



10, Cours de la Liberté - 43770 CHADRAC 04 71 05 40 99 - secretariat@mptchadrac.fr



www.mptchadrac.fr



La Couveuse - Maison Pour Tous de Chadrac



lacouveuse43

Lundi: 13h30 - 21h

Mardi: 9h - 12h & 16h - 21h

Mercredi: 13h30 - 21h

Jeudi: 13h30 - 21h

Vendredi: 9h - 12h & 13h30 - 19h

Samedi: 9h - 12h

Pendant les vacances scolaires

Du lundi au vendredi 9h -12h & 13h30 - 17h

Collectif des lieux Loisins & Culture pour tous!

CSC Blavozy, MPT Brives-Charensac, MPT Chadrac, MJC Espaly, Centre Culturel Saint-Germain-Laprade, Vivre Micux A Chadrac "La Couveuse a de quoi rebondir grâce à votre confiance et votre fidélité.

Encore plus cette année : sorte2 du nid et vive2 des moments de partage.

L'Association de la Maison Pour Tous de Chadrac devient génératrice de lien social grâce à votre implication.

À vous d'investir et de réinventer vos envies.

La Couveuse, épicentre de la convivialité!"

Aurélie BONHOURE Présidente de l'Association de la Maison Pour Tous de Chadrac

LE PROJET ASSOCIATIF

Le projet associatif de la Maison Pour Tous de Chadrac est constitué de 5 grandes missions inscrites dans les statuts de l'association :

- la culture et les loisirs pour tous
- l'accompagnement des musiques actuelles
 - la sensibilisation au spectacle vivant
 - l'implication des assocations
- le développement socioculturel & artistique au niveau départemental et régional

LA COUVEUSE EST SOUTENUE PAR :

La Ville de Chadrac

L'Agglomération du Puy-en-Velay
Le Département de la Haute-Loire
La Région Auvergne-Rhône-Alpes
La Direction Régionale des Affaires Culturelles
La DRAJES43

Le FONJEP

LICENCES ENTREPRENEUR DE SPECTACLES :

1-1104065 / 2-1104134 / 3-1104135 Association agréée Jeunesse & Education Populaire.

S'INSCRIRE A LA COUVEUSE

Pour vous inscrire à une activité à La Couveuse - MPT de Chadrac
vous devez être membre de l'association.

Nous vous proposons trois tarifs :

11€ pour les - de 25 ans.

23€ pour les + de 25 ans.

32€ pour les familles*

Si vous ne pratiquez aucune activité,

vous pouvez opter pour

l'adhésion Barouf-Spectacle à 10€

pour profiter de tous les avantages

du Barouf et de La Couveuse.

La carte d'adhésion est valable du 1er septembre 2021 au 31 août 2022.

Elle comprend une assurance responsabilité civile. L'inscription ne sera effective qu'à réception du paiement de la carte d'adhésion 2021/2022 et de la cotisation pour l'activité choisie.

* Une famille est un ensemble d'au moins deux personnes vivant à la même adresse.

LES ACTIVITES SE DEROULERONT

DU LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021 AU SAMEDI 18 JUIN 2022.

En + de votre activité, la carte d'adhésion vous permet :

- de participer aux animations du BAROUF
 - de consommer au BAROUF
 - de jouer à nos jeux de société
- de participer aux ateliers développement durable
- de profiter des tarifs adhérents pour les manifestations
 - d'accéder à la médiathèque

Paiements:

Chéques / Espèces / Chèques vacances et coupons sport ANCV.
Les C.E. peuvent également participer - Facilités de paiement (mensualités).

En cas d'abandon en cours d'année, aucun remboursement ne pourra être fait.





DECOUVERTE DES ACTIVITES

SEANCES D'ESSAI

INSCRIPTIONS 2021/2022

DECOUVERTE SAISON CULTURELLE

MPTCHADRAC.FR



CAFE ASSOCIATIF

LE BAROUF

RESERVÉ AUX ADHÉRENTS



LE BAROUF EST UN ESPACE DE DÉTENTE RÉGULIÈREMENT ANIMÉ PAR DES EXPOS, DES CONCERTS, DE LA POÉSIE, DU THÉÂTRE ET DES SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ. LE BAROUF PROPOSE ÉGALEMENT DES PRODUITS BIOS ET LOCAUX (BIÈRE, VIN, JUS DE FRUIT, CAFÉ, TISANE).



PLUS QU'UN SIMPLE CAFÉ, LE BAROUF SE VEUT ÊTRE UN LIEU DE VIE, D'ÉCHANGE ET D'EXPRESSION, SANS AUCUNE OBLIGATION DE CONSOMMER.







NOUVEAU LES PETITES TROUVAILLES DU BAROUF

Pour cette nouvelle saison, le BarOuf vous propose une programmation de concerts et spectacles. Le principe : on déniche des perles rares (groupes de musique, compagnie de théâtre, de danse...) et on vous les fait découvrir. Sur chaque soirée, un groupe ou une compagnie locale sera mis en avant et programmé en 1ère partie.

SAM 27 NOV // BOTTLE NEXT + 1ère partie locale

Bottle Next est un duo hors normes qui propose des compositions rock bien trempées, originales et novatrices. Voix rauque mais mélodieuse, quitare électro-acoustique, batterie puissante et groovy.



NOUVEAU POP CORN PARTY LES ROU CINE DU BAROUF

En partenariat avec Ciné Panorama ou Cinévasion ou Personne

On va faire chauffer la machine à pop corn ! Un mercredi par trismestre le Barouf vous propose un rdv cinéma. Une projection l'après-midi pour les enfants et une le soir pour les plus grands. Au programme, débat, échange autour des oeuvres, mais surtout pop corn à volonté!









Chaque 1er vendredi du mois une discipline est mise à l'honneur

MUSIQUE - THÉÂTRE D'IMPRO - POÉSIE/SLAM

Ouvert à tous les talents amateurs

+ d'infos sur www.mptchadrac.fr

LES JEUX	DE SOCIETE
Chaque trimestre une nouvelle	e séléction d'environ 70 jeux pour

Chaque trimestre une nouvelle séléction d'environ 70 jeux pour toute la famille à venir tester pendant les horaires d'ouverture du café, lors des Mercre'Ludik (dates ci-dessous).

NOUVEAU LOCATION DE JEUX DE SOCIÉTÉ

27 OCT

24 NOV

22 DEC

26)AN

04 BOEUF FEV MUSICAL

OCT

BOEUF

MUSICAL

19 THÉÂTRE NOV D'IMPRO

MARS D'IMPRO

DEC MUSICAL

POÉSIE /

SLAM

07 THÉÂTRE D'IMPRO

MUSICAL

25 FEV

30 HAR

06 AVR

25 MAI



Rencontres libres et conviviales autour de la lecture de poésie. Les participants apportent leurs poèmes préférés, leur découverte ou les textes qu'ils ont envie de partager.

1ère rencontre le mercredi 6 octobre de 19h à 21h30



Une exposition différente chaque trimestre.

PEINTURE - DESSIN - VIDÉO - SCULPTURE - PHOTOGRAPHIE

D'une saison à l'autre, de mois en mois, les expositions vous proposent un aperçu de la création locale et régionale.

D6 OCT

01 DEC

02 FEV

06 AVR

DI JUIN

SAMEDI 04 JUIN

"POESILIENCE"

Prog. à venir.

03 DEC > 11 FEV

Aurélie Deladeuille
Illustration / Dessin

Alain Houzelle Sculpture 04 MAR > 15 AVR

Marc Déplat Dessin

Hélène CapartPeinture

06 MAI > 10 JUIN

Lucile MerveletPhotographie

Sonia Boyer Dessin

Le vernissage aura lieu le 1er jour des expos à 18h30.

LUNDI 14h - 21h MARDI 17h - 21h MERCREDI 14h - 19h JEUDI 17h - 21h VENDREDI 15h - 21h

Vous souhaitez devenir bénévole au BarOuf? Envoyez un mail à valentin@lacoweuse.fr!

DEVELOPPEMENT DURABLE

Parce que nos actes du quotidien ont un impact sur notre environnement ou notre santé, il suffit parfois de quelques conseils pour améliorer notre « bien-vivre ».

Le REN-FNE 43*, La Couveuse - MPT de Chadrac, le Centre Social VMAC de Chadrac, proposent pour la saison 2021/2022 des ateliers pratiques et pédagogiques pour nous accompagner dans nos démarches écoresponsables.





MARCHE NOCTURNE

JEU 28 AVRIL 2022 / 20H30

avec **Stéphane OLLIER & FNE**JEU 09 JUIN / 14h-18h

CAFE COMPOST : MOMENT CONVIVIAL AUTOUR D UN SITE DE COMPOSTAGE

Chez les habitants souhaitant ouvrir leur jardin aux autres

Départ à La Couveuse

avec le FNE

LES 4 SAISONS DU JARDINIER

avec Maurice BONNEVIALLE

VEN 10 SEPT / 18h30

À La Couveuse - MPT Chadrac

ATELIER COMPOST

avec **Stéphane OLLIER**

SAM 20 NOV / 10h-12h

Pôle enfance jeunesse

REDUIRE SES FACTURES

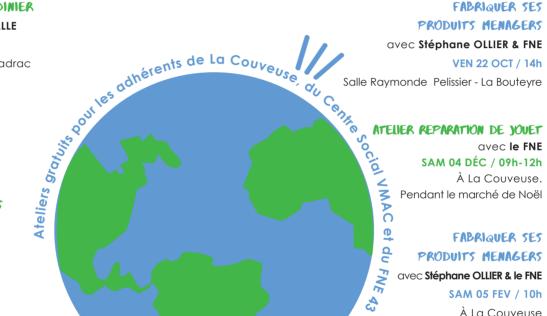
avec **l'UDAF & le FNE JEU 13 JAN 2022** / **18h-20h**Salle Raymonde Pelissier

La Bouteyre

COMMENT DEMARRER UN COMPOST ?

avec **Stéphane OLLIER JEU 31 MARS / 18h-20h**Pôle enfance jeunesse





*Peredu Ecologie Nature - France Nature Environmenters

A LA COUVEUSE

CENTRE DE RESSOURCES MUSIQUES ACTUELLES

Conseil pour la structuration, la production, la promotion, la protection des oeuvres, la diffusion, les risques auditifs et la législation.

LIEU RELAIS

Trois « lieux relais » endossent une responsabilité de veille culturelle en Haute-Loire. La Couveuse - MPT de Chadrac et le Conservatoire à Rayonnement Départemental du Puy-en-Velay sont associés pour constituer le lieu relais du centre du département.

STUDIOS DE REPETITIONS

La Couveuse – MPT de Chadrac dispose de 2 studios de répétitions avec traitement acoustique, sonorisation et matériel ouverts à tous les artistes amateurs et professionnels.



ENSEIGNEMENT MUSIQUES ACTUELLES / TRITON

En partenariat avec les Ateliers des Arts de la Communauté d'Agglomération du Puy-en-Velay.

ACCOMPAGNEMENT/RESIDENCES

Pour les groupes qui le souhaitent, il est possible de bénéficier d'un accompagnement adapté à leur projet de développement.

les modules

La Couveuse (en partenariat avec les deux autres lieu relais MA) propose des modules de formation et des master-classes.

Toutes les infos & tarifs sur mptchadrac.fr mathieu@lacouveuse.fr - 04 71 05 40 99

LA MEDIATHEQUE

La médiathèque vous propose 13 000 documents (romans, BD, périodiques, CD), dont 2 400 proviennent de la Bibliothèque Départementale de la Haute-Loire (BDHL).

La consultation sur place est gratuite et ouverte à tous. Un poste de consultation internet est mis à la disposition du public.

La carte de médiathèque permet l'emprunt de 3 livres ou périodiques par personne et de 3 CD par carte, pour une durée de trois semaines, ainsi que l'accès gratuit à ALTITHEQUE, plateforme de téléchargement cinéma, musique, journaux, magazines & formations.



Gratuite pour les habitants de la commune de Chadrac, pour les adhérents de la MPT et les salariés ou retraités de La Poste.

Sinon, cotisation annuelle de 15€.

Lundi : 16h - 19h Mercredi : 13h - 19h Vendredi : 16h - 19h

Le catalogue est consultable en ligne sur : <u>https://chadrac-pom.c3rb.org</u>

infos & renseignements: 04 71 05 59 34

EN BREF ... ACTIVITES ENFANTS

DANSE	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF	LIEU	PAGE
INVITATION À LA DANSE	3-4 ans 5-6 ans 7-9 ans	MERCREDI	16h30 - 17h15 15h45 - 16h30 14h30 - 15h30	90	МРТ	10
MODERN'JAZZ / EXPRESSION CORP	10 ans et +	MERCREDI	17h15 - 18h30	90	MPT	10
HIP-HOP / BREAK DANCE	5-7 ans 8-12 ans	LUNDI	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	110	MPT	10
GYMNASTIQUE						
BABY-GYM	3-5 ans	MERCREDI	16h - 16h45	90	GYMNASE	10
GYM	6-9 ans 10-13 ans	MERCREDI	14h45 - 16h 13h30 - 14h45	90	GYMNASE	10
ART PLASTIQUES						
INVITATION AUX ARTS PLASTIQUES	6-8 ans 9-12 ans	MERCREDI	14h - 15h30 15h30 - 17h	110	MPT	10
DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS						
1 ACT. DIFFÉRENTE / TRIMESTRE	4-5 ans 6-8 ans	MERCREDI	17h - 18h	110	MPT	10
THEATRE						
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	8 ans et +	MARDI	17h30 - 18h30	110	MPT	11
CUISINE						
STAGES PÂTISSERIE	10 ans et +	VENDREDI	Voir planning	40	MPT	11
MUSIQUE						
EVEIL MUSICAL	4-5 ans 6-7 ans	MERCREDI	10h30 - 11h15 11h30 - 12h15	90	MPT	11
PERCUSSIONS DU MONDE	7 ans et +	MERCREDI	15h - 16h	90	MPT	11
GUITARE COURS COLLECTIFS	7 ans et +	MARDI JEUDI	À partir de 17h30	110	MPT	11
CHANT - DANSE						
CHANT & DANSE TRAD	7-11 ans	LUNDI	17h30 - 18h30	110	MPT	11

EN BREF ... ACTIVITES ADOS / ADULTES

DANSE	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF	LIEU	PAGE
FLAMENCO / SEVILLANES	DÉBUTANTS CONFIRMÉS	JEUDI	VOIR PLANNING	VOIR PAGE	MPT	16
DANSE AFRICAINE	TOUS NIVEAUX	MARDI	18h45 - 20h15 20h30 - 22h	190+10	MPT	16
HIP-HOP / BREAK DANCE	TOUS NIVEAUX	LUNDI	19h30 - 20h30	110	MPT	16
LINDY HOP	TOUS NIVEAUX	VENDREDI	19h - 20h15	117	MPT	16

EN BREF ... ACTIVITES ADOS / ADULTES

ARTS - ACTIVITÉS MANUELLES	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF	LIEU	PAGE
ART TEXTILE	CONFIRMÉS	1 LUNDI / 2	14h - 16h30	ADH AT	MPT	14
BRODERIE	TOUS NIVEAUX	1 MARDI/2	14h - 16h30	ADH AT	MPT	14
PATCHWORK STAGES	TOUS NIVEAUX	3 SÉANCES	À DEFINIR	ADH AT	MPT	14
ATELIER CARTONNAGE	CONFIRMÉS	3 SÉANCES	10h - 16h	ADH AT	MPT	14
SCULPTURE MODELAGE	TOUS NIVEAUX	MARDI	17h - 19h / 19h - 21h	240	MPT	14
COUVIGE	CONFIRMÉS	LUNDI & MARDI	14h - 17h	15	MPT	14
PEINTURE	TOUS NIVEAUX	LUNDI	13h30 - 15h30 16h - 18h	170	MPT	14
DÉVELOPPEMENT DURABLE	TOUS NIVEAUX	VOIR PLA	NNING	GRATUIT	MPT	6
ACTIVITÉS PHYSIQUE - BIEN-ÊTRE						
YOGA	TOUS NIVEAUX	MERCREDI JEUDI	19h15 - 20h15 19h - 20h	45/75 PAR TRIMESTRE	MPT	12
RANDO - BALADE	TOUS NIVEAUX	VENDREDI	rdv 13h15	ADH	MPT	12
TAI CHI	DÉBUTANTS	LUNDI	19h15 - 20h15	198	BIOCOOP	12
QI GONG	DÉBUTANTS	Du LUNDI au VENDREDI	VOIR PLANNING	198	BIOCOOP	12
MÉDITATION	TOUS NIVEAUX	MARDI & VENDREDI	VOIR PLANNING	198	BIOCOOP	12
MÉTHODE FELDENKRAIS	TOUS NIVEAUX	JEUDI	10h30 - 11h30	50/TRIM	MPT	12
GYM EKLEKTIC	SENIORS ACTIFS	MARDI	10h - 11h30	50	GYMNASE	12
GYM MÉMOIRE	SENIORS	MARDI	14h - 15h	130	MPT	12
ZUMBA	TOUS NIVEAUX	LUNDI & VENDREDI	18h30 - 19h30	120	MPT	13
FLOW YOGA / VINYASA YOGA	TOUS NIVEAUX	LUNDI & JEUDI	VOIR PLANNING	120	MPT	13
MÉTHODE PILATES	TOUS NIVEAUX	MERC. & VEND. ou JEU.	VOIR PLANNING	120/80	MPT	13
STRETCHING + CARDIO HIIT	TOUS NIVEAUX	MERCREDI	20h - 21h	70	MPT	13
BODY FIT	TOUS NIVEAUX	MERCREDI & JEUDI	10h30 - 11h15 18h45 - 19h45	90	MPT	13
FIT'DANCE	TOUS NIVEAUX	VENDREDI	17h30 - 18h30	70	MPT	13
MUSIQUE						
PERCUSSIONS AFRICAINES	TOUS NIVEAUX	MARDI	18h45 - 20h15	180	MILLE CLUB	15
GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT	TOUS NIVEAUX	MARDI & JEUDI	À PARTIR DE 17h30	140	MPT	15
EXAGROOVE	TOUS NIVEAUX	MERCREDI	19h15 - 20h45	270	MPT	15
THÉÂTRE						
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	DÉBUTANTS CONFIRMÉS	MARDI	18h30 - 20h 20h - 21h30	180	MPT	15
SAVOIR - PLAISIR - DÉCOUVERTE						
ATELIER CUISINE	DEB / CONF	1 MARDI / MOIS	19h - 21h	140	GOUSPINS	17
STAGES PÂTISSERIE	TOUS NIVEAUX	3 JEUDIS	19h15 - 21h15	60	MPT	17
OENOLOGIE	DEBUTANTS	1 JEUDI/MOIS	20h30 - 22h30	144	MPT	17
OCCITAN	DEB / CONF	MERCREDI	20h - 22h	ADH VP	MPT	17

ACTIVITES ENFANTS

DANSE

- INVITATION A LA DANSE

Avec Anne-Karine CASTELLINO

Découverte de la pratique de la danse contemporaine et du modern'jazz.

3-4 ans: mercredi 16h30-17h15 5-6 ans: mercredi 15h45-16h30 7-9 ans: mercredi 14h30-15h30 90€ à l'année.

MODERN JAZZ / EXPRESSION CORPORELLE

Avec Anne-Karine CASTELLINO

+ de 10 ans : mercredi 17h15-18h30 90€ à l'année.

■ HIP-HOP / BREAK DANCE

Avec Victor MOUTBEKA

Atelier Hip-Hop Break Dance et découverte des cultures urbaines.

5-7 ans : lundi 17h30-18h30 8-12 ans : lundi 18h30-19h30

110€ à l'année.

GYMNASTIQUE

BABY 6YM

Avec Marie-Pierre GIBERT

Initiation à la gymnastique par le jeu. Donne, de 3 jusqu'à 5 ans, une meilleure aisance corporelle.

3-5 ans: mercredi 16h-16h45

90€ à l'année.

Cette activité se déroule au gymnase.

64H

Avec Marie-Pierre GIBERT

La gymnastique générale propose des activités ludiques et des circuits gymniques. Elle se révèle extrèmement formatrice pour le caractère, la psychologie et la santé.

6-9 ans : mercredi 14h45-16h 10-13 ans : mercredi 13h30-14h45

90€ à l'année.

Cette activité se déroule au gymnase.

ARTS PLASTIQUES

INVITATION AUX

Avec Aurélie LOZANO-VERNET

Techniques et expérimentations autour du dessin, de la couleur et la matière. Des craies aquarellables aux craies grasses en passant par les encres et les gouaches. Des pinceaux, nos doigts, des empreintes, des grattés, des frottés, des imprimés. Monotype, linogravure pour les plus grands.

6-8 ans : mercredi 14h-15h30 9-12 ans : mercredi 15h30-17h

110€ à l'année.

DECOUVERTE MULTI-ACTIVITES

1 ACTIVITE / TRIMESTRE

Avec les intervenants de la MPT

Votre enfant n'arrive pas à se décider entre toutes les activités proposées à la MPT ? Nous vous proposons un cursus multi-activités avec découverte des arts-plastiques, initiation musicale, et initiation sportive.

4-5 ans : mercredi 17h-18h 6-8 ans : mercredi 17h-18h

ACTIVITES ENFANTS

THEATRE

- THEATRE D'IMPROVISATION

Avec Chloé CHOUANARD

L'improvisation est une manière drôle et créative d'apprendre à écouter, partager et ouvrir son esprit.

Elle permet de développer la confiance en soi en se positionnant dans un groupe, construire ensemble pour mieux grandir, s'affirmer avec et grâce aux autres.

8 ans et +: mardi 17h30-18h30 110€ à l'année

CUISINE

STAGES PATISSERIE

Avec Eric DEBORDE

Apprendre les bases de la pâtisserie par la pratique à travers différentes thématiques.

10 ans et +:

Les macarons

Vendredi 08 octobre 2021 / 17h30-19h

Les secrets de la pâte à choux

Vendredi 14 janvier 2022 / 17h30-19h

La tarte au citron meringuée

Vendredi 18 mars 2022 / 17h30-19h

40€ à l'année.

MUSIQUE

EVELL MUSICAL

Avec Laurent MACHABERT - CDMDT43

Inititation aux rythmes, aux sons, découverte des instruments par le jeu.

4-5 ans : mercredi 10h30-11h15 6-7 ans : mercredi 11h30-12h15 90€ à l'année.

PERCUSSIONS DU MONDE

Avec Sergio BOLOTA

Découverte des instruments de percussion, des différents styles et rythmes.

7 ans et + : mercredi 15h-16h 90€ à l'année.

Guitare cours collectifs

Avec Benjamin CHAUME

& David ZMYSLOWSKI

Initiation à la guitare et découverte des différents styles.

7 ans et + : horaires à définir.

Réunion de rentrée le jeudi 9 septembre à 19h.

110€ à l'année.

CHANT - DANSE

CHANTS ET DANSES TRAD

Avec Laurent MACHABERT - CDMDT43

Découvrir d'une façon simple et ludique les richesses du mouvement et le plasisir de chanter et de danser.

Favoriser un esprit de groupe et de partage, en développant l'écoute et en incitant à l'échange à travers les danses et les chants traditionnels propres à notre territoire.

7-11 ans: lundi 17h30-18h30



ACTIVITES PHYSIQUES - BIEN ETRE

= Y06A

Avec Denis JOUBERT

Pratique du yoga pour tous niveaux.

Mercredi 19h15-20h15 Jeudi 19h-20h

Séances découvertes 08 & 09 septembre

1 cours / semaine : 45€ / trimestre 2 cours / semaine : 75€ / trimestre

-RANDO - BALADE

Parcours variés entre 8 et 12 km.

Vendredi 13h15 - RDV à la MPT

1ère balade le vendredi 10 septembre

Accessible avec la carte d'adhésion.







LES DANSES DE L'ENERGIE TAI CHI / QI GONG / MEDITATION

Avec Manuela HESSE, Florence PAYS, Jean-Pierre ARCHER et Didier BOYER.

Pratiques psycho corporelles chinoises de relaxation et de santé, basées sur la mobilisation de l'énergie interne «Chi», source de vitalité, et visant l'harmonie yin-yang du corps et de l'esprit.

TAI CHI débutant

Lundi 19h15-20h15

QI GONG débutant

Lundi 9h30-10h30 Lundi 18h15-19h15 Mardi 18h30-19h30 Jeudi 17h-18h Vendredi 10h-11h

MEDITATION

Mardi 12h30-13h30 Mardi 19h30-20h15 Vendredi 11h-12h

Séance découverte : mardi 14 septembre à 19h

Début des cours lundi 20 septembre

198€ à l'année

+ 35€ adhésion « À Corps Présent ».

Ces activités se déroulent à Biocoop - Echo Nature 34, Route de Roderie 43000 Aiguilhe.

Association ''À Corps Présent'' www.tai-chi-haute-loire.com 06 09 69 41 02

METHODE FELDENKRAIS

Avec Guylaine RESSOT

À travers le mouvement, s'ouvrir à ses sensations, explorer des façons d'utiliser son squelette, prendre conscience de ses habitudes et retrouver le plaisir de bouger. Alors « L'Impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable et l'agréable devient élégant » Moshe Feldenkrais.

Jeudi 10h30-11h30

Séances découvertes Jeudi 09 & 16 septembre

50€ / trimestre.

- 6YM EKIEKTIC

Avec Dany CLESS

Les ateliers jeunes séniors actifs et volontaires.

Mardi 10h-11h30

Début des cours mardi 07 septembre

50€ à l'année.

Cette activité se déroule au gymnase.

- 6YM MEMOIRE

Avec Angelo DO

Conserver le degré de vigilance, l'attention, la concentration. Favoriser la détente, la relaxation en stimulant l'activation physique et la mémoire.

Mardi 14h-15h

Séance découverte mardi 07 septembre

- ZUMBA

Avec Céline MIALON

La zumba pratiquée de façon ludique dans une ambiance festive.

Lundi 18h30-19h30 Vendredi 18h30-19h30

Début des cours lundi 06 septembre 120€ à l'année

FINW YOGA / VINYASA YOGA

Avec **Elodie MAGNIER**

Vinyasa: transition en douceur entre les Asanas (les postures) dans les styles de Yoga modernes: synchronisation du mouvement sur la respiration.

Yoga Flow: yoga dynamique, déplacement aracieux d'une pose à l'autre : immersion dans l'action de manière optimale.

Force, endurance, souplesse, équilibre. Sculpture et la tonification de la silhouette, gestion du stress, maîtrise de la concentration.

Lundi 10h30-11h45 Jeudi 19h45-21h

Début des cours lundi 06 septembre

120€ à l'année

SEMAINES PORTES-OUVERTES DU 6 AU 10 SEPTEMBRE 2021 MPTCHADRAC.FR

METHODE PHATES

Avec **Elodie MAGNIER**

Équilibre et maintien sont les maîtres mots de cette gymnastique douce qui repose beaucoup sur la respiration profonde et les bonnes postures du corps.

Mercredi 12h30-13h15 Vendredi 12h30-13h15

Séances découvertes 08 & 10 septembre

120€ à l'année.

METHODE PILATES

Avec Elodie MAGNIER

Jeudi 17h45-18h45

Séance découverte ieudi 09 septembre

80€ à l'année.

STRETCHING + CARDIO HIIT

Avec Elodie MAGNIER

- étirements actifs, échauffement du corps dans sa globalité, mise en route des articulations.
- entraînement de HIIT : fractionné de Haute Intensité.

Exercices de poids de corps intégrant cardio et musculation.

Grande consommation calorique, augmentation du métabolisme, perte de gras, développement masse musculaire.

Mercredi 20h-21h

Séance découverte 08 septembre

70€ à l'année.

BODY FIT

Avec Elodie MAGNIER

Sport complet qui allie cardio et fitness, reposant sur un ensemble d'exercices de renforcement musculaire et cardio. le body sculpt se pratique en musique et collectivement.

Renforcement musculaire, sollicitation cardiaque. amincissement et amélioration du métabolisme.

Mercredi 10h30-11h15 Jeudi 18h45-19h45

Séances découvertes 08 & 09 septembre

90€ à l'année pour un seul horaire / semaine.

■ FIT DANCE ADOS ADULTES

Avec Elodie MAGNIER

Danse et fitness, ludique et rythmé: mouvements hérités de la danse, véritable séance de fitness, cardio vasculaire et énergisante.

Disparition du stress, permet de se défouler et de se vider la tête. Chorégraphies sur différents rythmes et musiques.

Entraînement cardiovasculaire complet, tonifie l'ensemble des muscles du corps, développe la capacité respiratoire et l'endurance.

Vendredi 17h30-18h30

Séance découverte jeudi 09 septembre

ART - ACTIVITES MANUELLES

- ART TEXTILE

Niveau confirmé.

Activités diversifiées autour du tissu.

1 lundi/2: 14h-16h30

Séance découverte lundi 06 septembre Début des cours lundi 13 septembre

Carte Art Textile + Carte MPT

BRODERIE

Tous niveaux.

1 mardi/2: 14h-16h30

Début des cours mardi 21 septembre

Carte Art Textile + Carte MPT

PATCHWORK STAGES

Avec Nicole Raynal

Apprenez les bases du patchwork et découvrez une passion.

3 stages dans l'année, dates à définir

Séance découverte lundi 06 septembre 14h

Carte Art Textile + Carte MPT

- ATELIER CARTONNAGE

Niveau confirmé.

Maitrisez les techniques du cartonnage pour réaliser des objets utilitaires ou décoratifs.

3 séances : 10h-16h

Carte Art Textile + Carte MPT

SCULPTURE MODELAGE

Avec Ludovic PELLETIER

Modelage, sculpture sur pierre et bois. Débutants ou confirmés, réalisations

Mardi 17h-19h

ATELIER LIBRE

Mardi 19h-21h

Séance découverte mardi 07 septembre Début des cours mardi 14 septembre

240€ à l'année + fournitures

- COUVIGE

Atelier en autonomie

Couvige, tous travaux manuels.

Lundi 14h-17h Mardi 14h-18h

Marai 1411-1611

Début des cours lundi 06 et mardi 07 sept.

15€ l'année

- PEINTURE

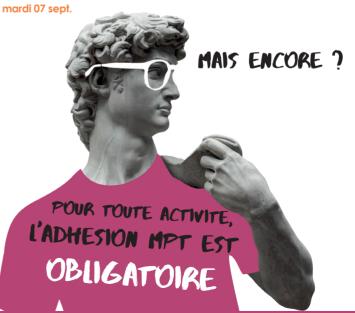
Avec Nadine BOYER

Débutants ou confirmés, réalisations libres ou guidées avec la technique de votre choix acrylique, huile, pastels, collages, etc.

Lundi 13h30-15h30

Lundi 16h-18h

Séance découverte lundi 06 septembre



MUSIQUE

PERCUSSIONS AFRICAINES

Avec Loïc BUTTERLIN

Initiation aux percussions africaines, rythmes traditionnels de l'Afrique de l'Ouest. Création d'un spectacle.

Mardi 18h45-20h15

Séance découverte mardi 07 septembre 180€ à l'année.

- GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT

Avec Benjamin CHAUME et David ZMYSLOWSKI

Découverte, initiation, perfectionnement de la guitare d'accompagnement comme simple loisir ou pour se perfectionner, s'inscrire dans un projet collectif.

Horaires à définir.

Réunion de rentrée Jeudi 09 septembre 19h30 Début des cours mardi 14 septembre 140€ à l'année.

Musiques actuelles - tritton

En partenariat avec le CRD du Puy - Les Ateliers des Arts.

Cours de guitare électrique, basse électrique, batterie, chant, clavier, pratique collective.

EXAGROOVE

Avec Viviane KOLADE

Gospel / Circle Song / A Capella Apprentissage d'un répertoire de chants polyphoniques / Technique vocale et corporelle / Travail du rythme et de l'improvisation

Mercredi 19h15-20h45 + 3 Stages / saison

Début des cours mercredi 29 Septembre 19h15

Tarif: 270€/an + adhésion MPT

heritagesoul@gmail.com / 06 82 83 83 30

- MAO

Atelier participatif de Musique Assistée par Ordinateur, ouvert à tous. Composition, apprentissage du DJing et collaborations avec chanteu(ses)rs et groupes. Chaque participant sera acteur et permettra l'entraide, la collaboration et le partage des connaissances afin d'évoluer ensemble dans nos pratiques musicales.

Vendredi 18h-21h

Séance découverte vendredi 10 septembre
Adhésion MPT.

THEATRE

THEATRE D'IMPROVISATION

Avec Chloé CHOUANARD.

L'improvisation laisse l'espace à la découverte et la liberté. C'est un jeu d'équipe et de lâcher prise, une forme de théâtre spontané sans contrainte de texte, de décors ou de costume. Inventer au fur et à mesure des histoires où tout est basé sur l'imaginaire, l'envie

Tout en développant la communication et l'imaginaire, l'impro permet l'échange et la co-construction dans le respect et le partage avec autrui.

dans la bienveillance, tel est le but!

DÉBUTANTS

Mardi 18h30-20h

CONFIRMÉS

Mardi 20h-21h30

Séance d'essai mardi 07 septembre 180€ à l'année.

SEMAINES PORTES-OUVERTES

DU 6 AU 10 SEPTEMBRE 2021

WWW.MPTCHADRAC.FR

DANSE

■ DANSE FLAMENCO

Avec l'Association Tres Golpes

FLAMENCO

Avec La Morena Flamenca

Le flamenco, profondément humain, s'adresse à tous, hommes et femmes. Ses multiples danses font appel à la palette des sentiments universels. Les cours sont destinés à un apprentissage technique et chorégraphique dans un esprit de partage.

Jeudi: 2 fois par mois d'octobre à juin.

GROUPE 1 (dont débutants) 18h-19h15

GROUPE 2 19h15-20h30 GROUPE 3 20h30-21h45

Début des cours jeudi 30 septembre

172€ à l'année + 5€ adhésion à Très Golpes

SEVILLANES

Avec Cyrus POURHADI et Alexia JAMON-VALOIS

Très liée au flamenco, la «sevillana» est une **HIP-HOP / BREAK DANCE** danse populaire espaanole oriainaire de Séville, Gracieuse, festive et rythmée, elle est exécutée à deux ou en groupe mixte sur une mélodie chantée généralement iouée à la auitare.

Jeudi : 2 fois par mois d'octobre à juin.

SEV. 1 & 2 (débutants) 19h-20h

SEV. 3 & 4 20h à 21h

122€ à l'année + 5€ adhésion à Très Golpes

Début des cours ieudi 14 octobre

Tarif Flamenco + Sévillanes (1 cours par semaine) 272€ + 5€ adhésion à Très Golpes

Renseignements: 06 87 55 86 35

- DANSE AFRICAINE

Avec Drissa DEMBELE (Doni-Doni / Dialva)

L'association Pesa Motema propose des ateliers de danse africaine dirigés par Drissa DEMBELE (ariot originaire du Burkina Faso) avec ses musiciens et leurs instruments traditionnels (diembé, doum doum).

C'est une danse énergique, décomplexée, accessible à tous, dans une ambiance conviviale et une envie de partage à l'image de cette culture africaine si aénéreuse.

https://www.facebook.com/pesamotema43

Mardi 18h45-20h15 ou 20h30-22h

Séance découverte le mardi 07 septembre (votre 1 er atelier gratuit toute l'année)

190€ à l'année + 10€ adhésion Pesa Motema inscription possible au trimestre ou à la séance. (remboursement des ateliers annulés cause Covid)

Avec Victor MOUTBEKA

Atelier Hip-Hop Break Dance et découverte des cultures urbaines.

Lundi 19h30-20h30

Séance découverte le lundi 06 septembre

110€ à l'année

INDY HOP

Avec Déborah COUTROUSIOS

& Roger FASCETTA de l'asso. Velay Lindy Hop

Velay Lindy hop est une jeune association, qui a pour but de promouvoir les danses swina. Danse sociale Afro-américaine créée en 1920 à Harlem par Francki Mannina, cette danse swina émerge du courant Jazz de cette époque.

Basée sur l'écoute de la musiaue, elle sera dansée de manière très exubérante. Le rythme permet de danser ensemble au travers de la connexion appelée bounce.

1er atelier aratuit toute l'année

Vendredi 19h-20h15 Lindy hop 20h30-21h Jazz Roots ou pratique libre

Réunion d'information vendredi 10 sept. Début des cours vendredi 17 septembre

117€ à l'année

06 08 09 46 09 - velaylindyhop@gmail.com



SAVOIR - PLAISIR - DECOUVERTE

ATELIER CUISINE

Avec Etienne VALLADIER

Bases et perfectionnement des techniques cullinaires.

Un mardi/mois 19h-21h Cuisine des Gouspins.

Début des cours débutants le mardi 19 octobre Début des cours confirmés le mardi 05 octobre

140€ à l'année.

STAGES PATISSERIE

Avec Eric DEBORDE

Apprendre les bases de la pâtisserie par la pratique à travers différentes thématiques.

LES MACARONS

Jeudi 07 octobre 2021 - 19h15-21h15

LES SECRETS DE LA PÂTE À CHOUX

Jeudi 13 ianvier 2022 - 19h15-21h15

LA TARTE CITRON MERINGUÉE

Jeudi 17 mars 2022 - 19h15-21h15

60€ à l'année.

- DENOLOGIE

Avec Claudine BEAUDOUIN

Découverte du goût, du nez, des senteurs, des cépages, des régions, des terroirs. Dégustation de quatre vins différents par séance.

Un jeudi/mois 20h30-22h30 Deux groupes de débutants.

Début des cours jeudi 07 & 14 octobre 144€ à l'année.

OCCITAN

Avec l'Association Velai Patoes

Pratiquer ou redécouvrir la langue occitane (patois) dans un groupe avant tout convivial.

Débutants & confirmés.

Mercredi 20h-22h

Réunion de rentrée mercredi 22 septembre à 18h30.

Chantal JOUSSERAND - 06 42 15 78 84 Lucien ABRIAL - 06 15 64 53 11

Tarif: Carte Velai Patoes.



ASSOCIATIONS ADHERENTES

SPURTIVES

CYCLOS UFOLEP DE CHADRAC

Venez partager avec nous la pratique du vélo et re-découvrir nos merveilleux paysages altiligériens.

Sorties hebdomadaires le lundi, mercredi et samedi après-midi.

Christian JOUVET - 06 67 65 61 96 Robert ALIROL - 06 77 99 49 65

CLUB DE TENNIS DE TABLE LE PUY-CHADRAC

Apprendre à pratiquer le tennis de table par l'entrainement et la compétition

Jeunes adultes et adultes : Mardi / 18h30 - 20h

Compétiteurs : Jeudi / 19h-21h Jeunes : Samedi / 10h-12h Jean-Michel BAZZALI 04 71 05 92 83 - 06 75 76 37 73 Thierry VAZQUEZ - 06 21 75 42 42

CHADRAC TAEKWONDO CLUB

Le club propose dès l'âge de 4 ans et jusqu'à 60 ans et plus, de venir découvrir et pratiquer le Taekwondo ou le Hapkido.

Activités le mercredi, jeudi,

vendredi et samedi.

Horaires et renseignements par téléphone.

Sylvie CHASSEFEYRE - 06 38 50 83 42 Didier CHASSEFEYRE - 06 79 65 16 70

ASSOCIATION SPORTIVE CHADRAC FOOT

Promotion de la pratique et développement du football sur la commune de CHADRAC.

Mercredi de 13h à 17h Vendredi 18h à 19h30 Samedi 10h à 16h

Franck ALLEGRE - 06 11 70 89 49

ACADEMIE D'AIRIDO ET D'AIRI-TAISO DU VELAY

Art martial traditionnel japonais non violent Mercredi 18h45 à 20h au Dojo du gymnase. Jérôme AULAGNIER - 06 30 78 01 38

HAND-BALL OLYMPIQUE LE PUY-CHADRAC

Développer la pratique du handball en compétition et en loisirs pour jeunes et adultes. Plusieurs soirs de le semaine et les mercredis. Gymnase de Chadrac et Charles-Massot au Puy.

Valery RAVEYRE - 06 70 98 29 23 Isabelle MARGERIT - 06 62 04 54 76

ARTS MARTIAUX ESPALY-CHADRAC

Enseignement du judo pour enfants, adolescents et adultes; self-défense, ju-jitsu et entretien physique pour adolescents et adultes. Lundi de 18h15 à 19h45 au gymnase de Chadrac (entretien corporel). Vendredi de 17h30 à 20h au gymnase de Chadrac (judo, ju-jitsu et self-défense). Stéphane CHASSIN - 06 75 32 15 62 Philippe TEYSSIER - 06 72 66 56 76

DIVERS

DES COULEURS AU TEMPS

Animation d'ateliers d'arts plastiques ,de voix parlée et chantée.

Ateliers les lundis après-midi. Nadine BOYER - 06 33 05 91 38 Annie COMBEL - 06 50 89 60 66

CLUB DES VALENTINES DE CHADRAC

Rencontre et jeu avec les Ainées rureaux. Lundi & Jeudi après-midi de 14H à 18H : belote, tarot, coinche, MPT de Chadrac Alice GERBIER - 06 10 88 08 46 Louis MONCHAMP - 06 86 87 53 38

CALENDRETA VELAVA

Ecole associative qui propose un enseignement immersif en occitan autour de pédagogies actives et coopératives.

Permanence téléphonique : lundi (9h-13h30) ou vendredi (13h30-17h) Anaïs SOUVETON - 04 71 07 74 65

OISEAU CLUB 43

Éleveurs d'oiseaux de cages et de volières.

Jour et horaires des activités à définir.

Jean-Louis ROBERT - 04 71 05 52 64

Pierre SOULIER - 04 71 05 42 39

APE HENRI GALLIEN

Association des parents d'élèves de l'école Henri Gallien à Chadrac.

Nathalie ANGLADE - 07 84 60 17 33

MONTGOLFIERE EN VELAY

Pratique de la montgolfière.

Toute l'année - Bassin du Puy en Velay.

Jean-Marc GUERIN - 06 06 83 43 43

LES COMPAGNONS DE PANAVEYRE

Association de reconstitution médiévale : tir à l'arc, plantes culinaires et médicinales, cuisine, jeux anciens, danse, broderie.

Raymonde VIDIL - 06 88 19 70 78

ASSOCIATION JEUNES POUSSES

L'association Jeunes Pousses, gère le p'tit Café, café associatif et familial de la place du Marché Couvert au Puy. Programme de loisirs partagés, culturel et varié, pour tous.

Horaires du p'tit Café : mercredi de 10h à 18h & samedi de 9h à 14h.

Noëmi ALVES - 07 81 84 29 12 Julia BEURQ - 07 78 68 53 37

ASSOCIATIONS ADHERENTES

VIVRE MIEUX A CHADRAC

Centre social / Multi-accueil / ALSH.

Centre Social - 2, blv de la Corniche 43770

Chadrac du lundi au vendredi (sauf le jeudi matin) de 9 à 12h et de 14h à 17h.

04 71 05 29 76

COMITE DE JUMELAGE

Jumelage des villes de Chadrac - Espaly - Taucha (Allemagne).

Bernard HOPF - 04 71 05 27 21

ART TEXTILE 43

Activités diversisifés autour des fils et tissus. Nicole RAYNAL - 04 71 05 21 34

VELAY PATOES

Groupe de parole convivial en occitan.

Mercredi 20h - 22h

Lucien ABRIAL - 06 15 64 53 11

FNACA DE CHADRAC

Devoir de mémoire envers les anciens combatants

Paul SIGAUD - 04 71 09 25 10

LES AMIS DE CHADRAC

Association aux multiples activités (marche, danse, pétanque, etc.)

René CHAPUIS - 04 71 02 12 44

SPECTACLE VIVANT

KFB

Promotion de la culture reggae-dub sur le bassin du Puy en Velay, en Haute-Loire.

Lucie DUCHAMP - 06 32 75 34 51 Mathieu BOYER - 06 88 88 42 23

JAZZ EN VELAY

Promotion de l'expression et de la culture jazz en Haute-Loire.

Jean-Christophe VERA - 06 24 44 37 15 Jean-Noël VUIDART - 07 68 76 66 83

PESA MOTEMA

L'association Pesa Motema propose des ateliers de danses africaines avec Drissa Dembélé de la troupe Doni Doni et ses instruments traditionnels.

Les mardis: 18h45 - 20h15 / 20h30 - 22h 190€ à l'année + 10€ d'adhésion. Sophie ROCHE - 06 83 07 46 55

L'ACID

L'ACID (Atomik Cie d'Impro Délirante) est une troupe de théâtre d'improvisation.

Jacques CHANDES - 06 24 81 10 04 Valentin BONNEFOY - 06 63 58 41 74

IA SUP

Troupe de théâtre d'Impro: shows, ateliers d'initiation et tout ce qu'il reste à inventer...

Marine FLOQUET - 06 11 69 66 63

L'OEUF DE PIERRE

Association qui a pour objet le développement de la culture rock/hard rock.

Jean-Claude ALU - 06 76 20 46 17 Stéphane MARTIN - 06 46 58 01 41

LE PETIT ATELIER

Compagnie de théâtre professionnelle. Patrick BOURRET - 07 82 31 35 78 Armance ROUGIRON - 06 78 38 50 99

CDMDT 43

Sauvegarde, valorisation, transmission et diffusion des musiques et danses traditionnelles.

Pour les horaires contacter le 04 71 02 92 53

Virgilia GACOIN - 06 82 73 94 24

Céline GOUPIL - 06 86 67 82 37

PRODUCTION DIRECTE

Promotion de la culture a travers la danse hip-hop break danse.

Victor MOUTBEKA - 06 29 18 16 58

TRES GOLPES

Promotion de la culture andalouse et gitane à travers la danse flamenca.

Plusieurs cours d'environ 1h se succèdent le jeudi entre 18h et 22h à la MPT de Chadrac.

Cyrus POURHADI - 06 74 21 72 90 Carole EYMARON - 06 87 55 86 35

N'DIAKHASS

N'Diakhass (Patchwork en Sénégalais) a pour objet l'echange, le mélange culturel et l'organisation de concerts, spectacles et activités récréatrices.

Abdel BACHIR - 06 43 16 17 19

VELAY LINDY HOP

Pratique du Lindy Hop, danse en couple crée au USA au début du 20ème siècle. Partage de moments de bonne humeur autour du swing.

06 08 09 46 09 - 06 63 75 67 98 velaylindyhop@gmail.com

DANSE ET CINEMA CIE

Spectacles de danse.

Atelier tout public mardi 9h45-12h15 à Aiguihle, salle du Sourire intérieur Biocoop Echo Nature.

DANJE ET CINEMA CIE

speciacies de danse. Atolicatout public mardi

AIDER LE TOURISME A REPRENDRE



ET LA VIE AUSSI.

Découvrez la richesse des lieux remarquables de notre territoire!

Préserver et mettre en valeur le patrimoine culturel de notre territoire, c'est aujourd'hui plus que jamais, un engagement coopératif et mutualiste qui a du sens.

