

MCL LA ROCHE-POSAY

2026-2027



UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS



*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.*

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

Le conseil d'administration :

Co-Présidents : Mélissa Brébion, Enora Conan, Michel Henriot.

Trésorière : Claudine Deschamps.

Secrétaire : Maryline Balivet-Antigny

Secrétaire adjointe : Gratiennne André-Bonan

Membres : Olivier Brébion, Séverine Esnault, Marie-Line Vansteenkiste.

Membres associés : Alexandre Gallique, Julie Fontaine.

L'équipe administrative :

Directeur : Alexandre Gallique.

Comptabilité : Angélique Guionnet.

Accueil : Sandra Camus, Cécile Collinet-Bouvier.

Entretien : Amélie Audiguier, Sabrina Dousselin, Sylvie Gendreau.





tourne
la page pour en découvrir plus.
mais n'oubliez pas rien ne vaut
un vrai dialogue. couah !

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 14 h à 19 h

Mercredi

de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 19 h

moah !
je suis bénévole
et j'adore
couah !



Inscriptions :

La carte d'adhésion est obligatoire pour pratiquer toutes les activités de cette plaquette.

(validité de septembre 2026 à août 2027).

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

Adhésions tarif normal :

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

Adhésion spécifique

- 15 € : adhésion assistants maternels dans le cadre de leur travail.

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),

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.

Mode de règlement : Chèque, espèces, virement ou carte bleue.

Pour toutes les activités, paiements acceptés en plusieurs fois.

PETITE ENFANCE

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

Contactez 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 3 mois 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 crèche

7, rue Renoir
La Roche-Posay



L'équipe :

- Amélie AUDIGUIER (entretien),
- Muriel BARZAZI (Auxiliaire de Puériculture),
- Sandrine DARIDAN (Accueillante Educative Petite Enfance),
- Sylvie GENDREAU (cuisine et entretien),
- Sandra MORTIER (Educatrice de jeunes enfants),
- Mathilde PINEAU (Accueillante Educative Petite Enfance),
- Laurence TRANCHANT (Auxiliaire de Puériculture),

Les P'tits Loups des bois micro-crèche

7, rue de Clamart
Coussay-les-Bois



L'équipe :

- Sabrina DOUSSELIN : (Cuisine et entretien)
- Aurélie FÉLIX : (Auxiliaire de Puériculture)
- Nathalie GARDEBAS : (Accueillante Educative petite enfance)
- Naomi JOYEUX : (Auxiliaire de Puériculture)



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.

Le relais :

Animatrices : Nathalie PECQUEUR et Aurélie MEADER.

Le LAEP :

Référente : Laetitia COIRRIER

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

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, 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.

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 « 2 ans »

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.

2 à 3 séances par mois pour découvrir de nouveaux « copains », se préparer à l'école.

Calendrier sur le site MCL ou sur Facebook
secteurpetiteenfanceMCL

relaispetiteenfance@mcl-laroche-posay.fr

05 49 86 80 78 - 07 82 77 41 53

Accueillante éducative petite enfance Marilyn PERRIN

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

Responsable et coordinatrice :
Isabelle NASSERON

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

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 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, dont certaines sont 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 est proposé aux 4^{èmes} au collège Léon Huet de La Roche-Posay 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
fin septembre
et dureront jusqu'à début Juin.**

Référente : Laëtitia COIRIER
l.coirier@mcl-larocheposay.fr
07 69 39 26 27

VOUS HABITEZ LE TERRITOIRE. VOUS SOUHAITEZ PASSER VOTRE BAFA ?

N'hésitez pas à prendre contact avec Isabelle NASSERON :

- Pour une éventuelle prise en charge financière,
- Un accompagnement au stage pratique,
- La recherche d'un organisme de formation.

L'équipe enfance jeunesse est complétée à chaque période de vacances

- 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 NASSERON : i.nasseron@mcl-larocheposay.fr

07 82 80 37 70



JEUNESSE

Point Jeunes

Animations variées au point jeunes de la MCL ou à l'extérieur.
Programme organisé 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 du collège)

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.



Modalités d'inscription :

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 €**
ou devant la mairie à Senillé ou St Sauveur.

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 NASSERON

Animatrice : Coralie BLAINEAU

c.blaineau@mcl-laroche-posay.fr

07 83 27 35 82

FAMILLE

Au secteur famille, une référente est à votre écoute, peut vous accompagner et vous orienter vers des spécialistes en fonction des sujets abordés autour de la parentalité.

Mais c'est aussi un secteur ouvert à vos propositions, attentes ou besoins et qui offre la possibilité de construire avec vous de nouveaux projets.

N'hésitez pas à me rejoindre pour inventer ensemble des actions ou des projets qui vous correspondent.



Une diversité d'activités de loisirs à vivre en famille sont proposées :

Des ateliers Parents/Enfants

(un mercredi par mois de 14 h 30 à 17 h)

Des temps entre parents pour partager, s'outiller, s'informer, se rassurer.

Cette année, vous pourrez bénéficier gratuitement :

- D'une table d'échange animée par une psychologue de l'UDAF dans le cadre du dispositif « Parlons de nos enfants » et d'une sensibilisation aux Compétences Psycho-Sociales ;
- Des sorties à la journée (programme annuel disponible) ;
- Des week-ends offrants du répit parental ;
- Des séjours collectifs ;
- Sur rendez-vous, un accompagnement pour construire votre projet vacances afin de vous faciliter l'accès aux aides proposées par différents organismes (VACAF, BSV, Vacances et Familles etc...) ;
- Une bourse aux jouets d'occasion en novembre.

Plusieurs temps dans l'année sont proposés pour offrir des découvertes culturelles grâce aux ateliers proposés par les artistes exposants, les sorties collectives aux 3T pour découvrir des univers artistiques, se divertir et s'émouvoir ensemble.

Mais aussi à l'organisation de temps festifs et culturels ponctuellement (concerts, dédicaces et concours photos).

Afin d'étoffer nos propositions, nous participons à des événements locaux comme le Festival Folies Bastringue « CoussyCoussay » en novembre 2026 ou encore le salon littéraire « Livr' Ensemble » en septembre 2026 à Pleumartin

Agence du Don en Nature

Six demi-journées de distribution des produits ADN (Agence du Don en Nature) pour un public spécifique bénéficiaire des aides alimentaires.

Faciliter vos déplacements

Une antenne rurale du Pôle Mobilité de Châtelleraut pour faciliter l'accès à des mobylettes dans le cadre de l'insertion professionnelle sur une petite distance.

CULTURE et PROJETS



Les expositions à la MCL

Tout au long de l'année, nous vous proposons de découvrir l'univers d'artistes à travers des expositions accompagnées d'ateliers ou de rencontres.

Vous souhaitez exposer, merci de nous contacter.

Contact Sandra CAMUS
actionculturelle@mcl-larocheposay.fr

L' émission à la radio

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

«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, évènements, 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.

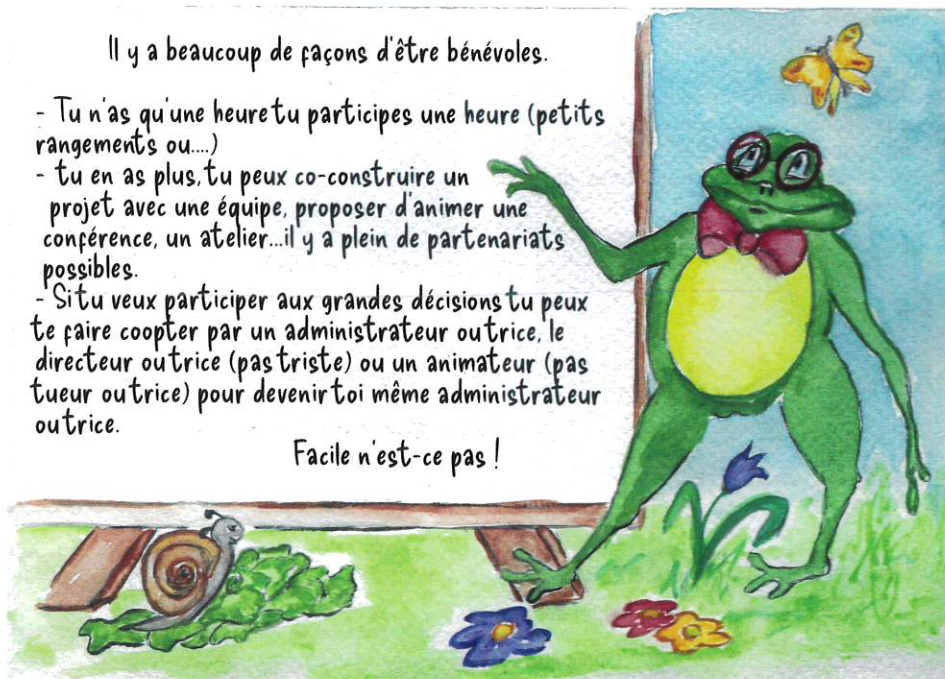
Référente : Isabelle NASSERON

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

Il y a beaucoup de façons d'être bénévoles.

- Tu n'as qu'une heure tu participes une heure (petits rangements ou....)
- tu en as plus, tu peux co-construire un projet avec une équipe, proposer d'animer une conférence, un atelier...il y a plein de partenariats possibles.
- Si tu veux participer aux grandes décisions tu peux te faire coopter par un administrateur outrice, le directeur outrice (pas triste) ou un animateur (pas tueur outrice) pour devenir toi même administrateur outrice.

Facile n'est-ce pas !



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

06 60 71 78 03



Arts plastiques

De l'initiation au perfectionnement

Acrylique, aquarelle, huile à l'eau.

Dès le 15 septembre.

Exposition de l'atelier juin.

Responsable : Gratiennne BONAN.

Horaires : le mardi, hors vacances scolaires

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

Tarifs : 90 euros/trimestre pour les élèves inscrits à l'année (soit 3 trimestres).

1^{er} cours découverte gratuit.

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 11 septembre.

Responsables bénévoles : 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.

Jeux d'expression théâtrale

Venez jouer, créer des personnages, inventer des histoires autour du mime, du clown et de l'impro.

Poilade Garantie !

Pour les enfants de 8 à 15 ans



Dès le 3 septembre

Responsable : Pascal Suire «Pacall»

Horaires : le mercredi de 16 h 15 à 17 h 15

Tarifs : 100 € 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 10 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-grandchatellerault.fr/extranet/
préinscription

05 49 23 63 96

Atelier théâtre

L'atelier théâtre a plusieurs objectifs :

- Favoriser et renforcer la confiance en soi,
- Travailler le souffle, la voix la diction, la concentration et la mémoire,
- Dynamiser l'imagination et la créativité,
- Faire des improvisations et la mise en scène de saynètes,
- Ouvert aux débutants et aux confirmés.



Dès le 3 septembre

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

Metteur en scène : Christophe FORGEOT

Association la Tour d'arTdoise

Horaire : le jeudi de 18 h 30 à 21 h hors vacances scolaires.

Age : A partir de 15 ans

Tarifs : 22.50 € la séance, engagement au trimestre.

06 86 71 13 82

Cours de guitare acoustique ou électrique

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 et les vendredis.

Réunion d'informations le 3 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

Instrument non fourni



BIEN-ÊTRE



Sophrologie

La sophrologie est une méthode qui permet d'être à l'écoute de son corps, d'aller chercher ses ressources profondes afin de préserver ou d'améliorer son bien être, de gérer son stress, ses émotions. Elle aide l'organisme à mieux fonctionner, elle est utile pour le sommeil, la concentration, les douleurs, tous les soucis de la vie quotidienne.

Elle est accessible à tous. Elle se compose de mouvements très doux, d'exercices de respiration, de relaxation physique et mentale, de visualisations.

Dès le jeudi 10 septembre

Intervenante : Ingrid RADET

Sophrologue

Les jeudis de 17 h 15 à 18 h 15 tout public.

Tarif : 10 € la séance ou 60 € par trimestre.

www.sophrologie86.fr

09 81 33 66 00

En plus, chaque 1^{er} jeudi des vacances scolaires, Ingrid vous propose de venir apprendre à vous détendre avec des techniques d'auto massages et des points de pression, associés à une relaxation. De 17 h 15 à 18 h 15 : séance de réflexologie collective plantaire, palmaire ou faciale.

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 7 septembre

Responsable : Cécile MONTAROU

Horaire : le lundi de 17 h 30 à 18 h 30

Tarif : 170 € l'année - cours d'essai gratuit

(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 8 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

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, de réguler la respiration et d'harmoniser les postures du corps.

Dès le 8 septembre.

Intervenante : Valérie FÉRAY

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

Tarif : 170 € à l'année ou la carte de 10 séances à 70 €.

12 € aux personnes de passage.

valerie.feray2@gmail.com
06 62 60 40 02

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 1^{er} septembre.

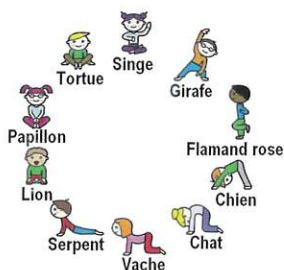
Professeur : Laurent MARTIN (diplômé de l'institut français du yoga de Nantes).

Pour adulte

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

Tarifs : 244 € par an à régler à l'inscription (10 chèques encaissés mois par mois).

Prix à la séance (curistes/touristes) : 10 € sur réservation.



Fasciathérapie et Nejiang

Le travail sur les Fascias (réseau de fibres qui s'étend de la tête aux pieds sans interruption, reliant toutes les parties du corps entre elles en différentes couches) permet d'éliminer les tensions et de retrouver de la souplesse, de l'aisance dans le mouvement.

Le Nejiang est une pratique tibétaine qui allie un travail de mouvements tout en retenant le souffle.

Nous nous concentrerons sur les mouvements qui travaillent sur les 5 sens et organes affiliés. Mouvements au sol et chaise.

Intervenante : Christine PLAUD Enseignante formatrice Thérapeute

Horaire : le samedi de 10 h à 11 h 30

Tarif : 12 € la séance, 8 € pour les demandeurs d'emploi et étudiant



Dès le 5 septembre

christineplaud@innerkeys.com

www.innerkeys.com

06 58 70 09 67

Pour toutes ces activités de bien être, pensez à vous munir d'un tapis de sol, d'un plaid et d'un coussin pour la tête.

Renforcement musculaire et 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 10 septembre à Lésigny et le 11 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 à 20 h

- Zumba :

Horaires : 20 h à 21 h

Coussay-les-Bois (salle motricité école)

- Renforcement musculaire, step, LIA.

Horaires : le vendredi 19 h à 20 h

- Zumba

Horaires : 20 h à 21 h

Tarif : 1 cours, 100 € l'année
2 cours consécutifs, 160 € l'année
De passage : 10 €

Danse Afro-contemporaine

Par une approche sensible du mouvement, travailler la fluidité, l'ancrage au sol, la verticalité, la circulation d'énergie, le 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 7 septembre

Responsable : Cécile MONTAROU

Pour adultes : Le lundi

Horaire : 18 h 30 à 19 h 30 **Tarif :** 170 € l'année
+ 10 € pour l'association Hibiki





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 : mercredi de 17 h 30 à 18 h 30.

Tarif : 189 € / l'année

Dès le 16 septembre.

Représentation en fin d'année.

Responsable : Lori REINHARDT

Pop Junior CE2-CM1-CM2

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 mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Tarif : 189 €

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

Tarif : 199 €

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

Danses latines :

S'initier et se perfectionner aux différentes danses (à partir de 15 ans)



Kizomba : Né en Angola, c'est une danse afro latino appelée aussi le tango Africain.

Bachata : La Bachata est un style de danse originaire de la République Dominicaine dansée dans le monde entier.

Salsa : La Salsa est un genre musical ayant des racines cubaines. Le terme Salsa désigne également la danse de couple qui s'effectue sur cette musique. Cette musique de danse au tempo vif est populaire dans le monde entier.

Reprise le 22 septembre

Responsable : Serge DEWILDE

Mardi de 18 h à 21 h

Tarifs :

Individuel : 170 € l'année

Couple : 260 € l'année

Encaissement possible au trimestre.

Pour des cours supplémentaires,
merci de contacter.

serge24dewilde@gmail.com

06 82 60 71 97

laure.deprick@laposte.net

06 15 46 23 00

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 ! Activité maintenue si le nombre d'inscrits est suffisant.

Dès le 6 septembre

Référente : Gwenaëlle MÉNAGER

Pour les 3 - 5 ans

Horaires : le samedi :

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

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

enfance@mcl-larocheposay.fr

07 49 68 99 96



AU GYMNASE

Badminton & tennis de table

Loisirs

Entraînement de loisirs.

Dès le 28 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.

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).

Baby-judo

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

Responsable : Maxime FOURMAUX, Brevet d'État.

Horaire et âge : 4 - 6 ans (2022-2021-2020)

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'État.

Horaires et âges :

6 - 8 ans (2020-2018) : lundi 18 h 30 - 19 h 30

8 - 10 ans (2018-2016) : 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'État.

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.



Dès le 3 septembre

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'État.

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

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

Découvrez la Capoeira !

Art martial brésilien mêlant danse, musique et acrobaties, elle développe souplesse, rythme, confiance et entraide. Elle s'adresse à tous, hommes et femmes petits et grands. Si les cours sont séparés pour une pédagogie adaptée à l'âge lors des regroupements, enfants et adultes évoluent ensemble dans la roda au son du berimbau, avec des jeux, des chants et des mouvements adaptés à tous les niveaux. Essayez un cours : sourire garanti !



Venez bouger, vous dépasser et partager une énergie positive dans une ambiance conviviale.

Responsables :

Steeve PECQUEUR

www.capoeira-brasil.fr

Dès le 2 septembre.

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

Forme et maintien

Une pratique centrée sur :

- La colonne vertébrale, ce qui nous tient,
- Le tonus musculaire, garder et entretenir sa force et souplesse,
- Les articulations, renforcer et conserver leur mobilité,
- L'équilibre, conscience du corps.

Travail pour s'approprier son corps pour plus d'aisance et d'usage dans le quotidien, se libérer des tensions, retrouver de bonnes sensations pour entretenir une bonne forme physique.

Le tout par une pratique basée sur la relaxation et mouvements avec divers déplacements dans la limite des capacités de chacun.



Dès le 16 septembre

Responsable : Elisabeth PASCAULT

Danseuse classique enseignement de contemporain jazz et barre à terre

Horaire : le mercredi 10 h à 11 h

Tarifs : 170 €/an, payable par trimestre.

Personnes de passage : 10 €

e.pascault@aol.com

06 51 34 97 70

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

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

Répartout

Trucs et astuces pour réparer votre électro-ménager.

Dès le 30 septembre

Responsable bénévole : Jean-Pierre GRANDE

Horaire et âge : Adultes.

Le mercredi : 18 h à 20 h.

Tarif : 12 € / trimestre.



Cartonnage

Fabrication de différentes boîtes recouvertes de tissu ou de papier.

Dès le 2 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.



A vos aiguilles !

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

Dès le 7 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 3 septembre.

Responsable bénévole : Annie Deschamps

Horaire et âge : Ados-adultes.

Le jeudi : 14 h à 17 h 30

Tarif : 12 € / trimestre.

Atelier de peinture sur porcelaine

Initiation à la peinture sur porcelaine.

Dès le 4 septembre

Responsables bénévoles :

Isabelle De BROISSIA et Isabelle De La VILLEBIOT

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



Vente de jouets d'occasion

Novembre 2026

Action d'autofinancement qui permettent de récolter des fonds au profit du secteur famille.



2^{ème} Festival Stop motion

Février 2027

Créez votre film et participez au 2^{ème} festival Stop Motion (film d'animation image par image) Ateliers médiation numérique et initiation à la technique entre septembre et décembre.

Référent : Pascal SUIRE
p.suire@mcl-larocheuposay.fr



35^{ème} Salon d'Artistes Amateurs

Du 10 avril au 18 avril 2027

Exposition d'œuvres de tout style ouvert à tous les artistes amateurs à partir de 18 ans (peintres sculpteurs).

Inscription de 10 €

Remise des prix le dimanche 18 avril.

Ouverture du 1^{er} Salon des jeunes

Du 19 avril au 24 avril 2027

Contact : Sandra CAMUS
actionculturelle@mcl-larocheposay.fr



La fête du jeu

29 mai 2027 commune à définir

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.

Référent : Pascal SUIRE
p.suire@mcl-larocheposay.fr



Exposition de l'atelier d'arts plastiques

Juin 2027

Exposition des œuvres créées durant l'année, par les élèves de l'atelier.

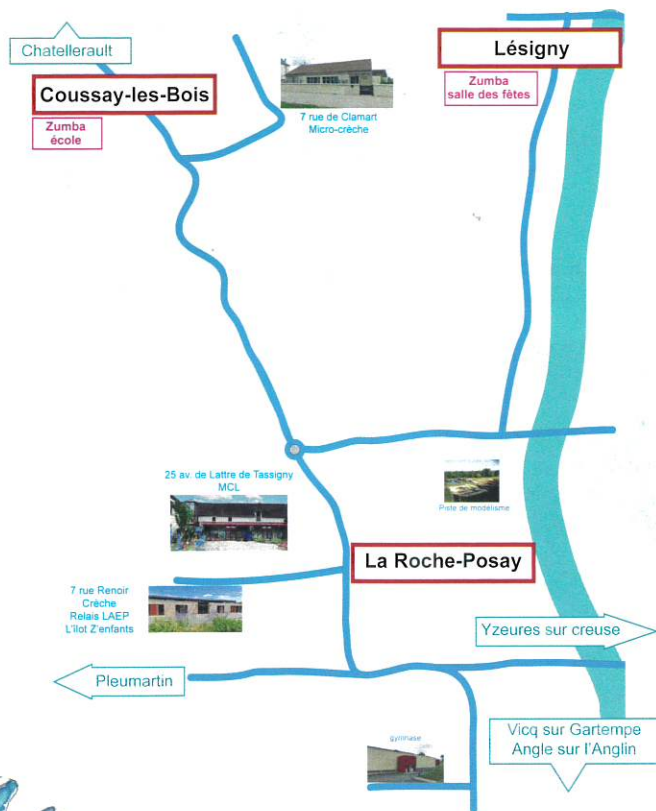


faut que je sorte de mon trou !



Statuts : association loi 1901, agréée Éducation Populaire et Centre Social.
Affiliée à la ligue de l'enseignement de la Vienne.

Ensemble, avec le soutien de nos partenaires institutionnels et financiers nous continuerons à œuvrer pour le bien-être des habitants de notre territoire.



La MCL est soutenue par :



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 : MCL, Illustrations Gratielle ANDRÉ-BONAN
Impression Best'Imprim 05 49 21 05 66 - Crédit photos MCL
ne pas jeter sur la voie publique