



Montembel'News #73

Octobre 2026



Agenda de Montembel'vie pour cette fin d'année 2026

- **14 novembre** : FADA (Forum des Associations et Des Artistes)
Venez rencontrer les associations et les artistes 16310 !
- **24 novembre** : Réunion des associations 16310 pour mettre à jour l'agenda partagé
- **1er décembre au 24 décembre** : Calendrier de l'avent sur Facebook, sur le thème " Les champignons locaux"



Pour soutenir Montembel'Vie, nous vous invitons à adhérer à l'association en cotisant à partir de 5€ par an .

montembelvie.com



montembelvie@mailo.com



Pour adhérer plus facilement par Hello Asso, scannez ici !



C'était chaud cet été 2026 ! Plusieurs semaines de canicules se sont succédées, ne nous laissant que peu de répit ! Les nuits restaient chaudes, et les journées, nous avons souvent mangé froid, préférant ouvrir le frigo que le four... en effet, combien de fois avez-vous eu envie d'allumer une plaque de cuisson ? la gazinière ? Cuisiner dehors, pourquoi pas ?

Mais dehors, le soleil cuisait les arbres et les insectes, aspirait l'eau des fruits ! Sacré soleil qui, se faisant, à plein régime, fournissait environ 1000 watts par mètre carré ! Ne pourrait-on pas, dès lors, cuire nos aliments au soleil et profiter de l'aubaine ?

C'est ainsi qu'un petit collectif d'habitants de Massignac, Mouzon et Lésignac - 16310 se sont réunis par deux fois pour construire ensemble deux fours solaires, un séchoir et un cuiseur parabolique. Fin juillet 26, l'association Ethic & Tech (<https://ethic-tech.fr/>) est venue de Dordogne partager son savoir faire : François et Manu, équipés et outillés, ont fourni l'aide nécessaire à la construction collective de deux fours solaires et d'un séchoir. Des petits plats ont cuit cet été sur nos terrasses, cuisson lente... les fours ont été isolés avec la laine de l'Atelier du Raillard. Le séchoir a déjà bien travaillé, raisins, tomates y transpirent sans perdre leur qualité !

Fin août 26, Raymond, le réparateur génial qui sévit les samedis après-midi Chez Alice à Massignac presque tous les mois, cache plus d'un tour dans son sac : il est arrivé avec une large parabole qu'il a fallu recouvrir de papier miroir adhésif avant de l'installer sur le socle orientable qu'il avait confectionné avec des matériaux récupérés. A nous les barbecues de chamallow et les plats mijotés rapides ! L'eau bout en quelques minutes !



Notre petit collectif de libre association, CROC Ma Mou Lé, a pu tester et expérimenter quelques expériences étiquetées low tech. Ce collectif réunit tous ceux qui souhaitent se voir, échanger des pratiques et des savoirs à leur guise et quand bon leur semble : CROC signifie Collectif de Résistants Organisés et Communeux de Massignac, Mouzon et Lésignac, qui pourrait s'inscrire dans le Réseau de Résistance Citoyenne (<https://frustrationmagazine.fr/reseau-resistance-citoyenne/>)

Avec cette ambition de mettre en commun les savoirs dans un monde en tension, il était opportun de commencer par construire ensemble des objets aussi conviviaux que ceux qui permettent de cuisiner sans énergie fossile.

L'étape suivante de cet automne est la confection d'une large carte du 16310 et alentours répertoriant les initiatives s'inscrivant dans l'écologie, la protection de l'environnement et du vivant, la décroissance, les low tech... associations ou petites entreprises, mais également toute personne qui souhaite mettre à disposition d'autrui ses talents, en troc ou pour le pur plaisir de partager.



Collectif "CROC Ma Mou Lé"





Pourquoi dix jours ont-ils disparu en octobre 1582 ?

En 1582, le calendrier européen accuse un sérieux retard sur le cycle des saisons. Depuis Jules César, le calendrier julien accumule peu à peu un décalage qui finit par perturber les grandes fêtes religieuses.

À l'époque, le monde occidental utilisait le calendrier julien, introduit par le souverain romain Jules César en 46 avant Jésus-Christ.

Ce calendrier avait un petit défaut : il fixait la durée de l'année à 365 jours et 6 heures, alors qu'elle était en réalité de 365 jours, 5 heures, 48 minutes et 45 secondes, ce qui signifiait que chaque année, la date officielle était décalée de 11 minutes et 15 secondes par rapport à la date astronomique.

Cette différence paraît minime, mais en plus de 1600 ans d'existence, le calendrier julien a déjà accumulé un retard de près de 10 jours !

À ce rythme, Noël risque de s'éloigner toujours davantage de l'hiver.

Le pape Grégoire XIII décide alors d'agir : pour remettre le calendrier en phase avec l'année solaire, il fait disparaître dix jours d'un seul coup. En France, en Espagne, au Portugal et en Italie, le jeudi 4 octobre est ainsi immédiatement suivi du vendredi 15 octobre.

Dix jours rayés du calendrier !



Cette soudaine disparition ne manque pas de semer la confusion. Contrats, mariages, naissances et autres événements prévus durant ces dix jours semblent tout simplement avoir été effacés des agendas. Certains y voient même un véritable vol de temps orchestré par l'Église. Les autorités cherchent pourtant à rassurer la population : les salaires ne sont pas amputés et les engagements prévus pendant la période supprimée restent considérés comme valables.

Les anniversaires, eux, connaissent un sort plus curieux : impossible de célébrer leur date exacte cette année-là, ils devront attendre l'année suivante. Et la réforme ne s'impose pas partout au même moment.

L'Angleterre attendra le XVIII^e siècle pour adopter le calendrier grégorien, tandis que la Russie ne l'adoptera qu'en 1918. Pendant des siècles, cette différence de calendrier compliquera les dates, les correspondances et les relations entre pays.



Le 21 octobre, journée mondiale des vers de terre !

C'est à cette date que le naturaliste Charles Darwin a publié, en octobre 1881, son livre majeur sur le rôle fondamental des vers de terre dans la formation de la terre végétale. Il y annonçait déjà que sans eux, la terre deviendrait stérile.



On estime qu'il y a environ 7000 espèces de vers de terre.

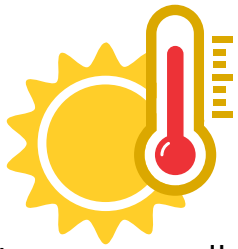
Toujours à la recherche de nourriture ou d'humidité, leurs galeries jouent un rôle essentiel dans la santé des sols et dans la prolifération de la biodiversité :

- ils aèrent le sol en creusant leurs galeries profondes permettant ainsi une meilleure pénétration de l'eau et de l'air ;
- ils assurent le brassage des diverses couches du sol ;
- ils permettent le transfert de la matière minérale et de la matière organique ;
- ils aident à la transformation de la matière organique et la convertissent en nutriments fertiles pour le sol ;
- ils améliorent la structure du sol, en le rendant plus meuble. La terre est décompactée par leur action ;
- leurs turricules sont beaucoup plus riches en minéraux et oligoéléments, notamment en azote, phosphore, potassium, que le sol dont ils sont issus, chose qui prouve qu'ils aident à fertiliser la terre ;
- ils contribuent à enfouir le carbone en profondeur dans le sol et jouent donc leur rôle dans la lutte contre le changement climatique ;
- ils aident à lutter contre les ravageurs et à diminuer le nombre d'agents pathogènes en favorisant l'implantation et la prolifération de bactéries et de champignons, mais aussi en épandant des nématodes dans le sol capables de réguler certains ravageurs

Leur disparition, causée par la destruction de leurs habitats, la famine et les pesticides, entraîne une perte de fertilité naturelle, une hausse de l'érosion et un effondrement de la biodiversité du sol.

Sous nos pieds, des milliards de vers de terre œuvrent silencieusement à maintenir la vie. Les ignorer, c'est nier l'évidence : la santé de la planète commence sous la surface.





Secheresse, canicules à répétition ... Il va falloir repenser nos jardins !

Haies qui grillent, arbres fragilisés... Alors que forêts, parcs et jardins souffrent des canicules à répétition, quelles espèces va-t-il falloir planter pour continuer de faire de l'ombre ?

Dans nos jardins le constat s'impose d'été en été : ce qui fonctionnait hier ne suffit plus aujourd'hui. Les épisodes de canicule s'enchaînent, les sols se dessèchent plus vite, et même les essences autrefois considérées comme robustes montrent leurs limites. Mais alors que les arbres et végétaux restent nos meilleurs alliés pour rafraîchir l'air sous des températures de plus en plus extrêmes, lesquels résisteront à ce nouveau climat ?

Non, il ne suffit pas de regarder ce qui pousse en milieu aride. Car le défi ne se résume pas aux canicules : outre les étés brûlants, le changement climatique accentue aussi certains épisodes hivernaux (tempêtes, pluies diluviennes...) comme ce fut le cas cette année dans tout le Sud-Ouest. Les espaces verts doivent donc être capables d'encaisser des conditions de plus en plus contrastées.

Les traditionnelles haies de thuyas ou de lauriers, très utilisées pendant des décennies, peinent aujourd'hui à survivre dans notre région.

Gourmandes en eau et sensibles aux longues périodes de sécheresse, elles souffrent de plus en plus et il n'est pas rare d'en voir des pans entiers mourir, brûlés par le soleil.

Si tel est le cas chez vous, évitez de replanter la même espèce. À nouveau climat, nouvelle stratégie : plusieurs arbustes vous offriront un meilleur compromis.





- L'élaéagnus (chalef ou Olivier de bohème) est souvent cité parmi les valeurs sûres. Persistant, doté d'une croissance relativement rapide, il supporte très bien les sols pauvres ou sableux, résiste aux fortes chaleurs, au vent et tolère également des gelées marquées.



- Le photinia constitue une autre alternative intéressante, notamment pour ceux qui souhaitent conserver une haie dense et colorée. Une fois bien installé, il résiste convenablement aux étés secs tout en supportant les hivers froids.



- Le pittosporum tenuifolium s'adapte également bien aux terrains légers et aux sécheresses modérées



- L'arbousier (arbre à fraise), plus lent à pousser, présente une excellente robustesse face aux conditions extrêmes.



- Le laurier-rose (Nerium oleander) peut lui aussi trouver sa place dans nos jardins. Souvent cantonné aux paysages méditerranéens, il supporte remarquablement la chaleur, la sécheresse et les sols pauvres. Sa croissance rapide et son feuillage persistant permettent de constituer une haie décorative en quelques années seulement. En revanche, il reste sensible aux fortes gelées et aux sols gorgés d'eau pendant l'hiver.

Les professionnels recommandent en outre de privilégier des haies diversifiées plutôt que de longues lignes d'une seule essence, car un mélange de plusieurs espèces sera plus résistant aux maladies et aux aléas climatiques.

En créant de l'ombre et en favorisant l'évapotranspiration, les arbres sont indispensables pour rafraîchir naturellement parcs et jardins. Dans un contexte de plus en plus aride, privilégiez des espèces robustes, peu gourmandes en eau l'été mais aussi capables de survivre aux gelées et pluies hivernales.



- Le févier d'Amérique sans épines (*Gleditsia*) séduit par sa silhouette élégante et son ombre légère, particulièrement agréable près d'une terrasse. Il supporte aussi bien les étés torrides que les hivers froids.



- Le savonnier de Chine (*Koelreuteria paniculata*) présente également une bonne capacité d'adaptation aux terrains secs et aux fortes chaleurs,



- Le chêne vert (*Quercus ilex*) garantit une excellente résistance à la sécheresse et aux sols pauvres, tout en encaissant également des gelées importantes. Son principal défaut reste une croissance plus lente que les autres espèces.



- L'albizzia, (ou arbre à soie), sera enfin l'un des meilleurs atouts d'un jardin dans le Sud-Ouest. Il résiste remarquablement aux épisodes de sécheresse et s'épanouit dans les sols pauvres et bien drainés. Sa seule faiblesse est de mal supporter les terrains gorgés d'eau en hiver.

Privilégiez les espèces cultivées par nos pépinières locales dans des conditions plus proches de celles de leur emplacement final. Multiplier les boutures, échanger des plants avec ses voisins ou participer à des trocs végétaux locaux de graines, semis ou semences paysannes sera aussi particulièrement intéressant, en plus d'être souvent moins cher.

Le jardin résilient n'est pas une simple collection de plantes, mais un ensemble vivant où les végétaux interagissent, parfois pour se protéger les uns les autres. Ainsi, associer intelligemment des espèces différentes vous permettra de créer des microclimats : un arbre d'ombrage protégera des arbustes plus sensibles, des couvre-sols limiteront l'évaporation du sol, des haies mixtes casseront le vent et réduiront le dessèchement, etc. Au lieu de lutter chacun pour soi, les plantes s'entraideront face au stress climatique.

Animations octobre 2026

Retrouver toutes les animations 16310 dans l'agenda partagé des associations, sur le site Montembel'Ve

<http://www.montembelvie.com/pages/agenda.html>



EN CORPS ET ENCORE

Cours de danse et expression
théâtrale pour femmes
débutantes

Au programme :

Danse, jeux d'expressions,
marche avec élégance,
lâcher prise, oser ensemble,
se révéler

Rendez vous un mardi sur deux de
18h à 19h30 au Foyer rural de
CHERVES-CHATELARS

Tarif : 10 euros la séance
Pas de limite d'âge, juste le plaisir de danser !

Séance d'essai gratuite le mardi 29
septembre de 18h à 19h30

Intervenante :

Sissie,
de la troupe
"Du rêve... aux paillettes"

Réservation/renseignements : 06.99.07.67.12

VENTE

AU PROFIT DE LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Octobre rose



Pin's aimanté, tee-shirt et porte-clé mousqueton

TOUT LE MOIS D'OCTOBRE

AU MONTY ET A LA RUCHE



Roussines Découverte

Randonneurs

octobre 2026

2026

Nous organiserons des promenades tous les mois comme suit:

Chaque premier mercredi, une randonnée environ cinq kilomètres. Départ 14h00

Chaque troisième dimanche, une randonnée environ neuf kilomètres. Départ 10h00 en voiture pour le début de la randonnée.

7 octobre 2026 14h00 départ La Ruche, Roussines- environ cinq kilomètres. Des boissons sont disponibles à La Ruche après la randonnée.

18 octobre 2026 10h00 départ La Ruche, Roussines en voiture pour le début de la randonnée – environ neuf kilomètres. Pique-nique – N'hésitez pas à apporter quelque chose à partager après la randonnée.

Nous espérons que vous vous joindrez à nous...

Pour plus d'informations, veuillez contacter
Steve par SMS au 06 49 74 14 87

Alors on danse ? à Massignac



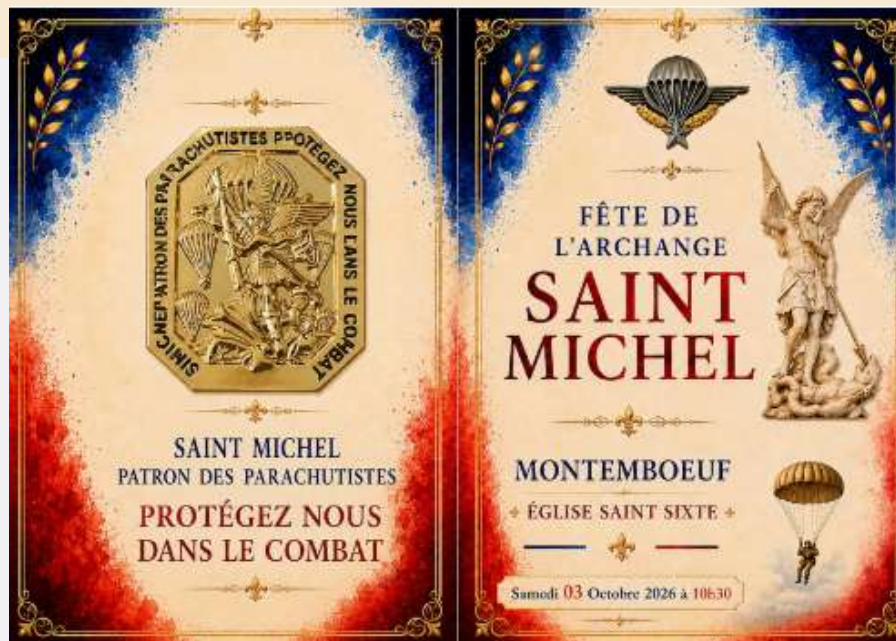
Moment *de* danse libre

TOUS LES 1ERS DIMANCHES DU MOIS

10H30-12H SALLE AU DESSUS DE LA MAIRIE

ENTREE PAR LA MAISON DES CREATEURS / GRATUIT

Association des anciens combattants de Montemboeuf



Saint Patron des Parachutistes

En juin 1944, alors que les premières troupes parachutistes françaises s'apprêtent à sauter sur la France pour préparer le Jour J, l'aumônier militaire du 2^{ème} Régiment de Chasseurs Parachutistes remet à chaque parachutiste une médaille de Saint Michel, guerrier céleste qui descend du ciel pour terrasser le mal.

Après 4 années permettant la constitution d'un dossier exposant les fondements liturgiques du choix de Saint Michel comme Patron des Parachutistes, la première cérémonie officielle au cours de laquelle il fut célébrer comme Saint Patron a lieu le 13 juin 1948 en la cathédrale de Hanoi.

Au cœur des zones de largages au profit du Maquis Bir Hacheim, Montemboeuf honore aujourd'hui les Paras de Charente.



Samedi 03 Octobre 2026

- 10h30** Messe en l'église Saint Sixte de Montemboeuf pour le repos de l'âme des parachutistes morts pour la France.
Bénédiction de l'ex voto des parachutistes
- 11h30** Dépôt de gerbe devant le monument pour la mémoire des soldats morts pour la France en Opérations Extérieures (OPEX)
- 12h00** Apéritif offert au Centre Culturel
- 12h45** Déjeuner (Spécialités belges) sur inscription (avant le 29 septembre 2026)

TARIFS

- 20 Euros**
- 10 Euros** pour les « 5 à 15 ans »
- Gratuit** pour les moins de 5 ans

INSCRIPTIONS

- ☎ 06 30 19 06 17
- ✉ christophe.boutinot@gmail.com
ou au
- ☎ 06 63 49 88 76
- ✉ patriceandrighetto@hotmail.fr

- Une bouteille de vin pour 6 personnes et café compris.
- Bière pression et vin proposés à la vente

COMITÉ DES FÊTES
Vitrac-Saint-Vincent

ATELIER Cupcakes



SAMEDI
3
OCTOBRE
2026



14h00



**SALLE
DES FÊTES**



**Apporter
son tablier**

**POUR LE TRANSPORT,
MERCI D'APPORTER :**

- un plat hermétique
haut 10 cm environ
- un pain de glace



8 CUPCAKES

PRIX DE L'ATELIER

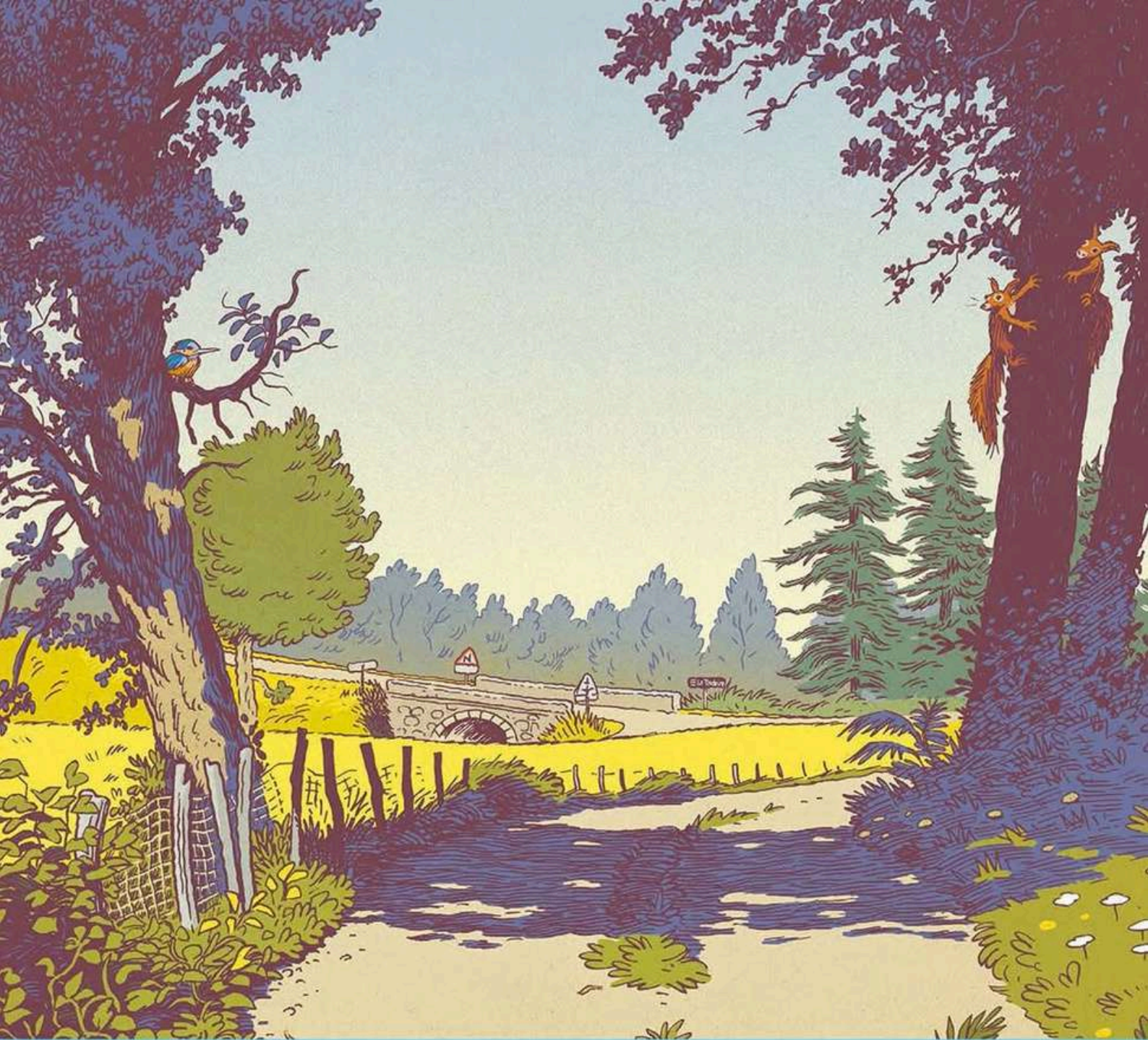
10€

POUR 8 CUPCAKES



INSCRIPTIONS AU
06 79 46 57 85

**PLACES
LIMITÉES**



Le pont Rouchaud

Guillaume Guerse, Isabelle Merlet, Marc Pichelin, Yannick Robert – Éditions Ouïe/Dire

Sortie de la bande dessinée

4 octobre 2026 à 11h sur le pont Rouchaud

Verre de l'amitié et rencontre/dédicace avec les artistes

Commande artistique d'habitants dans le cadre d'une action Nouveaux commanditaires portée par Pointdefuite

OCTOBRE

TOUT PUBLIC



MERCREDI 7 OCTOBRE
À 20H

VOYAGE SONORE
POUR ADULTE



RELAXATION
ET DÉTENTE

ANIMÉ PAR STÉPHANIE BRIE

LIEU :

AU CENTRE CULTUREL
DE MONTEMBOEUF

TARIFS :

8€ ADHÉRENTS
10€ NON ADHÉRENTS

Inscriptions obligatoires / Renseignements :
06.71.56.94.13 / ass.aaepmontemboeuf@orange.fr

Adhésion annuelle AAEP

Adultes = 15 € / Enfants-Ados = 5€



OCTOBRE

TOUT PUBLIC



ATELIER POTERIE EN SOLO OU EN FAMILLE

MERCREDIS 7 ET 14 OCTOBRE

10H-12H

**2 SÉANCES
OBLIGATOIRES**

- Découverte du travail de la terre
- Création d'objets personnalisés
- Décorations en couleurs



**AU TIERS LIEU
L'ASSO SO'BOEUF**

ANIMÉ PAR BÉNÉDICTE NAVECTH

**TARIF : 25€ PAR FAMILLE, LES 2
SÉANCES POUR LES ADHÉRENTS
35€ PAR FAMILLE POUR LES NON
ADHÉRENTS**

**Inscriptions obligatoires / Renseignements :
06.71.56.94.13 / ass.aaepmontemboeuf@orange.fr**



M O N T E M B O E U F

ADMR MONTEMBOEUF
ORGANISE SON

SUPER LOTO

LE 10 OCTOBRE 2026

20H30

ouverture des portes 19h00

SALLE CENTRE CULTUREL DE
MONTEMBOEUF

16310 MONTEMBOEUF

Animé par Serge Animation

N° Siret 82034223600016



ADMR

pour tous, toute la vie, partout

- AIR FRYER
- CORBEILLES DE FRUITS
- JAMBONS
- LOTS APÉRITIF
- SACS GARNIS
- CAISSE DE VIN
- PANIÈRES GOURMANDES
- VINS, ETC...

SUPER LOTO



Parentalité
Enfance

Entretien de la
Maison

Accompagnement
Handicap

Services et soins
Senior

BONS D'ACHAT

1 BON D'ACHAT

250€

2 BONS D'ACHAT

50€

1 BON D'ACHAT

150€

2 BONS D'ACHAT

40€

1 BON D'ACHAT

100€

2 BONS D'ACHAT

20€

1 BON D'ACHAT

70€



Réservation : 06 76 20 91 00

Buvette

Crêpes



Les Formules

2€ LE CARTON

10 € LES 8 CARTONS

15€ LES 13 PARTAGEABLES 2
PERSONNES

20€ LES 20 PARTAGEABLES 2
PERSONNES

PARTIE BAR

PARTIE FÉTICHE

2€ LE CARTON

5 € LES 3 CARTONS

PARTIE SURPRISE

2€ LE CARTON

5 € LES 3 CARTONS

FORMULE 15€

10 CARTONS + 1 CARTON SURPRISE
+ 1 FÉTICHE
NON PARTAGEABLE

FORMULE 20€

15 CARTONS + 2 CARTONS
SURPRISE + 1 FÉTICHE
NON PARTAGEABLE

PAIEMENT : Carte bancaire, espèces

Imprimé par nos soins

Ne pas jeter sur la voie publique



 **Samedi 10 octobre 2026**
à 14 heures 

CONCOURS DE BELOTE

Salle des fêtes de **MASSIGNAC**

(début des inscriptions à 13h15)

Entrée 10 €

Lots : Cochon découpé - Apéritifs - Volailles - bon pour un repas au restaurant (2 pers) - bons d'achat alimentaire - Fromage ...

Tombola

1 lot pour chaque participant

Lot supplémentaire à la 1^{ère} équipe féminine

Lot surprise supplémentaire à la dernière équipe

Buvette - crêpes - pâtisserie

Soupe à l'oignon offerte



organisé par le comité des fêtes

Pour tout renseignement contacter le 06 03 39 76 50
ou le 06 84 82 29 23



LESIGNAC-DURAND

Dimanche 11 Octobre 2026

FÊTE DU PAIN & DES TRADITIONS

9h à 18h au village du Cruzeau

Entrée et parking
gratuits

Marché de produits locaux
Artisanat
Exposition de motoculture

Balade en calèche
Vente de boudins
Buvette/Sandwichs



12h :

Entrée
Jambon braisé / frites
Fromage
Dessert

12€



Repas sous chapiteau

Ticket repas en vente sur place

06.62.47.27.73

Expositions de vieux tracteurs et Cardan
Animations diverses



Les Croquants de la Tarrdoire



★ Tombola nombreux lots ★

Organisée par le Comité des Fêtes

En partenariat avec Les Gîtes du Cruzeau et la Communauté de Communes de
Charente Limousine

Présence du
Pémouleur



Crédit Mutuel
du Sud-Ouest



SAINT-ADJUTORY

RALLYE ENIGMES

organisé par le comité d'animation de St-Adjutory



11 octobre 2026

Départ stade de foot de 9h à 9h30

10€

par équipage

Apéritif offert
Pique-nique tiré du coffre !

OUVERT À TOUS
VÉHICULES

Inscription
souhaitée avant
le 9 octobre



06 82 93 33 10



Cinéma

Centre culturel de Montemboeuf

vendredi 16 octobre à 20h30



GUEUX

À quoi reconnaît-on qu'on est du bon côté ?

Dominique
Faure

Didier
Gesson

Mise en scène
Ahmed
Hassoun

Musique
Yannick
Astoul



Théâtre

Samedi 24 octobre 2026 à 20h30

Salle des fêtes, Le Lindois 16310

(Participation au chapeau)

Une comédie drôlatique
de René Zahnd



La Ruche

— CAFÉ ÉPICERIE —

Bobby Dirninger



*Artiste de
blues acclamé*

Samedi 24 Octobre - 19h30

La Mairie, Roussines 16310

Nourriture : Cuisine de monde par Fara

**Avec la participation exceptionnelle de
Madame Blanc et Serge Bardot**

**Entrée 1 Euro. Veuillez noter : paiement en espèces uniquement pour la
nourriture et les boissons.**

**Places limitées, veuillez réserver votre table par SMS – Andy 06 02 35 59 82
ou Katie 06 61 25 81 59.**

OCTOBRE ROSE

MONTEMBOEUF

BOITES A DONS

Du 1er au 30 octobre
dans les commerces
et établissements publics

ACTIVITES AU TIERS LIEU

Activités bien-être, loisirs, et autres,
ponctuellement sur le mois à
L'asso So'Boeuf (voir page Facebook)

DIMANCHE 25 OCTOBRE 2026

MARCHE GUIDEE

Marche de 10 kms - Départ
9h - Accueil café au Tiers
Lieu L'Asso So'Boeuf -
Ouvert à tous - Tarif 5€

BADMINTON

Jeu libre de 9h à 12h - Café
et gâteaux- au gymnase -
Ouvert à tous - Tarif 5€

APEROSOLIDAIRE

11h à 13h - Tiers Lieu L'Asso
So'Boeuf - Ouvert à tous

BOOM 100% FEMININE

Réservé uniquement aux femmes
pour danser, chanter, s'amuser -
Tiers Lieu L'Asso So'Boeuf - Tarif 5€
avec une consommation offerte



Les fonds récoltés seront reversés à l'association
Fleur d'Isa qui accompagne les malades

TOURNOI ORANGE IS THE NEW BAD

10€
par duo

Première édition

Samedi

31 octobre

Gymnase de Montemboeuf à 10h

DUOS

Mixte, Dames, Messieurs

DRESS CODE : ORANGE & NOIR

Réservations jusqu'au 23/10

06 40 14 86 21

- Limité à 24 équipes -



organisé par
Montem'Bad



REPAS COMPLET 10€

À réserver

Paiements : CB, chèque, espèce

FITNESS

Qu'est-ce que le fitness ?
Contrairement à la musculation, le fitness est un sport doux dont le but est de renforcer l'ensemble du corps avec un stress physique réduit. Le cardio tient une place primordiale dans le fitness. Lors des différentes activités, vous renforcez chaque fois un peu plus votre cœur et votre circulation sanguine.

POUR TOUT PUBLIC : ADOS / ADULTES / SENIORS

2 Niveaux de pratiques, en fonction de vos envies du soir

TARIF : 60€ L'ANNÉE DONT 15€ D'ADHÉSION

Les mardis de 18h30 à 19h30 (hors vacances scolaires)
Au gymnase de Montembœuf

Inscriptions obligatoires / Renseignements : 06.71.56.94.13 / ass.aeepmontembœuf@orange.fr
Adhésion annuelle AAEP Adultes = 15 € / Enfants-Ados = 5 €

ACTIVITES AAEP

A.A.E.P

Association d'Animation & d'Education Populaire

Section Français - Anglais

Échanges encadrés par Michèle Vallet et Catherine Giry pour apprendre le français

Tous les mardis
De 14h à 16h
Au tiers-lieu l'Asso So'Boeuf
25€ à l'année (dont 15€ d'adhésion)

! La section recherche des bénévoles pour aider Michèle et Catherine

Inscriptions obligatoires / Renseignements : 06.71.56.94.13 / ass.aeepmontembœuf@orange.fr

SECTION COUTURE

ANIMÉE PAR DES BÉNÉVOLES

Tous les lundis de 14h à 17h à partir du 21 septembre

• répare café, venez réparer vos vêtements

Au tiers lieu l'Asso So'Boeuf à Montembœuf

Gratuit, pour tout âge juste besoin d'une adhésion (15€)

Possibilité de faire des séances supplémentaires de crochet ou broderie sur demande

Inscriptions obligatoires / Renseignements : 06.71.56.94.13 / ass.aeepmontembœuf@orange.fr
Adhésion annuelle AAEP Adultes = 15 € / Enfants-Ados = 5 €

SAINT-ADJUTORY 16 (salle des fêtes)

MARDI 29 SEPTEMBRE 20h-22h

Séance découverte danses de bal folk avec Los Vironaires

Venez vous initier aux danses traditionnelles : polkas, scottishs, valse, mazurkas, bourrées, avant-deux, maraichines, cercles, contredanses...

Activité physique conviviale ouverte à toute personne intéressée quels que soient son niveau et son âge.

Les séances suivantes auront lieu tous les 15 jours d'octobre à fin mai hors vacances scolaires

Pour tout renseignement concernant l'activité, contacter : Cécile Chambon au 05 45 62 09 17 ou cc@losvironaires.fr

Calendrier des séances sur www.losvironaires.fr

Association organisatrice : AAEP 16310 MONTEMBŒUF

BAD MIN TON

LOISIRS

Mardi de 19h30 à 21h30
Jeudi de 19h30 à 21h30
Dimanche de 16h à 18h
au gymnase de Montembœuf

25€ l'année + adhésion (15€)

Inscriptions obligatoires / Renseignements : 06.71.56.94.13 / ass.aeepmontembœuf@orange.fr
Adhésion annuelle AAEP Adultes = 15 € / Enfants-Ados = 5 €

INFORMATIONS

- VOUS DEVREZ FOURNIR UNE ATTESTATION D'ASSURANCE INDIVIDUELLE
- LES CHIENS DEVRONT ÊTRE TENUS EN LAISSE (L'ASSURANCE DE L'AAEP NE COUVRE PAS LES ANIMAUX)
- CHAUSSURES DE MARCHÉ ET BOUTEILLES D'EAU INDISPENSABLES

RESPONSABLE DE LA SECTION RANDO : JACKY BOUTINEAU
(prenez contact pour connaître les lieux de départ)
Tél : 06 87 40 21 27

Adhésion AAEP + section rando (01 sept au 31 juillet)
15€ + 25€ = 40€

SECTION RANDONNÉE

CALENDRIER DES SORTIES

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

MARDI SORTIE 10 A 12 KMS DÉPART À 14H

JEUDI SORTIE À LA JOURNÉE 20 A 25 KMS DÉPART À 9H

DIMANCHE SORTIE 10 A 12 KMS DÉPART À 9H30

Pour toutes informations, contactez : AAEP, 13 place de la mairie 16310 MONTEMBŒUF 06.71.56.94.13 / ass.aeepmontembœuf@orange.fr ou Jacky Boutineau (responsable de la section) 06.87.40.21.27

Planning des randonnées 2026

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
M 1	Montembœuf (11KM)	J 1	St Barthélemy De Bussière (28KM)	D 1	St Sornin (12,3KM)	M 1	Nieul (11,5KM)
M 2		V 2		L 2		M 2	
J 3	St Mathieu (23km)	S 3		M 3	Vitrac (10KM)	J 3	Augignac (24,5KM)
V 4		D 4	Genouillac (11,5KM)	M 4		V 4	
S 5		L 5		J 5	La Rochebeaucourt (23,5KM)	S 5	
D 6	Par De Rando	M 6	Vivac et Mailleyrand (12KM)	V 6		D 6	Ecuras (12,5KM)
L 7		M 7		S 7		L 7	
M 8	Lesignac Durand (11,3KM)	J 8		D 8	St Quentin (11,5KM)	M 8	Roussines (12KM)
M 9		V 9		L 9		M 9	
J 10		S 10		M 10	Videix (12KM)	J 10	
V 11		D 11	St Adjutory (12,5km)	M 11		V 11	
S 12		L 12		J 12		S 12	
D 13	Saux (12KM)	M 13	Mouzon (11KM)	V 13		D 13	Bussières (13KM)
L 14		M 14		S 14		L 14	
M 15	Mazerolles (12KM)	J 15	Angoulême (19KM)	D 15	Montbrion (11,7KM)	M 15	Mazieres (11,6KM)
M 16		V 16		L 16		M 16	
J 17	Rougnac (22KM)	S 17		M 17	Mainzac (13KM)	J 17	Les Cars (22KM)
V 18		D 18	Cheronnac (12,6km)	M 18		V 18	
S 19		L 19		J 19	Varaignes (21,5KM)	S 19	
D 20	La Guèrle (11,6KM)	M 20	Chasseneuil (12KM)	V 20		D 20	A Déterminer
L 21		M 21		S 21		L 21	
M 22	Le Lindsat (12,9KM)	J 22		D 22	Les Salles Lavagnon (11,8KM)	M 22	A Déterminer
M 23		V 23		L 23		M 23	
J 24		S 24		M 24	Maisonnais sur Tainville (11km)	J 24	
V 25		D 25	Vouthon (12KM)	M 25		V 25	
S 26		L 26		J 26		S 26	
D 27	Cherves Chateaux (11,6KM)	M 27	Brigueuil (10KM)	V 27		D 27	A Déterminer
L 28		M 28		S 28		L 28	
M 29	St Mary (11KM)	J 29		D 29	Genouillac (11,8KM)	M 29	A Déterminer
M 30		V 30		L 30		M 30	
	Vacances scolaires	S 31				J 31	A Déterminer

NOVEMBRE : LE MOIS DU JEU À MONTEMBOEUF

En partenariat avec la ludothèque l'Ah Toupie

**MERCREDI 4 NOVEMBRE (10H-12H) ET
MERCREDI 18 NOVEMBRE (15H-19H)**

Animations découvertes pour familles, ados, assistantes maternelles
Jeux de société, jeux de construction, espace petite enfance, Lego, Playmobil...
Au tiers lieu l'Asso So'Boeuf

**MARDI 10 NOVEMBRE (À PARTIR DE 19H)
SOIRÉE CASINO**

En solo, entre amis ou en famille
Restauration sur place
Au tiers lieu l'Asso So'Boeuf

SAMEDI 5 DÉCEMBRE (14H-19H)

Pour tout public
Jeux de sociétés et constructions "playmobil, lego"
animés par les animateurs de l'aap

DÉCEMBRE : LA MAGIE, ÇA S'APPREND

En partenariat avec Stéphane Cabannes, magicien

**MERCREDI 2 DÉCEMBRE (14H-15H30) ET
MERCREDI 9 DÉCEMBRE (10H-11H30)**

Ateliers magie, apprend des tours de magie entre copains ou en famille
Au tiers lieu l'Asso So'Boeuf

VENDREDI 11 DÉCEMBRE (À 18H)

Comment on réussit à faire de la magie, comment détourner le public,
tous les trucs et astuces du magicien
Au tiers lieu l'Asso So'Boeuf

SAMEDI 19 DÉCEMBRE (À PARTIR DE 14H)

Minis shows de magie non-stop
Tour en calèche avec le Père Noël
Activités manuelles
Animation de la bibliothèque de Montembœuf

ASSOCIATION D'ANIMATION ET D'ÉDUCATION POPULAIRE



CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS TOUT PUBLIC DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

CÔTÉ SPORT :



Reprise le 1er septembre

RANDONNÉES

Sorties les **mardis** (10 à 12 kms) Départ des randonnées à 14h.
Sorties du **jeudi** à la journée (20 à 25 kms) Départ des randonnées à 9h.
Sorties du **dimanche** à la journée (10 à 12 km) Départ des randonnées à 9h30
Calendrier disponible sur le facebook de l'AAEP.
Adhésion obligatoire



Reprise le 15 septembre



FITNESS

Séances pour ados, adultes et seniors
(2 groupes de niveau), les **mardis** de
18h30 à 19h30 au gymnase de
Montembœuf (sauf vacances
scolaires) animés par Florian

Reprise le 1er septembre



BADMINTON LOISIRS

Séances au gymnase de Montembœuf :
le **mardi** de 19h30 à 21h30
le **jeudi** de 19h30 à 21h30
le **dimanche** de 9h à 11h



ÉCOLES MULTISPORTS

Découverte de disciplines sportives :
le **mardi** (17h-18h) ou **mercredi** (16h30-17h30) pour les 5-7 ans : athlétisme,
football, vélo, équitation
le **jeudi** de 17h à 18h pour les 8-11 ans : rugby, badminton, gym, vtt, kayak



Inscriptions obligatoires / Renseignements :
06.71.56.94.13

Informations sur la page facebook : AAEP Montembœuf

Adhésion annuelle AAEP
Adultes = 15 € / Enfants-Ados = 5€



CÔTÉ LOISIRS :

Reprise le 21 septembre



ATELIER COUTURE

Tous les **lundis** de 14h à 17h
Au tiers-lieu de L'Asso So'Boeuf à Montembœuf
Ouvert aux enfants, ados, adultes
Gratuit adhésion obligatoire

Reprise le 22 septembre



ATELIER FRANÇAIS ANGLAIS

Les **mardis** de 15h à 16h à la bibliothèque de Montembœuf.
Pour les anglophones souhaitant apprendre
le français.

Reprise le 29 septembre



SECTION LOS VIRONAIRES

Atelier de danses traditionnelles à la salle des fêtes
de Saint Adjutory
De 20h à 22h, **1 mardis sur 2** à partir du 6 janvier
Gratuit, adhésion obligatoire

CINÉMA



Séance le **3ème vendredi** de chaque mois, à 20h30, au Centre
Culturel de Montembœuf :
Les programmes sont disponibles sur le site :
www.crcatb.fr

ENFANCE ET JEUNESSE :

ACCUEIL DE LOISIRS ET SECTEUR JEUNES

En journée, soirées et/ou séjours
Ouvert les **mercredis** et la première semaine de petites vacances : Toussaint,
Hiver, Printemps

CENTRE DE LOISIRS ASSOCIÉ AU COLLÈGE (CLAC)

Activités sportives ou de loisirs sur le temps de pause méridienne au collège et
projets avec les professeurs.

ET AUSSI POUR TOUT ÂGE...



MERCREDI 7 OCTOBRE (À 20H) : VOYAGE SONORE

Relaxation et détente pour adultes
Au centre culturel de Montembœuf
Animé par Stéphanie Brie
Tarifs adulte : 8€ par personne pour les adhérents / 10€ non
adhérents

MERCREDI 7 ET 14 OCTOBRE (10H-12H) : ATELIERS POTERIE

En solo ou en famille
Au tiers lieu l'Asso So'Boeuf
Avec Bénédicte Navecth
Nombre de places limitées
13€ la séance



SAMEDI 17 OCTOBRE (10H30-11H30) : ATELIER BIEN ÊTRE ET MASSAGES PARENTS-ENFANTS

Ambiance douce et sans pression, jeux de relaxation à faire avec
son enfant, parenthèse cocooning parents-enfants
Avec Sarah Méjean
Pour bébé, enfant, ado adulte
Au centre culturel de Montembœuf
Tarifs : 5€ par famille pour les adhérents
10€ par famille non adhérents



VENDREDI 30 OCTOBRE (À PARTIR DE 16H) : ESCAPE GAME SPÉCIAL HALLOWEEN SALLES 3-5ANS/6-10ANS/ ADOS-ADULTES

Énigmes, salles hantées et jeux de société animés
Restauration sur place
Au tiers-lieu L'Asso So'Boeuf (place de la mairie à Montembœuf)
5€ par groupe

