

LA ROCHE-POSAY

2025-2026

UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS

SES MISSIONS :

La MCL revendique son rôle de **Centre Social** par sa présence tant dans l'animation que dans le développement socio-culturel de notre territoire.
En y adhérant, vous lui permettez de continuer.

Depuis 1969, nous partageons avec vous, nos bénévoles et nos salariés, nos valeurs de laïcité, solidarité, bienveillance et de bien vivre ensemble.

Ensemble, avec le soutien de nos partenaires institutionnels et financiers nous continuerons à œuvrer pour le bien-vivre des habitants de notre territoire.
Venez découvrir et profitez des différentes activités que nous vous proposons pour les plus jeunes et les moins jeunes de 3 mois à 99 ans.

Statuts : association loi 1901, agréée Éducation Populaire et Centre Social.

L'équipe administrative :

Directeur : Alexandre Gallique.
Comptabilité : Angélique Guionnet.
Accueil : Sandra Camus, Cécile Collinet-Bouvier.
Entretien : Amélie Audiguier, Sabrina Dousselin, Sylvie Gendreau.

Le conseil d'administration :

Co-Présidents : Enora Conan, Claudine Deschamps, Michel Henriot.
Trésorière : Mélissa Brébion.
Secrétaire : Gratiennne André-Bonan.
Membres : Maryline Balivet-Antigny, Olivier Brébion, Séverine Esnault, Marie-Line Vansteenkiste.
Membres associés : Alexandre Gallique, Julie Fontaine.

Accueil administratif :

De septembre aux vacances de la Toussaint :

Lundi, mardi, jeudi :
de 9 h à 12 h et de 14 h à 20 h
Mercredi :
de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 19 h
le vendredi :
de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h 15

Le reste de l'année :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :
de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h
Mercredi
de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 19 h

Inscriptions :

La carte d'adhésion est obligatoire pour pratiquer toutes les activités de cette plaquette.
Elle permet d'accéder au tarif réduit du cinéma Le Kerlouet de La Roche-Posay. (validité de septembre 2024 à août 2025).

Adhésions tarif normal :

- 5,5 € : moins de 16 ans,
- 10 € : adultes,
- 15 € : adhésion « famille » (parents et enfants).

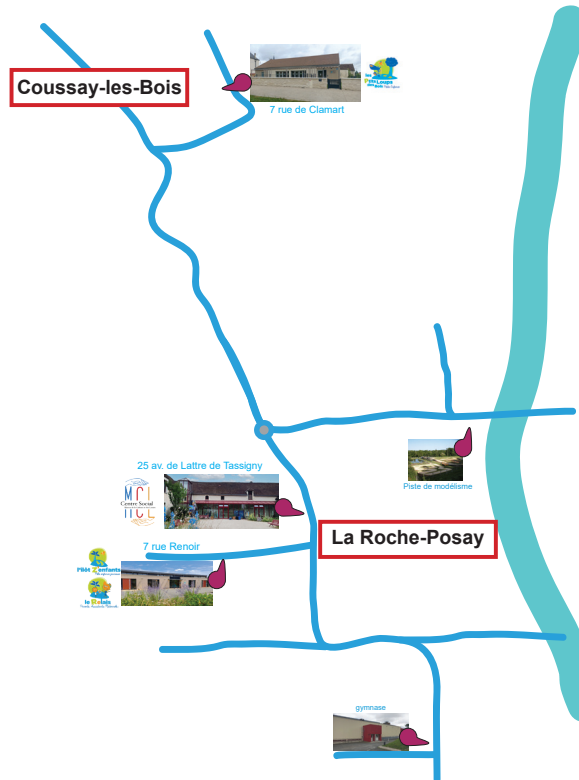
Adhésions tarif réduit :

- 3,5 € : curistes (pour une période de 3 semaines), personnes de passage et touristes,
- 5.5 € : demandeurs d'emploi, étudiants et minima sociaux,
- 10 € : familles (demandeurs d'emploi, étudiants et minima sociaux),
- 15 € : assistants maternels dans le cadre de leur travail.

Cette carte vous permet d'être couvert par notre assurance Responsabilité Civile, de participer à l'Assemblée Générale, de vous présenter au Conseil d'Administration et d'élire ses membres.

Pour toutes les activités, paiements acceptés en plusieurs fois.

Mode de règlement : Chèque, espèces, ou virement.



SOMMAIRE :

Présentation de la MCL	p 2
Petite enfance	p 4
Enfance	p 6
Jeunesse	p 8
Famille	p 9
Culture et projet	p 10
Guid'Asso et Adhérer	p 11
Pratiques amateurs	p 12
Bien-être	p 14
Loisirs	p 16
Sports	p 18
Activités manuelles	p 21
Evénements	p 22
Calendrier	p 23

LA MCL EST SOUTENUE PAR :



**GRAND
CHÂTELLERAULT**
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

La Roche-Posay
Cité thermique, Cité nature, Cité loisirs



CASINO
LA ROCHE-POSAY



LA FONDATION
Eau et Qualité de Vie

PETITE ENFANCE



Les admissions en accueil régulier sont décidées en commission d'attribution des places.

Contacter le Relais Petite Enfance (RPE) pour toute information ou pré-inscription à la commission d'attribution des places.

Celle-ci se réunit au moins 2 fois par an en mars et en octobre.

Crèche et micro-crèche agréées par la CAF et la PMI.

Les enfants (de 3mois à 4 ans) sont accompagnés par une équipe de professionnelles de la petite enfance et sont accueillis de **7 h 30 à 18 h 30 du lundi au vendredi.**

Les P'tits Loups

7, rue Renoir
La Roche-Posay



L'équipe :

- Muriel Barzazi (Auxiliaire de Puériculture),
- Annabelle Jas (Educatrice de Jeunes Enfants),
- Sandrine Daridan (Accueillante Educative Petite Enfance),
- Mathilde Gendreau (Accueillante Educative Petite Enfance),
- Laurence Tranchant (Auxiliaire de Puériculture),
- Sylvie Gendreau (cuisine et entretien),
- Amélie Audiguier (entretien).

Les P'tits Loups des bois

7, rue de Clamart
Coussay-les-Bois



L'équipe :

- Naomi Baker : Auxiliaire de Puériculture
- Aurélie Félix : Auxiliaire de Puériculture
- Nathalie Gardebas : Assistante Maternelle
- Sabrina Dousselin : Cuisine et entretien

Responsable : Vanessa Joyeux, Éducatrice jeunes enfants (EJE)

07 82 52 94 29

Pour de l'accueil occasionnel, il n'est pas nécessaire de passer par la commission.

Tarifs : En fonction des revenus de la famille.

Contact : Crèche des P'tits Loups, La Roche Posay : 05.49.86.80.75

Micro-crèche des P'tits Loups des Bois, Coussay-les-Bois : 05.49.86.80.77

multiaccueil@mcl-laroche-posay.fr



Relais Petite Enfance (RPE) Point d'informations Parents

C'est un lieu ressource d'informations sur les différents modes d'accueil des enfants et sur l'ensemble des activités ou services concernant les familles.

C'est le lieu de pré-inscription pour la crèche les P'tits Loups et les P'tits Loups des Bois (préparation de la commission d'attribution des places et suivi des dossiers), et un des lieux d'inscription pour les accueils de loisirs de 3 à 11 ans.

Le RPE accompagne et soutient les parents et futurs parents, dans la fonction de parent-employeur d'un(e) assistant(e) maternel(le).

Le RPE s'adresse également aux assistantes maternelles (AM) aux gardes à domicile ou aux futurs professionnels des 10 communes du territoire de rattachement (La Roche-Posay, Pleumartin, Lésigny, Mairé, Angles-sur-l'Anglin, Vicq-sur-Gartempe, Chenevelles, Leigné-les-Bois, Coussay-les-Bois et Senillé St-Sauveur). C'est un lieu d'information sur le métier, de soutien et d'accompagnement dans l'exercice de leur profession, de rencontre et d'échange sur les pratiques professionnelles.

C'est un service gratuit et de proximité.

Rendez-vous possibles du lundi au vendredi. Informations : temps collectifs et réunions thématiques avec AM et/ou parents selon planning bimestriel.

Ateliers avec AM et enfants accueillis, hors vacances scolaires à La Roche-Posay, Pleumartin, Senillé St-Sauveur, Coussay les Bois et itinérants à la demande sur les autres communes du territoire.

Planning et journal bimestriel disponibles à la MCL et sur le site internet et le Facebook Petite enfance de la MCL.



Animatrices : Nathalie PECQUEUR et Aurélie MEADER.

relaispetiteenfance@mcl-laroche-posay.fr
05 49 86 80 78 - 07 82 77 41 53

Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP)

Il s'adresse aux enfants de 0 à 6 ans accompagnés des adultes qui les font grandir. C'est avant tout un temps de plaisir partagé entre enfant et adulte. Le LAEP est comme un jardin public en intérieur. Il permet une parenthèse dans le quotidien. Pour l'enfant, c'est le lieu de jeu et de rencontre ; et pour l'adulte, c'est un espace de détente, d'échange et de partage.



Projet LAEP

Votre enfant est dans l'année de ses 2 ans mais pas encore à l'école ?

Offrez-lui un espace de socialisation avec d'autres familles.

A partir de septembre 2025, 2 à 3 séances par mois (Calendrier en cours).

Reprise mi-septembre

Ouvert en période scolaire (fermé durant les vacances de la zone A).

Les vendredis matin de 9 h à 12 h à l'Ilôt Z'enfants, La Roche-Posay.

Les mercredis matins de 9 h à 12 h dans les communes suivantes en alternance à Coussay-Les-Bois, Pleumartin, Leigné-Les-Bois et Lésigny.

laep@mcl-laroche-posay.fr

Actualités sur Facebook : Secteurpetiteenfance Mcl

07 82 61 94 91

ENFANCE

Accueil de loisirs 3-11 ans

Espace d'accueil collectif des enfants avec mise en place d'animations variées sur différentes thématiques.

Les mercredis pendant toutes les vacances de la Zone A de 7 h 30 à 18 h 45.

Sur réservation, possibilité de transport dans certaines communes environnantes à la sortie des écoles le mercredi midi et aussi le matin et le soir.

Pendant les vacances scolaires uniquement le matin et le soir.

Fourniture du repas par le centre de loisirs sur réservation le jeudi de la semaine précédente.

Les Moussaillons, de 3-5 ans

A l'Îlot z'enfants sauf de juillet à mi-août à l'école Claire-Fontaine de la Roche-Posay.

Les Explorateurs, de 6 à 11 ans

A la MCL, sauf de juillet à mi-août à l'école Claire-Fontaine de la Roche-Posay.

Les mini-séjours (ALSH)

Pendant certaines vacances zone A et en été (séjours de 1 à 4 nuits)

Expérience de séjour collectif avec une thématique (nature, animaux, culture, sports, etc ...).

Age : A partir de 5 ans pour des séjours en gîte ou en camping.

Pour l'été, programme disponible en juin (sur la plaquette ou sur le site de la MCL : www.mcllarocheposay.fr).



Le conseil participatif

3 à 4 fois par an, le vendredi soir de 19 h à 21 h 30 à l'Îlot Z'enfants. Soirées conviviales pour *échanger, décider et organiser, entre parents, des projets concernant l'accueil de loisirs.*

En parallèle, soirées pour les enfants animées par l'équipe.

Responsable et coordinatrice :

Isabelle Nasseron

Tarifs en fonction du quotient familial et du lieu de résidence. Paiement à la réservation.

i.nasseron@mcl-larocheposay.fr

07 82 80 37 70

Temps d'Accueil Périscolaire : TAP

Les animateurs de la MCL se déplacent dans les différentes écoles du territoire pour organiser ou intervenir dans le cadre des temps d'accueil périscolaire.

Ils animent différents ateliers (sportifs, culturels, artistiques,...) en co-éducation avec les équipes enseignantes et les projets des écoles. La MCL apporte aussi son expertise éducative à l'ensemble des communes.

Dès le 1^{er} septembre.

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité : Le CLAS

En lien avec les enseignants des écoles primaires de Lésigny et de Pleumartin, les accompagnateurs du CLAS proposent des séances ludiques et éducatives pour les enfants, ouvertes aux parents.

Ces séances se déroulent après l'école, deux fois par semaine, et ont pour objectif **de favoriser l'épanouissement des enfants dans leur scolarité.**

Le projet CLAS se déroule aussi au collège Léon Huet de La Roche-Posay avec les 4^{èmes} pour développer les compétences psychosociales utiles à la réussite du brevet et préparer son orientation.

Renseignements/inscriptions lors d'une réunion de rentrée scolaire dans les écoles concernées ou à la MCL.



**Les séances débuteront
début octobre
et dureront jusqu'à fin mai.**

Référente : Laëtitia Coirier

l.coirier@mcl-larocheposay.fr

07 69 39 26 27

VOUS HABITEZ LE TERRITOIRE. SOUHAITEZ-VOUS PASSER VOTRE BAFA ?

N'hésitez pas à prendre contact avec Isabelle Nasserou,

- pour une éventuelle prise en charge financière,
- un accompagnement au stage pratique,
- ou la recherche d'un organisme de formation.

L'équipe enfance jeunesse est complétée à chaque période de vacances scolaires par des animateurs vacataires.

- Vous êtes disponible à certaines périodes.
- Vous avez le BAFA, un CAP Petite enfance ou un autre diplôme.
- Un poste d'animateur au sein de notre accueil de loisirs vous intéresse.

N'hésitez pas à transmettre votre candidature à Isabelle Nasserou : i.nasserou@mcl-larocheposay.fr

07 82 80 37 70

JEUNESSE



Espace jeunesse

Animations variées au local ou à l'extérieur.
Programme calé avec les jeunes pour chaque période.

Les mercredis : CM2, 6^{ème}, 5^{ème}
de 13 h 30 à 18 h
Possibilité de pique-niquer pour les collégiens (Pédibus à la sortie)

Les vendredis : 4^{ème}, 3^{ème}, lycée
1 vendredi soir sur 2 de 16 h 30 à 22 h.

Vacances scolaires collège et lycée

- lundi, mercredi et vendredi de 13 h 30 à 17 h 30
- le mardi : 13 h 30 à 21 h et le jeudi : 10 h à 17 h 30.

Présence accueil :

Inscription à la demi-journée : de 2.50 € à 4 €
selon le quotient familial,
Inscription à la journée de 4 € à 5.50 € selon le
quotient familial,
+ supplément selon certaines activités.

TRANSPORT

Transport du collège de La Roche-Posay
à la MCL : **gratuit**.

Transport du domicile sur demande : **1,50 €**

Nouveau rendez-vous pendant les vacances

- **30 minutes avant l'ouverture du point jeunes à Senillé**
- **15 minutes avant l'ouverture du point jeunes à Saint-Sauveur**

Rendez-vous devant la mairie.



Les projets complémentaires

- Stages à thèmes (Permis AM, natation, dessin radio)
- Chantiers bénévoles, juniors associations, Conseil municipal des jeunes
- Animations itinérantes ou partenariales
- Accompagnement à la formation, aux projets jeunes.
- Espace information jeunesse.
- Permanence sur les réseaux : Facebook Coralie promeneur du net

Informations et renseignements :

Plaquette disponible à l'accueil

Suivez toute l'actualité sur les réseaux :

*Facebook : secteur jeunes MCL,
Instagram : jeunessesmcl*

Responsable : Isabelle Nasserou

Animatrice : Coralie Blaineau

c.blaineau@mcl-laroche-posay.fr

07 83 27 35 82

FAMILLE



Un secteur à votre écoute pour développer avec vous des projets qui vous ressemblent, qui correspondent à vos besoins ou envies et qui créent des liens. Nos liens avec les acteurs locaux — écoles, travailleurs sociaux, artistes, élus et associations — peuvent faciliter l'émergence de projets utiles aux habitants. C'est également un lieu ressource pour les démarches d'accès aux aides.

AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

Des ateliers parents-enfants

Tout au long de l'année, nous proposons des temps à vivre avec vos enfants pour à la fois s'initier à des techniques créatives, découvrir des lieux adaptés aux familles et partager des moments de qualité en dehors du quotidien. Demandez le programme à l'accueil.

Un lieu d'écoute bienveillant, d'appui et d'accompagnement des parents.

La Référente Famille peut vous aider à trouver vos pistes de solutions et faciliter l'accès à certaines démarches en toute confidentialité. Sur rendez-vous.

Des ateliers collectifs, conférences, peuvent

être proposés sur les thématiques qui vous questionnent. N'hésitez pas à les demander.

Des sorties à la journée et des séjours collectifs

Avec une priorité pour les familles avec enfants de moins de 18 ans, ces journées sont proposées tout au long de l'année grâce au soutien de la CAF.

Le mercredi 15 octobre : expérience famille au sein de la réserve du Pinail.

En juin 2026, celle tant attendue se prépare déjà pour aller découvrir le Puy du Fou et la Cinéscénie.

Tarification en fonction des revenus. Demandez le programme dès le mois de mars de l'année en cours à l'accueil.

La Référente Famille peut également vous accompagner pour concrétiser :

- Votre projet vacances en famille (facilitation accès aux aides),
- Des séjours collectifs.

Des actions d'auto-financement permettent à la fois de récolter des fonds pour vos projets et de créer des événements locaux qui participent

au dynamisme du territoire :

Vide-grenier le 31 août 2025 au stade du Breuil à La Roche-Posay, vente de jouets d'occasion à la MCL les 21 et 22 novembre 2025.

Les bonnes volontés sont les bienvenues pour la préparation et la mise en œuvre.

Faciliter vos déplacements

Inscriptions à la plateforme du « transport solidaire ».

La MCL est une antenne rurale du Pôle Mobilité. Location de deux-roues pour des déplacements dans le cadre professionnel. Uniquement sur prescription.

Pour connaître les conditions, contactez le Pôle Mobilité de Châtelleraut.

Pour connaître les conditions, contactez le
Pôle Mobilité de Châtelleraut.

Responsable : Christelle Oréal
c.oreal@mcl-laroche-posay.fr
07 81 20 12 36

CULTURE et PROJETS



Le collectif Verst

Un espace pour construire ensemble des animations (ciné-débat, tables d'échange, visite de jardins, ateliers créatifs naturels autour de Noël solidaire) autour de la protection de la nature, du jardin ou du vivre-ensemble.

Vous souhaitez contribuer, apporter vos idées et envies ? Rejoignez-nous pour les concrétiser.

Vous pouvez aussi participer à l'entretien, la plantation ou la récolte des carrés potagers en libre accès (parking MCL).

Pour connaître les dates de réunion, laissez votre mail à l'accueil.

Culture



Des projets variés tout au long de l'année en fonction des opportunités et des partenariats avec d'autres associations et tiers lieux du bassin de vie.

À venir pour tous : Une programmation de spectacles vivants à destination des écoliers, « Culture en Herbe », en partenariat avec la Ligue de l'Enseignement de la Vienne.

Et pour faciliter l'accès aux lieux de diffusion culturelle, nous proposons à nos adhérents :

- Des tickets à prix réduit au cinéma Le Kerlouet sur présentation de la carte d'adhésion.
- Des sorties collectives avec transport, pour découvrir quelques propositions variées au 3T de Châtellerauld (danse, concert, théâtre, humour, conte...).

A vos agendas !

- Le Bal Paysan à la distillerie de Saint-Pierre-de-Maillé le 4 octobre,
- Une lecture musicale avec la Viole de Gambe de Christine Payeux le mercredi 26 avril 2026 à la MCL,
- Mais aussi des résidences d'artistes, etc...

Référente : Christelle Oréal

c.oreal@mcl-laroche-posay.fr

07 81 20 12 36

Les émissions à la radio

En partenariat avec Oz'ondes FM, enregistrement et diffusion de 2 émissions de radio.

«Les jeunes au micro»

3^{ème} vendredi du mois de 18 h 30 à 20 h
avec des chroniqueurs ados.

«Y'en aura pour tout le monde»

2^{ème} vendredi du mois de 18 h 30 à 20 h.
Avec des chroniques culturelles, humoristiques, artistiques et les actualités cultures locales.

Diffusées sur 99.7 (Oz'ondes FM) ou en podcast sur le site ozondes.fr





Service d'accompagnement des bénévoles et des associations, soutenu par les services de l'état.

Les missions de Guid'Asso sont variées :

- Répondre aux interrogations des bénévoles ou des associations dans différents domaines : administratif, comptable, projets, juridique, événements, etc...
- Organiser des soirées d'information sur des thématiques
- Développer un réseau local entre les différentes associations
- Accompagner à la formation des bénévoles.

En individuel, sur rendez-vous du lundi au samedi en journée ou soirée ou collectivement.

Référente : Isabelle Nasseron

i.nasseron@mcl-larocheposay.fr

07 82 80 37 70

Adhérer c'est devenir acteur de l'association.



C'est d'abord défendre des valeurs communes d'émancipation personnelle, de partage et de solidarité.

C'est aussi le moyen d'accéder à un panel large d'activités ou de services.

C'est également l'occasion de contribuer au fonctionnement général de l'association et de participer aux décisions notamment par la prise de paroles ou par les votes en assemblée générale.

La carte d'adhésion est **OBLIGATOIRE**
pour pratiquer toutes les activités de cette plaquette.
(validité de septembre 2025 à août 2026)

Adhésions tarif normal :

- 5,5 € : moins de 16 ans,
- 10 € : adultes,
- 15 € : adhésion « famille » (parents et enfants).

Adhésions tarif réduit :

- 3,5 € : curistes (pour une période de 3 semaines), personnes de passage et touristes,
- 5.5 € : demandeurs d'emploi, étudiants et minima sociaux,
- 10 € : familles (demandeurs d'emploi, étudiants et minima sociaux),
- 15 € : assistants maternels dans le cadre de leur travail.

**L'adhésion permet d'accéder au tarif réduit
du cinéma Le Kerlouet de La Roche-Posay.**

PRATIQUES AMATEURS

Modélisme

Voitures, bateaux, scale, crawler électriques et thermiques. (échelle maxi 1/8 ème).

Accessible toute l'année.

Accès piste TT route de Lésigny. Circuit 1/8



Responsable bénévole : Christophe Krenzel
Tarif : 30 €/an

Arts plastiques

De l'initiation au perfectionnement

Acrylique, aquarelle, huile à l'eau.

Dès le 16 septembre.

Exposition de l'atelier en fin d'année.



Responsable : Gratiennne Bonan.

Horaires : le mardi, hors vacances scolaires

Adultes : 13 h à 15 h - 15 h 15 à 17 h 15-
17 h 30 à 19 h 30

Moins de 15 ans : 17 h 15 à 18 h 45

Tarifs : Adultes : 90 euros/trimestre pour les élèves inscrits à l'année.

Ados : 65 €/trimestre pour les élèves inscrits à l'année.

Curiste : 15 €/le cours (fournitures de base comprises).

Atelier photo

Initiation à la prise de vues.

Pratique de logiciels photo.

Travail sur des thèmes communs, expositions, sorties à thème, formation. Possibilité photo argentique.

Dès le 12 septembre.



Responsables bénévoles : Jean Texier, James Quinet et Franck Haviland.

Age : à partir de 12 ans

Horaire : dès 20 h 30, environ une fois par mois, se renseigner au secrétariat.

Tarif : 25 € l'année.



Percussions

Ateliers proposés par le CRD Châtelleraut Clément Janequin permettant **d'aborder des notions rythmiques : pulsation, tempo, temps, mesure, nuances, par le jeu collectif et la tradition orale.**

Atelier « Poum'tchak'agogo »

Dans cet atelier, les musiques et les rythmes abordés ont une dimension traditionnelle (africaine, afro-brésilienne type batucada) mais aussi contemporaine et actuelle (hip hop, funk, rap). Que vous soyez débutant ou expérimenté, chacun trouvera sa place dans cet ensemble inter-générationnel haut en couleur !

Dès le 11 septembre.

Professeur : Arnaud Perrin.

Ado/adultes (12 élèves maxi) :

Le jeudi de 18 h à 19 h 30

Tarif annuel incluant les frais de dossier
www.imuse-grandchatelleraut.fr/extranet/preinscription

05 49 23 63 96

Instrument non fourni



Guitare acoustique ou électrique et musiques actuelles

Prendre contact pour se munir du bon instrument en fonction de l'âge.

- Possibilité de prendre des cours de piano et guitare basse,
- Stages et ateliers,
- Possibilité de différents stages durant les vacances scolaires et de cours,
- Cours collectifs de solfège et théorie de la musique complémentaire au cours pratique de la guitare.

Les cours particuliers seront mis en place en fonction de la disponibilité de chacun, sur un après-midi les jeudis, les vendredis.

Réunion d'informations le 4 septembre à 17 h

Responsable : Stéphane Chaplet

Horaires : les jeudis et vendredis de 15 h à 21 h, durée de 30 à 45 min/cours

Age : de 6 à 12 ans débutant et perfectionnement
 Ados/Adultes (à partir de 13 ans) débutant et perfectionnement

Tarifs cours collectifs :

Enfant : 72 €/trimestre,
 Adulte : 88 €/trimestre.

Tarifs cours particuliers :

Enfant : 135 €/trimestre, 45 €/mois
 Adulte : 144 €/trimestre, 48 €/mois

Atelier théâtre



**Ouvert aux débutants et aux confirmés.
 Jusqu'à 12 personnes.**

L'atelier théâtre a plusieurs objectifs :

- Favoriser et renforcer la confiance en soi et l'expression de soi grâce à des jeux et des improvisations.
- Travailler le souffle, la voix la diction, la concentration, l'improvisation.
- Dynamiser l'imagination et la créativité. Jouer des saynètes ou une pièce de théâtre si le groupe le souhaite.

Se munir d'une tenue à l'aise, souple.

Dès le 4 septembre

Metteur en scène : Christophe Forgeot
 Association la Tour d'arTdoise

Horaire : le jeudi de 18 h 30 à 21 h

Age : A partir de 15 ans (en fonction de l'enfant)

Tarifs : 20 € la séance, engagement au trimestre.

06 86 71 13 82

BIEN-ÊTRE



Sophrologie

La sophrologie permet d'être à l'écoute de son corps, d'aller chercher ses ressources profondes afin de mieux gérer son stress, ses émotions. Elle accompagne aussi la gestion de la douleur et la fatigue.



Chaque 1^{er} jeudi des vacances scolaires, apprenez à vous détendre par des techniques d'auto massages.

De 14 h 30 à 15 h 30 : séance de réflexologie collective plantaire, palmaire ou faciale.

Dès le jeudi 11 septembre

Intervenante : Ingrid RADET

Sophrologue

Les jeudis de 14h30 à 15h30 tout public.

Tarif : 10 € la séance ou 70 € par trimestre.

www.sophrologie86.fr
09 81 33 66 00

Bien-être corporel Mise en mouvement

Pratiques corporelles douces au sol et debout pour **se détendre, s'étirer, s'assouplir, conserver tonicité et aisance corporelle, apaiser les tensions et blocages.**

Entretien des mobilités articulaires particulièrement celles de la colonne vertébrale et du bassin.

L'objectif est de délier son corps, re-faire circuler l'énergie, re-trouver du bien-être, une meilleure conscience et garder une bonne forme physique. Cet enseignement qui s'adresse à tout âge prend ses sources dans les pratiques de yoga, tai-chi, barre au sol contemporaine.



Dès le 1^{er} septembre

Responsable : Cécile Montarou

Horaire : le lundi de 17 h 15 à 18 h 15

Tarif : 170 € l'année

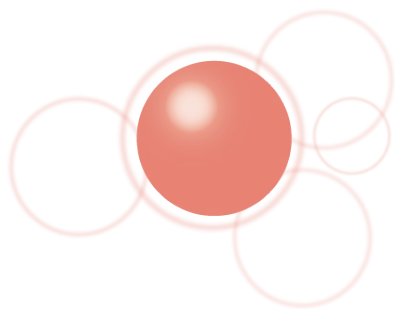
(à partir de 10 ans, tout niveau)

+ 10 € pour l'association Hibiki

12 € personnes de passage

hibikiasso@gmail.com

06 62 32 65 89



Mon corps au fil du temps



Notre corps est notre compagnon pour la vie.
Cet atelier propose de prendre soin de celui-ci et de se reconnecter à lui.

Les activités proposées aident à conserver ou retrouver ses compétences motrices, des sensations corporelles et d'entretenir son équilibre. Elles permettent de se concentrer, de s'inscrire dans le temps et dans l'espace. Un moment de détente partagé avec d'autres mais aussi centré sur soi-même qui permet de retrouver une meilleure estime de soi.

Reprise le 9 septembre

Intervenante : Marie-Odile JUMEAUX
Psychomotricienne

Le mardi de 10 h à 11 h 30 tous les 15 jours.

Tarif : 10 € par séance, forfait des 4 séances 35 €.

06 81 49 26 28

**Pensez à vous munir d'un tapis,
d'un plaid et d'un coussin pour la tête.**

Viniyoga

Le Yoga est une pratique physique et mentale, combinant des postures et des techniques de respiration adaptées à tous et à tout âge.

La recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit est au cœur de la pratique du Yoga, dont les postures et les exercices respiratoires développent autant la souplesse physique que mentale.



Dès le 2 septembre.

Professeur : Laurent Martin (diplômé de l'institut français du yoga de Nantes).

Pour adulte

Horaires : le mardi : 16 h 45 à 17 h 45 et 18 h à 19 h

Tarifs : 242 € par an à régler à l'inscription (10 chèques encaissés mois par mois).

Prix à la séance (curistes/touristes) :

10 € sur réservation.



Qi-Gong

Pratiquez un art énergétique chinois millénaire en vous guidant pour être en mouvement grâce à votre Qi ou souffle.

Découvrez des mouvements issus des séries traditionnelles pour votre bien-être.

Le but est de retrouver une harmonie intérieure, tout en travaillant la coordination et la mémoire.

Que vous soyez débutant ou déjà pratiquant, mes cours sont adaptés à tous.

Ils permettent à travers les entraînements de maîtriser l'esprit, réguler la respiration et harmoniser les postures du corps.



Dès le 9 septembre.

Intervenante : Valérie Féray

Horaires : le mardi de 14 h à 15 h et le vendredi de 18 h à 19 h

Tarif : 160 € à l'année ou la carte de 10 séances à 60 €.

10 € aux personnes de passage.

valerie.feray2@gmail.com

06 62 60 40 02

**! Certificat médicale
obligatoire
dès le 1er cours !**

LOISIRS

Zumba à Lésigny et Coussay-les-Bois

Bouger et s'amuser tout en se dépensant sur des rythmes dynamiques.

La zumba permet de faire du sport tout en dansant.

**Dès le 11 septembre à Lésigny
et le 12 à Coussay-les-Bois.**

Animatrice : Kenza Boudjema
Éducatrice sportive diplômée d'état
Pour ados et adultes.

Lésigny (salle du Pré du Four)

- Renforcement musculaire, step, LIA
- Horaires :** le jeudi 19 h-20 h
- Zumba :
- Horaires :** 20 h-21 h

Coussay-les-Bois (salle motricité école)

- Renforcement musculaire, step, LIA.
- Horaires :** le vendredi 19 h-20 h
- Zumba
- Horaires :** 20 h-21 h

Tarif : 1 cours, 100 € l'année

2 cours consécutifs, 160 € l'année

De passage : 10 €



Dès le 19 septembre.

Représentation en fin d'année.

Responsable : Lori Reinhardt

Pop Kids MS-GS-CP-CE1

Les premiers pas sur scène de nos petites stars. Des ateliers ludiques qui développent l'équilibre, la coordination et le sens du rythme, tout en découvrant sa fibre artistique.

Horaires : vendredi de 17 h 30 à 18 h 30.

Tarif : 189 € / l'année

Pop Junior CE2-CM1-CM2

Chorégraphies inspirées des clips et spectacles modernes, pour danser avec style et énergie, dans une ambiance motivante et bienveillante.

Âges et Horaires :

le vendredi de 18 h 30 à 19 h 30

Tarif : 189 €

Pop STAR Ados/Adultes

Chorégraphies inspirées des clips et spectacles modernes, pour danser avec style et énergie, dans une ambiance motivante et bienveillante.

Horaires : le vendredi de 19 h 30 à 20 h 30

Tarif : 199 €

Féminine Dance

Explorer sa féminité à travers la danse, chorégraphies variées, talons, attitude, allure. Un cours pour se réapproprier son corps et booster sa confiance.

Horaires : le vendredi de 20 h 30 à 21 h 30

Tarif : 254 €

Les tarifs comprennent la licence à la FFD et l'adhésion à l'association Dance Center 86.



Danse Afro-contemporaine

Par une approche sensible du mouvement, travailler la fluidité, ancrage au sol, verticalité, circulation d'énergie, poids du corps pour aller vers une danse hybride imprégnée des pas des danses traditionnelles Mandingue d'Afrique de l'Ouest et contemporaines.

Dès le 1^{er} septembre



Responsable : Cécile Montarou

Pour adultes : Le lundi

Horaire : 18 h 15 à 19 h 15

Tarif : 170 € l'année

+ 10 € pour l'association Hibiki

hibikiasso@gmail.com

06 62 32 65 89



Danses latines :

S'initier et se perfectionner
aux différentes danses

West coats swing

Vient de la côte ouest des USA, se danse sur tous types de musique entre le rock et le lindy-up.

Niveau débutant

mardi : 19 h à 20 h

Danses latines

- La Bachata, danse relativement facile pour débuter, de Saint Domingue,
- La salsa, danse tonique,
- La kizomba de l'angola,
- Le tango africain.

Niveau débutant et intermédiaire

mardi : 20 h à 21 h

Tango argentin

Danse avec des figures qui mettent en valeur la danseuse.

Niveau débutant et intermédiaire

mercredi : 11 h à 12 h

Dès le 16 septembre



Responsable : Serge Dewilde

A partir de 15 ans

Tarifs :

Individuel : 170 € l'année

Couple : 260 € l'année

Encaissement possible au trimestre.

Pour des cours supplémentaires,
merci de nous contacter.

serge24dewilde@gmail.com

06 82 60 71 97

SPORTS

**! Certificat médicale
obligatoire
dès le 1er cours !**

Baby club « multi-sports »

En partenariat avec plusieurs associations sportives du territoire, permettez à vos enfants de **découvrir différentes activités sportives** comme le rugby, le foot, le judo par cycle de 6 à 7 semaines entre chaque période de vacances

**Attention !
Nombre de places limité.**

Dès le 6 septembre



Référente : Gwenaëlle Ménager
Pour les 3 - 5 ans

Horaires : le samedi :

1^{re} année : 10 h à 11 h, 2^e année : 11 h à 12 h

Tarif : 100 €/an pour 1 enfant et dégressif à partir du 2^e enfant.

enfance@mcl-larocheuposay.fr
07 49 68 99 96

AU GYMNASSE

Badminton & tennis de table

Loisirs

Entraînement de loisirs.

Dès le 15 septembre.



Responsables bénévoles : Jean-Pierre Grande et Bruno Kasprzycki
Horaires : lundi et jeudi à de 18 h à 20 h.
Tarif : 30 € l'année.

Tennis de table

Compétition

Entraînement et compétition de tennis de table.

Dès le 4 septembre.

Responsable : Patrick Ferrand
À partir de 8 ans (licenciés).

Horaires : le jeudi 18 h à 20 h et le vendredi de 18 h à 22 h.

Entraînements encadrés.

Tarif : 60 € l'année + licence (selon âge et module choisi).



Dès le 1^{er} septembre

Baby-judo

Des exercices très ludiques pour apprendre à maîtriser son corps et se repérer dans l'espace.

Responsable : Maxime Fourmaux, Brevet d'Etat.
Horaire et âge : 4 - 6 ans (2021-2020-2019)
 Le lundi : 17 h 30 - 18 h 30.
Tarif : 100 € l'année.



Judo-jujitsu

Apprentissage des techniques de judo, du savoir-faire et du savoir-être (code moral). Préparation aux compétitions, aux katas, à l'arbitrage, à la défense.

Responsable : Maxime Fourmaux, Brevet d'Etat.
Horaires et âges :
 6 - 8 ans (2019-2017) : lundi 18 h 30 - 19 h 30
 8 - 10 ans (2017-2015) : jeudi 17 h 30 - 18 h 30
Ados-adultes : le lundi 19 h 30 - 20 h 45
Tarifs : (suivant la durée des cours) année : 120 €, 145 € ou 160 € + 46 € de licence obligatoire.

Jujitsu self-défense

Responsable : Maxime Fourmaux, Brevet d'Etat.
Horaire et âge : Adultes.
 Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30
Tarifs : 160 € l'année (1 cours/semaine) + 46 € de licence obligatoire.



Jujitsu - Fighting

Pieds - poings / Projection / Sol.
 Le Jujitsu traditionnel est l'ancêtre du Judo. C'est un art martial utilisé par les samouraïs de l'époque féodale japonaise. Le Jujitsu fighting (combat) est une combinaison de Judo, de Jujitsu brésilien et de Karaté dont l'objectif est de dominer l'adversaire dans trois phases de combat.

Responsable : Maxime Fourmaux, Brevet d'Etat.
Horaire et âge : Ado/Adultes
 Le jeudi de 19 h 30 - 20 h 45.
Tarifs : 160 € l'année (1 cours/semaine) + 46 € de licence obligatoire.



Capoeira

La capoeira est un art martial reconnu patrimonial national du Brésil.

Les cours se déroulent en trois temps :

- Échauffement,
- Apprentissage des techniques (Attaques, esquives, acrobaties),
- Pratique du jeu et apprentissage des chants, de la musique et de la culture dans les rodas (rondes).

Dès le 3 septembre.

Responsables :

Steeve Pecqueur

Âges et horaires :

Ados/Adultes : mercredi 19 h à 20 h 30

Enfants : mercredi 17 h 30 à 19 h

Tarifs : ados-adultes 170€/an stage annuel inclus

Enfants 160€/an stage annuel inclus

Tarifs familiaux dégressifs/ tarif social

www.capoeira-brasil.fr



Gymnastique douce

Association « le club de l'amitié de La Roche Posay ».

Entretenir son corps par la pratique de la gymnastique douce.

Attestation d'assurance responsabilité civile.

Groupe 10 à 15 adultes

Dès le 17 septembre



Responsable : Elisabeth Pascualt

Horaires : le mercredi 10 h à 11 h

Groupe : 10 à 15 personnes

Tarifs : 115 €/an, payable par trimestre.

Contact club de l'amitié
clubdelamitié86270@gmail.com

06 77 96 90 30

Minh Long Tay Son Vo Dao

Le Minh Long Tay Son Vo Dao est un art martial traditionnel vietnamien.

Nous pratiquons l'externe (techniques de frappe avec les membres, projections, balayages...), l'interne (travail de respiration, de concentration et de relaxation) et le travail des armes en externe et interne.

Nous travaillons les enchaînements codifiés traditionnels à mains nues et avec armes, ainsi que le self défense et le combat.

Différents stages nationaux et compétitions sont organisés durant toute la saison avec les maîtres et experts de l'École Minh Long.



Dès le 5 septembre.

Responsable : Jean-Christophe Grève

Horaires : à la MCL

Le vendredi : 19 h 30 à 21 h

Le samedi : 17 h à 18 h 30

Au gymnase

Le mardi : 19 h à 20 h 30

Cours supplémentaires de 3 h suivant disponibilités certains dimanches matin.

Tarifs : Adultes 150 € - enfants 110 € licence incluse.



ACTIVITÉS MANUELLES

Feutre de laine (en à plat ou en volume)

En façonnant par pression des mains avec de l'eau et du savon, vous réaliserez un objet en à plat ou en volume.

Très vite, vous entreprendrez la réalisation de votre objet sans aucune couture sur lesquels vous pourrez ajouter des poches, des liens, des brides.... Un ouvrage peut-être commencé et terminé la séance suivante.



Tous les vendredis sauf le 1^{er} de chaque mois

Responsable bénévole : Marie-Agnès Lieutier

Artisane transformation lainière

Horaire et âge : Ados-Adultes.

Le vendredi: de 14 h à 17 h.

Tarif : Prix de la matière suivant l'objet réalisé entre 5 et 10 € les 100 g.

06 42 21 65 51

Répartout

Trucs et astuces pour réparer votre électro-ménager.

Dès le 17 septembre

Responsable bénévole : Jean-Pierre Grande

Horaire et âge : Adultes.

Le mercredi : 18 h à 20 h.

Tarif : 12 € / trimestre.

Personnes de passage :
Pour les ateliers suivants,
mise à disposition des fournitures

A vos aiguilles !

Découvertes et partages de différentes activités manuelles (dentelle, broderie, crochet, tricot, etc.)

Dès le 1^{er} septembre.

Responsable bénévole : Brigitte Bailly

Horaire et âge : Ado-adultes.

Le lundi : 14 h à 17 h (toute l'année sauf dernière semaine d'août).

Tarif : 12 €/trimestre.

Couture

Conseils et aide pour confectionner vos vêtements.

Dès le 4 septembre.

Responsable bénévole : Annie Deschamps

Horaire et âge : Ados-adultes.

Le jeudi : 14 h à 17 h 30

Tarif : 12 € / trimestre.



Cartonnage

Fabrication de différentes boîtes recouvertes de tissu ou de papier.

Dès le 3 septembre

Responsables bénévoles : Monique

Bonnouvrier et Jolyne Marquet

Horaire et âge : Ados-adultes.

Le mercredi : 14 h 15 à 17 h 15.

Tarif : 12 € / trimestre.

Atelier de peinture sur porcelaine

Initiation à la peinture sur porcelaine.

Dès le 5 septembre

Tous les premiers vendredis du mois

Responsables bénévoles :

Isabelle De Broissia, Isabelle De La

Villebiot et Claudine Texier

Horaire et âge : Ados-adultes.

Le vendredi : 14 h à 18 h

sauf vacances scolaires.

Tarifs : 10 € la réalisation (cuisson comprise)
+ support à partir de 1 € 50.

Pré-inscription demandée

EVENEMENTS

Festival Stop motion

Le 8 novembre 2025

Créez votre film et participez
au **1^{er} festival Stop Motion**
(film d'animation image par image)
Dépot des oeuvres avant le 17 octobre

p.suire@mcl-larocheuposay.fr



Vente de jouets d'occasion
Au profit des actions du secteur famille
vendredi 21 et samedi 22 novembre 2025

34^{ème} Salon d'Artistes Amateurs

Du 11 avril au 19 avril 2026



Exposition d'œuvres de tout style ouvert à tous
les artistes amateurs à partir de 16 ans (peintres
sculpteurs).

Inscription de 10 €
Remise des prix le dimanche 19 avril.

Contact [sandra Camus](mailto:sandra.camus@actionculturelle@mcl-larocheuposay.fr)
actionculturelle@mcl-larocheuposay.fr

La fête du jeu

Ouverte à tous et à tout âge, la fête du jeu va de
commune en commune chaque année afin de faire
découvrir et partager de nouveaux jeux et nombreux
défis ludiques.

le 30 mai 2026
Commune à définir



Référent : [Pascal Suire](mailto:p.suire@mcl-larocheuposay.fr)
p.suire@mcl-larocheuposay.fr

Exposition des Arts plastiques

Juin 2026

Portes ouvertes de la MCL

juin 2026

Calendrier scolaire 2025-2026

www.vacances-scolaires-education.fr

ZONE A

Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

SEPTEMBRE 2025	OCTOBRE 2025	NOVEMBRE 2025	DÉCEMBRE 2025	JANVIER 2026	FÉVRIER 2026	MARS 2026	AVRIL 2026	MAI 2026	JUIN 2026	JUILLET 2026	AOÛT 2026
LUN 1 Rentrée	MER 1	SAM 1	LUN 1	JEU 1	DIM 1	DIM 1	MER 1	VEN 1	LUN 1	MER 1	SAM 1
MAR 2	JEU 2	DIM 2	MAR 2	VEN 2	LUN 2	LUN 2	JEU 2	SAM 2	MAR 2	JEU 2	DIM 2
MER 3	VEN 3	LUN 3	MER 3	SAM 3	MAR 3	MAR 3	VEN 3	DIM 3	MER 3	VEN 3	LUN 3
JEU 4	SAM 4	MAR 4	JEU 4	DIM 4	MER 4	MER 4	SAM 4	LUN 4	JEU 4	SAM 4	MAR 4
VEN 5	DIM 5	MER 5	VEN 5	LUN 5	JEU 5	JEU 5	DIM 5	MAR 5	VEN 5	DIM 5	MER 5
SAM 6	LUN 6	JEU 6	SAM 6	MAR 6	VEN 6	VEN 6	LUN 6	MER 6	SAM 6	LUN 6	JEU 6
DIM 7	MAR 7	VEN 7	DIM 7	MER 7	SAM 7	SAM 7	MAR 7	JEU 7	DIM 7	MAR 7	VEN 7
LUN 8	MER 8	SAM 8	LUN 8	JEU 8	DIM 8	DIM 8	MER 8	VEN 8	LUN 8	MER 8	SAM 8
MAR 9	JEU 9	DIM 9	MAR 9	VEN 9	LUN 9	LUN 9	JEU 9	SAM 9	MAR 9	JEU 9	DIM 9
MER 10	VEN 10	LUN 10	MER 10	SAM 10	MAR 10	MAR 10	VEN 10	DIM 10	MER 10	VEN 10	LUN 10
JEU 11	SAM 11	MAR 11	JEU 11	DIM 11	MER 11	MER 11	SAM 11	LUN 11	JEU 11	SAM 11	MAR 11
VEN 12	DIM 12	MER 12	VEN 12	LUN 12	JEU 12	JEU 12	DIM 12	MAR 12	VEN 12	DIM 12	MER 12
SAM 13	LUN 13	JEU 13	SAM 13	MAR 13	VEN 13	VEN 13	LUN 13	MER 13	SAM 13	LUN 13	JEU 13
DIM 14	MAR 14	VEN 14	DIM 14	MER 14	SAM 14	SAM 14	MAR 14	JEU 14	DIM 14	MAR 14	VEN 14
LUN 15	MER 15	SAM 15	LUN 15	JEU 15	DIM 15	DIM 15	MER 15	VEN 15	LUN 15	MER 15	SAM 15
MAR 16	JEU 16	DIM 16	MAR 16	VEN 16	LUN 16	LUN 16	JEU 16	SAM 16	MAR 16	JEU 16	DIM 16
MER 17	VEN 17	LUN 17	MER 17	SAM 17	MAR 17	MAR 17	VEN 17	DIM 17	MER 17	VEN 17	LUN 17
JEU 18	SAM 18	MAR 18	JEU 18	DIM 18	MER 18	MER 18	SAM 18	LUN 18	JEU 18	SAM 18	MAR 18
VEN 19	DIM 19	MER 19	VEN 19	LUN 19	JEU 19	JEU 19	DIM 19	MAR 19	VEN 19	DIM 19	MER 19
SAM 20	LUN 20	JEU 20	SAM 20	MAR 20	VEN 20	VEN 20	LUN 20	MER 20	SAM 20	LUN 20	JEU 20
DIM 21	MAR 21	VEN 21	DIM 21	MER 21	SAM 21	SAM 21	MAR 21	JEU 21	DIM 21	MAR 21	VEN 21
LUN 22	MER 22	SAM 22	LUN 22	JEU 22	DIM 22	DIM 22	MER 22	VEN 22	LUN 22	MER 22	SAM 22
MAR 23	JEU 23	DIM 23	MAR 23	VEN 23	LUN 23	LUN 23	JEU 23	SAM 23	MAR 23	JEU 23	DIM 23
MER 24	VEN 24	LUN 24	MER 24	SAM 24	MAR 24	MAR 24	VEN 24	DIM 24	MER 24	VEN 24	LUN 24
JEU 25	SAM 25	MAR 25	JEU 25	DIM 25	MER 25	MER 25	SAM 25	LUN 25	JEU 25	SAM 25	MAR 25
VEN 26	DIM 26	MER 26	VEN 26	LUN 26	JEU 26	JEU 26	DIM 26	MAR 26	VEN 26	DIM 26	MER 26
SAM 27	LUN 27	JEU 27	SAM 27	MAR 27	VEN 27	VEN 27	LUN 27	MER 27	SAM 27	LUN 27	JEU 27
DIM 28	MAR 28	VEN 28	DIM 28	MER 28	SAM 28	SAM 28	MAR 28	JEU 28	DIM 28	MAR 28	VEN 28
LUN 29	MER 29	SAM 29	LUN 29	JEU 29		DIM 29	MER 29	VEN 29	LUN 29	MER 29	SAM 29
MAR 30	JEU 30	DIM 30	MAR 30	VEN 30		LUN 30	JEU 30	SAM 30	MAR 30	JEU 30	DIM 30
	VEN 31		MER 31	SAM 24		MAR 31		DIM 31		VEN 31	LUN 31

Ouverture inscriptions ALSH

Vente de jouets d'occasion

Festival Stop Motion

Salon des artistes amateurs

Fermeture annuelle de la MCL

Fête du jeu



25, av. du Maréchal de Lattre de Tassigny - 86270 LA ROCHE-POSAY
Tél. : **05 49 86 17 11** / E-mail : accueil@mcl-larocheposay.fr
Retrouvez la MCL sur www.mcllarocheposay.fr
Facebook : [mcllarocheposay](https://www.facebook.com/mcllarocheposay)

Réalisation : la MCL
Impression Best'Imprim 05 49 21 05 66 - Crédit photos MCL
ne pas jeter sur la voie publique