

ATELIERS

2022
2023

 ECLA

QUI FAIT L'ECLA?

Le Bureau

Présidente

Marie-Geneviève Combes

Trésorier

Fredy Albarracin

Autres membres

Béatrice Jouan, Anne Ramage et
Marie-Claude Génossar

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

**et un conseil d'administration
composé de 12 membres élus
représentant les adhérents**

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

Secrétariat / comptabilité

Laurence de la Maisonneuve
laurence.delamaisonneuve@ecla.net

Communication visuelle

Elise Guillaume
elise.guillaume@ecla.net

Accueil

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

65 intervenants

...et tous les adhérents inscrits chaque saison

ÉDITO

**Madame, Monsieur,
Chers adhérents,
Chers parents,**

Nous commençons cet édito par une très bonne nouvelle. **L'association est désormais labellisée par le département des Hauts-de-Seine** en tant que structure d'enseignement artistique dans le cadre de son nouveau schéma départemental (SDEA92). Valable trois ans, ce label garantit la qualité des enseignements artistiques que nous proposons dans les domaines des arts visuels, danse, musique et théâtre. L'attribution de ce label reconnaît le travail mené depuis de nombreuses années par l'ensemble des équipes que nous félicitons.

Une page de l'histoire de l'association se tourne avec les **départs des professeurs** Anne Jacob van de Kerchove, Tova Madsen, Finie Wich, Olivier Dimitroff et Hervé Chapel qui ont participé activement au développement du projet de l'ECLA pendant plus de vingt, voire trente années. Nous les remercions pour leur investissement et professionnalisme, et leur souhaitons le meilleur pour la suite.

Nous vous proposons pour cette nouvelle saison 2022/2023 un large choix d'activités avec plus de 80 ateliers différents. Des **nouveautés** sont programmées : Lindy hop, Bébé musique, Coaching théâtral, Course à pied bien-être, Body balance et Swiss ball.

Le conseil d'administration, conscient de la situation économique, eu égard à une inflation qui pèse actuellement sur le pouvoir d'achat des ménages, a décidé de n'augmenter aucun tarif. De même, afin de permettre à tous d'accéder à nos activités, le tarif pour les moins de 25 ans est proposé aux **demandeurs d'emploi** et aux **personnes de plus de 65 ans**.

Ces deux années de crise sanitaire ont durement touché les associations et l'ECLA n'a pas été épargné. Malgré tout, elles ont résisté pour maintenir les liens sociaux indispensables au vivre ensemble notamment grâce aux bénévoles. Pour poursuivre nos actions et construire ensemble le futur de l'association, nous avons besoin de vous ! Vous avez un peu de temps et **envie de vous investir dans notre association**, mettre votre savoir et vos compétences au service d'un projet socioculturel pluridisciplinaire et intergénérationnel, n'hésitez plus, rejoignez-nous !

Enfin, nous tenons à remercier nos partenaires qui nous accompagnent dans la mise en œuvre de notre projet associatif, et tout particulièrement la ville de Saint-Cloud pour son soutien et sa confiance.

Au plaisir de vous retrouver pour une nouvelle saison riche en rencontres, échanges et partages.

Marie-Geneviève Combes
Présidente

Emmanuel Brossard
Directeur

Brochure annuelle des ateliers 2022 – 2023
Conception et réalisation : Élise Guillaume
Tirage : 3500 exemplaires
Impression : Axiom Graphic

SOMMAIRE

- 4 *L'association*
- 6 *Inscriptions*
- 8 *Vie associative et bénévolat*
- 9 *Appel à candidature jeunes artistes*
- 10 *Stages*
- 11 *Le parcours multi-activités*
- 12 **ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES ET PRATIQUES CULTURELLES**
- 13 **Ateliers en famille**
- **Arts de la scène**
- 14 Théâtre et cirque
- 16 Danse
- 19 Musique
- 23 *Les studios*
- **Arts visuels**
- 24 Arts plastiques
- 28 Artisanat d'art
- 28 Arts numériques
- **Culture et sciences**
- 30 Scientifique et technique
- 31 Langues
- 32 **LES CLUBS**
- 33 Karaté
- 34 Forme & bien-être
- 38 *Infos pratiques et calendrier*

L'ASSOCIATION

l'association



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 espace polyvalent** d'expositions et d'événements,
- ▶ 1 salle polyvalente « **Le Grand Livre** » d'une capacité de 300 places gérée par la ville.

Label SDEA 92

Labellisation des enseignements artistiques

L'ECLA est labellisé pour la période 2022/2025 en tant que **structure d'enseignement artistique dans le cadre du schéma départemental des Hauts-de-Seine (SDEA 92)** pour les activités en arts visuels, danse, musique et théâtre.

Ce label, décerné pour 3 années, reconnaît d'une part, la qualité des enseignements proposés, et d'autre part, une politique volontariste d'accès à tous à la culture.

Nos partenaires

L'ECLA tisse depuis de nombreuses années un réseau avec différents partenaires pour mener, développer et faire rayonner son action. L'association bénéficie du soutien financier de la ville de Saint-Cloud et de l'accompagnement du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine. Elle est adhérente du RIF, le réseau des musiques actuelles en Île-de-France. Elle est affiliée à la Fédération française Sports pour tous et à la Fédération française de Karaté. Elle est lieu de dépôt des Paniers Bio du Val de Loire.



La pédagogie

Les ateliers proposés 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.

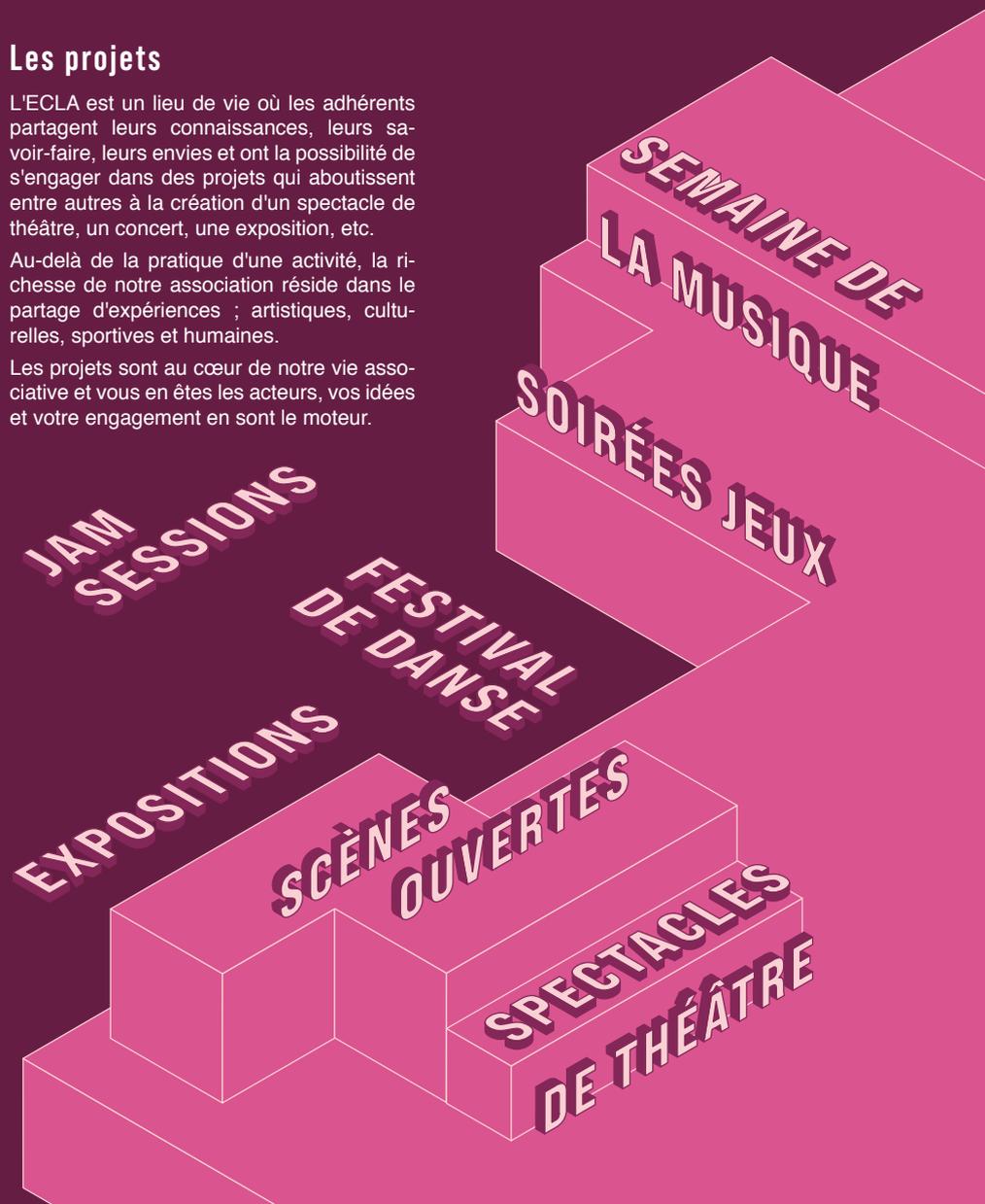
Abordés sous l'angle du loisir, les ateliers permettent de stimuler la créativité, de parfaire une technique, ou encore d'acquérir un savoir-faire, et laissent à chacun la possibilité d'exprimer sa personnalité.

Les projets

L'ECLA est un lieu de vie où les adhérents partagent leurs connaissances, leurs savoir-faire, leurs envies et ont la possibilité de s'engager dans des projets qui aboutissent entre autres à la création d'un spectacle de théâtre, un concert, une exposition, etc.

Au-delà de la pratique d'une activité, la richesse de notre association réside dans le partage d'expériences ; artistiques, culturelles, sportives et humaines.

Les projets sont au cœur de notre vie associative et vous en êtes les acteurs, vos idées et votre engagement en sont le moteur.



INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

Inscriptions & règlement

Inscrivez-vous dès le 1^{er} juin 2022 sur notre site www.ecla.net.

La cotisation et l'adhésion annuelle (21 € / personne) sont payables en une fois et doivent être réglées lors de l'inscription. Au mois de juin, une facilité de paiement vous est proposée en réglant uniquement un acompte de 50 % par activité.

D'autre part, un règlement en 3 fois peut vous être accordé 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 RIB à fournir 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 : -20%, février : -30%, mars : -40%, avril : -50% et mai/juin : au prorata des séances restantes.

Pièces à fournir lors de l'inscription

- ▶ Un bulletin d'inscription à retirer à l'accueil de l'ECLA ou téléchargeable sur le site de l'ECLA (www.ecla.net).
- ▶ Une carte de demandeur d'emploi ou une attestation Pôle Emploi.
- ▶ Un livret de famille ou une carte de famille nombreuse ainsi qu'un justificatif de domicile clodoaldien pour bénéficier de la réduction -30%.
- ▶ L'attestation de barème familial 2022/23 délivrée par la ville de Saint-Cloud.

Calendrier des activités

Les Clubs : Karaté et activités sportives, Forme et Bien-être

Elles débutent le **12 septembre 2022** et se termineront au plus tard le 30 juin 2023.

Activités artistiques, linguistiques et scientifiques

Elles débutent le **19 septembre 2022** et se termineront au plus tard le 30 juin 2023.

Durant cette période, de 28 à 30 séances sont organisées pour les activités hebdomadaires. Certaines peuvent être ponctuellement remplacées par d'autres

propositions à des horaires différents, dans le cadre du projet lié à l'activité (répétitions, auditions, festival de danse, semaine de la musique, etc.).

Toutes les activités sont suspendues durant les vacances scolaires et jours fériés.

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 courriel) 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.

Réductions

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

Barème 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 clodoaldiens de moins de 18 ans**.

Barème familial	Famille nombreuse
<ul style="list-style-type: none">▶ de 30 % à 70 %▶ Justificatif à fournir : attestation de barème familial 2022/23 délivrée par le guichet unique de la ville de Saint-Cloud.	<ul style="list-style-type: none">▶ 30 %▶ Justificatif à fournir : copie de la carte de famille nombreuse ou du livret de famille et justificatif de domicile.

Les autres réductions : famille et multi-activités

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

Famille	Multi-activités
<ul style="list-style-type: none">▶ 2^{ème} personne inscrite de la même famille : -25 €▶ A partir de la 3^{ème} personne inscrite de la même famille : -35 €	<ul style="list-style-type: none">▶ 2^{ème} activité souscrite par la même personne : -20 €▶ Cette réduction est également appliquée pour une inscription à une 3^{ème} activité.

Pass + et pass Culture

Le Pass +

Tous les jeunes **dès leur entrée en 6^{ème} jusqu'à leur majorité** peuvent bénéficier de cette aide financière de 80 € (100 € pour les boursiers) proposée par les départements des Hauts-de-Seine et des Yvelines pour leurs loisirs. Toutes les informations sur ce dispositif sur le site <https://www.passplus.fr/>

Le pass Culture

Le pass Culture permet aux jeunes de 18 ans de disposer de 300 € pendant 24 mois, pour découvrir et réserver des propositions culturelles de proximité. Téléchargez l'appli et réservez votre atelier : <https://pass.culture.fr/>

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. À cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone (portable, fixe) ainsi qu'un courriel. 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

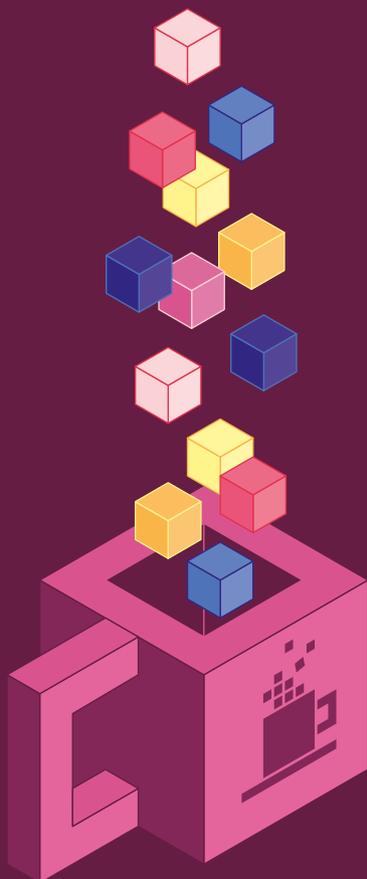
Pour le sport (karaté, forme & bien-être), en fonction de l'âge, un certificat médical de « non-contre-indication » à la pratique de l'activité ou une attestation basée sur un questionnaire de santé vous sera demandé. Ce document est obligatoire et le professeur est autorisé à refuser une participation à l'atelier en cas de non-présentation.

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.

VIE ASSOCIATIVE ET BÉNÉVOLAT

l'association



Vous avez un peu de temps et envie de vous investir dans notre association, mettre votre savoir et vos compétences au service d'un projet culturel pluridisciplinaire et intergénérationnel, n'hésitez plus, rejoignez-nous !

Différentes manières de s'investir :

- ▶ **Donner un coup de main** pour l'organisation des événements (expositions, spectacles, concerts, semaine de la musique, festival de danse, etc), tenir la billetterie, le bar, accueillir les artistes, aider à la restauration des artistes, assurer la promotion, immortaliser les événements en prenant des photographies ou en réalisant des vidéos.
- ▶ **Animer le So Art Café.** Son fonctionnement se caractérise par la participation et l'engagement des adhérents et non adhérents, parents, animateurs, permanents qui assurent son ouverture, le service quelques heures par semaine et l'animent avec des ateliers créatifs, initiations diverses, soirées culturelles, jam sessions, etc.
- ▶ **Participer à la vie associative** en se présentant comme administrateur lors de l'assemblée générale
- ▶ **Partager sa passion.** Vous êtes passionné d'informatique, de photographie, tricot, cuisine, de travaux manuels et créatifs, etc. Faites-nous en part.

Contactez notre chargé(e) de communication et de la vie associative au 01 46 02 34 12 ou par courriel : mjc@ecla.net

ECLA EXPOSE

Expositions

Nouveau !

Appel à candidatures jeunes artistes

L'ECLA souhaite **soutenir les jeunes créateurs en leur proposant d'exposer au So Art Café**, son café associatif.

Seul(e) ou en collectif, adhérent ou non de l'ECLA, que vous ayez déjà réalisé ou non une exposition personnelle, si vous avez un projet défini de votre exposition, nous proposons un accompagnement dans la concrétisation de votre projet.

L'appel à candidatures s'adresse à tous les artistes plasticiens âgés de 18 à 25 ans, toutes techniques confondues : photographies, dessin, peinture, volume, multimédia, collage, etc.

Modalités d'accueil et conditions de dépôt des candidatures

L'ECLA prête le matériel relatif à l'installation (cimaises, socles, éclairage) et assure une aide au montage et à la production de l'exposition (impression de texte, cartel, affiches et invitations/flyers). D'autre part, nous communiquons sur l'exposition auprès de nos réseaux.

Les frais relatifs au vernissage sont à la charge de l'artiste.

Pour candidater

Adresser un **dossier de présentation de votre projet** comprenant :

- ▶ Une présentation de l'exposition, (titre, thème, note d'intention), la scénographie proposée, le mode d'installation et un CV.
- ▶ Un porte-folio comportant les œuvres proposées (taille et techniques) ainsi que les textes.

À envoyer à : anne.hubert@ecla.net.

Les dossiers sont étudiés une fois par mois par une commission sur des critères de qualité, de recherche et de création. Le temps d'exposition est de 4 à 6 semaines.

En contrepartie, l'artiste s'engage à présenter une exposition prête à être installée (encadrée avec système d'accroche, œuvres sèches, textes et cartels préparés).

STAGES

À la carte, sessions et formats poche



Ces activités proposées en formules courtes et concentrées ouvrent un autre champ de découvertes et d'initiation. Une programmation souple pour répondre à tous les agendas !

Stages de vacances pour les enfants et les jeunes

Programmés durant les vacances scolaires, les stages à la carte permettent aux enfants, de 4 à 10 ans, de pratiquer de nombreuses activités artistiques, scientifiques, sportives, etc. "à la carte" à la demi-journée ou la journée, toute la semaine ou seulement certains jours.

Pour les jeunes de 11 à 18 ans, une programmation de stages thématiques de 1 à 5 jours, à la demi-journée ou la journée, est proposée pour découvrir ou approfondir une activité.

Inscriptions sur www.ecla.net/stages/inscriptions/

Formats poche en famille ou adultes

Les Formats Poche sont des stages courts qui permettent de partager une activité en famille et/ou de découvrir une nouvelle activité, sur un ou plusieurs samedis dans l'année, de janvier à mai, comme par exemple :

- ▶ Expression du corps et détente
- ▶ Yoga / Pilates
- ▶ Initiation au Tai chi
- ▶ Ateliers scientifiques en famille, etc.

Sessions

Les sessions sont des ateliers programmés principalement en soirée sur des périodes courtes (5 à 15 séances) qui permettent de pratiquer une activité en fonction de son organisation. A travers ces propositions, c'est l'occasion de découvrir et s'initier à une ou plusieurs activités et de multiplier les expériences créatives.

Chaque session est construite par les professionnels de façon singulière.

Les sessions proposées cette saison

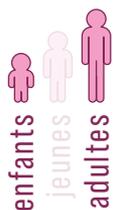
- ▶ Prise de parole en public
- ▶ Atelier thématique d'arts plastiques :
 - la couleur
 - la composition
- ▶ Modèle vivant en soirée

Calendrier des périodes de stages de vacances

- ▶ Toussaint : du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2022
- ▶ Hiver : du lundi 20 au vendredi 24 février 2023
- ▶ Printemps : du lundi 24 au vendredi 28 avril 2023
- ▶ Été : du lundi 10 juillet au jeudi 13 juillet 2023
- ▶ Des stages sont également proposés en fin d'année scolaire pour les collégiens, entre le 26 juin et le 13 juillet 2023.

ENSEIGNEMENTS
ARTISTIQUES

ET PRATIQUES
CULTURELLES



PARENTS ENFANTS

Fonctionnement

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

Éveil danse

Hélène Guerin

Cet atelier propose un temps de partage entre un parent et son enfant autour de la danse.

Ces instants privilégiés développent complicité et confiance grâce à des portés, des notions de contre-poids, des exercices où les mouvements de l'un se coordonnent avec l'autre, des chorégraphies communes, des improvisations guidées et des temps de restitutions, d'observations et d'échanges. Chaque atelier suit une thématique qui fait appel à la narration, à l'imaginaire dans la danse, et s'accompagne d'un univers musical différent d'une séance à l'autre.

Avec un parent

4 / 5 ans samedi 9h30 / 10h30 151 €
6 / 10 ans samedi 9h30 / 10h30

15 séances une semaine sur deux, à partir du samedi 24 septembre pour les 4/5 ans / samedi 1^{er} octobre pour les 6/10 ans.

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

2 / 3 ans samedi 9h30 / 10h30 151 €

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

4 / 6 ans samedi 10h30 / 12h 189 €
3 / 7 ans samedi 11h / 12h30

15 séances selon calendrier à partir du samedi 1^{er} octobre.

Bébé gym

Aude Van Troys

À travers un parcours de motricité, du petit matériel et divers jeux ludiques, cet atelier permet d'accompagner les plus jeunes dans leurs acquisitions motrices, à leur propre rythme. Cette activité participe à l'éveil sensoriel et psychomoteur ainsi qu'à la socialisation des tout-petits. Au programme, bouger, explorer et enfin se détendre !

Avec un parent

6 / 18 mois vendredi 9h30 / 10h30 147 €
18 mois / 3 ans vendredi 10h30 / 11h30

10 séances selon calendrier à partir du vendredi 30 septembre.

Bébé musique

Nouveau !

Beya Barkous

Cet atelier d'éveil musical passe par le chant, l'écoute des sons et des rythmes afin de favoriser la construction de l'oreille musicale du tout-petit en structurant "musicalement" son cerveau. La musicalité des langues constitue un lien privilégié entre l'enfant et son environnement.

Ce lieu de rencontre et d'échange autour de l'expérience musicale permet de vivre des moments uniques de partage et de consolider le lien parent/enfant.

Avec un parent

0 / 36 mois lundi 10h / 11h 147 €

10 séances selon calendrier à partir du lundi 19 septembre.



THÉÂTRE & CIRQUE

arts de la scène



Les spectacles

Au fil de l'année, des temps de lecture, d'improvisation... pourront être proposés par les ateliers adultes. À l'occasion des spectacles de fin d'année, découvrez le travail de tous les ateliers de théâtre, d'impro et de cirque.

Entrée libre. Programme à retrouver sur notre site en mai 2023.

Improvisation théâtrale

Hélène Bouchaud, 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, répartition, 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 / 18 ans	jeudi	18h15 / 19h45	284 €
Adultes	jeudi	20h / 22h	362 €^(A) 434 €^(B)

Tarif : 30 € la séance

Arts du cirque

voir p. 11

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	10h30 / 11h30	242 €
6 / 9 ans	mercredi	9h / 10h30	284 €

Théâtre - Initiation au théâtre

voir p. 11

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	242 €
8 / 10 ans	mardi	17h / 18h	M.-Laudes	
8 / 10 ans	mercredi	13h30 / 15h	M.-Laudes	
11 / 12 ans	mardi	18h / 19h30	M.-Laudes	284 €
11 / 12 ans	mercredi	15h / 16h30	Gilles	
13 / 14 ans	mercredi	16h30 / 18h	Gilles	
14 / 19 ans	mercredi	18h / 20h	Gilles	321 €
Adultes	lundi	19h30 / 22h30	Gilles	443 €^(A) 532 €^(B)

Prendre la parole en public

Ateliers encadrés par Marie-Laudes Emond,
comédienne, formée à l'école du Théâtre National de Chaillot, animatrice d'ateliers théâtre, et coach pour jeunes acteurs.

Atelier de prise de parole

Changer le monde !

À partir de textes politiques d'hommes célèbres, de plaidoiries d'avocats, de discours de remises de prix ou d'acteurs engagés dans la société, aspirant tous à un monde nouveau, apprenez à être convainquants, à avoir une parole qui porte et emporte votre auditoire. Les exercices individuels ou collectifs permettent de prendre conscience de sa respiration, de sa voix, de son langage corporel, de surmonter le stress et de se servir de ses émotions, afin de captiver son public en s'exprimant avec plaisir et assurance.

Une représentation scénique clôturera l'atelier.

15 séances du 20/09/2022 au 24/01/2023

Adultes	mardi	19h45 / 21h45	240 €	288 €
----------------	--------------	----------------------	--------------	--------------



Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-Cloud ou de la famille nombreuse. De la 6^{ème} jusqu'à 18 ans, pensez également au Pass+ ou au pass Culture !
Voir conditions page 7.

Coaching personnalisé **Nouveau !**

Spécial 18 / 25 ans

Accompagnement individuel adapté à vos demandes spécifiques d'intervention en public : oraux de lycéens, de grandes écoles, textes de conférences, présentations professionnelles ou associatives. Il repose sur une relation d'écoute et de confiance, et met à profit les outils du théâtre afin de trouver une liberté de parole et de maîtriser le stress, grâce à un travail sur la respiration, la voix, le rythme, l'adresse, la gestuelle et le corps dans l'espace. Ce coaching concerne également les jeunes acteurs*, en vue d'auditions ou de concours d'entrée dans les écoles de théâtre (travail de scènes, mise en espace, parcours libres)

Cycle de 3 séances à 2 ou 3 personnes de février à juin.

*Pour les personnes préparant les concours aux écoles de théâtre en début d'année il est possible de démarrer des séances de coaching dès le mois de décembre et de s'adapter sur les jours de répétitions. Se renseigner auprès de l'accueil de l'ECLA.

18 / 25 ans	mardi	19h30 / 21h ou 21h / 22h30	3 séances	135 €
--------------------	--------------	-----------------------------------	------------------	--------------

Tarif **(A)** : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.



DANSE



Le Festival de danse

Programmé tous les ans, le Festival de danse est un temps fort pour 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 collaborer avec des amateurs d'autres disciplines artistiques à travers la transversalité.

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.

Éveil corporel, initiation danse voir p. 11

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.

Les enfants dansent pieds nus.

Éveil corporel

4 ans	mercredi	9h30 / 10h30	
4 / 5 ans	lundi	17h / 18h	
4 / 5 ans	mercredi	11h30 / 12h30	231 €
5 ans	mercredi	10h30 / 11h30	

Initiation danse

6 / 7 ans	mardi	17h / 18h	
6 / 7 ans	mercredi	14h / 15h	231 €

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	231 €
11 / 14 ans	vendredi	18h / 19h30	260 €



Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-Cloud ou de la famille nombreuse. De la 6^{ème} jusqu'à 18 ans, pensez également au Pass+ ou au pass Culture ! *Voir conditions page 7.*



Parents/enfants

Suivez l'atelier Éveil danse avec votre enfant dès 4 ans.
Voir p.13.

Modern jazz et danse contemporaine le projet en détail sur www.ecla.net/projetdanse

Mathilde Carmona, Hélène Guérin

Projet pédagogique

Les cours se déroulent **2 fois par semaine** (danse modern jazz et danse contemporaine) 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.

Quelques temps forts seront proposés au fil de l'année : aller voir un spectacle de danse ensemble, participer à des rencontres de danse ou à une scène ouverte... Lien avec des danseurs d'autres structures et découverte d'un lieu de diffusion.

Le cours de danse contemporaine propose un travail technique et de sensation mêlant mouvements fluides et aériens. Il est axé sur la notion de poids du corps, d'élan et de travail au sol. Cette approche est complétée par un cours de danse modern jazz qui développe chez le danseur technicité et musicalité. Ce travail repose sur la coordination, les isolations, les notions d'accent, d'attaque et de surprise qui nuancent ainsi la danse.

Les cycles

8 / 10 ans  voir p. 11

► Niveau I (1^{ère} année)

Aborder le travail de mobilité de la colonne vertébrale, développer le travail des jambes et le placement. Découvrir la technique des tours, des sauts et du sol. Chorégraphies intégrant des variations rythmiques, travail d'improvisation et temps de recherche.

► Niveau II (2^{ème} année)

Approfondir le travail de mobilité de la colonne vertébrale, développer le travail des jambes. Poursuivre la technique des tours et des sauts, introduire le travail d'isolations et développer l'écoute du groupe. Chorégraphies intégrant des variations rythmiques, travail d'improvisation et temps de recherche.

niveau I	mardi et jeudi	18h / 19h 17h / 18h	315 €
niveau II	mercredi et samedi	15h / 16h 10h30 / 11h30	

11 / 14 ans  voir p. 11

► Niveau I (1^{ère} et 2^{ème} année)

Poursuivre l'approfondissement du travail de mobilité de la colonne vertébrale, alterner les sauts, passages au sol en déplacements dans l'espace. Chorégraphies intégrant des variations rythmiques, travail d'improvisation et temps de recherche.

► Niveau II (3^{ème} et 4^{ème} année)

Prendre conscience de la mobilité de la colonne vertébrale dans un enchaînement de mouvements. Maîtriser les tours, alterner les sauts, passages au sol en déplacement dans l'espace avec des variations rythmiques. Chorégraphies, travail d'improvisation et temps de recherche.

niveau I	lundi et jeudi	18h / 19h 18h / 19h	315 €
niveau II	mercredi et samedi	16h / 17h 11h30 / 12h30	

15 / 19 ans

► Niveau II :

Prendre conscience de la mobilité de la colonne vertébrale dans un enchaînement de mouvements, développer la conscience du corps dans le temps et l'espace, traverser des qualités de mouvements variées, développer l'interprétation et poursuivre la technique des sauts, des tours et des passages au sol. Chorégraphies mêlant les pas acquis et variant les rythmes, travail d'improvisation et temps de recherche.

niveau II	lundi et jeudi	19h / 20h 19h / 20h	315 €
-----------	-------------------	------------------------	-------



DANSE



Le Festival de danse

Programmé tous ans, le Festival de danse est un temps fort pour 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 collaborer avec des amateurs d'autres disciplines artistiques à travers la transversalité.

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.

Barre au sol

Mathilde Carmona

Cet atelier propose une suite de mouvements permettant de prendre conscience de son corps en le mobilisant dans sa globalité. C'est l'occasion de travailler sa posture, de délier ses articulations en douceur, de se muscler et de s'étirer en profondeur à travers des mouvements spécifiques et dansés. Le cours s'adresse aussi bien aux danseuses et danseurs qu'aux personnes n'ayant jamais pratiqué de danse.

		(A)	(B)
Mardi	9h30 / 11h	260 €	312 €

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

Danse contemporaine

Mathilde Carmona

Travail technique autour des fondamentaux de la danse contemporaine qui sera axé en particulier sur la notion de poids (l'élan, le rebond, le relâchement, le poids du corps, la respiration...) avec un travail autour des sensations et de l'imagination. La danse fluide et aérienne s'accorde avec un travail de placement, de sol et d'occupation de l'espace.

		(A)	(B)
Lundi	20h30 / 22h	260 €	312 €

Modern jazz

Hélène Guerin

Cette danse développe chez le danseur technicité et musicalité. Ce travail repose notamment sur la coordination dans le mouvement, les isolations, les notions d'accent, d'attaque et de surprise (syncopé, impact, impulsion) qui nuancent ainsi la danse. Le danseur voyage dans l'espace en passant d'une dynamique à une autre, à l'écoute de la musique et de son groupe.

		(A)	(B)
Jeudi	20h30 / 22h	260 €	312 €

Flamenco

Association Acompas

Le danseur flamenco est à la fois danseur et musicien. L'apprentissage du schéma rythmique et des bases techniques est nécessaire dans l'approche chorégraphique.

			(A)	(B)
Samedi	15h30 / 16h30	débutants	231 €	277 €
Samedi	16h30 / 18h	avancés	260 €	312 €

Lindy Hop Nouveau !

Aude Guiffes de chez Couleurs Swing et Simon Azais

Le Lindy Hop est une danse swing née au milieu des années 20, au cœur de la communauté noire-américaine de Harlem et qui se pratique à deux. Apprenez à danser et à groover sur les plus grands standards de Duke Ellington, Ella Fitzgerald, Louis Armstrong, Count Basie... Au programme : énergie et plaisir de danser.

Inscription en couple ou seul (voir conditions sur www.ecla.net) . Niveau : débutants.

		(A)	(B)
Mardi	19h / 20h	231 €	277 €

Danse africaine

Nicolas Mayé

Cet atelier est le produit d'une rencontre entre différentes danses africaines.

Elles allient énergie, dépassement de soi et bonne humeur. Cette activité permet de développer ses capacités physiques et artistiques. Les chorégraphies sont dansées sur des rythmes africains, influencés par des musiques occidentales actuelles.

		(A)	(B)
Mercredi	20h / 21h30	260 €	312 €



Découverte de la musique - De 3 à 7 ans

Dès l'âge de 3 ans, les enfants ont la possibilité de découvrir les sonorités, les rythmes et progressivement les instruments. À partir de 7 ans, l'apprentissage d'un instrument peut débiter (voir les instruments p. 20).

Éveil musical

parcours multi-activités, voir p. 11

Audrey Thiroit (samedi)

L'atelier d'éveil musical est un espace coloré pour entrer pas à pas dans le monde de la musique. Les plus jeunes (3-5 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.

Prévoir un lutin à apporter à chaque séance.

6 / 7 ans	mercredi	9h30 / 10h30		
4 / 5 ans	mercredi	10h30 / 11h30		231 €
5 / 6 ans	mercredi	11h30 / 12h30		
3 / 4 ans	samedi	9h15 / 10h	Audrey	
4 / 5 ans	samedi	10h / 10h45	Audrey	196 €
5 / 6 ans	samedi	10h45 / 11h30	Audrey	

Labo musical

Audrey Thiroit

Le labo musical est un atelier pratique où les enfants découvrent 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.

Chaque enfant aura besoin de sa propre flûte à bec dans le cadre de ce cours.

6 / 7 ans	samedi	11h45 / 12h30		
6 / 7 ans	samedi	12h30 / 13h15		196 €



Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-Cloud ou de la famille nombreuse.
Voir conditions page 7.



Parents/enfants

Suivez l'atelier Éveil danse avec votre enfant dès 4 ans, ou Bébé musique dès la naissance. Voir p.13.



MUSIQUE

Instruments - dès 7 ans



arts de la scène



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 : jam sessions, showcases, scènes ouvertes, concerts... La semaine de la musique, temps fort du secteur, réunit les musiciens amateurs et professionnels autour d'une programmation éclectique favorisant rencontres et collaborations entre musiciens (durant cette semaine, les cours laissent place aux répétitions et aux concerts).

Conditions d'inscription

Les demandes d'inscription pour les nouveaux inscrits se font 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.

Attribution des créneaux horaires

Les créneaux horaires sont attribués en fonction des âges et des niveaux afin de favoriser les projets collectifs entre instruments. En semaine (hors mercredi) les créneaux de fin d'après-midi sont réservés en priorité aux enfants de primaire, ceux de début de soirée aux collégiens et les créneaux en soirée aux adultes.

ENSEMBLE INSTRUMENT

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.

Durée de l'atelier		
1 h	1 h 30	2 h
158 €	199 €	241 €

Découvrez les ensembles p. 22 !

Individuel, duo ou trio ?

tous les instruments	30 minutes en individuel
instruments " à 1/2 "	+ 30 min., 45 min. ou 1h à 2
instruments " à 1/2/3 "	+ 1h à 3

Les groupes sont constitués par âges et par niveaux.

Tarifs

(A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi. (B) : tarif plein

(A)	(B)
30 min à 2	
305 €	365 €
45 min à 2	
394 €	473 €
1h à 3	
428 €	514 €
30 min individuel ou 1h à 2	
610 €	697 €
Pack Musique	
Tarif instrument ci-dessus + tarif ensemble 158 € à 241 € (voir p.22)	

Studios de répétition

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

Plus d'infos p. 23.

Batterie à 1/2

Cyril Grimaud, Thomas Choupot

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 / 21h30	Cyril
Mardi	16h / 21h	Cyril
Mercredi	10h30 / 19h	Thomas
Jeudi	16h / 21h	Cyril

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
--------------	------------------

Oud, mandoline

Julien Coulon

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

Lundi	16h / 21h
--------------	------------------

Chant à 1/2/3

Abyale Desraisses, Audrey Thiroit

Technique vocale, justesse, développement de la tessiture, interprétation en français et en anglais ou autre langue (à voir avec l'animatrice), aide à la composition, expression scénique, construction d'un répertoire...

Lundi	dès 11 ans	17h30 / 20h	Abyale
Mercredi	dès 7 ans	15h / 21h	Audrey

Piano à 1/2

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. L'accompagnement des chanteurs et autres instruments sera abordé pour s'adapter au jeu en groupe.

Lundi	16h / 20h30	Fanny
Mardi	17h / 22h	Joyce
Mercredi	11h / 20h30	Sophie
Jeudi	16h30 / 21h30	Sophie
Vendredi	15h30 / 20h30	Terence
Samedi	9h30 / 13h	Joyce
Samedi	10h30 / 15h	Patrick

Saxophone, flûte à bec, flûte traversière, clarinette à 1/2/3

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 / 20h30
Mercredi	14h / 21h

Guitare acoustique, électrique à 1/2/3

Julien Coulon, Olivier Danel, Vincent Duhazé, Nicolas Gary, Siegfried Groux, Alexandre Polleri, Patrice Povéda

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

Lundi	16h / 21h	Julien
Mardi	17h / 21h	Nicolas
Mercredi	10h / 19h30	Alexandre, Siegfried
Jeudi	17h / 21h	Olivier
Vendredi	16h30 / 21h	Patrice
Samedi	9h30 / 15h	Vincent



MUSIQUE

Ensembles



arts de la scène



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 intégrer un ensemble mais une tarification spéciale est proposée à ceux qui suivent les deux : le **Pack Musique** (voir instruments p. 20 & 21).

Big band

Franck Filosa et Maxime Jean-Louis (en alternance)

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

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

Adultes	mardi	20h30 / 22h30	307 €	368 €
	tarif Pack Musique		241 €	

Ensemble jazz

Franck Filosa et Maxime Jean-Louis (en alternance)

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

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

Adultes / 15 ans et +	lundi	19h30 / 21h	260 €	312 €
	tarif Pack Musique		199 €	

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	260 €	312 €
	tarif Pack Musique		199 €	

Chorale gospel - soul

Abyale Desraïsses

Chants collectifs reposant sur le rythme, le mouvement et l'harmonie. Des grands classiques de la soul et du gospel aux chansons françaises ou "world music", de façon décalée et ludique. Possibilité de coaching vocal individualisé sur demande en cours d'année.

22 séances selon calendrier

Adultes / 15 ans et +	samedi	15h30 / 17h30	231 €	277 €
	tarif Pack Musique		158 €	

Ensemble vents

Maxime Jean-Louis

À partir de 2 années de pratique instrumentale

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	18h30 / 19h30	231 €	277 €
	tarif Pack Musique		158 €	

Musiques actuelles

Cyril Grimaud

À partir de 2 années de pratique instrumentale

Découvrir le plaisir du jeu en groupe sur un répertoire pop rock 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 +	mardi	18h30 / 19h30	231 €
	tarif Pack Musique		158 €

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

STUDIOS

Vous êtes à la recherche d'un studio équipé sur Saint-Cloud pour répéter seul ou en groupe ? 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.



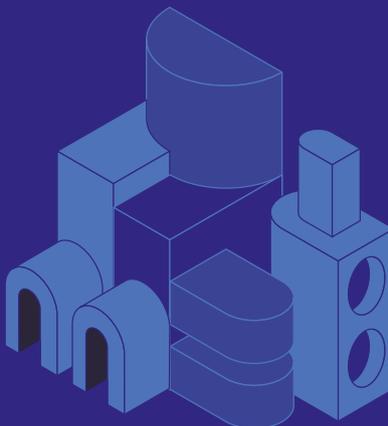
L'ECLA est adhérent du RIF (Réseau des structures musiques actuelles en Île-de-France).

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.

Conditions d'accès

Pour l'inscription annuelle ou le forfait 10 séances, l'adhésion à l'association est obligatoire pour le musicien solo ou le groupe (adhésion annuelle d'un membre du groupe de 21 €).



Infos et réservations :
studios@ecla.net

Tarifs

Journée (10h - 19h)

	Edith Piaf	Studio box	Elvin Jones
<i>Répétition ponctuelle</i>			
Tarif horaire	10 €	8 €	8 €
<i>Forfait (10 séances)</i>			
1h	90 €	70 €	
2h	180 €	140 €	
3h	270 €	210 €	
4h	340 €	280 €	

Soirée (à partir de 19h)

	Edith Piaf	Studio box
<i>Répétition ponctuelle</i>		
Tarif horaire	13 €	11 €
<i>Forfait (10 séances)</i>		
1h	120 €	100 €
2h	240 €	200 €
3h	345 €	300 €

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

ARTS PLASTIQUES



Le parcours pédagogique

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 afin d'enrichir son expérience. À chaque tranche d'âge correspondent différentes propositions plastiques, que ce soit dans l'approche artistique, au niveau des matières ou des volumes...

Expositions - Présentations des réalisations d'ateliers

Exposer est une étape importante dans l'apprentissage et la progression individuelle et collective de chaque atelier. Ce projet singulier met chacun en mouvement, lui permettant d'évoluer dans sa démarche artistique d'une part, et le groupe, en situation de création, de diffusion et d'échange avec d'autres ateliers d'autre part.

C'est aussi l'occasion d'expérimenter et d'explorer de nouvelles techniques, de découvrir parfois le travail d'un artiste et de penser la proposition scénographique au sein du So Art Café, de la Coursive ou d'autres espaces du Carré. Travail pluridisciplinaire et inter-ateliers, chaque atelier est accompagné et soutenu par un professionnel tout le long du processus d'exposition.

Matériel fourni pour les enfants, sauf pour l'atelier BD Manga.

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.

4 / 5 ans mercredi 9h30 / 10h30 238 €

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.

4 / 5 ans samedi 9h30 / 11h 268 €

Les petits créateurs

Betty Meissonnier

À 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.

6 / 8 ans mercredi 10h30 / 11h30 238 €

Terre - Céramique

Stéphanie Larène

Travailler la terre sous toutes ses formes. 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.

Pour les plus grands, découverte des différentes étapes nécessaires permettant de passer de la terre brute à l'objet émaillé.

6 / 8 ans	mercredi	14h / 15h	
6 / 8 ans	jeudi	17h / 18h	238 €
9 / 11 ans	mercredi	15h / 16h	
11 / 14 ans	mercredi	16h / 17h	

Sculpteurs en herbe

Les enfants dessinent, modèlent, moulent, forment, taillent. Ils construisent des œuvres en volume avec différentes matières et différents matériaux... L'observation et les échanges sur l'art font partie de la découverte.

6 / 8 ans mardi 17h / 18h30 268 €



parcours multi-activités, voir p. 11

À la découverte de l'Art

Betty Meissonnier

De manière ludique, les enfants apprendront différentes techniques de création comme de véritables artistes. À 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, à la peinture, mais aussi à la photographie, à l'installation et la performance. Un programme avec de très nombreuses mises en application des techniques artistiques.

9 / 11 ans mercredi 11h30 / 12h30 238 €

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).

9 / 11 ans samedi 10h / 11h30 268 €
12 ans et + samedi 11h30 / 13h 268 €

Dessin - Peinture - Création

Lilyana Stankova

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

9 / 11 ans lundi 17h / 18h30 268 €

Sculpture - Modelage

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.

9 / 11 ans mardi 18h30 / 20h 268 €

Dessin - Peinture

Ces ateliers privilégient l'apprentissage des diverses techniques de dessin et de peinture. Ils proposent une initiation aux différents courants artistiques. Les techniques et les thèmes variés permettent à chacun de développer sa propre personnalité et sa créativité.

Pour l'atelier des 15 / 17 ans la réalisation d'un book pour l'entrée à une prépa aux écoles d'arts est envisageable.

11 / 14 ans	mercredi	14h30 / 16h	débutants et intermédiaires	268 €
11 / 14 ans	mercredi	16h / 17h30	avancés	
15 / 17 ans	mercredi	17h30 / 19h30	tous niveaux et réalisation d'un book personnel	348 €



Parents/enfants

Partagez un atelier d'arts plastiques avec votre enfant de 2 à 7 ans !

Voir p.13.



Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-

Cloud ou de la famille nombreuse. De la 6^{ème} jusqu'à 18 ans, pensez également au Pass+ ou au pass Culture !
Voir conditions page 7.



enfants
jeunes
adultes

ARTS PLASTIQUES

arts visuels



Le parcours pédagogique

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 afin d'enrichir son expérience. À chaque tranche d'âge correspondent différentes propositions plastiques, que ce soit dans l'approche artistique, au niveau des matières ou des volumes...

Expositions - Présentations des réalisations d'ateliers

Exposer est une étape importante dans l'apprentissage et la progression individuelle et collective de chaque atelier. Ce projet singulier met chacun en mouvement, lui permettant d'évoluer dans sa démarche artistique d'une part, et le groupe, en situation de création, de diffusion et d'échange avec d'autres ateliers d'autre part.

C'est aussi l'occasion d'expérimenter et d'explorer de nouvelles techniques, de découvrir parfois le travail d'un artiste et de penser la proposition scénographique au sein du So Art Café, de la Coursive ou d'autres espaces du Carré. Travail pluridisciplinaire et inter-ateliers, chaque atelier est accompagné et soutenu par un professionnel tout le long du processus d'exposition.

Atelier libre

Ouvert aux personnes ne suivant plus de cours d'arts plastiques à l'ECLA mais désireuses de pratiquer les arts plastiques dans une ambiance collective et sans encadrement, ainsi qu'aux adhérents des ateliers de dessin et de peinture*. Chaque participant apporte son matériel.

Lundi	9h30 / 12h30	
Jeudi	9h30 / 12h30	
Jeudi	14h / 17h	136 €
Jeudi	19h / 22h	ou gratuit*
Vendredi	9h30 / 12h30	
Vendredi	14h / 17h	

*Accès gratuit à toute personne inscrite à un atelier de dessin ou peinture (15 ou 30 séances).

Renseignements à l'accueil.

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.

		(A)	(B)
Lundi	13h30 / 16h	518 €	622 €
	<i>23 séances**</i>		
Lundi	20h / 22h30	166 €	199 €
	<i>5 séances**</i>		

**à partir du 7 novembre.

Atelier thématique Nouveau !

La couleur - La composition

Olena Donichenko

Ces sessions s'adressent aux débutants et aux initiés.

La couleur : découvrez et apprenez à maîtriser la couleur

10 séances à partir du samedi 19 novembre.

Cette session vous propose d'expérimenter et de mélanger différentes techniques en peinture afin de créer des palettes pour vos projets personnels. À travers des notions théoriques et la découverte ou l'approfondissement des techniques (aquarelle, gouache, acrylique, pastels gras, crayons de couleurs...) vous allez découvrir une liberté et une aisance dans votre approche plastique, quel que soit votre niveau.

La composition : technique de la composition dans l'art visuel

10 séances à partir du samedi 11 mars.

Apprenez à utiliser les éléments clefs de la composition en explorant différents outils, afin de donner libre cours à votre créativité : l'harmonie visuelle, l'équilibre, les couleurs, la forme, l'espace, le rythme...

À partir de connaissances théoriques et d'exercices pratiques, cette session vous donne l'occasion d'étudier ces notions afin de favoriser votre propre langage plastique.

Samedi 14h / 16h 10 séances **135 €** A **162 €** B

Ateliers 15 séances

Les ateliers suivis d'un **15** peuvent être suivis sur 15 séances à répartir dans l'année.

Dessin - Peinture **15**

Lilyana Stankova

Découvrir le langage pictural (forme, couleur, espace et tracé) et acquérir de bonnes bases techniques (crayon, fusain, sanguine, pastel, acrylique, aquarelle, huile, collage, etc.). Expérimenter la pratique de la peinture et du dessin et s'initier à la création en réalisant des projets individuels et collectifs sur des thèmes variés (paysage, portrait, nature morte, etc.). Un contenu pédagogique sous forme d'exercices précis est proposé régulièrement.

				15 séances	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Lundi	14h / 16h30				
Lundi	20h / 22h30	431 €	517 €	235 €	282 €
Mardi	9h30 / 12h				
Jeudi	9h30 / 12h				

Dessin - Peinture - Expression **15**

Oléna Donichenko

Découverte ou approfondissement du dessin et de la peinture grâce à différentes techniques : huile, acrylique, dessin, fusain, pastel... Des propositions pédagogiques collectives sont faites au cours de l'année. Initiation à la création en réalisant des projets individuels et collectifs sur des thèmes variés. Un accompagnement sur des projets personnels est proposé.

				15 séances	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Mardi	14h / 16h30	431 €	517 €	235 €	282 €
Mardi	20h / 22h30				

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

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.

				15 séances	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Jeudi	9h45 / 12h15				
Jeudi	20h / 22h30	431 €	517 €	235 €	282 €
Vendredi	10h30 / 13h				

Dessin - Peinture - Création **15**

Les différentes techniques de la peinture et du dessin (huile, acrylique, dessin, fusain, pastel...) permettent d'aborder de manière plurielle le langage pictural (l'ombre et la lumière, la composition, la couleur...). Une initiation à la création avec la réalisation de projets individuels et collectifs sur des thèmes variés est proposé ainsi qu'un accompagnement sur des projets personnels.

				15 séances	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Mercredi	20h / 22h	350 €	420 €	200 €	240 €

Sculpture - Volume - Modelage **15**

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 que la terre, le sable, le plâtre... permettent une recherche et une création riche au fil de l'année.

				15 séances	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Mardi	20h / 22h30	431 €	517 €	235 €	282 €

Terre - Céramique **15**

Stéphanie Larène

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

				15 séances	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Jeudi	14h / 17h	444 €	533 €	255 €	306 €



ARTISANAT D'ART

arts visuels



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.

Adultes	jeudi	9h / 16h*	444 €	533 €
*avec une pause de 12h à 13h				

Marqueterie - création et restauration 15

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...

Adultes	mardi	9h30 / 12h30	444 €	533 €	255 €	306 €
<small>15 séances</small>						

Atelier libre Peinture sur porcelaine

Cet atelier s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué la peinture sur porcelaine. Chaque participant apporte son propre matériel.

Adultes	jeudi	14h / 17h	136 €
Adultes	jeudi	19h / 21h	

Atelier libre Dorure sur bois

Cet atelier s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué la dorure sur bois. Chaque participant apporte son propre matériel.

Adultes	vendredi	9h30 / 12h30	136 €
----------------	-----------------	---------------------	--------------

Ateliers 15 séances

Les ateliers suivis d'un 15 peuvent être suivis sur 15 séances à répartir dans l'année.

Couture et création 15



Brigitte Autier, Catherine Revol

Initiation à la couture et à la création. Réalisation de sacs, trousse et petits accessoires (corbeille, vide-poche, carré démaquillant, manique, etc.). Découverte de l'utilisation de la machine à coudre.

8 / 10 ans	mercredi	9h30 / 11h	Brigitte	268 €
-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	--------------

Premiers pas dans la réalisation de vêtements ou travail plus confirmé, cet atelier aborde la création, les projets personnels et la fabrication d'accessoires à travers l'apprentissage des techniques de couture.

11 / 13 ans	mercredi	13h30 / 15h30	Brigitte	350 €
11 / 13 ans	mercredi	15h30 / 17h30	Brigitte	

Adultes / 13 et +	mercredi	17h30 / 19h30	Brigitte	350 €	420 €
--------------------------	-----------------	----------------------	-----------------	--------------	--------------

Adultes	mercredi	20h / 22h30	Catherine	431 €	517 €	235 €	282 €
<small>15 séances</small>							

Atelier libre Reliure Nouveau !

Cet atelier s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué la reliure. Chaque participant apporte son propre matériel.

Adultes	mercredi	10h / 13h	136 €
----------------	-----------------	------------------	--------------

Tarif A : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

ARTS NUMÉRIQUES



Initiation jeux vidéo & animation stop motion



Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en trois temps :

► Découverte de l'animation "image par image" par la création et manipulation d'objets optiques, ancêtres du cinéma d'animation et par la projection de courts-métrages animés.

► Initiation à l'animation dite «Stop Motion» en explorant des techniques comme les Lego, Playmobil, pâte à modeler, papiers découpés pour une prise en main plus facile... Réalisation collective de courts films d'animation.

► Initiation à la création de jeux vidéo avec le logiciel Game Maker. Les jeux abordés seront de type labyrinthe et/ou casse-briques.

7 / 8 ans mercredi 10h30 / 11h30 238 €

Jeux vidéo & animation stop motion



Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en deux temps :

► Réalisation collective de films en animation dite «Stop Motion», utilisant différentes techniques : Lego, Playmobils, marionnettes, papiers découpés, pâte à modeler...

► Création de jeux vidéo avec le logiciel Game Maker. Les jeux abordés seront de type jeu de plateforme. Création des visuels, programmation, intégration de sons.

9 / 10 ans mercredi 11h30 / 12h30 238 €

Jeux vidéo & animation 2D numérique



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 deux temps :

► Création de la cinématique du jeu vidéo : écriture du scénario, story-board et réalisation de l'animation 2D numérique avec les logiciels Flash, Photoshop, After Effects ;

► Création du jeu vidéo : visuels, sons et programmation avec le logiciel Game Maker.

11 / 14 ans mercredi 13h30 / 15h 268 €



parcours multi-activités, voir p. 11

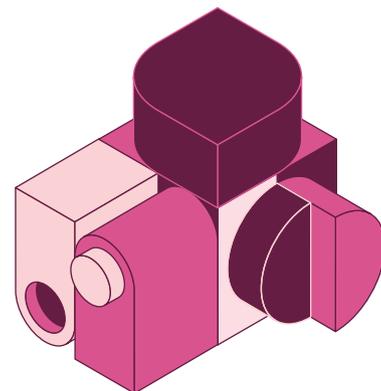
Arts plastiques et numérique

Intéressé(e) par le numérique et la création artistique ?

Regardez aussi nos ateliers **Bande dessinée – Manga – Comics** du côté des arts plastiques enfants (p. 25).



Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-Cloud ou de la famille nombreuse. De la 6^{ème} jusqu'à 18 ans, pensez également au Pass+ ou au pass Culture !
Voir conditions page 7.





SCIENTIFIQUE & TECHNIQUE

Échecs

parcours multi-activités, voir p. 11

Guillaume Lestrelin

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

L'aventure se poursuivra les samedis avec la possibilité de participer à un tournoi en ligne !

6 / 14 ans	mercredi	16h / 17h	Initiation	
6 / 14 ans	mercredi	17h / 18h	Approfondissement	231 €
6 / 14 ans	mercredi	18h / 19h	Perfectionnement	

Adultes / 15 et +	mercredi	19h30 / 21h	Tous niveaux	260 €	312 €
-------------------	----------	-------------	--------------	-------	-------

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

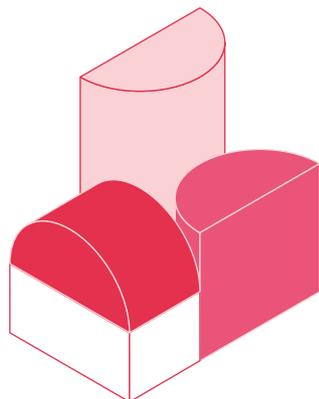
Savants en herbe

Les Savants Fous

Bienvenue dans le laboratoire des Savants en herbe pour vivre des expériences scientifiques intéressantes, surprenantes et amusantes. Des disciplines variées sont abordées telles que la chimie (l'eau et ses propriétés), la physique (air, électricité, gravité, matières), la biologie (le corps et les émotions), l'astronomie (le système solaire, les étoiles, les fusées, la vie extraterrestre), notre planète Terre (minéralogie, micro-organisme, pollution, habitats). Des ateliers passionnants pour ouvrir son regard sur le monde.

Un ou plusieurs animateurs peuvent intervenir dans l'année, notamment en fonction des thématiques.

5 / 7 ans	vendredi	17h / 18h	284 €
8 / 10 ans	vendredi	18h / 19h	

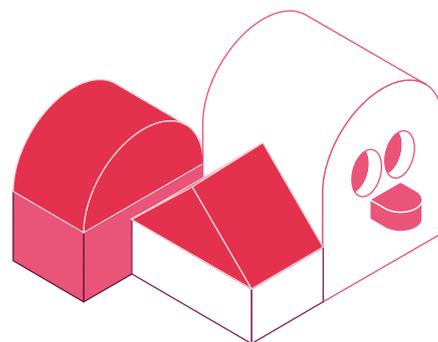


Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-Cloud ou de la famille nombreuse. De la 6^{ème} jusqu'à 18 ans, pensez également au Pass+ ou au pass Culture ! *Voir conditions page 7.*



LANGUES

culture, sciences



Anglais

parcours multi-activités, voir p. 11

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	248 €
8 / 9 ans (CE2)	mardi	17h / 18h	
9 ans (CM1)	mercredi	17h15 / 18h15	
10 ans (CM2)	mardi	18h / 19h15	270 €

Anglais

Armelle Mc Gown

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

Adultes	intermédiaire A2	merc.	18h30 / 20h	(A)	(B)
Adultes	avancé B2	jeudi	11h / 12h30	286 €	343 €

Conversation anglaise

Oyidiya Ozegbe

Adultes	C1 - C2	lundi	19h / 20h30	(A)	(B)
				286 €	343 €

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.

Adultes	intermédiaire A2	jeudi	19h30 / 21h	(A)	(B)
Adultes	avancé B1 - B2	vend.	11h / 12h30	286 €	343 €

Comment définir son niveau ?

Les cours de langues sont accessibles selon plusieurs niveaux :

- ▶ **Niveau A** : utilisateur élémentaire (= collègue), lui-même subdivisé en niveau introductif ou de découverte (A1) et intermédiaire ou usuel (A2),
- ▶ **Niveau B** : utilisateur indépendant (= lycéen), 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 (autonomie) et C2 (maîtrise).

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

**LES CLUBS
KARATE ET
FORME &
BIEN-ÊTRE**



KARATÉ



clubs sportifs



Le style de karaté enseigné est le Shôtôkan karaté Do. Contrôle de soi, respect, droiture et bienveillance sont les fondements de cet art martial.

Professeur : Catherine Morel – 6^{ème} Dan

Planning des entraînements

 parcours multi-activités, voir p. 11

Dès 7 ans, les entraînements se déroulent 2 heures par semaine.

2h / semaine	5 / 7 ans	mercredi	15h / 16h	débutants à gradés	231 €
	7 / 14 ans	lundi	17h / 18h	dès demi-jaune (compétitions)	
	7 / 12 ans	lundi	18h / 19h	débutants à gradés	248 €
	8 / 12 ans	mercredi	16h / 17h	débutants	
	8 / 12 ans	mercredi	17h / 18h	gradés	
	Adultes / 13 ans et +	lundi	19h / 20h	débutants à marron	(A) (B)
	Adultes / 13 ans et +	lundi	20h / 21h	marron à noire	248 € 297 €
	Adultes / 13 ans et +	mercredi	18h / 19h	tous niveaux	

Calendrier de la saison

Les entraînements débutent à partir du 12 septembre 2022 et se terminent le 28 juin 2023. Ils sont suspendus pendant les vacances scolaires et jours fériés.

La licence

Dès 5 ans, l'inscription comprend la licence à la FFK. La licence est individuelle et sa demande s'effectue auprès de la Fédération Française de Karaté par l'ECLA après l'inscription administrative et le règlement de l'activité. Elle est obligatoire pour participer aux compétitions et elle vous sera remise par l'entraîneur pendant les cours.

Inscription

L'inscription administrative se fait en ligne sur www.ecla.net ou au secrétariat de l'association. L'inscription pédagogique se fait auprès du professeur.

Les compétitions

Tout au long de la saison, des compétitions sont organisées dans les Hauts-de-Seine et en Île-de-France. Retrouvez sur notre site www.ecla.net le lien vous permettant d'accéder aux calendriers des compétitions et comment y participer.

Certificat médical

Pour les mineurs

Les mineurs sont dispensés de certificat médical. Celui-ci est remplacé par un **questionnaire de santé** disponible sur notre site internet www.ecla.net et une **attestation sur l'honneur**, qui doit nous être envoyée à inscription@ecla.net ou déposée à l'accueil.

Pour les majeurs

Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est **valable 3 ans**. Entre ces 3 années, le licencié doit nous fournir une **attestation sur l'honneur** après avoir rempli le questionnaire de santé disponible sur notre site internet www.ecla.net.

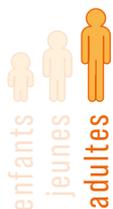


Vous pouvez bénéficier d'une **réduction sur la cotisation de vos enfants** au titre du barème familial de la ville de Saint-Cloud ou de la famille nombreuse. De la 6^{ème} jusqu'à 18 ans, pensez également au Pass+ ou au pass Culture !
Voir conditions page 7.

Le karaté est éligible au dispositif Pass'Sport pour les 6 / 18 ans.

PASS SPORT

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.



FORME & BIEN-ÊTRE

Le club Sports pour Tous à partir de 16 ans

clubs sportifs

Devenez acteur de votre santé et bien-être !

- ▶ 42 heures d'activité par semaine, du lundi au samedi, en journée et en soirée, encadrées par des animateurs diplômés.
- ▶ 19 activités différentes adaptées à tous les niveaux et les objectifs (Intense, médium, léger).
- ▶ Différentes formules d'inscription : activité unique, Pass Forme, Déjeuner sportif et 10 séances.

Formules et tarifs

Tarif (A) : - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi. Tarif (B) : tarif plein.

Pass 10 séances		Pass Déjeuner Sportif		Pass Forme		Activité unique		
Pass pour 10 séances d'une heure.		Accès illimité aux séances Forme «Déjeuner sportif» de 30 min.		Inscription à 2 séances par semaine (<i>Forme et/ou Bien-être</i>) et accès illimité à toutes les séances Forme*.		Pratiquez une fois par semaine la même activité. <i>Tarif en fonction de la durée de l'activité choisie.</i>		
(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)		(A)	(B)
100 €	120 €	231 €	277 €	375 €	450 €	1h	231 €	277 €
* les ateliers yoga et Pilates ne sont pas en accès illimité.						1h30	260 €	312 €
						2h	307 €	368 €

■ Accès libre aux séances en visio pour toute inscription.

Organisation des activités

Les activités commencent le 12 septembre 2022.

La licence FFSPT

La cotisation comprend la licence à la **Fédération Française Sports pour Tous** pour la saison 2022/2023 vous permettant d'être assuré pendant la pratique de l'activité et de bénéficier de différents avantages sur le site www.sportspourtous.org.

La licence vous donne accès à un espace privé et personnalisé sur lequel vous retrouverez votre licence électronique, les actualités et événements de la Fédération, des conseils d'experts pour vous accompagner dans votre pratique tout au long de la saison et plein d'autres informations !

Certificat médical

Vous devez fournir un certificat médical de Non-contre-indication à la pratique sportive (CMNI) à télécharger sur notre site www.ecla.net. Il est exigible **tous les 3 ans** et pendant les 2 années intermédiaires, vous devez répondre à un **questionnaire de santé « QS-Sport »** disponible sur notre site www.ecla.net ou à l'accueil.

Inscriptions toute l'année

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

Hygiène et propreté 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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pilates 9h30 / 10h30 M	Réveil sportif 8h45 / 9h30 M 	Pilates 9h30 / 10h30 M	Gym essentielle 9h / 10h L	Cardio fit 9h / 10h M	Abdos, fessiers, bras 9h / 10h M
Pilates 10h30 / 11h30 M	Swiss ball 12h30 / 13h M	Pilates 10h30 / 11h30 M	Yoga 9h30 / 11h M	Stretch & fit 10h / 11h M	Marche nordique exploration 9h45 / 11h15 M 
Yoga 10h30 / 11h30 M	Body balance 13h / 13h30 M	Stretching 11h30 / 12h30 L	Cardio fit 10h / 11h M	Yoga 17h15 / 18h45 M	Cardio fit 10h / 11h M
Marche nordique détente 11h30 / 12h30 L 	Marche nordique soutenue 13h45 / 15h45 M 	Cardio fit 19h / 20h M	Gym dos 11h / 12h M	Yoga 19h / 20h30 M	Swiss Ball 11h / 12h M
Yoga 12h30 / 13h30 M	Pilates 19h / 20h M	Pilates 20h / 21h M	Course bien-être 12h30 / 13h30 	Taï chi 19h15 / 20h45 M	Body balance 12h / 13h M
Body attack 12h30 / 13h E	Cardio system 20h / 21h E		Renfo bas du corps 12h30 / 13h M		
Stretching 13h / 13h30 L	Taï chi 20h / 21h30 M		Renfo haut du corps 13h / 13h30 M		
Pilates 14h / 15h30 M			Body attack 19h / 20h E		
Pilates 16h / 17h L			Pilates 20h / 21h M		

Ateliers

- Forme**
- Déjeuner Sportif**
- Bien-être**

Niveau - intensité

- Élevé**
- Modéré**
- Léger**

 **En visio**

 **En extérieur**

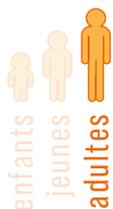
Pensez à la séance d'essai

Un doute sur le choix d'une activité ? Effectuez une séance d'essai ! Inscription préalable indispensable afin que l'animateur soit informé de votre venue.



Parents/enfants

Partagez un atelier de Bébés gym avec votre enfant de 6 mois à 3 ans !
Voir p.13.



FORME & BIEN-ÊTRE

clubs sportifs



Ateliers Forme

Déjeuner sportif L/M/E

Lundi	12h30 / 13h	Body attack	E
	13h / 13h30	Stretching	L
Mardi	12h30 / 13h	Swiss ball	M
	13h / 13h30	Body balance	M
Jeudi	12h30 / 13h	Renfo bas du corps	M
	13h / 13h30	Renfo haut du corps	M

Stretch & fit M

Rodrigue Bikene

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

Vendredi 10h / 11h

Cardio fit M

Corinne Bechet, Régine Ekongo, Rodrigue Bikene

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Mercredi	19h / 20h	Régine
Jeudi	10h / 11h	Corinne
Vendredi	9h / 10h	Rodrigue
Samedi	10h / 11h	

Abdos, fessiers, bras M

Renforcement musculaire ciblé.

Samedi 9h / 10h

Cardio system E

Régine Ekongo

Cours très dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Mardi 20h / 21h

Gym dos M

Corinne Bechet

Travail de renforcement musculaire du dos.

Jeudi 11h / 12h

Body balance M Nouveau !

Travail d'étirement et de respiration en musique. Cette discipline inspirée du yoga, du pilates et du tai chi développe force et souplesse et procure de la détente.

Samedi 12h / 13h
+ cours 30 minutes mardi 13h / 13h30
voir déjeuner sportif

Body attack E

Régine Ekongo

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

Jeudi 19h / 20h
+ cours 30 minutes lundi 12h30 / 13h
voir déjeuner sportif

Taï Chi Chuan M

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

Stretching L

Hugo Rodriguez Rocha

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

Mercredi 11h30 / 12h30
+ cours 30 minutes lundi 13h / 13h30
voir déjeuner sportif

Réveil sportif M en visio

Rodrigue Bikene

Mardi 8h45 / 9h30

La séance hebdomadaire en visio est accessible à tous les adhérents du Club Sports pour tous Forme & bien-être.

Niveau - intensité

- E Élevé
- M Modéré
- L Léger

Swiss Ball M

Nouveau !

Le travail avec ce gros ballon suisse développe l'équilibre et sollicite les muscles profonds.

Samedi 11h / 12h
+ cours 30 minutes mardi 12h30 / 13h
voir déjeuner sportif

Ateliers en extérieur

Marche nordique soutenue M

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 13h45 / 15h45

Marche nordique exploration M

Association SOS éducateurs

Cet atelier s'adresse à tous, quel que soit le niveau d'entraînement.

Samedi 9h45 / 11h15

Gym essentielle L

Corinne Bechet

Pratique en douceur d'une activité physique après un long arrêt, une maladie, un accident... travail de son corps en tenant compte de ses capacités.

Jeudi 9h / 10h

Marche nordique détente L

Corinne Bechet

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

Lundi 11h30 / 12h30

Course à pied bien-être M **Nouveau !**

Corinne Bechet

Reprise ou démarrage de la course à pied en douceur et à son propre rythme.

Jeudi 12h30 / 13h30

Ateliers Bien-être

Yoga M

Hatha Yoga

Michèle Desrues (lignée Madras)

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	
Vendredi	19h / 20h30	

Pilates M / L

Hugo Rodriguez Rocha, Régine Ekongo

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

Lundi 9h30 / 10h30	tous niveaux	Hugo	M
Lundi 10h30 / 11h30	tous niveaux	Hugo	M
Lundi 14h / 15h30	confirmés	Hugo	M
Lundi 16h / 17h	seniors	Hugo	L
Mardi 19h / 20h	tous niveaux	Régine	M
Merc. 9h30 / 10h30	tous niveaux	Hugo	M
Merc. 10h30 / 11h30	tous niveaux	Hugo	M
Merc. 20h / 21h	tous niveaux	Régine	M
Jeudi 20h / 21h	tous niveaux	Régine	M

ACCÈS / HORAIRES

infos pratiques

ECLA, Le Carré

3^{bis}, rue d'Orléans, Saint-Cloud

01 46 02 34 12

mjc@ecla.net

www.ecla.net

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !



[www.fb.com/ECLA.SaintCloud](https://www.facebook.com/ECLA.SaintCloud)



www.instagram.com/ecla.saint_cloud

Horaires d'ouverture de l'accueil

- ▶ Lundi, mardi, jeudi : 9h30 – 12h30 / 16h – 19h
- ▶ Mercredi : 9h – 12h30 / 13h30 – 19h
- ▶ Vendredi : 16h – 19h
- ▶ Samedi : 9h30 – 12h30

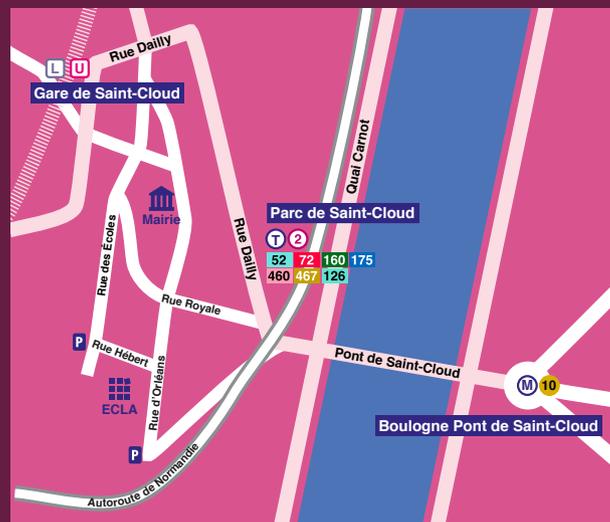
Vacances scolaires

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

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.

CALENDRIER

Inscriptions en ligne sur www.ecla.net dès le 1^{er} juin

Inscriptions dès le 1^{er} juin

Pour la musique

(instruments en individuel, à 2 ou à 3) :

- ▶ **Réinscriptions** sur dossier pour les adhérents de la saison 2021/2022 du 31 mai au 21 juin
- ▶ **Nouvelles inscriptions** sur formulaire en ligne ou dossier* à partir du 1^{er} juin et jusqu'au 16 juillet, puis à partir du 30 août. (Les demandes pour les nouveaux inscrits seront traitées à partir du 22 juin).

*à télécharger sur notre site ou à retirer à l'accueil de l'ECLA.

Pour les autres ateliers

À partir du 1^{er} juin sur www.ecla.net.

Fermeture des inscriptions du 17 juillet au 29 août (reprise le 29 août).

Reprise

- ▶ **Reprise des Clubs** : Karaté, Sport pour tous (Forme et Bien-être) à partir du lundi 12 septembre.
- ▶ **Reprise des ateliers** artistiques, scientifiques, numériques, linguistiques à partir du lundi 19 septembre.

Calendrier des ateliers et des stages de vacances

Dates de début et de fin des Clubs

Du 12 septembre au 30 juin.

Dates de début et de fin des ateliers*

- ▶ Lundi : 19 septembre – 26 juin
- ▶ Mardi : 20 septembre – 6 juin
- ▶ Mercredi : 21 septembre – 7 juin
- ▶ Jeudi : 22 septembre – 15 juin
- ▶ Vendredi : 23 septembre – 23 juin
- ▶ Samedi : 24 septembre – 24 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

Voir p. 10.

Dates de fermeture des ateliers de l'ECLA

Vacances scolaires (début le samedi après les ateliers)

- ▶ Toussaint / 22 octobre au 6 novembre
- ▶ Noël / 17 décembre au 2 janvier
- ▶ Hiver / 18 février au 5 mars
- ▶ Printemps / 22 avril au 8 mai
- ▶ Été / à partir du 8 juillet

Attention, les ateliers se déroulent le samedi 22 octobre, 17 décembre, 18 février et 22 avril.

Autres dates (jours fériés)

- ▶ Vendredi 11 novembre
- ▶ Samedi 8 avril et lundi 10 avril (Pâques)
- ▶ Jeudi 18 mai (Ascension), 19 mai et 20 mai
- ▶ Lundi 29 mai (Pentecôte)

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

