

Chère adhérente, Cher adhérent,

Nos vies personnelles, amicales, sociales et professionnelles ont été considérablement impactées par l'irruption de la pandémie. Notre association n'a pas été épargnée.

Face à cette situation inédite, la majeure partie de nos animateurs ont rivalisé de propositions pour assurer la continuité de leur enseignement à distance. En parfaite coordination, les équipes de l'ECLA ont apporté une preuve supplémentaire de leur réactivité. Un grand merci à eux.

Difficile de savoir quel sera l'impact de la pandémie sur notre activité et sa durée, mais il faudra compter sur nos partenaires pour soutenir notre action durant cette période, en particulier la ville de Saint-Cloud et ses services, que nous remercions de leur soutien.

D'une saison à l'autre, nos équipes font preuve d'innovation pour satisfaire au mieux vos attentes. Vous trouverez dans cette plaquette notre offre pour 2020-2021.

Cette nouvelle saison sera marquée, entre autres, par la seconde Nuit au Carré le samedi 10 avril 2021, reportée pour les raisons que vous connaissez. Une belle occasion de faire la fête ensemble et de découvrir une programmation culturelle pluridisciplinaire audacieuse et familiale.

Afin d'identifier précisément vos attentes pour les mois à venir, nous souhaitons instaurer de nouveaux modes de communication afin que chacun d'entre vous puisse être force de proposition. Vous aurez d'ailleurs l'occasion de vous exprimer au cours du 4^{ème} trimestre 2020 sur le projet de création d'un café culturel et solidaire.

Avec ce projet, l'ECLA sera encore plus fidèle à son ambition de « favoriser l'accès à la culture et aux loisirs, pour tous ».

Associativement, Le Bureau

Brochure annuelle des ateliers 2020 – 2021

Conception et réalisation : Élise Guillaume / eliseguillaume.com

Tirage : 4000 exemplaires

Impression : Axiom Graphic

SOMMAIRE

L'ASSOCIATION	P.4
INSCRIPTIONS	P.6
SO ART CAFÉ	P.8
CALENDRIER	P.10
LES ATELIERS	P.11
PARENTS / ENFANTS	P.12
THÉÂTRE ET CIRQUE	P.13
DANSE	P.14
MUSIQUE	P.17
STUDIOS	P.21
ARTS PLASTIQUES	P.22
ARTISANAT D'ART	P.28
ARTOTHÈQUE	P.29
NUMÉRIQUE, SCIENCES ET TECHNIQUE	P.30
LANGUES	P.32
KARATÉ	P.33
FORME ET BIEN-ÊTRE	P.34
INFOS PRATIQUES	P.38

L'ECLA (Espace Clodoaldien de Loisirs et d'Animation) est une association d'éducation populaire créée en 1963. Reconnue d'intérêt général depuis 2018, elle est ouverte à tous sans condition, ni distinction d'aucune sorte et participe au développement local, en agissant en partenariat avec les collectivités et le tissu associatif.

Son objectif est de favoriser la rencontre et l'épanouissement de chacun en développant un projet culturel, artistique et de loisirs pour tous.

L'association propose des activités dans les domaines socio-culturel, éducatif, culturel, social, sportif, scientifique et économique. Son projet associatif est mis en œuvre avec le concours de professionnels salariés ou bénévoles.

LE CARRÉ

Les activités de l'ECLA se déroulent au Carré. Ce bâtiment dont les façades et les toitures sont classées au titre des monuments historiques appartient à la ville de Saint-Cloud.

Inauguré en 2008, il se compose de :

- ▶ 17 salles d'activité adaptées aux pratiques artistiques, scientifiques ou sportives,
- ▶ 1 Artothèque et 1 espace d'exposition,
- ▶ 1 salle polyvalente « Le Grand Livre » d'une capacité de 300 places et 1 espace d'exposition « Le Rectangle », gérés par la ville.

LES ATELIERS, APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Les ateliers proposés tout au long de l'année aux enfants, aux jeunes et aux adultes permettent à chacun de découvrir ou d'assouvir ses passions, de partager ses créations, ses émotions et de développer son regard sur la culture d'hier et d'aujourd'hui.

Nos intervenants utilisent des méthodes actives visant à agir avec les personnes et non à leur place, privilégiant l'action sur la théorie, la solidarité sur la compétition, la démarche sur le résultat, le questionnement sur la solution.

Abordés sous l'angle du loisir, les ateliers permettent de stimuler la créativité, de parfaire une technique, ou encore d'acquiescer un savoir-faire, et laissent à chacun la possibilité d'exprimer sa personnalité.

L'association bénéficie du soutien financier de la ville de Saint-Cloud. Elle est adhérente de l'Institut de Formation d'Animation et de Conseil (IFAC) et du RIF, le réseau des musiques actuelles en Île-de-France.



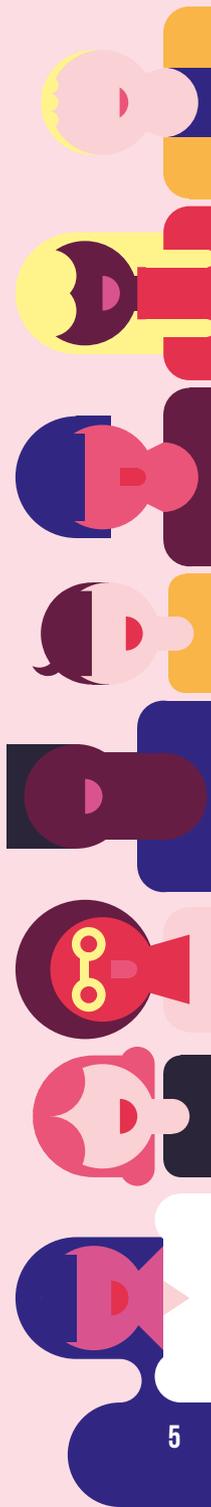
LE PROJET ASSOCIATIF DE L'ECLA

« **Cultivez vos envies** » est le projet associatif triennal 2017/2020 validé par les adhérents lors de l'Assemblée Générale de décembre 2016.

Il s'articule autour de 4 axes stratégiques :

- ▶ Adapter l'offre d'activités
- ▶ Favoriser rencontres et échanges
- ▶ S'ouvrir à de nouveaux publics
- ▶ Créer de nouveaux partenariats

Sa mise en œuvre se poursuivra pour une dernière saison car il sera revu en 2021 avec cette constante volonté d'innover, de créer et d'impliquer les adhérents et les partenaires qui nous accompagnent et nous font confiance.



LE BUREAU DE L'ECLA

Présidente

Marie-Geneviève Combes

Vice-Président

Marc Minier

Trésorier

Bernard Siouffi

Secrétaire

Annie Boisse

Autres membres

Jacques Bernard, Xavier Fauche et Stuart Attewell

Pour contacter les membres du Bureau :
mjc@ecla.net

L'ÉQUIPE

Directeur

Emmanuel Brossard
emmanuel.brossard@ecla.net

Coordinatrices des ateliers

Anne Hubert
anne.hubert@ecla.net

Karen Elasri
karen.elasri@ecla.net

Dominique Christien
dominique.christien@ecla.net

Coordinatrice Artothèque

Aurélie Chardin
aurelie.chardin@ecla.net

Secrétariat / comptabilité

Laurence de la Maisonneuve
laurence.delamaisonneuve@ecla.net

Communication visuelle

Elise Guillaume
elise.guillaume@ecla.net

Accueil

Elise Guillaume, Véronique François,
Dominique Christien et Dominique Gerbi
mjc@ecla.net

et 65 intervenants

INSCRIPTIONS

L'ECLA

INSCRIPTIONS & RÈGLEMENT

Inscrivez-vous dès le 8 juin 2020 sur notre site www.ecla.net et réglez uniquement un acompte de 50€ par activité + l'adhésion (21€/personne) !

La cotisation et l'adhésion annuelle sont payables en 1 fois et doivent être réglées lors de l'inscription. Néanmoins, une facilité de paiement en 3 fois peut vous être accordée sous certaines conditions. Toute année commencée est due et l'adhésion n'est en aucun cas remboursable.

L'ECLA accepte les règlements par chèque, espèces, carte bancaire, chèques vacances/sport, Pass+ Hauts-de-Seine (accepté jusqu'au 31/03) et par prélèvement bancaire (formulaire de prélèvement SEPA à renseigner et fournir un RIB lors de l'inscription).

L'inscription en cours d'année est possible sous réserve de places disponibles. Le tarif de l'activité est calculé selon la période d'inscription :

- ▶ Entre septembre et octobre : plein tarif,
- ▶ Entre novembre et décembre : - 10 % sur le tarif annuel,
- ▶ À partir de janvier : au prorata des séances restantes (tarif de la séance + 10 %).

TARIFICATION

Les tarifs présentés dans la plaquette concernant toute personne habitant, scolarisée ou travaillant à Saint-Cloud au moment de son inscription. Une majoration de 15 % est appliquée aux personnes ne pouvant en justifier.

Inscriptions sur www.ecla.net
à partir du 8 juin !

PIÈCES À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- ▶ Un bulletin d'inscription téléchargeable sur le site de l'ECLA (www.ecla.net).
- ▶ Un justificatif de domicile pour les Clodoaldiens, une attestation de scolarité ou une attestation d'employeur datant de moins de trois mois pour les non-Clodoaldiens.
- ▶ Un livret de famille ou une carte de famille nombreuse pour bénéficier de la réduction - 30%.
- ▶ L'attestation de barème familial 2020/2021 délivrée par la ville de Saint-Cloud.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les activités hebdomadaires débutent le 14 septembre 2020 et se terminent au plus tard le 30 juin 2021. Elles n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et jours fériés.

Durant cette période, 30 séances sont organisées pour les activités hebdomadaires. Dans le cadre du projet lié à l'activité, certaines peuvent être ponctuellement remplacées par d'autres propositions (répétitions, auditions, festival de danse, semaine de la musique, etc.) à des horaires différents.

ARRÊT DE L'ACTIVITÉ (EXTRAIT DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR)

L'abandon par l'adhérent en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement sauf cas de force majeure, sur demande écrite (courrier ou email) avec justificatif. La demande sera étudiée à partir de la date de réception du courrier (tout mois commencé reste dû). Des frais de gestion d'un montant forfaitaire de 30 € seront déduits du montant remboursé. Aucune demande de remboursement ne sera prise en compte au-delà du 31 janvier de la saison en cours. Les ateliers de musique individuels, à 2 ou à 3, ne donnent lieu à aucun remboursement compte tenu de la mobilisation d'un animateur par adhérent.



LES RÉDUCTIONS ACCORDÉES

Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier des réductions suivantes sur vos cotisations :

QUOTIENT FAMILIAL ET FAMILLE NOMBREUSE

Dans le cadre de la convention ville de Saint-Cloud/ECLA, ces réductions, non cumulables, sont appliquées sur le montant d'une seule activité (la plus chère) pratiquée par les **enfants de moins de 18 ans**.

Quotient familial	Famille nombreuse
▶ de - 30 % à - 70 % ▶ Justificatif à fournir : attestation de barème familial 2020/2021 délivrée par le guichet unique de la ville de Saint-Cloud.	▶ 30 % ▶ Justificatif à fournir : copie de la carte de famille nombreuse ou du livret de famille.

LES AUTRES RÉDUCTIONS : FAMILLE ET MULTI-ACTIVITÉS

Ces réductions sont appliquées aux adhérents ne bénéficiant pas du quotient familial ou famille nombreuse jusqu'à la fin du mois de décembre de la saison en cours et sont cumulables.

Famille	Multi-activités
▶ 2 ^{ème} personne inscrite de la même famille : - 25 € ▶ A partir de la 3 ^{ème} personne inscrite de la même famille : - 35 €	▶ 2 ^{ème} activité souscrite par la même personne : - 20 € ▶ Cette réduction est également appliquée pour une inscription à une 3 ^{ème} activité.

LES AVANTAGES DE LA CARTE ADHÉRENT

Lors de l'inscription, vous recevrez votre carte « Adhérent ECLA ». Cette carte vous permet de bénéficier de différents avantages :

- ▶ Tarifs préférentiels sur :
 - Nos **stages**
 - Spectacles
 - Sur une sélection de spectacles proposés par le théâtre **Les 3 Pierrots** (carte à présenter lors de l'achat des places)
- ▶ Inscription à l'**Artothèque**

Tout au long de la saison, vous serez tenu informé de nos offres grâce à la newsletter. Pour la recevoir, inscrivez-vous sur www.ecla.net.

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ

L'ECLA se réserve le droit de ne pas maintenir un atelier en cas d'insuffisance d'effectif. Les sommes engagées par l'adhérent sont alors intégralement remboursées.

ABSENCE

En cas d'absence d'un animateur, nous mettons tout en œuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais. A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone (portable, fixe) ainsi qu'une adresse email. En cas d'absence de votre part, nous vous remercions de bien vouloir prévenir le secrétariat afin que nous transmettions l'information à votre animateur.

RESPONSABILITÉ PARENTALE

Les mineurs participant aux activités de l'ECLA (ateliers hebdomadaires ou autres manifestations) demeurent sous la responsabilité de leurs parents.

ACCÈS AUX ATELIERS

L'ECLA se réserve le droit de refuser l'accès aux ateliers à un participant qui ne se serait pas acquitté de sa cotisation.

CERTIFICAT MÉDICAL

Pour le karaté, un certificat médical de « non contre-indication » à la pratique de l'activité vous sera demandé dès la première séance. Il est obligatoire et le professeur est autorisé à refuser une participation à l'atelier en cas de non présentation. Pour les autres activités Forme et Bien-être, chaque adhérent s'engage à vérifier que son état de santé est compatible avec l'activité pratiquée.

PERTE OU VOL

L'ECLA n'est en aucun cas responsable en cas de perte ou de vol dans ses locaux. Nous conservons pendant la durée de la saison tout objet trouvé dans nos locaux. Renseignements auprès du gardien du Carré ou de l'accueil de l'ECLA.

SO ART CAFE

L'ECLA

LE CAFÉ ASSOCIATIF DE L'ECLA

Le So Art café propose tout au long de la saison :

- ▶ des **animations variées en direction des adultes et des enfants le mercredi** : ateliers créatifs, initiations, mini-spectacles, concerts, etc.
- ▶ des livres, BD, revues et jeux de société à consulter sur place ou à emprunter.

Le So Art Café est aussi un lieu de rencontre entre les adhérents et les équipes de l'ECLA afin d'échanger sur le fonctionnement, les activités et les projets de l'association autour d'un café, thé, boissons fraîches ou en dégustant une gourmandise issus du commerce équitable et/ou de l'agriculture biologique.

LE CAFÉ A BESOIN DE VOUS !

Le So Art Café est coordonné par un(e) volontaire en mission de service civique avec l'aide de bénévoles. Son fonctionnement repose sur la participation et l'engagement des adhérents, permanents et animateurs qui le rendent vivant.

LE CAFÉ EST OUVERT LES...

Mardi de 15h30 à 18h
Mercredi de 10h à 18h30
Samedi de 9h30 à 12h30

Et lors de nos événements (concerts, spectacles, expositions). Hors vacances scolaires, de septembre à juin.

Il peut être mis à disposition des professionnels et des adhérents de l'ECLA.

Alors si vous avez envie de nous aider à la gestion du lieu (service des boissons, animations), à son développement et à l'organisation de nos événements (concerts, expositions, spectacles), rejoignez notre équipe de bénévoles motivés et dynamiques en nous contactant au **01 46 02 34 12** ou **soartcafe@ecla.net**.

SERVICE CIVIQUE

L'ECLA propose de septembre 2020 à juin 2021 une mission de service civique pour assurer la **coordination du café culturel associatif et de la dynamique bénévole**.

- ▶ Condition : avoir entre 16 et 26 ans.
- ▶ Pour candidater : envoyer CV et lettre de motivation à **mjc@ecla.net**.



LES PANIERS BIO DU VAL DE LOIRE

Le So Art Café est aussi lieu de dépôt pour Les paniers Bio du Val de Loire. Tous les mercredis, vous pouvez y retirer votre panier bio.

Renseignements et inscription sur
www.lespaniersbioduvaldeloire.fr

PARTICIPEZ AU DÉVELOPPEMENT DU SO ART CAFÉ POUR UN CAFÉ CULTUREL ET SOLIDAIRE !



NOUVEAU PROJET 2020 /2021

Le So Art Café a ouvert en 2015 et nous sommes désormais convaincus que ce projet a vocation à prendre de l'ampleur et porter les valeurs de solidarité et d'engagement collectif que nous défendons depuis la création de l'ECLA en 1963.



POUR QUI ET POURQUOI ?

► Un espace de rencontre pour les adhérents ;

► Une plateforme d'échange pour tous les acteurs de l'association ;

► Un lieu culturel vivant où s'engager dans des actions solidaires et participer à des événements culturels amateurs et/ou professionnels (expositions, concerts, spectacles, ateliers, conférences, rencontres artistiques, soirées jeux de société, etc.) ;

► Un projet porteur de nos valeurs associatives.



OÙ ?

Au Carré, dans l'espace droit du hall.



QUAND ?

OCTOBRE / NOVEMBRE

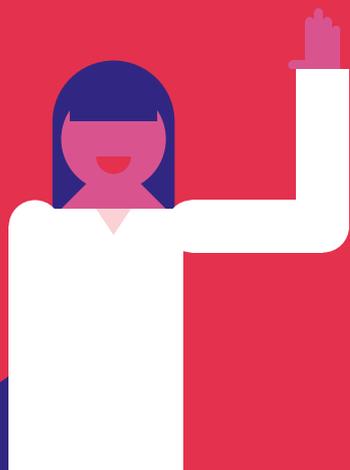
Appel à contributions

Notre souhait est de coconstruire ce projet avec les adhérents, les acteurs de l'association et nos partenaires. Vous aurez l'occasion d'exprimer vos idées et votre vision du projet entre octobre et novembre 2020.

DÉCEMBRE

Rédaction du projet et présentation lors de l'Assemblée Générale.

Lancement prévu au cours du 1^{er} trimestre 2021.



CALENDRIER

L'ECLA

Inscriptions en ligne sur
www.ecla.net !

En raison de l'application des consignes de sécurité sanitaire dans le cadre du plan de déconfinement, l'accueil de l'ECLA est fermé au public jusqu'au mois de septembre. Toutes les inscriptions se font sur notre site internet www.ecla.net, par email ou courrier en nous adressant le bulletin d'inscription* accompagné du règlement. Une **permanence téléphonique est assurée de 10h à 13h et de 14h à 17h (sauf le lundi matin)** pour vous renseigner sur nos activités et vous accompagner dans vos démarches d'inscriptions.

*Téléchargeable sur www.ecla.net

Pour toute demande d'information, contactez-nous par email à inscription@ecla.net.

CALENDRIER DES INSCRIPTIONS

► Inscriptions à tous les ateliers dès le 8 juin

Pour la musique

Instruments en individuel, à 2 ou à 3 :

- Réinscriptions sur dossier pour les adhérents de la saison 2019/2020 du 8 juin au 21 juin
- Nouvelles inscriptions sur dossier* à partir du 8 juin et jusqu'au 10 juillet, puis à partir du 24 août. (Les demandes pour les nouveaux inscrits seront traitées à partir du 22 juin).

*à télécharger sur notre site ou sur demande par email à inscription@ecla.net

► Fermeture des inscriptions du 11 juillet au 24 août

► Reprise des ateliers à partir du lundi 14 septembre

CALENDRIER DES ATELIERS ET DES STAGES DE VACANCES

DATES DE DÉBUT ET DE FIN DES ATELIERS*

- Lundi : 14 septembre – 14 juin
- Mardi : 15 septembre – 8 juin
- Mercredi : 16 septembre – 16 juin
- Jeudi : 17 septembre – 17 juin
- Vendredi : 18 septembre – 18 juin
- Samedi : 19 septembre – 26 juin

*ce calendrier est susceptible d'évoluer en fonction de la programmation de certains événements et des récupérations d'ateliers.

ATELIERS SELON CALENDRIER

Retrouvez les dates des ateliers selon calendrier (modèle vivant, chorale gospel, ateliers à 4 mains, etc.) sur www.ecla.net, rubrique **Calendriers**.

DATES DES STAGES DE VACANCES

- Stages de la Toussaint : 19 au 23 octobre
- Stages d'hiver : 15 au 19 février
- Stages de printemps : 19 au 23 avril
- Stages d'été : 7 au 9 juillet

Programme téléchargeable sur www.ecla.net.

DATES DE FERMETURES DE L'ECLA

Vacances scolaires

- Toussaint / 17 octobre au 1^{er} novembre
- Noël / 19 décembre au 3 janvier
- Hiver / 13 au 28 février
- Printemps / 17 avril au 2 mai
- Été / à partir du 7 juillet

Les ateliers se déroulent le samedi 17 octobre, 19 décembre, 13 février et 17 avril.

Autres dates (jours fériés)

- Mercredi 11 novembre
- Lundi 5 avril (Pâques)
- Samedi 1^{er} mai
- Samedi 8 mai
- Jeudi 13 (Ascension), 14 et 15 mai
- Lundi 24 mai (Pentecôte)



LES ATELIERS

PARENTS ENFANTS / ARTS DE
LA SCÈNE / ARTS VISUELS /
NUMÉRIQUE, SCIENTIFIQUE ET
TECHNIQUE / LANGUES / SPORT

PARENTS ENFANTS

ATELIERS EN FAMILLE

FONCTIONNEMENT

Une cotisation (voir tarifs ci-dessous) et deux adhésions de 21 € pour deux participants (soit 42 €). L'adhésion est individuelle et nominative.

ARTS PLASTIQUES

LES ATELIERS À 4 MAINS

Lilyana Stankova, Betty Meissonnier

Éveil des sens, du toucher, de la vue à travers la découverte et l'expérimentation des couleurs, de la matière, des formes. Chaque parent accompagne, partage et crée avec son enfant.

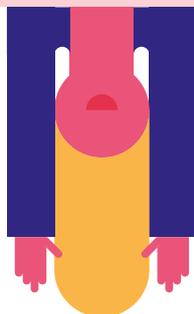
Avec un parent / 15 séances selon calendrier

1 / 3 ans	samedi	9h30 / 10h30	Lilyana	140 €
-----------	--------	--------------	---------	-------

À partir de la découverte d'un artiste et l'exploration de son œuvre, les enfants et les parents donnent libre cours à leur créativité et à l'expérimentation : dessin, peinture, collage, terre...

Avec un parent / 15 séances selon calendrier

4 / 6 ans	samedi	10h30 / 12h	Lilyana	175 €
3 / 7 ans	samedi	11h / 12h30	Betty	



Tarif non-clodoaldien : + 15%

DANSE

DANSE JAZZ

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

Grâce à des exercices et des chorégraphies simples et ludiques, cet atelier permet à un parent et à son enfant de partager des expériences et des instants privilégiés.

Avec un parent / 10 séances selon calendrier

5 / 10 ans	samedi	9h30 / 11h	140 €
------------	--------	------------	-------

MUSIQUE

BÉBÉ MUSIQUE **NOUVEAU**

Audrey Thivot

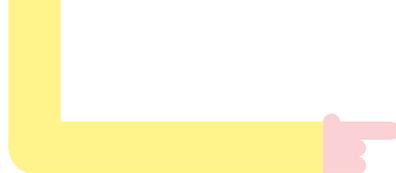
Pour accompagner les tout-petits qui font leurs premiers pas en musique, cet atelier développe la créativité, la curiosité, l'écoute et prépare à de futurs apprentissages. Une véritable séance de partage à vivre avec un parent, dans la sensibilisation à la créativité collective.

Contenu : Chaque séance comporte un temps d'éveil des mains et du toucher, des jeux et chansons variés pour le plaisir et l'épanouissement des petits et grands, et un moment de découverte et d'expérimentation des sons et de petits instruments de musique.

Avec un parent

9 / 36 mois	samedi	9h15 / 10h	220 €
-------------	--------	------------	-------

THEATRE ET CIRQUE



ARTS DE LA SCÈNE

ENFANTS, JEUNES ET ADULTES

ARTS DU CIRQUE

Cirqu'Aouette

Cet atelier développe le corps et la personnalité de l'enfant dans un contexte ludique, tout en fixant un objectif aux activités : monter un numéro de cirque. Les techniques du cirque sont utilisées pour explorer les possibilités physiques et les expressions créatrices de chacun. Une présentation du travail est prévue en fin d'année.

4 / 5 ans	mercredi	9h / 10h	248 €
6 / 7 ans	mercredi	10h / 11h30	292 €
8 / 10 ans	vendredi	17h / 18h30	

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Responsable pédagogique Vincent Tribout

À partir d'exercices ludiques mais exigeants, l'atelier aborde l'ensemble des techniques propres à l'improvisation théâtrale (écoute, réactivité, flexibilité, disponibilité, répartie, engagement...) pour gagner en confiance et développer créativité et potentiel scénique.

Dans une ambiance détendue et conviviale, les séances sont animées par des comédiens professionnels intervenant en alternance. Le travail effectué en atelier donne lieu à plusieurs représentations en public au cours de la saison.

14 / 19 ans	jeudi	18h15 / 19h45	292 €
Adultes	jeudi	20h / 22h	- 25 ans 323 € + 25 ans 395 €

THÉÂTRE – INITIATION AU THÉÂTRE

Marie-Laudes Emond, Gilles Martin

À tous les âges de la vie, l'apprentissage du théâtre est une invitation à la découverte de soi et des autres. Dans une dynamique de plaisir et d'exigence, les ateliers alternent exercices collectifs et travail sur le texte : écouter, observer, se concentrer, imaginer, exprimer ses émotions, maîtriser son énergie, découvrir des auteurs et construire ensemble une œuvre collective !

Chaque atelier est animé par un artiste professionnel et clôturé par une porte ouverte ou une représentation publique en fin de saison.

CP / CE1	mercredi	11h30 / 12h30	M.-Laudes	220 €
8 / 10 ans	mardi	17h / 18h	M.-Laudes	
8 / 10 ans	mercredi	13h30 / 15h	M.-Laudes	
11 / 12 ans	mardi	18h / 19h30	M.-Laudes	248 €
11 / 12 ans	mercredi	15h / 16h30	Gilles	
13 / 14 ans	mercredi	16h30 / 18h	Gilles	
14 / 19 ans	mercredi	18h / 20h	Gilles	292 €

Adultes	lundi	19h30 / 22h30	Gilles	- 25 ans 403 € + 25 ans 484 €
---------	-------	---------------	--------	-------------------------------------

ATELIER THÉÂTRE THÉMATIQUE

Marie-Laudes Emond

2 sessions de 15 séances :

1^{ère} session / sept. – janvier : "Conter et raconter"

S'exprimer à voix haute, parvenir à toucher, à convaincre... un travail sur la prise de parole en public à partir d'exercices, d'improvisations et de textes divers sur le thème du conte et des légendes.

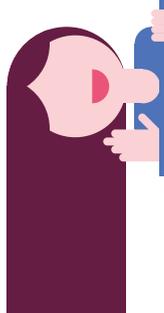
2^{ème} session / janvier – juin : "C'est mon choix !"

Travail de scènes à deux ou à plusieurs, en relation avec le désir de liberté et d'émancipation, à partir de textes dramatiques ou non (pièces de théâtre, scénarios de cinéma, dialogues de romans...)

Adultes	mardi	19h45 / 22h45	2 sessions 1 session au choix	- 25 ans 403 € + 25 ans 484 € 231 € 278 €
---------	-------	---------------	----------------------------------	--

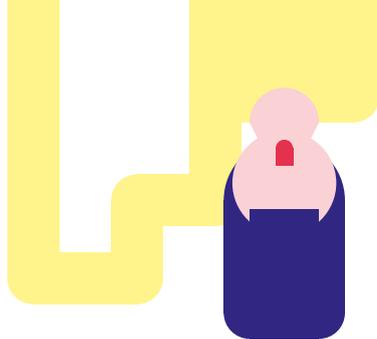
LA QUINZAINE DES SPECTACLES

A l'occasion des spectacles de théâtre, d'impro et de cirque, découvrez le travail des ateliers en fin d'année.
Entrée libre. Programme détaillé en mai 2021.



DANSE

ARTS DE LA SCÈNE



ENFANTS & JEUNES

LE FESTIVAL DE DANSE

Programmé tous les 2 ans, le Festival de danse est un temps fort dans les ateliers. Chaque spectacle est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer le sens artistique de chacun dans sa propre pratique et de fédérer les danseurs autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire. C'est également une opportunité pour chacun de travailler avec des artistes professionnels du spectacle vivant permettant ainsi un regard croisé entre amateurs et professionnels.

Être curieux, découvrir, se dépasser, oser, créer, apprendre, prendre plaisir, partager, rencontrer des artistes, avoir un objectif collectif... Tels sont les enjeux de ce festival.

La prochaine édition se déroulera en 2022.

DANSE ORIENTALE ET BOLLYWOOD

Meriem Ayoub

L'apprentissage de la danse orientale permet d'explorer les capacités expressives de son corps et de les développer. L'atelier a pour objectif de tisser des liens entre la danse et la musique et de permettre à chacun de développer son potentiel sonore et corporel.

6 / 10 ans	mercredi	12h30 / 13h30	220 €
11 / 14 ans	mercredi	13h30 / 14h30	

LES ACTIVITÉS PARENTS / ENFANTS

Suivez l'atelier **Danse jazz** avec votre enfant (dès 5 ans).
Voir p. 12.

EVEIL CORPOREL - INITIATION DANSE

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Mathilde Carmona

Découverte de la danse, prise de conscience du corps, de l'espace, de la musique et du groupe. L'acquisition des fondamentaux de la danse et la sensibilisation aux bases techniques accompagnent les enfants dans leur progression et favorisent leur épanouissement.

Éveil corporel

4 ans	mercredi	10h30 / 11h30	220 €
4 / 5 ans	lundi	17h / 18h	
4 / 5 ans	mercredi	11h30 / 12h30	
5 ans	mercredi	9h30 / 10h30	

Initiation danse

6 / 7 ans	mardi	17h / 18h	220 €
6 / 7 ans	mercredi	14h / 15h	

BREAK DANCE

Collectif Break Dance Crew

C'est une des danses marquantes du mouvement hip hop, née dans le Bronx dans les années 1970. C'est une danse acrobatique réalisée au sol qui se pratique sur de la musique hip hop. Exécution rapide d'un mouvement de jambe puis réalisation de mouvements au sol.

14 / 17 ans	mercredi	17h / 18h30	270 €
--------------------	-----------------	--------------------	--------------

HIP HOP

Collectif Break Dance Crew

Cours fondé sur l'apprentissage des différentes techniques de la danse hip hop. Échauffements, étirements, travail sur le rythme et la musicalité, approche chorégraphique.

8 / 10 ans	vendredi	17h / 18h	220 €
11 / 14 ans	vendredi	18h / 19h30	270 €



MODERN JAZZ NOUVEAU PROJET PÉDAGOGIQUE !

Nathalie Kramkimel-Vénuat et Mathilde Carmona

À partir de cette saison, les cours se déroulent 2 fois par semaine pour chaque tranche d'âge **sous forme de cycle** et se décomposent en **2 niveaux (I et II)**. Il est indispensable de participer chaque semaine aux 2 cours pour progresser, prendre du plaisir dans les apprentissages et participer à la vie du groupe.

LES CYCLES

8 / 10 ANS

► **Niveau I : 1^{ère} année**

Apprentissage technique du travail de dos et des jambes (dégagés, retirés, grands pliés, etc.). Découverte de la technique des tours, pirouettes, grands sauts et chutes. Chorégraphies réinvestissant les pas appris et abordant les coordinations de mouvements et les variations rythmiques.

► **Niveau II : 2^{ème} année**

- *Cours en semaine* : Approfondissement technique du travail de dos et des jambes. Travail de la technique du tour, de la pirouette et des grands sauts. Déplacements variés, coordinations de mouvements et variations des rythmes dans les chorégraphies.
- *Cours le samedi* : 3 disciplines en alternance : modern jazz / hip hop (initiation) / danse contemporaine (initiation).

niveau I	mardi et jeudi	18h / 19h 17h / 18h	300 €
niveau II	mercredi et samedi	15h / 16h 9h30 / 10h30	300 €

11 / 14 ANS

► **Niveau I : 1^{ère} et 2^{ème} année**

Travail technique du dos et des jambes. Maîtrise des tours, sauts, passages au sol et déplacements variés. Chorégraphies mêlant les pas acquis (déplacements variés, tours, sauts et passages au sol) en variant les rythmes et les dynamiques.

► **Niveau II : 3^{ème} et 4^{ème} année**

- *Cours en semaine* : Travail technique du dos et des jambes. Maîtrise des tours, sauts, passages au sol et déplacements variés. Chorégraphies mêlant les pas acquis (déplacements variés, tours, sauts et passages au sol) en variant les rythmes et les dynamiques. Importance accordée à la maîtrise technique, aux qualités de mouvement, à la précision rythmique lors de l'interprétation des chorégraphies.
- *Cours le samedi* : 3 disciplines en alternance : modern jazz / hip hop / danse contemporaine.

niveau I	lundi et jeudi	18h / 19h 18h / 19h	300 €
niveau II	mercredi et samedi	16h / 17h 10h30 / 11h30	300 €

15 / 17 ANS

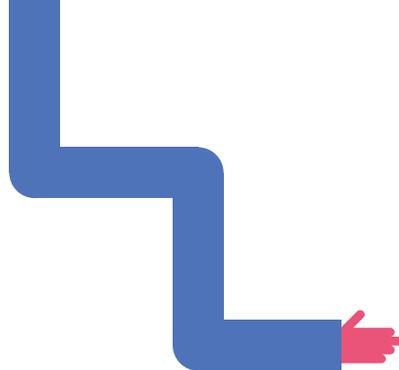
► **Niveau II :**

Travail technique du dos et des jambes. Maîtrise des tours, sauts, passages au sol et déplacements variés. Chorégraphies mêlant les pas acquis (déplacements variés, tours, sauts et passages au sol) en variant les rythmes et les dynamiques. Importance accordée à la maîtrise technique, aux qualités de mouvement, à la précision rythmique lors de l'interprétation des chorégraphies. Intégration de moments d'interprétation ou de variations personnelles.

niveau II	lundi et jeudi	19h / 20h30 19h / 20h30	450 €
-----------	-------------------	----------------------------	-------

Tarif non-clodoaldien : + 15%

DANSE



ADULTES

LE FESTIVAL DE DANSE

Programmé tous les 2 ans, le Festival de danse est un temps fort dans les ateliers. Chaque spectacle est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer le sens artistique de chacun dans sa propre pratique et de fédérer les danseurs autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire. C'est également une opportunité pour chacun de travailler avec des artistes professionnels du spectacle vivant permettant ainsi un regard croisé entre amateurs et professionnels.

Être curieux, découvrir, se dépasser, oser, créer, apprendre, prendre plaisir, partager, rencontrer des artistes, avoir un objectif collectif... Tels sont les enjeux de ce festival.

La prochaine édition se déroulera en 2022.

DANSE AFRICAINE

Nicolas Mayé

Cet atelier est le produit d'une rencontre entre différentes danses africaines. Elles allient énergie, bonne humeur et dépassement de soi. Cette activité permet de développer ses capacités physiques et artistiques. Les chorégraphies sont dansées sur des rythmes africains, influencés par des musiques occidentales actuelles.

		- 25 ans + 25 ans
Mercredi	19h / 20h	220 € 264 €
Mercredi	20h / 21h30	248 € 298 €

Tarif non-clodoaldien : + 15%

MODERN JAZZ

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Mathilde Carmona

Découverte du mouvement et d'une meilleure maîtrise de son corps. Ce travail permet de s'exprimer et d'aller vers de nouvelles sensations. L'approche chorégraphique est intégrée à l'atelier.

			- 25 ans + 25 ans
Lundi	20h30 / 22h	Mathilde	248 € 298 €
Jeudi	20h30 / 22h	Nathalie	

FLAMENCO

Association Acompas

Le danseur flamenco est à la fois danseur et musicien. L'apprentissage du schéma rythmique et des bases techniques sont nécessaires dans leurs expressions les plus variées au travers d'une chorégraphie.

			- 25 ans + 25 ans
Samedi	14h / 15h	débutants	220 € 264 €
Samedi	15h / 16h30	intermédiaires	248 € 298 €
Samedi	16h30 / 18h	avancés	

TANGO ARGENTIN

Hortense Thibault

Le tango argentin est une danse de couple élégante, sensuelle et populaire. Sa pratique permet de développer ses qualités d'écoute aussi bien corporelles, culturelles que musicales.

			- 25 ans + 25 ans
Vendredi	19h15 / 20h15	débutants	220 € 264 €
Vendredi	20h15 / 21h45	intermédiaires	248 € 298 €

MUSIQUE

ARTS DE LA SCÈNE

DE 4 À 12 ANS DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Dès l'âge de 4 ans, les enfants ont la possibilité de découvrir les instruments, les sonorités et les rythmes. C'est à partir de 7 ans que l'apprentissage d'un instrument peut débuter.

ÉVEIL MUSICAL

Audrey Thiot

L'atelier d'éveil musical est un espace coloré et rigolo pour entrer pas à pas dans le monde de la musique. Les plus jeunes (4 / 5 ans) exerceront leur créativité musicale à travers des jeux d'écoute et de voix intégrant une dimension corporelle et la manipulation de petits instruments. Les plus grands (5 / 6 ans) continueront à stimuler leur imaginaire en apprenant des chants adaptés et en effectuant leurs premiers gestes instrumentaux. Des notions musicales de base seront abordées, toujours par le biais de la pratique vocale et instrumentale. Des moments créatifs mêlant improvisation et jeu collectif où l'enfant se sentira pleinement musicien parsèmeront chacune des séances. Les parents seront conviés à partager quelques séances avec leur enfant au cours de l'année.

4 / 5 ans	samedi	10h / 10h45	187 €
5 / 6 ans	samedi	10h45 / 11h30	

LABO MUSICAL

Audrey Thiot

Le labo musical est un atelier pratique où les enfants vont apprendre à jouer sur de véritables instruments : piano, guitare, batterie, basse, chant, flûte à bec. A travers un enseignement progressif et évolutif, ils auront l'occasion, au sein d'un groupe, d'occuper différents rôles et d'interpréter des morceaux simples.

NB : chaque enfant aura besoin de sa propre flûte à bec dans le cadre de ce cours.

6 / 7 ans	samedi	11h45 / 12h30	187 €
-----------	--------	---------------	-------

« CHŒUR D'ARTISHOW » GROUPE VOCAL DE L'ECLA

Audrey Thiot

L'atelier s'adresse à tous les enfants qui, à travers l'acquisition d'un répertoire varié de chansons : pop-jazz, chorale polyphonique, musiques du monde, veulent partager le plaisir de chanter ensemble et développer leurs compétences vocales. L'atelier sera également l'occasion de jeux corporels et vocaux destinés à mieux connaître sa voix chantée, à développer une certaine aisance dans l'interprétation, mais également à stimuler l'écoute et l'interactivité au sein du groupe.

8 / 12 ans	samedi	12h30 / 13h30	220 €
------------	--------	---------------	-------

LES ACTIVITÉS PARENTS / ENFANTS

Suivez l'atelier **Bébé musique** avec votre enfant entre 9 et 36 mois. Voir p. 12.





DÈS 7 ANS : INSTRUMENTS

Les cours tous niveaux sont accessibles à partir de 7 ans (12 ans pour le chant).

NOTRE PÉDAGOGIE

Les bases de la théorie musicale sont abordées progressivement pendant les cours d'instrument. Les répertoires travaillés dépendent des envies des adhérents et des animateurs : des musiques du monde au rock en passant par le jazz, la musique classique ou les musiques traditionnelles.

Apprendre un instrument demande une **implication de l'élève au-delà du temps de cours** : acheter / louer un instrument (à voir avec l'animateur), s'exercer, avoir des temps d'écoute musicale ou encore se rendre disponible pour d'éventuelles répétitions. Cet investissement permet de progresser, d'avoir plaisir à jouer et de pouvoir participer à des projets en groupe.

Des occasions de **jouer de la musique en public** sont proposées tout au long de la saison : auditions, concerts... Les cours en duo ou trio (selon les instruments) favorisent l'apprentissage, développent les qualités d'écoute et préparent au jeu d'ensemble.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les demandes d'inscription pour les nouveaux inscrits se font exclusivement en ligne à partir d'un **formulaire sur www.ecla.net**. Selon les disponibilités, un créneau vous sera proposé dans les meilleurs délais en fonction des plannings.

INDIVIDUEL, DUO OU TRIO ?

3 durées de cours :

	en individuel	tous instruments
30 minutes	à 2	
45 minutes	à 2	instruments « à 1 ou 2 »
1h	à 2	instruments « à 1, 2 ou 3 »
	à 3	

Les groupes sont constitués par niveaux.

TARIFS

- 25 ans	+ 25 ans
30 min à 2	
290 €	348 €
45 min à 2	
375 €	450 €
1h à 3	
408 €	490 €
30 min individuel ou 1h à 2	
581 €	697 €
Pack Musique	
Tarif instrument ci-dessus + tarif ensemble 150 à 230 € (voir p. 20)	



LE PACK MUSIQUE

Parce que la musique prend tout son sens dans le jeu en groupe, le Pack Musique permet à ceux qui suivent un cours d'instrument de s'inscrire à un atelier d'ensemble à un tarif préférentiel.

Atelier d'1 h	150 €
Atelier d'1 h 30	190 €
Atelier de 2 h	230 €

Découvrez les ensembles p. 20 !

Tarif non-clodoaldien : + 15%

BATTERIE à 1 ou 2

Franck Filosa, Cyril Grimaud

La technique, l'improvisation et la culture de l'instrument sont étudiées à travers une pédagogie favorisant l'autonomie. Un répertoire varié mêlant différentes époques et styles musicaux est abordé tout au long de l'apprentissage.

Lundi	16h30 / 21h	Cyril
Mardi	16h / 20h	Cyril
Mercredi	10h30 / 19h30	Franck
Jeudi	16h30 / 21h	Cyril

PERCUSSIONS à 1, 2 ou 3

Franck Filosa

Apprentissage des percussions afro-cubaines, des congas, cajon, timbales et accessoires... Etude des rythmes traditionnels, des musiques actuelles et musiques du monde.

Lundi	18h / 18h30
Mercredi	10h30 / 19h30

BASSE ÉLECTRIQUE

Julien Coulon

Les fondamentaux et les techniques plus pointues sont abordées, grâce à des cours axés autour du jeu en live.

Lundi	16h / 21h
Mercredi	10h / 18h30

CHANT – DÈS 12 ANS à 1, 2 ou 3

Audrey Thirof, Anaïs Denakpo

Technique vocale, justesse, développement de la tessiture, interprétation en français et en anglais, aide à la composition, expression scénique, construction d'un répertoire...

Lundi	16h30 / 21h	Audrey
Mercredi	14h30 / 20h30	Anaïs

PIANO à 1 ou 2

Fanny Machet, Joyce Langlais, Sophie Nicolle, Terence Thiam, Patrick Gauthier

Découverte et interprétation des œuvres, approche de l'improvisation, de l'harmonie et de la composition. Le solfège et les techniques sont abordés par l'apprentissage de morceaux, ainsi que l'accompagnement pour s'adapter aux groupes, chanteurs et autres instruments.

Lundi	15h30 / 21h	Fanny
Mardi	17h / 21h30	Joyce
Mercredi	11h / 20h30	Sophie
Jeudi	16h30 / 21h30	Sophie
Vendredi	15h30 / 20h30	Terence
Samedi	10h30 / 13h30	Patrick

SAXOPHONE, FLÛTE TRAVERSIÈRE, CLARINETTE

Maxime Jean-Louis

Travail sur le son, la respiration et l'oreille, étude des classiques du jazz et des musiques actuelles. Apprentissage de l'improvisation pour les élèves de niveau « moyen » à « confirmé ».

Mardi	16h30 / 21h
Mercredi	14h / 20h30

GUITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE à 1, 2 ou 3

Amaury Béoutis, Julien Coulon, Vincent Duhazé, Alexandre Polleri, Patrice Povéda

Apprentissage de techniques et de répertoires (classique, jazz, rock...), pratique de l'improvisation et aide à la composition.

Lundi	16h30 / 21h30	Julien, Amaury
Mardi	17h / 21h30	Amaury
Mercredi	10h / 19h30	Amaury, Alexandre, Julien
Vendredi	16h30 / 21h	Patrice
Samedi	9h30 / 14h	Vincent

ODJ, MANDOLINE à 1, 2 ou 3

Julien Coulon

Initiation et découverte des répertoires orientaux, celtiques, méditerranéens et anciens, sur deux instruments majeurs de la famille du luth.

Lundi	16h / 21h
Mercredi	10h / 18h30

STUDIOS DE RÉPÉTITION

L'espace de répétition de l'ECLA vous propose trois studios équipés.

Plus d'infos p. 21.



JEUNES & ADULTES : ENSEMBLES

Parce que la musique prend tout son sens dans le jeu en groupe, nous encourageons tous les adhérents à partir de deux années d'apprentissage à participer à un atelier d'ensemble. Tout au long de l'année, les ensembles seront amenés à participer à plusieurs concerts.

Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à un cours d'instrument pour s'inscrire à un ensemble mais une tarification spéciale est proposée pour ceux qui suivent un atelier d'instrument et un ensemble : le **Pack Musique** (voir instruments p. 18 & 19).

BIG BAND DE L'ECLA

Franck Filosa

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Orchestre de 15 à 20 musiciens. Etude de différents répertoires : jazz, latin jazz, soul, musiques de films...

Adultes	mercredi	20h30 / 22h30	-25 ans 292 €	+25 ans 350 €
	tarif Pack Musique		230 €	

ENSEMBLE JAZZ

Franck Filosa

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Etude des standards du jazz, blues et bossa-nova, improvisation. Plusieurs concerts dans l'année.

Adultes / 15 ans et +	lundi	19h30 / 21h	-25 ans 248 €	+25 ans 298 €
	tarif Pack Musique		190 €	

ENSEMBLE ACOUSTIQUE D'ICI ET D'AILLEURS

Julien Coulon

À partir de 4 années de pratique instrumentale, bon niveau de lecture requis.

Découverte et développement du jeu d'ensemble à travers un répertoire éclectique : musique classique, orientale, celtique... Tout instrument acoustique accepté.

Adultes / 14 ans et +	lundi	21h / 22h30	-25 ans 248 €	+25 ans 298 €
	tarif Pack Musique		190 €	

CHORALE GOSPEL – SOUL

Abyale Desraisses

Chants collectifs reposant sur le travail du rythme et de l'harmonie. Des grands classiques de la soul et du gospel aux chansons françaises de façon rythmique, décalée et ludique.

22 séances selon calendrier

Adultes / 15 ans et +	samedi	15h30 / 17h30	-25 ans 248 €	+25 ans 298 €
	tarif Pack Musique		190 €	

ENSEMBLE VENTS

Maxime Jean-Louis

À partir de 2 années de pratique

La musique c'est mieux à plusieurs ! Le plaisir de la pratique collective et la rigueur du jeu en orchestre seront développés autour d'un répertoire qui puise dans les musiques de films et de dessins animés. Tous les instrumentistes à vent sont les bienvenus.

Jeunes et adultes	mercredi	18h / 19h	-25 ans 220 €	+25 ans 264 €
	tarif Pack Musique		150 €	

MUSIQUES ACTUELLES

Amaury Béoutis, Franck Filosa

À partir de deux années de pratique instrumentale, on peut découvrir le plaisir du jeu en groupe, sur un répertoire rock, pop, reggae... et vivre l'expérience unique des concerts. Initiation à l'improvisation et la composition. Plusieurs concerts dans l'année.

Les groupes sont déterminés en début d'année en fonction de l'instrument, de l'âge et du niveau.

12 ans et +	lundi	18h30 / 19h30	Franck	220 €
	mardi	19h / 20h	Amaury	220 €
		tarif Pack Musique		150 €

Tarif non-clodoaldien : + 15%

STUDIOS

Vous êtes à la recherche d'un studio équipé sur Saint-Cloud pour répéter seul ou en groupe ? L'espace de répétition de l'ECLA vous propose ses trois studios de répétition.

LES STUDIOS

- ▶ **Studio Edith Piaf** (38 m²) : équipé d'un système de diffusion, d'une batterie complète, d'un clavier Kawai, d'un ampli basse/clavier et d'amplis guitare, de micros et pupitres.
- ▶ **Studio Box** (12 m²) : équipé d'un système de diffusion, d'une batterie complète, d'un ampli basse, d'amplis guitare, de micros et pupitres.
- ▶ **Studio batterie Elvin Jones** (17 m²) : équipé spécialement pour la batterie, le studio dispose de trois batteries complètes (Gretsch, Yamaha) et de pupitres.

FONCTIONNEMENT

La location des studios peut s'effectuer :

- ▶ Ponctuellement à l'heure ;
- ▶ **Forfait** (10 séances) ou à l'année (30 séances) - hors vacances scolaires.

HORAIRES

Les studios peuvent être réservés du lundi au samedi, en journée ou en soirée. Pour connaître les horaires disponibles, veuillez nous contacter au **01 46 02 34 12** ou à studios@ecla.net.



L'ECLA est adhérent du RIF (Réseau des structures musicales actuelles en Île-de-France).

CONDITIONS D'ACCÈS

Pour l'inscription annuelle ou le forfait 10 séances, l'adhésion à l'association est obligatoire pour le groupe (adhésion annuelle individuelle de 21 €).

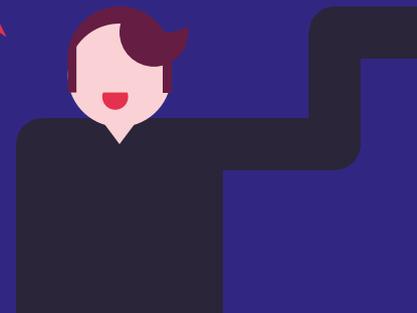
TARIFS

	Edith Piaf	Studio box	E. Jones (batterie)
<i>Répétition ponctuelle</i>			
Tarif horaire	9 €	7 €	7 €
<i>Forfait (10 séances)</i>			
1h	85 €	67 €	
2h	170 €	133 €	
3h*	255 €	200 €	
4h*	339 €	267 €	

* en journée uniquement

10 % de réduction sur les forfaits pour toute inscription à l'année.

Infos et réservations :
studios@ecla.net



ARTS PLASTIQUES

ARTS VISUELS

LE PARCOURS

Attachés à l'idée de parcours, d'expérimentation et de progression, nous mettons en avant la possibilité pour chacun de découvrir des activités différentes chaque année. A chaque tranche d'âge correspondent différentes propositions plastiques, que ce soit dans l'approche artistique, des matières, des volumes...

PRÉSENTATIONS DES RÉALISATIONS D'ATELIERS

Une installation collective est une étape dans le travail de chaque adhérent et des ateliers. Ce projet singulier met chacun en mouvement et lui permet d'évoluer dans son approche artistique. L'atelier est en situation de création, de diffusion et d'échange avec d'autres ateliers.

C'est une occasion d'expérimenter un travail pluridisciplinaire et inter-ateliers, d'explorer de nouvelles techniques, de découvrir le travail d'un artiste, d'établir des complicités avec l'Artothèque et de penser la proposition scénographique au sein du café associatif, de la Coursive ou d'autres espaces du Carré.

COLLABORATION

SECTEUR ARTS VISUELS / ARTOTHÈQUE

Le secteur arts visuels de l'ECLA réunit les ateliers d'arts plastiques et d'artisanat et l'Artothèque.

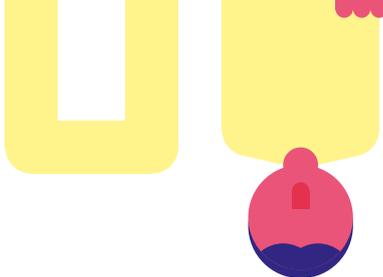
Pensée comme un lieu « ressource » au sein de l'ECLA, l'Artothèque accueille plus de 300 œuvres d'art en dépôt, représentant près de 80 artistes contemporains, émergents ou confirmés, dont la pratique s'inscrit dans une démarche professionnelle.

La collaboration des ateliers avec l'Artothèque permet d'ouvrir la pratique de chacun(e) à des démarches artistiques professionnelles. Des projets en collaboration avec les intervenants des ateliers et des artistes de l'Artothèque peuvent être menés en cours d'année (présentation d'œuvres, workshop, accrochage d'œuvres dans les ateliers, etc.). Chacun, qu'il soit adhérent ou intervenant, peut s'emparer de ce projet et être source de propositions.



LES ACTIVITÉS PARENTS / ENFANTS

Suivez une activité d'arts plastiques avec votre enfant avec les **Ateliers à 4 mains** (de 1 à 7 ans). Voir p. 12.



Matériel fourni
pour les enfants !

4 / 5 ANS

PETITS DOIGTS

Betty Meissonnier

Toucher, coller, modeler : terre, plâtre, papier, sable, peinture. Les enfants expérimentent à leur rythme et de façon ludique différents matériaux pour des créations individuelles et collectives.

Mercredi 10h30 / 11h30 **220 €**

GRAINES D'ARTISTES ATELIER D'INITIATION À L'ART CONTEMPORAIN

Betty Meissonnier

Créer c'est observer, essayer, transformer... Les enfants apprennent et expérimentent différentes techniques d'arts plastiques et divers processus de création. La découverte d'artistes ouvre un champ infini d'exploration.

Samedi 9h30 / 11h **248 €**

6 / 8 ANS

TERRE CÉRAMIQUE

Stéphanie Larène

Travailler la terre sous toutes ses formes. Des techniques variées de la céramique sont expérimentées : colombin, plaque, modelage, estampage, couleur, émaux et engobes.

Mercredi 13h30 / 14h30 **220 €**
Jeudi 17h / 18h

LES PETITS CRÉATEURS

Betty Meissonnier

A la découverte des matières

Dans cet atelier d'arts plastiques, les enfants explorent divers matériaux, dessinent, fabriquent de petits volumes. Ils découvrent de nombreux outils de création insolites et ludiques.

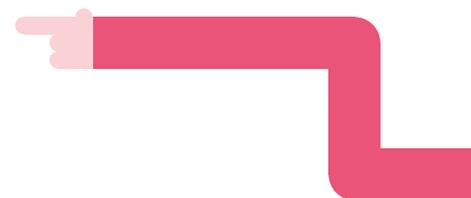
Mercredi 9h30 / 10h30 **220 €**

SCULPTEURS EN HERBE

Tova Madsen

Les enfants dessinent, modèlent, moulent, forment, taillent, scient. Ils construisent des œuvres en volume avec différentes matières telles que l'argile, le plâtre, le papier, le fil de fer, le siporex... L'observation et les échanges sur l'art font partie de la découverte.

Mardi 17h / 18h30 **248 €**



Tarif non-clodoaldien : + 15%

ARTS PLASTIQUES

ARTS VISUELS

9 / 11 ANS

À LA DÉCOUVERTE DE L'ART

Betty Meissonnier

De manière ludique, les enfants apprendront différentes techniques de création comme de véritables artistes. A travers une approche de l'histoire de l'art, ils créeront leurs propres œuvres en apprenant à se servir des outils appropriés aux principaux thèmes. Ils seront initiés à la sculpture, la peinture, mais aussi à la photographie, l'installation et la performance. Un programme avec de très nombreuses mises en application des techniques artistiques.

Mercredi 14h / 15h30 248 €

BANDE DESSINÉE MANGA – COMICS

Maxime Jean-Louis

Imagination et créativité sont encouragées afin de réaliser des planches de BD en suivant plusieurs étapes : création des personnages et des différents décors, création de l'histoire (scénario), découpage de l'histoire en cases puis finalisation des planches (utilisation de Photoshop).

Samedi 10h / 11h30 248 €

TERRE – CÉRAMIQUE

Stéphanie Larène

La terre est l'élément central. Au cours de ces ateliers ludiques et créatifs, l'enfant exerce sa sensibilité à la matière grâce aux techniques variées de la céramique : colombin, plaque, modelage, estampage, couleur, émaux et engobes.

Mercredi 16h / 17h30 248 €

DESSIN – PEINTURE

Anne Jacob - Van De Kerchove

A partir de la découverte du dessin et de la peinture, les enfants développent leur imaginaire et expérimentent différents médiums : peinture, fusain, crayon, encre, pastel...

Lundi 17h / 18h30 248 €

SCULPTURE – MODELAGE

Tova Madsen

Dessin, volume, sculpture

Des propositions de créations plastiques individuelles et collectives se succèdent au cours de l'année, alliant une variété de thèmes, de matières et de techniques.

Mardi 18h30 / 20h 248 €

Matériel fourni
pour les enfants !



11 ANS ET +

STREET ART / NUMÉRIQUE

Betty Meissonnier

Dans cet atelier Street art 2.0, les enfants ont l'opportunité de découvrir la richesse de cet art à travers l'utilisation de divers moyens techniques à la manière des vrais street artistes (bombe aérosol, marqueurs, collages, pochoirs...) mais aussi les techniques du dessin (perspective, lettrages, figuration, couleurs). Cette créativité en mouvement ne cesse de croître grâce aux infinies possibilités qu'offre l'outil numérique. Les enfants découvrent la palette graphique comme outil alternatif et réalisent des photomontages de leurs créations dans des lieux sans se déplacer. Le numérique comme autant de réponses à ce qui est irréalisable !

15 séances en street art et 15 séances en numérique dont 3 séances communes avec les 2 intervenants.

11 / 14 ans mercredi 17h / 18h30 350 €

DESSIN PEINTURE MARTENOT

Anne Jacob - Van de Kerchove

Ces ateliers privilégient l'apprentissage à travers une pédagogie construite sur des découvertes successives du dessin et de la peinture dans une liberté guidée. Les techniques et les thèmes variés permettent à chacun de développer sa propre personnalité et sa sensibilité.

11 / 15 ans	mercredi	14h / 15h30	1^{ère} / 4^{ème} année	
11 / 15 ans	mercredi	15h30 / 17h	2 / 3^{ème} année	248 €
13 / 17 ans	mercredi	17h / 19h	5^{ème} année / confirmés	322 €

TERRE – CÉRAMIQUE

Stéphanie Larène

La terre est l'élément central de cet atelier. Des techniques variées de la céramique sont expérimentées : colombin, plaque, modelage, estampage, couleur, émaux et engobes. Découverte des différentes étapes nécessaires permettant de passer de la terre brute à l'objet émaillé.

11 / 13 ans mercredi 14h30 / 16h 248 €

PRÉP'ART

Tova Madsen, Finie Wich

Cet atelier propose un travail du dessin, du graphisme et du volume. Possibilité d'être accompagné dans la réalisation d'un projet et la préparation du dossier d'entrée en classe préparatoire en école d'art.

15 / 18 ans lundi 18h / 20h 380 €

BANDE DESSINÉE MANGA – COMICS

Maxime Jean-Louis

Imagination et créativité sont encouragées afin de réaliser des planches de BD en suivant plusieurs étapes : création des personnages et des différents décors, création de l'histoire (scénario), découpage de l'histoire en cases puis finalisation des planches (utilisation de Photoshop et de tablettes graphiques).

12 ans et + samedi 11h30 / 13h 248 €

Tarif non-clodoaldien : + 15%

ARTS PLASTIQUES

ARTS VISUELS

ADULTES

MODÈLE VIVANT

Marie-Laure Tétaud

Cet atelier propose d'étudier l'architecture et les mouvements infinis du corps humain dans l'esprit du croquis. L'observation rigoureuse alliée à la recherche d'une écriture personnelle est constamment soutenue par la qualité de présence propre à chaque modèle.

			- 25 ans	+ 25 ans
Lundi	13h30 / 16h	23 séances	480 €	600 €
Lundi	20h / 22h30	5 séances	157 €	189 €

SCULPTURE – MODELAGE D'APRÈS MODÈLE VIVANT

Tova Madsen

5 séances selon calendrier (modèle présent pour 2 séances).
Proposition de 2 modules sur l'année.

			- 25 ans	+ 25 ans
Lundi	20h / 22h30		145 €	170 €

ATELIER LIBRE

Ouvert aux personnes désireuses de pratiquer les arts plastiques dans une ambiance collective mais sans encadrement.

Vendredi	9h30 / 12h30			
Vendredi	14h / 17h			136 €

ATELIERS EN 15 SÉANCES

Les ateliers suivis d'un « 15 » peuvent être suivis toute l'année (soit 30 séances) ou pour 15 séances à répartir dans l'année.

SCULPTURE – VOLUME – MODELAGE – DESSIN 15

Tova Madsen

Plusieurs facettes du travail plastique en volume sont abordées à travers l'expérimentation de techniques comme le modelage, le moulage, la construction en grillage, etc. Un large éventail de matériaux tels la terre, le sable, le plâtre, le papier, les métaux, permettent une recherche et une création riche au fil de l'année.

			- 25 ans	+ 25 ans	15 séances	
			- 25 ans	+ 25 ans	- 25 ans	+ 25 ans
Mardi	9h30 / 12h					
Mardi	20h / 22h30		399 €	479 €	234 €	281 €

LES ACTIVITÉS PARENTS / ENFANTS

Suivez une activité d'arts plastiques avec votre enfant avec les **Ateliers à 4 mains** (de 1 à 7 ans). Voir p. 12.



TERRE – CÉRAMIQUE 15

Stéphanie Larène

Dans cet atelier, chaque élève est accompagné(e) techniquement dans ses choix et ses recherches personnelles. Les créations peuvent s'orienter vers le fonctionnel ou le sculptural.

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		235 €		281 €			
Jeudi	14h / 17h	411 €	493 €	235 €	281 €		

TECHNIQUE DU DESSIN 15

Anne Jacob - Van De Kerchove

Observation, esquisse, composition, perspective, structure et maîtrise du trait, lumière et profondeur sont les axes de cet atelier. Connaissance du matériel : graphite, fusain, pastel et encres. Tous niveaux.

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		191 €		229 €			
Lundi	19h / 21h	319 €	388 €	191 €	229 €		

DESSIN PEINTURE 15

Lilyana Stankova

Découvrir le langage pictural, acquérir de bonnes bases techniques, expérimenter la pratique de la peinture, du dessin, s'initier à la création en réalisant des projets individuels et collectifs sur des thèmes variés sont les objectifs de cet atelier.

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		399 €		479 €		234 € 281 €	
Lundi	14h / 16h30						
Lundi	20h / 22h30						
Jeudi	9h30 / 12h						

CRÉATION DÉCORATIVE 15

Anne Jacob - Van De Kerchove

Les sujets sont libres : technique acrylique et huile sur toile. C'est une opportunité pour donner une deuxième vie à de petits meubles, objets divers, cadres...

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		411 €		493 €		235 € 281 €	
Mardi	13h30 / 16h30						

AQUARELLE 15

Véronique Le Forestier

Le travail des techniques de l'aquarelle se fait à partir de différents sujets proposés sous forme de photos. Des démonstrations sont faites à l'occasion de la transmission de techniques nouvelles.

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		399 €		479 €		234 € 281 €	
Jeudi	9h45 / 12h15						
Jeudi	20h / 22h30						
Vendredi	10h30 / 13h						

DESSIN PEINTURE – EXPRESSION PLASTIQUE 15

Finie Wich

Découverte ou approfondissement du dessin, de la peinture grâce à différentes techniques : huile, acrylique, dessin pur, fusain, pastel, linogravure, monotype, collage... Les sujets sont individuels ou collectifs avec la possibilité de réaliser son projet personnel.

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		399 €		479 €		234 € 281 €	
Lundi	9h / 11h30						
Mardi	9h / 11h30						
Mardi	20h / 22h30						

DESSIN PEINTURE MARTENOT 15

Anne Jacob - Van De Kerchove

Ces ateliers privilégient l'apprentissage à travers une pédagogie construite sur des découvertes successives du dessin et de la peinture dans une liberté guidée. Les techniques et les thèmes variés permettent à chacun de développer sa propre personnalité et sa sensibilité.

		- 25 ans		+ 25 ans		15 séances	
		411 €		493 €		235 € 281 €	
Lundi	10h / 13h						
Lundi	13h45 / 16h45						
Mardi	9h30 / 12h30						
Mardi	19h / 21h30						

Tarif non-clodoaldien : + 15%

ARTISANAT D'ART

ARTS VISUELS

ADULTES

CRÉATION ET STYLISME

Finie Wich

Premiers pas dans la création de vêtements ou travail plus confirmé, cet atelier aborde la création, les projets personnels, les dessins de mode et la fabrication d'accessoires.

		-25 ans	+25 ans
Mardi	17h15 / 19h45	399 €	479 €
Mercredi	16h / 18h30		
Lundi*	20h / 22h30	234 €	281 €
Mercredi*	20h / 22h30		

*sessions de 15 séances

RESTAURATION DE SIÈGES

Delphine Noetinger

Redonner forme à l'assise et au dossier du siège en remplaçant le crin, les sangles, la toile et toutes les composantes d'un siège est l'objectif de cet atelier. Les cours sont accessibles aux débutants comme aux initiés.

1 séance tous les 15 jours.

		-25 ans	+25 ans
Jeudi	9h / 12h & 13h / 16h	411 €	493 €

DORURE SUR BOIS

Isabelle Bélanger

Le propos de cet atelier est d'enseigner la restauration des bois dorés à la feuille d'or, d'argent ou de cuivre (cadres, sculptures...). C'est aussi la création sur bois neuf (effets décoratifs, moulages, patine et polychromie).

		-25 ans	+25 ans
Vendredi	9h30 / 12h30	411 €	493 €

MARQUETERIE 15

CRÉATION ET RESTAURATION

Elisabeth Oiknine

Les différentes techniques abordées permettent de restaurer, copier ou créer des marqueteries dans des matériaux variés : bois, métaux, galuchat, nacres, corne, os... et possibilité de graver. Applications nombreuses : dessus de meuble, plateaux, tableaux, panneaux décoratifs, boîtes, petit mobilier, bijoux...

		15 séances			
		-25 ans	+25 ans	-25 ans	+25 ans
Mardi	9h30 / 12h30	411 €	493 €	235 €	281 €

PEINTURE SUR PORCELAINE 15

Morgane Oliver-Robinet

Peindre sur porcelaine consiste à décorer des objets émaillés puis à les cuire. Les couleurs se préparent sur place à partir de pigments. Au-delà de la technique, cette activité permet une approche de styles et d'époques très vastes. Cet atelier est accessible aux débutants comme aux initiés.

		15 séances			
		-25 ans	+25 ans	-25 ans	+25 ans
Mardi	19h30 / 21h30	321 €	386 €	185 €	222 €
Jeudi	13h30 / 16h30	411 €	493 €	235 €	281 €

RELIURE 15

Olivier Dimitroff

Cet atelier permet d'apprendre à relier et restaurer des livres anciens ou récents, à travailler différents cuirs et papiers pour leur donner un nouvel éclat et contribuer à leur bonne conservation. Possibilité de créations contemporaines.

		15 séances			
		-25 ans	+25 ans	-25 ans	+25 ans
Mercredi	10h / 13h	411 €	493 €	235 €	281 €



ATELIERS EN 15 SÉANCES

Les ateliers suivis d'un « 15 » peuvent être suivis toute l'année (soit 30 séances) ou pour 15 séances à répartir dans l'année.

ENFANTS & JEUNES

CRÉATION ET STYLISME

Finie Wich

Premiers pas dans la création de vêtements ou travail plus confirmé, cet atelier aborde la création, les projets personnels, les dessins de mode et la fabrication d'accessoires.

8 / 12 ans	merc. 9h30 / 11h30	324 €
8 / 12 ans	merc. 14h / 16h	
13 ans et +	merc. 16h / 18h30	399 €
13 ans et +	mardi 17h15 / 19h45	

Tarif non-clodoaldien : + 15%

ARTOTHEQUE

INVITEZ L'ART CHEZ VOUS !

QU'EST-CE QUE L'ARTOTHÈQUE ?

Créée par l'ECLA, l'Artothèque est aux œuvres d'art ce qu'une bibliothèque est aux livres : un lieu qui réunit des œuvres destinées à l'emprunt. L'Artothèque a pour vocation de sensibiliser tous les publics à la création contemporaine grâce au prêt d'œuvres.

LES ŒUVRES

L'Artothèque réunit 300 œuvres d'art en dépôt, représentant près de 80 artistes contemporains. Peintures, dessins, estampes, photographies et vidéos composent ce fonds en constante évolution.

Toutes les œuvres sont à découvrir sur place dans la salle de prêt de l'Artothèque aux horaires d'ouverture. Elles sont également visibles sur le catalogue en consultation dans le hall d'accueil de l'ECLA et sur www.ecla.net.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

01 46 02 53 91

artothèque@ecla.net

www.ecla.net

 Facebook : www.fb.com/artothequeecla

 Instagram : www.instagram.com/artotheque_ecla

Tout adhérent de l'ECLA bénéficie automatiquement du prêt d'œuvres à l'Artothèque !

HORAIRES D'OUVERTURE

- ▶ Mercredi : 10h - 12h30 / 14h - 18h30
- ▶ Vendredi : 15h - 19h
- ▶ Samedi : 14h - 18h (hors vacances scolaires)

EMPRUNT : MODE D'EMPLOI

L'Artothèque propose son service de prêt d'œuvres aux particuliers, établissements scolaires, associations, collectivités, entreprises, commerçants et professions libérales.

PARTICULIERS

Pour emprunter à l'Artothèque, il suffit d'adhérer à l'ECLA (21 € pour la saison 2020/2021).

		18/25 ans et étudiants	Durée de l'emprunt
1 œuvre	14 €	12 €	2 mois
Carte d'emprunt 5 œuvres	60 €	50 €	

ETABLISSEMENTS SCOLAIRES ET ASSOCIATIONS

		Durée de l'emprunt
1 œuvre	10 €	1 à 6 mois

COLLECTIVITÉS, ENTREPRISES, COMMERÇANTS ET PROFESSIONS LIBÉRALES

		Durée de l'emprunt
1 œuvre	15 € par mois	1 à 6 mois

Transport, accrochage et décrochage des œuvres : sur devis, nous consulter.

NUMÉRIQUE SCIENTIFIQUE ET TECHNIQUE

ENFANTS & JEUNES

JEUX VIDÉO ET ANIMATION STOP MOTION

Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en deux temps :

- ▶ Initiation à l'animation dite «Stop Motion» en explorant plusieurs techniques : Lego, Playmobil, personnages et décors en volume, papier découpé... Possibilité d'une collaboration avec l'atelier Bande dessinée. En parallèle, découverte des origines du cinéma d'animation par la réalisation de jeux optiques et/ou de projections de courts-métrages animés.
- ▶ Création de jeux vidéo : initiation ou perfectionnement sur le logiciel Game Maker. Les jeux abordés seront de type labyrinthe, casse-briques et/ou jeu de plateforme.

7 / 10 ans mercredi 14h / 15h30 248 €

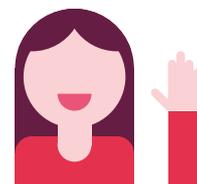
JEUX VIDÉO, ANIMATION 2D, MODÉLISME 3D

Gervaise Duchaussoy

L'objet de cette année sera la création d'un jeu vidéo de type jeu de plateforme en partant d'un thème donné. L'année s'articulera en trois temps :

- ▶ Création de la cinématique du jeu vidéo : écriture du scénario, story-board et réalisation de l'animation 2D numérique avec le logiciel Flash et Photoshop ;
- ▶ Création des éléments de l'interface utilisateur en 3D avec le logiciel Blender ;
- ▶ Création du jeu vidéo : visuels, sons et programmation avec le logiciel Game Maker.

11 / 14 ans mercredi 15h30 / 17h 248 €



ARTS PLASTIQUES ET NUMÉRIQUE

Intéressé(e) par le numérique et la création artistique ? Regardez aussi nos ateliers **Street art / Numérique** et **Bande dessinée – Manga – Comics** du côté des arts plastiques enfants (p. 24 et 25).

MAQUETTES ET ARCHITECTURE

Les P'tits archis

Les P'tits archis s'intéressent aux différentes facettes de l'architecture, à l'échelle d'un bâtiment, d'un quartier ou même du monde entier. En mêlant théories, cultures et pratiques architecturales, les enfants dessinent, bricolent et découvrent la diversité des habitats et des modes de vie. Les projets, individuels ou collectifs, sont élaborés après une discussion autour d'une thématique qui permettra à chacun de construire une maquette.

Les enfants testent des techniques et des matériaux afin de sélectionner les plus adaptés aux objectifs de réalisation de chacune des maquettes.

5 / 7 ans mardi 17h / 18h
8 / 10 ans mardi 18h / 19h 270 €

SAVANTS EN HERBE

Les Savants Fous

Bienvenue dans le laboratoire des Savants en herbe pour vivre des expériences scientifiques intéressantes, surprenantes et amusantes. Des disciplines aussi variées que la chimie, la biologie, l'astronomie et la physique y sont abordées autour de thématiques passionnantes : la matière en ébullition, les pouvoirs de la lumière, le monde animal, les pouvoirs du cerveau, notre planète Terre... Des ateliers pour ouvrir son regard sur le monde.

5 / 7 ans	vendredi	17h / 18h	320 €
8 / 10 ans	vendredi	18h / 19h	

ÉCHECS

Guillaume Lestrelin

Initiation et perfectionnement au jeu d'échecs. Découverte des pirouettes tactiques et des stratégies des Grands Maîtres du jeu.

6 / 14 ans	mercredi	16h / 17h	Initiation	220 €
6 / 14 ans	mercredi	17h / 18h	Approfondissement	
6 / 14 ans	mercredi	18h / 19h	Perfectionnement	
15 ans et +	mercredi	19h30 / 21h	Tous niveaux	

ADULTES

ÉCHECS

Guillaume Lestrelin

Initiation et perfectionnement au jeu d'échecs. Découverte des pirouettes tactiques et des stratégies des Grands Maîtres du jeu.

Mercredi	19h30 / 21h	Tous niveaux	- 25 ans 248 €	+ 25 ans 298 €
----------	-------------	--------------	-------------------	-------------------

Tarif non-clodoaldien : + 15%



FINANCEZ VOS ACTIVITÉS GRÂCE AU PASS + HAUTS-DE-SEINE !

Tous les élèves de la 6^{ème} à la 3^{ème}, peuvent bénéficier de cette aide financière de 80€ pour leurs loisirs en s'inscrivant à ce dispositif gratuit du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine :

Numéro vert : 0800 076 092 / Passplus.hauts-de-seine.net

ENFANTS

ANGLAIS

Armelle Mc Gown

De l'écoute active à la production des sons de l'anglais en passant par des chansons, des gestes et en s'amusant lors de sketches ou petites pièces courtes, l'enfant devient acteur de son apprentissage.

5 ans (GS)	mercredi	9h30 / 10h30	
6 ans (CP)	mercredi	10h30 / 11h30	
7 / 8 ans (CE1)	mercredi	11h30 / 12h30	230 €
8 / 9 ans (CE2)	mercredi	17h15 / 18h15	
9 ans (CM1)	mardi	17h / 18h	
10 ans (CM2)	mardi	18h / 19h15	252 €

COMMENT DÉFINIR SON NIVEAU ?

Les cours de langues sont accessibles selon plusieurs niveaux :

- ▶ **Niveau A** : utilisateur élémentaire (= collège), lui-même subdivisé en niveau introductif ou de découverte (A1) et intermédiaire ou usuel (A2),
- ▶ **Niveau B** : utilisateur indépendant (= lycée), subdivisé en niveau seuil (B1) et avancé ou indépendant (B2). Il correspond à une « compétence opérationnelle limitée » ou une « réponse appropriée dans des situations courantes »,
- ▶ **Niveau C** : utilisateur expérimenté, subdivisé en C1 (autonome) et C2 (maîtrise).

ADULTES

ANGLAIS

Armelle Mc Gown

Grâce à l'utilisation de supports variés, modernes et plus classiques, les cours vous aideront à comprendre les subtilités de la langue anglaise, que ce soit pour rafraîchir ou entretenir votre niveau.

Faux débutant A2	merc.	18h30 / 20h	- 25 ans	+ 25 ans
Intermédiaire B1	jeudi	9h30 / 11h	265 €	315 €
Intermédiaire B2	jeudi	11h / 12h30		

CONVERSATION ANGLAISE

Oyidiya Ozegbe

C1 - C2	lundi	19h15 / 20h45	- 25 ans	+ 25 ans
			265 €	315 €

ESPAGNOL

Cristina Flores Mielle

Envie de vous évader en traversant les Pyrénées ou de vous envoler pour l'Amérique latine ? Venez parler espagnol pour apprendre, consolider ou approfondir vos connaissances avec un professeur natif et expérimenté.

Vrai débutant A1	jeudi	18h30 / 20h	- 25 ans	+ 25 ans
Débutant A1 bis	jeudi	20h / 21h30	265 €	315 €
Intermédiaire A2	vend.	9h30 / 11h		
Avancé B1 - B2	vend.	11h / 12h30		

Tarif non-clodoaldien : + 15%

KARATE

SPORT

ENFANTS À ADULTES

LA LICENCE

La demande de licence individuelle auprès de la Fédération Française de Karaté est faite par l'ECLA après l'inscription administrative. Elle est obligatoire pour participer aux compétitions et elle vous sera remise par l'animatrice pendant les cours.

LES COMPÉTITIONS

Retrouvez sur notre site le lien vous permettant d'accéder aux calendriers des compétitions et de procéder aux inscriptions.

KARATÉ

Catherine Morel – 6^{ème} Dan

Le style de karaté enseigné à l'ECLA est le Shôtôkan karaté Do. Contrôle de soi, respect, droiture et bienveillance sont les fondements de cet art martial. Débutants et tous grades.

5 / 7 ans	mercredi	15h / 16h	débutants à gradés		
7 / 14 ans	lundi	17h / 18h	dès demi-jaune (compétitions)		
7 / 12 ans	lundi	18h / 19h	débutants à gradés	236 €	
8 / 12 ans	mercredi	16h / 17h	débutants		
8 / 12 ans	mercredi	17h / 18h	gradés		
<hr/>					
Adultes / 13 et +	lundi	19h / 20h	débutants à marron		- 25 ans + 25 ans
Adultes / 13 et +	lundi	20h / 21h	marron à noire	236 €	284 €
Adultes / 13 et +	mercredi	18h / 19h	tous niveaux		

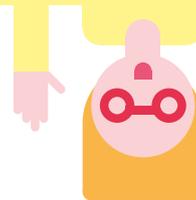
Tarif non-clodoaldien : + 15%

CLUB AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE KARATÉ



MÉMO KARATÉ

- ▶ Un certificat médical est exigé dès la première séance.
- ▶ Dès 5 ans, l'inscription comprend la licence et la participation aux compétitions.
- ▶ Dès 7 ans, les cours sont donnés à raison de **2 heures par semaine**. L'inscription administrative se fait au secrétariat, l'inscription pédagogique auprès de l'animatrice.



FORME ET BIEN-ÊTRE

SPORT

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Dans la limite des places disponibles, les inscriptions peuvent s'effectuer tout au long de l'année.

DES ATELIERS POUR TOUS LES NIVEAUX

Quel que soit votre niveau et votre objectif, tout au long de la semaine, différentes activités de forme et de bien-être sont proposées.

Encadrées par des animateurs diplômés, les activités sont accessibles à partir de 15 ans.

Chaque adhérent s'engage à vérifier si son état de santé est compatible avec l'activité pratiquée.

PENSEZ À LA SÉANCE D'ESSAI !

Un doute sur le choix d'une activité ?
Effectuez une séance d'essai !

Inscription indispensable à l'accueil afin que
l'animateur soit informé de votre venue.

NOS FORMULES

LES PASS

Pratiquer plusieurs activités dans la semaine, c'est possible avec les Pass Forme ou Déjeuner sportif.

► Pass Déjeuner Sportif

À partir de 220 € / an

- Inscription à **2 séances Forme de 30 min** (à choisir dans la liste « Déjeuner sportif » p. 36),
- Accès illimité aux autres séances Forme de 30 min.

► Pass Forme

À partir de 394 € / an

- Inscription à **2 séances** Forme / Forme, Forme / Bien-être ou Bien-être / Bien-être (à choisir dans l'ensemble des p. 36 et 37),
- Accès illimité aux autres séances Forme toute durée (sauf Bien-être).

ACTIVITÉ UNIQUE

Pratiquez une fois par semaine la même activité.

HYGIÈNE & PROPRIÉTÉ DES SALLES

Pour chaque activité, vous devez vous munir d'une serviette et avoir une tenue adaptée à la pratique en salle (chaussures propres réservées à l'activité). Si ces consignes ne sont pas respectées, l'animateur vous refusera l'accès à la salle.

INSTALLATIONS ET SERVICES

Des vestiaires hommes et femmes, des douches individuelles et des casiers sécurisés sont à votre disposition.

PLANNING

- Forme**
- Déjeuner Sportif**
- Bien-être**
- Intense**
- Medium**
- Léger**

Voir tarifs p. 36

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Pilates 9h30 / 10h30 M	Barre au sol 9h30 / 11h M	Pilates 9h30 / 10h30 M	Body Séquence 9h / 10h M	Cardio Fit 9h / 10h M	Abdos, dos, fessiers 9h / 10h M
Pilates 10h30 / 11h30 M	Stretch & Fit 11h30 / 12h M	Pilates 10h30 / 11h30 M	Yoga 9h30 / 11h M	Stretch & Fit 10h / 11h M	Abdos, dos, fessiers 10h / 11h M
Yoga 10h30 / 11h30 M	Abdos / fessiers 12h / 12h30 M	Stretching 11h30 / 12h30 L	Cardio Fit 10h / 11h M	Yoga 17h15 / 18h45 M	Abdos, dos, fessiers 10h / 11h M
Abdos, dos, fessiers 11h30 / 12h30 M	Gym dos 12h30 / 13h M	Cross training Pilates 12h30 / 13h M	Gym Dos 11h / 12h M	Yoga 19h / 20h30 M	Cross training 12h / 13h30 I
Marche nordique détente 12h / 13h30 L	Abdos 13h / 13h30 M	Intense Pilates 13h / 13h30 M	Stretching 12h / 13h L	Taï chi 19h15 / 20h45 M	
Épaules bras 12h15 / 12h45 M	Fessiers 13h30 / 14h M	Pilates 19h / 20h M	Épaules bras 12h15 / 12h45 M		
Yoga 12h30 / 13h30 M	Marche nordique soutenue 14h / 15h30 M	Pilates 20h / 21h M	Fessiers 12h45 / 13h15 M		
Abdos 12h45 / 13h15 M	Cardio Fit 18h30 / 19h30 M		Abdos 13h15 / 13h45 M		
Fessiers 13h15 / 13h45 M	Abdos, dos, fessiers 19h / 20h M		Body Renfo 18h / 19h M		
Pilates 14h / 15h30 M	Cardio System 19h30 / 20h30 I		Body Attack 19h / 20h I		
Pilates 16h / 17h L	Taï chi 20h / 21h30 M		Body Renfo 20h / 21h M		
	Stretching 20h30 / 21h30 L				

FORME ET BIEN-ÊTRE

I Intense
M Medium
L Léger

SPORT

ATELIERS FORME

DÉJEUNER SPORTIF **M**

Hervé Chapel, Hugo Rodriguez Rocha, Association SOS éducateurs

Lundi	12h15 / 12h45	Épaules bras	Hervé
	12h45 / 13h15	Abdos	Hervé
	13h15 / 13h45	Fessiers	Hervé
Mardi	11h30 / 12h	Stretch & Fit	SOS éducateurs
	12h / 12h30	Abdos fessiers	SOS éducateurs
	12h30 / 13h	Gym dos	SOS éducateurs
Merc.	13h / 13h30	Abdos	Hervé
	13h30 / 14h	Fessiers	Hervé
	12h30 / 13h	Cross training Pilates	Hugo
Jeudi	13h / 13h30	Intense Pilates	Hugo
	12h15 / 12h45	Épaules bras	Hervé
	12h45 / 13h15	Fessiers	Hervé
	13h15 / 13h45	Abdos	Hervé

ABDOS, DOS, FESSIERS, STRETCHING **M**

Hervé Chapel, Hugo Rodriguez Rocha

Lundi	11h30 / 12h30	Hugo
Mardi	19h / 20h	Hervé
Samedi	9h / 10h	Hervé
Samedi	10h / 11h	Hervé
Samedi	11h / 12h	Hervé

+ cours abdos / fessiers de 30 minutes
 (voir encadré Déjeuner Sportif ci-contre)

CARDIO FIT **M**

Corinne Bechet, Association SOS éducateurs

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Mardi	18h30 / 19h30	SOS éducateurs
Jeudi	10h / 11h	Corinne
Vendredi	9h / 10h	SOS éducateurs

CARDIO SYSTEM **I**

Association SOS éducateurs

Cours très dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Mardi	19h30 / 20h30
-------	---------------

BODY SÉQUENCE **M**

Corinne Bechet

A chaque séance, travail d'un groupe musculaire différent en renforcement et en étirement avec pour particularité d'explorer le relâché dans la contraction et la détente dans l'étirement.

Jeudi	9h / 10h
-------	----------

TARIFS

ACTIVITÉ UNIQUE

Durée de l'atelier	- 25 ans	+ 25 ans
30 min	120 €	145 €
1h	220 €	264 €
1h30	248 €	298 €

PASS

	- 25 ans	+ 25 ans
Pass Déjeuner sportif	220 €	264 €
Pass Forme	394 €	472 €

Tarif non-clodoaldien : + 15 %

GYM DOS

Corinne Bechet, Association SOS éducateurs

Travail de renforcement musculaire du dos.

Jeudi	11h / 12h	Corinne
Mardi	12h30 / 13h	SOS éducateurs

BODY RENFO

Association SOS éducateurs

Séance complète de renforcement des principaux groupes musculaires.

Jeudi	18h / 19h
Jeudi	20h / 21h

STRETCHING

Hugo Rodriguez Rocha, Corinne Bechet, Association SOS éducateurs

Séances basées sur différents mouvements d'étirement. Permet de retrouver sa souplesse et de se relaxer en douceur.

Mardi	20h30 / 21h30	SOS éducateurs
Mercredi	11h30 / 12h30	Hugo
Jeudi	12h / 13h	Corinne

STRETCH AND FIT

Association SOS éducateurs

Séance axée sur le ressenti, contraction volontaire, respiration et schéma corporel. Alternance entre le travail musculaire et les étirements.

Mardi	11h30 / 12h
Vendredi	10h / 11h

BODY ATTACK **NOUVEAU**

Association SOS éducateurs

Discipline intensive qui alterne les mouvements cardio, les exercices de renforcement musculaire et de stabilisation. Les cours se pratiquent en musique.

Jeudi	19h / 20h
--------------	------------------

CROSS TRAINING

Hervé Chapel

Idéal pour développer l'ensemble des qualités physiques : endurance, force, souplesse, vitesse, agilité, coordination, le Cross training est un entraînement physique regroupant différents exercices cardiovasculaires et/ou de musculation.

Samedi	12h / 13h30
---------------	--------------------

MARCHE NORDIQUE SOUTENUE

Corinne Bechet

Discipline d'origine finlandaise qui consiste à marcher à l'aide de bâtons. Elle permet de travailler tout le corps, le maintien du dos et la coordination. Les bâtons soulagent les genoux. C'est une discipline tonique qui s'adresse aux personnes de tout âge.

Mardi	14h / 15h30
--------------	--------------------

MARCHE NORDIQUE DÉTENTE

Corinne Bechet

Cet atelier s'adresse aux personnes désireuses d'exercer une activité physique en douceur.

Lundi	12h / 13h30
--------------	--------------------

TAÏ CHI CHUAN

Sylvie Auziale

Style yang de l'Ecole Tung

Le Taï Chi Chuan est une discipline basée sur les principes fondamentaux de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise. Cet art martial permet d'améliorer la condition physique et d'évacuer les tensions. C'est un art de vie qui procure un apaisement intérieur par le « lâcher-prise ».

Mardi	20h / 21h30
Vendredi	19h15 / 20h45

ATELIERS BIEN-ÊTRE

YOGA

Michèle Desrués, Océane Pousse

La pratique de postures et de respirations, dans un état de détente et de concentration, avec conscience et respect des limites de son corps, conduit à un état de mieux-être et de disponibilité. Elle est accessible à tous.

Lundi	10h30 / 11h30	Michèle
Lundi	12h30 / 13h30	Michèle
Jeudi	9h30 / 11h	Michèle
Vendredi	17h15 / 18h45	Océane
Vendredi	19h / 20h30	Océane

BARRE AU SOL

Mathilde Carmona

La barre au sol classique est une transposition au sol des mouvements réalisés à la barre, debout et en appui. Mélange de danse, de stretching et de gymnastique, la barre au sol convient aux danseuses, aux danseurs, mais aussi aux personnes n'ayant jamais fait de danse.

Mardi	9h30 / 11h
--------------	-------------------

PILATES /

Hugo Rodriguez Rocha, Association SOS éducateurs

Le Pilates est une activité corporelle douce et complète, demandant un travail du corps intense et en profondeur.

Lundi	9h30 / 10h30	Débutants 
Lundi	10h30 / 11h30	Intermédiaires 
Lundi	14h / 15h30	Confirmés 
Lundi	16h / 17h	Seniors 
Mercredi	9h30 / 10h30	Débutants 
Mercredi	10h30 / 11h30	Intermédiaires 
Mercredi	19h / 20h	Tous niveaux 
Mercredi	20h / 21h	Tous niveaux 

INFOS PRATIQUES

L'ECLA

ECLA, LE CARRÉ

3^{bis}, rue d'Orléans, Saint-Cloud
01 46 02 34 12 / mjc@ecla.net / www.ecla.net

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

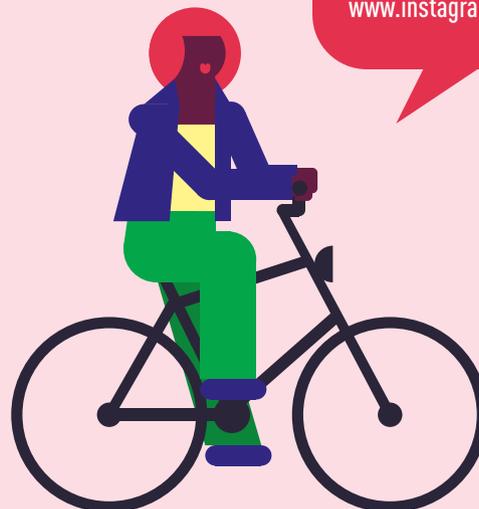
- ▶ Lundi, mardi, jeudi : 10h – 13h / 16h – 21h
- ▶ Mercredi : 9h – 13h / 14h – 21h
- ▶ Vendredi : 16h – 21h
- ▶ Samedi : 9h30 – 12h30

VACANCES SCOLAIRES

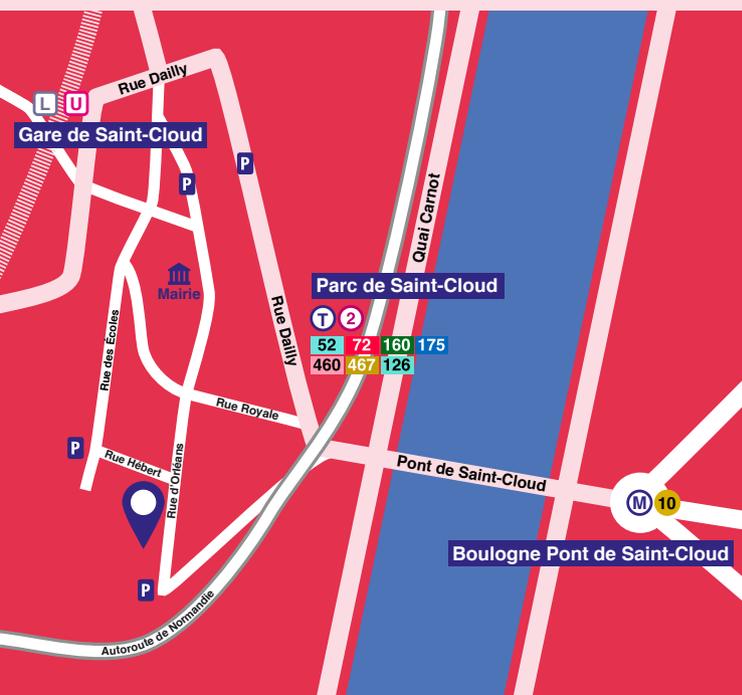
- ▶ Lundi au vendredi : 9h30 – 12h30 / 14h – 17h30
- ▶ Fermeture la 2^{ème} semaine

RETROUVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX !

www.fb.com/ECLA.SaintCloud
www.instagram.com/ecla.saint_cloud
www.fb.com/artothequecla
www.instagram.com/artotheque_ecla



LICENCES D'ENTREPRENEUR
DE SPECTACLES
N°1-1083353
N° 3-1083354



ACCÈS

EN TRANSPORTS

- ▶ Métro 10, arrêt Boulogne - Pont de Saint-Cloud
- ▶ Transilien ligne L et U, gare de Saint-Cloud
- ▶ Tramway 2, arrêt Parc de Saint-Cloud
- ▶ Bus 52, 72, 126, 160, 175, 460, 467, arrêt Parc de Saint-Cloud
- ▶ Bus Le Clodoald, arrêt Mairie

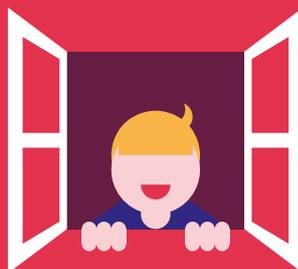
EN VOITURE

Au niveau du pont de Saint-Cloud, prendre la bretelle d'accès à l'autoroute A13 et rester sur la contre-allée, direction Avenue du Palais ou Saint-Cloud centre ville.

STATIONNEMENT

Deux parkings sont situés à proximité de l'ECLA :

- ▶ Parking Indigo à l'entrée de la rue d'Orléans,
- ▶ Parking de la place de Lessay, accès rue des écoles.



LA NUIT²

ECLA-ARTOTHEQUE/SAINT-CLOUD

LA NUIT², initialement prévue le samedi 25 avril 2020, aura lieu le samedi 10 avril 2021 !



Pour manger bio, local et solidaire, venez nous chercher tous les mercredis au



www.lespaniersbioduvaldeloire.fr

