

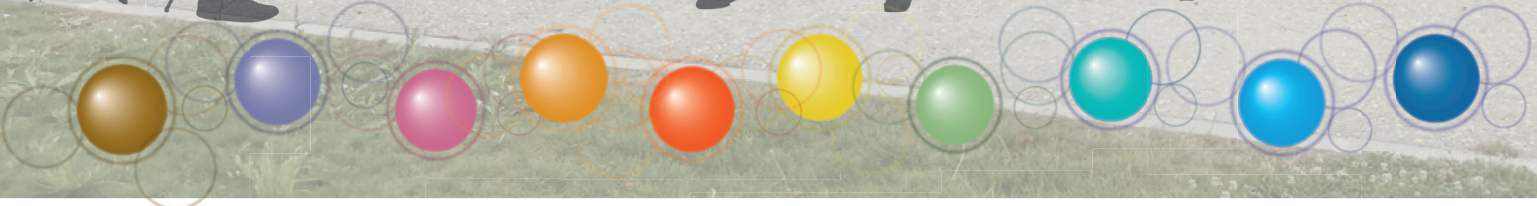
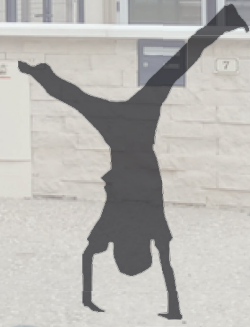


LA ROCHE-POSAY 2024-2025



Centre Social

Maison de la Culture et des Loisirs



UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS

SES MISSIONS :

La MCL revendique son rôle de **Centre Social** par sa présence tant dans l'animation que le développement socio-culturel de notre territoire.

En y adhérant, vous lui permettez de continuer.

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

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

Venez découvrir et profitez des différentes activités que nous vous proposons pour les plus jeunes et les moins jeunes de 3 mois à 99 ans.

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

L'équipe administrative :

Directeur : Alexandre Gallique.

Comptabilité : Angélique Guionnet.

Accueil : Sandra Camus, Cécile Collinet-Bouvier.

Entretien : Amélie Audiguier, Sabrina Dousselin, Sylvie Gendreau.

Le conseil d'administration :

Co-Présidents : Enora Conan, Claudine Deschamps, Michel Henriot.

Trésorière : Mélissa Brébion.

Secrétaire : Gratiennne André-Bonan.

Membres : Maryline Balivet-Antigny, Emilie Baudon, Olivier Brébion, Séverine Esnault, Valentin Guignier, James Quinet.

Membres associés : Alexandre Gallique, Julie Fontaine.

Accueil administratif :

De septembre aux vacances de la Toussaint :

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

Mercredi :

de 9 h à 13 h et 14 h 30 à 19 h

Le reste de l'année :

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

Mercredi

de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 19 h



Inscriptions :

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

(validité de septembre 2024 à août 2025).

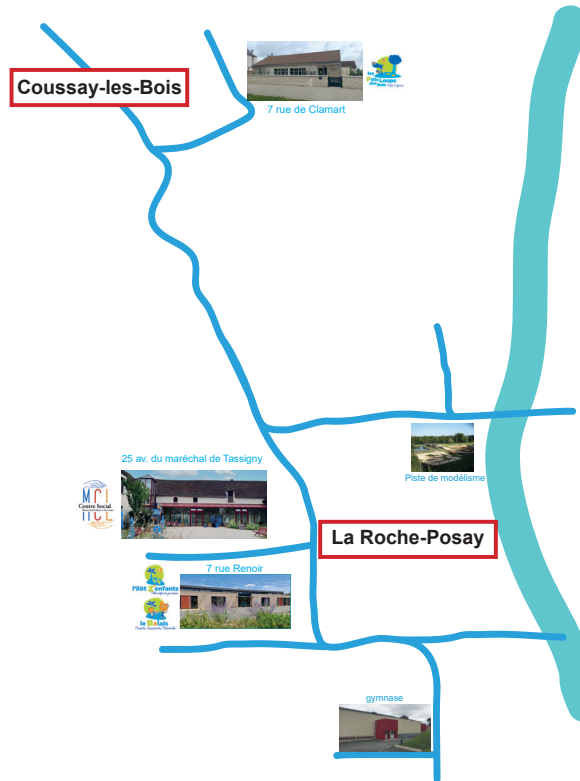
- **10 € :** adultes.
- **5,5 € :** moins de 16 ans, étudiants, demandeurs d'emplois.
- **15 € :** adhésion « famille » (parents et enfants).

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

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

Pour toutes les activités, paiements acceptés en plusieurs fois.

Mode de règlement : Chèque, espèces, ou virement.



SOMMAIRE :

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

LA MCL EST SOUTENUE PAR :



GRAND CHÂTELLERAULT
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

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



CASINO
LA ROCHE-POSAY

msa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

LA FONDATION
Eau et Qualité de Vie

PETITE ENFANCE



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

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

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

Les P'tits Loups

7, rue Renoir
La Roche-Posay



Les P'tits Loups des bois

7, rue de Clamart
Coussay-les-Bois



Responsable : Vanessa Joyeux, Éducatrice jeunes enfants (EJE)

07 82 52 94 29

L'équipe :

Annabelle Jas (EJE), Caroline Pérat (EJE), Sandrine Daridan (Accueillante Educative Petite Enfance), Mathilde Gendreau (Accueillante Educative Petite Enfance), Perrine Lochu Auxiliaire de Puériculture, Laurence Tranchant (auxiliaire de puériculture), Sylvie Gendreau (cuisine et entretien), Amélie Audiguier (entretien).

L'équipe :

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

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

Tarifs : En fonction des revenus de la famille.

Contact : Crèche des P'tits Loups, La Roche Posay : 05.49.86.80.75
Micro-crèche des P'tits Loups des Bois, Coussay-les-Bois : 05.49.86.80.77
multiaccueil@mcl-larocheposay.fr



Relais Petite Enfance (RPE) Point d'informations Parents

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

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

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

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

C'est un service gratuit et de proximité.

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

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

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



Animatrices : Nathalie PECQUEUR et Aurélie MEADER.

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

Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP)

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

Dès le 13 septembre
à l'Ilot Z'enfants



Accueillantes :

Caroline Pérat, Nathalie Pecqueur

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

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

Les mercredis matins de 9 h 00 à 12 h dans les communes suivantes :

à Coussay-Les-Bois Pleumartin Leigné-Les-Bois et Lésigny.

07 82 61 94 91

laep@mcl-larocheposay.fr

Informations Parents (voir Relais Petite Enfance - RPE - /Point informations Parents).

05 49 86 80 75

multiaccueil@mcl-larocheposay.fr

ENFANCE



Accueil de loisirs 3-11 ans

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

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

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

Pendant les vacances scolaires uniquement le matin et le soir.

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

Les Moussaillons, de 3-5 ans

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

Les Explorateurs, de 6 à 11 ans

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

Les mini-séjours (ALSH)

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

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

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

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

Responsable et coordinatrice :

Isabelle Nasseron

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

07 82 80 37 70

i.nasseron@mcl-larocheposay.fr

Le conseil participatif

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

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



Temps d'Accueil Périscolaire : TAP

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

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

Dès le 02 septembre.

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité : Le CLAS

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

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

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

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

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



CLAS atelier parents-enfants à Pleumartin

Référente : Laëtitia Coirier

07 69 39 26 27

l.coirier@mcl-larocheposay.fr

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

N'hésitez pas à prendre contact avec Isabelle Nasseron,

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

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

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

N'hésitez pas à transmettre votre candidature à
Isabelle Nasseron : i.nasseron@mcl-larocheposay.fr
07 82 80 37 70

JEUNESSE



Espace jeunesse

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

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

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

Vacances scolaires collège et lycée
lundi, mercredi et vendredi de 14 h à 18 h
le mardi : 14 h à 21 h et le jeudi : 10 h à 18 h.

Présence accueil : inscription 3 € la séance + supplément selon certaines activités.

TRANSPORT

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

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

Nouveau rendez-vous pendant les vacances

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

Rendez-vous devant la mairie.

Les projets complémentaires

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

Informations et renseignements :

Plaquette disponible à l'accueil

Suivez toute l'actualité sur les réseaux :

Facebook : secteur jeunes MCL,

Instagram : jeunessesmcl

Responsable : Isabelle Nasseron

Animatrice : Coralie Blaineau

c.blaineau@mcl-larocheposay.fr

07 83 27 35 82

FAMILLE

Les rendez-vous du jeudi

Un espace pour construire avec vous les projets :

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

Ces rendez-vous sont accessibles à tous.

N'hésitez pas à consulter le programme à l'accueil. Ces temps de construction sont accessibles à tous ceux qui ont envie de contribuer.

On se retrouve tous les jeudis (hors vacances scolaire) de 14h à 16h.

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

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

Faciliter l'accès aux vacances

Une période propice pour prendre du temps en famille hors du quotidien, se retrouver et se faire de beaux souvenirs communs.

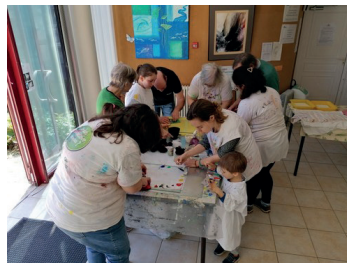
Alors n'hésitez pas à vous renseigner sur les aides proposées par la CAF 86 aux familles avec enfants pour des départ en famille , mais aussi pour les enfants seuls dans des centres agréés.

Christelle vous explique le fonctionnement sur rendez-vous à la MCL à partir du mois de février, **parce que des vacances réussie cela s'anticipe.**

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

Des actions pour les Parents

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



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

Venez en parler (en toute confidentialité) avec la référente famille qui pourra vous écouter, trouver ensemble des pistes d'action pour améliorer la situation ou encore vous orienter vers les dispositifs existants.

Cette année nous vous proposons, en collaboration avec Lise le Saulnier, des outils concrets pour accompagner vos enfants dans la gestion de leurs émotions.

Un atelier «Parents d'enfants EXTRAORDINAIRES» pour mieux comprendre ce qui se passe lors des crises, colères, agressivité

Faciliter vos déplacements

La plateforme «transport solidaire»

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

Des bénévoles, en fonction de leurs disponibilités, véhiculent des habitants du bassin de vie qui en font la demande.

Location de mobylettes à la MCL

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

Responsable : Christelle Oréal

07 81 20 12 36

c.oreal@mcl-larocheposay.fr

CULTURE et PROJETS



Les jardins partagés

Cet espace est ouvert et chacun peut contribuer à sa manière. Sentez-vous libre d'agir !

Laure Chéron vous propose des ateliers (les mains dans la terre et l'utilisation des plantes) au

jardin les 1er et derniers lundis du mois de 15h30 à 16h30.

Les sorties aux spectacles

Nous vous invitons à élaborer le planning annuel des sorties culturelles aux 3T, après la soirée de présentation de la saison qui se déroulera :

le vendredi 20 septembre à 19 h

au Nouveau Théâtre suivie d'une conférence proposé par Jérôme Rougier.

Pensez à réserver vos places auprès de Claudine Deschamps, bénévole : reservationspectacle.mcl@gmail.com

Référente : Christelle Oréal

07 81 20 12 36

c.oreal@mcl-larocheposay.fr

A vos agendas !

Une dynamique locale forte pour construire des projets ambitieux localement

- o Salon Littéraire 2ème édition « Livr'Ensemble » les 20 et 21 septembre (Lésigny et Pleumartin).
- o Bal Paysan HK le vendredi 27 septembre à la ferme de L'Anguillé (entre Pleumartin et Coussay les Bois).
- o Le festival FOLIES BASTRINGUE « Vicq'In du 11 au 16 novembre.
- o Des actions autour de Noël Nature et solidaire en décembre.

Les émissions à la radio

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

«Les jeunes au micro»

1 er vendredi du mois de 18 h 30 à 20 h avec des chroniqueurs ados.

«Y'en aura pour tout le monde»

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

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





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

Les missions de Guid'Asso sont variées :

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

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

Référente : Isabelle Nasseron

i.nasseron@mcl-larocheuposay.fr

07 82 80 37 70

Adhérer c'est devenir acteur de l'association.



Adhérer à notre association,

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

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

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

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

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

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

PRATIQUES AMATEURS

Modélisme

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

Accessible toute l'année.

Accès piste TT route de Lésigny. Circuit 1/8



Responsable bénévole : Christophe Krenzel
Tarif : 30 € / an

Arts plastiques

De l'initiation au perfectionnement

Acrylique, aquarelle, huile à l'eau.

Dès le 10 septembre.

Exposition de l'atelier en fin d'année.



Responsable : Gratienné Bonan.

Horaires : le mardi, hors vacances scolaires

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

Moins de 15 ans : 17 h 15 à 18 h 45

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

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

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

Atelier photo

Initiation à la prise de vues.



Pratique de logiciels photo.

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

Dès le 4 octobre.



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

Age : à partir de 12 ans

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

Tarif : 25 € l'année.



Percussions

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

Atelier « Poum'tchak'agogo »

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

Dès le 12 septembre.

Professeur : Arnaud Perrin.

Ado/adultes (12 élèves maxi) :

Le jeudi de 18 h à 19 h 30

Tarif annuel incluant les frais de dossier

www.imuse-grandchâtelleraut.fr/extranet/préinscription

05 49 23 63 96

Instrument non fourni



Guitare acoustique ou électrique et musiques actuelles

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

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

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

Dès le 5 septembre

Responsable : Stéphane Chaplet

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

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

Tarifs cours collectifs :

Enfant : 72 €/trimestre,

Adulte : 88 €/trimestre.

Tarifs cours particuliers :

Enfant : 135 €/trimestre, 45 €/mois

Adulte : 144 €/trimestre, 48 €/mois

Atelier théâtre



Favoriser et renforcer la confiance en soi et l'expression de soi grâce à des jeux et des improvisations.

Ouvert aux débutants et aux confirmés.

- Travailler le souffle, la voix la diction, la concentration, l'improvisation.
- Dynamiser l'imagination et la créativité. Jouer des saynètes ou une pièce de théâtre (si le groupe le souhaite).

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

Dès le 5 septembre

Responsable : Christophe Forgeot

Horaire : le jeudi de 18 h 30 à 21 h

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

Tarifs : 75 €/mois (possibilité d'essai 1 atelier : 20 €)

06 86 71 13 82

BIEN-ÊTRE



Bien-être corporel Mise en mouvement

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

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

L'objectif est de délier son corps, re-faire circuler l'énergie, re-trouver du bien-être, une meilleure conscience et garder une bonne forme physique.

Cet enseignement qui s'adresse à tout âge prend ses sources dans les pratiques de yoga, tai-chi, barre au sol contemporaine.



Viniyoga

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

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

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

Dès le 3 septembre.

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

Pour adulte

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

Tarifs : 238 € par an à régler à l'inscription (10 chèques encaissés mois par mois).

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

Ayurveda

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

- **L'origine des maladies de peau,**
- **Se régénérer après un cancer.**

Dès le 6 septembre

Intervenante : Enora Conan (praticienne en Ayurveda).

Horaire : le vendredi de 14 h 45 à 15 h 45 et de 16 h à 17 h.

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

06 71 16 81 56

Dès le 2 septembre

Responsable : Cécile Montarou

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

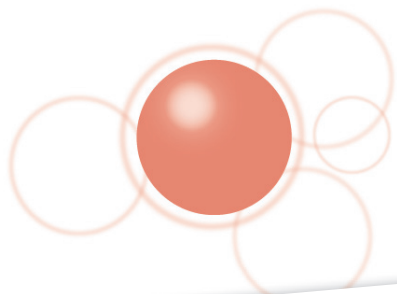
Tarif : 160 € l'année

(à partir de 10 ans, tout niveau)

+ 10 € pour l'association Hibiki

12 € personnes de passage

hibikiasso@gmail.com



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



Mon corps au fil du temps

Notre corps est notre compagnon pour la vie.

Cet atelier propose de prendre soin de celui-ci et de se reconnecter à lui.

Les activités proposées aident à conserver ou retrouver ses compétences motrices, des sensations corporelles et d'entretenir son équilibre.

Elles permettent de se concentrer, de s'inscrire dans le temps et dans l'espace. Un moment de détente partagé avec d'autres mais aussi centré sur soi-même qui permet de retrouver une meilleure estime de soi.

Intervenante : Marie-Odile JUMEAUX
Psychomotricienne
Les jeudis de 10 h à 11 h 30 :
12/09, 10/10, 14/11, 12/12, 16/01, 13/02,
13/03, 10/04, 15/05, 12/06
Tarif : 10 € par séance

06 81 49 26 28

Initiation à la vibration

Découverte et initiation aux bols tibétains.

*Développer vos ressentis
à travers vos 5 sens.*



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

Atelier de 3 à 10 personnes

Pensez à vous munir d'un carnet et un stylo.

Intervenante : Sophie Dupas
Sonothérapeute
1 jeudi par mois de 18h30 à 20h
Tarifs : 25 € par séance et par personne.

06 63 33 82 66

Sophrologie



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

Dès le 5 septembre

Intervenante : Ingrid RADET
Sophrologue
Les jeudis de 17 h à 18 h tout public.
Tarif : 10 € par séance

09 81 33 66 00
www.sophrologie86.fr



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

LOISIRS

Zumba à Lésigny et Coussay-les-Bois

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

La zumba permet de faire du sport tout en dansant.

**Dès le 5 septembre à Lésigny
et le 6 à Coussay-les-Bois.**

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

Lésigny (salle du Pré du Four)

- *Renforcement musculaire, step, LIA*
- Horaires :** le jeudi 19 h 30
- *Zumba :*
- Horaires :** 20 h 30

Coussay-les-Bois (salle motricité école)

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

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



Dès le 6 septembre.
Représentation en fin d'année.

Responsable : Lori Reinhardt

Éveil danse

Expression corporelle ludique pour les tout-petits qui favorise l'équilibre, la coordination, le sens du rythme tout en découvrant sa fibre artistique.
Groupe minimum de 10 personnes.

Horaires : vendredi de 17 h 30 à 18 h 15.
Âges : 4 - 7 ans.
Tarif : 155 € / l'année

Danse Pop

Chorégraphies tendances sur les musiques actuelles.

Âges et Horaires :
8 - 10 ans : le vendredi de 18 h 15 à 19 h 15
11 - 15 ans : le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15
Tarif : 185 €

Danse féminine adultes :

1 samedi/mois de 9 h 30 à 12 h
Tarif : 255 €

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

Danse Afro-contemporaine

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

Dès le 2 septembre



Responsable : Cécile Montarou

Pour adultes : Le lundi

Horaire : 18 h 30 à 19 h 30

Tarif : 160 € l'année

+ 10 € pour l'association Hibiki

hibikiasso@gmail.com



Alors on danse ?

S'initier et se perfectionner
aux différentes danses

Danses de salon

Niveau intermédiaire
mardi : 18 h à 19 h 30

West coats

Niveau débutant
mardi : 19 h 30 à 21 h



Tango argentin

Niveau débutant et intermédiaire
mercredi : 10 h 45 à 12 h

Danses latines

Niveau débutant et intermédiaire
mercredi : 19 h 30 à 21 h



Dès le 17 septembre

Responsable : Serge Dewilde

A partir de 15 ans

Tarifs :

Individuel : 170 € l'année

Couple : 260 € l'année

Encaissement possible au trimestre.

Pour des cours supplémentaires,
merci de nous contacter.

06 82 60 71 97

alorsondanse.association@gmail.com

Danse adulte :

Association « le club de l'amitié de la Roche-Posay ».
Atelier pour une découverte chorégraphique
sur des bases classiques et contemporaines.
Un style de danse moderne dans le respect des
limites de chacun et dans le plaisir.
S'adresse aux non-initiés et aux expérimentés.

Dès le 4 septembre



Attestation d'assurance responsabilité civile.

Responsable : Elisabeth Pascault

Participant : Adultes

Horaires : le mercredi 17 h 30 h à 19 h

Tarif : 285 €/an.

Engagement à l'année, payable par trimestre.

Contact club de l'amitié

jacques.tanguy212@gmail.com

06 77 96 90 30

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

SPORTS

AU GYMNASSE

Badminton & tennis de table

Loisirs

Entraînement de loisirs.

Dès le 16 septembre.

Tennis de table

Compétition

Entraînement et compétition de tennis de table.

Dès le 5 septembre.

Baby club « multi-sports »

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



Attention ! nombre de places limité.

Dès le 7 septembre

Référente : Gwenaëlle Ménager

Pour les 3 - 5 ans

Horaires : le samedi :

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

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

07 49 68 99 96

enfance@mcl-larocheposay.fr



Responsables bénévoles : Jean-Pierre

Grande et Bruno Kasprzycki

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

Tarif : 30 € l'année.

Responsable : Patrick Ferrand

À partir de 8 ans (licenciés).

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

Entraînements encadrés.

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



Dès le 2 septembre

Baby-judo

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

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



Judo-jujitsu

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

Responsable : Maxime Fourmaux, Brevet d'Etat.
Horaires et âges :
6 - 8 ans (2017-2018) : lundi 18 h 30 - 19 h 30
8 - 10 ans (2015-2016) : jeudi 17 h 30 - 18 h 30
Ados-adultes : le lundi 19 h 30 - 20 h 45
Tarifs : (suivant la durée des cours) année :
120 €, 145 € ou 160 € + 42 € de licence obligatoire.

Jujitsu self-défense

Responsable : Maxime Fourmaux, Brevet d'Etat.
Horaire et âge : Adultes.
Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30
Tarifs : 160 € l'année (1 cours/semaine)
+ 42 € de licence obligatoire.



Jujitsu - Fighting

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

Responsable : Maxime Fourmaux Brevet d'Etat
Horaire et âge : Ado/Adultes
Le jeudi de 19 h 30 - 20 h 45.
Tarifs : 160 € l'année (1 cours/semaine)
+ 42 € de licence obligatoire.



Capoeira

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

Les cours se déroulent en trois temps :

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

Dès le 3 septembre.

Responsables :

Steeve Pecqueur et Sylvain Marzin

Âges et horaires :

Ados/Adultes : mardi 19 h à 20 h 30

Enfants : mercredi 17 h 30 à 19 h

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

Enfants 160€/an stage annuel inclus

Tarifs familiaux dégressifs

www.capoeira-brasil.fr



Gymnastique douce

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

Entretien son corps par la pratique de la gymnastique douce.



Attestation d'assurance responsabilité civile.
Groupe 10 à 15 adultes

Dès le 4 septembre

Responsable : Elisabeth Pascault

Horaires : le mercredi 10 h à 11 h

Groupe : 10 à 15 personnes

Tarifs : 110 €/an, payable par trimestre.

Contact club de l'amitié **06 77 96 90 30**

jacques.tanguy212@gmail.com

Minh Long Tay Son Vo Dao

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

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

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

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



Dès le 6 septembre

Responsable : Jean-Christophe Grève

Horaires : à la MCL

Le vendredi : 19 h 30 à 21 h

Le samedi : 17 h à 18 h 30

Au gymnase

Le mardi : 19 h à 20 h 30

Cours supplémentaires de 3 h suivant disponibilités certains dimanches matin.

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

ACTIVITÉS MANUELLES

Répartout

Trucs et astuces pour réparer
votre électro-ménager.

Dès le 18 septembre

Responsable bénévole : Jean-Pierre Grande
Horaire et âge : Adultes.
Le mercredi : 18 h à 20 h.
Tarif : 12 € / trimestre.



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

A vos aiguilles !

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

Dès le 2 septembre.

Responsable bénévole : Brigitte Bailly
Horaire et âge : Ado-adultes.
Le lundi : 14 h à 17 h (toute l'année sauf
dernière semaine d'août).
Tarif : 12 €/trimestre.

Couture

Conseils et aide pour confectionner vos vêtements.

Dès le 5 septembre.



Responsable bénévole : Annie Deschamps
Horaire et âge : Ados-adultes.
Le jeudi : 14 h à 17 h 30
Tarif : 12 € / trimestre.



Cartonnage

Fabrication de différentes boîtes recouvertes
de tissu ou de papier.

Dès le 4 septembre

Responsables bénévoles : Monique
Bonnouvrier et Jolyne Marquet
Horaire et âge : Ados-adultes.
Le mercredi : 14 h 15 à 17 h 15.
Tarif : 12 € / trimestre.

Atelier de peinture sur porcelaine

Initiation à la peinture sur porcelaine.

Dès le 20 septembre

Responsables bénévoles :
Isabelle De Broissia, Isabelle De La
Villebiot et Claudine Texier
Horaire et âge : Ados-adultes.
Le vendredi : 14 h 30 à 18 h
sauf vacances scolaires.
Tarifs : 10 € la réalisation (cuisson comprise)
+ support à partir de 1 € 50.

Pré-inscription demandée

EVENTEMENTS

La fête du jeu

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

le 24 mai 2025
Commune à définir



Référent : Pascal Suire

p.suire@mcl-larocheposay.fr

Exposition des Arts plastiques

Juin 2025



Portes ouvertes de la MCL

juin 2025



Tap ou pas Cap !

Les 10 ans du périscolaire
à Coussay-les-Bois
Samedi 05 octobre 2024

Vente de jouets d'occasion

Au profit des actions du secteur famille
vendredi 22 et samedi 23 novembre 2024

Calendrier scolaire 2024-2025

www.vacances-scolaires-education.fr

ZONE A

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

SEPTEMBRE 2024	OCTOBRE 2024	NOVEMBRE 2024	DÉCEMBRE 2024	JANVIER 2025	FÉVRIER 2025	MARS 2025	AVRIL 2025	MAI 2025	JUIN 2025	JUILLET 2025	AOÛT 2025
DIM 1	MAR 1	VEN 1	DIM 1	MER 1	SAM 1	SAM 1	MAR 1	JEU 1	DIM 1	MAR 1	VEN 1
LUN 2 Rentrée	MER 2	SAM 2	LUN 2	JEU 2	DIM 2	DIM 2	MER 2	VEN 2	LUN 2	MER 2	SAM 2
MAR 3	JEU 3	DIM 3	MAR 3	VEN 3	LUN 3	LUN 3	JEU 3	SAM 3	MAR 3	JEU 3	DIM 3
MER 4	VEN 4	LUN 4	MER 4	SAM 4	MAR 4	MAR 4	VEN 4	DIM 4	MER 4	VEN 4	LUN 4
JEU 5	SAM 5	MAR 5	JEU 5	DIM 5	MER 5	MER 5	SAM 5	LUN 5	JEU 5	SAM 5	MAR 5
VEN 6	DIM 6	MER 6	VEN 6	LUN 6	JEU 6	JEU 6	DIM 6	MAR 6	VEN 6	DIM 6	MER 6
SAM 7	LUN 7	JEU 7	SAM 7	MAR 7	VEN 7	VEN 7	LUN 7	MER 7	SAM 7	LUN 7	JEU 7
DIM 8	MAR 8	VEN 8	DIM 8	MER 8	SAM 8	SAM 8	MAR 8	JEU 8	DIM 8	MAR 8	VEN 8
LUN 9	MER 9	SAM 9	LUN 9	JEU 9	DIM 9	DIM 9	MER 9	VEN 9	LUN 9	MER 9	SAM 9
MAR 10	JEU 10	DIM 10	MAR 10	VEN 10	LUN 10	LUN 10	JEU 10	SAM 10	MAR 10	JEU 10	DIM 10
MER 11	VEN 11	LUN 11	MER 11	SAM 11	MAR 11	MAR 11	VEN 11	DIM 11	MER 11	VEN 11	LUN 11
JEU 12	SAM 12	MAR 12	JEU 12	DIM 12	MER 12	MER 12	SAM 12	LUN 12	JEU 12	SAM 12	MAR 12
VEN 13	DIM 13	MER 13	VEN 13	LUN 13	JEU 13	JEU 13	DIM 13	MAR 13	VEN 13	DIM 13	MER 13
SAM 14	LUN 14	JEU 14	SAM 14	MAR 14	VEN 14	VEN 14	LUN 14	MER 14	SAM 14	LUN 14	JEU 14
DIM 15	MAR 15	VEN 15	DIM 15	MER 15	SAM 15	SAM 15	MAR 15	JEU 15	DIM 15	MAR 15	VEN 15
LUN 16	MER 16	SAM 16	LUN 16	JEU 16	DIM 16	DIM 16	MER 16	VEN 16	LUN 16	MER 16	SAM 16
MAR 17	JEU 17	DIM 17	MAR 17	VEN 17	LUN 17	LUN 17	JEU 17	SAM 17	MAR 17	JEU 17	DIM 17
MER 18	VEN 18	LUN 18	MER 18	SAM 18	MAR 18	MAR 18	VEN 18	DIM 18	MER 18	VEN 18	LUN 18
JEU 19	SAM 19	MAR 19	JEU 19	DIM 19	MER 19	MER 19	SAM 19	LUN 19	JEU 19	SAM 19	MAR 19
VEN 20	DIM 20	MER 20	VEN 20	LUN 20	JEU 20	JEU 20	DIM 20	MAR 20	VEN 20	DIM 20	MER 20
SAM 21	LUN 21	JEU 21	SAM 21	MAR 21	VEN 21	VEN 21	LUN 21	MER 21	SAM 21	LUN 21	JEU 21
DIM 22	MAR 22	VEN 22	DIM 22	MER 22	SAM 22	SAM 22	MAR 22	JEU 22	DIM 22	MAR 22	VEN 22
LUN 23	MER 23	SAM 23	LUN 23	JEU 23	DIM 23	DIM 23	MER 23	VEN 23	LUN 23	MER 23	SAM 23
MAR 24	JEU 24	DIM 24	MAR 24	VEN 24	LUN 24	LUN 24	JEU 24	SAM 24 Fête du jeu	MAR 24	JEU 24	DIM 24
MER 25	VEN 25	LUN 25	MER 25	SAM 25	MAR 25	MAR 25	VEN 25	DIM 25	MER 25	VEN 25	LUN 25
JEU 26	SAM 26	MAR 26	JEU 26	DIM 26	MER 26	MER 26	SAM 26	LUN 26	JEU 26	SAM 26	MAR 26
VEN 27	DIM 27	MER 27	VEN 27	LUN 27	JEU 27	JEU 27	DIM 27	MAR 27	VEN 27	DIM 27	MER 27
SAM 28	LUN 28	JEU 28	SAM 28	MAR 28	VEN 28	VEN 28	LUN 28	MER 28	SAM 28	LUN 28	JEU 28
DIM 29	MAR 29	VEN 29	DIM 29	MER 29		SAM 29	MAR 29	JEU 29	DIM 29	MAR 29	VEN 29
LUN 30	MER 30	SAM 30	LUN 30	JEU 30		DIM 30	MER 30	VEN 30	LUN 30	MER 30	SAM 30
	JEU 31		MAR 31	VEN 31		LUN 31		SAM 31		JEU 31	DIM 31

• Dates d'ouverture des inscriptions accueil de loisirs

■ Salon des artistes amateurs

■ Fermeture annuelle de la MCL



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

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