

LOISIRS · CULTURE · LIEUX DE VIE

ACTIVITÉS DE LOISIRS
& ANIMATIONS

centre
social &
culturel
CHADRAC

2024 · 2025

LA COUVEUSE · MAISON POUR TOUS · VIVRE MIEUX À CHADRAC

**centre
social &
culturel**
CHADRAC

**LA COUVEUSE
MAISON POUR TOUS
DE CHADRAC**

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
-  [laouveuse43](mailto:laouveuse43@gmail.com)

**Horaires d'ouverture
du secrétariat**

Lundi	14h > 21h
Mardi	09h > 12h 16h > 21h
Mercredi	9h > 12h 13h30 > 21h
Jeudi	13h30 > 21h
Vendredi	09h > 12h 13h30 > 19h
Samedi	10h > 12h

**Pendant les vacances scolaires
Du lundi au vendredi : 9h > 16h30**

**VIVRE MIEUX
À CHADRAC
CENTRE SOCIAL**

Pôle Enfance
2, Bd de la Corniche
43770 CHADRAC
04 71 05 29 76
accueil@vmac43.fr

-  Centre Social VMAC

**Horaires d'ouverture
de l'accueil**

**Lundi, mardi, jeudi et vendredi
08h30 > 12h | 13h30 > 17h30**

.....
Licences Entrepreneur de Spectacles :
1-1104065 / 2-1104134 / 3-1104135

Association agréée Jeunesse
& Education Populaire.

Organisme reconnu d'Intérêt Général.

.....
Création graphique : 4partois.com
.....

édito

Les activités sociales et culturelles ont une place importante sur le territoire de Chadrac. Après plus de 30 ans d'existence respectives, la Maison Pour Tous et Vivre Mieux à Chadrac ont décidé de s'associer.

Fort de nos expériences, nos compétences seront mutualisées afin de pérenniser et renforcer les services et les pratiques existants. Les programmes d'activités et d'événements seront accessibles au plus grand nombre et l'offre sera diversifiée. Notre état d'esprit défend les valeurs de partage, d'inclusion et de citoyenneté.

Votre participation reste pour nous un soutien évident et majeur. Nous comptons sur vos propositions et engagements pour donner un bel élan à ce nouveau centre social et culturel associatif.

Aurélie Bonhoure

Présidente

La Couveuse / MPT Chadrac

Delphine Varlet

Présidente

Vivre Mieux à Chadrac / VMAC

Nos valeurs

L'Education Populaire

Les Droits Culturels

L'émancipation
intellectuelle

L'Ecocitoyenneté
et le développement
durable

Le projet social et associatif

La culture, les pratiques artistiques
et les loisirs pour tous

Les liens sociaux et intergénérationnels

La diversité et la mixité sociale

Le soutien à la création artistique
et à sa diffusion

Le soutien aux associations

Sommaire

- 04** S'inscrire
- 05** Plan des salles
- 06** Nos partenaires
- 07** L'équipe
- 08** Musiques actuelles
- 09** Médiathèque
- 10** Le Barouf
- 12** Centre social
- 16** Activités enfants
- 21** Activités ados/adultes
- 30** Associations adhérentes

Abonnez-vous à notre page Illiwap :

La Couveuse - MPT Chadrac

Recevez toutes nos actus en temps réel !

GRATUIT ET SANS PUB



Devenir adhérent.e

La démarche de fusion entre les deux associations est en cours et sera effective début 2025.
Les deux structures administratives sont encore bien présentes ce qui oblige à adhérer
à l'une ou l'autre des deux associations en fonction des activités
que vous et les membres de votre famille pratiquez.
L'adhésion unique est prévue pour l'année scolaire 2024-2025.

S'inscrire à la Couveuse / MPT

3 MODES D'ADHÉSION

	Barouf	Culture	Loisirs
Participer aux animations du BAROUF	✓	✓	✓
Consommer au BAROUF	✓	✓	✓
Louer ou jouer à nos jeux de société	✓	✓	✓
Participer aux ateliers réparation	✓	✓	✓
Tarifs réduits pour les manifestations		✓	✓
Abonnement médiathèque de Chadrac		✓	✓
Pratique d'une activité			✓

ADHÉSION BAROUF 5 €

ADHÉSION CULTURE 15 €

ADHÉSION LOISIRS 15 €

- de 25 ans 15 €

+ de 25 ans 25 €

Famille* 35 €

L'inscription ne sera effective qu'à réception du paiement de la carte d'adhésion 2024/2025 et de la cotisation pour l'activité choisie.

Paiements : CB/Chèques/Espèces/Pass sport/Chèques vacances/Coupons sport ANCV. Les C.E. peuvent également participer.

Facilités de paiement : 9 mensualités.

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

Les activités se dérouleront : du lundi 09 septembre 2024 au vendredi 20 juin 2025.

La carte d'adhésion La Couveuse MPT est valable du 01 septembre 2024 au 31 août 2025.
Elle comprend une assurance responsabilité civile.

Pour
pratiquer
une activité

S'inscrire à VMAC / Centre Social

Pour pratiquer une activité dans le cadre du Centre Social – VMAC, vous devez adhérer à l'association :

ADHÉSION INDIVIDUELLE 15 €

ADHÉSION FAMILLE* 20 €

Permet de participer aux :

- > Collectif adultes.
- > Cours d'informatique.
- > Cours de Français.
- > Activités séniors.
- > Activités parents/enfants.
- > Sorties familiales.

Paiements : Chèques/Espèces/Chèques vacances.

La carte d'adhésion Centre Social est valable du 1^{er} janvier au 31 décembre de l'année en cours. Elle comprend une assurance responsabilité civile.

*Une famille est un ensemble d'au moins 2 personnes vivant à la même adresse.

Chadrac

Les différents lieux

Devenez bénévole !

Participez aux projets du centre Social et Culturel de Chadrac : concerts, spectacles, festivals et événements, activités famille, sorties, café associatif...

De manière occasionnelle ou de façon régulière, un coup de main sur un événement ou la mise en œuvre de projets... Venez contribuer à faire vivre la structure.

Plus d'infos pour nous rejoindre :
mathieu@lacouveuse.fr

LA BOUTEYRE
SALLE RAYMONDE PÉLISSIER

< Polignac

SALLE DU BOURG

LE BOURG

GYMNASE

SALLE DU MILLECLUB

PÔLE ENFANCE-JEUNESSE
CENTRE SOCIAL

MAIRIE

LA COUVEUSE
MAISON POUR TOUS

BOULEVARD DE LA PETITE-MER

BOULEVARD DE LA CORNICHE

AVENUE PIERRE ET MARIE CURIE

< Le Puy

Ils nous soutiennent



Direction Régionale
des Affaires Culturelles /
Auvergne-Rhône-Alpes



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Carsat Retraite
& Santé
au travail



AG2R LA MONDIALE



ACADÉMIE
DE CLERMONT-FERRAND

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Haute-Loire



FONJEP
Fonds de coopération
de la jeunesse et de l'éducation populaire



Lucie Duchamp

Secteur culturel : responsable accueil,
coordination administration-comptabilité
et gestion adhérents-associations.
secretariat@mptchadrac.fr

Thierry Ruel
Secteur social : responsable accueil,
secrétariat et comptabilité.
accueil@vmac43.fr



Phillippe Roux
Maintenance et entretien.



Vincent Pradier
Direction, accompagnement
projets socioculturels
et artistiques.

L'équipe



Mathieu Boyer

Coordination culturelle,
programmation, communication
et accueil studio.
mathieu@lacouveuse.fr
Programmation festival :
chahubohu@lacouveuse.fr



Cyril Choquet

Régie studio, coordination technique,
gestion-location bâtiment.
cyril.choquet@lacouveuse.fr
Studio de répétition :
repetition@lacouveuse.fr



Charlène Leyre

Coordination action sociale,
référénte famille et
animation sociale.
referentfamille@vmac43.fr



Secteur musiques actuelles

STUDIOS DE RÉPÉTITIONS

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.

**Vous avez un groupe de musique
et vous cherchez un lieu de répétition ?**
Venez vous renseigner et inscrire
votre groupe dans le planning
des répètes lors de la réunion du

**samedi 07 septembre,
10h30 à La Couveuse.**

**Réunion
studio**

CENTRE DE RESSOURCES MUSIQUES ACTUELLES

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

LIEU RELAIS MUSIQUES ACTUELLES

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.

ENSEIGNEMENT MUSIQUES ACTUELLES / TRITON

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

Contact CRD : 04 71 04 37 35

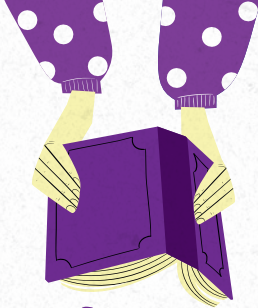
ACCOMPAGNEMENT / RÉSIDENCES

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 lieux relais MA)
propose des modules de formation
et des master-classes.

Toutes les infos & tarifs sur
mptchadrac.fr



Médiathèque

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.

Responsable Médiathèque : Marièle Allemand.

Cotisation annuelle
15€/foyer

Gratuit

- > pour les habitants de la commune de Chadrac
- > pour les adhérents (Culture/Loisirs) de la MPT
- > pour les salariés ou retraités de La Poste.

Horaires

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

Le catalogue

consultable en ligne sur :
<https://chadrac-pom.c3rb.org>

04 71 05 59 34
mediatheque@chadrac.fr



Saison culturelle

Retrouvez l'ensemble de la saison culturelle dans la brochure rouge zébrée et sur notre site mptchadrac.fr



Le Barouf

LE CAFÉ ASSOCIATIF

Plus qu'un simple café, Le Barouf se veut être un lieu de vie, d'échanges et d'expression, sans aucune obligation de consommer.

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.**

Réservé aux adhérents :

ADHÉSION **CULTURE** 15 €

ADHÉSION **BAROUF** 5 €
+ d'infos page 4



**Des produits bios
et/ou locaux**

Bière, vin, jus de fruit,
café, tisane...

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération

13 septembre 2024

SOIRÉE D'OUVERTURE

*du Barouf et de la saison
culturelle avec le groupe
Red Cosmic Orchestra*

02 octobre 2024

La pause poésie

04 octobre 2024

Scène ouverte musique

Vernissage Mezza #1

Vernissage Mur Mur #1

23 > 26 octobre 2024

FÊTE DES FAMILLES

*La fête des familles, c'est
4 journées de spectacles,
d'animations, d'ateliers pour
toutes les familles de Chadrac
et d'ailleurs...*

15 novembre 2024

Scène ouverte musique

04 décembre 2024

La pause poésie

06 décembre 2024

Scène ouverte jazz

Vernissage Mezza #2

Vernissage Mur Mur #2

17 janvier 2025

Scène ouverte impro

05 février 2025

La pause poésie

07 février 2025

Scène ouverte CDMDT

Vernissage Mezza #3

Vernissage Mur Mur #3

19 > 22 février 2025

EN VOITURE SIMONE !

*Quatre journées d'animations
culturelles et de temps
de médiation pour les droits
des femmes et l'égalité
femmes-hommes.
SPECTACLES / CONCERTS /
ANIMATIONS / CINÉMA / ETC.*

14 mars 2025

Poésillience

21 et 22 mars 2025

LA FÊTE DU COURT MÉTRAGE

*Évènement national, La Fête du
court métrage expose la magie
du court au plus grand nombre.
Programmation détaillée en
janvier 2025*

02 avril 2025

La pause poésie

11 avril 2025

Scène ouverte impro

Vernissage Mezza #4

16 mai 2025

Scène ouverte cabaret

04 juin 2025

La pause poésie

13 juin 2025

Concert des groupes

des studios

Scène ouverte musique

*Vous souhaitez devenir
bénévole au Barouf ? Envoyez un mail à
mathieu@lacouveuse.fr*

les scènes ouvertes

Un vendredi par mois une discipline est mise à l'honneur :

- > Musique
- > Théâtre d'impro
- > CABARET

Ouvert à tous les talents amateurs
+ d'infos sur : www.mptchadrac.fr

la pause poésie

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

Jeux de société

Point Relais Lud Agglo

Venez découvrir une sélection de plus
de 80 jeux pour toute la famille à venir
tester sur place pendant les horaires
d'ouverture de La Couveuse ou en
location.

Les expos MEZZA

Des installations, de la peinture,
du dessin, de la photographie...
Ce sont les formes que prend la
programmation de « La MEZZA ».
L'espace d'exposition se situe au
1^{er} étage de la MPT (Mezzanine)
et se visite gratuitement aux heures
d'ouvertures de la Maison Pour Tous.

#1

CHÃA
Peinture

Du 04/10
au 03/12

VILLEMAGNE FREDERIC
Peinture

#2

**GRAVOIN
BÉNÉDICTE**
Photo

Du 06/12
au 04/02

BERGER ALAIN
Photo

#3

**WAECHTER
AGATHE**
Photo

Du 07/02
au 08/04

SWING
Peinture

#4

DUNY RACHEL
Photo

Du 11/04
au 03/06

ROYER-ROSSI ROBIN
Peinture

Les expos MUR-MUR

Lieu d'expression et d'exposition à ciel
ouvert (Mur des studios de répétition
de La Couveuse) Le projet consiste à
accueillir, chaque saison, 3 nouveaux
artistes, avec différentes méthodes
(Collage, acrylique, graph...).

Le passage de relai, c'est à chaque fois
une nouvelle dynamique et un renouveau
pour le quartier.

#1

CHÃA

*Acrylique, posca et
bombe aérosol*

04/10

#2

Aurélien LOZANO

*"Tais moi pas"
Encre aquarelle*

06/12

#3

**Programmation
à venir**

07/02

CHAHÜBOHU

**RÉSERVEZ
VOTRE WEEK-END**

24 > 26 avril 2025

4^e édition du festival CHAHÜBOHU
organisé par la tribù du Chahü
avec, au programme, spectacles,
concerts et bonne humeur...

Centre social

Siège de l'association :
2 boulevard de la Corniche
43770 CHADRAC
(dans le pôle enfance jeunesse)

Horaires d'accueil :
• Lundi, mardi, jeudi et vendredi
08h30 > 12h | 13h30 > 17h30

Téléphone : 04 71 05 29 76

Mail : accueil@vmac43.fr

**Adhésion générale de l'association
à 15€ par personne ou 20€ par famille.**

Ateliers réguliers
Ateliers familles
Ateliers seniors
Sorties
Évènements

Nos services



Assistante sociale PERMANENCES

Stéphanie Chandès, vous accueille les mardis matin sans rendez-vous de 8h30 à 11h et les jeudis après-midi sur rendez-vous de 14h à 16h dans les locaux du centre social.

Pour les rendez-vous :

Secrétariat du service social - 04 71 07 44 09



POINT RELAIS CAF

le centre social est point relais Caf. nous pouvons vous accompagner dans toutes les démarches simples, de niveau 1, sur le site caf.fr : déclarations trimestrielles, changement d'informations personnelles, envoi de documents demandés... pour être accompagné, il vous suffit de venir au centre social ou de prendre un rendez-vous au besoin.



Ordinateur EN LIBRE ACCÈS

le centre social possède un ordinateur en libre accès gratuit dans son accueil. vous pouvez l'utiliser sur les horaires d'ouverture de l'association (il vous suffit de vous présenter à l'accueil.)

Ateliers réguliers

ATELIERS INFORMATIQUE

Apprendre à utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

4 groupes :

- Lundi - 13h45 > 15h45
- Lundi - 16h > 18h
- Mardi - 9h > 11h
- Vendredi de 8h30 > 10h30 (hors vacances scolaires)

Lieu : salle Raymonde Pélissier
la Bouteyre - Chadrac

Prix : 25 € l'année

COURS DE FRANÇAIS

Apprentissage de la langue française pour les personnes primo-arrivantes en France.

Horaires : Tous les mardis - 14h > 16h

Lieu : salle centre social
2 bd de la corniche - Chadrac

Prix : Gratuit

COLLECTIF DU VENDREDI

Repas, animations, sorties ouvert à tous.

Horaires : tous les vendredis :

- 10h > 12h : préparation repas ensemble
- 12h > 14h : repas convivial (4€ le repas)
- 14h > 17h : Après midi ensemble avec activité ou sortie

Lieu : salle centre social 2 bd de la corniche
Chadrac

Prix : 22 € l'année

N'hésitez pas à nous demander le programme des activités et sorties. Il est possible de participer seulement aux après-midi sans prendre le repas.

DES MARCHES ET DÉMARCHES

Café, journal, animation, accompagnement dans les démarches administratives, activité.

Horaires : tous les vendredis - 8h45 > 10h30

Lieu : La Bouteyre Chadrac - En extérieur soit en haute du quartier ou en bas vers l'abri bus.

Prix : Gratuit

Ateliers seniors

BIENVENUE À LA RETRAITE

Plusieurs séances autour du passage à la retraite pour mieux vous accompagner.

• Lundi 30 septembre - 14h > 16h

Je continue de prendre soin de moi. Moment d'échange sur activités bien-être et séance de relaxation.

Animé par Delphine Lafont

• Mercredi 2 octobre - 10h > 12h

Retraite : Mes envies, mes projets, mon tempo. Atelier écriture autour de vos nouveaux projets.

Animé par l'association tisseur de mot

• Lundi 7 octobre - 14h > 16h

Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres. Découverte des associations et échange autour du bénévolat - témoignages. Animé par Charlène Leyre

• Mardi 8 octobre - 10h > 12h

Webinaire pour vous accompagner dans les démarches administratives liées à la retraite.

Animé par la CARSAT

• Mercredi 9 octobre - 10h > 12h

S'enrichir de nos différences d'âge. Activité de partage intergénérationnelle avec les enfants de l'accueil de loisirs.

Animé par l'association tisseur de mot

• Lundi 28 octobre - 14h > 16h

Votre expérience nous intéresse Partage d'expérience, passage à la retraite, échanges de vécu.

Animé par Delphine Lafont

ATELIER MÉMOIRE

Comprendre et faire travailler sa mémoire sous forme de jeux.

Dates :

- Vendredi 2 septembre
- Vendredi 16 septembre
- Vendredi 30 septembre
- Vendredi 28 octobre

Horaires : 9h > 11h

Lieu : salle Raymonde Pélissier - la Bouteyre - Chadrac

Prix : Gratuit sur adhésion

Intervenante : Mme Lafont - (psychothérapeute).

Partenariat avec le centre de réflexion et de gérontologie.

SOPHROLOGIE

Ateliers initiation à la sophrologie.

Dates :

- Lundi 30 septembre
- Lundi 28 octobre

Horaires : 13h > 14h

Lieu : Salle Raymonde Pélissier la Bouteyre - Chadrac

Prix : Gratuit sur adhésion

Intervenante : Mme Lafont - (psychothérapeute)

YOGA DU RIRE

Dates :

- Mardi 24 septembre
- Mardi 22 octobre
- Mardi 26 novembre

Horaires : 14h > 15h

Lieu : Salle Raymonde Pélissier la Bouteyre - Chadrac

Prix : Gratuit sur adhésion

Intervenante : M^{me} Roux

Ateliers familles

ATELIERS PARENTS / ENFANTS LA BOUTEYRE

Un mercredi/mois - 15h > 16h
Lieu : La Bouteyre en haut du quartier
en extérieur - Chadrac
Sans inscription - Gratuit

**Création d'accessoires
roi de l'oiseau**
Mercredi 18 septembre

**Création de masques
d'halloween**
Mercredi 16 octobre

**Création d'une planche
bande dessinée**
mercredi 27 novembre

**Création de décoration
de Noël**
Mercredi 11 décembre

ATELIERS CUISINE DU MONDE

Animé par M^{me} Petit Jean diététicienne
*Parents-enfants nous cuisinerons sur
le thème d'une région Française ou
d'un pays.*

- Mercredi 18 septembre
- Mercredi 16 octobre
- Mercredi 20 novembre
- Mercredi 11 décembre

Horaires : De 10h30 à 12h30

Lieu : salle Raymonde Pélissier

Prix : 4 € par famille
(repas sur place ou à emporter)

Évènements

MARCHÉ DU JOUET

Vente de jouet d'occasion.

Date : Dimanche 3 décembre

Horaires : 9h > 17h

LIEU : maison pour tous de Chadrac

Prix de la table : 6 €

Inscriptions vendeurs :

à l'accueil du centre social
ou au 04 71 05 29 76.

FÊTE DES FAMILLES

La MPT et le centre social organisent un
festival des familles du 23 au 26 octobre 2024.
N'hésitez pas à nous demander le programme
à l'accueil des deux structures.

Sorties

SORTIE A TERRE DE GÉANT

Date : Vendredi 27 septembre

Horaires : Départ à 13h30

LIEU : Devant l'école de Chadrac

Prix : 9 €

Inscription obligatoire

D'autres sorties seront proposées, vous
pouvez venir chercher les informations
directement au centre social (2 bd de la
corniche 43770 CHADRAC).

Activités enfants

	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF CHADRAC	TARIF HORS CHADRAC	LIEU/SALLE
DANSE						
INVITATION À LA DANSE 1 INVITATION A LA DANSE 2 EXPLORATION DE LA DANSE	3-4 ans 5-6 ans 7-9 ans	mercredi	9h30 > 10h15 10h20 > 11h20 11h20 > 12h20	100 € 120 € 120 €	110 € 140 € 140 €	MPT · Chaplin
APPROFONDISSEMENT CHOREGRAPHIQUE	11-15 ans	mercredi	14h20 > 15h20	120 €	140 €	
K-POP	11-17 ans	mercredi	13h15 > 14h15	120 €	140 €	
HIP-HOP / BREAK DANCE	5-14 ans	lundi	19h15 > 20h30	120 €	140 €	MILLE CLUB
BREAKDANCE/ACROBATIE	5-7 ans 8-11 ans 12-15 ans confirmés	mercredi	10h30 > 11h45 13h30 > 14h45 15h > 16h15 16h30 > 18h	5-7 ans 225 € 8-11ans 235 € 12 et + 245 €		MILLE CLUB
MULTI ACTIVITÉS						
MULTI-ACTIVITÉS	3-5 ans 6-8 ans	mercredi	17h > 18h	120 €	140 €	MPT / POTERIE / MILLE CLUB
SPORT						
GYM	3-4 ans 5-7 ans 8 ans et +	mercredi	16h > 16h45 14h45 > 16h 13h30 > 14h45	100 € 110 € 110 €	110 € 120 € 120 €	GYMNASE
MULTI-SPORT	4-6 ans	lundi	17h30 > 18h30	120 €	140 €	MILLE CLUB

	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF CHADRAC	TARIF HORS CHADRAC	LIEU/SALLE
ARTS PLASTIQUES						
INVITATION AUX ARTS PLASTIQUES	6-8 ans 9-12 ans	mercredi	14h > 15h30 15h30 > 17h	120 €	140 €	POTERIE
THÉÂTRE						
THÉÂTRE IMPRO	10-14 ans	1 samedi / mois	9h30 > 12h30	140 €		MPT • Armstrong
NOUVEAU THÉÂTRE	6-8 ans 9-12 ans	mercredi	9h15 > 10h30 10h30 > 12h00	130 € 140 €	150 € 160 €	MPT • Armstrong
MUSIQUE						
ÉVEIL MUSICAL	3-4 ans 5-7 ans	mercredi	10h > 10h45 11h > 12h	100 €	110 €	GRAND STUDIO
GUIRE COURS COLLECTIFS	7-15 ans	mardi / jeudi	À partir de 17h30	150 €	170 €	MPT • Evora • Gainsbourg
CIRQUE						
ÉCOLE DE CIRQUE	3-4 ans 4-5 ans 6-7 ans 7-8 ans 9-12 ans	mercredi	10h > 11h 11h > 12h 13h30 > 15h 15h > 16h30 16h30 > 18h	160 € 160 € 190 € 190 € 190 €	180 € 180 € 210 € 210 € 210 €	MPT • Piaf
STAGES / ATELIERS						
ATELIER DANSE PARENT/ENFANT	0-1 an 1-3 ans 3-6 ans	1 samedi/mois	9h15 > 10h15 10h15 > 11h15 11h15 > 12h15	180 €/an ou 20 € la séance		MPT • Chaplin
ATELIER MUSIQUE PARENT/ENFANT	1-3 ans	4 samedis/an	10h > 11h	50 €/an ou 15 € la séance		MPT • Chaplin
STAGE PÂTISSERIE PARENT/ENFANT	tous niveaux	4 jeudis/an	17h30 > 19h	70 €		MPT • Piaf

Activités enfants

Les activités se dérouleront
du 09 septembre 2024
au 20 juin 2025



SEMAINE
Portes ouvertes
du Lundi 09 sept.
au Vendredi 13 sept.

Danse

INVITATION A LA DANSE 1

Avec Mathilde ALLEMAND

Ateliers d'expression corporelle et de découverte
du mouvement dansé par le biais de jeux.

3-4 ans (Mini) : mercredi - 09h30 > 10h15

1^{ère} séance mercredi 18 septembre

Tarif : 100 € / 110 € à l'année.

INVITATION A LA DANSE 2

Avec Mathilde ALLEMAND

Ateliers d'expression corporelle et
chorégraphique

5-6 ans (Petits) : mercredi - 10h20 > 11h20

1^{ère} séance mercredi 18 septembre

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

EXPLORATION DE LA DANSE

Avec Mathilde ALLEMAND

Ateliers chorégraphiques, exploration du
mouvement dansé, création de spectacles

7-9 ans (Primaires) : mercredi - 11h25 > 12h25

1^{ère} séance mercredi 18 septembre

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

APPROFONDISSEMENT CHORÉGRAPHIQUE ADO

Avec Mathilde ALLEMAND

Ateliers chorégraphiques, exploration du
mouvement dansé, créations artistiques.

11-15 ans : mercredi - 14h20 > 15h20

1^{ère} séance mercredi 18 septembre

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

K-POP

Avec Mathilde ALLEMAND

Originnaire de Corée du Sud, la K-pop dance
s'inspire des danses commerciales et street pour
amener son propre style, sur des rythmes variés.
Création de performances scéniques.

11-17 ans : mercredi - 13h15 > 14h15

1^{ère} séance mercredi 18 septembre

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

HIP-HOP / BREAK DANCE

Avec BBoy Randy

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

5-14 ans : lundi - 19h15 > 20h30

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

BREAKDANCE/ACROBATIE

avec l'association New Dynastie

Cours adapter de danse et d'acrobatie à la
préparation aux spectacles et compétitions.

5-7ans : mercredi - 10h30 > 11h45

8-11 ans : mercredi - 13h30 > 14h45

12-15 ans : mercredi - 15h > 16h15

Confirmé : mercredi - 16h30 > 18h

Tarif : 5-7ans 225 €/8-11ans 235 €/12 et + 245 €

multi-activités

1 ACTIVITÉ / 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
musical, et initiation sportive.

3-5 ans : mercredi - 17h > 18h

6-8 ans : mercredi - 17h > 18h

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

Sports

GYMNASTIQUE

Avec Marie-Pierre GIBERT

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

Cette activité se déroule au gymnase.

3-4 ans : mercredi - 16h > 16h45

5-7 ans : mercredi - 14h45 > 16h

8 ans et + : mercredi - 13h30 > 14h45

Tarif : pour les 3-4 ans : 100 € / 110 € à l'année.

À partir de 5 ans : 110 € / 120 € à l'année.

DÉCOUVERTE MULTI-SPORTS

1 nouveau sport/trimestre

Avec Claire VERNAUDON

Nous vous proposons un cursus multi-sports avec découverte de la course d'orientation, base-ball, acrosport, lutte, kinball, ultimate/disque golf, rugby, jeux de boules, tchoukball, athlétisme, jeux de ballons.

4-6 ans : lundi - 17h30 > 18h30

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

Arts plastiques

INVITATION AUX ARTS PLASTIQUES

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, ainsi qu'une initiation au monotype en estampe et au land art.

6-8 ans : mercredi - 14h > 15h30

9-12 ans : mercredi - 15h30 > 17h

Tarif : 120 € / 140 € à l'année.

Théâtre

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec le collectif "Par les 2 bouts"

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.

10-14 ans : 1 samedi/mois - 9h30 > 12h30

Tarif : 140 € à l'année.

Calendrier : 14/09 - 05/10 - 09/11 - 21/12 - 25/01 - 01/02 - 01/03 - 19/04 - 17/05 - 07/06

THÉÂTRE

Avec Angélique GOUTTESOULARD

À travers différentes techniques théâtrales, différents exercices vont être explorés : Le travail sur le corps, dans l'espace scénique, sur la voix et les émotions, le souffle/la respiration/ l'articulation/la diction. S'exprimer à travers ses émotions. Travail sur le rythme collectif pour apprendre à être ensemble, être à l'écoute des autres et de soi-même. Se connaître par l'expression théâtrale, c'est aussi apprendre à donner pour mieux recevoir. Travail sur la dynamique de groupe, la relaxation, le lâcher prise. Exercices d'improvisation et de mime. Découverte de textes.

Création d'un rendu à travers un ou des textes écrits/ de l'improvisation /des collages de textes...

6-8 ans : mercredi - 9h15 > 10h30

9-11 ans : mercredi - 10h30 > 12h00

Tarif : 140 € / 160 € à l'année.

NOUVEAU

Pour pratiquer une activité, il faut adhérer à la MPT !
Voir page 4

Musique

EVEIL MUSICAL

Avec Laurent MACHABERT - CDMMDT 43

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

3-4 ans : mercredi - 10h > 10h45

5-7 ans : mercredi - 11h > 12h

Tarif : 100 € / 110 € à l'année

GUITARE COURS COLLECTIFS

Avec BABOU & ROBIN

Initiation à la guitare et découverte des différents styles.

7-15 ans : horaires à définir

Réunion de rentrée le jeudi 12 septembre à 19h.

Tarif : 150 € / 170 € à l'année.

MUSIQUES ACTUELLES - TRITON

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

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

à partir de 9 ans

Tarif : Voir CRD

04 71 04 37 35 - ateliersdesarts@lepuyenvelay.fr

Arts du cirque

ÉCOLE DE CIRQUE

Avec Elsa ROUX

En partenariat avec HURLUBERLU

Les valeurs : mixité, pluridisciplinarité, autonomie, poétisation du quotidien, projet collectif et respect de l'individu, entraide, confiance en son corps.

Pour les petits : basée sur le jeu, les enfants découvrent les activités du cirque par eux-mêmes.

Pour les moyens : l'enseignement se concentre sur les apprentissages techniques, le jeu et la créativité.

Pour les ados : l'objectif est que les jeunes s'approprient les techniques du cirque et d'expression de leur créativité.

Groupes de 3 à 12 ans les mercredis en périodes scolaires.

3-4 ans : mercredi - 10h > 11h	160 €/180 €
4-5 ans : mercredi - 11h > 12h	160 €/180 €
6-7 ans : mercredi - 13h30 > 15h	190 €/210 €
7-8 ans : mercredi - 15h > 16h30	190 €/210 €
9-12 ans : mercredi - 16h30 > 18h	190 €/210 €

1^{ère} séance le mercredi 18 septembre.
Essai possible le 18/09 sur réservation.

Ateliers parents/enfants

ATELIERS DANSE PARENT/ENFANT

Avec Anne-Karine CASTELLINO

• De la naissance aux premiers pas

Portage et bercements en rythme et en musique. Alternance de moments de danse, de détente, d'éveil et de motricité. Massages. Espace de rencontre et d'échanges entre parents.
1 samedi/mois - 9h15 > 10h15

• Bébés marcheurs (Jusqu'à 3 ans environ)

Moment de partage, de complicité. Jeux et explorations corporelles, spatiales, rythmiques et sensorielles. Comptines et histoires dansées. Relaxation, massages. Echanges entre parents.
1 samedi/mois - 10h15 > 11h15

• De 3 à 6 ans

Réveil du corps. Moment de partage, de complicité. Alternance de moments de danse, de détente, d'éveil et de motricité. Jeux et explorations corporelles, spatiales, rythmiques et sensorielles. Comptines et histoires dansées. Relation parent/enfant : regard, contact, portés...
Relaxation, massages. Échange entre parents.
1 samedi/mois - 11h15 > 12h15

Tarif : 180 €/an/binôme ou 20 €/séance/binôme

Calendrier : 21/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12 - 18/01 - 15/02 - 15/03 - 12/04 - 17/05 - 21/06

ATELIERS MUSIQUE PARENT/ENFANT

Avec Laurent MACHABERT

Stage pour les enfants de 1 à 3 ans accompagnés de leurs parents. Une occasion de se retrouver avec son enfant autour d'un répertoire, où la découverte et l'expérimentation seront reines, où le développement musical aura lieu autant chez l'enfant que chez l'adulte.
4 samedis dans l'année - 10h > 11h

Tarif : 50 €/binôme/an ou 15 €/binôme/séance

Calendrier :

Samedi 5 octobre : Comptines

Samedi 9 novembre : Musiques du quotidien

Samedi 7 décembre : Musiques du monde

Samedi 18 janvier : Musiques du massif central

ATELIERS PÂTISSERIE

Avec Éric DEBORDE

Apprendre les bases de la pâtisserie par la pratique à travers différentes thématiques. Enfants de 6 à 10 ans accompagnés d'un adulte.
4 jeudis dans l'année - 17h30 > 19h

Tarif : 70 €/binôme/an

Calendrier :

Jeudi 17 octobre : macarons

Jeudi 12 décembre : bûche chocolat croustillant

Jeudi 13 février : tarte citron meringuée

Jeudi 27 mars : puits d'amour

Pour pratiquer une activité,
il faut adhérer à la MPT !
Voir page 4

Activités ados / adultes

	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF CHADRAC	TARIF HORS CHADRAC	LIEU/SALLE
ACTIVITÉS PHYSIQUE - BIEN-ÊTRE						
YOGA	tous niveaux	mercredi & jeudi	19h > 20h	Voir p 24		MPT • Marley
RANDO - BALADE	tous niveaux	vendredi	13h15 > 17h	gratuit avec adhésion		PARVIS MPT
MÉTHODE FELDENKRAIS	tous niveaux	jeudi	10h30 > 11h30	50 €/trimestre		MPT • Marley
GYM EKLEKTIC	tous niveaux	mardi	10h > 11h30	80 €	100 €	GYMNASE
YOGA FLOW	tous niveaux	lundi	10h30 > 11h45	1 créneau 90 € 2 créneaux 130 € +3 créneaux 190 €	1 créneau 100 € 2 créneaux 150 € +3 créneaux 210 €	MPT • Marley
			18h > 19h15			MPT • Piaf
mercredi		12h15 > 13h15	ARMSTRONG			
PILATES		lundi	12h30 > 13h15			MPT • Piaf
			20h15 > 21h15			MPT • Marley
mercredi		18h15 > 19h15	MPT • Piaf			
jeudi		14h > 15h	MPT • Marley			
vendredi		12h30 > 13h15	MPT • Piaf			
CARDIO HIIT		mercredi	20h15 > 21h			MPT • Piaf
BODY FIT		mercredi	19h15 > 20h15			
ABDOS / FESSIERS		vendredi	17h30 > 18h15			
ZUM'DANCE		lundi vendredi	19h15 > 20h15 18h15 > 19h15			

	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF CHADRAC	TARIF HORS CHADRAC	LIEU/SALLE
ARTS - ACTIVITÉS MANUELLES						
ART TEXTILE	confirmés	1 lundi/2	14h > 16h30	voir avec association		MPT • Marley
BRODERIE	tous niveaux	1 mardi/2	14h > 16h30	voir avec association		MPT • Marley
COUVIGE	tous niveaux	lundi	14h > 17h	20 €		MPT • Evora
SCULPTURE MODELAGE	tous niveaux	mardi & jeudi	17h > 19h 14h > 16h	115 €/trimestre + fourniture		POTERIE
ATELIER D'ÉCRITURE	tous niveaux	1 mercredi /mois	18h > 20h	140 €	150 €	BOURG
DESSIN / PEINTURE	tous niveaux	lundi	14h > 16h 16h > 18h	190 €		MILLE CLUB
PASSION PAPIER	débutants & moyens	jeudi	18h > 20h	100 €/trimestre		MILLE CLUB
MUSIQUE						
PERCUSSIONS AFRICAINES	tous niveaux	mardi	18h45 > 20h15	190 €	210 €	MILLECLUB
GUIWARE D'ACCOMPAGNEMENT	tous niveaux	mardi & jeudi	à partir de 17h30	200 €	220 €	MPT • Evora • Gainsbourg
TRITON	école de musique	lundi au vendredi	voir CRD	voir CRD		PETIT et GRAND STUDIO
ATELIER CHANT EXAGROOVE	tous niveaux	lundi & mercredi	voir planning	voir p 27		MPT • Evora
THÉÂTRE						
THÉÂTRE D'IMPRO	débutants confirmés	jeudi	18h30 > 20h 20h > 21h30	190 €	210 €	MPT • Armstrong

	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	TARIF CHADRAC	TARIF HORS CHADRAC	LIEU / SALLE
DANSE						
FLAMENCO / SEVILLANES	débutants confirmés	jeudi	voir planning	voir p 28		MPT • Chaplin
DANSE AFRICAINE	tous niveaux	mardi	18h45 > 20h15 20h30 > 22h	220 €		MPT • Armstrong
LINDY HOP	débutants intermédiaires avancés	vendredi mercredi mercredi	18h30 > 19h30 20h > 21h 18h45 > 19h45	150 €		MILLE CLUB
APPROFONDISSEMENT CHORÉGRAPHIQUE	tous niveaux	mercredi	19h45 > 21h15	220 €	240 €	MPT • Chaplin • Armstrong
ATELIER IMPRO	tous niveaux	mercredi	18h15 > 19h45	220 €	240 €	MPT • Chaplin • Armstrong
TANGO ARGENTIN	débutants	jeudi	19h > 20h	150 €		MILLE CLUB
HIP-HOP / BREAK DANCE	tous niveaux	lundi	20h30 > 21h45	190 €	210 €	MILLE CLUB
DANSE EN LIGNE	tous niveaux	jeudi	18h > 21h30	voir avec association		MPT • Piaf
SAVOIR - PLAISIR - DÉCOUVERTE						
STAGES PÂTISSERIE	tous niveaux	4 jeudis/an	19h15 > 21h	90 €		MPT • Piaf
CŒNOLOGIE	débutants confirmés	1 jeudi/mois	20h30 > 22h30	150 €	170 €	MPT • Marley
ATELIER RÉPARATION	tout public	1 jeudi/mois	18h30 > 20h30	gratuit avec adhésion		R. PELESSIER

Activités ados adultes

Les activités se dérouleront
du 09 septembre 2024
au 20 juin 2025



SEMAINE
Portes ouvertes
du Lundi 09 sept.
au Vendredi 13 sept.

Activités physiques bien être

YOGA

Avec Denis JOUBERT

Pratique du yoga pour tous niveaux.
Mercredi - 19h > 20h / Jeudi - 19h > 20h
Séances découverte 10 & 12 Septembre
Tarif : 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
1^{re} balade le vendredi 13 septembre
Accessible avec la carte d'adhésion.

MÉTHODE FELDENKRAIS

Avec Guylaine RESSOT

La méthode Feldenkrais, du nom de son inventeur
est une méthode d'apprentissage somatique
basée sur le mouvement et la plasticité du
cerveau.

Elle s'adresse à tous les curieux du mouvement en
recherche d'amélioration et de confort quels que
soient leur âge et leur condition physique.
C'est une méthode surprenante et ludique qui
permet d'améliorer la qualité et l'efficacité du
geste et d'élargir ses possibilités d'action.

Jeudi - 10h30 > 11h30

Séances découverte Jeudi 12 & 19 septembre

Tarif : 50 €/trimestre.

GYM EKELEKTIC

Avec Elodie MAGNIER

Ces ateliers jeunes seniors actifs et volontaires.
Mardi - 10h > 11h30

Séance découverte mardi 10 septembre

Tarif : 80 €/100 € à l'année.

Cette activité se déroule au gymnase.

LES DANSES DE L'ENERGIE

TAI CHI / QI GONG / MEDITATION

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

L'art du mouvement nourri par l'énergie interne.
Pratiques psycho-corporelles chinoises de
relaxation et de santé basées sur le senti et la
mobilisation consciente de l'énergie «Chi».
Vitalité et harmonie corps/souffle/esprit.

TAI CHI débutant

lundi - 9h30 > 10h30

Mercredi - 17h30 > 18h30

QI GONG débutant

lundi - 10h30 > 11h30 / 18h30 > 19h30

mardi - 18h30 > 19h30

jeudi - 17h > 18h

vendredi - 10h > 11h

Méditation

lundi - 19h30 > 20h15

mardi - 19h30 > 20h15

vendredi - 11h > 12h

Présentation : mercredi 4 septembre à 19h
et lundi 9 septembre à 19h.

Début des cours : lundi 16 septembre.

Ateliers d'approfondissement

- Expérience chamanique (1 fois/trimestre)
- Voyager en esprit (Hypnose et philosophie, 1 fois/trimestre)
- L'esprit du Tao (sagesse et énergie, 1 fois/mois)
- La danse des sens (exploration sensitive, 1 fois/mois)

Tarif : 198 € à l'année

+ 35 € adhésion « À Corps Présent ».

Ces activités se déroulent à

Biocoop - Echo Nature

34, Route de Roderie - 43000 Aiguille.

Association "À Corps Présent"

www.tai-chi-haute-loire.com - 06 09 69 41 02



Fitness

YOGA FLOW

Avec Elodie MAGNIER

Yoga dynamique basé sur la coordination mouvement/respiration pour optimiser l'oxygénation des cellules en favorisant l'apaisement et le lâcher-prise.

Lundi - 10h30 > 11h45

Lundi - 18h > 19h15

Mercredi - 12h15 > 13h15

Début des cours lundi 09 septembre

PILATES

Avec Elodie MAGNIER

Pilates, mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps.

Cette méthode renforce les muscles profonds rectifie les mauvaises postures, affine la coordination et gaine en profondeur.

Elle permet de s'assouplir et de s'étirer.

Dépourvu d'impacts et de mouvements brusques, le Pilates s'adresse à tous.

Lundi - 12h30 > 13h15

Lundi - 20h15 > 21h15

Mercredi - 18h15 > 19h15

Jeudi - 14h > 15h

Vendredi - 12h30 > 13h15

Séances découverte 09, 11, 12 & 13 septembre

CARDIO HIIT

Avec Elodie MAGNIER

Entraînement de HIIT : fractionné de Haute Intensité. Exercices de poids de corps intégrant cardio et musculation.

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

Mercredi - 20h15 > 21h

Séance découverte mercredi 11 septembre

BODY FIT / MUSCULATION

Avec Elodie MAGNIER

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

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

Mercredi - 19h15 > 20h15

Séance découverte mercredi 11 septembre

ABDOS / FESSIERS

Avec Elodie MAGNIER

Un entraînement ciblé pour tonifier votre sangle abdominale et renforcer les muscles de vos fesses.

Vendredi - 17h30 > 18h15

Début des cours vendredi 13 septembre

Pour pratiquer
une activité,
il faut adhérer
à la MPT !
Voir page 4

ZUM'DANCE

Avec Elodie MAGNIER

La danse pratiquée de façon ludique dans une ambiance festive.

Lundi - 19h15 > 20h15

Vendredi - 18h15 > 19h15

Début des cours lundi 09 septembre

Tarifs fitness

- 1 Choisissez en début de saison le/les cours que vous souhaitez suivre.
- 2 Choisissez le/les créneaux qui vous intéressent.
- 3 Adaptez votre pratique en cours d'année en fonction des possibilités.

1 CRÉNEAU/semaine : 90 € / 100 €

2 CRÉNEAUX/semaine : 130 € / 150 €

+3 CRÉNEAUX/semaine : 190 € / 210 €

Art & activités manuelles

ART TEXTILE

Niveau confirmé.

Activités diversifiées autour du tissu.

Un lundi sur 2 - 14h > 16h30

Séance découverte et début des cours :

lundi 16 septembre

Tarif : Adhésion Art Textile

BRODERIE - INITIATION AU CROCHET

Tous niveaux.

Un mardi sur 2 : 14h > 16h30

Début des cours mardi 24 septembre

Tarif : Adhésion Art Textile

À vos agendas :

Puces des couturières : 22 mars 2025

COUVIGE

Atelier en autonomie

Couvige, tous travaux manuels.

Lundi : 14h > 17h

Début des cours lundi 09 septembre

Tarif : 20 € à l'année.

SCULPTURE MODELAGE

Avec Ludovic PELLETIER

• **Modelage, sculpture sur pierre et bois.**

Mardi : 17h > 19h

Jeudi : 14h > 16h

• **Ateliers libres**

Mardi : 19h > 21h

Jeudi : 16h > 19h

Séances découverte les 09 & 12 septembre

Début des cours les 17 & 19 septembre

Tarif : 115 €/trimestre + fournitures

ATELIER ÉCRITURE

Avec Véronique Baud,

de l'association « Tisseurs de Mots »

L'atelier d'écriture est conçu comme un espace d'essais pour laisser s'exprimer ce qui cherche à se dire. Quelle que soit la forme, élaborée ou instinctive, elle nous est personnelle. Des consignes sont proposées pour ouvrir des perspectives, déjouer nos freins et stimuler notre créativité. Le partage oral de nos écrits dans la bienveillance permet d'appréhender la palette de nos diversités et souvent d'être touché par l'universel exposé par chacun.

Un mercredi/mois : 18h > 20h

11/09 - 09/10 - 06/11 - 11/12 - 08/01 - 12/02 -

12/03 - 09/04 - 14/05 - 11/06

Tarif : 140 €/150 € à l'année.

tisseursdemots@gmail.com

DESSIN / PEINTURE

Avec Nadine BOYER

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

Lundi - 14h > 16h

Lundi - 16h > 18h

Séance découverte lundi 09 septembre

Tarif : 190 € à l'année.

PASSION PAPIER

Avec Viviane KOLADE

Atelier bullet journal, carterie, scrapbooking. Cet atelier s'adresse aux amateurs de loisirs créatifs et fait appel à plusieurs techniques d'embellissement, autour du papier (dessin, collage, découpage).

Nous ferons appel à votre créativité pour réaliser des projets personnalisés, tout au long de la saison : cartes et enveloppes, journal de bord, album photo...

Ados/adultes à partir de 12 ans.

Niveau débutants à moyen.

Jeudi - 18h > 20h + stages

Début des ateliers le jeudi 03 octobre

Tarif : 100 €/trimestre

www.passionpapier43.com

nubiya.creations@gmail.com

Musique

PERCUSSIONS AFRICAINES

Avec le collectif Djembéfoli

Intervenant Loïc BUTTERLIN.

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

Mardi : 18h45 > 20h15

Séance découverte mardi 10 septembre

Tarif : 190 €/210 € à l'année.

GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT

Avec BABOU & ROBIN

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 12 septembre 19h30

Début des cours mardi 17/jeudi 19 septembre

Tarif : 200 €/220 € à l'année.

MUSIQUES ACTUELLES - TRITON

En partenariat avec le CRD du Puy -

Les Ateliers des Arts.

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

à partir de 9 ans

Tarif : Voir CRD

04 71 04 37 35 - ateliersdesarts@lepuyenvelay.fr

ATELIER CHANT EXAGROOVE

Avec Viviane KOLADE

Vous souhaitez vivre une expérience artistique originale et conviviale ?

Rejoignez notre atelier chant !

Thème de la saison : Les chemins de la Paix

Ateliers hebdomadaires

- Chants polyphoniques
- Technique vocale et corporelle

Lundi - 19h > 21h • **Tarif :** 300 €/an

Début des cours lundi 23 septembre à 19h

Cours individuels

(1 à 6 personnes par séance)

Créneaux d'une heure sur rdv,

le lundi ou le mercredi

Tarif : 50 €

Début des cours lundi 30 septembre

Les samedis GOSPEL

Des journées intenses pour s'initier au Gospel avec la chorale Exagroove dans une ambiance conviviale. Restitution publique en fin de journée.

(tous niveaux, pas de solfège)

Stages gospel le premier samedi du mois

Tarif : 30 €/stage ou 250 € l'année

(10 stages + concerts)

Premier stage samedi 5 octobre (sur inscription)

Plus d'infos sur www.exagroove.com

Théâtre

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec le collectif "Par les 2 bouts"

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 dans la bienveillance, tel est le but !

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.

Débutants : Jeudi - 18h30 > 20h

Confirmés : Jeudi - 20h > 21h30

Séance d'essai mardi 10 septembre

Tarif : 190 €/210 € à l'année.

Pour pratiquer
une activité,
il faut adhérer
à la MPT !
Voir page 4

Danse

FLAMENCO

Avec La Cala

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/mois

GROUPE 1 (dont débutants) : 18h30 > 19h45

GROUPE 2 (confirmés) : 19h45 > 21h

Tarif : 225 € à l'année + 5 € adhésion à Tres Golpes.

SEVILLANES

Avec Cyrus POURHADI et Alexia JAMON-VALOIS

Très liée au flamenco, la "sevillana" est une danse populaire espagnole originaire de Séville. Gracieuse, festive et rythmée, elle est exécutée à deux ou en groupe mixte sur une mélodie chantée généralement jouée à la guitare.

Jeudi : 2 fois/mois : 19h > 20h

Tarif : 125 € à l'année + 5 € adhésion à Tres Golpes.

Tarif : Flamenco + Sévillanes (tous les jeudis donc) : 325 € + 5 € d'adhésion à Tres Golpes.

Pré-rentree pour tous, le jeudi 12 septembre à 19h
06 87 55 86 35 - ctresgolpes@gmail.com

DANSE AFRICAINE

Avec Drissa DEMBELE et Cindy

L'association Pesa Motema propose des ateliers de danse africaine avec Drissa & Cindy de la troupe Doni-Doni et des musiciens en live (Djembés, doums), une danse énergique et décomplexée dans une ambiance conviviale et une envie de partage à l'image de cette culture africaine si généreuse.

Tous niveaux.

Mardi : 18h45 > 20h15 ou 20h30 > 22h

Reprise le mardi 10 septembre

1^{ère} séance gratuite toute l'année.

Tarif : 210 € à l'année + 10 € adhésion Pesa Motema.

06 28 93 19 81 - pesa.motema@laposte.net

LINDY HOP

Avec Deborah Coutrotsious

& Roger Fascetta de l'asso Velay Lindy Hop

Le lindy hop est une danse dynamique née à la fin des années 20 dans le quartier de Harlem (New York). Inspirée du charleston et du jazz roots notamment, le lindy hop s'est vite développé au contact de la musique de l'époque : le swing de l'âge d'or du jazz.

Avancé : mercredi - 18h45 > 19h45

Intermédiaire : mercredi - 20h > 21h

Débutant : vendredi 18h30 > 19h30

Début des cours mercredi 11 septembre

Tarif : 150 € à l'année.

Bals en pratique dirigée : ouverts à tous,
1 vendredi par mois d'octobre à mai.

20 juin : bal avec orchestre.

06 08 09 46 09 - 06 63 75 67 98

velaylindyhop@gmail.com

APPROFONDISSEMENT CHORÉGRAPHIQUE ADULTE

Avec Mathilde ALLEMAND

Ateliers chorégraphiques exploration du mouvement dansé, création artistique.

Dès 16 ans : mercredi - 19h45 > 21h15

1^{ère} séance le mercredi 18 septembre

Tarif : 220 € / 240 € à l'année.

IMPROVISATION DANSE

Avec Mathilde ALLEMAND

Atelier d'improvisation et création instantanée

Dès 17 ans : mercredi - 18h15 > 19h45

1^{ère} séance mercredi 18 septembre

Tarif : 220 € / 240 € à l'année.

TANGO ARGENTIN

Avec Le tango des dentellières

Après avoir suivi diverses formations avec plusieurs maestros dans différents styles de tango, nous souhaitons partager nos connaissances avec vous. Nous vous ferons découvrir le tango moderne, le néo tango, le tango nuevo.

Jeudi - 19h > 20h

Début des cours le jeudi 12 septembre

Deux cours d'essai gratuit

Tarif : 150 € à l'année

Bal pratique dirigé, ouvert à tous, les 2^e samedis du mois : d'octobre à juin

Jacqueline : 06 24 68 82 64 - Roger : 06 08 09 46 09

HIP-HOP / BREAK DANCE

Avec BBoy Randy

Atelier Hip-Hop Break Dance

+ 16 ans : lundi - 20h30 > 21h45

Tarif : 190 € / 210 € à l'année.

Savoir, plaisir et découverte

ŒNOLOGIE

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 : débutants/confirmés

Tarif : 150 € / 170 € à l'année.

(réservé aux majeurs + 18 ans)

Débutants : 03/10 - 07/11 - 05/12 - 09/01 - 06/02 - 13/03 - 03/04 - 15/05 - 05/06

Confirmés : 10/10 - 14/11 - 12/12 - 16/01 - 13/02 - 20/03 - 10/04 - 22/05 - 12/06

STAGES PÂTISSERIE

Avec Eric DEBORDE

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

Tarif : 90 € à l'année - 19h15 > 21h

Calendrier :

Jeudi 17 octobre : **macarons**

Jeudi 12 décembre : **bûche chocolat croustillant**

Jeudi 13 février : **tarte citron meringuée**

Jeudi 27 mars : **puits d'amour**

ATELIER RÉPARATION :

Ne jetez plus, réparez !

Avec Alain DUCAS

- Diagnostiquez et réparez votre petit matériel électrique

- Approfondissez vos connaissances

- Lutte contre l'obsolescence programmée.

- Impliquez-vous, selon vos possibilités, pour participer au projet

Jeudi - 18h30 > 20h30

Gratuit pour les adhérents

Calendrier :

19/09 - 17/10 - 14/11 - 12/12 - 16/01 - 13/02 -

20/03 - 17/04 - 15/05 - 19/06

Réunion d'information jeudi 12 septembre à 18h

Pour pratiquer
une activité,
il faut adhérer
à la MPT !
Voir page 4



**Venez essayer
gratuitement
les activités et
inscrivez-vous
pour la saison
2024/2025**

**Semaine
portes ouvertes
Lundi 09 au
Vendredi 13
septembre.**

Associations adhérentes

Sportive

ACADEMIE D'AIKIDO ET D'AIKI-TAISO DU VELAY

Art martial traditionnel japonais non violent. Mercredi : 18h45 > 20h au Dojo du gymnase.

Jérôme AULAGNIER - 06 30 78 01 38

ARTS MARTIAUX CHADRAC

Enseignement du judo pour enfants, adolescents et adultes ; self-défense, ju-jitsu et entretien physique pour adolescents et adultes.

Lundi : 18h15 > 19h45 au gymnase de Chadrac (entretien corporel).
Vendredi : 17h30 > 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

ASSOCIATION SPORTIVE CHADRAC FOOT

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

Mercredi : 13h > 17h

Vendredi : 18h > 19h30

Samedi : 10h > 16h

Franck ALLEGRE - 06 11 70 89 49

ASSOCIATION ACTIV'FORM

Devenez acteur de votre santé. Entretien corporel et remise en forme, cours dispensés par un éducateur sportif diplômé et labellisé "Sport Santé".

Séances de renforcement musculaire, étirements adaptées selon les profils de chacun, bonne humeur et convivialité garantie !

Cours au gymnase :

Lundi - 18h20 > 19h30

Jeudi - 09h > 10h

Sport Santé : Jeudi - 10h > 11h

Stéphane CHASSIN - 06 75 32 15 62.

CHADRAC TAEKWONDO CLUB

Cours de Taekwondo de Baby's 4 ans à adultes 50 ans et +. Cours de Hapkido adulte. Activités le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi. Horaires et enseignements par téléphone.

Sylvie CHASSEFEYRE - 06 38 50 83 42

Didier CHASSEFEYRE - 06 79 65 16 70

CLUB DE TENNIS DE TABLE LE PUY-CHADRAC

Apprendre à pratiquer le tennis de table par l'entraînement 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

CYCLOS UFOLEP DE CHADRAC

Club cycliste convivial et solidaire.

Sorties les lundis, mercredis et samedis. RDV à 13h30 devant la MPT de Chadrac.

Christian JOUVET - 06 67 65 61 96

Robert ALIROL - 06 77 99 49 65

HAND-BALL OLYMPIQUE LE PUY-CHADRAC

Développer la pratique du handball en compétition et en loisirs pour jeunes et adultes. Plusieurs soirs de la semaine et les mercredis.

Gymnase de Chadrac et Charles-Massot au Puy.

Isabelle MARGERIT - 06 62 04 54 76

GANPATI

5 rue du Dolaizon

43000 Le Puy-en-Velay

Divers

APE HENRI GALLIEN

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

Nathalie ANGLADE - 07 84 60 17 33

ART TEXTILE 43

Activités diversifiées autour des fils et tissus.

Nicole RAYNAL - 04 71 05 21 34

CALANDRETA VELAVA

Ecole associative qui propose un enseignement immersif en occitan autour de pédagogies actives et coopératives. Elle organise chaque printemps un festival : LO FESTENAL

Permanence téléphonique :

lundi, jeudi, vendredi : 8h30 > 13h
vendredi : 13h30 > 16h30

Anaïs SOUVETON - 04 71 07 74 65

CLUB DES VALENTINES DE CHADRAC

Rencontre et jeux avec les Aînés ruraux. Lundi & jeudi après-midi de 14h > 18h : belote, tarot, coinche. MPT de Chadrac

Alice GERBIER - 06 10 88 08 46

Louis MONCHAMP - 06 86 87 53 38

DES COULEURS AU TEMPS

Animation d'ateliers Dessin/Peinture et techniques variées, tous niveaux.

Lundi : 14h > 16h / 16h > 18h

Nadine BOYER - 06 33 05 91 38

FNACA DE CHADRAC

Devoir de mémoire envers les anciens combattants.

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

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

MONTGOLFIÈRE EN VELAY

Pratique de la montgolfière.
Toute l'année - Bassin du Puy-en-Velay.
Jean-Marc GUERIN - 06 06 83 43 43

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

VIVRE MIEUX A CHADRAC

Centre social / Multi-accueil / ALSH. Centre Social 2, Bd de la Corniche 43770 Chadrac. Ouvert du lundi au vendredi sauf le mercredi fermé.
8h30 > 12h / 13h30 > 17h30.
04 71 05 29 76

Spectacle vivant

CDMDT 43

Sauvegarde, valorisation, transmission et diffusion des musiques et danses traditionnelles.
Pour les horaires contacter le 04 71 02 92 53
Virgilia GACON - 07 88 29 04 44

CIE LA RALENTIE

Spectacles théâtre - danse - cinéma
Frédérique Mille - 06 09 92 97 54

COLLECTIF

« PAR LES DEUX BOUTS »

Théâtre spontané et animations interactives (ateliers de théâtre d'improvisation, show thématique, théâtre forum, atelier de développement personnel, cohésion d'équipe, animation de rencontres professionnels...)
Marine FLOQUET - 06 11 69 66 63

JAZZ EN VELAY

Promotion de l'expression et de la culture jazz en Haute-Loire.
Jean-Christophe VERA
jazzenvelay@gmail.com

KFB

Promotion de la culture reggae, dub et bass music
Mathieu Boyer-matoo.kfb@gmail.com

L'ACID

L'ACID (Atomik Cie d'Impro Déliante) est une troupe de théâtre d'improvisation.
Jacques CHANDES - 06 24 81 10 04

LA SLIP

La Sympathique Ligue d'Improvisation Ponote est une troupe de théâtre d'improvisation depuis 2012.
Marine FLOQUET - 06 11 69 66 63

LES MAINS LA VOIX

Projets culturels, activités artistiques et créatives pour s'épanouir et vivre ensemble.
Lundi - 19h > 21h : Exagroove - chant choral
Jeudi - 18h > 20h : Passion Papier - Scrapbooking + ateliers et stages du projet "Les chemins de la Paix"
www.asso-lmv.fr
Messagerie vocale 06 82 83 83 30
assolmv@gmail.com

PESA MOTEMA

L'association Pesa Motema propose des ateliers de danses africaines, des rencontres afro mensuelles gratuite avec les percussionnistes des Djembéfolis, des stages de danse et des événements toute l'année (à tarif réduit pour ses adhérents)
Ateliers les mardis :
18h45 > 20h15 / 20h30 > 22h
210 € à l'année + 10 € d'adhésion.
Anaëlle Confort - 06 28 93 19 81

TANGO DES DENTELLIERES

Avec l'association Tango des dentellières
Après avoir suivi diverses formations avec plusieurs maestros dans différents styles de tango, nous vous ferons découvrir le tango Argentin sous diverses formes : Tango Moderne, Tango Nuëvo, Tango Classique, Néo Tango.
Cours les jeudis de 19h à 20h
Jacqueline 06 24 68 82 64
Roger 06 08 09 46 09

TRES GOLPES

Promotion de la culture andalouse et gitane à travers la danse flamenco.
Plusieurs cours d'environ 1h se succèdent le jeudi entre 18h30 et 21h à la MPT de Chadrac.
Carole Eymaron - 06 87 55 86 35

VELAY LINDY HOP

Pratique du Lindy Hop et Partage de moments de bonne humeur autour du swing.
06 08 09 46 09 - 06 63 75 67 98
velaylindyhop@gmail.com

RÉSERVATION SALLES

cyril.choquet@lacouveuse.fr

LE CRÉDIT AGRICOLE LOIRE HAUTE-LOIRE
ACCOMPAGNE LA *Culture*
SOUS TOUTES SES FORMES.



Caisse régionale du Crédit Agricole Mutuel Loire Haute-Loire. Société coopérative à capital variable agréée en qualité d'établissement de crédit.
Siège Social : 94 rue Bergson B.P. 524 42007 Saint-Étienne
Cedex 1 - 380 386 854 R.C.S. Saint-Étienne. Société de courtage d'assurance immatriculée au registre des intermédiaires en assurances sous le n° 07 023 097.
Conception : © www.32-décembre.fr