

LA ROCHE-POSAY

Maison de la Culture  
et des Loisirs



ACTIVITES - EVENEMENTS 2009 / 2010

# UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS

## ACTIVITES

- enfance et jeunesse .... p.3
- de loisirs ..... p.5
- sportives..... p.6  
arts martiaux  
et épanouissement  
personnel ..... p.7
- manuelles ..... p.8
- culturelles..... p.10

## EVENEMENTS

- Spectacles,  
salons, expos..... p.11

## INSCRIPTION :

La carte d'adhésion est obligatoire pour pratiquer les activités (validité de septembre 2009 à août 2010).

- 8 € pour les adultes,
- 5,5 € pour les moins de 16 ans, les étudiants et les chômeurs.

Cette carte vous permet d'être couvert par notre assurance Responsabilité Civile, de participer à l'Assemblée Générale et d'élire vos représentants au sein du Conseil d'Administration.

Une adhésion saisonnière est proposée à 5,5 € (ou 2,5 € avec Pass'Curistes) pour les personnes de passage, curistes et touristes, avec possibilité de paiement à la séance.

Tarif dégressif pour inscription à plusieurs cours et pour les familles.  
Pour tout renseignement, nous consulter.

## Equipe administrative :

Directeur : Hervé Guedjali

Secrétariat-comptabilité : Christine Fargeas

Secrétariat : Guylaine Baudet, Caroline Audinet

Entretien : Nathalie Rocher, Angélique Guionnet

## Le conseil d'administration :

Président : Jean Texier

Vice-présidents : Alain Béreau , James Quinet, Béatrice Forestier

Secrétaire : Germaine Reby

Trésorière : Annie Schmitt

Secrétaire adjoint : Eliane Roulet-Rochette

Trésorier adjoint : Fabrice Auger

Membres : Dominique Oble - Lydia Petitjean - Didier Pioger - Yolande Roux

Françoise Shkreli - Nancy Texier-Monory - Monique Tremblais

Membres cooptés, associés :Stéphanie Reby - Karine Delannay

# ENFANCE ET JEUNESSE



## Le Centre de Loisirs Intercommunal

### ACCUEIL DE LOISIRS

Accueil dans les locaux de la MCL avec possibilité de prendre son repas sur place.  
Transport et garderie sur réservation.  
Inscription 72h à l'avance

### CRO'LOISIRS

A l'école Claire Fontaine durant les grandes vacances.  
Transport et garderie sur réservation.

### MINI-SEJOURS

### POINT JEUNES

Jeux, salle informatique, musique, baby foot, bouquins, Wii... et des animateurs à votre écoute pour réaliser des projets communs ou organiser des sorties. Des stages sont proposés pendant les petites vacances (natation, BSR,...)  
Chantiers-loisirs pendant l'été et les petites vacances

**Animateurs :** Sabrina BASSEREAU,  
Christelle OREAL  
Pascal SUIRE

#### 4-12 ans :

**Les mercredis** (journée ou 1/2 journée) :  
9h à 12h et 13h30 à 17h30  
**Pendant les petites vacances**,  
du lundi au vendredi :  
9h à 12h et 13h30 à 17h30

#### 3-12 ans :

(journée et 1/2 journée)  
**Juillet et Août :**  
du lundi au vendredi  
9h à 12h et 13h30 à 17h30

**Pendant l'été**  
(séjour avec hébergement)

#### 11 à 17 ans :

**Les vendredis soir** à partir de 17h,  
**samedis après-midi** de 14h30 à 18h30  
**L'été :** ouvert du lundi au vendredi  
de 15h à 18h.



# ENFANCE ET JEUNESSE



## «LA MAISON DES P'TITS LOUPS»

*une structure multi-accueil agréée par la CAF et la PMI, composée d'une équipe de professionnels de la petite enfance.*



### 3 mois à 4 ans :

Inscriptions par créneaux de 2h à 2h½ minimum :

**Les lundis, mardis, jeudis :**

8h30 à 10h30 et 10h30 à 12h30

**Les mercredis, vendredis :**

8h30 à 10h30, 10h30 à 13h et

13h à 15h30, 15h30 à 17h30

**Tarif :** en fonction des revenus de la famille

### L'équipe :

*Florence BARBANÇON-RIQUIT, Adeline PIN, Laurence TRANCHANT, Caroline PERAT, Christelle GUILLET.*

## «RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES» (RAM)

*C'est un lieu d'éveil et de découverte pour vos enfants, de conseil et d'information pour les parents. Egalement un lieu d'accompagnement, d'échange et d'information des assistantes maternelles dans leur profession. .*

Le Relais propose également différents temps d'animation :

**Permanence :** les vendredis : 9h30 à 12h à la MCL.

**Ateliers Itinérants** sur le territoire de la Communauté de Communes selon planning bimestriel disponible à la MCL.

### Animatrice :

*Florence BARBANÇON-RIQUIT*

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

*Avec le collège et l'école primaire de Lésigny, les accompagnateurs proposent des méthodes et un soutien aux devoirs destinés à faciliter la scolarité des jeunes pour qui les enseignants en ont fait la recommandation.*

**Tarif :** 4 € par trimestre pour les goûters fournis aux élèves (des écoles primaires uniquement).

### Accompagnateurs :

*Sabrina BASSEREAU, Christelle OREAL, Pascal SUIRE, Maité GABARD*

## ATELIER INITIATION THÉÂTRE

**Nouveau**

**De 9 à 14 ans.** Les Mercredis : 18h à 19h15

**Tarif :** 50 € l'année

**Responsable :** *Guyline BAUDET*

4 *Jeux, exercices, improvisations, créations de personnages, éveil des sens...*

# ACTIVITES DE LOISIRS



## MODELISME

Voitures tout terrain thermiques ou électriques (échelle maxi 1/8<sup>ème</sup>), bateaux thermiques ou électriques  
A partir de 10 ans : Construction, entretien, réglage, location de voitures.  
A partir de 7 ans : Initiation au pilotage, stages. (électrique uniquement)

## PHOTOS ARGENTIKES NOIR ET BLANC

Initiation à la prise de vues, au développement de films, au tirage papier.

**Nouveau**

## INFORMATIQUE

Organisation de sessions d'initiation (découverte de l'environnement Windows) et de perfectionnement (traitement texte, tableur, présentation...).  
Ouvvert à tous avec ou sans connaissances.

## DANSE COUNTRY

La danse en ligne, agréable, conviviale, ne réclame pas de partenaire. Chorégraphiée sur toutes sortes de musiques, elle séduit un plus grand nombre !

## DANSES ANCIENNES

Découvrir le plaisir simple de danser ensemble sur des rythmes faciles et naturels.  
Partager la convivialité et l'harmonie des «dances du répertoire médiéval et renaissance».

Piste : route de Lésigny

**Tarif** : 25 € l'année. Location sur demande.

**Responsable** : Francis MAILLET et  
Hugues MARQUIS

**Ados-adultes.**

Les 1<sup>er</sup> vendredis du mois : 20h30

**Tarif** : 25 € l'année

**Responsable** :  
Jean TEXIER  
James QUINET



**+ de 11 ans.** Stages de 6 et 8 séances (se renseigner à la MCL) **Les Mardis** : 20h à 22h

**Tarif** : 40 € le stage.

**Responsable** : Alain BERAU

**A partir de 16 ans.** Les vendredis (sauf vacances scolaires) 20h30 à 22h.  
Condition de participation : un an de pratique.

**Tarif** : 138 € l'année - 46 € par trimestre

**Responsable** : Florence CHEVALLET

**Ados/Adultes.** Stages à thème, 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois de 14h à 18h.

**Tarif** : 12 €

**Responsable** :  
Eliane ROULET-ROCHETTE

# ACTIVITES SPORTIVES

## EVEIL CORPOREL

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

## TENNIS DE TABLE

## BADMINTON

## TENNIS DE TABLE COMPETITION

*Entraînement à la compétition de Tennis de Table.*

## DANSE RYTHMIQUE MODERN'JAZZ

*Danse rythmique, expression corporelle, initiation au modern' jazz.*

*A partir de 12 ans : cours de Jazz avec travail technique et chorégraphique plus complexe.*

## GYMNASTIQUE

*Renforcement musculaire complet (cuisses, abdos, fessiers), exercices d'étirement (stretching).*

## STRETCHING

*Exercices d'étirement.*



## STEP

*Sur une musique tonique, la pratique du Step (exercices sur une petite marche) augmente l'endurance cardiaque, améliore la coordination et renforce la musculature. Tonus et Vitalité garantis.*

**4 - 5 ans (2005).** Les jeudis : 17h15 à 18h  
**5 - 6 ans (2004).** Les lundis : 17h15 à 18h.

**Tarif :** 90 € l'année

**Resp. :** Maxime FOURMAUX, Brevet d'Etat

*Entraînement loisirs.*

**+ de 10 ans.** Les jeudis : 18h à 20h

**Resp :** Jean-Pierre GRANDE

**+ de 10 ans.** Les lundis - jeudis : 18h à 20h

**Tarif :** 25 € l'année

**Resp :** Jean-Pierre GRANDE

**+ de 10 ans** (licenciés). Les vendredis : 18h à 20h

**Tarif :** 25 € l'année + licence suivant catégorie

**Resp :** Thierry PRIOU

**4 - 6 ans.** Les lundis : 17h15 à 18h

**7 - 8 ans.** Les jeudis : 17h à 18h

**9 - 12 ans.** Les lundis : 18h à 19h

**12 ans et +.** Les jeudis : 20h à 21h15

**Tarif :** 90 € à 134 € suivant durée des cours

**Resp :** Yasmine DEFALI, Brevet d'Etat

**Adultes.** Les lundis 19h à 20h ou jeudis 18h à 19h

**Tarif :** 110 € l'année

**Resp :** Yasmine DEFALI, Brevet d'Etat

**Adultes.** Les lundis : 20h à 21h

**Tarif :** 110 € l'année

**Resp :** Yasmine DEFALI, Brevet d'Etat

**Adultes.** Les jeudis : 19h à 20h

**Tarif :** 110 € l'année

**Resp :** Yasmine DEFALI, Brevet d'Etat



## YOGA

La pratique du yoga invite à une relation plus intime et plus harmonieuse avec soi, vécue dans un abandon constant des tensions inutiles et au travers de mouvements, de postures animés par le souffle. L'expérience qui en résulte a un effet très favorable sur notre santé et notre équilibre intérieur.

## QI-GONG

Association «le Chant de l'Eau et du Roseau»

Exercices énergétiques chinois. Voie de l'harmonie du corps et de l'esprit. Détente. Recherche d'un mieux-être global par la prise de conscience de l'énergie interne, sur la base des techniques respiratoires.

## TAIJI-QUAN

Association «le Chant de l'Eau et du Roseau»

Formes spiralées pratiquées sans tension, avec lenteur et souplesse. Technique de santé : force au calme, détente bénéfique qui touche jusqu'aux fonctions endocrines, digestives, circulatoires et nerveuses.

## 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.



## KARATÉ-DO NIHON TAÏ-JITSU

Découverte des Arts Martiaux, des valeurs véhiculées par une discipline alliant tradition, respect d'autrui, confiance en soi et bien-être par des techniques de self-défense issues directement de la Voie des Samourais

**Nouveau**

### Adultes.

Les mardis : 16h45 à 17h45 et 18h à 19h

Tarif : 62 € par trimestre pour 12 cours.  
prix à la séance (curistes) : 8€.

Ajouter 10 € de licence obligatoire UFOLEP.

Resp : Jean-Claude ARTHUR

Adultes. Les mardis : 19h15 à 20h15

Tarif : 170 € l'année.

Paiement échelonné possible.

4 € pour les personnes de passage

Qi-Gong + Taiji-quan : 260 € l'année

Resp : Christine HENEAU

Adultes. Les mardis : 20h30 à 21h30

Tarif : 170 € l'année

Paiement échelonné possible.

4 € pour les personnes de passages

Qi-Gong + Taiji-quan : 260 € l'année

Resp : Christine HENEAU

6 - 8 ans (an. 02/03). Les lundis : 18h - 19h

8 - 10 ans (an. 00/01). Les jeudis : 18h - 19h

10 - 12 ans (an. 98/99). Les jeudis : 19h - 20h15

Ados-adultes. Les lundis : 19h - 20h30

Tarif : suivant la durée des cours.

Année : 110 €, 134 ou 150 €.

Ajouter 32 € de licence obligatoire

Resp : Maxime FOURMAUX, Brevet d'Etat.

Enfants. Les mercredis : 14h à 16h

Adultes. Les mardis : 19h à 20h30

Tarif : 97 € l'année (Licence fédérale de 32 € comprise) Demi-tarif pour le 2<sup>nd</sup> enfant, Chèques Vacances, Pass'sports et Tickets Caf acceptés.

Une séance d'essai sans engagement.

Resp : Eric PHELIPPOT, Brevet d'Etat.

# ACTIVITES MANUELLES



Jours d'Angles

## **JOURS D'ANGLES** (BRODERIE)

*Découverte et apprentissage des techniques de base des jours à fils tirés. Points de base : pavés, tulle droit, tulle croix...*

**Ado-adultes.** Les lundis : 14h à 19h

**Tarif :** 7 €/trimestre. Fournitures à votre charge

**Responsable :** Françoise SHKRELI

## **DENTELLE AUX FUSEAUX**

*Initiation à la dentelle aux fuseaux. Dentelle torchon (mat, grille, fond torchon, pied à bord lisse, croisements, grains d'orge) Cordes, points d'esprit etc...*

**Ados-adultes.** Les lundis : 14h à 19h

**Tarif :** 7 €/trimestre. Fournitures à votre charge

**Responsable :** Françoise SHKRELI

## **HARDANGER & JOURS D'ANGLES**

*Initiation et découverte de broderies ajourées (points de base, passé plat, feston, reprise pour les barettes et points d'esprit).*

**Adultes.** Les jeudis : 14h à 17h

**Tarif :** 7 €/trimestre. Fournitures à votre charge

**Responsable :** Colette BERAU

## **COUTURE**

*Conseils et aide pour confectionner vos vêtements.*

**Ados-adultes.** Les vendredis : 14h30 à 17h30

**Tarif :** 7 €/trimestre. Fournitures à votre charge

**Responsable :** Yolande BAUDET





## PATCHWORK

*Cours d'initiation / perfectionnement aux différentes techniques. Cours à la demande selon les projets.*

## CARTONNAGE

*Fabrication de différentes boîtes recouvertes de tissu ou de papier.*

## PEINTURE SUR PORCELAIN

*Initiation à la peinture sur porcelaine.*

## PEINTURE SUR SOIE

*Initiation et perfectionnement dans toutes les techniques de peinture sur soie, y compris le batik à la cire. 2 séances nécessaires. (Se faire connaître au secrétariat le jeudi précédant l'atelier.)*

## CREAMAINS

*Activités manuelles variées selon la demande (mosaïque, peinture sur verre, décoration de serviettes, peinture multi-supports, etc...)*

**Ados-adultes.** Les mercredis : 14h15 à 17h15

**Tarif :** 7 € / trimestre. Fournitures à votre charge

**Responsable :** Dominique OBLE

**Ados-adultes.** Les mercredis : 14h15 à 17h15

**Tarif :** 7 € / trimestre. Fournitures à votre charge

**Responsable :** Dominique OBLE

**+ de 11 ans.** Les samedis : 14h30 à 18h,  
selon calendrier.

**Tarif :** Suivant réalisation, mini. 5 €,  
cuisson comprise. Voir sur place.

**Responsables :** Claudine TEXIER  
Lucette CHARASSON

**+ de 11 ans.** Les samedis : 14h30 à 18h.

**Tarif :** Suivant réalisation, prix moyen 10 €,  
étuvage compris.

**Responsable :** Claudine TEXIER

**+ de 11 ans.** Les samedis : 14h30 à 18h,  
selon calendrier.

**Tarif :** Suivant réalisation, mini. 4 €. Voir sur place.

**Responsable :** Claudine TEXIER

# ACTIVITES CULTURELLES

## COLLECTIF PLANETE BLEUE

**Nouveau**

Projet printemps 2010 : « Jardiner Bio »

Le Collectif Planète Bleue s'intéresse à nos modes de consommation et à notre environnement.

Il est ouvert à tous ceux qui souhaitent s'informer, échanger, mutualiser des idées, des savoir-faire, proposer des actions...

## ARTS PLASTIQUES

De l'initiation au perfectionnement : acrylique, aquarelle, huile, encre, fusain.  
Notion d'histoire de l'Art.

## EXPOS & MANIFESTATIONS ARTISTIQUES

Expositions artistiques ou à thème tout au long de l'année :

- peintures
- sculptures
- photos
- dessins
- artisanat d'art



Contacter la MCL pour connaître les dates  
**Responsable : Didier PIOGER**

+ de 11 ans. Les mardis de 13h30 à 15h30, de 15h45 à 17h45 et de 18h à 20h

**Tarif : 75 €** le trimestre (matériel non-compris).  
**Responsable : Gratielle BONAN**

Voir l'agenda des événements  
**Responsable : Claudine TEXIER**



Salon des Artistes Amateurs

# L'AGENDA DES EVENEMENTS



Des Artistes  
dans la Ville

## **Festival OFF à la MCL «Les vacances de Mr Haydn»**

*Concerts gratuits de 20 mn, toutes les 45 mn.*

En septembre :

**Samedi 19** (6 concerts)

de 10h à 13h et de 15h15 à 17h45

**Dimanche 20** (8 concerts)

de 10h à 12h et de 15h45 à 17h30

## **Bourse aux vêtements & puériculture**

*(Ronde des Nounous)*

Week-ends des 3 et 4 octobre 2009

ainsi que des 6 et 7 mars 2010

## **Troc vente de jouets**

Samedi 14 novembre 2009

## **Exposition des ateliers**

*Jours d'Angles, Dentelle aux fuseaux, Peinture sur soie et sur porcelaine, Broderie Hardanger, Patchwork, créations manuelles pour le plaisir d'offrir...*

du 23/11 au 5/12/2009

## **Bal Folk, Trad & Renaissance**

Début janvier 2010

## **21<sup>e</sup> Salon des Artistes Amateurs**

*Exposition des œuvres de tout style et de qualité d'une centaine de dessinateurs, peintres et sculpteurs venus de toute la France. Attribution de prix de valeur.*

du 10 au 18/04/2010

## **Spectacle de danse & fête du judo**

*Démonstration et présentation des acquis de l'année, résultat d'un an de travail.*

Juin 2010

## **14<sup>e</sup> Edition des Artistes dans la Ville**

*Un week-end pour réaliser une œuvre... Des peintres et des sculpteurs dans toute la ville. Remise de nombreux prix le dimanche soir.*

Samedi 3 et dimanche 4 juillet  
2010

## **Animation d'été**

*Activités sportives, manuelles, culturelles et de loisirs pour tous. Demandez le programme «spécial été»*

Juillet et août 2010



# La Maison de la Culture et des Loisirs

Ouvert du lundi  
au vendredi  
de 9h à 12h et  
de 14h à 18h30

le samedi  
de 14h30 à 18h30

En 2009, la MCL a fêté ses 40 ans et inauguré officiellement ses nouveaux locaux. Offrant déjà un large éventail d'activités qui s'adressent à tous les âges, avec ses nouveaux moyens, elle s'est donnée pour mission :

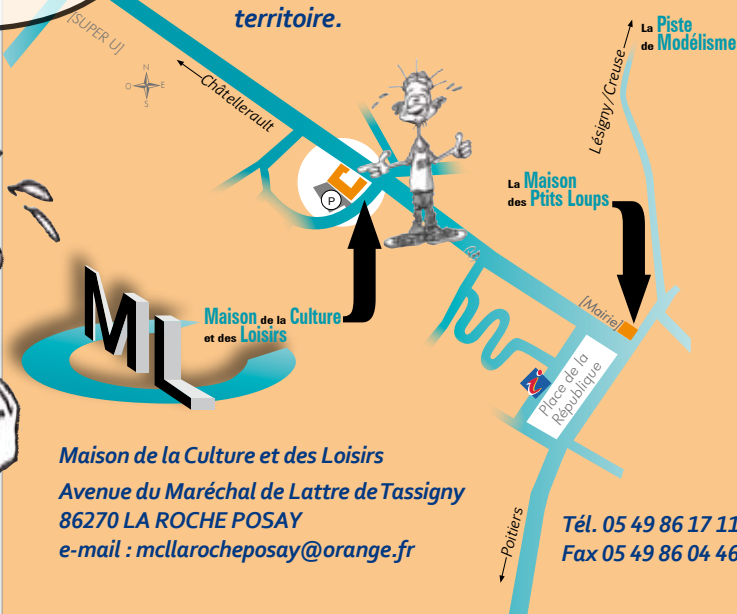
- de recréer un nouvel espace convivial, ouvert à tous
- de développer l'activité existante et d'en créer de nouvelles.
- mais surtout de renouveler son projet associatif en concertation avec les adhérents, les habitants et les partenaires.

Remarque : les autres activités du Centre Social MCL comme l'accueil d'associations dans ses locaux, le conseil et l'accompagnement de la vie associative du territoire et bien d'autres encore... ne figurent pas dans cette plaquette destinée au public.

Statuts : association loi 1901, agréée Jeunesse et Sports, et Centre Social

Mais bien sûr !  
C'est à la MCL que  
je vais trouver des  
activités sympa...

La MCL est prête pour une nouvelle année !  
Elle continue son chemin en revendiquant  
sa place et son rôle dans l'animation et le  
développement socio-culturel de notre  
territoire.



Maison de la Culture et des Loisirs  
Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
86270 LA ROCHE POSAY  
e-mail : mcllarocheposay@orange.fr

Tél. 05 49 86 17 11  
Fax 05 49 86 04 46