

# **UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS**

## **SES MISSIONS:**

La MCL revendique son rôle de **Centre Social** par sa présence tant dans l'animation que 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** : Cécile Collinet-Bouvier, Sandra Camus. **Entretien** : Amélie Audiguier, Sylvie Gendreau.

#### Le conseil d'administration :

**Co-Présidents** : Michel Henriot, Didier Henry-

Pioger, James Quinet.

Secrétaire : Maryline Balivet-Angigny.

Membres : Gratienne André-Bonan, Emilie
Baudon, Mélissa Brébion, Olivier Brébion,
Enora Conan, Claudine Deschamps, Séverine
Esnault, , Valentin Guignier .

**Membres associés** : Alexandre Gallique, Julie Fontaine.

#### Accueil administratif:

De septembre aux vacances de la Toussaint :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 9 h à 12 h et de 14 h à 20 h Mercredi :

de 9 h à 13 h et 14 h 30 à 19 h Le reste de l'année :

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



## **Inscriptions:**

La carte d'adhésion est obligatoire pour pratiquer toutes les activités de cette plaquette. (validité de septembre 2023 à août 2024).

• 10 € : adultes.

• 5,5 €: moins de 16 ans, étudiants, chômeurs.

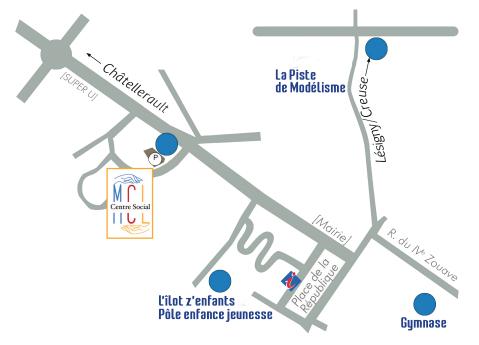
• 15 €: adhésion « famille » (parents et enfants).

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.

Une adhésion saisonnière est proposée à 3,5 € pour les personnes de passage, curistes et touristes, avec possibilité de paiement de l'activité à la séance.

Pour toutes les activités, paiements acceptés en plusieurs fois.

Mode de règlement : Chèque, espèces, ou virement.



## **SOMMAIRE:**

Présentation de la MCL	р	2
Guid'Asso	р	4
Petite enfance	p	5
Enfance	p	6
Jeunesse	p	8
Famille	p	9
Culture	р	10
Adhérer	р	11
Pratiques amateurs	p	12
Bien-être	p	14
Loisirs	р	16
Sports	р	18
Activités manuelles	р	21
Evénements	p :	22

#### LA MCL EST SOUTENUE PAR:

















# **Guid'Asso**

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, évènements, etc...
- Organiser des rencontres sur des thématiques
- Développer un réseau local entre les différentes associations
- Accompagner vers 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







# 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 (préparation de la commission d'attribution des places et suivi des dossiers), et un lieu 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 aspirants 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 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.

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

# Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP)

Le LAEP est comme un jardin public en intérieur, il permet une parenthèse dans votre quotidien. C'est pour votre enfant un lieu de jeu, de rencontre et pour vous, un espace de détente, d'échange et de partage.

#### Dès le 13 septembre à l'Ilot Z'enfants

**Accueillantes**: Sandrine DARIDAN, Nathalie PECQUEUR

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

Les vendredis matin de 9 h 00 à 12 h 00 à l'Ilot Z'enfants, La Roche-Posay.

Les mercredis matins de 9 h 00 à 12 h00

dans les communes suivantes :

- 1<sup>er</sup> mercredi à Coussay-les-bois
- 2è mercredi à Pleumartin
- 3<sup>è</sup> mercredi à Leigné-les-bois
- 4<sup>è</sup> mercredià Lésigny

07 82 61 94 91

laep@mcl-larocheposay.fr

# **Les P'tits Loups**

C'est une petite crèche de 18 places, agréée par la CAF et la PMI.

Les enfants, de 3 mois à 4 ans, sont accompagnés par une équipe de professionnels de la petite enfance.

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

**Responsable :** Vanessa JOYEUX, Éducatrice jeunes enfants

L'équipe: Annabelle JAS (EJE), Naomie BA-KER (auxiliaire), Caroline PERAT (auxiliaire), Laurence TRANCHANT (auxiliaire), Sandrine DARIDAN (aide auxiliaire), Aurélie FELIX (aide auxiliaire), Nathalie GARDEBAS (aide auxiliaire), Sylvie GENDREAU (cuisine et entretien), Amélie Audiguier (entretien).

Horaires: 7 h 30 à 18 h 30 du lundi au vendredi. Fermeture les jours fériés et deux semaines à Noël.

Tarif: en fonction des revenus de la famille. Pour les préinscriptions, s'adresser au Point Informations Parents (voir Relais Petite Enfance - RPE - /Point informations Parents).

**05 49 86 80 75** multiaccueil@mcl-larocheposay.fr

# **ENFANCE**

## Accueil de loisirs 3-11 ans

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.

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

Les Moussaillons, de 3-5 ans (date anniversaire).

A l'Ilot z'enfants.

Les Explorateurs, de 6 à 11 ans (date anniversaire)

A la MCL.

Pendant les vacances d'été, tous les groupes à l'école Claire-Fontaine de La Roche-Posay

**Responsable** : Isabelle Nasseron Tarifs : en fonction du quotient familial et du lieu de résidence.

07 82 80 37 70 i.nasseron@ mcl-larocheposay.fr.



#### 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, ...).

**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.

# 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 04 septembre.



Coordinatrice: Isabelle NASSERON. 07 82 80 37 70 i.nasseron@ mcl-larocheposay.fr

#### 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 favo-* riser l'épanouissement des enfants dans leur scolarité.

Projet CLAS au collège Léon Huet de La Roche-Posay.

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.



CLAS atelier parents-enfants à Pleumartin

Référente : Laëtitia COIRIER

**07 69 39 26 27** l.coirier@mcl-larocheposay.fr.

#### **Culture en Herbe**

Une saison de spectacles vivant pour les écoliers du territoire.

Une construction avec la Ligue de l'enseignement en lien avec les enseignants, le soutien des mairies, de la fondation « Eau et qualité de la vie », du Département et de la Région.

Des ateliers de médiation culturelle se déroulent en amont ponctuellement et un bord plateau permet de partager son ressenti et de découvrir les univers artistiques variés des compagnies.

Cela vous intéresse ?
Nous recherchons des bénévoles pour l'accueil des artistes et le montage des décors.







# **Espace jeunesse**

# Accueil jeunes 11-17 ans Groupe passerelle CM2

Les mercredis scolaires de 13h30 à 17h30. Possibilité de pique-niquer pour les collégiens (pédibus à la sortie)

Les soirées du vendredi (1 vendredi sur 2) de 16h30 à 22h

Responsable : Sabrina Bassereau

s.bassereau@mcl-larocheposay.fr

07 82 52 94 29

Animatrice: Coralie Blaineau

c.blaineau@mcl-larocheposay.fr

07 83 27 35 82

#### 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.



#### Informations et renseignements :

Plaquette disponible à l'accueil et infos sur :

Facebook : secteur jeunes MCL, Instagram : jeunessemcl Le site internet : www.mcllarocheposay.fr

Passerelle Accueil : inscription 3 €.

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

Transport du domicile sur demande : 1,50 €

Informations et renseignements :





# Les rendez-vous du jeudi

Des bénévoles accompagnés de la référente famille s'impliquent pour construire ensemble :

- Des sorties à la journée,
- Des week-ends,
- Des évènements,
- Des actions d'autofinancement.

Ces rendez-vous sont accessibles à tous.

N'hésitez pas à consulter le programme à l'accueil.

Si vous souhaitez contribuer à l'élaboration de ces sorties familiales, venez nous rencontrer à la MCL.

Les réunions se déroulent hors vacances scolaires tous les jeudis de 14 h à 16 h.

# Développer l'accès aux vacances

Information et accompagnement à la conception de votre séjour en famille (au minimum, un enfant de - 18 ans) ou juste pour vos enfants dans des centres agréés en France grâce aux aides AVF, AVS et AVE, mises en place par la CAF de la Vienne.

#### Des vacances se préparent!

Aussi, dès le mois de février, il faut anticiper afin de bénéficier de ces aides conséquentes.

Autre dispositif pour vous permettre d'accéder aux vacances : Bourse solidarité vacances, vacances et familles ou encore séniors en vacances.

# **Des actions pour les Parents**

Tout au long de l'année, nous proposons des ateliers parents et enfants à la MCL.

Si vous rencontrez des difficultés avec vos enfants, la relation à l'école ou autre, ne restez pas seul !

Venez en parler (en toute confidentialité) avec la référente famille qui pourra vous écouter, vous aider à prendre vos décisions ou encore vous orienter vers les dispositifs spécialisés.

Si vous souhaitez participer à des cafés parents, contacter Christelle Oréal qui peut organiser avec vous ces temps.

# **Faciliter vos déplacements**

#### La plateforme «transport scolaire»

La MCL gère les inscriptions sur la plateforme pour certaines communes.

En fonction de leurs disponibilités, de véhiculer des habitants du bassin de vie dans le besoin.

#### Location de mobylettes à la MCL

Une antenne locale du pôle mobilité pour de l'insertion professionnelle des adultes (ou des jeunes sortis du système scolaire) sur prescription uniquement. (cf conditions du pôle mobilité de Châtellerault.)

Responsable : Christelle Oréal

**07 81 20 12 36** c.oreal@mcl-larocheposay.fr



#### Le collectif Verst

Un espace d'échange d'idées entre acteurs ayant envie d'agir en proposant des actions variées autour de l'environnement :

- Des ateliers au jardin ou fabrication de produits ménagers ou esthétiques, cuisine, découverte de pratiques diverses comme le yoga, la naturopathie ou la sono thérapie.
- Des cinés débats
- Des sorties nature et à la découverte de jardins privés.
- Des conférences.
- Des expositions variées.

# Les jardins partagés

Les carrés potagers recherchent des personnes, jardiniers professionnels ou amateurs pour prendre soin d'eux (arrosage, plantations, nettoyage, cueillette etc...)

Cette année, une grainothèque a vu le jour ainsi qu'une boîte à lire spécialisée dans le jardin. Tout cela en libre-service et en autonomie.

Nous comptons sur vous, pour que cet espace reste accueillant et agréable afin de donner envie de s'y arrêter.



## Les sorties aux spectacles

La présentation des 3T de Châtellerault

#### le 15 septembre 2023 à 19 h

nous permet de confectionner un programme divers et varié sur l'année.

Inscrivez-vous auprès de Claudine Deschamps, bénévole au secteur famille pour choisir ensuite collectivement la programmation.

#### reservationspectacle.mcl@gmail.com

Tarifs négociés pour les personnes bénéficiant des minimas sociaux.

Le départ collectif est proposé en minibus de la MCL grâce à Michel, notre chauffeur bénévole.

La plaquette sera disponible à l'accueil à partir d'octobre.

En fonction des opportunités locales nous proposons aussi des sorties au TPC, à l'école de cirque, au cinéma le Kerlouet ou vers des compagnies de théâtre amateurs.

Les tickets de cinéma de La Roche-Posay, sont vendus à l'accueil de la MCL, aux adhérents de l'association à des prix avantageux.

Sébastien, vous réservera un accueil chaleureux ainsi qu'une programmation de qualité.

A vos agendas!

En partenariat avec les **3T** de Châtellerault, un atelier parents-enfants est proposé à la MCL pour s'initier à la danse en binôme avec Lucie de la compagnie Adéquate.

le mercredi 17 janvier après-midi. Sur inscription! Durée 1 heure.

Le spectacle de cette compagnie aura lieu le dimanche 21 janvier dans le cadre des spectacles en famille au 3T.

Référente : Christelle OREAL 07 81 20 12 36 c.oreal@mcl-larocheposay.fr



# Adhérer c'est devenir acteur de l'association.



Adhérer à notre 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 2023 à août 2024)

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

Une adhésion saisonnière est proposée à 3,5 € pour les personnes de passage, curistes et touristes, avec possibilité de paiement de l'activité à la séance.



# PRATIQUES AMATEURS

# **Arts plastiques**

# De l'initiation au perfectionnement

Acrylique, aquarelle, huile à l'eau.

Dès le 12 septembre. Fin des cours : 2 juillet 2024



# **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 8 septembre.

#### Modélisme

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

Accès piste TT route de Lésigny. Circuit 1/8



**Responsable bénévole** : Stéphane BRUNET **Tarif** : 25 € / an



**Responsable**: Gratienne BONAN.

Horaires: le mardi, hors vacances scolaires Adultes: 13 h 00 à 15 h 00 - 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: 85 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).

**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: 20 € l'année.



#### **Percussions**

Ateliers proposés par le CRD Châtellerault 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 14 septembre.

Professeur: Arnaud PERRIN.
Ado/adultes (12 élèves maxi):
Le jeudi de 18 h 00 à 19 h 30
Tarif annuel incluant les frais de dossier
www.imuse-grandchatellerault.fr/extranet/
préinscription

05 49 23 63 96

# 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.

Possibilité de différents stages durant les vacances scolaires et de cours. Responsable : Stéphane CHAPLET.

10 €/trimestre pour les élèves déjà inscrits.

Horaires : les jeudis et vendredis de

15 h 00 à 21 h 00, durée de 30 à 45 min/cours Age : enfants (6 à 12 ans) débutant et per-

fectionnement

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

#### Dès le 7 septembre







# Viniyoga

La pratique du yoga est un moment de détente où l'on apprend à découvrir son corps à travers des postures douces mais aussi toniques grâce à la respiration.

L'apprentissage de la respiration permet d'évacuer toutes les tensions néfastes à votre équilibre physique et mental.

Le yoga vous apportera un bien-être dans votre sommeil et votre vie quotidienne.

Dès le 5 septembre.

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

Pour adulte

Horaires: le mardi: 16 h 45 - 17 h 45 et 18 h-19 h 00 + 1 cours à chaque vacances scolaires

Tarifs: 230 € par an à régler à l'inscription
(10 chèques de 23 € encaissés mois par mois).

Prix à la séance (curistes/touristes):

10 €. Sur réservation.

## **Ayurveda**

A la MCL de La Roche-Posay, rendez-vous toutes les semaines pour des ateliers d'une heure afin de découvrir l'Ayurveda sous trois thématiques :

- Se régénérer après un cancer,
- L'origine des maladies de peau
- Bien digérer selon l'Ayurveda

Dès le 7 septembre



Ayurveda.

Horaire: le jeudi à 15 h 00.

sattva-bien-ayurveda.comrubrique «Roche-Posay»

06 71 16 81 56



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 4 septembre

A partir de 10 ans tout niveau

**Tarif**: 160 € l'année

+ 10 € pour l'association Hibiki 12 € personnes de passage Horaire: le lundi de 17 h 30 à 18 h 30

hibikiasso@gmail.com





## Initiation à la vibration

Découverte et initiation aux bols tibétains.

Développer vos ressentis à travers vos 5 sens.

Une approche théorique et pratique pour découvrir et vous initier aux bols chantants, aux gongs, mais aussi aux minéraux et pierres ou faire vibrer votre corps avec votre voix, selon le thème du jour.

Atelier à thème de 2 heures 1 atelier toute les 3 semaines Atelier de 3 à 10 personnes

> Pensez à vous munir d'un tapis, d'une couverture et coussin pour la tête.

> > Un carnet et un stylo.

Dès le 21 septembre

Intervenante: Sophie Dupas (sono thérapeute)

Le jeudi de 17 h 30 à 19 h 30

**Tarifs**: 30 € par séance et par personne. 20 € pour 3 séances par personne.

06 63 33 82 66



#### Relaxation sonore

Un temps pour soi permettant de se détendre profondément, d'accroître son énergie vitale pour retrouver ou garder son équilibre, sa joie de vivre et avancer en confiance dans la vie.

Séances guidées avec des instruments de musique vibratoire : tambour médecine. tambour océan, flûte tuballophone, carillons, kalimba mais aussi la voix parlée et chantée.

Pensez à vous munir d'un tapis, d'une couverture et coussin pour la tête.

Durée de la séance : 1 heure

Dès le 14 septembre



Intervenante: Michelle TESNIERE Thérapeute énergéticienne

www.chamareiki.fr

Adultes et enfants à partir de 10 ans (ac-

compagnés d'un adulte)

Fréquence : Toutes les 3 semaines le jeudi

de 18 h 30 à 19 h 30. **Tarif**: 10 € par séance

Forfait 4 séances 32 € sur inscription.

06 43 78 53 98



#### Oser m'écrire

Atelier d'écriture autobiographique

Ecriture mosaïque, bribes, fragments, passages suscités par des propositions d'écriture.



Cet atelier n'a aucune visée thérapeutique. La visée est littéraire.

Fréquence: 1 fois /mois Durée de la séance : 3 heures. Atelier de 6 à 12 participants.

Début le 8 septembre

Tous les premiers vendredis du mois.

Engagement à l'année.

Responsable: Isabelle TAPIE Horaire: 16 h 19 h

Prix: 42 €/trimestre

06 16 26 76 62 15



# **LOISIRS**

## **Zumba** à Lésigny et Pleumartin

Accès aux 2 lieux possibles.

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

La zumba permet de faire du sport tout en dansant.

#### Dès le 7 septembre à Lésigny et le 8 à Pleumartin

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

**Lésigny** (salle du pré du four) :

- Renforcement musculaire, step, LIA Horaires: le jeudi 20 h 00 à 20 h 45
- Zumha:

Horaires: 20 h 45 à 21 h 30



**Pleumartin** (salle motricité école) Renforcement musculaire,

step. LIA. Horaires: le vendredi: 19h à 20h

7umha Horaires: 20h à 21h

Tarif: 1 cours: 90 € l'année 2 cours consécutifs : 150 € l'année

De passage : 10 €

#### Éveil danse

Expression corporelle ludique pour les tout-petits qui favorise l'équilibre, la coordination, le sens du rythme tout en découvrant sa fibre artistique.

#### Dès le 15 septembre.

Groupe minimum de 10 personnes. Représentation en fin d'année.

Responsable: Lori REINHARDT. Horaires: vendredi de 17 h 30 à 18 h 15.

**Ages**: 4 - 7 ans. Tarif: 150 € / l'année

Le tarif comprend la licence à la FFD

# **Danse Pop**

Chorégraphies tendances sur les musiques actuelles.

#### Dés le 11 septembre

Responsable: Lori REINHARDT Ages et Horaires :

8 - 9 ans : le vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 10 - 15 ans : le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

Tarif : 180 €



Danse pop adultes : le lundi de 20 h à 21 h

**Tarif**: 210 €

Danse féminine adultes : le lundi

de 21 h à 22 h **Tarif**: 250 €

Forfait Pop + féminine danse : 395 € Les tarifs comprennent la licence à la FFD



# Danse d'expression africaine

Danses inspirées des danses africaines de l'ouest où l'accent est particulièrement porté sur le rythme des percussions et l'énergie du mouvement.

Dans la répétition des gestes, laisser un mouvement fluide se charger d'énergie, pour que, traversés par l'intensité de cette énergie et du rythme des tambours, puissent s'installer détente, souffle, aisance, amplitude, rebond et déploiement dans le plaisir de danser à l'unisson.

#### Dés le 4 septembre



Pour adultes Le lundi

Horaire: 18 h 45 à 19 h 45 Tarif: 160 € l'année

+ 10 € pour l'association Hibiki

hibikiasso@gmail.com





#### Kizomba et danses latines

Association «Roch'Line Dance» de La Roche-Posay kizomba: danse afro-latine Danses latines: salsa portoricaine, bachata. Toutes se dansent à deux.

#### Dès le 14 septembre.

Responsable: Serge DEWILDE et Laurie CONCHIONE À partir de 15 ans. Horaires: le jeudi de 19h30 à 21 h Tarif: 1 cours: 160 €, 2 cours 240 € l'année, licence FFD comprise. Tarif spécial couple.

Engagement à l'année, encaissement au trimestre.



## Danse de salon

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

S'initier et se perfectionner aux différentes danses de salon.

Dès le 12 septembre 2023

Attestation d'assurance responsabilité civile.



Responsable: Serge Dewilde Horaires: le mardi 18 h 30 à 20 h Tarifs: 160 €/an. Couple 280 €/an Engagement à l'année, payable par trimestre. Contact club de l'amitié jacques.tanguy212@gmail.com

06 77 96 90 30

# **Tango argentin**

Association «Roch'Line Dance» de la Roche-Posay

#### Dés le 13 septembre

A partir de 15 ans

Responsable: Serge Dewilde et Laurie CONCHIONE Horaires: mercredi de 10 h 30 à 12 h

Tarifs: 1 cours: 160 €, 2 cours 240 € l'année, li-

cence FFD comprise.

Tarif spécial couple. Engagement à l'année,

encaissement au trimestre.



#### Danse découverte :

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

Atelier chorégraphique comprenant assouplissement et technique.

> La danse dans la convivialité. pour le plaisir et le bien être.

> > Dès le 20 septembre 2023

Attestation d'assurance responsabilité civile.

Responsable: Elisabeth Pascault

Participant: Adultes

Horaires: le mercredi 18 h à 19 h 30 Tarif: 285 €/an. Engagement à l'année,

payable par trimestre. Contact club de l'amitié jacques.tanguy212@gmail.com

06 77 96 90 30



# **SPORTS**

# **AU GYMNASE**

# **Badminton & tennis de table**

Loisirs

Entraînement de loisirs.

Dès le 18 septembre.

# Tennis de table Compétition

Entraînement et compétition de tennis de table.

Dès le 1er septembre.

# 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...

Attention ! nombre de places limité.

Dès le 9 septembre



Référente : Gwenaëlle MÉNAGER

Pour les 3 - 5 ans Horaires : le samedi :

1° année:10 h-11 h, 2° année:11 h-12 h Tarif: 80 €/an pour 1 enfant et dégressif à

partir du 2<sup>e</sup> enfant.

**07 49 68 99 96** enfance@mcl-larocheposay.fr



**Responsables bénévoles** : Jean-Pierre GRANDE et Bruno KASPRZYCKI

Horaires : lundi et jeudi à de 18 h à 20 h.

Tarif: 25 € l'année.

Responsable: Patrick FERRAND.

À partir de 8 ans (licenciés). Au gymnase **Horaires** : le vendredi : 18 h 00 - 22 h 00

Entraînements encadrés.

Tarif : 50 € l'année + licence (selon âge et

module choisi).



# 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 (2020-2019-2018) Le lundi: 17 h 30 - 18 h 30.

Tarif : 95 € 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 (2016-2017) : lundi 18 h 30 - 19 h 30 8 - 10 ans (2014-2015) : ieudi 17 h 30 - 18 h 30

Ados-adultes: le lundi 19 h 30 - 20 h 45 Tarifs: (suivant la durée des cours) année: 115 €, 139 € ou 155 € + 41 € 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: 155 € l'année (1 cours/semaine)

+ 41 € 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 Jiu-jitsu 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: 155 € l'année (1 cours/semaine) + 41 € de licence obligatoire.



# Capoeira

La capoeira est un art martial reconnu patrimoine 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 6 septembre.

Responsables: Steeve et Nathalie PECQUEUR. Le mercredi

Ages et horaires: Ado/Adultes: 19 h 00 - 20 h 30. **Tarifs**: 110 €/an pour adultes et enfants

hors participation aux stages

# **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 20 septembre



Responsable: Elisabeth Pascault Horaire: le mercredi 10 h à 11 h Groupe: 10 à 15 personnes

Tarifs: 105 €/an, payable par trimestre. Contact club de l'amitié 06 77 96 90 30 jacques.tanguy212@gmail.com

Le Minh Long Tay Son Vo Dao est un art martial

traditionnel vietnamien.

Minh Long Tay Son Vo Dao

Nous pratiquons l'externe (techniques de frappe avec les membres, projections, balavages...). 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 8 septembre

Responsable: Jean-Christophe GREVE.

Horaires : à la MCL

Le vendredi: 19 h 30 - 21 h Le samedi: 17 h 00 - 18 h 30

Au gymnase

Le mardi: 19 h 00 - 20 h 30

Cours supplémentaires de 3 h suivant disponi-

bilités certains dimanches matin.

Tarifs: Adultes 147 € - enfants 107 €.

(licence incluse).

# ACTIVITÉS MANUELLES

Personnes de passage : Pour les ateliers suivants, mise à disposition des fournitures à régler en fonction de l'objet réalisé.

# Cartonnage

Fabrication de différentes boîtes recouvertes de tissu ou de papier.

#### Dès le 6 septembre

Responsables bénévoles: Monique BONNOUVRIER et Jolyne MARQUET. Horaire et âge: Ados-adultes. Le mercredi: 14 h 15 - 17 h 15.

**Tarif**: 10 € / trimestre.



Trucs et astuces pour réparer votre électro-ménager.

Dès le 20 septembre

Responsable bénévole : Jean-PierreGRANDE.

Horaire et âge : Adultes.

Le mercredi : 18 h 00 - 20 h 00.

**Tarif**: 10 € / trimestre.



#### **Couture**

Conseils et aide pour confectionner vos vêtements.

#### Dès le 7 septembre.

Responsable bénévole : Annie DESCHAMPS Horaire et âge : Ados-adultes. Le jeudi : 14 h à 17 h 30

**Tarif**: 10 € / trimestre.

# A vos aiguilles!

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

#### Dès le 4 septembre.

Responsable bénévole : Brigitte Bailly

Horaire et âge : Ado-adultes.

Le lundi : 14 h 00 - 17 h 00 (toute l'année sauf dernière semaine d'août).

Tarif: 10 €/trimestre.



# Atelier de peinture sur porcelaine

Initiation à la peinture sur porcelaine.

Dès le 8 septembre

#### Responsables bénévoles :

Isabelle DE BROISSIA, Isabelle DE LA VILLEBIOT et Claudine TEXIER. Horaire et âge: Ados-adultes.

Le vendredi : 14 h 30 - 18 h 00, sauf vacances scolaires.

**Tarifs**: Suivant réalisation, mini. 7 € + prix du support à partir de 1 € 50, cuisson comprise.

Pré-inscription demandée

# **EVENEMENTS**

## Les Vacances de Mr HAYDN

Cette saison, Monsieur Haydn se remaquille:



Le festival est remplacé par un week-end participatif qui mélangera réflexion collective, musique et poésie.

Les 23 & 24 septembre 2023

## 32<sup>e</sup> Salon des Artistes Amateurs Avril 2024

Exposition d'œuvres de tous styles ouvert à tous les artistes amateurs. (peintres sculpteurs).

Inscription de 10 € par adulte Remise des prix le dernier dimanche.



# 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 25 mai 2024

Référent: Pascal Suire

p.suire@mcl-larocheposay.fr



# **Exposition des Arts Plastiques**

Juin 2024

Expositions artistiques au cours de l'année

#### Fête de la MCL

Le 22 juin 2024

# Calendrier scolaire 2023-2024

www.vacances-scolaires-education.fr

#### ZONE A

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

SEPTEMBRE 2023	OCTOBRE 2023	NOVEMBRE 2023	DÉCEMBRE 2023	JANVIER 2024	FÉVRIER 2024	MARS 2024	AVRIL 2024	MAI 2024	JUIN 2024	JUILLET 2024	AOÛT 2024
VEN 1	DIM 1	MER 1	VEN 1	LUN 1	JEU 1	VEN 1	LUN 1	MER 1	SAM 1	LUN 1	JEU 1
SAM 2	LUN 2	JEU 2	SAM 2	MAR 2	VEN 2	SAM 2	MAR 2	JEU 2	DIM 2	MAR 2	VEN 2
DIM 3	MAR 3	VEN 3	DIM 3	MER 3	SAM 3	DIM 3	MER 3	VEN 3	LUN 3	MER 3	SAM 3
LUN 4 Rentrée	MER 4	SAM 4	LUN 4	JEU 4	DIM 4	LUN 4	JEU 4	SAM 4	MAR 4	JEU 4	DIM 4
MAR 5	JEU 5	DIM 5	MAR 5	VEN 5	LUN 5	MAR 5	VEN 5	DIM 5	MER 5	VEN 5	LUN 5
MER 6	VEN 6	LUN 6	MER 6	SAM 6	MAR 6	MER 6	SAM 6	LUN 6	JEU 6	SAM 6	MAR 6
JEU <b>7</b>	SAM 7	MAR <b>7</b>	JEU 7	DIM 7	MER <b>7</b>	JEU 7	DIM 7	MAR <b>7</b>	VEN 7	DIM 7	MER <b>7</b>
VEN 8	DIM 8	MER 8	VEN 8	LUN 8	JEU 8	VEN 8	LUN 8	MER 8	SAM 8	LUN 8	JEU 8
SAM 9	LUN 9	JEU 9	SAM 9	MAR 9	VEN 9	SAM 9	MAR 9	JEU 9	DIM 9	MAR 9	VEN 9
DIM 10	MAR 10	VEN 10	DIM 10	MER 10	SAM 10	DIM 10	MER 10	VEN 10	LUN 10	MER 10	SAM 10
LUN 11	MER 11	SAM 11	LUN 11	JEU <b>11</b>	DIM 11	LUN 11	JEU <b>11</b>	SAM 11	MAR <b>11</b>	JEU <b>11</b>	DIM 11
MAR 12	JEU 12	DIM 12	MAR 12	VEN 12	LUN 12	MAR 12	VEN 12	DIM 12	MER 12	VEN 12	LUN 12
MER 13	VEN 13	LUN 13	MER 13	SAM 13	MAR 13	MER 13	SAM 13	LUN 13	JEU <b>13</b>	SAM 13	MAR 13
JEU <b>14</b>	SAM 14	MAR 14	JEU <b>14</b>	DIM 14	MER 14	JEU <b>14</b>	DIM 14	MAR <b>14</b>	VEN 14	DIM 14	MER 14
VEN 15	DIM 15	MER 15	VEN 15	LUN 15	JEU <b>15</b>	VEN 15	LUN 15	MER 15	SAM 15	LUN 15	JEU <b>15</b>
SAM 16	LUN 16	JEU <b>16</b>	SAM 16	MAR <b>16</b>	VEN 16	SAM 16	MAR 16	JEU <b>16</b>	DIM 16	MAR 16	VEN <b>16</b>
DIM 17	MAR 17	VEN 17	DIM 17	MER 17	SAM 17	DIM 17	MER 17	VEN 17	LUN 17	MER 17	SAM 17
LUN <b>18</b>	MER 18	SAM 18	LUN 18	JEU <b>18</b>	DIM 18	LUN 18	JEU 18	SAM 18	MAR 18	JEU <b>18</b>	DIM 18
MAR <b>19</b>	JEU <b>19</b>	DIM 19	MAR 19	VEN 19	LUN 19	MAR 19	VEN 19	DIM 19	MER 19	VEN 19	LUN 19
MER 20	VEN 20	LUN 20	MER 20	SAM 20	MAR 20	MER 20	SAM 20	LUN 20	JEU <b>20</b>	SAM 20	MAR 20
JEU <b>21</b>	SAM 21	MAR <b>21</b>	JEU <b>21</b>	DIM 21	MER 21	JEU <b>21</b>	DIM 21	MAR <b>21</b>	VEN 21	DIM 21	MER <b>21</b>
VEN 22	DIM 22	MER 22	VEN 22	LUN 22	JEU <b>22</b>	VEN 22	LUN 22	MER 22	SAM 22 Fête	LUN 22	JEU 22
SAM 23	LUN 23	JEU <b>23</b>	SAM 23	MAR 23	VEN 23	SAM 23	MAR 23	JEU <b>23</b>	DIM 23	MAR 23	VEN 23
DIM 24	MAR <b>24</b>	VEN 24	DIM 24	MER 24	SAM 24	DIM 24	MER 24	VEN 24	LUN 24	MER 24	SAM 24
LUN 25	MER 25	SAM 25	LUN 25	JEU <b>25</b>	DIM 25	LUN 25	JEU <b>25</b>	SAM 25 Fête du jeu	MAR 25	JEU <b>25</b>	DIM 25
MAR <b>26</b>	JEU <b>26</b>	DIM 26	MAR 26	VEN 26	LUN 26	MAR <b>26</b>	VEN 26	DIM 26	MER 26	VEN 26	LUN 26
MER <b>27</b>	VEN 27	LUN 27	MER 27	SAM 27	MAR 27	MER 27	SAM 27	LUN <b>27</b>	JEU <b>27</b>	SAM 27	MAR <b>27</b>
JEU <b>28</b>	SAM 28	MAR 28	JEU 28	DIM 28	MER 28	JEU 28	DIM 28	MAR 28	VEN 28	DIM 28	MER 28
VEN 29	DIM 29	MER <b>29</b>	VEN 29	LUN 29	JEU <b>29</b>	VEN 29	LUN 29	MER <b>29</b>	SAM 29	LUN 29	JEU <b>29</b>
SAM 30	LUN 30	JEU <b>30</b>	SAM 30	MAR <b>30</b>		SAM 30	MAR 30	JEU <b>30</b>	DIM 30	MAR 30	VEN 30
	MAR <b>31</b>		DIM 31	MER <b>31</b>		DIM 31		VEN 31		MER <b>31</b>	SAM 31

Fermeture annuelle MCL

Fermeture annuelle P'tits Loups



25, av. du Maréchal de Lattre de Tassigny - 86270 LA ROCHE-POSAY Tél. 05 49 86 17 11 accueil@mcl-larocheposay.fr Retrouvez la MCL sur www.mcllarocheposay.fr Facebook : mcllarocheposay