

On vous attend nombreux !

Horaires

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Lieux d'accueils

Accueil du Centre-Ville

04.90.67.73.20

68 Rue du Refuge
cv.loutricadou@gmail.com

Accueil du Pous du Plan

06.18.35.86.12

Bâtiment de l'Entracte – 142 Rue Jacques Cartier
Pdp.loutricadou@orange.fr

Accueil des Amandiers / Eléphant

04.90.60.27.72

302 Boulevard de la Treille
Ae.loutricadou84@gmail.com

Nos partenaires



PROGRAMME Familles NOVEMBRE

Référente familles
Célia : 07.68.32.22.38

Inscriptions et renseignements auprès des accueils

www.loutricadou.org

Programme Familles - Programme Novembre 2026

BESOIN D'AIDE POUR VOTRE SANTÉ ?

Une médiatrice santé vous accueille, vous informe et vous oriente.

ELLE PEUT VOUS AIDER À :

- Comprendre une ordonnance ou un traitement
- Préparer un rendez-vous médical
- Trouver le bon professionnel de santé
- Connaitre vos droits et réaliser vos démarches
- Mieux comprendre et suivre votre maladie

Gratuit et sans rendez-vous

PERMANENCES

Centre-Ville Pous du Plan Amandiers/Éléphant

les mardis et mercredis

Le lieu de permanence varie selon les semaines

Renseignements auprès des accueils

- Centre-Ville : 04.90.67.73.20
- Pous du Plan : 06.18.35.86.12
- Amandiers/Éléphant : 04.90.60.27.72

Logos: CARPENTRAS, MAIRIE DE CARPENTRAS, grand delta, Cve, ars, Lou Tricadou

Bla-bla café

Temps de rencontre entre les parents, l'école, et le Centre Social & Citoyen Lou Tricadou

Les 2^e et 4^e jeudi de chaque mois
En déposant vos enfants, à partir de 8h20
A l'école François Jouve

Venez discuter avec nous de tout et de rien et surtout de TOUT !

Logos: Lou Tricadou, CARPENTRAS

JOURNÉE CITOYENNE AU POUS DU PLAN

Activités sportives & ludiques

04 NOV. MERCREDI

PROX' RAID AVENTURE

DE 10H À 16H30

RAID AVENTURE

Logos: CARPENTRAS, grand delta, Cve, Lou Tricadou

MERCREDI 11 NOVEMBRE 2026

COURSE DES POILUS

Parking des Platanes - Carpentras — 1^{re} édition organisée par la Ville de Carpentras

RDV À 9H30
au Parking des Platanes

TOUS ENSEMBLE SOUS LES COULEURS DE LOU TRICADOU !

3 PARCOURS - 3 ÉQUIPES LOU TRICADOU - DOSSARD GRATUIT

ÉQUIPE 1	ÉQUIPE 2	ÉQUIPE 3
850 m	3 km	6 km
6 - 9 ans	dès 10 ans	dès 16 ans
Départ 10h45	Départ 10h	Départ 10h
• MARCHE SÉNIORS	CHRONOMÉTRÉE	CHRONOMÉTRÉE

ET VOUS, VOUS ÊTES PLUTÔT...

COURSEUR-SE	BÉNÉVOLE	SUPPORTER
Choisissez votre équipe et donnez tout pour les couleurs du Tricadou !	Tenir un croisement, sécuriser le parcours, accueillir les coureurs.	On applaudit et on encourage nos équipes jusqu'à l'arrivée !

9H30 RDV aux Platanes
10H Départ des courses
11H30 Remise des prix
12H Cérémonie, place de Verdun
12H30 Vin d'honneur
16H Pique-nique offert par Lou Tricadou !

Inscriptions auprès de nos accueils avant le 4 novembre - fiche d'inscription - questionnaire santé

Centre-Ville	Pous du Plan	Amandiers/Éléphant
68, rue du Refuge	142, rue Jacques Cartier	302, bd de la Trelle
04 90 67 73 20	06 18 35 86 12	04 90 60 27 72

Logos: CARPENTRAS, Lou Tricadou



Activités Familles :



Magic Park Land Samedi 7 novembre - 9h à 18h

 Départ : Raspail à 8h30, Centre-Ville (Inguimbertaine) à 8h45, Pous du Plan (Complexe sportif) à 9h

 Inscription dans vos accueils : date limite vendredi 30 octobre.

 Pique-nique à prévoir Tarif : 12€/ enfant - 14€/ adulte

Balade en famille au Lac du Paty Mercredi 25 novembre - 13h à 16h

 Départ : 13h – Lieux de RDV communiqué quelques jours avant.

 Inscription dans vos accueils : date limite vendredi 20 novembre.

 Balade autour du Lac du Paty et activité créative en lien avec l'automne et la nature.

Prox' Raid Adventure Mercredi 4 Novembre



Journée d'animations sportives, ludiques et citoyennes.

 Pous du Plan

 Ouvert à tous en accès libre à partir de 10h.

Course des poilus Mercredi 11 novembre



Rejoignez l'une des trois équipes de Lou Tricadou, sur l'un des trois parcours de course à pied, ou en tant que bénévole et partagez un moment convivial ouvert à tous !

 Départ 9h30 au Parking des Platanes à Carpentras.

 Plus d'infos et formulaires d'inscription disponibles dans vos accueils –
Limite d'inscription : lundi 2 novembre.

Horaires de l'évènement : Course 9h30 à 11h15 / Vin d'honneur au Cabaret à 12h30 / 13h pique-nique pour tous les inscrits (bénévoles, supporters, équipes)



Activités Adultes :



« Activ'pour Elles » **Pous du Plan**

Tous les lundis et jeudis de 9h à 10h (hors vacances scolaire)



Au Foyer de l'AMITIE

Participation : 2€/par séance ou 32€ pour le trimestre



« Activ'pour Elles » **Amandiers/Eléphant**

Tous les mardis de 9h à 10h (hors vacances scolaires)



Centre de Loisir les Sablières

Participation : 2€/par séance ou 16€ pour le trimestre



Inscriptions auprès de vos accueils (Places limitées et Adhésion obligatoire)

Se présenter 10 minutes avant le début du cours.



Pause-café dans nos quartiers

Mardi 03 novembre aux **Amandiers / Eléphant** à l'Accueil

Jeudi 05 novembre au **Pous du Plan**

Vendredi 06 novembre au **Centre-Ville** au Siège

De 14h à 16h

Ateliers numériques

Centre-ville : **Mardi 17 Novembre** 9h à 11h30

Amandiers / Eléphant : **Jeudi 19 Novembre** 13h30 à 15h

Pous Du Plan : **Vendredi 20 Novembre** 9h à 11h30



Inscription dans vos accueils

Thème : CAF

Permanences santé

Amandiers : **Mardi 3/11** et **mardi 17/11** de 9h à 12h

Centre-ville : **Mercredi 4/11** et **mercredi 18/11** de 9h à 12h

Pous du Plan : **Mardi 10/11** et **mardi 24/11** de 9h à 12h

NB : Horaire du mercredi à confirmer

Sortie Adultes :

Matinée au marché de Vaison - La - Romaine

Mardi 17 novembre de 8h30- 11h30



Départ 8h30 Lieux de RDV communiqué quelques jours avant



Inscription dans vos accueils : date limite vendredi 13 novembre

Journée marché et visite à Arles

Samedi 21 novembre - 8h à 17h

Balade au grand marché d'Arles, pique-nique et promenade dans le centre historique.



Départ 8h - Lieux de RDV communiqués quelques jours avant



Inscription dans vos accueils : date limite mercredi 18 novembre

Spectacle à Avignon « La FabricA » - Tout semblait immobile

Vendredi 20 novembre de 14h30 à 16h



Départ 14h - Lieux de RDV communiqués quelques jours avant



Inscription dans vos accueils : date limite mardi 17 novembre. Tarif : Gratuit

Pour plus d'information sur le spectacle : [https://festival-](https://festival-avignon.com/fr/evenements/tout-semblait-immobile-357872)

[avignon.com/fr/evenements/tout-semblait-immobile-357872](https://festival-avignon.com/fr/evenements/tout-semblait-immobile-357872)

Marché de la Saint Siffrein

Vendredi 27 au dimanche 29 novembre

Foire traditionnelle provençale mêlant produits du terroir, artisanat, stands commerciaux et animations



Carpentras : Parking des platanes et Cabaret