



Saison  
20 / 21

Programme des

# ACTIVITÉS

**CPA BESSIE SMITH**

**CPA ANNIE FRATELLINI**

**CPA PINA BAUSCH**

ANTENNE MAYA ANGELOU

**CPA MUSIDORA**



**PARIS ANIM'**

# MUSIDORA

## EX-BERCY

51 rue François Truffaut, Paris 12<sup>ème</sup>

Tél. : 01.44.74.05.14

[bercy@claje.asso.fr](mailto:bercy@claje.asso.fr)

M°: Cour St-Émilion

Bus: 24, 64

Vélib': Baron Le Roy, Lamé,

St-Émilion

### Horaires d'ouverture

Lundi	12h00-22h45
Mardi	11h30-22h15
Mercredi	09h30-22h30
Jeudi	10h30-22h15
Vendredi	11h30-21h15
Samedi	08h45-16h15

#### ÉQUIPE :

Directrice des CPA: Lotfi Mzoughi

Délégué adjoint : Matthieu Menanteau

Animatrice – Chargée de projet : Valérie Gros-Dubois

Administration, accueil : Corinne Eso-Essis

Agent de nettoyage : Keltoume Ighouba Keskas

# BESSIE SMITH

## EX-REUILLY

19 rue Antoine Julien Hénard, Paris 12<sup>ème</sup>

Tél. : 01.40.02.06.60

[reuilly@claje.asso.fr](mailto:reuilly@claje.asso.fr)

M°: Montgallet, Dugommier

Bus: 29, 46

Vélib': Vivaldi

### Horaires d'ouverture

Lundi	13h00-22h00
Mardi	09h30-22h00
Mercredi	09h00-22h30
Jeudi	09h30-22h00
Vendredi	13h30-22h00
Samedi	09h00-17h00

#### ÉQUIPE :

Déléguée : Esther Prat

Technicien son, accueil et administration : Thomas Barjolle

Chargés de projets, accueil et animation : Isabelle Taillant

et Laurine Paillette

Agents de nettoyage : Zoulilha Karar-Khelfaoui,

Hacène Khelfaoui

# ANNIE FRATELLINI

## Ex-VILLIOT-RAPÉE

### CPA & Centre Social

36 quai de la Rapée, Paris 12<sup>ème</sup>

Tél. : 01.43.40.52.14

[villiot@claje.asso.fr](mailto:villiot@claje.asso.fr)

M°: Gare de Lyon, Bercy,

Quai de la Rapée

Bus: 24, 57, 63, 87

Vélib': Gare de Lyon, Van Gogh

### Horaires d'ouverture

Lundi	11h30-22h15
Mardi	10h00-22h30
Mercredi	11h00-21h30
Jeudi	10h00-22h30
Vendredi	11h00-22h30
Samedi	10h00-17h00

#### ÉQUIPE :

Déléguée CPA et Centre Social : Josefa Parejo Carranza

Délégué adjoint : Brahim Kabouss

Animation : Laury Dehaye, Martina Modotti

Administration, accueil : Abdelkader Keskas,

Florence Vial

Agent de nettoyage : Keltoume Ighouba Keskas

# PINA BAUSCH

## Ex-MONTGALLET

4 passage Stinville, Paris 12<sup>ème</sup>

Tél. : 01.43.41.47.87

[montgallet@claje.asso.fr](mailto:montgallet@claje.asso.fr)

M°: Montgallet, Reuilly-Diderot

Bus: 46

Vélib': Montgallet

### Horaires d'ouverture

Lundi	13h45-22h45
Mardi	09h45-22h30
Mercredi	09h30-22h15
Jeudi	09h45-22h45
Vendredi	13h30-22h15
Samedi	09h45-18h00

#### ÉQUIPE :

Déléguée : Damien Lozachmeur

Déléguée adjointe : Rosemary Teixeira

Délégué adjoint : Julien Henrique

Administration, accueil : Redouane El Mouns, Lola

Doiseau, Alexandre Dupouey

Agents de nettoyage : Zoulilha Karar-Khelfaoui, Hacène

Khelfaoui

# ANTENNE MAYA ANGELOU

10 rue Erard, Paris 12<sup>ème</sup>

Tél. : 01.44.74.00.25

M° : Reuilly-Diderot

Bus : 46, 57, 86 / Vélib' : Charenton

## Horaires d'ouverture

Lundi	16h45-21h45
Mardi	16h00-22h00
Mercredi	11h00-12h30 / 13h45-22h00
Jeudi	14h00-22h00
Vendredi	15h00-20h00
Samedi	13h45-18h00

### ÉQUIPE :

Directeur : Damien Lozachmeur

Directeur adjoint : Julien Henrique

Agents de nettoyage : Zoulikha Karar-Khelfaoui,

Hacène Khelfaoui

# CHARENTON

## ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Directeur général : Gilbert Lozachmeur

Directeur général adjoint : Jean-Baptiste Ferrand

Assistante de direction : Valérie Hernandez

Comptable : Myrto Marseille

Chargée de communication : Johanna Thiersé -Varjavandi



## LE LOCAL INTERASSOCIATIF

*Camillienne, CLAJE*

*& Régie de Quartier Fécamp 12*

91 rue Claude Decaen, Paris 12<sup>ème</sup>

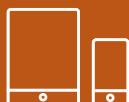
Tél. : 09.84.34.76.08

[localdecaen@gmail.com](mailto:localdecaen@gmail.com)

M° : Daumesnil

## Horaires d'ouverture

Lundi	14h30-19h30
Mardi	14h30-19h30
Mercredi	14h30-19h30
Jeudi	14h30-19h30
Vendredi	14h30-19h30
Samedi	15h00-18h00

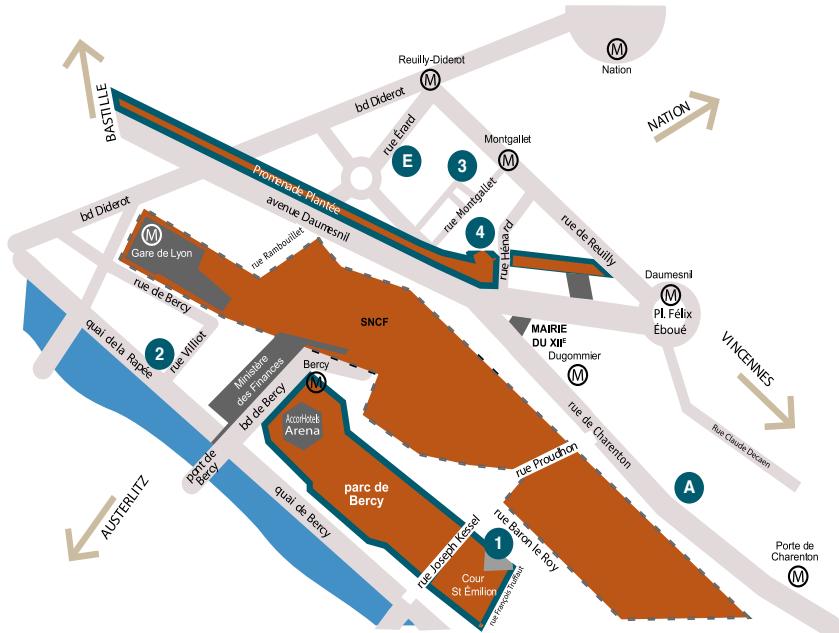


Vous pouvez désormais vous inscrire  
en ligne sur <https://claje.aniapp.fr>

Rejoignez-nous sur  
facebook : claje.asso



[WWW.CLAJE.ASSO.FR](http://WWW.CLAJE.ASSO.FR)



## Les centres Paris Anim' du CLAJE

- ① CPA Musidora
- ② CPA Annie Fratellini
- ③ CPA Pina Bausch
- ④ CPA Bessie Smith
- E Antenne Maya Angelou
- A Administration Générale

## Autres lieux d'activité

**Gymnase Daumesnil**  
74 av Daumesnil, 75012 PARIS  
M° Gare de Lyon

**Centre sportif Léon Mottot**  
17 cité Moynet, 75012 PARIS  
M° Montgallet ou Dugommier

**Gymnase Reuilly**  
43/49 allée Vivaldi, 75012 PARIS  
M° Montgallet ou Dugommier

**Gymnase La Lancette**  
29 rue de la Lancette, 75012 PARIS  
M° Daumesnil ou Dugommier

**Espace Gabriel Lamé**  
22 rue Gabriel Lamé, 75012 PARIS  
M° St-Émilion

**Gymnase Althéa Gibson**  
13 rue Gerty Archimède, 75012 Paris  
M° St-Émilion

# Éditos

Cette saison 2020-2021 s'ouvre dans un moment où, du fait de la pandémie de Covid 19 et de ses conséquences, le besoin de soutien et d'évasion est grand chez les Parisien.nes et notamment chez les jeunes.

Qu'ils et elles soient adolescent.es, étudiant.es ou jeunes adultes, toutes et tous ont sensiblement souffert de la crise sanitaire. Des stages, des alternances et des formations ont été annulés. L'accès aux activités culturelles, sportives et de loisirs a été fortement restreint pendant de longues semaines. Les inégalités des conditions de logement se sont révélées criantes, notamment pour les étudiant.es, tandis que le taux de chômage des jeunes de moins de 25 ans a bondi de 40% en mai 2020 par rapport à l'année précédente.

Dans ce contexte, plus que jamais, la Ville de Paris renforcera l'accompagnement de tous les jeunes dans leurs accès aux droits fondamentaux, à la culture, au sport, aux vacances, aux loisirs et à la prévention. Elle s'attachera à faire de l'éducation populaire une priorité pour soutenir les jeunes dans leurs projets, favoriser leur autonomie et l'exercice de leur citoyenneté. Cette priorité s'accompagnera, sous cette nouvelle mandature, d'une attention particulièrement marquée sur les questions d'égalité entre les femmes et les hommes, et plus généralement de luttes contre les discriminations et contre toute forme de racisme, de xénophobie et de LGBTphobies.

Autrement dit, l'offre renouvelée d'ateliers et d'événements permettra aux Parisiennes et aux Parisiens, et notamment aux jeunes, de les accompagner dans leur épanouissement, de les écouter, de les conseiller et de tracer avec eux de nouvelles perspectives durables pour leur avenir.

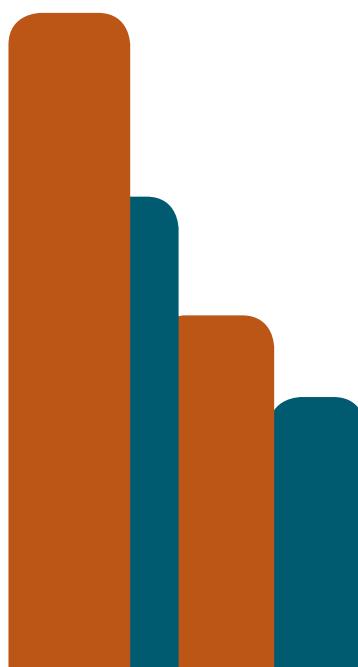
Au plus près des jeunes, les 50 Centres Paris Anim' et les 13 Espaces Paris Jeunes sont ainsi des lieux privilégiés pour s'informer, s'orienter, découvrir de nouvelles pratiques et de nouvelles cultures qui permettent à chacune et à chacun de se révéler ou de se réinventer, de s'ouvrir aux autres et sur le monde. Dans ces lieux de vie et d'émancipation, les jeunes, les Parisiennes et les Parisiens trouveront toujours une place de choix pour exprimer leurs besoins, leurs idées comme leurs talents, et être ainsi les actrices et les acteurs du monde de demain.



**Hélène BIDARD**

Adjoints à la Maire de Paris

Chargée de l'égalité  
femmes-hommes et de la  
jeunesse



# Éditos

Cher·es habitant·es du 12e,

En cette rentrée, c'est avec grand plaisir que je vous propose, pour la première fois en tant que Maire du 12e, de découvrir la programmation proposée par le CLAJE pour la saison à venir.

Les plus jeunes, les adolescent·es et les adultes ont à nouveau la chance de pouvoir profiter d'une large palette d'activités culturelles, artistiques et sportives dans les centres Paris Anim' des quartiers Villiot – Râpée, Bercy, Montgallet et Reuilly. En cette période particulièrement troublée par la crise sanitaire, nous mesurons plus que jamais l'importance de ces lieux de sociabilité, de divertissement et d'apprentissage, accessibles à tous les publics.

Nous souhaitons ainsi remercier tout particulièrement les équipes du CLAJE qui ont su s'adapter et innover afin d'assurer, depuis le mois de mai et le déconfinement, la continuité du service public.

La saison 2020-2021 s'annonce riche en projets, au plus près des besoins et des préoccupations des habitant·es de notre arrondissement et au plus près des enjeux du 21e siècle, à commencer par la sensibilisation au développement durable. Nous travaillerons ensemble, main dans la main avec les équipes jeunesse afin de répondre toujours mieux aux attentes des familles du 12e.

Les équipes du CLAJE vous attendent ! Venez nombreuses et nombreux participer aux diverses animations pédagogiques proposées. Je vous souhaite, aux côtés de mon adjointe en charge de la jeunesse dans le 12e Anouchka Comushian, une très belle rentrée !

A très bientôt dans nos centres Paris Anim' !



**Emmanuelle  
PIERRE-MARIE**  
Maire du 12e arrondissement



**Anouchka  
COMUSHIAN**  
Adjointe à la Maire du 12e  
Jeunesse et vie étudiante

# Éditos

Nous voilà, avec vous, repartis pour une nouvelle DSP\* qui nous mènera jusqu'en 2025. Nous aurons donc d'ici là le plaisir de vous présenter plusieurs programmations saisonnières, dans lesquelles vous retrouverez, comme aujourd'hui, des activités déjà connues, de nouvelles opportunités, ainsi que les grandes soirées de restitutions de fin d'année et de l'événementiel hors les murs. Ce renouvellement et cette rentrée s'inscrivent, nous le savons tous, dans un contexte très particulier.

La pandémie de Covid et le confinement ont perturbé nos relations sociales, nos vies professionnelles. Le rôle du CLAJE depuis l'origine est de créer de la proximité, de favoriser la cohésion et l'échange ; et force est de constater que ces missions sont délicates à honorer quand l'exigence sanitaire nous impose la distance sous toutes ses formes. Ces missions n'en sont que plus cruciales. L'isolement est pour certains aussi dangereux que le virus. Nous vous avons adressé au fil des semaines des informations via notre site internet ou des newsletters, en essayant d'être le plus précis possible - compte tenu des interprétations très diverses qui découlaient des divers décrets et recommandations. Nous devons souligner que, sur ces sujets, nous avons été accompagnés avec bienveillance par la Ville de Paris pour assurer la continuité du service public,

tant pour l'application des conditions sanitaires dans les ERP\*\* que face aux inévitables conséquences financières pour notre association. Nous profitons de cet écrit pour remercier tous les usagers de leur soutien, de leur compréhension en ces moments difficiles et de la confiance qu'ils nous témoignent en se réinscrivant. Merci également aux nouveaux inscrits qui nous font également confiance pour une réouverture en septembre que nous aurons à cœur de mener à bien dans les conditions sanitaires requises du moment. Durant cette période, les liens avec nos partenaires se sont parfois intensifiés et nous avons pu ensemble répondre à des besoins en matière d'actions de solidarité autour, par exemple, de l'accompagnement scolaire ou en direction de familles isolées.

Enfin, il me semble primordial de saluer l'engagement de l'ensemble du personnel du Claje, qui a répondu présent au travers de cette crise sans précédent, a su maintenir une veille et un contact avec tous nos publics et répondre aux nombreuses sollicitations, parfois dans des conditions complexes.

Dans les nouveautés, nous invitons tout particulièrement les jeunes, à venir co-construire leur accueil informel aux CPA Fratellini et pour les petites vacances au CPA Musidora. Avec ces nouveaux créneaux,

auxquels il faut ajouter le Café Maya Angelou et le Centre Bessie Smith pour les activités musicales, la jeunesse occupera une place centrale au Claje.

Des événements comme les quarante ans du Claje ou le Gala de danse qui n'ont pu avoir lieu du fait de la pandémie se dérouleront en mars et juin de cette saison.

Une dernière nouvelle, importante pour le Claje, marquera la rentrée. Jean-Baptiste Ferrand viendra prendre pied à la Direction Générale du Claje auprès de Gilbert Lozachmeur, pour une transition progressive de quelques mois.

Nous espérons vous retrouver en pleine forme et nous sommes impatients de repartager avec vous de petites et grandes aventures. Ensemble, c'est tout, comme écrivait Anna Gavalda. C'est plus vital que jamais.

A très bientôt

**Richard STRUL**

Président du Claje  
et les membres du conseil  
d'administration

\*DSP : Délégation de Service Public

\*\*ERP : Etablissement Recevant du Public.

# Le CLAJE, une association

L'association CLAJE agit depuis plus de 40 ans dans le champ de l'animation. Son projet s'articule autour de quatre axes.

- Consolider les acquis concernant les loisirs et l'éducation populaire,
- Orienter son action en faveur de la jeunesse,
- Renforcer la mixité sociale,
- Développer l'animation globale dans l'arrondissement.

## L' Assemblée Générale Ordinaire

Une fois par an les adhérent-e-s sont convoqué-e-s à l'Assemblée Générale Ordinaire et votent le rapport moral et financier, le rapport sur les comptes de l'association, et élisent les membres du conseil d'administration.

## Être adhérent-e et participer à la vie de l'association.

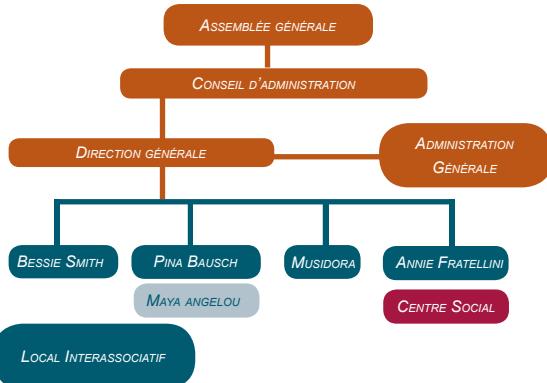
Votre participation à la gouvernance du CLAJE peut se traduire par une présence à l'Assemblée Générale Ordinaire mais aussi en étant élu-e au conseil d'administration. Cette dernière fonction implique une disponibilité plus grande. La gestion associative des activités de loisir et de culture est l'expression d'une volonté collective de prendre en main ce secteur et de lui assigner les objectifs suivants :

- Soutenir l'engagement citoyen,
- Promouvoir un certain rapport entre l'économique et le social,
- Favoriser l'accès du plus grand nombre à la culture,
- Affirmer davantage de mixité sociale.

## Le Conseil d'Administration

Le conseil d'administration est composé d'adhérent-e-s élu-e-s par l'Assemblée Générale annuelle. Les membres élu-e-s assistent aux réunions du conseil. Celui-ci est constitué d'un bureau qui traite les affaires courantes.

## LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Richard Strul (Président),  
Marie-Pierre Van Butsele (Trésorière),  
Sébastien Corrieu (Secrétaire),  
Sylvie Favrel,  
Ahmed Chafik,  
David Chaouat,  
Nawal El Bekri,  
Luciana Leclerc,  
Eric Hasmonay,  
Isabelle Michaud,  
Nadine Moreau.

# 4 Centres Paris Anim' au service des usager-e-s

## Une pédagogie partagée

Mû par des idées de mixité sociale, culturelle, générationnelle et de genre, le centre s'adresse à tous et à toutes et s'appuie sur une pédagogie qui travaille davantage sur les potentialités des personnes que sur leurs manques. Nos équipes de professionnel-le-s, formées et diplômées, transmettent un savoir adapté. Elles tiennent compte du rythme d'apprentissage, de l'expérience et de la motivation de chaque usager.e pour établir une progression. Le partenariat demeure pour le CLAJE un objectif permanent dans l'émergence de projets et dans la réalisation d'événements. C'est aussi une forme de mutualisation des compétences pour dynamiser et amplifier des actions culturelles, artistiques ou des animations sociétales dans l'arrondissement.

## Des animations

Semaine de la Solidarité, Développement Durable, Festival 12X12, Festival des Cultures Urbaines, Dis moi dix mots, Semaine de la Francophonie...

## Des partenaires

Ville de Paris, Mairie du 12ème, Paris Anim', Caf Paris, Région Île-de-France, Écoles élémentaires et collèges du 12ème, Musée national de l'Histoire de l'Immigration, Bibliothèques, Conservatoire Paul Dukas, Centre Social CAF Charenton, Théâtre de la Ville, Université Sorbonne Nouvelle, Université de Bobigny, Ambassade du Pérou , Repair Café, Social Bar, Entraid'12, Transition 12, Maison du Zéro Déchet, RIPS, SOS Racisme, Centre Dumonteil, PMI Du 12, crèches de la rue Montgallet, CEMAFORRE, Club de lecture seniors, FCPE, ESAT Montgallet, Bastion de Bercy, Relais 59, Pôle emploi Mission Locale, Association de jeunes BPM, La Camilienne, Fondation Jeunesse Feu Vert, CRL 10, Ligue de l'enseignement... et bien d'autres encore.

## Evènements et expositions

De grandes thématiques traitées : citoyenneté, solidarité, développement durable... à travers des expositions, des conférences et des spectacles. Des travaux d'artistes amateurs ou confirmés. Entrée libre aux vernissages avec la possibilité de rencontrer les artistes.

## Concerts, spectacles, projections

La Ferronnerie - la salle de spectacle du CPA Pina Bausch reçoit régulièrement du théâtre, des concerts, des performances et projections, ainsi que des spectacles jeune public. Elle accueille également des compagnies en résidence, afin de soutenir la création et développer l'offre culturelle de l'arrondissement.

## TAP

Le CLAJE accueille, chaque semaine, au sein de ces 4 centres, 476 enfants dans 34 ateliers dans le cadre du dispositif de TAP (Temps d'Activité Péri-scolaire). Nous renouvelons cette offre pour 20-21. Cette nouvelle saison devrait permettre à la communauté éducative de stabiliser un mode de fonctionnement expérimenté depuis plusieurs années. Les enfants des écoles élémentaires connaîtront trois ateliers différents durant l'année scolaire. Poursuivre dans cette offre diversifiée permet ainsi d'ouvrir tous les enfants à des sensibilités artistiques et culturelles.

## Comité d'usagers

Le comité d'usagers est un outil permettant à ces derniers de prendre part activement à la vie du centre qu'ils fréquentent. Il vise à accompagner l'équipe professionnelle dans l'ouverture de pistes de réflexions, dans des propositions sur l'ensemble des activités du centre et la vie de quartier.

## Vous souhaitez exposer ?

Les espaces d'exposition peuvent accueillir peintures, dessins, photographies sur les murs et tout autre objet dans des vitrines.

Contactez-nous pour plus d'informations :  
[exposition@claje.asso.fr](mailto:exposition@claje.asso.fr)

# Une dynamique jeunesse

Dans le cadre de cette nouvelle DSP la Ville de Paris, dans sa volonté d'accompagner les jeunes dans leurs accès aux droits fondamentaux, à la culture, au sport, aux vacances, aux loisirs et à la prévention\*(extrait de l'Edito de Mme Hélène BIDARD Maire adjoint chargée de la jeunesse auprès de la Maire de Paris), a abondé sa participation au fonctionnement des 4 CPA d'un poste d'animation jeunesse. Ce poste supplémentaire a été affecté au CPA Fratellini et renforce ainsi la dynamique jeunesse au sein du CLAJE. Il permet une extension des créneaux horaires d'accueil informel des jeunes aussi bien hors vacances scolaires que lors des petites vacances et en été.

## L'accueil informel

Chaque centre avec sa spécificité participe à cette offre jeunesse que ce soit parmi les activités courantes (Modern'Jazz, Hip Hop, Break dance, théâtre pour ados, stand up, cirque) que dans un accueil informel en lien avec leur territoire. La programmation de cet accueil combine des actions autour du socioculturel, de l'insertion socioprofessionnelle, des projets collectifs ou individuels, des séjours, des sorties et des soirées thématiques dans lesquels la pédagogie de la coconstruction en sera le carburant.

Ces accueils collectifs de mineurs et de jeunes adultes ont trois objectifs :

- Encourager des pratiques autonomes artistiques par des séances de coaching en s'appuyant sur les potentiels techniques des quatre centres
- Favoriser l'autonomie des jeunes et leur participation au fonctionnement et à la programmation des centres
- Accompagner les jeunes dans leur scolarité et leurs démarches d'insertion

Les jeunes qui passent la porte d'un de ces équipements sont libres d'aller et venir. Un.e animateur.trice est toujours disponible pour les accueillir, répondre aux questions spécifiques à leur tranche d'âge tout en étant une force de proposition. Ces

objectifs en direction de la jeunesse prendront corps avec le concours des acteurs jeunesse, de la communauté éducative de l'arrondissement, des dispositifs de la Ville de Paris (Paris 100% gratuit, Paris sport famille, que faire à Paris), du Contrat jeunesse d'arrondissement, de la CAF (les CLAS) ou des dispositifs de l'éducation spécialisée (par exemple avec la Fondation Feu Vert) et du Local interassociatif. Par cette coopération inter-partenariale les réponses apportées seront plus appropriées et contribueront à retisser du lien social entre les jeunes et les institutions. **Pour les atteindre nous mettrons en œuvre cinq parcours d'engagement :**

- Le culturel et l'artistique
- Le sport
- L'insertion
- La citoyenneté
- La santé et la prévention

Les jeunes pourront choisir l'un de ces parcours et planifieront avec l'animateur-trice : les échéances, les contenus et les étapes.

## Des stages et des séjours

Des stages seront programmés à chaque vacances scolaires dans les 4 CPA. Les séjours au printemps et en été, en région ou en Europe, qui revêtiront deux formes : l'une qui fera appel à un prestataire de service et l'autre qui se dénommera Séjour-chantier. Pour ce dernier les jeunes devront s'engager très tôt afin de participer à sa destination et à son organisation. De plus pour l'été 2021, nous tenterons une expérimentation d'ouverture en juillet et août en alternance sur les 4 CPA : semaine du 27 au 31 juillet ou du 3 au 7 août et semaine du 24 au 28 août 2021. Une programmation adaptée, élaborée durant la saison, sera proposée au public jeune présent dans la capitale à ces périodes. Par ailleurs la saison sera parcourue d'événements dans et hors les murs. Un certain nombre d'entre eux seront le fruit de l'engagement des jeunes dans l'animation de l'arrondissement.

## **Communication**

Nous veillerons à valoriser leurs réalisations et productions par la diffusion d'une publication intitulée la « CLAJETTE ». A chaque vacances scolaires une communication spécifique sera déployée tant sur notre site Internet que par voie de supports papiers : tracts et affiches pour préciser en détail les contenus, les horaires et les lieux.

## **CPA Pina Bausch // Maya Angelou**

Pour rappel le CPA Pina Bausch s'est vu doté, en 2019, de l'antenne Maya Angelou qui résulte de l'extension de l'antenne Erard. Cette extension ne fut possible que grâce à une forte mobilisation des jeunes, des habitants de ce territoire et des partenaires associatifs avec un fort soutien de la mairie d'arrondissement. Cette antenne s'adresse à tous les publics. Elle a néanmoins vocation à proposer un accueil et des animations spécifiques à la jeunesse. Ce CPA avec ses deux équipements devient particulièrement adapté aux problématiques jeunesse tournées vers la culture et l'artistique. En effet, Pina Bausch avec la Ferronnerie et le café culturel à Maya Angelou seront complémentaires pour sensibiliser les jeunes autour du spectacle vivant et de ses techniques de réalisation.

## **Accueil informel**

Hors période des vacances scolaires les horaires de l'accueil informel à Maya Angelou sont les suivants :

- **Lundi 17h00-19h00**
- **Mardi 17h00-19h00**

*Accompagnement de projets 19h00-22h00  
(18-30 ans)*

- **Mercredi 15h00-18h00**

*Accompagnement de projets 19h00-22h00  
(18-30 ans)*

- **Jeudi 16h30-19h00**

- **Vendredi 16h30-20h00**

*Sports au Gymnase Léon Mottot 8h00-19h30*

- **Samedi 15h00-18h00**



Pendant les vacances scolaires et l'été ce centre ouvrira en alternance avec Bessie Smith.

## **CPA Bessie Smith**

Il s'appuiera sur son secteur musique avec son studio pour occuper pleinement sa place dans le cursus de la fiche Parcours Culturel et artistique. Comme tous les autres centres, il est en mesure de répondre aux demandes spontanées des jeunes durant la saison. Lors des vacances scolaires des actions spécifiques leurs seront programmées.

## **Petites vacances scolaires**

En alternance avec Pina Bausch/Maya Angelou, le centre sera ouvert au minimum une semaine sur deux pour accueillir le public du lundi au vendredi de 10h00 à 18h00 pour sorties, soirées, stages, après-midi ludiques jeunes. L'accompagnement de projet, notamment le Bafa citoyen se fait sur rendez-vous.

## **Vacances d'été**

Pour les vacances d'été, c'est une ouverture en alternance entre les deux équipements : du 27 au 31 juillet ou du 3 au 7 août et du 24 au 28 août.

### **CPA Annie Fratellini**

La création d'un poste animateur.trice jeunes à temps plein permettra une ouverture d'un accueil jeunes informel hors vacances scolaires du mardi au samedi. De plus une permanence chaque vendredi à Musidora servira à coconstruire avec les jeunes la programmation d'une ouverture lors des petites vacances scolaires dans ce centre.

Accueil informel (hors vacances scolaires):

- **Mardi de 16h00 à 20h00**
- **Mercredi de 14h00 à 21h30**
- **Jeudi de 12h00 à 14h00 & 18h00 à 20h00**
- **Vendredi de 13h30 à 20h00**
- **Samedi de 14h00 à 18h00**

### **CPA Musidora**

La création du poste d'animateur.trice au CPA Annie Fratellini nous permet d'ouvrir un accueil jeune informel pendant les petites vacances scolaires. Il se déroulera du mardi au samedi aux vacances d'Automne/Noël/Hiver/Printemps. Cette complémentarité et cette coopération avec Annie Fratellini s'intègreront également dans les actions de Pina Bausch et de Bessie Smith.

### **Petites vacances scolaires accueil :**

Des sorties, soirées, stages, après-midi ludiques jeunes seront organisés aux horaires ci-dessous :

- **Mardi 13h00 -19h00**
- **Mercredi 13h00 - 19h00**
- **Jeudi 14h00- 21h00**
- **Vendredi 13h00-19h00**
- **Samedi 14h00-18h00**

### **La jeunesse notre avenir**

Avec cette organisation le Claje espère répondre, à son échelle, aux enjeux de la jeunesse d'aujourd'hui. En effet, avec cette pandémie qui a accentué les inégalités et le chômage des jeunes il y a nécessité que chaque acteur jeunesse puisse apporter son expérience et ses compétences afin de les accompagner au mieux dans leur épanouissement, dans leur scolarisation et dans leur formation.



# Un café culturel

Ce nouvel espace de convivialité est intégré dans l'Antenne Maya Angelou. Il est un lieu d'initiative citoyenne où se rencontrer, travailler et agir ensemble en seront le carburant.

## SON MODE DE FONCTIONNEMENT

### ● Un comité de pilotage

Il a été créé un comité de pilotage avec les 3 associations initiatrices du projet. Une convention, qui comporte les objectifs artistiques, socioéducatifs et socioculturels, a été signée par les trois associations.

### ● Un comité d'usagers

Ce comité a pour mission de rédiger le règlement intérieur du lieu et sera consulté sur la programmation. Il sera un outil de concertation ouvert à tous et toutes y compris à d'autres associations, notamment les amicales de locataires de la résidence, mais également aux bailleurs sociaux. Cette concertation permettra aux usagers (jeunes et moins jeunes) de prendre part activement à son fonctionnement et d'y apporter, s'il y a lieu, des ajustements. Il se réunit en fonction des demandes. Lieu de débats, d'échanges et de propositions il nourrira l'émergence de projets. Ce comité sera consulté lors de la programmation des animations particulières de l'antenne Maya Angelou. Il fonctionne comme un espace de partage de savoirs et de compétences (un coworking).

### ● Partenaires réguliers

D'ores et déjà des liens réguliers ont été noués avec des associations sur différentes thématiques :

#### Consommer moins, consommer mieux avec HOLOGRAMME

Missions : Récupération des fruits et légumes en fin de marché, sensibilisation sur le gâchis alimentaire.

*Le planning d'ouverture est à consulter sur place ou sur notre site Internet.*



#### La voie des circuits courts avec TOITOUVERT

Actions prévues : Point de retrait de leurs paniers et sensibilisation circuits courts.

#### La solidarité entre habitant.e.s

#### avec 12 SOURIRES

Actions prévues : Cuisine, permanence écrivain public, lutte contre l'isolement, lien entre les familles et l'école, accueil des seniors isolés.



#### Un espace d'initiatives et de solidarités féministes avec LA MAISON DES FEMMES

Actions prévues : actions de convivialité et de rencontre pour venir en aide aux femmes en difficultés.

#### Espace public et citoyenneté avec le COLLECTIF PLACE AUX JEUNES

Missions : Agir sur la place des jeunes dans le quartier et aide inter-générationnelle.



Ces liens de coopération et de réalisation se retrouveront dans les animations particulières, les événements dans et hors les murs qui traiteront de l'urgence climatique ou des valeurs républicaines.

# Le projet social

En janvier 2018, le Centre Paris Anim' Annie Fratellini était labellisé centre social. En 2019, la CAF a renouvelé sa confiance et le CPA-Centre Social a obtenu l'agrément jusqu'en 2022 ! La programmation repose sur deux axes : la participation des habitant-e-s et l'accompagnement des familles.

## Participation des habitant-e-s

### Échanges de savoirs culinaires

Un vendredi par mois

PAF selon recette

---

### Atelier fabrication de cosmétiques maison et naturels

Un lundi par mois (14h-15h30)

PAF 3€ par atelier

---

### Café tricot

Lundi (14h-16h)

PAF 2€

---

### Atelier « détente du corps

et de l'esprit »

Mardi (10h-11h)

PAF 15€

---

### Sorties culturelles adultes

Une fois par trimestre

PAF 3€ par sortie

---

### Atelier Alphabétisation

Lundi (18h-20h) et/ou jeudi (10h-12h)  
PAF 15€ par atelier // +16 ans

---

### Atelier Post-Alpha/FLE

Mardi (13h-15h) et jeudi (13h-15h)  
PAF 30€ //+16 ans

---

### Atelier Anglais Easy

Jeudi (14h-15h30)

PAF 15€ // +16 ans

---

### Ateliers initiation

à l'informatique et internet

Mardi (10h-11h30) & mercredi (17h-18h30)

-Semestriel -

PAF 15€ par module //+16 ans

---

### Papothèque

Jeudi (19h-21h)

Gratuit

---

### Repair'café

Un samedi par mois (14h-17h)

Gratuit

---

### Repair'Kids

Un samedi par trimestre (14h-17h)

Gratuit



PAF = Participation Aux Frais

## Accompagnement des familles

### Accompagnement scolaire élémentaire

Groupe 1 : lundi et jeudi (16h45-18h)  
Groupe 2 : mardi et vendredi (16h45-18h)  
PAF 15€

### Accompagnement scolaire Collège

Lundi et jeudi (18h-19h15)  
PAF 15€

### Accompagnement scolaire Lycée

Mardi & vendredi (18h-19h15)  
PAF 15€

### Soutien à la création de projets jeunes

Mercredi (14h-17h)  
PAF 2€

### Projet Démos en partenariat avec la Philharmonie de Paris

2 Ateliers hebdo et des Tutti à la Philharmonie  
Mercredi (15h30-17h30) & samedi (10h30-12h)  
PAF 15€ // 7-12 ans

### Atelier parents (grands-parents) / enfants

Ateliers créatifs, jeux  
Mercredi ou samedi (14h-15h30)  
PAF 2€/annuel

### Ateliers parents-bébés

Jeudis (10h -11h)  
PAF 2€ par famille par atelier  
Motricité libre : 1 jeudi par mois

Nido / Papotage et maternage : 1 jeudi par mois

### Sorties culturelles et loisirs en famille

Un mercredi et /ou samedi par mois (14h-17h)  
3€ adultes/2€ enfants par sortie



### Spectacle lecture contes

Un mercredi par mois (14h-15h30)  
PAF : 2€ par famille

### Contes et pyjama

Un vendredi par mois (20h-21h30)  
PAF : 2€ par famille

### Groupe parents

*Rencontres/débats sur parentalité et diversité culturelle, scolarité, santé, les écrans, gestion de conflits, parent d'ado, projet vacances*

1 samedi par mois (10h-12h)  
avec l'École de Parents Parisiens

### PIJ/Coworking

*Espace dédié à l'orientation sociale et professionnelle.*

### Permanence écrivain public

jeudi (10h-13h)  
Gratuit sur rendez-vous

## Renseignements & inscriptions

au CPA / Centre Social Annie Fratellini

36 Quai de la Rapée, Paris 12<sup>ème</sup>

Tél. : 01.43.40.52.14

villiot@claje.asso.fr

# Pratiquer une activité

Les 50 centres de la Ville de Paris sont gérés, dans le cadre de la procédure des marchés publics, par des associations et des fédérations. Ces centres Paris Anim' proposent une large palette d'activités culturelles, artistiques et sportives ouvertes à toutes et tous, sur un rythme hebdomadaire ou autre.

**Vous pouvez consulter toutes les activités des centres sur [www.quefaire.paris.fr](http://www.quefaire.paris.fr)**

Au Claje, les cours sont assurés par des professeur.e.s diplômé.e.s et des animateur.trice.s technicien.ne.s qualifié.e.s. L'offre diversifiée répond à notre objectif de vous faire découvrir une discipline ou d'approfondir vos connaissances.

Vous trouverez dans ce document le programme des activités hebdomadaires et les stages des centres Musidora, Annie Fratellini, Bessie Smith, Pina Bausch et l'antenne Maya Angelou en détail : âges, horaires, lieux.

## EN LIGNE

*Vous pouvez désormais vous inscrire en ligne sur <https://claje.aniapp.fr>*

### Comment ça marche ?

Les activités ont lieu toutes les semaines (sauf pendant les vacances scolaires où il n'y a que des stages) de septembre à juin. L'inscription est valable pour cette période. Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs activités de votre choix, à un créneau horaire précis. Nous ne proposons pas de cours à la carte ou à l'unité.

### Quand m'inscrire ?

Pour un renouvellement d'une même activité, même jour, même heure :

**Du 7 au 11 juillet 2020**

Toutes et tous les usager-e-re-s qui pratiquent une activité courante durant la saison 2019/2020 peuvent s'inscrire dans la même activité, même jour, même heure (dans la limite des places disponibles).

Pour une nouvelle inscription :

**À PARTIR DU  
MERCREDI 15 JUILLET**

pour toutes les personnes qui veulent pratiquer une activité.

**Les inscriptions sont également possibles en cours d'année (dans la limite des places disponibles).**



Les centres proposent des activités ouvertes à tous et toutes et sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour toute information concernant les dispositions « Accessibilité et handicap », veuillez contacter le ou la responsable du centre.

# Comment s'inscrire ?



Faites votre choix  
parmi les 500 créneaux proposés  
dans l'ensemble des centres en  
consultant notre programme  
d'activités ou rendez-vous sur  
notre application web :

<https://claje.aniapp.fr>



## préparez les pièces justificatives

indispensables à l'inscription,  
par ordre de priorité :

- Attestation de la Caisse des Ecoles indiquant le quotient familial pour le périscolaire (- d'un an);
- A défaut, l'attestation de la Caisse d'Allocations Familiales indiquant le quotient familial (- de 3 mois) ;
- A défaut, l'avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019



Créez votre  
compte en ligne  
sur la nouvelle application  
<https://claje.aniapp.fr>

N'oubliez pas de télécharger  
les pièces justificatives (à dé-  
faut de justificatif, le tarif QF10  
sera appliqué)



Présentez-vous  
au centre où l'activi-  
té est proposée, avec l'en-  
semble des pièces justifica-  
tives (à défaut de justificatif,  
le tarif QF10 sera appliqué).  
ou

Inscrivez-vous en  
ligne, avec l'ensemble  
des pièces justificatives.

Attention, votre inscription  
n'est valide qu'une fois le QF  
validé par nos équipes.



## DÉBUT DES ACTIVITÉS

7

SEPT. 2020



## FIN DES ACTIVITÉS

26

JUIN 2021

Réglez

Sur place, les moyens de  
paiement sont: Chèque,  
Espèces, Carte Bancaire,  
Prélèvements SEPA,  
Chèques-Vacances,  
Coupon Sport, Ticket Loisir.

Si vous payez en ligne, vous  
aurez des frais de commis-  
sion bancaire (1.9% de la  
somme +20cts).

Attention, en cas d'annulation  
de l'activité ou de rembourse-  
ment, ces frais ne vous seront  
pas remboursés.

# Tarification

## Calculez votre Quotient Familial (QF)

Afin de favoriser l'accès des centres au plus grand nombre, les tarifs sont calculés en fonction de la composition et des ressources de chaque foyer, de l'âge (plus ou moins de 26 ans) et de la durée des différentes activités (de 20min à 3h).

## Mes ressources mensuelles

Revenu fiscal de référence : **€**  
 = **€**

## Déterminer mon Quotient

Groupe Tarifaire	Quotient Familial
≤ 234€	QF 1
≤ 384€	QF 2
≤ 548€	QF 3
≤ 959€	QF 4
≤ 1370€	QF 5
≤ 1900€	QF 6
≤ 2500€	QF 7
≤ 3333€	QF 8
≤ 5000€	QF 9
> 5000€	QF 10

*Nombre de parts du foyer:* \_\_\_\_\_

## Calculer mon groupe tarifaire

Ressources  
mensuelles du foyer + Prestations  
familiales

## Conditions particulières

Pour les activités nécessitant plusieurs séances dans la semaine (selon Claje) il est appliqué un forfait horaire de 3h. Vous avez la possibilité d'échelonner les paiements.

Si des changements familiaux ou personnels ont pu intervenir et si vous nous en **fournissez les justificatifs avant le 30 septembre 2020**, nous en tiendrons compte. Au-delà de cette date, il ne sera plus possible de modifier votre fiche d'inscription.

# Exemples

1. Sarah vit seule et a des ressources mensuelles de 1600€. Elle a 30 ans et veut s'inscrire en Photo Numérique (2h).

$$\text{Calcul } \frac{1600}{1} = 1600$$

En se reportant au tableau des groupes tarifaires (cf déterminer mon quotient familial), elle est en QF6.

Se reporter à la grille «Activités courantes plus de 26 ans» au croisement des lignes 2h et QF6. Son tarif est donc de 343,52€ l'année.

2. La Famille HIXE (2 adultes, 2 enfants de moins de 26 ans) ont des ressources mensuelles de 3500€.

Nombre de parts :

Couple = 2 parts + 0,5 part par enfant. Soit 3 parts.

$$\text{Calcul } \frac{3500}{3} = 1167$$

En se reportant au tableau des groupes tarifaires (cf. déterminer mon quotient familial), la famille est en QF5.

## ACTIVITÉS COURANTES (HEBDOMADAIRE)

## JUSQU'À 26 ANS INCLUS

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
45'	74,48	80,16	115,67	160,22	205,81	228,78	263,02	297,34	393,57	494,15
1h	80,75	86,90	125,30	173,69	223,10	247,93	285,06	322,29	424,18	521,48
1h15	86,90	93,63	134,93	186,90	240,28	267,07	306,87	347,14	451,51	544,44
1h30	93,15	100,24	144,67	200,36	257,56	286,22	328,91	371,95	485,41	583,80
2h	105,58	113,70	163,93	227,05	291,90	324,28	372,77	421,61	542,26	619,88
2h30	124,14	133,65	192,81	267,07	343,19	381,46	438,43	495,86	635,18	718,27
3h	142,82	153,85	221,82	307,22	394,81	438,77	504,33	570,34	722,64	827,60

## ACTIVITÉS COURANTES (HEBDOMADAIRE)

## PLUS DE 26 ANS

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
45'	80,75	86,90	125,29	173,68	223,10	247,92	285,06	322,19	426,37	535,70
1h	86,90	93,63	134,93	186,90	240,28	267,07	306,87	347,13	456,98	561,93
1h15	93,15	100,23	144,68	200,37	257,56	286,22	328,91	371,95	484,31	583,80
1h30	99,31	106,97	154,30	213,70	274,73	305,25	350,84	396,66	517,11	622,06
2h	111,73	120,31	173,56	240,49	309,07	343,52	394,81	446,44	573,96	655,95
2h30	130,29	140,38	202,45	280,40	360,35	400,50	460,36	520,57	666,89	754,35
3h	149,08	160,46	231,46	320,44	411,98	457,80	526,14	595,06	754,35	863,67

Le tarif prévu pour une durée hebdomadaire de 3 heures pour une même activité s'applique de manière forfaitaire aux horaires effectués au-delà de ces 3 heures.

## CHORALE (RÉUNISSANT ENTRE 21 ET 50 USAGERS INCLUS)

## 2 HEURES

Âge	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
- 26 ans	52,79	56,85	81,91	113,35	145,71	161,96	186,20	210,57	278,78	349,84
+ 26 ans	55,80	60,10	86,78	120,20	154,42	171,48	197,23	222,98	295,18	370,61

## MUSIQUE SEMI-COLLECTIF

## JUSQU'À 26 ANS INCLUS

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
1h	124,80	134,47	193,92	268,59	345,17	383,61	440,95	498,63	659,72	828,33
1h15	134,32	144,87	208,82	289,03	371,74	413,24	474,70	537,07	702,23	864,79
1h30	143,99	155,11	223,90	309,84	398,48	442,86	508,79	575,46	754,95	927,31
2h	163,18	175,93	253,71	351,11	451,60	501,74	576,63	652,30	843,36	984,61

## MUSIQUE SEMI-COLLECTIF

## PLUS DE 26 ANS

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
1h	133,56	143,89	207,46	287,33	369,25	410,37	471,67	533,42	705,51	886,49
1h15	143,17	154,05	222,43	308,02	395,81	439,78	505,55	571,56	747,70	920,98
1h30	152,64	164,38	237,25	328,53	422,20	469,02	539,27	609,53	798,34	981,35
2h	171,71	184,89	266,85	369,72	474,95	527,85	606,85	686,02	886,11	1034,82

## STAGES (TARIF HORAIRES)

Âge	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
- 26 ans	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31
+ 26 ans	2,90	3,02	4,06	5,46	6,61	7,43	8,46	9,51	13,12	15,31

## SÉJOURS (TARIF JOURNALIER)

Destination	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
Île de France	4,87	4,98	6,85	8,93	10,91	12,18	14,04	15,78	20,77	26,24
Régions	6,85	6,96	9,51	12,53	15,44	17,05	19,72	22,28	29,52	37,17
à l'Étranger	8,93	9,06	12,18	16,13	19,84	22,05	25,40	28,66	38,26	48,10

# Conditions générales d'inscription

## TARIFS D'ACTIVITÉS

La Ville de Paris a fixé le 15 juin 2020 les tarifs des activités des Centres Paris Anim pour la saison 2020-2021 et applicables à compter du 1er septembre 2020 (se reporter pour plus de détails aux grilles tarifaires). Ces tarifs forfaitaires tiennent compte de l'arrêt des activités pendant les vacances scolaires et fêtes légales. Durant celles-ci, nous pouvons proposer aux enfants, adolescents et adultes des stages dont les prix sont aussi fixés par la Ville de Paris. Aucun règlement «à la séance» des activités n'est autorisé. Toutefois, une inscription en cours d'année est possible, le tarif est alors calculé au prorata temporis des séances restantes à partir du 2 novembre 2020. Les Tickets-Loisirs, les Chèques-Vacances, Coupons-sports et participation CE sont acceptés sur place hors inscription web, cependant ils ne sont en aucun cas remboursés. Le montant à régler se fait dans sa totalité lors de l'inscription, avant le premier cours pour la saison. Il vous est possible de payer les activités annuelles de façon échelonnée en trois versements par mandat de prélèvement SEPA (prévoir un RIB) aux accueils des Centres Paris Anim du CLAJE. Les modalités d'application vous seront précisées lors de l'inscription. Des frais et commissions de services administratif et bancaire (1,9 % TTC + 0,20 € TTC) sont comptés en sus des tarifs d'activités lors de la transaction de paiement ou du choix de la mise en place du paiement en 3 fois par prélèvements SEPA (1,20 € TTC par transaction SEPA) pour toutes les inscriptions réalisées via internet. Le paiement par carte bancaire est accepté dans tous les centres Paris Anim gérés par le CLAJE. Aucun animateur ou professeur d'activité n'est autorisé à percevoir un quelconque règlement ou document administratif : seuls les personnels des accueils des Centres du CLAJE y sont habilités.

Toute personne majeure ou mineure n'étant pas à jour de son règlement se verra refuser l'accès au cours. Dans ce cas le mineur demeure sous la responsabilité du responsable légal.

**Cours d'essai :** Le premier cours effectué du 7 au 19 septembre 2020, est considéré comme un cours d'essai. Passée cette période, vous avez 7 jours après votre date d'inscription pour effectuer votre cours d'essai. Sans avis contraire de votre part au bout de 72 heures, l'inscription sera définitive que vous ayez été présent(e) ou non et votre règlement par chèque, espèces ou prélèvement SEPA sera encaissé. Si vous vous êtes inscrit(e) à plusieurs activités, le cours d'essai est limité à deux activités maximum, le reste étant considéré comme une inscription ferme et définitive. Seul l'animateur/trice-technicien/ne ou professeur(e) est habilité(e) à juger du niveau d'un élève et se réserve le droit d'orienter celui-ci vers un cours plus adapté s'il existe. Pour tous les stages, le règlement ne peut s'effectuer qu'en une seule fois.

**Dispositions exceptionnelles consécutives à l'état d'urgence sanitaire de mars à juin 2020 :** Les usagers inscrits à une activité durant la saison 2019-2020 et n'ayant pu bénéficier de la totalité de celle-ci du fait de l'état d'urgence sanitaire de mars à juin 2020 poursuivent cette activité, sans acquitter de nouveau droit d'inscription, durant la saison 2020-2021, au prorata de la durée dont ils n'ont pas bénéficié durant la saison 2019-2020. Au cas où la poursuite de cette activité ne peut être proposée durant la saison 2020-2021 pour tout motif relevant de la décision de la Ville de Paris ou de son gestionnaire le CLAJE, il pourra être proposé à l'usager une compensation sous forme d'avoir utilisable durant la saison 2020-2021, dans la limite du coût marginal du service rendu.

## QUOTIENT

Toutes les activités régulières ainsi que les stages adultes (+26 ans) sont soumises à l'application du quotient familial. Il vous appartient de nous fournir les pièces justificatives à jour à la date d'inscription correspondant aux nom et adresse du représentant familial pour la validation du QF. L'ab-

sence de pièce ou la présentation d'un document inexploitable entraînera ipso facto le passage au tarif correspondant au quotient familial maximum (QF 10). Les pièces justificatives à fournir par ordre de priorité : la notification de tranches tarifaires de la Caisse des Écoles (la plus récente) ; à défaut, l'attestation du QF de la CAF (moins de 3 mois) ; à défaut l'avis ou les avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019 (ASDIR : Avis de Situation Déclarative à l'Impôt sur le Revenu) correspondant au foyer fiscal ; l'attestation de la CAF pour les allocataires du RSA, de l'AAH ou de l'ASE (QF1 applicable uniquement pour l'ayant droit). Des changements familiaux ou personnels peuvent intervenir, et dans ce cas nous en tiendrons compte si vous nous fournissez les justificatifs avant le 30 Septembre 2020. Au-delà de cette date aucune modification ne pourra être prise en compte concernant l'inscription effectuée. Veuillez vous reporter aux grilles tarifaires pour connaître vos droits et vos obligations. Certaines prestations n'entrent pas dans le champ d'application du quotient familial. Se renseigner dans les centres.

## **RETARDS / ABSENCES**

Un(e) usager(e) absent(e), en retard, ou devant partir de son cours avant l'heure ne pourra prétendre à aucun ratrappage ou remboursement. Des absences répétées sans justification pourront provoquer une exclusion de l'activité sans remboursement et remettre en question le renouvellement d'inscription l'année suivante.

## **ANNULATION / REMBOURSEMENT**

Le remboursement n'est possible que dans le cas de circonstances exceptionnelles dûment justifiées (arrêt définitif de l'activité pour motif médical, déménagement, perte d'emploi, motif professionnel). Les remboursements sont calculés au prorata des séances restant à effectuer au jour de la demande accompagnée du justificatif correspondant (certificat médical de contre-indication définitive, attestation Pôle Emploi, attestation employeur) et d'un RIB. Cette demande devra être faite par email à l'adresse charenton@claje.asso.fr ou par lettre recommandée avec accusé de réception (cachet de la poste faisant foi) à l'adresse suivante : CLAJE, 291 rue de Charenton, 75012 Paris. Le dé-

compte du remboursement se fera à partir de la date de réception du courrier recommandé. Les sommes inférieures à 10€ ne sont pas remboursées. Nous vous rappelons que nous ne remboursons pas les Tickets-Loisirs, chèques-vacances, bons CAF, coupons sports et participation CE (en cas d'interruption d'activité). Nous pouvons être amenés à annuler une activité en cours d'année, notamment si le nombre de participant(e)s est insuffisant. Dans ce cas, le remboursement des sommes perçues sera reversé au prorata temporis pour libérer notre association de tout engagement. Défaut de paiement : le non paiement des sommes dues lors de l'inscription par le fait d'une opposition bancaire dont l'usager est à l'origine (rejet de prélèvement automatique, émission d'un chèque sans provision ou émis sans autorisation bancaire) entraîne des frais d'un montant forfaitaire de 20€ par opération qui seront facturés en supplément sans pour autant se substituer au règlement restant à percevoir.

## **DROIT À L'IMAGE**

Lors de votre inscription, ou de celle d'un tiers, vous acceptez le fait, à la lecture des présentes conditions générales d'inscription, que votre image ou celle du mineur (photos ou vidéos prises durant la pratique des activités hebdomadaires, stages et événements exceptionnels organisés par nous) soit utilisée à des fins non commerciales de communication interne ou externe de l'association Claje, ainsi qu'à son usage dans le domaine public par les médias dans le secteur de l'information exclusivement. Sur simple demande écrite auprès du centre tout usager peut demander que son image ne soit pas utilisée.

## **RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Les usagers et les personnes accompagnant les mineurs s'engagent à respecter le règlement intérieur du centre. Il est rappelé que toute personne présente dans un cours doit obligatoirement être en règle de ses cotisations ou avoir obtenu une autorisation du centre. Tout comportement perturbant le déroulement des activités ou nuisant à l'ambiance générale pourra entraîner l'exclusion de l'activité et/ou du centre de la personne concernée.

## **RESPONSABILITÉ**

Le centre n'est responsable des mineurs que pendant les créneaux horaires de l'activité. Tout mineur doit être accompagné à l'entrée et la sortie de l'activité. La direction du centre décline toute responsabilité en cas de :

- fermeture des équipements de la Ville de Paris où se déroulent les activités. Les usagers des centres ne pourront prétendre au remboursement des sommes versées du fait de cette fermeture.
- perte, vol ou détérioration de tout objet dans les centres ou dans les équipements sportifs de la Ville de Paris. Les objets de valeurs doivent être conservés dans la salle d'activité sous la vigilance de leurs propriétaires.

## **CERTIFICAT MÉDICAL**

Un certificat médical d'aptitude à la pratique physique, sportive, de mise en forme et de la danse n'est plus obligatoire. Cependant il vous est fortement conseillé de vérifier auprès d'un médecin votre capacité à suivre ces activités. Par ailleurs nous attirons votre attention sur le fait que vous pouvez souscrire une garantie d'assurance complémentaire spécifique et/ou G.A.V. (Garantie Accidents de la Vie), à votre demande et à vos frais.

## **ACTIVITÉ EN CONCESSION SPORTIVE**

Horaires d'activités : les horaires indiqués sont les entrées et sorties des établissements sportifs. Le temps d'activité comprend le passage au vestiaire.

## **OBSERVATIONS PARTICULIÈRES**

Nous tenons à vous informer que la Caisse d'Allocations Familiales de Paris met à notre disposition un service internet à caractère professionnel - CAF Partenaires - qui nous permet de consulter directement les éléments de votre dossier d'allocations familiales nécessaires à l'exercice de notre mission. Nous nous réservons le droit, dans les cas de non-respect des règles liées au paiement de l'activité et aux conditions générales d'inscription, de transmission de données personnelles erronées ou usurpées portant préjudices, d'engager une procédure administrative et/ou judiciaire s'il y a lieu.

## **PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES**

En acceptant nos conditions générales de vente, vous donnez votre consentement à la collecte et aux traitements de vos données personnelles. Les informations recueillies par le biais du formulaire d'inscription sont enregistrées et transmises aux services internes de l'Association Claje aux seules fins de gestion administrative de votre dossier. Les données sont collectées et conservées conformément aux durées légales et réglementaires en vigueur, soit 5 ans. Dans le cadre de la gestion de notre billetterie informatique liée aux événements et spectacles du CLAJE, nous pouvons être amenés à communiquer des données nominatives à notre partenaire DIGITICK. Conformément au règlement européen sur la protection des données (Règlement UE 2016/679 du 27 avril 2016 - ci après «RGPD») et à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation au traitement et d'effacement. Pour en savoir plus sur l'utilisation de vos données, veuillez consulter notre politique de protection des données ou contacter notre DPO à l'adresse suivante : rYPD@claje.asso.fr

## **ADHÉSION AU CLAJE**

L'adhésion (16 ans minimum) à l'association CLAJE est facultative. Elle donne la possibilité de participer à la vie de l'association. Son montant est de 2€ par saison et ne fait pas l'objet d'un remboursement.

Les informations contenues dans ce programme édité annuellement en juin 2020 sont susceptibles de changements. La version numérique accessible via le site [www.claje.asso.fr](http://www.claje.asso.fr) est à jour des dernières modifications.

ENFANTS

ENFANTS  
2-11 ans

# Activités manuelles

## Arts plastiques

<b>4-7 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
----------------	-----------------

*Mercredi* 15h45-17h

<b>6-7 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
----------------	---------------------

*Samedi* 9h30-11h

<b>8-12 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
-----------------	---------------------

*Samedi* 11h-12h30

<b>8-12 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
-----------------	-----------------

*Mercredi* 17h-18h30

## Atelier arts plastiques civilisations & musées

<b>8-13 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
-----------------	--------------------

*Samedi* 10h30-12h30

Atelier intergénérationnel, cf.stages adultes

## Street Art - Graff

<b>10-15 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
------------------	---------------------

*Samedi* 13h30-16h30

Activité pratiquée 1 semaine sur 2.  
Correspondance grille tarifaire 1h30  
Participation aux frais: 20€

## BD Manga

<b>9-12 ANS</b>	<b>MAYA ANGELOU</b>
-----------------	---------------------

*Mercredi* 14h15-16h15

## Couture

<b>9-12 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
-----------------	---------------------

*Mardi* 17h30-19h

Participation aux frais : 20€

## Dessin Peinture

<b>6-10 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
-----------------	--------------------

*Mardi* 17h-18h30

<b>9-14 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
-----------------	--------------------

*Lundi* 17h-18h30

## Maquette

<b>6-10 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
-----------------	--------------------

*Jeudi* 17h-19h

## Sculpture sur terre

<b>6-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
-----------------	---------------------

*Mercredi* 15h15-16h45

# Activités sportives

## Capoeira

<b>5-6 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
----------------	--------------------

*Mercredi* 13h30-14h30\*

<b>6-11 ANS</b>	<b>MAYA ANGELOU</b>
-----------------	---------------------

*Lundi* ● 17h-18h30

*Lundi* 17h-18h30

*Vendredi* ○ 17h-18h30

<b>6-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
-----------------	---------------------

*Vendredi* 17h-18h30

<b>7-11 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
-----------------	--------------------

*Mercredi* ○ 14h30-15h30\*

\* L'activité se pratique au centre sportif Léon Mottot

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

**Escalade**

<b>8-9 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	○ 17h-18h*
<b>9-10 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Vendredi</i>	● 17h-18h*
<b>10-12 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	○ 18h15-19h30*
<b>11-12 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	○ 18h15-19h30*

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

**Futsal**

<b>8-12 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	17h-18h*
*L'activité se pratique au centre sportif Léon Mottot	
<b>3-5 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Jeudi</i>	17h-18h

**Éveil à la gym**

<b>3-4 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	15h-15h45
<b>4-5 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	14h-15h
<i>Samedi</i>	15h45-16h45
<b>6-9 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	16h45-17h45

**Judo**

<b>4-5 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	13h-14h
<b>6-10 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	14h-15h15
<b>5-7 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Jeudi</i>	17h-18h
<b>8-10 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Jeudi</i>	18h-19h
<b>11-14 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Jeudi</i>	19h-20h15

**Karaté Jutsu**

<b>6-8 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mardi</i>	17h-18h
<b>9-12 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mardi</i>	18h-19h15

**Kung Fu**

<b>5-7 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	17h-17h45
<b>5-7 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	17h-18h
<b>8-12 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	● 17h45-19h
<b>8-13 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	18h-19h

**Judo / Karaté**

<b>6-12 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	13h-15h*

\*L'activité se pratique au gymnase Althéa Gibson

## Karaté

4-5 ANS	PINA BAUSCH
Mercredi	○ 13h30-14h15*
Jeudi	○ 17h-17h45
6-8 ANS	PINA BAUSCH
Mercredi	○ 14h15-15h15*
6-9 ANS	MUSIDORA
Mercredi	15h15-16h30
6-9 ANS	PINA BAUSCH
Lundi	○ ● 17h-18h
Jeudi	○ ● 17h45-19h
7-12 ANS	PINA BAUSCH
Mercredi	● 15h15-16h30*
7-12 ANS	MUSIDORA
Vendredi	17h-18h15
8-11 ANS	PINA BAUSCH
Lundi	● 18h-19h15
8-14 ANS	PINA BAUSCH
Mercredi	● ● 16h30-18h
9-12 ANS	PINA BAUSCH
Mercredi	○ 15h15-16h30*
10-15 ANS	MUSIDORA
Mercredi	16h30-18h

\*L'activité se pratique au gymnase Léon Mottot

## Technique et sciences

Découverte scientifique par les LEGO®

5-8 ANS	FRATELLINI
Vendredi	17h-18h

Atelier scientifique

6-12 ANS	MAYA ANGELOU
Mardi	17h-18h30

Film d'animation

8-14 ANS	PINA BAUSCH
Mardi	17h-18h30

## Arts du spectacle

Éveil théâtral

4-5 ANS	MUSIDORA
Lundi	16h45-17h30
6-7 ANS	MUSIDORA
Lundi	17h30-18h30

Comédie musicale

7-12 ANS	PINA BAUSCH
Jeudi	17h-18h30

**Cirque**

<b>3-5 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	10h-11h
<b>4-5 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	15h15-16h15*
<b>5-7 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	16h15-17h15*
<b>6-8 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	11h-12h30
<b>6-9 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mercredi</i>	17h-18h30*
<b>7-10 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	13h45-15h15*
<b>11-17 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Vendredi</i>	18h-20h*

\*L'activité se pratique au gymnase  
Daumesnil

**Théâtre**

<b>3-6 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	15h30-16h30
<b>7-9 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	17h-18h
<b>7-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	14h-15h30
<b>7-11 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	17h-18h15
<b>8-11 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mardi</i>	17h-18h30
<b>10-12 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	14h-15h30

**Théâtre  
d'improvisation**

<b>6-8 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Lundi</i>	17h-18h
<b>9-11 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	17h-18h

**Langues****Anglais tout petit**

<b>3-4 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	9h30-10h15
<b>4-5 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	10h15-11h

**Anglais**

<b>6-8 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	14h-15h
<b>9-11 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mercredi</i>	14h-15h

**Singing Kids**

(anglais en chanson)

<b>6-8 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	17h-18h
<b>7-10 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Vendredi</i>	17h-18h15
<b>9-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	18h-19h

## Arabe Littéraire

7-11 ANS PINA BAUSCH

Mercredi 16h30-18h

## Espagnol

9-11 ANS MUSIDORA

Samedi 10h-11h

## Mandarin

10 ANS ET + PINA BAUSCH

Samedi ○ ● 13h15-14h30

Samedi ● 14h30-15h45

## Théâtre en Anglais

10-14 ANS PINA BAUSCH

Jeudi 18h30-20h

## Danse

### Breakdance

6-9 ANS MUSIDORA

Vendredi 18h-19h

7-9 ANS BESSIE SMITH

Mardi 17h-18h

10-13 ANS BESSIE SMITH

Mardi 18h-19h

### Danse Afro-Caraïbe\*

11-15 ANS PINA BAUSCH

Lundi 18h15-19h15

## Jeux de l'esprit

### Échecs

5-7 ANS PINA BAUSCH

Mercredi 14h15-15h

6-9 ANS PINA BAUSCH

Samedi 14h-15h

8-12 ANS PINA BAUSCH

Mercredi 15h-16h

10-14 ANS PINA BAUSCH

Samedi 15h-16h30

### Danse Classique\*

8-10 ANS PINA BAUSCH

Samedi 15h-16h15

7-10 ANS MUSIDORA

Lundi 17h30-18h30

10-12 ANS PINA BAUSCH

Vendredi ○ 17h-18h30

### Danse Moderne\*

7-10 ANS MUSIDORA

Jeudi 18h-19h

### Danse Jazz\*

9-12 ANS PINA BAUSCH

Mercredi ○ 15h-16h30

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

**Danse Modern Jazz\***

<b>6-7 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>14h15-15h15</i>
<b>6-8 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	<i>14h-15h</i>
<b>8-9 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>15h15-16h15</i>
<b>8-10 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Samedi</i>	<i>15h-16h15</i>
<b>9-10 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	<i>15h-16h</i>
<b>10-12 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>16h15-17h15</i>
<b>11-13 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	<i>16h-17h15</i>

**Éveil à la danse\***

<b>2-3 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>10h15-11h</i>
<b>3-4 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>11h-11h45</i>
<b>4-5 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mardi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>4-6 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Lundi</i>	<i>16h45-17h30</i>
<b>4-5 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>11h45-12h30</i>
<b>5-6 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>13h30-14h15</i>

**Éveil à la danse****Parents & enfants**

<b>2-3 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>9h30-10h15</i>

**Éveil Corporel\***

<b>3-4 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	<i>9h30-10h15</i>
<b>4-5 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	<i>10h15-11h</i>

**Hip-Hop**

<b>6-9 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Vendredi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>8-12 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	<i>17h-18h</i>

**Initiation Danse\***

<b>5 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>6 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	<i>18h-19h</i>

**Initiation Modern Jazz\***

<b>6-8 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mardi</i>	<i>18h-19h</i>
<i>Mercredi</i>	<i>14h-15h</i>

\* Les activités sont soumises à une PAF de 15€ en raison du Gala de Danse prévu à la fin de la saison

ADOS

12-17 ans

# Activités manuelles

## Street Art - Graff

10-15 ANS	BESSIE SMITH
-----------	--------------

Samedi	13h30-16h30
--------	-------------

Activité pratiquée 1 semaine sur 2  
Correspondance grille tarifaire 1h30  
Participation aux frais : 20€

## BD Manga

13-17 ANS	MAYA ANGELOU
-----------	--------------

Mercredi	16h15-18h15
----------	-------------

## Couture

12-17 ANS	BESSIE SMITH
-----------	--------------

Lundi	17h30-19h
-------	-----------

Vendredi	17h30-19h
----------	-----------

Participation aux frais : 20€

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Lundi	15h30-17h30
-------	-------------

Mardi	14h-16h30
-------	-----------

Mardi	19h-21h
-------	---------

Mercredi	9h15-11h15
----------	------------

Mercredi	11h15-13h15
----------	-------------

Vendredi	19h-21h
----------	---------

Participation aux frais : 20€

## Atelier arts plastiques civilisations & musées

8-13 ANS	PINA BAUSCH
----------	-------------

Samedi	10h30-12h30
--------	-------------

Atelier intergénérationnel, cf.stages adultes

## Dessin

12-17 ANS	BESSIE SMITH
-----------	--------------

Mercredi	13h30-15h
----------	-----------

## Dessin peinture

9-14 ANS	PINA BAUSCH
----------	-------------

Lundi	17h-18h30
-------	-----------

## Sculpture sur terre

12-17 ANS	BESSIE SMITH
-----------	--------------

Mercredi	16h45-18h15
----------	-------------

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Mercredi	18h30-20h30
----------	-------------

## Mosaïque

14 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Jeudi	18h-20h
-------	---------

## Stylisme et couture

14 ANS ET +	FRATELLINI
-------------	------------

Mercredi	17h30-19h30
----------	-------------

16 ANS ET +	FRATELLINI
-------------	------------

Mercredi	19h30-21h30
----------	-------------

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

# Activités sportives

## Badminton

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	○ 18h-19h30*
Mardi	● 18h-19h30*
Jeudi	● 18h-19h30**

\* L'activité se pratique au gymnase Daumesnil

\*\* L'activité se pratique au gymnase de la Lancette

16 ANS ET +	MUSIDORA
Samedi	11h-13h*

\*L'activité se pratique au gymnase Althéa Gibson

## Capoeira

12 ANS ET +	MAYA ANGELOU
Lundi	18h30-20h

12 ANS ET +	PINA BAUSCH
Vendredi	20h30-22h*

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

12 ANS ET +	BESSIE SMITH
Vendredi	18h30-20h

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
Jeudi	20h30-22h

## Escalade

12-17 ANS	BESSIE SMITH
Mardi	○ 19h30-21h*
Vendredi	● 19h30-21h*

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

## Full contact

16 ANS ET +	PINA BAUSCH
Mardi	20h30-22h30*
Jeudi	20h30-22h30*
Samedi	○ 14h-15h30*
Samedi	● 15h30-17h*

\*L'activité se pratique au centre sportif Léon Mottot

## Futsal

13-17 ANS	PINA BAUSCH
Mardi	18h-19h30*

## Parkour

12-17 ANS	BESSIE SMITH
Mercredi	17h-18h30*

\*L'activité se pratique au gymnase Daumesnil

12-17 ANS	FRATELLINI
Mercredi	18h30-20h*

\*L'activité se pratique au gymnase Daumesnil

## Kung fu

8-13 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	18h-19h
14 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	19h-20h30

## Karaté Contact

12-16 ANS	FRATELLINI
Mardi	19h15-20h30
12-17 ANS	PINA BAUSCH
Mercredi	14h-15h30*

\*L'activité se pratique au gymnase Léon Mottot

## Karaté

<b>8-14 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	● ● 16h30-18h
<b>13-16 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	● 19h-20h30
<b>10-15 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	16h30-18h
<b>13 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Vendredi</i>	18h15-19h30
<b>15 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	20h30-22h30

\*L'activité se pratique au centre sportif Léon Mottot

## Karaté Jutsu

<b>9-12 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mardi</i>	○ 18h-19h15

## Self Defense Mixte

<b>16 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Lundi</i>	○ 19h15-20h30

## Self Defense Féminin

<b>16 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mardi</i>	20h30-22h30

## Arts du spectacle

### Cirque

<b>11-17 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Vendredi</i>	18h-20h*

\*L'activité se pratique au gymnase Daumesnil

## Théâtre

<b>12-15 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mardi</i>	18h30-20h
<b>13-15 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	15h30-17h
<b>15-18 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	18h15-19h45
<b>16-19 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	18h30-20h

## Théâtre d'improvisation

<b>12-14 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	18h15-19h30
<b>14-17 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Lundi</i>	18h-19h30
<b>16 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Vendredi</i>	19h30-22h

## Danse

### Barre au sol

<b>15 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Jeudi</i>	19h-20h

### Breakdance

<b>14-17 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	19h-20h15
<b>16 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	● 20h45-22h15

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

## Danse Africaine

<b>16 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Lundi</i>	<i>19h15-20h45</i>
<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Vendredi</i>	<i>19h-20h30</i>
<b>15 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Lundi</i>	<i>● 19h15-20h45</i>
<b>16 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>19h-20h15*</i>

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

## Danse Afro-latino

<b>16 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>20h15-21h30</i>

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

## Danse Afro-Caraïbes\*

<b>11-15 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Lundi</i>	<i>18h15-19h15</i>

## Danse Classique\*

<b>12-14 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Vendredi</i>	<i>18h30-20h</i>
<b>14 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>● 20h-21h30</i>
<b>16 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	<i>● 11h30-13h</i>

## Danse Classique & Barre au Sol

<b>16 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Jeudi</i>	<i>● 19h-20h30</i>

\* Les activités sont soumises à une PAF de 15€ en raison du Gala de Danse prévu à la fin de la saison

## Danse Jazz\*

<b>9-15 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>16h30-18h</i>
<b>12 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>● 18h30-20h</i>

## Danse Lyrical Jazz

<b>16 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	<i>19h15-20h45</i>

## Danse Modern Jazz\*

<b>11-13 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	<i>16h-17h15</i>
<b>13-17 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mercredi</i>	<i>18h-19h15</i>
<b>14-17 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	<i>17h15-18h30</i>

## Danse Orientale

<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Lundi</i>	<i>● ● 21h-22h30</i>

## Flamenco Pieds Nus

<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Lundi</i>	<i>12h30-13h45</i>

## Hip-Hop

<b>13-17 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Jeudi</i>	<i>18h-19h15</i>
<b>10-13 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	<i>11h-12h30</i>
<b>14-17 ANS</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Samedi</i>	<i>12h30-14h</i>

## Ragga Dancehall

12-17 ANS	MAYA ANGELOU
Mercredi	17h-18h15

## Rythme & Percussions Corporelle

16 ANS ET +	FRATELLINI
Jeudi	20h30-22h30

## Jeux de l'esprit

### Échecs

10-14 ANS	PINA BAUSCH
Samedi	15h-16h30

## Langues

### Mandarin

10 ANS ET +	PINA BAUSCH
Samedi	○ ● 13h15-14h30
Samedi	● 14h30-15h45

### Anglais

12-14 ANS	FRATELLINI
Mercredi	15h-16h

### Arabe littéraire

12 ANS ET +	PINA BAUSCH
Mercredi	18h-19h30

## Théâtre en Anglais

10-14 ANS	PINA BAUSCH
Jeudi	18h30-20h

## Mise en forme

### Gym Fitness

16 ANS ET +	MUSIDORA
Lundi	20h-21h

### Gym Tonique

16 ANS ET +	MUSIDORA
Lundi	18h30-19h15
Lundi	19h15-20h

### Pilates

16 ANS ET +	MUSIDORA
Mardi	8h45-9h45
Mardi	12h-13h
Mardi	13h-14h
Mercredi	12h-13h
Jeudi	20h-21h
Jeudi	21h-22h
Vendredi	8h45-9h45
Vendredi	13h-14h

16 ANS ET +	FRATELLINI
Mercredi	18h-19h
Mercredi	19h-20h15
Mercredi	20h15-21h30

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

## Qi Gong

16 ANS ET +	MUSIDORA
Lundi	18h45-20h
Jeudi	18h45-20h

## Sophrologie

16 ANS ET +	MUSIDORA
Jeudi	20h-21h
Jeudi	21h-22h

## Stretching Abdos Fessiers

16 ANS ET +	MUSIDORA
Samedi	9h-10h
Samedi	10h-11h

## Yoga

15 ANS ET +	FRATELLINI
Lundi	20h45-22h15
Vendredi	18h15-19h30

## 16 ANS ET + MUSIDORA

Lundi	12h15-13h30
Mercredi	18h30-19h45
Mercredi	19h45-21h
Mercredi	21h-22h15

## Zumba

16 ANS ET +	MUSIDORA
Mercredi	18h30-19h30
Mercredi	19h30-20h30
Samedi	11h-12h

# Techniques et sciences

Découverte scientifique par les LEGOSO

8-13 ANS	FRATELLINI
Vendredi	18h-19h30

## Film d'Animation

8-14 ANS	PINA BAUSCH
Mardi	17h-18h30

## M.A.O

14 ANS ET +	FRATELLINI
Mardi	19h30-21h30

**ADULTES**

**16 ans et +**

**ADULTES**

# Activités manuelles

## Aquarelle

18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Mercredi	19h30-21h30

## Arts plastiques

18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Jeudi	10h-12h30
Jeudi	20h-22h

## Couture

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	15h30-17h30
Mardi	14h-16h30
Mardi	19h-21h
Mercredi	9h15-11h15
Mercredi	11h15-13h15
Vendredi	19h-21h

Participation aux frais : 20€

## Dessin Peinture

18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Lundi	14h-16h30
Lundi	19h-21h30
Mardi	10h-12h30

## Linogravure

18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Jeudi	19h30-22h

## Sculpture sur terre

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
Mercredi	18h30-20h30

## Mosaïque

14 ANS ET +	BESSIE SMITH
Jeudi	18h-20h

## Sculpture sur bois

18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Mercredi	20h45-22h45

## Stylisme et Couture

14 ANS ET +	FRATELLINI
Mercredi	17h30-19h30
16 ANS ET +	FRATELLINI
Mercredi	19h30-21h30

# Activités sportives

## Badminton

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	○ 18h-19h30*
Mardi	● 18h-19h30*
Jeudi	● 18h-19h30**

\*L'activité se pratique au gymnase Daumesnil

\*\*L'activité se pratique au  
gymnase de la Lancette

16 ANS ET +	MUSIDORA
Samedi	11h-13h*

\*L'activité se pratique  
au gymnase Althéa Gibson

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

**Capoeira**

<b>12 ANS ET +</b>	<b>MAYA ANGELOU</b>
Lundi	18h30-20h
<b>12 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Vendredi	20h30-22h*

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

<b>12 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Vendredi	● 18h30-20h
<b>16 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Jeudi	● 20h30-22h

**Escalade**

<b>18 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Mardi	21h-22h30*
Vendredi	21h-22h30*

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

**Full Contact**

<b>16 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Mardi	20h30-22h30*
Jeudi	20h30-22h30*
Samedi	○ 14h-15h30*
Samedi	● 15h30-17h*

\*L'activité se pratique au centre sportif Léon Mottot

**Kung Fu**

<b>14 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Lundi	○ 19h-20h30

**Karaté**

<b>13 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
Vendredi	18h15-19h30
<b>15 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Jeudi	20h30-22h30
<b>18 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
Vendredi	19h30-21h

**Self Defense Mixte**

<b>16 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Lundi	○ 19h15-20h30
<b>18 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Lundi	○ 20h30-21h30

**Self Defense Féminin**

<b>16 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
Mardi	20h30-22h30

**Arts du Spectacle****Objectif scène**

<b>18 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Lundi	● 19h30-22h30

**Théâtre**

<b>18 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Mardi	● 19h30-22h
Jeudi	○ ● 19h45-22h15
<b>18 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
Mardi	20h-22h
Mercredi	19h30-22h*

\*L'activité se pratique à l'espace Gabriel Lamé

## Théâtre d'improvisation

16 ANS ET + FRATELLINI

Vendredi 19h30-22h

## Théâtre d'improvisation

(matchs)

18 ANS ET + PINA BAUSCH

Mercredi 20h-22h

## Théâtre d'improvisation

(techniques)

18 ANS ET + PINA BAUSCH

Jeudi 20h-22h

## Danse

### Barre au sol

15 ANS ET + MUSIDORA

Jeudi 19h-20h

18 ANS ET + PINA BAUSCH

Mardi 12h30-13h45

Samedi 10h-11h15

### Breakdance

16 ANS ET + PINA BAUSCH

Jeudi ● 20h45-22h15

18 ANS ET + BESSIE SMITH

Mardi 20h30-22h

## Danse Africaine

16 ANS ET + FRATELLINI

Lundi 19h15-20h45

16 ANS ET + MUSIDORA

Vendredi 19h-20h30

## Danse Africaine Moderne

16 ANS ET + BESSIE SMITH

Mercredi 19h-20h15\*

\*L'activité se pratique au gymnase Reuilly

## Danse Afro-latino

16 ANS ET + BESSIE SMITH

Mercredi 20h15-21h30\*

## Danse Africaine Moderne

(avec percus)

15 ANS ET + PINA BAUSCH

Lundi ● 19h15-20h45

## Danse Classique

12 ANS ET + PINA BAUSCH

Samedi ● 13h30-15h

14 ANS ET + PINA BAUSCH

Mercredi ● 20h-21h30

15 ANS ET + PINA BAUSCH

Vendredi ● 20h15-21h45

16 ANS ET + PINA BAUSCH

Samedi ● 11h30-13h

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé

## Danse Classique & Barre au Sol

16 ANS ET +      FRATELLINI

Jeudi      ●      19h-20h30

## Danse Indienne

18 ANS ET +      PINA BAUSCH

Mardi      ○      19h30-20h45

Mardi      ●      20h45-22h

## Danse Jazz

12 ANS ET +      PINA BAUSCH

Mercredi      ●      18h30-20h

## Danse Lyrical Jazz

16 ANS ET +      PINA BAUSCH

Jeudi      19h15-20h45

## Danse Modern jazz

16 ANS ET +      BESSIE SMITH

Mercredi      ○      19h15-20h30

Mercredi      ●      20h30-22h

18 ANS ET +      MUSIDORA

Mardi      ○      19h-20h30

Mardi      ●      20h30-22h

## Danse Orientale

16 ANS ET +      MUSIDORA

Lundi      ●      21h-22h30

## Flamenco Pieds Nus

16 ANS ET +      MUSIDORA

Lundi      12h30-13h45

## Ragga Dancehall

18 ANS ET +      MAYA ANGELOU

Mercredi      18h15-19h45

## Rythme et Percussion Corporelle

16 ANS ET +      FRATELLINI

Jeudi      20h30-22h30

## Langues

### Anglais creative workshop

18 ANS ET +      MUSIDORA

Lundi      ○      19h-20h30

Lundi      ●      20h30-22h

### Anglais

18 ANS ET +      BESSIE SMITH

Mardi      ○      ●      19h15-20h45

### Espagnol

18 ANS ET +      BESSIE SMITH

Mercredi      ○      19h15-20h45

18 ANS ET +      MUSIDORA

Samedi      ○      11h00-12h30

### Mandarin

10 ANS ET +      PINA BAUSCH

Samedi      ○      ●      13h15-14h30

Samedi      ●      14h30-15h45

# Mise en forme

## Cardio Dance

<b>18 ANS ET +</b>	<b>MAYA ANGELOU</b>
Lundi	19h30-20h30
<b>18 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Mardi	19h15-20h15

## Feldenkrais

<b>18 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Mardi	10h30-12h
Mercredi	18h15-19h30
Mercredi	19h30-20h45
<b>18 ANS ET +</b>	<b>MAYA ANGELOU</b>
Mardi	19h-20h15
Mardi	20h15-21h30

## Gym Douce / Qi Gong

<b>18 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Mardi	10h-11h
Mardi	11h-12h
Jeudi	10h-11h
Jeudi	11h-12h

## Gym Fitness

<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
Lundi	20h-21h

## Gym Tonique

<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
Lundi	18h30-19h15
Lundi	19h15-20h

## Pilates

<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
Mardi	8h45-9h45
Mardi	12h-13h
Mardi	13h-14h
Mercredi	12h-13h
Jeudi	20h-21h
Jeudi	21h-22h
Vendredi	8h45-9h45
Vendredi	13h-14h

## FRATELLINI

<b>16 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
Mercredi	18h-19h
Mercredi	19h-20h15
Mercredi	20h15-21h30

## BESSIE SMITH

<b>18 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
Mercredi	○ 9h30-10h30
Mercredi	○ ● 10h30-11h30

## MAYA ANGELOU

<b>18 ANS ET +</b>	<b>MAYA ANGELOU</b>
Mercredi	○ 20h-21h
Mercredi	21h-22h

## PINA BAUSCH

<b>18 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
Lundi	● 21h-22h15
Mardi	○ 10h-11h
Mardi	11h-12h
Mardi	21h15-22h15
Mercredi	12h30-13h30
Jeudi	11h-12h
Vendredi	20h15-21h15

## Qi Gong

16 ANS ET +	MUSIDORA
Lundi	18h45-20h
Jeudi	18h45-20h
18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	15h30-16h45
18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Mardi	15h15-16h30

## Renforcement Musculaire

18 ANS ET +	MAYA ANGELOU
Lundi	18h30-19h30
18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Mardi	20h15-21h15
Jeudi	12h15-13h15
Vendredi	18h15-19h15

## Sophrologie

16 ANS ET +	MUSIDORA
Jeudi	20h-21h
Jeudi	21h-22h

## Stretching Abdos Fessiers

16 ANS ET +	MUSIDORA
Samedi	9h-10h
Samedi	10h-11h

## Stretching

18 ANS ET +	MAYA ANGELOU
Lundi	20h30-21h30

## Tai Chi Chuan

18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	14h-15h30
18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Lundi	20h45-22h15
Mardi	13h45-15h
Samedi	10h-11h15

## Yoga

15 ANS ET +	FRATELLINI
Lundi	20h45-22h15
Vendredi	18h-19h30
16 ANS ET +	MUSIDORA
Lundi	12h15-13h30
Mercredi	18h30-19h45
Mercredi	19h45-21h
Mercredi	21h-22h15
18 ANS ET +	PINA BAUSCH
Mardi	12h30-14h
Mercredi	9h-10h
Mercredi	10h-11h15
Mercredi	11h15-12h15
Mercredi	20h45-22h15
Jeudi	12h30-14h
Samedi	11h30-13h
18 ANS ET +	MAYA ANGELOU
Jeudi	19h-20h30
Jeudi	20h30-22h

## ***Yoga Doux***

<b>18 ANS ET +</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	11h15-12h15
<i>Jeudi</i>	14h30-15h45
<b>18 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	13h30-14h30

## ***Zumba***

<b>16 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	18h30-19h30
<i>Mercredi</i>	19h30-20h30
<i>Samedi</i>	11h-12h

## **Techniques et sciences**

### **M.A.O**

<b>14 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mardi</i>	19h30-21h30



MUSIQUE

MUSIQUE

## Atelier d'éveil aux percussions

Tarifs musique semi-collective

5-6 ANS	BESSIE SMITH
---------	--------------

Mercredi	16h45-17h45
----------	-------------

## Atelier Percussions

Tarifs musique semi-collective

7-9 ANS	BESSIE SMITH
---------	--------------

Mercredi	17h45-18h45
----------	-------------

## Atelier d'orchestre

Tarifs musique semi-collective

14 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Mercredi	● ● 19h-20h30
----------	---------------

## Atelier Pop Rock

Tarifs musique semi-collective

14 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Mardi	● ● 20h30-22h
-------	---------------

## Atelier Rock

Tarifs musique semi-collective

13-20 ANS	BESSIE SMITH
-----------	--------------

Vendredi	● ● 20h-21h30
----------	---------------

## Atelier Soul/Funk Rythm & Blues

Tarifs musique semi-collective

14 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Mardi	● ● 19h-20h30
-------	---------------

## Batterie

Tarifs musique semi-collective  
créneaux de 40min à 2 élèves

9 ANS ET +	BESSIE SMITH
------------	--------------

Mercredi	12h15-16h30
----------	-------------

Jeudi	16h45-21h
-------	-----------

Vendredi	15h-21h30
----------	-----------

## Chant

6-10 ANS	PINA BAUSCH
----------	-------------

Mardi	17h-18h
-------	---------

10-13 ANS	PINA BAUSCH
-----------	-------------

Mardi	18h-19h
-------	---------

16 ANS ET +	FRATELLINI
-------------	------------

Lundi	18h-19h30
-------	-----------

Mardi	19h30-21h
-------	-----------

16 ANS ET +	BESSIE SMITH
-------------	--------------

Jeudi	19h-20h30
-------	-----------

## Chorale

18 ANS ET+	MUSIDORA
------------	----------

Lundi	20h-22h
-------	---------

## Chansons

16 ANS ET +	PINA BAUSCH
-------------	-------------

Mardi	19h30-21h
-------	-----------

## Formation Musicale

7- 11 ANS	BESSIE SMITH
-----------	--------------

Jeudi	18h-19h
-------	---------

## Clarinette

### Tarifs musique semi-collective - 1h

<b>7-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>7 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	<i>18h-19h</i>
<b>12 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Mardi</i>	<i>19h-20h</i>
<b>12 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Lundi</i>	<i>19h30-20h30</i>

## Flûte Traversière

### Tarifs musique semi-collective - 1h

<b>7-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	<i>18h-19h</i>
<b>12-17 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	<i>19h-20h</i>
<b>16 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	<i>20h-21h</i>
<b>18 ANS ET +</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	<i>21h-22h</i>

## Jardin Musical

<b>3-4 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	<i>10h-10h45</i>
<b>4-5 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	<i>10h45-11h30</i>
<i>Samedi</i>	<i>15h-16h</i>
<b>5-6 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Samedi</i>	<i>11h45-12h45</i>
<i>Samedi</i>	<i>14h-15h</i>

## Éveil Musical

<b>2-3 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>9h30-10h15</i>
<b>3-4 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>10h15-11h</i>
<b>5-6 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Jeudi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>4-6 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Vendredi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>6-7 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Lundi</i>	<i>17h-18h</i>

## Éveil Musical en Anglais

<b>4-5 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>11h-11h15</i>
<b>5-6 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Samedi</i>	<i>11h45-12h30</i>

## Guitare

### Tarifs musique semi-collective - 1h

<b>7-11 ANS</b>	<b>BESSIE SMITH</b>
<i>Vendredi</i>	<i>17h-18h</i>
<i>Vendredi</i>	<i>18h-19h</i>
<i>Samedi</i>	<i>10h-12h</i>
<b>7-12 ANS</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Jeudi</i>	<i>17h-18h</i>
<b>7 ANS ET +</b>	<b>FRATELLINI</b>
<i>Mercredi</i>	<i>15h-20h</i>
<b>8-17 ANS</b>	<b>PINA BAUSCH</b>
<i>Mardi</i>	<i>17h15-21h15</i>
<b>8 ANS ET +</b>	<b>MUSIDORA</b>
<i>Mercredi</i>	<i>14h-19h</i>
<i>Vendredi</i>	<i>17h-21h</i>

## Guitare (suite)

### Tarifs musique semi-collective - 1h

12-17 ANS	BESSIE SMITH
Vendredi	19h-20h
Samedi	12h-13h
Samedi	14h-15h
Samedi	15h-16h
10 ANS ET +	PINA BAUSCH
Jeudi	17h15-21h15
12 ANS ET +	FRATELLINI
Jeudi	18h-21h

## Violon / Alto

### Tarifs musique semi-collective

7-11 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	17h-18h
10-15 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	18h-19h
12-17 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	19h-20h
18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	20h-21h

## Piano Numérique

### Tarifs musique semi-collective - 1h

7 ANS ET +	MUSIDORA
Mardi	17h-21h
Mercredi	16h-20h
Jeudi	16h-19h
7 ANS ET +	FRATELLINI
Mardi	17h-22h
Samedi	14h-17h
7-11 ANS	BESSIE SMITH
Mardi	16h30-17h30
Mercredi	12h-13h
Mercredi	13h-14h
Mercredi	14h-15h
9-14 ANS	BESSIE SMITH
Mercredi	15h-16h
12-17 ANS	BESSIE SMITH
Mardi	17h30-18h30
Mercredi	16h-17h
Mercredi	17h30-19h

## Violoncelle

### Tarifs musique semi-collective

7-11 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	17h-18h
10-15 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	18h-19h
12-17 ANS	BESSIE SMITH
Lundi	19h-20h
18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Lundi	20h-21h

## Saxophone

### Tarifs musique semi-collective - 1h

8-17 ANS	BESSIE SMITH
Mardi	18h-19h
18 ANS ET +	BESSIE SMITH
Mardi	20h-21h
12 ANS ET +	FRATELLINI
Lundi	20h30-21h30

Niveaux: ○ débutant ● intermédiaire ● confirmé



STAGES

# CRÉATIONS VIDÉOS & JEUX VIDÉOS

AU CPA BESSIE SMITH

Selon calendrier

Module de 6 séances d'octobre à décembre + une sortie  
et / ou Module de 7 séances de janvier à avril + une sortie  
Tarifs selon QF // 11-16 ans

**SAMEDI  
13H30-16H30**



## Création et montage vidéo

Vous aimez faire des petites vidéos, inventer des scénarios ou filmer des instants de la vie quotidienne. Avec l'atelier de création et montage vidéo vous apprendrez les techniques de réalisation qui vous permettront de produire des petits films réussis !

- Sensibilisation au matériel professionnel de tournage, prise en main des outils, cadrage
- Réalisation des scénarios
- Tournage, prise de vue, prise de son
- Montage
- Une sortie : visite guidée de studios de tournage et rencontre avec des étudiant.e.s et des professionnel.le.s du métier.

### CALENDRIER

3 et 17 octobre, 14 et 28 novembre  
12 décembre, 19 décembre (sortie)

## Création de jeux vidéos

Vous aimez les jeux vidéos et leur univers, vous avez envie de découvrir l'envers du décor et devenir créateur.trice à votre tour ? Avec l'atelier de création de jeux vidéos vous pourrez vous initier à la création d'un petit jeu de plateforme et participer à toutes les étapes de sa réalisation.

- Découverte et compréhension des différents types de jeu
- Création graphique des personnages jouables et des décors
- Découverte de la programmation sur des logiciels simples
- Visite d'un studio de création de jeu vidéo et rencontre avec des professionnel.le.s du métier.

### CALENDRIER

9 et 23 janvier, 6 février 6 et 20 mars,  
3 et 17 avril

# AU FIL DE L'ART

AU CPA BESSIE SMITH

Selon calendrier

4 modules indépendants de 7 cours et d'une sortie

Les entrées dans les musées sont comprises dans le tarif

Tarifs selon QF // Dès 16 ans

LUNDI

19H30-20H30

Le CPA Bessie Smith vous propose un cours d'Histoire de l'Art qui vous permettra d'acquérir une véritable autonomie lors de vos visites dans les musées ou les expositions. Chaque session se compose de cours théoriques largement illustrés par des projections de photographies et se conclut par une visite dans un musée. Les sorties au Musée sont des compléments pédagogiques importants à une série de cours.

Elles permettent d'y aborder des œuvres qui n'ont pas été étudiées précédemment et de remettre vos connaissances en perspective. Les horaires donnés pour les sorties correspondent au temps de visite et ne tiennent pas compte du transport.

**Cours assurés par Catherine Rosu,  
Historienne de l'Art diplômée d'Etudes  
supérieures de l'Ecole du Louvre**

## PEINTURE MODULE 5

### Sujet

*Lire et comprendre  
les images de l'Ancien  
Testament.*

### Calendrier

28 septembre  
5 et 12 octobre  
2, 9, 16 et 23  
novembre

### Sortie

**Musée du Louvre**  
25 ou 27 novembre  
18h30-21h30

## SCULPTURE MODULE 3

*Les XIX<sup>ème</sup> et XX<sup>ème</sup> Siècles : étude  
chronologique pour comprendre  
l'évolution des formes dans le temps  
et fonctionnel pour appréhender sa  
place dans l'architecture.*

30 novembre  
7 et 14 décembre  
4, 11 et 18 janvier

**Musée d'Orsay**  
21 janvier  
18h30-21h30

## PEINTURE MODULE 6

*Lire et comprendre les images du  
Nouveau Testament, de l'Enfer et du  
Paradis.*

25 janvier  
1<sup>er</sup> et 8 février  
1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 mars

**Musée du Louvre**  
24 ou 26 mars  
18h30 - 21h30

## ARCHITECTURE MODULE 3

*Haute antiquité, moyen-âge,  
renaissance italienne et renaissance  
française*

29 mars, 12 avril,  
3, 10, 17 et 31 mai,  
7, 14 et 21 juin

**Quartier du Marais**  
5 ou 26 juin  
14h-18h

STAGES

# ARTS PLASTIQUES CIVILISATIONS & MUSÉES

AU CPA PINA BAUSCH

Selon calendrier

7 modules :

3 ou 4 ateliers + sortie au musée

Tarifs selon QF // Intergénérationnel

**SAMEDI  
10H30-12H30**

Atelier intergénérationnel permettant aux enfants de partager leurs apprentissages avec des adultes : parents, grands-parents... et pourquoi pas, des adultes n'appartenant pas à leurs sphères familiales.

Enfants et adultes font les mêmes activités et, lors des sorties, visitent les musées dans les mêmes conditions ludiques.

Cours assurés par Catherine Rosu, Historienne de l'Art diplômée d'Etudes supérieures de l'Ecole du Louvre.

## LES ENFANTS 7 À 13 ANS

Sous la forme d'une activité hebdomadaire de 2h30\* sur toute l'année.

Le tarif se calcule en fonction du quotient familial.

\*Ces 2 heures 30 correspondent aux cours et sorties additionnés, soit 85 heures pendant 34 semaines.

## LES ADULTES 14 À 99 ANS

Sous la forme de 7 stages, indépendants les uns des autres.

Vous pouvez vous inscrire à la carte, la seule contrainte étant l'inscription à un stage dans sa totalité.

Le nombre d'heures incluant ateliers et sorties est différent selon les sujets.

Le tarif horaire des stages est fixe pour les moins de 26 ans mais se calcule en fonction du QF pour les plus de 26 ans.



## **Les héros ne meurent jamais**

Dates des ateliers : 12, 19, 26 septembre - 3 octobre

Sortie au Musée du Louvre

Samedi 10 octobre de 10h à 13h30



## **Il n'y a pas que Tintin en Belgique**

Dates des ateliers : 17 octobre – 7, 21 novembre

Sortie au Musée d'Art Moderne ou Centre Pompidou

Samedi 14 novembre de 10h à 13h30



## **Le corps à l'œuvre**

Dates des ateliers : 28 novembre - 5, 12, 19 décembre

Musée de l'Homme

Samedi 9 janvier de 10h à 14h



## **Les couleurs de la musique**

Dates des ateliers : 16, 23 janvier – 6 février

Cité de la Musique et Philharmonie de Paris

Samedi 30 janvier de 10h à 14h



## **Les arts détournés**

Dates des ateliers : 13 février – 6, 20, 27 mars

Sortie au Musée du Louvre

Samedi 13 mars de 10h à 14h



## **Nos ancêtres les Gaulois**

Dates des ateliers : 3, 10, 17 avril

Sortie avec pique-nique au Musée d'Archéologie Nationale de Saint Germain en Laye

Samedi 22 mai de 10h à 17h



## **Le zoo fantastique \***

Dates des ateliers : 29 mai, 5, 19, 26 juin

Sortie avec pique-nique à la Galerie de l'Evolution et à la Ménagerie du Jardin des Plantes

Samedi 12 juin de 10h à 18h

\* pour cette sortie une participation aux frais sera à prévoir

# THÉÂTRE

## LE CORPS DE L'ACTEUR

AU CPA PINA BAUSCH

Selon calendrier

3 sessions de stages complémentaires

Tarifs selon QF // Dès 18 ans

### SELON CALENDRIER

Stage de perfectionnement s'adressant à tout comédien amateur ayant déjà une expérience scénique, désireux de développer sa présence scénique et sa puissance de jeu au plateau.

Le stage s'articule donc en 3 sessions de stages complémentaires. Même s'il est possible de participer aux sessions proposées séparément, il est fortement conseillé de suivre les trois sessions qui forment une recherche liée, approfondie et complète sur le corps de l'acteur au plateau. La série de 3 stages complémentaires propose un travail physique de l'acteur.

Qu'est ce que la présence du comédien au plateau ? Comment toucher à son organicité naturelle dans l'interprétation ? Comment

trouver la crédibilité du personnage ? Cette organicité de l'enfance, du jeu, de l'instant et de l'imaginaire libéré des images convenues, cette organicité qui ouvre tous les possibles en scène, se loge au cœur du principal instrument de l'acteur: son corps.

Il s'agira, par le travail physique de l'acteur, de mettre en lien le corps et les émotions, d'explorer les diverses possibilités du corps en mouvement pour servir le jeu théâtral, mais également de visiter le potentiel infini du corps-image.

Les différents axes du travail théâtral seront traversés durant cette série de stages : interprétation, création du personnage, créativité de l'acteur.

#### Le corps et les émotions

Vendredi 16 octobre  
de 18h30 à 22h30

Samedi 17 octobre  
de 10h30 à 17h30

Dimanche 18 octobre  
de 10h30 à 17h30

#### La composition du personnage

Vendredi 12 février  
de 18h30 à 22h30

Samedi 13 février  
de 10h30 à 17h30

Dimanche 14 février  
de 10h30 à 17h30

#### La danse de l'acteur

Vendredi 16 avril  
de 18h30 à 22h30

Samedi 17 avril  
de 10h30 à 17h30

Dimanche 18 avril  
de 10h30 à 17h30

# L'ART ET LA MANIÈRE

AU CPA PINA BAUSCH

Selon calendrier

1 à 2 jeudis par mois

8.50 € pour 2 heures

Dès 16 ans

**JEUDI  
10H30-12H30**



Atelier d'arts plastiques en rapport avec le cycle de conférences de l'année 2020-2021, à savoir les arts du Moyen Âge.

Approfondissez vos connaissances de l'art médiéval de façon ludique.

Lettrines, miniatures, tapisseries, vitraux, sculpture...n'attendent plus que vous.

Il n'est pas obligatoire d'avoir assisté aux conférences pour s'inscrire aux ateliers.

**Cours assurés par Catherine Rosu,  
Historienne de l'Art diplômée  
d'études supérieures de l'Ecole du  
Louvre.**

## Calendrier

8 octobre

12 et 26 novembre

10 décembre

14 et 28 janvier

11 février

11 et 25 mars

15 avril

STAGES

# YOGA

Module de 1 ou 2 jours  
(inscription aux deux dates obligatoires)  
Tarifs selon QF / Intergénérationnel

À L'ANTENNE MAYA ANGELOU

Selon calendrier

**SAMEDI**  
**15H00-17H00**

## Le Yoga pour la région abdominale

**7 et 14 novembre**

Détendre l'abdomen, renforcer le système immunitaire. L'abdomen est souvent crispé, le stress, les émotions, les toxines, durcissent les organes internes et les tissus musculaires. Ce qui affaiblit la flore intestinale et ralentit le métabolisme. Nous allons placer notre attention pendant les postures sur la région de l'abdomen. Des postures pour le stimuler, le tonifier et surtout le détendre.

## Le Yoga pour renforcer les jambes

**16 et 23 janvier**

Les jambes soutiennent le poids du haut du corps. En renforçant nos jambes, nous aidons et soulageons le dos. Nous allons prendre conscience de l'alignement des jambes A partir des attaches avec les hanches, les jambes ont un rôle d'ancrage dans nos postures. Nous allons travailler sur la sensation d'enracinement des jambes, pour trouver une stabilité dans les postures.

## Yoga pour le dos : le renforcer, le soulager

**20 et 27 mars**

Le dos à tous les âges présente des tensions. Haut du dos, tension dans les trapèzes, milieu du dos, bas du dos, tensions des postures assises au bureau et d'autres mauvaises postures... La colonne vertébrale a besoin de s'étirer, et de se détendre. Nous allons explorer les différents muscles et parties du corps qui aident à soulager le dos.

## Le Yoga et les torsions

**10 avril**

Les torsions en yoga font partie des grands classiques dans les séries des postures. (les asanas). Les torsions se pratiquent en postures allongées, en postures assises, à genoux, debout et dans bien d'autres positions du corps. Les torsions agissent sur le dos, les épaules, l'ouverture de la poitrine, le bassin, la respiration, les organes internes, le colon, et stimulent tout l'organisme.

# ŒNOLOGIE

Séances tout au long de l'année

Chaque séance peut être suivie individuellement

Tarifs selon QF // Dès 18 ans

**MARDI  
19H30-21H30**

Vous aimez le bon vin ? Vous souhaitez mieux vous y connaître pour faire vos choix lors de vos repas en famille ou entre ami.e.s ?

L'œnologie est une science qui étudie tout ce qui a trait au vin. Elle concerne la culture de la vigne, la fabrication ou le conditionnement ainsi que sa dégustation et sa consommation. Venez vous initier à la dégustation et affûter votre palais pour découvrir et apprécier des vins de différentes sortes. Chaque date correspond à une thématique et peut être suivi indépendamment.



## Calendrier :

Thématische	Jour
<i>Un B.a.-Ba de la dégustation : Comment déguster un vin ? Comment en parler ?</i>	<i>Mardi 29 septembre</i>
<i>Tour de France des vins blancs</i>	<i>Mardi 13 octobre</i>
<i>Tour de France des vins rouges</i>	<i>Mardi 10 novembre</i>
<i>Vins bio, biodynamiques et nature</i>	<i>Mardi 24 novembre</i>
<i>Champagne et autre bulles</i>	<i>Mardi 8 décembre</i>
<i>Vins de couleurs atypiques (jaune, orange, ...)</i>	<i>Mardi 12 janvier</i>
<i>Differentes expressions d'un cépage (rouge et blanc)</i>	<i>Mardi 26 janvier</i>
<i>Accords vins et fromages</i>	<i>Mardi 9 février</i>
<i>Bourgogne versus Bordeaux</i>	<i>Mardi 9 mars</i>
<i>Vignoble septentrional (Loire, Alsace, ...)</i>	<i>Mardi 23 mars</i>
<i>Châteauneuf-du-Pape</i>	<i>Mardi 6 avril</i>
<i>Provence et Corse</i>	<i>Mardi 18 mai</i>
<i>Sud-Est versus Sud-Ouest</i>	<i>Mardi 8 juin</i>

# QI GONG

AU CPA MUSIDORA

Selon calendrier

10 séances, de septembre à juin

Chaque séance peut être suivie individuellement

Tarifs selon QF // Dès 18 ans

**SAMEDI  
14H00-16H00**

Le Qi gong est la gymnastique traditionnelle chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale (Qi), et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Pour être en harmonie avec les énergies des différentes saisons, faites circuler votre Qi grâce au Qi Gong !

## Calendrier :

Automne – Poumon/Gros intestin	samedi 26 septembre
Kang Yi Gong – Renforcer le système immunitaire	samedi 10 octobre
Intersaison – Rate/Estomac	samedi 14 novembre
Hiver – Reins/Vessie	samedi 5 décembre
Kang Yi Gong – Renforcer le système immunitaire	samedi 9 janvier
Intersaison – Rate/Estomac	samedi 6 février
Ziran Qi Gong - 1er niveau	samedi 13 mars
Printemps – Foie/Vésicule Biliaire	samedi 3 avril
Intersaison – Rate/Estomac	samedi 22 mai
Eté – Cœur/Intestin Grêle	samedi 12 juin

# SOPHROLOGIE

6 séances d'octobre à mai

Chaque séance peut être suivie individuellement

Tarifs selon QF // Dès 18 ans

**SAMEDI  
14H00-16H00**

La sophrologie est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la prise de conscience de ses sensations corporelles. Elle permet d'être en phase avec soi-même par le biais d'exercices de détente doux, et accessibles à tous, que vous pourrez reproduire en toute autonomie.

## Vivre l'instant présent

**Samedi 3 octobre**

Notre mental accapare plus de 80% de notre énergie et nous bloque soit dans le passé, soit dans l'avenir. La sophrologie vous permet de vous libérer de ce discours intérieur, en vous reconnectant à vos sens, vos perceptions, pour porter un autre regard sur le futur et le passé, pour canaliser le mental et permettre de réguler les angoisses et vivre pleinement l'instant présent.

## Respiration et détente

**Samedi 21 novembre**

Une respiration bloquée, des tensions, mettent parfois votre corps à rude épreuve et vous limite dans votre capacité d'action. Venez redécouvrir les bienfaits d'une bonne respiration, apprendre à vous détendre, pour prendre soin de vous et vous ressourcer. La sophrologie vous propose des solutions pour retrouver une respiration équilibrée et vivre la détente au quotidien.

## Retrouver un sommeil réparateur

**Samedi 19 décembre**

Difficultés d'endormissement, réveils fréquents ou précoces, les troubles du sommeil entraînent souvent des répercussions dans la journée : fatigue, somnolence, troubles de l'humeur... La sophrologie va vous transmettre des outils pour vous libérer des tensions et renouer avec le calme, pour accéder plus facilement à un sommeil réparateur.

## Gérer ses émotions et prendre du recul

**Samedi 23 janvier**

Les émotions peuvent parfois être vécues comme une perturbation, un phénomène négatif et incontrôlable. La sophrologie avec des outils simples et réutilisables au quotidien, peut vous aider à les identifier, les comprendre, atténuer leur impact, pour que vos émotions puissent devenir vos meilleures alliées.

## Evacuer l'échec

## Programmer la réussite

**Samedi 20 mars**

Préparer un moment clé de quelques minutes, une évaluation, une compétition, où tout simplement améliorer un geste ou une attitude... Que ce soit une capacité du quotidien ou une épreuve, la sophrologie est très utile pour évacuer les sensations négatives et montrer à notre corps et à notre mental de quelle manière on souhaite que l'événement se déroule.

## Développer la confiance en soi, l'estime de soi

**Samedi 22 mai**

Apprendre à vous faire confiance, à dépasser vos limites et retrouver une vision positive de vous-même. Il y a en chacun de nous des aptitudes et des capacités insoupçonnées, que la pratique de la sophrologie va développer et mettre en lumière.

# ATELIERS MIEUX-ÊTRE

6 séances, de novembre à juin

Chaque séance peut être suivie individuellement

Tarifs selon QF // Dès 18 ans

AU CPA MUSIDORA

Selon calendrier

**SAMEDI  
14H00-16H00**

Le développement personnel, c'est se transformer de l'intérieur pour devenir la personne qui construit la vie dont on rêve à l'extérieur.

C'est devenir conscient des mécanismes (souvent inconscients) qui nous auto-sabotent et les résoudre pour devenir plus libre, plus stable, plus calme... et avant tout, plus soi-même !

## Se reprogrammer

Samedi 7 novembre

Les soubassements de notre psyché d'adulte se sont formés en grande partie avant l'âge de 7 ans. Un âge auquel nous n'avons de recul sur... Rien. Mais les raccourcis neuronaux que nous avons créés à cette époque (à n'importe quelle époque, en réalité) sont des pilotes automatiques qui nous limitent, nous conditionnent et nous enferment parfois dans des idées toxiques ! Il existe différents mécanismes de « création de raccourcis » et plus ils sont inconscients, plus ils ont d'inertie car ils semblent « naturels » et nous tiennent lieu de « vérité vraie » sans nécessairement l'être !

Heureusement, on peut reprogrammer notre psyché, et la tromper avec ses propres mécanismes en utilisant notre conscient, notre subconscient et nos émotions à notre avantage, pour définir des croyances choisies, non plus subies.

## Regards des autres, injonctions de l'extérieur : pourquoi on suit ?

Samedi 12 décembre

Pourquoi les injonctions extérieures rentrent aussi facilement dans notre tête, dans notre vie, même quand on sait ce qu'il nous en coûte de les suivre ? Pourquoi nous retrouvons nous à faire des choses qui ne nous intéressent pas, uniquement parce qu'elles sont valorisées dans la société ? Pourquoi l'opinion des autres nous donne des papillons dans le ventre, y compris quand on est en désaccord avec eux ?

C'est le moment de se créer un « filtre intérieur » pour trier ce qui est vraiment nous de ce qui ne l'est pas, et de se pencher sur les vraies raisons de notre perméabilité. Dès l'instant où l'on prend conscience des mécanismes qui nous poussent à faire des compromis sur ce qui nous est essentiel, on peut arrêter de jouer le jeu. Et si on apprenait à poser nos limites et à les respecter nous-mêmes ?

## Et si on lâchait la pression sur nos objectifs ?

Samedi 16 janvier

Combien de fois s'est-on fixé un objectif que l'on poursuit dur comme fer, au point qu'il nous obnubile ? Combien de fois a-t-on confondu « être sérieux.se » et « y penser tout le temps » ? Quand on arrive au stade où on a l'impression que plus on y pense, moins on avance, que le projet devient un sacerdoce, une épreuve ou un combat, il est temps de revoir notre perspective. Un objectif devrait être un voyage. C'est un processus de manifestation où on s'aligne avec douceur et gourmandise vers une destination qui, avant tout devrait nous plaire et nous animer.

Dans cet atelier, nous allons débusquer ce qui coince dans votre façon de poursuivre des objectifs et débloquer tout ça pour que vous puissiez dorénavant savourer le chemin que vous parcourez.

## **Utiliser notre déception pour nourrir notre liberté**

Samedi 6 mars

La déception est basée sur le fait que les choses ne sont pas comme on voudrait qu'elles soient. Dès qu'on «devrait» être quelque chose, notre liberté s'arrête : «Tu devrais être financièrement indépendant.e.» « Tu devrais faire dix kilos de moins. » « Tu devrais être en couple, vu ton âge. » A chaque fois, il y a un jugement. A chaque fois, ce que notre inconscient comprend, c'est que nous ne sommes pas acceptable tel.le.s que nous sommes. Chaque fois que la déception (celle des autres ou la nôtre) pointe son nez, nous pouvons l'utiliser comme baromètre de la liberté que nous voulons nous accorder : se laisser la possibilité de décevoir les attentes des autres, c'est savoir qui nous sommes et ce que nous voulons. Et quand nous sommes prêt.e.s à ne plus nous imposer de «contrôle de performance» à nous-même, à nous donner le droit à l'erreur, nous nous faisons le cadeau d'une liberté sans limites !

## **Sur-donner : Pourquoi on le fait, comment arrêter ?**

Samedi 10 avril

Le fait de (se) donner trop est problématique : on prend en charge des tâches qui ne sont pas les nôtres, on « porte le poids du monde sur nos épaules » et bien souvent, on ne s'en rend même pas compte. Souvent, c'est la frustration de voir que personne ne s'implique autour de nous qui nous fait ouvrir les yeux. Combien d'entre nous (et les femmes sont hélas les plus

touchées) sont seulement conscient.e.s de donner trop ? La prise de conscience est la première étape pour arrêter. La deuxième est de se demander pourquoi on sur-donne. Chacun a ses raisons particulières :  
- On ne se sent « pas assez bien » et donner à l'autre est un moyen de récupérer auprès de lui un amour et une validation qu'on ne sait pas se donner soi-même ?  
- On nous a inculqué des valeurs comme le sacrifice ? Donner de manière « désalignée » est fatigant, n'apporte pas de plaisir et nous coûte. Pire : il peut envoyer à notre entourage le message que nous sommes « corvéable à merci » ou que nous n'avons pas de limites.

Comment fait-on pour donner par choix et non par automatisme ?

## **Aimer et accepter son corps : et si le corps n'était pas le vrai problème ?**

Samedi 5 juin

Être à l'aise dans son corps... cela ne commence pas dans le corps. Ça commence par la question «à qui ai-je donné le pouvoir de me définir ?» Qui décide ce qu'est un corps valable? Bien souvent, on accorde ce pouvoir aux autres, ainsi qu'à notre milieu, à la mode, à nos parents qui nous disaient «fais attention, tu ne devrais pas reprendre du dessert».

Mais bien plus souvent, on délègue ce pouvoir à la voix acerbe et sans pitié dans notre tête qui nous dit « tu n'es pas acceptable si - insérez n'importe quel auto-sabotage qui veut que vous modifiez votre

apparence - » Nous sommes nombreux.ses à savoir que la phrase «je le fais pour moi» cache dans beaucoup de cas «je le fais, car sinon, je vais me détester» et parce que cette détestation vient de nous et de personne d'autre, on la croit justifiée et légitime.

Le piège (et la solution) sont là. Quand on cesse de juger notre apparence, on cesse du même coup de tolérer que quiconque le fasse ! Bonus considérable : bien au-delà du corps, ça marche pour tout ! Trouver sur quelles bases farfelues et non-pertinentes on se juge, et reprendre le pouvoir, c'est ce que l'on verra dans cet atelier.

# PRISE DE PAROLE

AU CPA FRATELLINI

Selon calendrier

10 séances d'octobre à juin

Chaque séance peut être suivie individuellement

Tarifs selon QF // Dès 18 ans

**Samedi  
16h15-18h15**

N'ayez plus peur de prendre la parole et faites entendre votre voix !

Voici un cycle de 10 ateliers de 2h pour apprendre à maîtriser sa voix, à structurer son discours, se sentir à l'aise avec son corps et gérer le stress lors d'une restitution orale en public... des outils précieux en situation d'examen, entretien, prise de parole en réunion et dans toute circonstance de la vie quotidienne !

## **Atelier 1 : Introduction à la prise de parole**

Samedi 10 octobre

Le discours, la posture, la voix, la respiration... voici les éléments clés de l'art oratoire. Une première séance pour commencer à prendre ses repères et s'approprier les techniques de base.

## **Atelier 2 : Les bases de l'argumentation**

Samedi 14 novembre

Comment transmettre efficacement un message à son auditoire ? Comment convaincre notre public ? L'argumentation est le cœur du discours, la clé de son succès. Bien argumenter, ça s'apprend et ça se travaille : voici donc le contenu de ce deuxième atelier !

## **Atelier 3 : La structure du discours**

Samedi 12 décembre

Cela vous arrive de vous perdre dans vos idées ? D'être totalement à la rue ? Connaître les outils et les règles pour bien structurer notre discours nous permettra de ne plus s'éparpiller et d'être efficace et convaincant.

## **Atelier 4 : Ecriture intuitive et imagination**

Samedi 9 janvier

Si le syndrome de la page blanche vous parle, cet atelier d'écriture intuitive est fait pour vous : on vous propose de laisser parler votre imagination et faire défiler les mots en plein lâcher prise... c'est promis, votre feuille ne restera pas blanche longtemps !

## **Atelier 5 : Maîtriser sa posture et ses déplacements**

Samedi 6 février

On ne parle pas uniquement avec notre voix, notre corps s'exprime aussi : est-ce que votre poitrine est relevée ? Est-ce que vous jouez avec vos mains ? Est-ce que vous transmettez un manque d'assurance ou un surplus de confiance ? Notre langage corporel peut parasiter un discours bien écrit, car l'attention sera focalisée sur nos gestes plutôt que sur nos mots.

## **Atelier 6 : Convaincre lors d'un discours**

Samedi 13 mars

Comment convaincre son auditoire ? Comment transmettre une idée et amener le public « de notre côté » ? Voici une séance d'exercices de débat et d'argumentation pour accroître nos capacités de persuasion !

## **Atelier 7 : Simulation pour les entretiens et les examens**

Samedi 10 avril

Une séance pratique de mise en situation (ex: entretiens d'embauche) pour apprendre à bien se présenter, gérer son stress et être convaincants.

## **Atelier 8 : Porter sa voix**

Samedi 22 mai

Une voix maîtrisée garantit énormément plus de chances de convaincre son auditoire. La voix est notre instrument musical: apprenons ensemble à l'accorder, à en ajuster le timbre et le volume, afin d'améliorer notre force de persuasion !

## **Atelier 9 : Maîtriser nos émotions**

Samedi 12 juin

Quand nous parlons, nous transmettons des émotions : leur laisser une juste place, sans se laisser submerger n'est pas toujours simple. C'est pourquoi lors de cet atelier nous allons apprendre à apprivoiser nos émotions pour servir nos discours et faire sensation.

## **Atelier 10 : Restitution finale**

Samedi 26 juin

C'est le moment de mettre en pratique tout ce que vous avez appris ! Une thématique préalablement choisie, un temps limité : prêts à tenir votre discours et convaincre le public ?

# Calendrier 2020/2021

Jours fériés et  
fermetures des centres

Vacances scolaires  
Arrêt des activités  
hebdomadaires

Début/Fin des activités  
hebdomadaires

## SEPTEMBRE 2020

lu	ma	me	je	ve	sa	di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## OCTOBRE 2020

lu	ma	me	je	ve	sa	di
				1	2	3
			5	6	7	8
			12	13	14	15
			19	20	21	22
			26	27	28	29
			30	31		

## NOVEMBRE 2020

lu	ma	me	je	ve	sa	di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## DÉCEMBRE 2020

lu	ma	me	je	ve	sa	di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## JANVIER 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
				1	2	3
			4	5	6	7
			11	12	13	14
			18	19	20	21
			25	26	27	28
			31			

## FÉVRIER 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
1	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## MARS 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AVRIL 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
2	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## MAI 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## JUIN 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## JUILLET 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## AOÛT 2021

lu	ma	me	je	ve	sa	di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

