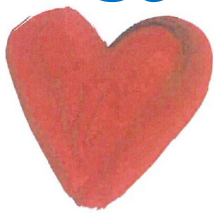


LA VELANET

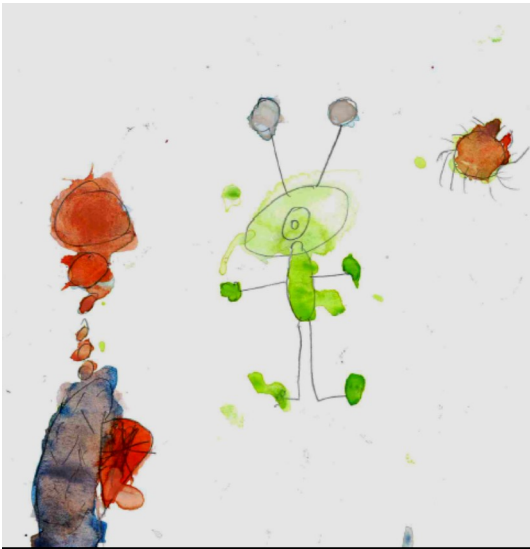


**La vie est belle
à Lavelanet**



Bonjour,

Nous sommes les CE1 CE2 de l'école Lamartine de Lavelanet.



Imaginons qu'un petit extraterrestre arrive à Lavelanet mais sa soucoupe volante est en panne. Du coup, il doit rester à Lavelanet et on lui propose de visiter notre ville : l'école, la ludothèque, le casino, le stade de foot, le parc, la mairie, les balades, le skate parc, le marché...

On vous donne toutes les bonnes adresses et les informations importantes.

On espère vous guider dans Lavelanet.

Amusez vous bien !



Sommaire de notre guide

Présentation de notre guide	page 3
Lavelanet c'est	page 7
La mairie de Lavelanet	page 8
Les écoles.....	page 9
L'histoire de Lavelanet (passé présent futur)	page 10
Le musée du textile	page 11
Ce qu'on aime à Lavelanet	page 12
Les plans de Lavelanet	page 13
Les balades	page 16
Nos petits conseils	page 17
La croix de Sainte Ruffine	page 18
1. La voie verte	page 19
2. Tour de Lavelanet.....	page 20
3. Le bois de Montsec	page 21
4. Le soula	page 22
5. Boucle de Péreilhe	page 23
6. Les crêtes du Plantaurel par Gréoulou.....	page 24
Reconnaitre les arbres.....	page 25
Les insectes et les fleurs	page 26
Le sport à Lavelanet	page 27
1. Le judo	page 28
2. Le football	page 28
3. ASSR ski	page 29
4. Karaté.....	page 29
5. Danse	page 30
6. La gymnastique	page 30

La culture à Lavelanet	page 31
1. Le cinéma	page 32
2. Les spectacles	page 32
3. La médiathèque	page 33
4. La ludothèque	page 33
5. L'école de musique	page 34
La fête à Lavelanet	page 35
1. La fête de la noisette	page 35
2. La fête de Lavelanet	page 35
Les commerces de Lavelanet	page 36
La gestion des déchets	page 37
Nutriscore et équilibre alimentaire	page 38
Les fruits et légumes de saison	page 39
Remerciements	page 41



Présentation De Lavelanet



Lavelanet c'est :

Continent : **Europe**

Pays : **France**

Région : **Occitanie**

Département : **Ariège**

Ville : **Lavelanet**

Nombre d'habitants : **6 000 environ**

Maire : **Marc Sanchez**

Personnalités connues : **Perrine Laffont, Mady de la Giraudière, André Roudière**



Le blason de Lavelanet :

Il y a un noisetier parce que Lavelanet ça vient de Avelana qui veut dire noisetier.

Il y a des tours sur le blason.

La Mairie

Le maire de Lavelanet s'appelle Marc Sanchez. Il a 66 ans, il est le capitaine de l'équipe et est entouré d'adjoints. Il est élu par les habitants de la ville son salaire est de 1300€. Il améliore la vie des habitants, le maire prend des décisions qui concerne la ville avec le conseil municipal.

La Mairie possède plusieurs salles : la salle des mariages et la salle du conseil municipal... Lavelanet est jumelée avec Melgaço au Portugal et Trégueux en Bretagne.

A quoi sert la mairie ?

- A payer le matériel de l'école
- à faire la carte d'identité, les mariages.
- à s'occuper de la ville: Couper les arbres et nettoyer la ville.

Le Projet de Lavelanet :

une piscine, refaire l'esplanade et une crèche. Bientôt, il y aura une aire de jeu et un coin pique nique dans le jardin de la Mairie.



Les écoles

La maternelle des Avelines : 3 classes: petite, moyenne et grande section.



George Sand : la maternelle et les classes de CP CE1.

Lamartine : CE1, CE2, CM1 et CM2



Les collèges (Louis Pasteur et Victor Hugo)
Les 6^è 5^è 4^è 3^è



Le lycée professionnel Jacquard de la 2nde à la terminale



La crèche

Notre école :

On travaille le français, les mesures, numération calcul :

Les maitresses :

Il y a Emilie Lafforgue, madame Calvet, Chloé Maurin... et il y a Alexandra Gobillot la directrice.

Il faut apprendre à lire pour avoir un travail plus tard.

Lavelanet : Passé, présent, futur

Dans le parc de la mairie, 3 arbres malades vont être transformés en statue.

Ils vont démolir le mur et ils vont faire des jeux et une aire de pique-nique.

On a vu une vieille maison dans le parc de la mairie. Derrière, il y avait une banque. Une riche famille y habitait mais ils sont morts, ils s'appelaient la famille Roaldès. Elle appartient à la mairie et ils attendent que quelqu'un propose un projet avec cette maison. En attendant les pompiers s'entraînent dedans. Un canal passe dessous.



Avant de faire la voie verte, il y avait une voie ferrée et la gare c'était l'école de musique.

Il y avait un château à l'époque des chevaliers mais il a été détruit et il y a eu une maison de retraite. Le projet est de faire un parc avec des jardins suspendus.

Avant on ne voyait pas « le pipié » car il y avait des maisons dessus. Ça s'appelle le pipié car les gens jetaient leur pipi dans l'eau car ils n'avaient pas de toilettes.



Avant, la rue de Verdun s'appelait la rue des marchands, il y avait une épicerie, une boulangerie et plusieurs magasins.

La maison des projets est une maison où tout le monde peut venir donner ses idées pour Lavelanet 2050. Par exemple, ils veulent changer l'esplanade. Une rivière (le Touyre) passe sous le parking, ils veulent retirer le parking pour faire un endroit où se promener.

Le musée du textile

A Lavelanet, il y avait beaucoup d'usines de textile, c'est pour ça qu'il y a un musée. C'est pour expliquer aux visiteurs comment on faisait du tissu avant.

On a appris comment on peut faire du tissu avec de la laine de mouton.

- D'abord, il faut tondre le mouton.
- On nettoie la laine et on la fait sécher.
- On carde la laine pour défaire les nœuds, avant c'était avec des brosses à la main, et après, c'était avec des machines.
- On la tourne et on torsade la laine pour faire un fil avec un fuseau à main ou à pédale ou avec une machine.
- La dernière étape c'est le tissage.



A la fin de la visite on a fait une chasse au trésor dans le musée, on a eu des aimants, une affiche et un livre.

Ce qu'on aime à Lavelanet

A Lavelanet, on aime:

L'école Lamartine parce qu'on y travaille,

La mairie parce que le jardin est très grand.

Le parc parce qu'il y a des jeux.

Le bureau de tabac parce qu'il y a des bonbons.

L'école George Sand parce que les maitres et maitresses sont gentils.



Le cinéma et le Casino parce qu'il y a des films et qu'on peut y faire les anniversaires.

Le centre de loisirs parce qu'on peut y jouer.

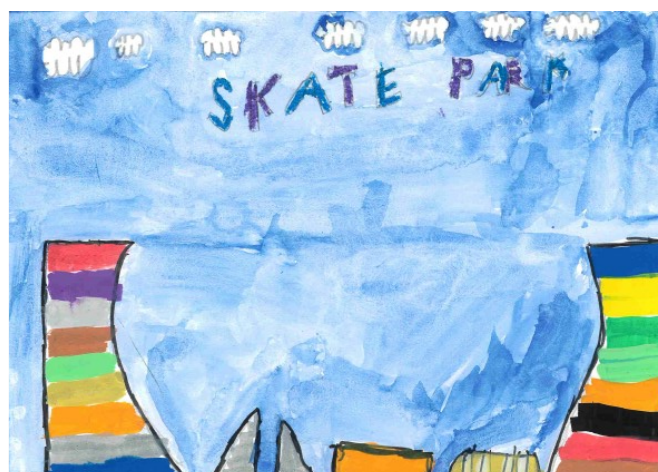
La ludothèque parce qu'il y a des jeux.

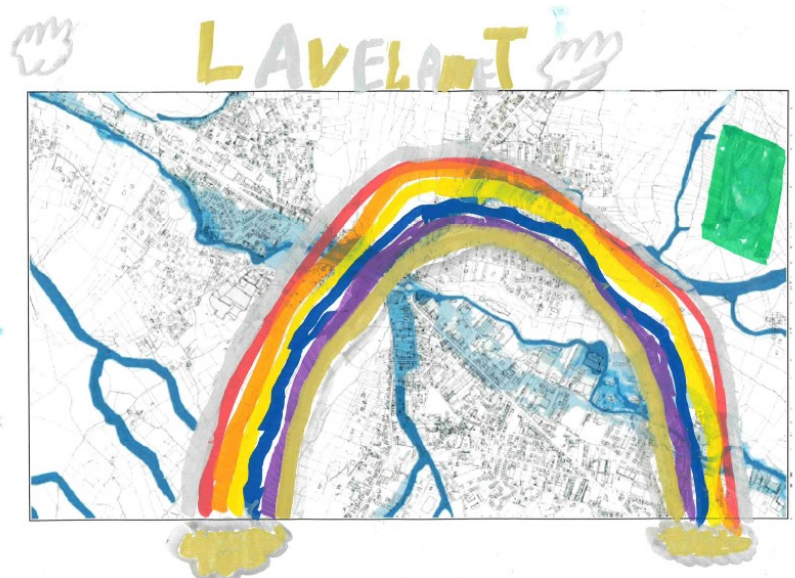
Le gymnase Aribaud parce qu'on peut faire de la gymnastique et il y a des trampolines.

L'école de musique parce que la musique c'est chouette.

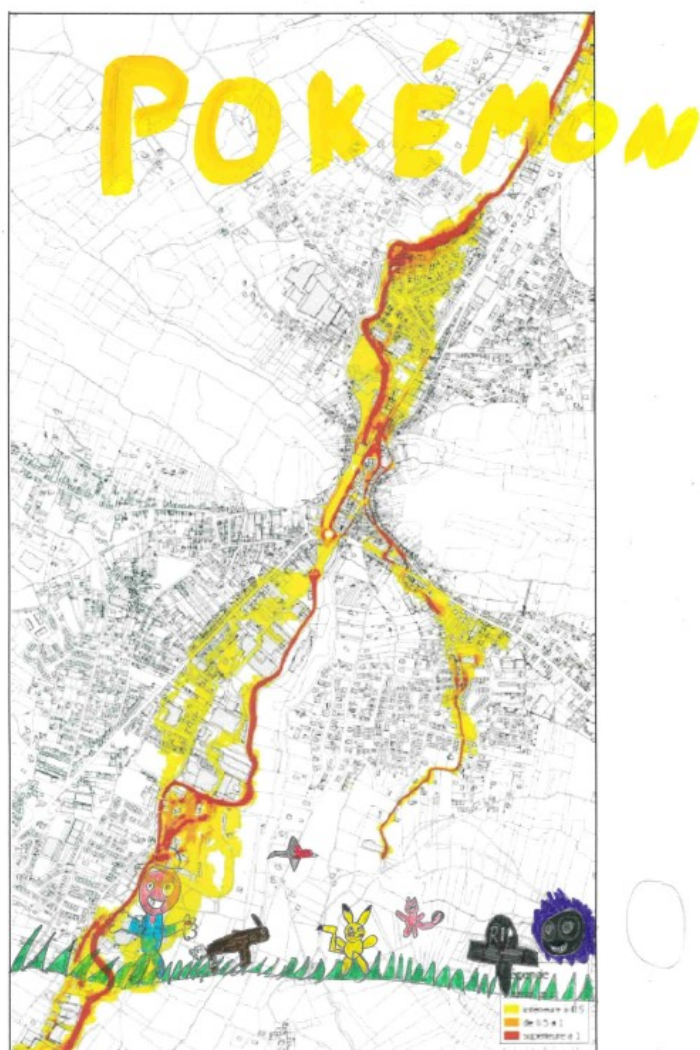
Le terrain de foot pour faire du foot avec les copains.

Le skate parc pour faire des figures en skate ou en trottinette.

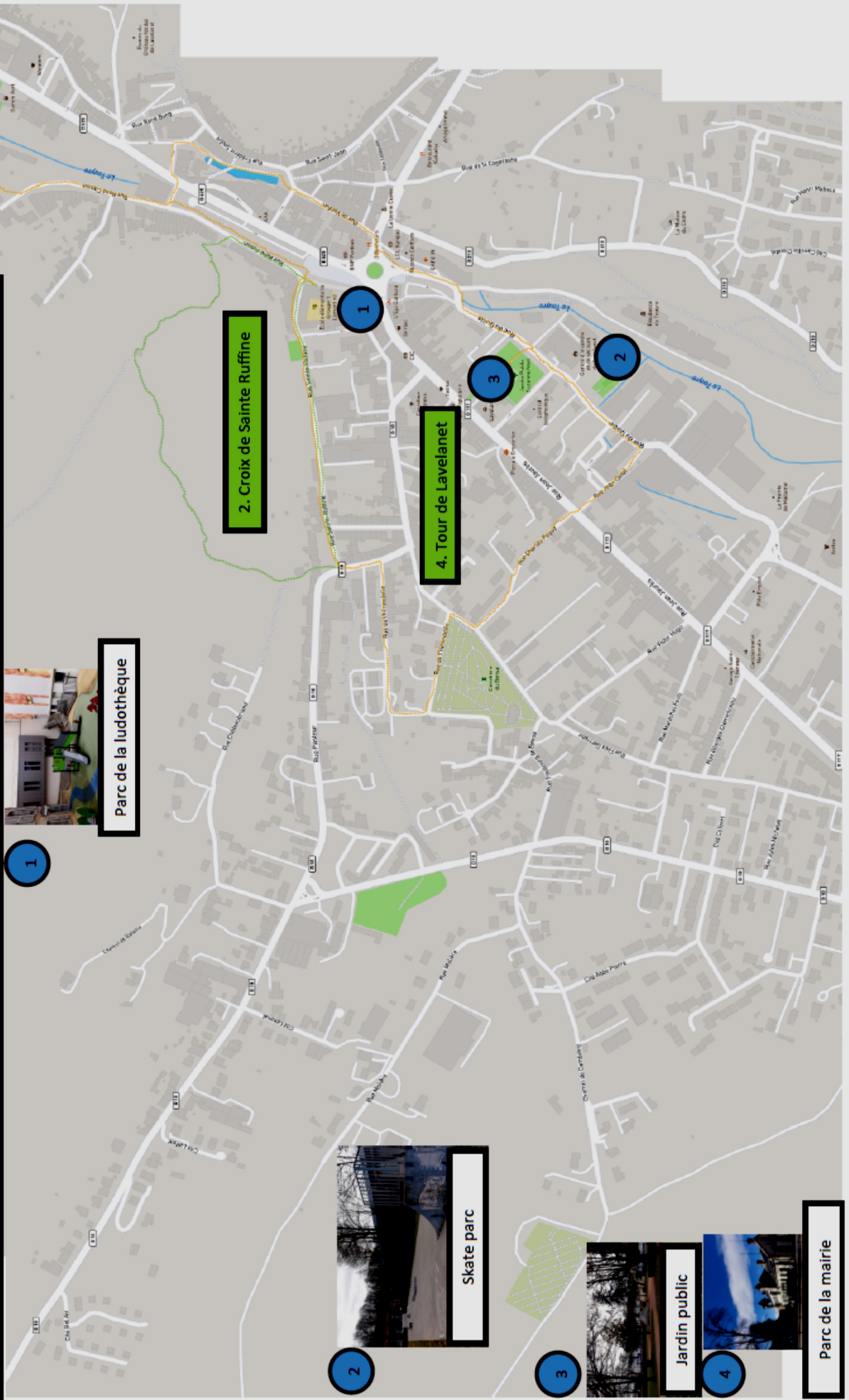




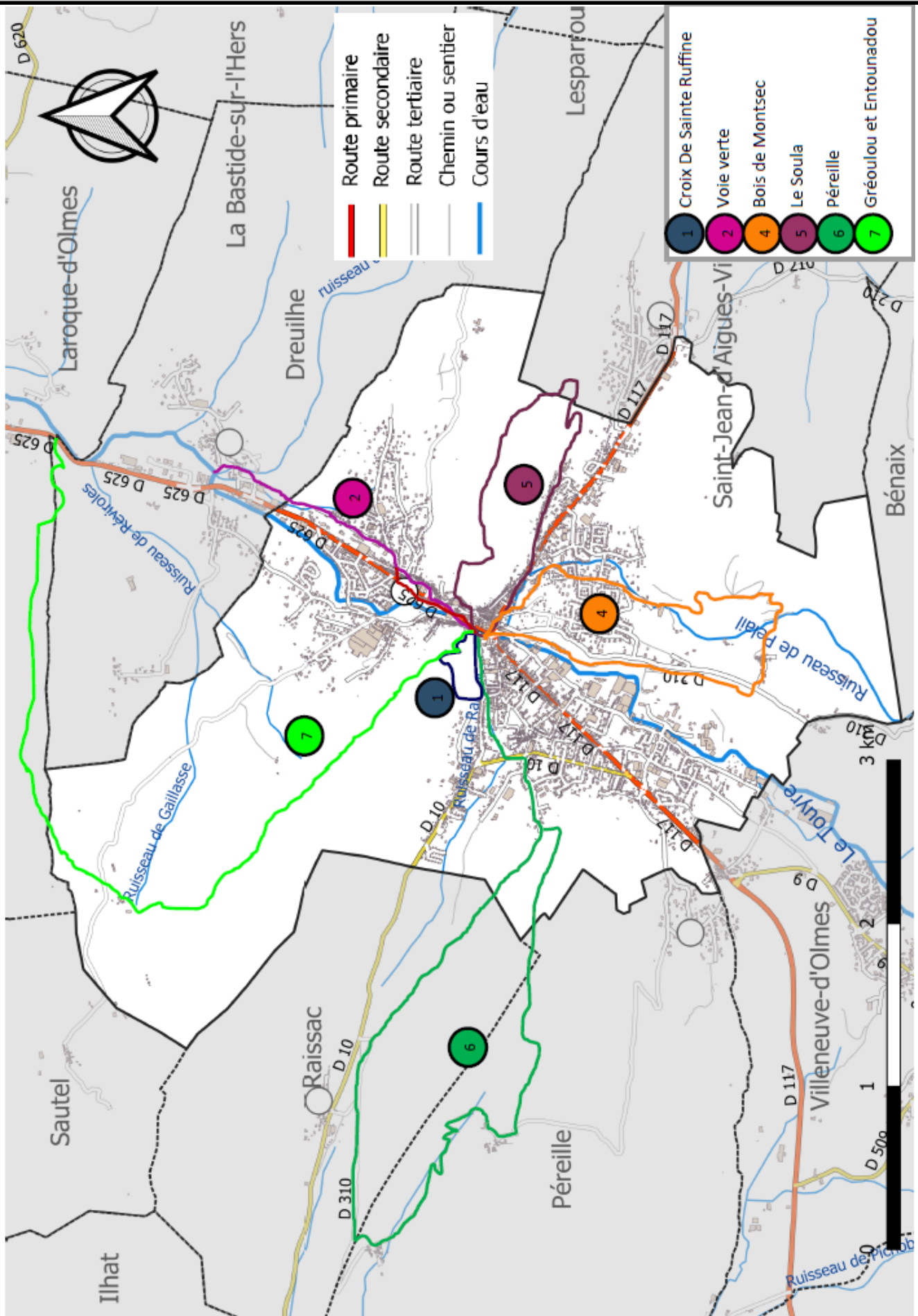
Les plans



Plan centre de Lavelanet



Les plans des balades





Les balades



Nos petits conseils



Avant de partir en balade :

- prendre un sac à dos avec une gourde avec de l'eau, à manger, des mouchoirs, des lunettes de soleil, un k-way, une casquette, la crème solaire, le topo avec une carte, une lampe, un couteau, une couverture de survie et une trousse de secours.
- Regarder la météo.
- Ne partez pas tout seul et soyez accompagné d'autres personnes
- Ayez une tenue de sport et des chaussures adaptées.
- Regardez la difficulté de la balade (facile, moyen ou difficile).

Pendant la balade :

- Ne pas couper les arbres, ne pas ramasser des champignons qu'on ne connaît pas, ne pas cueillir de fleurs.
- Ne pas déranger les animaux
- Ne pas jeter les déchets et les ramener dans son sac jusqu'à une poubelle.
- Ne pas manger des fruits qu'on ne connaît pas car ça peut être du poison.



La croix de Sainte Ruffine

Niveau : facile

Départ/arrivée :

école Lamartine

Distance : 1km et 800m

Dénivelé : 120 mètres

Durée : 45 minutes à 1 heure.

Balisage : jaune



1 Tournez à gauche et prenez la rue Sainte Ruffine.

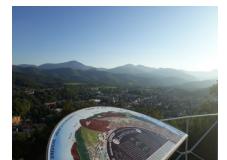
2 Au stop, tournez à droite vers le chemin qui monte.

3 En haut du chemin, tournez à droite.

4 Vous arrivez à la croix. Faites une pause et regardez le point de vue sur Lavelanet, les montagnes...

Allez tout droit et prenez le chemin qui descend.

5 En bas des escaliers, tournez à droite et revenez au point de départ.



Balade sur la voie verte jusqu'à la grotte à Dreuilhe

Niveau : Facile

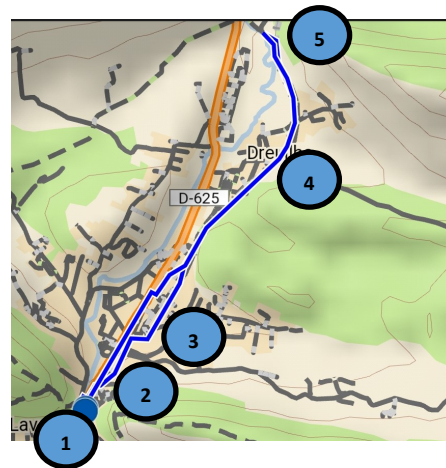
Départ/arrivée : Ecole Lamartine

Distance : 6 km

Dénivelé : 50 m

Durée : 1h 30

Balisage : jaune et rouge



- 1 Partez de l'école Lamartine et remontez l'esplanade jusqu'au marché couvert.



- 2 Traversez pour aller sur le parking de l'église. Remontez vers la rue Sébilé. (Boulangerie pâtisserie L'épi cathare à l'angle)



- 3 Tournez à droite à la place Aristide Briand. Puis, tournez à gauche vers la rue Denis Papin. Au bout de la rue, tournez à gauche sur le petit chemin et rejoignez la voie verte.



- 4 Allez tout droit jusqu'aux jeux de Dreuilhe et traverser la route. Après avoir traversé la route, dans 400 mètres, tournez à droite en suivant les marques rouge et jaune. Passez sous le pont, longez la rivière et arrivez à la grotte.



- 5 Pour le retour, faire demi tour jusqu'au début de la voie verte. Allez tout droit vers le gymnase, continuez tout droit sur l'avenue Alsace Lorraine. Passez devant la mairie et revenez jusqu'à l'école en passant par le marché couvert.

Le tour du centre de Lavelanet

Niveau : facile

Départ/arrivée :

école Lamartine

Distance : 2,8 Km

Dénivelé : 20 mètres

Durée : 1h



- 1 Partez de l'école Lamartine puis descendre l'esplanade vers le marché couvert. Passez à gauche du marché couvert pour aller jusqu'à l'espace André Roudière.

Faites demi-tour et revenez au marché couvert.



- 2 Marchez vers l'église, regardez la croix et aller à droite vers la rivière le Pliier. (rue Frédéric Soulié)



- 3 Passer par la rue de Verdun et traverser le rond point puis marchez à droite de la cascade du Touyre. Cette image est sur un mur de la rue de Verdun.



- 4 Regardez le monument aux morts au parc puis passez devant les pompiers et continuez tout droit.



- 5 Il faut tourner à droite vers le musée du textile, il y a des machines, on peut le visiter.

Continuez rue Jean Canal puis rue Charles Péguy.

- 6 Longez le cimetière de Bensa puis passez par la rue de l'hirondelle et par la rue Sainte Ruffine pour revenir à l'école.

Balade dans le bois de Montsec

Niveau : moyen

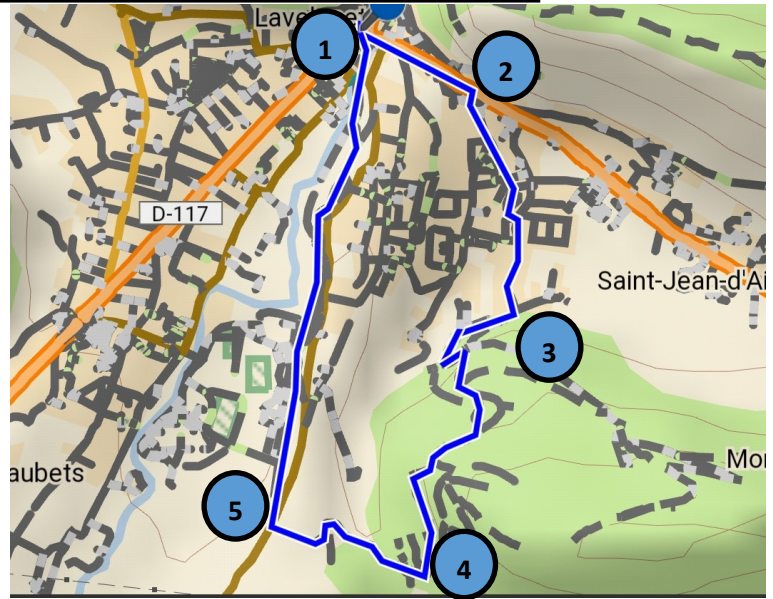
Départ/arrivée : école Lamartine

Distance : 6 km

Dénivelé : 160 m

Durée : 2H / 2h30

Balisage : aucun



1 Au rond point, prendre l'avenue du docteur Bernadac, passez devant l'école George Sand. Tournez à droite vers la pharmacie (place de la république).



2 Continuez tout droit sur le chemin piéton. Passez devant le centre de loisirs et la maternelle. Tournez à droite et remontez la rue Jean Baptiste Clauzel.



3 Tournez à droite chemin de Montsec puis **au virage en épingle prenez le petit chemin tout droit.** Au premier embranchement allez tout droit. Puis, au 2^e, tournez à droite vers la rivière. Continuez tout droit et à la fin de la bonne montée tournez à droite.



4 Ouvrez le barbelé et tournez à droite, puis encore à droite le chemin qui descend et encore à droite puis **à gauche**. Ouvrez le barbelé et tournez à droite. Vous arrivez à la rivière, prenez le pont sur votre gauche pour aller tout droit. Le chemin remonte.



5 Au bout du chemin, tournez à droite sur la route goudronnée. Au bout de la route, prenez à droite et de suite à gauche le chemin qui descend vers le camping. Continuez sur ce chemin tout droit jusqu'à la maison de retraite puis jusqu'au point de départ.



Le Soula

Niveau : moyen

Départ/arrivée :

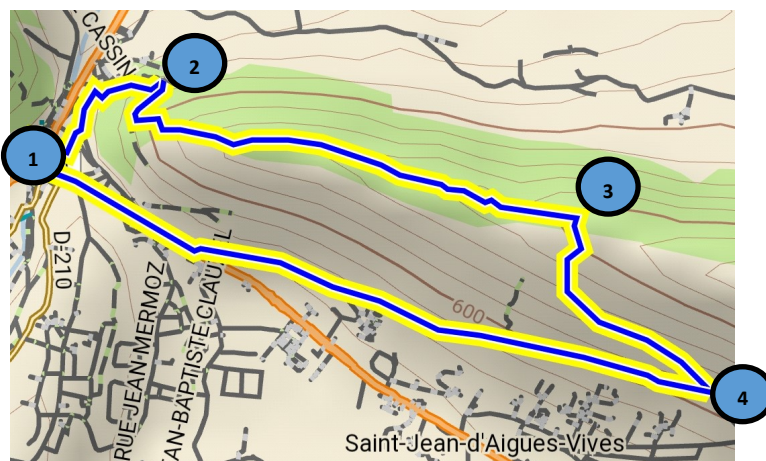
école Lamartine

Distance : 5 km et 200 m

Dénivelé : 190 m

Durée : 3h

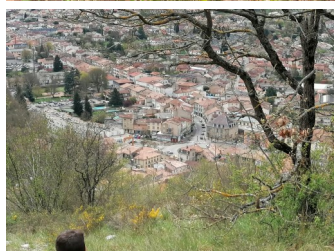
Balissage : cailloux rouges



1 On part de l'école Lamartine, on traverse le passage piéton, on passe par la rue Moulin. Prenez à gauche vers la place des Sécoustous jusqu'à l'église. Tournez à droite puis à gauche rue Frédéric Soulier.. Montez les escaliers très raides et continuez tout droit, avec un grillage sur votre droite.



2 Prenez le chemin à gauche du château d'eau. Montez, et au caillou rouge tournez à gauche, après tournez encore à gauche. Marchez jusqu'à un banc, une table et continuez tout droit.



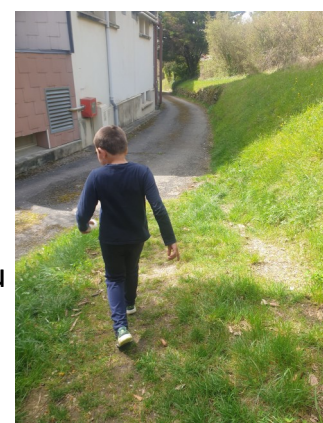
3 Continuez tout droit et ne descendez pas le chemin. En haut du Soula, on a une belle vue sur Lavelanet.



4 Il faut continuer tout droit pendant longtemps, attention de ne pas tomber à gauche. Du chemin on peut voir Dreuilhe.



5 Tournez à droite et descendez. A la fin de la descente, il y a un grillage avec des jardins, on continue tout droit jusqu'à l'hôpital de La Soullano. On rejoint l'avenue du Dr Bernadac jusqu'au rond point. On traverse au passage piéton, puis à côté du cinéma, il y a l'école.



Boucle de Péreille

Niveau : moyen

Départ/arrivée :

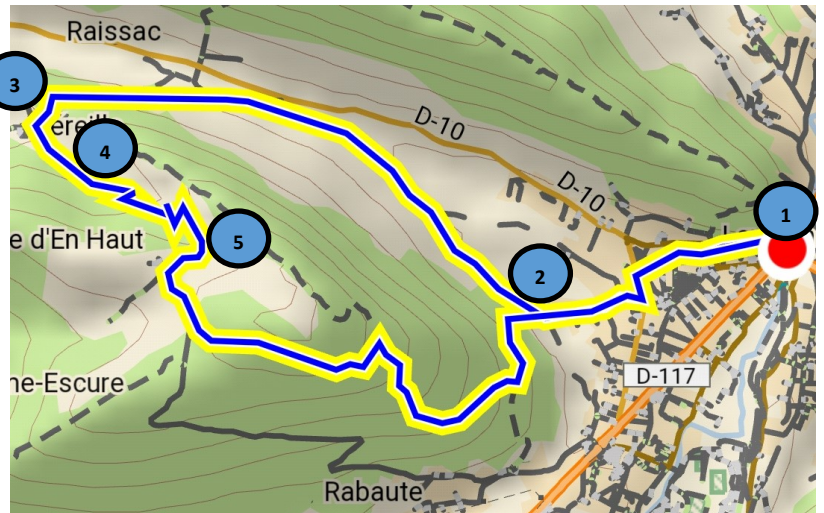
école Lamartine

Distance : 11 km

Dénivelé : 390 m

Durée : 3h30

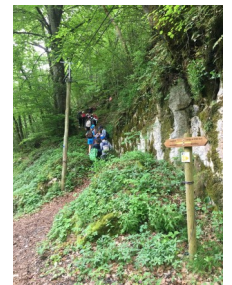
Balisage : jaune (mais pas toujours)



1 Prenez la rue sainte Ruffine puis continuez tout droit vers le chemin en béton. Au bout, tournez à gauche. Tournez à droite vers le cimetière de Cambière.



2 Après le cimetière, continuez tout droit vers un grand chemin de terre direction Raissac, il y a un balisage jaune. A la fin de chemin de terre, continuez tout droit sur la route. Après 800m, il faut faire un virage en épingle et monter à gauche.



3 Descendre le chemin jusqu'à Péreille d'en Bas. Au portillon, tournez à gauche vers Péreille d'en haut.



4 Monter vers Péreille d'en haut, rejoignez une route. En haut, tournez vers la gauche, sortez du village et **au monument aux morts, prenez le chemin de terre qui monte dans la forêt.**



5 Descendez jusqu'à une intersection, prenez à droite puis plus loin à la seconde intersection prenez à gauche. Quand on est au cimetière, on reprend le même chemin jusqu'à l'école.



Les crêtes du Plantaurel par Gréoulou

Niveau : difficile

Départ : école Lamartine

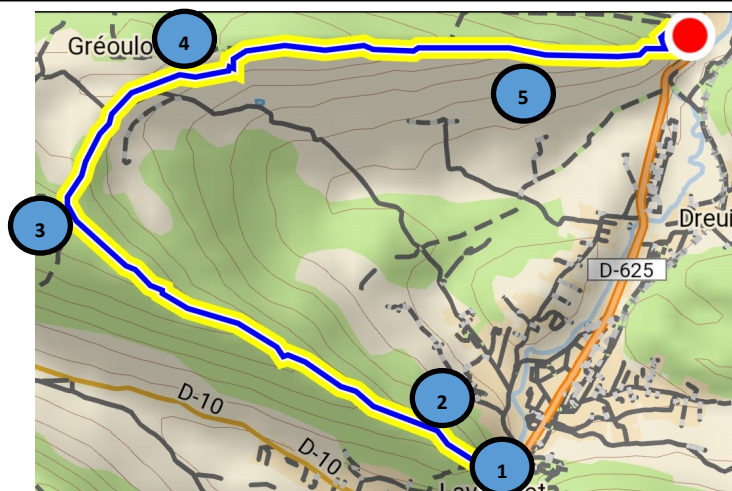
Arrivée : Entounadou

Distance : 8 km

Dénivelé : 365m

Durée : 3h30

Balisage : jaune



1 Partez de l'école Lamartine, remontez la rue René Cassin vers le marché couvert. A la grotte, tournez à gauche pour monter à la croix de Sainte Ruffine.



2 Profitez de la vue sur Lavelanet et continuez tout droit. Ne pas prendre les chemins qui partent à droite et à gauche.

3 Prenez à droite. Puis passez un premier portail en fer. (dur à ouvrir) puis un portail en bois.



4 Vous croisez une route, continuez tout droit. Passez une clôture électrique.



Un chemin part à gauche dans un champ mais continuez tout droit.



5 **Attention c'est l'endroit piège de la balade.**

Après quelques centaines de mètres avec une belle vue sur les crêtes, soyez vigilant et **montez sur le chemin qui part à gauche.**



Pour la descente, marchez doucement, retenez vous aux arbres et vous arrivez à l'Entounadou. Vous pouvez revenir à Lavelanet par la voie verte.

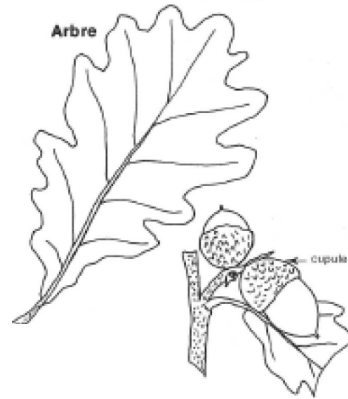


Les arbres

Quand on est parti en balade, on a appris à reconnaître les arbres. On les reconnaît à leurs fruits, leurs feuilles et leurs troncs. Voici les arbres qu'on a le plus rencontrés.

Le chêne :

- sa feuille a une forme de nuage
- Son fruit est le gland

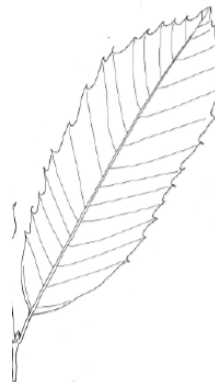


Le châtaignier :

- sa feuille en dents de scie
- Son fruit est la châtaigne (attention sa bogue pique)

Le noisetier :

- avec sa feuille particulière
- Son fruit est la noisette



Distinguer les marrons des châtaignes



Le bouleau :

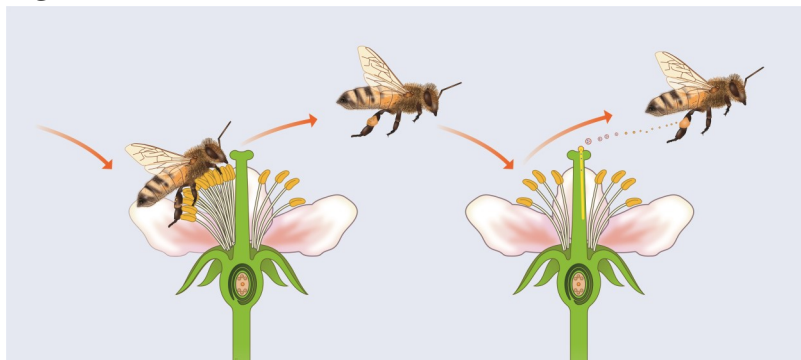
- voici sa feuille
- Son tronc a une écorce blanche.

Les insectes et les fleurs

Il ne faut pas cueillir les fleurs parce qu'elles ont une graine qui va se planter dans la terre et vont faire des bébés. Et si on les cueille il ne va pas y avoir de fleurs car elles ne feront pas de bébés.

Le rôle des abeilles (et des insectes)

Dans le cœur des fleurs, il y a du pollen. Les abeilles prennent le pollen sur leur corps (ça s'accroche à leurs poils) et elles vont poser le pollen sur une autre fleur et cela va produire une graine.



Durant nos balades, on a rencontré :

- de nombreux animaux : Sauterelles, guêpes, papillons, fourmis, limaces, scarabées, mouches, abeilles, escargots...
- de nombreuses fleurs : pissenlit, iris sauvage...
- de nombreuses traces d'animaux : des crottes de renard, des coquilles d'œuf, des plumes, de la bave...



Le sport
à

Lavelanet



Le judo

Lieu : à Lavelanet ou à Laroque d'Olmes

Horaires d'ouverture : 6/7 ans 17h-18h

8/10 ans 18h-19h le mardi et vendredi

Prix : 130€ par an

Téléphone : 06 30 13 50 71

mail/site internet : ejpo09300@gmail.com.



Description : Le judo est un art martial inventé au Japon. Le judo sert à faire tomber ou bloquer les gens. Au judo il faut avoir un kimono.

Le football

Lieu : stade Eric Spécia

Horaires : Mercredi 16h et 17h30

Prix : 90€ l'année (pack avec tenue)

Téléphone : 06 32 86 89 72

mail/site internet : thierry.suilhard@sfr.fr

Nom du responsable: Thierry Suilhard



Description : On vient au foot pour s'amuser et pour apprendre. On s'habille avec des crampons, des chaussettes hautes, un short et un T shirt.

Ski avec l'ASRC

Lieu : centre multisports de Lavelanet

Horaires d'ouverture : Sorties le samedi de 12h30 à 18 h + 1 semaine de stage en février

Prix de l'adhésion 65 euros et 13 euros par sortie

Téléphone : 06 76 24 93 29 du président

mail/site internet : Asrcski@gmail.com

www.asrcski.fr

Nom du responsable: Manu Garcia



Description : Pratique du ski loisir

Karaté

Lieu: centre multisports Lavelanet

Horaires d'ouverture : mercredi : 16h30 à 18h00
vendredi 17h30 à 19h00

Prix : 260€

Téléphone : 06.31.59.92.91

Nom du responsable : Patrick Brabo



Description : Le karaté enseigné est le shukokai (ce qui signifie la voie pour tous).

Ce style est connu pour la double torsion de la hanche.

Les valeurs du karaté sont : l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté et la bienveillance, la modestie et l'humilité, la droiture, le respect et le contrôle de soi.

La danse

Lieu : salle de répétition Player the group

51, rue pasteur 09300 Lavelanet

Horaires d'ouverture : mercredi 17h00 à 20h00/
vendredi de 19h à 23h

Téléphone : 06 95 03 31 31

mail/site internet : playerthegroup@icloud.com

Nom du responsable: Ourgaud Nicolas



Description : Player the group existe depuis 2006 et est sous l'égide de la fédération française de danse. On exerce tout type de danse sauf la danse classique.

Ouvert dès 5 ans aux filles et garçons.

La Gymnastique

Lieu : salle Régis Aribaud 09300 Lavelanet

Horaires d'ouverture : les lundis, mardis, jeudis,
vendredi de 16h à 21h 30

et les mercredi de 9h à 21h 30

Prix : 140 €

Téléphone 05 61 03 66 62

mail/site internet : cgpo@orange.fr

Nom du responsable: Rougé Pascal (président)



Description : club de gymnastique artistique ouvert à tous à partir de 2 ans. Le club propose, de la baby gym et de l'éveil gymnastique de 2 à 5 ans, de la gymnastique en loisirs et en compétition. Le club propose également de la cascade martial et de la gym adulte (renforcement et agrès). Il est ouvert pendant les vacances scolaires sous forme de stage sur la journée.



La culture à Lavelanet



Le cinéma

Lieu : 2, rue Rene Cassin

Horaires d'ouverture: tous les jours de 14h à 20h30 et le dimanche 11h à 23h00

Prix : 6€50 (4€ tarif enfant)

Films en 3D : 9 € (6€50)

Téléphone : 05 61 01 00 82

mail/site internet : cinemalecasino@wanadoo.fr



Description : Le casino a été construit en 1937 c'était une salle de 1000 places. La salle Georges Méliès a été construite 2015. Dans la grande salle, il y a 390 places. Dans la petite salle, il y a 110 places. En 2021, il y a eu 1 900 spectateurs. Le programme est pour les cinémas de Tarascon et Mirepoix. 3 personnes travaillent au cinéma le directeur et deux personnes qui projettent les films.

Spectacles Lavelanet Culture

Lieu : 2, rue René Cassin

Horaires d'ouverture : 8h à 12h et 14h à 17h

Prix : 15€ adulte / enfant 7€

Téléphone : 05 61 01 81 41

mail/site internet : lavelanet.culture@orange.fr

Nom du responsable: Dabia Belhacene



Description : Au Casino, vous pouvez voir des spectacles. Il y a deux salles de spectacles : Marie Christine Barrault (370 places) et la salle George Méliès (100 places).

Médiathèque

Lieu : 1, place Henri Dunant

Prix : gratuit

Téléphone : 05 61 01 75 51

mail/site internet : bibliotheque.lavelanet421@orange.fr



C'est un lieu où il y a des livres, des cd, des dvd. On peut trouver les sections enfants, ados, adulte. Il y a 3 personnes qui travaillent à la médiathèque. La médiathèque était la mairie de 1968 à 1992. Il y a une exposition chaque mois d'art ou d'artisanat. C'est aussi un lieu de divertissement et de rencontre. Il y a un catalogue qui peut renseigner sur tous les documents de la médiathèque. Il y a des renouvellements de collection et des échanges avec les autres médiathèques et des livres donnés par les gens.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi
Pendant le temps sco-	14h à 18h	14h à 18h	9h30 à 12h 14h à 18h		9h30 à 12h 14h à 18h	14h à 17h
Pendant les	14h à 18h	14h à 18h	9h30 à 12h	14h à 18h	9h30 à 12h	14h à 17h

Ludothèque

Lieu :1, place Henri Dunant

Prix : enfant de Lavelanet:15€/an

Enfants hors Lavelanet : 30€/an

+2€ pour emprunter 2 jeux.

Téléphone : 05 61 01 81 74

mail/site internet :

ludotheque.lavelanet@wanadoo.fr

Nom du responsable: Guylène

Casse

Il y a 2000 jeux et il y a des jeux pour tous les goûts.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pendant l'école	15h30 18h	16h30 18h	9h30 11h30 14h 18h30	16h30 18h	16h30 18h
Pendant les vacances	14h 18h	14h 18h	14h 18h	14h 18h	14h 18h

L'école de musique

Lieu : espace Trégueux 09300 Lavelanet

Horaires d'ouverture : après l'école et les mercredis

Prix : 60 € pour les lavelanédiens.

Téléphone : 05 61 01 06 72

mail/site internet : ecole.musique.lavelanet@orange.fr

Nom du responsable: Maryse Chacon



Description :

L'école de musique est ouverte à tout le monde.

On peut apprendre et jouer: de la flûte traversière, de la clarinette, du saxophone, de la trompette, du cor, du trombone, du tuba, des percussions, du piano et de la guitare.

Il y a de l'éveil musical pour les enfants de 5 et 6 ans et des chœurs d'enfants. Il y a aussi des classes d'orchestre.

En début d'année il y a une découverte des instruments pour faire son choix. Après on peut faire des cours pendant une heure par semaine avec les professeurs. Il y a aussi des cours pour apprendre à lire la musique.

L'école de musique prête des instruments aux élèves pour travailler l'instrument à la maison.



La fête à Lavelanet

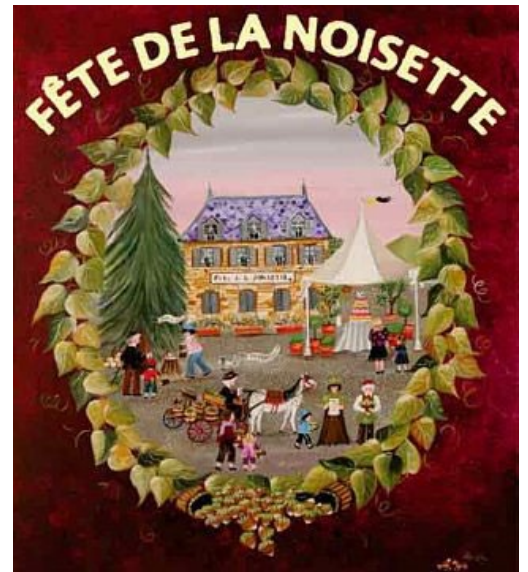
- Il y a la fête de la noisette parce que l'emblème de Lavelanet est le noisetier et il y en avait beaucoup avant.



- Durant cette fête, qui a lieu en septembre, il y a :

- un concours de bûcherons .
- un défilé de majorettes accompagné par la fanfare (Le coq Lavelanétien)
- un championnat de cracher de noisette .
- Une tournée du groupe de bandas
- Un défilé de chars de la fête des fleurs.

Et les magasins exposent leurs marchandises.



La fête votive de Lavelanet a lieu tous les ans autour du 14 juillet, il y a les manèges et des bals.

Les commerces

A Lavelanet il y a beaucoup de commerces :

- Des supermarchés : Super U, Carrefour market, Carrefour express, Aldi. Il y a de la nourriture, des jouets, des livres et des habits.
- Des restaurants : Rash kebab (le restaurant préféré de beaucoup d'enfants), Fifty burger, mais il y a aussi le théâtre, A table et le voyage culinaire.



- Une bijouterie : la bijouterie GOMEZ où on peut acheter et réparer des bijoux.
- Des magasins de vêtements : la Halle et Vertex
- Des banques : la poste, BNP Paribas, LCL, La banque populaire.
- Des magasins de fleurs : Le petit prince et Gamm Vert
- Des pharmacies : pharmacie du POG...

- Des coiffeurs : Sylvie brun, Actuel coiff, Concept coiffure, Coupe couleur salon, Coiff'Ure Nat'Ure.

- Des opticiens : écouter voir...

- Une cordonnerie: la cordonnerie clés

- Une parfumerie: Beauty Success

- des boulangeries pour acheter du pain, des gâteaux ou des sandwiches.

- Une boucherie: chez le boucher on trouve de la viande, de la charcuterie, des plats cuisinés.



Le tri des déchets



Nouveauté 2021 : Tous les emballages cartons, plastiques et métalliques vont dans la poubelle jaune.



Bien vider, ne pas laver,
ne pas imbriquer.



Mettre dans des
sacs.



Déchèterie



Le Nutriscore et l'équilibre alimentaire

Pour être en bonne santé , il faut manger :

- cinq fruits et légumes par jour .
- des féculents et boire de l'eau à chaque repas.

Il ne faut pas trop manger trop :

- de sucre
- de gras
- Le sel



Ce que l'on peut consommer le plus : ce sont les boissons non sucrées.

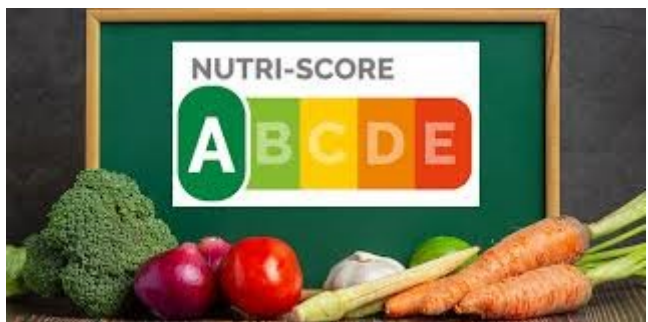
Les aliments ont un rôle pour notre corps, il y a :

- la famille bâtisseur
- la famille protecteur
- la famille énergétique

Les aliments **nutriscore A** sont protecteurs, bâtisseurs et énergétiques :

- légumes
- féculents
- eau
- viandes

Exemple : le lait , les fruits...



Les aliments de **nutriscore E** ont trop de sel, de sucre et de gras.

Exemple : les chips, le beurre, l'huile.

A quoi servent les aliments ?

Le lait renforce les os.

Les légumes nous protègent des maladies.

La viande sert à avoir de la force et des muscles.

L'eau sert à s'hydrater.

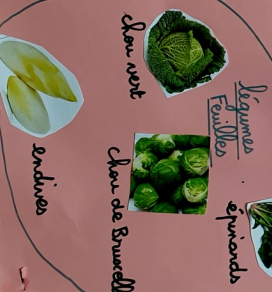
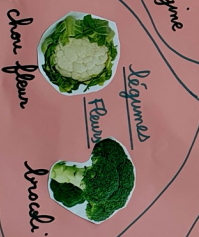
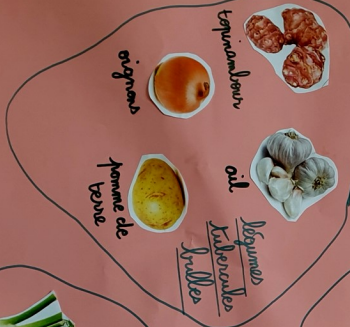
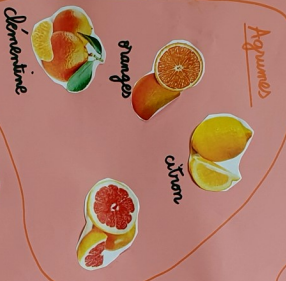
Les féculents nous donnent de l'énergie.

Les fruits et légumes de saison

été



AUTOMNE



HIVER

Fruit à pépin

- Kaki
- Pomme
- Kiwi
- Poire

Fruit à coque

- noix
- amandes
- châtaignes

Agrumes

- clémentine
- orange
- citron
- pamplemousse

Bulbes

- ail
- oignon
- échalotes

légumes tiges

- fenouil
- poireau
- céleri

Champignons

- citrouille

Légumes secs

- haricots
- lentilles
- flageolet
- pois chiches

légumes fleurs

- brocoli
- chou fleur
- chou

Tubercules

- potimorbons
- patate douce

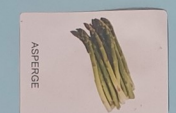
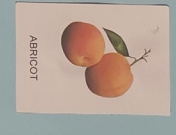
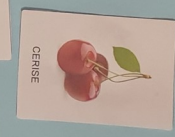
légumes racines

- carotte
- navet
- radis
- betterave

légumes feuilles

- épinards
- chou de Bruxelles
- endives

PRINTEMPS



Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui nous aidé à réaliser ce guide :

- Monsieur le Maire, Messieurs Duroudier et Farez, ses adjoints, Nadine Ribas Douet, directrice du cabinet du Maire.
- Madame Saboy qui nous a fait visité Lavelanet en nous parlant de son histoire.
- Tous ces femmes et ces hommes travaillant à la mairie qui nous ont fait visiter leurs locaux et ont partagé avec nous leurs passions. Merci au personnel du Cinéma, de Lavelanet Culture, de la ludothèque, de la médiathèque et de l'école de musique.
- Le musée du textile et ses employés.
- Les commerçants du marché qui nous ont accueilli avec le sourire.
- Tous les bénévoles des associations sportives de Judo, karaté, danse, ski, foot et gymnastique.
- Tous nos accompagnateurs lors de nos balades : Hélène, Alain, Laurie, Ben, Véro, Marie et Madame Peruches.
- Nos intervenants : Aziz et Thierry.

Ce guide nous permet de vous laisser un souvenir de cette année scolaire qui a été pour nous avant tout : une belle aventure humaine riche de rencontres !

**L'impression de ce guide a été financé par la
Municipalité de Lavelanet.**





Ce guide a été conçu par les élèves des classes de
CE1 de Chloé Maurin
et de CE2 d'Emilie Lafforgue de l'école Lamartine.
Les enfants ont voulu vous faire partager toutes
les richesses de leur jolie ville qu'est Lavelanet
que ce soit du point de vue culturel, sportif ou
historique.

Laissez vous guider par : Julianna, Ritège, Mathéo,
Killian, Timéo, Alexy, Mickaël, Gwenaëlle, Jayson,
Lücka, Louise, Kloryan, Enzo, Marlone, Sahyna,
Othmen, Inès, Loryana, Kelvin, Tinaël, Sylvain,
Léa, Anna, Aaron, Eva, Lizzy, Lysa, Tiago, Azdyn,
Cloé, Ezio, Lana, Martin, Souad, Alyssa, Léo, Lo-
renzo et Youmna.

Bonne lecture et profitez bien !