ateliers
2023 2024

1963
2023
ANS

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 16 membres élus représentant les adhérents

L'équipe

Directeur
Emmanuel Brossard
emmanuel.brossard@ecla.net

Coordinateurs des ateliers
Anne Hubert
anne.hubert@ecla.net

Dominique Christien
dominique.christien@ecla.net

Maxime Jean-Louis
maxime.jeanlouis@ecla.net

Communication et vie associative
Adélaïde Genet
adelaide.genet@ecla.net

Graphiste / webmaster
Élise Guillaume
elise.guillaume@ecla.net

Secrétariat / comptabilité
Laurence de la Maisonneuve
laurence.delamaisonneuve@ecla.net

Accueil
Véronique François, Élise Guillaume, Dominique Christien
mjc@ecla.net

65 intervenants

...et l'ensemble des adhérents qui nous font confiance ainsi qu'une équipe de bénévoles dynamiques et investis !

Édito

Une offre d'activités porteuse de sens et de valeurs

Madame, Monsieur,
Chers adhérents,
Chers parents,

Nous avons le plaisir de vous présenter notre nouvelle brochure d'activités artistiques, culturelles et sportives pour la saison 2023/2024.

Cette nouvelle saison marque un tournant important pour l'association qui vient de **fêter ses 60 ans**. En effet, après vingt-deux années d'engagement bénévole consacré à l'éducation populaire et à la culture pour tous, notre Présidente Marie-Geneviève Combes a décidé de passer le témoin.

Transmettre les rênes d'une association aussi importante et diverse n'est pas chose aisée. Aussi, le Conseil d'Administration a décidé de repenser son modèle de gouvernance en confiant la présidence à plusieurs co-présidents au sein d'un bureau collégial pour mieux s'adapter aux enjeux sociétaux et faire ensemble.

Vous trouverez au fil des pages plus de 80 activités, pour tous les âges, accessibles dès la petite enfance. Notre offre s'enrichit de plusieurs nouveautés avec de l'anglais ludique pour les enfants de 3 et 4 ans, un ensemble musiques actuelles pour les adultes, des activités inclusives avec la marche nordique pour déficients visuels ou le Tai Chi Chuan et la gym pour personnes désireuses de reprendre une activité physique.

Comme vous le savez, l'un des temps forts de l'année 2024 sera les Jeux Olympiques qui se dérouleront du 26 juillet au 11 août, pour la troisième fois en France après ceux de 1900 et 1924. L'ECLA s'associera à cet événement planétaire avec un projet intitulé ***Le Décathlon des Arts***. Nous vous proposerons une programmation de dix événements amateurs et professionnels qui feront dialoguer les arts et le sport avec comme fil conducteur les valeurs de l'olympisme : **excellence, amitié et respect**. Les adhérents seront bien entendu associés à cette manifestation ainsi que les partenaires qui nous accompagnent dans la mise en œuvre de notre projet associatif, et tout particulièrement la Ville de Saint-Cloud, que nous remercions pour son soutien financier et matériel.

Dans l'attente de vous accueillir, nous espérons que vous trouverez dans cette brochure l'activité qui vous permettra de vous épanouir et d'assouvir votre curiosité.

Marie-Geneviève Combes
Présidente

Emmanuel Brossard
Directeur

SOMMAIRE

4 *L'association*
6 *Inscriptions*
8 *Vie associative et bénévolat*
9 *Appel à candidature jeunes artistes plasticiens*
10 *Stages*
11 *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
29 Arts numériques

-- **Culture et sciences**
30 Scientifique et technique
31 Langues

32 **LES CLUBS SPORTIFS**

33 Karaté
34 Forme & bien-être

38 *Infos pratiques et calendrier*

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 socioculturel, éducatif, culturel, social, sportif et scientifique. Son projet associatif est mis en œuvre avec le concours de professionnels salariés ou bénévoles.

L'ECLA est une association multigénérationnelle, culturelle et sportive qui innove, dans un esprit alliant professionnalisme, partage et plaisir.

Le Carré

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

Inauguré en 2008, il se compose de :

- **17 salles d'activités** 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.**

Nos partenaires

L'ECLA tisse depuis de nombreuses années des partenariats pour mener et développer 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 réseau des musiques actuelles en Île-de-France (RIF) et affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous et à la Fédération Française de Karaté. Elle est également lieu de dépôt des Paniers Bio du Val de Loire.

La pédagogie

Une approche singulière
qui s'adapte à chacun

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

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

Label SDEA 92

L'ECLA est labellisé 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 reconnaît la qualité des enseignements et une politique volontariste d'accès à la culture pour tous.

Les projets

L'ECLA est un lieu de vie où les adhérents partagent leurs connaissances, leurs savoir-faire, leurs envies et sont invités à s'engager dans des projets collectifs comme 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.

Merci Madame la Présidente !

Qui n'a jamais croisé Marie-Geneviève Combes à l'accueil de l'ECLA, au So Art Café ou lors des événements au Carré ?

Son accent chantant, sa bonne humeur et son sourire irradient l'association depuis plus de deux décennies. Elle a très largement contribué, avec toute son équipe, à faire rayonner l'ECLA à travers les valeurs d'humanisme qui lui sont chères. Générosité, disponibilité, empathie, écoute, bienveillance, autant de qualités qui font de Marie-Geneviève une personne exceptionnelle et altruiste.

Après vingt-deux années consacrées au développement de l'association, à favoriser le lien social et le vivre ensemble dans un esprit de solidarité et de fraternité, Marie-Geneviève a souhaité passer la main. Pour son engagement, les équipes de l'ECLA et les membres du Conseil d'Administration la remercient chaleureusement.

Faisons confiance à celles et ceux qui prendront la relève pour continuer, dans le même esprit d'ouverture, l'œuvre commencée, mais rappelons-nous que seul on ne peut rien et que les adhérents ont un rôle crucial à jouer pour faire de leur association un endroit où il fait bon se retrouver.

Inscriptions aux ateliers

Inscriptions & règlements

Dès le 1er juin 2023 sur notre site www.ecla.net.

- La cotisation et l'adhésion annuelle (21€/personne) sont payables en une fois lors de l'inscription. Au mois de juin, une facilité de paiement est proposée en réglant uniquement un acompte de 50% par activité pour les activités collectives.
- Le règlement en 3 fois peut être accordé sous certaines conditions.

Toute année commencée est due et l'adhésion n'est en aucun cas remboursable.

Moyens de paiement acceptés :
chèques, espèces, carte bancaire, chèques vacances/sport, Pass+ Hauts-de-Seine (jusqu'au 31/03) et prélèvement bancaire (formulaire de prélèvement SEPA à renseigner et RIB à fournir lors de l'inscription).

Inscription en cours d'année possible sous réserve de places disponibles. Le tarif de l'activité est calculé selon la période d'inscription (plus de détails sur www.ecla.net).

Pièces à fournir

- Un bulletin d'inscription à retirer à l'accueil de l'ECLA ou à télécharger sur www.ecla.net.
- Pour bénéficier des réductions :
  - 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 en cours de validité délivrée par la Ville de Saint-Cloud.

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, en duo ou trio, ne donnent lieu à aucun remboursement compte tenu de la mobilisation d'un animateur par adhérent.

Calendrier des ateliers

Les activités n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et jours fériés.

Les Clubs sportifs : Karaté, Sport pour Tous (Forme et Bien-être)

Du **11 septembre** au 29 juin.

Ateliers artistiques, scientifiques et linguistiques

Ils débutent la semaine du **18 septembre 2023** et se terminent entre le 4 et le 22 juin 2024 (voir calendrier p. 39).

Inscriptions dès le 1er juin

Pour la musique

(instruments en individuel, duo ou trio)

- **Réinscriptions** sur dossier pour les adhérents de la saison 2022/2023 du 15 mai au 11 juin.
- **Nouvelles inscriptions** sur formulaire* à partir du 1er juin et jusqu'au 13 juillet, puis à partir du 29 août (les demandes seront traitées à partir du 19 juin).

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

Pour les autres ateliers

À partir du 1er juin sur www.ecla.net.

Fermeture des inscriptions du 14 juillet au 27 août. Reprise à partir du 28 août.

Réductions

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

Barême 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

- de 30 % à 70 %
- Justificatif à fournir : attestation de barème familial en cours de validité délivrée par le guichet unique de la Ville de Saint-Cloud.

Famille nombreuse

- 30 %
- Justificatif à fournir : copie de la carte de famille nombreuse ou du livret de famille et justificatif de domicile.

Réductions famille et multi-activités

Réductions cumulables pour les adhérents ne bénéficiant pas du barême familial ou de la famille nombreuse, jusqu'à fin décembre 2023.

Famille

- 2ème personne inscrite de la même famille : - 25 €
- À partir de la 3ème personne inscrite de la même famille : - 35 €

Multi-activités

- 2ème activité souscrite par la même personne : - 20 €
- Cette réduction est également appliquée pour une inscription à une 3ème activité.

Pass + et pass Culture

Aide de 80 € (100 € pour les boursiers) pour les **jeunes de la 6ème à leur majorité,** proposée par les départements des Hauts-de-Seine et des Yvelines. Plus d'infos sur www.passplus.fr.

Pass de 300 € adressé aux **jeunes de 18 ans**, pour découvrir et réserver des propositions culturelles. Téléchargez l'appli sur 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'effectif insuffisant. Les sommes engagées par l'adhérent sont alors intégralement remboursées.

Absence

En cas d'absence d'un animateur, nous prévenons les participants dans les meilleurs délais. À cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone 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.

Perte ou vol

L'ECLA n'est en aucun cas responsable en cas de pertes ou de vols dans ses locaux. Nous conservons les objets trouvés pendant la saison à l'accueil.

Vie associative et bénévolat

À travers les activités, les événements proposés et son café associatif, l'ECLA favorise les échanges, les découvertes et la pluridisciplinarité.

La vie associative est l'un des axes prioritaires de l'ECLA. Elle se développe grâce à des bénévoles dynamiques, efficaces et motivés qui s'engagent aux côtés de l'équipe salariée. Les manières d'aider sont multiples et chacun s'investit selon son temps, ses envies et ses compétences.

Vous souhaitez vous impliquer dans des projets qui ont du sens, vivre des moments forts et rencontrer de nouvelles personnes ?

N'hésitez plus, rejoignez-nous !

Devenez bénévole !

Soutien pour l'organisation des événements
expositions, spectacles, concerts etc.

Animation du So Art Café
ouverture, service, animations, soirées jeux, jam sessions…

Partage autour de passions communes

Diffusion des supports de communication

Accompagnement de personnes malvoyantes ou non-voyantes
pour la marche nordique adaptée (voir p. 37)

Engagement comme administrateur
au sein du Conseil d'Administration, organe décisionnel

Contactez notre chargée de communication et de la vie associative au 01 46 02 34 12 ou par courriel : adelaide.genet@ecla.net

Expositions

APPEL À CANDIDATURES JEUNES ARTISTES PLASTICIENS

L'ECLA soutient **les jeunes créateurs en leur proposant d'exposer au So Art Café,** son café associatif.
Seul(e) ou en collectif, 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 textes, cartels, 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 postuler

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.

L'artiste s'engage de son côté 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'initiations. Une programmation souple pour répondre à tous les agendas !

Stages de vacances

enfants et jeunes

Activités artistiques, scientifiques, sportives, etc.

- **Stages "à la carte" pour les 4 / 10 ans** à la demi-journée ou la journée, toute la semaine ou seulement certains jours.
- **Stages thématiques pour les 11 / 18 ans** de 1 à 5 jours, à la demi-journée ou la journée, pour découvrir ou approfondir une activité.

Calendrier

Les stages ont lieu du lundi au vendredi de la première semaine des vacances de Toussaint, Hiver, Printemps et Été (voir calendrier p. 39).

Formats poche

en famille, enfants ou adultes

Stages courts d'une ou plusieurs sessions pour découvrir et partager une activité, en soirée ou le samedi, de janvier à mai.

- Yoga / Pilates
- Initiation au Tai chi
- Théâtre multigénérationnel
- Découverte de l'improvisation théâtrale
- et d'autres propositions !

Sessions

Ateliers programmés principalement en soirée ou les samedis sur des périodes courtes (3, 5 ou 10 séances) pour pratiquer une activité en fonction de son organisation. Ces propositions sont 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.

- Initiation à l'aquarelle par Olena Donichenko (5 séances)
- Initiation à la peinture à l'huile par Olena Donichenko (5 séances)
- Modèle vivant par Marie-Laure Tétaud (3 séances le samedi)
- Sophrologie par Françoise Letertre-Rateau (4 cycles de 5 séances le jeudi soir) :
  - Stimuler la confiance en soi
  - Apprendre à lâcher prise
  - Retrouver son énergie
  - Retrouver un sommeil réparateur

S'inscrire

Parcours multi-activités

ateliers du mercredi

20 € de réduction dès la 2 ème activité suivie par le même enfant
(sauf s'il bénéficie déjà de la réduction famille nombreuse ou quotient familial)

Attentifs à la curiosité et aux envies des enfants ainsi qu'au besoin d'organisation des parents, nous proposons un éventail d'ateliers encadrés par des animateurs diplômés permettant aux enfants de pratiquer plusieurs activités successives.

Chaque activité sollicite la concentration et la participation active de l'enfant. Aussi, nous conseillons aux parents de choisir des activités adaptées à son rythme.

Découvrez ci-dessous les activités pour les 4 / 14 ans et composez un programme multi-activités pour le matin et/ou l'après-midi. L'encadrement des enfants de 4 à 7 ans entre deux ateliers successifs est assuré par l'équipe de l'ECLA.

Consultez le planning simplifié adapté à l'âge de votre enfant sur **www.ecla.net/parcours** !

	Arts de la scène p.14			Arts visuels et numériques p.24			Culture et sciences p.30		Sport p.33
9h									
9h30	danse 4	cirque 6/9	éveil musical 6/7	arts plastiques 4/5	couture 8/11			anglais 5	
10h									
10h30	danse 5	cirque 4/5	éveil musical 5/6	arts plastiques 6/8		jeux vidéo 7/8		anglais 6	
11h									
11h30	danse 6	théâtre 6/7	éveil musical 4/5	arts plastiques 9/11		jeux vidéo 9/10		anglais 7	
12h									
12h30									
13h									
13h30									
14h	danse 6/7	théâtre 8/10		terre céramique 6/8		jeux vidéo 11/14			
14h30									
15h	danse 8/10	théâtre 11/12		terre céramique 9/11	dessin peinture 11/14	couture 11/15			karaté 5/7
15h30									
16h	danse 11/14			terre céramique 11/14	dessin peinture 11/14		échecs 6/14		karaté 8/12
16h30		théâtre 13/14							
17h							échecs 6/14	anglais 10	karaté 8/12
17h30									
18h							échecs 6/14		
18h30									
19h									

Enseignements artistiques et pratiques culturelles

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. Si un adulte remplace l'adulte inscrit, il doit être adhérent.

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**	**159 €**

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

Avec un parent

4 / 6 ans	**samedi**	**10h30 / 12h**	**198 €**
3 / 7 ans	**samedi**	**11h30 / 12h30**	**159 €**

15 séances selon calendrier ***à partir du samedi 7 octobre.***

Éveil danse

Hélèna Guerin

Ces instants privilégiés développent complicité et confiance entre un parent et son enfant grâce à des mouvements de coordination, des chorégraphies communes, des improvisations guidées et des temps de restitutions, d'échanges... Chaque atelier suit une thématique et s'accompagne d'un univers musical différent d'une séance à l'autre.

Avec un parent

4 / 5 ans	**samedi**	**9h30 / 10h30**	**159 €**
6 / 10 ans	**samedi**	**9h30 / 10h30**	

15 séances une semaine sur deux, ***à partir du samedi 23 septembre pour les 4 / 5 ans et du samedi 30 septembre pour les 6 / 10 ans.***

Bébé musique

Beya Barkous

Atelier 0 / 18 mois : un temps en musique avec son nouveau-né pour renforcer le lien et apprendre des techniques simples et efficaces pour la parentalité.

Atelier 18 mois / 3 ans : la musique pour éveiller les sens du bébé, développer sa personnalité et libérer sa créativité.

Avec un parent

0 / 18 mois	**lundi**	**11h / 12h**	**167 €**
18 mois / 3 ans	**lundi**	**9h30 / 10h30**	

10 séances selon calendrier ***à partir du lundi 18 septembre.***

Bébé gym

Parcours de motricité, jeux ludiques… Cet atelier permet d'accompagner les plus jeunes, à leur rythme, dans leurs acquisitions motrices ainsi que dans leur éveil sensoriel et psychomoteur. Cette activité participe à la socialisation des tout-petits.

Avec un parent

6 / 18 mois	**vendredi**	**9h30 / 10h30**	**159 €**
18 mois / 3 ans	**vendredi**	**10h30 / 11h30**	

10 séances selon calendrier à consulter sur www.ecla.net.

Théâtre et cirque

enfants, jeunes et adultes

Les spectacles

Au fil de l'année, des temps de lecture ou d'improvisation seront proposés par certains ateliers.

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 2024.

Arts du cirque

Cirqu'Aouette

Développer la motricité et la personnalité de l'enfant dans un contexte ludique, avec pour objectif de monter un numéro de cirque. Les techniques circassiennes amènent chacun à explorer ses possibilités physiques et expressions créatrices.

4 / 5 ans	**mercredi**	**10h30 / 11h30**	**254 €**
6 / 9 ans	**mercredi**	**9h / 10h30**	**298 €**

Théâtre – Initiation au théâtre

Marie-Laudes Emond, Gilles Martin

Le 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 se conclura par une porte ouverte (pour les CP / CE1) ou une représentation publique en fin de saison.

CP / CE1	**mercredi**	**11h30 / 12h30**	**Marie-Laudes**		**254 €**
8 / 10 ans	**mardi**	**17h / 18h**	**Marie-Laudes**		
8 / 10 ans	**mercredi**	**13h30 / 15h**	**Marie-Laudes**		
11 / 12 ans	**mardi**	**18h / 19h30**	**Marie-Laudes**		**298 €**
11 / 12 ans	**mercredi**	**15h / 16h30**	**Gilles**		
13 / 14 ans	**mercredi**	**16h30 / 18h**	**Gilles**		
14 / 19 ans	**mercredi**	**18h / 20h**	**Gilles**		**337 €**
Adultes	**lundi**	**19h30 / 22h30**	**Gilles**	Ⓐ **465 €**	Ⓑ **558 €**

Voir toutes les réductions p. 7.

parcours multi-activités, voir p. 11

Prise de parole en public

Changer le monde !

Marie-Laudes Emond

Deux sessions de 15 séances pour apprendre à convaincre avec une parole qui porte et emporte son auditoire, à partir de textes de personnes célèbres ou engagées. 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.

Chaque session donnera lieu à une représentation scénique.

- **Paroles d'artistes**

15 séances du 19/09/2023 au 23/01/2024

Peintres, écrivains, acteurs, musiciens... quand les artistes agissent et changent le monde.

- **Voir et rêver le monde en vert**

15 séances du 30/01/2024 au 04/06/2024

Des regards originaux sur l'état de notre planète.

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**mardi**	**19h45 / 21h45**	**252 €**	**302 €**

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

Improvisation théâtrale

Hélène Bouchaud, Vincent Tribout (en alternance)

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.

14 / 18 ans	**jeudi**	**18h15 / 19h45**		**298 €**
			Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**jeudi**	**20h / 22h**	**380 €**	**456 €**

Danse

enfants et jeunes

Le Festival de danse

Chaque année, le Festival de danse marque un temps fort pour les ateliers. C'est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer son propre sens artistique et de fédérer les danseurs autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire. Ce moment privilégié amène chacun à collaborer en transversalité avec des amateurs d'autres disciplines artistiques.

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.

D'autres temps forts peuvent être proposés au fil de l'année : aller voir un spectacle de danse, découvrir un lieu de diffusion, participer à une scène ouverte ou à des rencontres en lien avec des danseurs d'autres structures…

Parents/enfants

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

Hip-hop

Collectif Break Dance Crew

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**	**243 €**
11 / 14 ans	**vendredi**	**18h / 19h30**	**273 €**

Éveil corporel, Initiation danse

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 favorisent la progression et l'épanouissement des enfants.

Les enfants dansent pieds nus.

Éveil corporel

4 ans	**mercredi**	**9h30 / 10h30**	**243 €**
4 / 5 ans	**lundi**	**17h / 18h**	
5 ans	**mercredi**	**10h30 / 11h30**	
6 ans	**mercredi**	**11h30 / 12h30**	

Initiation danse

6 / 7 ans	**mardi**	**17h / 18h**	**243 €**
6 / 7 ans	**mercredi**	**14h / 15h**	

Voir toutes les réductions p. 7.

parcours multi-activités, voir p. 11

Modern jazz et danse contemporaine

le projet en détail sur www.ecla.net/projetdanse

Mathilde Carmona, Hélèna Guerin

Projet pédagogique

Les cours ont lieu deux fois par semaine (modern jazz et danse contemporaine). Il est indispensable d'être présent à ces deux cours pour progresser, prendre du plaisir et participer à la vie du groupe. Chaque tranche d'âge correspond à un cycle avec deux niveaux (un seul niveau initiés pour les 15/19 ans).

Le cours de danse contemporaine propose un travail technique et de sensations : mouvements fluides et aériens, notions de poids du corps, d'élan et de travail au sol. Le cours de danse modern jazz complète cette approche et développe la technicité et la musicalité à travers la coordination, les isolations, les accents d'attaque et de surprise qui nuancent la danse.

Les cycles

8 / 10 ans

Niveau I (1ère année)
Travail de mobilité de la colonne vertébrale et des jambes. Découvrir le placement, la technique des tours, des sauts et du sol. Chorégraphies intégrant des variations rythmiques, travail d'improvisation et temps de recherche.

Niveau II (2ème année)
Poursuivre et approfondir le travail proposé en Niveau I, introduction du travail d'isolations et développement de l'écoute du groupe. Continuité de l'approche chorégraphique.

niveau I	**mardi et jeudi**	**18h / 19h 17h / 18h**	**331 €**
niveau II	**mercredi et samedi**	**15h / 16h 10h30 / 11h30**	

11 / 14 ans

Niveau I (1ère et 2ème année)
Poursuite du travail de mobilité de la colonne vertébrale, alternance de sauts et passages au sol en déplacements dans l'espace. Approfondissement de la recherche chorégraphique et de l'improvisation.

Niveau II (3ème et 4ème année)
Poursuite, enchaînement de mouvements, maîtrise des tours, alternance de sauts et passages au sol avec des variations rythmiques. Continuité du travail chorégraphique et d'improvisation.

niveau I	**lundi et jeudi**	**18h / 19h 18h / 19h**	**331 €**
niveau II	**mercredi et samedi**	**16h / 17h 11h30 / 12h30**	

15 / 18 ans

Initiés
Prendre conscience de la mobilité de la colonne vertébrale et du placement 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**	**331 €**

Danse

adultes

Danse contemporaine

Mathilde Carmona

Travail technique autour des fondamentaux de la danse contemporaine 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.

			Ⓐ	Ⓑ
Lundi	**20h30 / 22h**	**19 ans et +**	**273 €**	**328 €**

Modern jazz

Hélèna Guerin

Cet atelier développe chez le danseur technicité et musicalité par un travail qui repose notamment sur la coordination dans le mouvement, les isolations, les notions d'accent, d'attaque et de surprise (syncope, impact, impulsion) qui nuancent la danse.

			Ⓐ	Ⓑ
Jeudi	**20h30 / 22h**	**19 ans et +**	**273 €**	**328 €**

Barre au sol

Mathilde Carmona

Prendre conscience de son corps et le mobiliser dans sa globalité à travers les mouvements proposés. Cet atelier permet de travailler sa posture et ses articulations en douceur, de se muscler et de s'étirer. Cours tous niveaux.

		Ⓐ	Ⓑ
Mardi	**9h30 / 11h**	**273 €**	**328 €**

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

Danse africaine

La danse africaine allie énergie, dépassement de soi, bonne humeur et développe les capacités physiques et artistiques. Les chorégraphies sont dansées sur des rythmes africains, influencés par des musiques occidentales.

		Ⓐ	Ⓑ
Mercredi	**20h / 21h30**	**273 €**	**328 €**

Lindy hop

Aude Guiffes de Couleurs Swing

Danse swing sociale et festive, le lindy hop est né au milieu des années 20, au cœur de la communauté noire-américaine de Harlem et se pratique à deux. Apprenez à danser et à groover sur les plus grands standards de jazz.
Au programme : énergie et plaisir de danser.

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

			Ⓐ	Ⓑ
Mercredi	**20h / 21h**	**débutants**	**243 €**	**292 €**
Mercredi	**21h / 22h**	**avancés**		

Flamenco

Association Acompas

La danse flamenco est directement liée à la musique qui l'accompagne pour transmettre des émotions. Apprentissage du rythme et des bases techniques.

			Ⓐ	Ⓑ
Samedi	**15h30 / 16h30**	**débutants**	**243 €**	**292 €**
Samedi	**16h30 / 18h**	**avancés**	**273 €**	**328 €**

Musique

enfants de 3 à 7 ans

Découverte de la musique

Dès 3 ans, les enfants découvrent peu à peu les sonorités, les rythmes et les instruments. À partir de 7 ans, ils peuvent débuter l'apprentissage d'un instrument (voir p. 20).

Parents/enfants

Suivez l'atelier Bébé musique avec votre enfant dès la naissance. Voir p.13.

Voir toutes les réductions p. 7.

Éveil musical

Dana Ismail, Audrey Thirot

Parcours évolutif et ludique d'apprentissage musical.
De 3 à 5 ans : jeux d'écoute, chant, rythme et manipulation d'instruments.
De 5 à 6 ans : premiers gestes instrumentaux, jeu collectif et premières notions théoriques.

Prévoir un lutin à apporter à chaque séance.

6 / 7 ans	**mercredi**	**9h30 / 10h30**	**Dana**	
5 / 6 ans	**mercredi**	**10h30 / 11h30**	**Dana**	**243 €**
4 / 5 ans	**mercredi**	**11h30 / 12h30**	**Dana**	
3 / 4 ans	**samedi**	**9h15 / 10h**	**Audrey**	
4 / 5 ans	**samedi**	**10h / 10h45**	**Audrey**	**206 €**
5 / 6 ans	**samedi**	**10h45 / 11h30**	**Audrey**	

Labo musical

La continuité de l'éveil musical

Audrey Thirot

Atelier pratique pour découvrir six instruments : piano, guitare, batterie, basse, chant, flûte à bec. Guidés par un enseignement progressif, les enfants occupent différents rôles au sein du groupe, jouent de ces instruments et interprètent 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**	**206 €**
6 / 7 ans	**samedi**	**12h30 / 13h15**	

parcours multi-activités, voir p. 11

Musique

instruments – dès 7 ans

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** : musiques classique, actuelles, traditionnelles ou du monde, jazz, rock...

Apprendre un instrument demande une implication de l'élève au-delà du cours : acheter ou louer un instrument, s'exercer, écouter de la musique ou encore se rendre disponible pour des répétitions. Cet investissement est essentiel pour progresser, prendre plaisir à jouer et participer à des projets en groupe.

Plusieurs 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.

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.

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.

Tarifs

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

Ⓐ	Ⓑ
30 min en duo	
320 €	**384 €**
45 min en duo	
414 €	**497 €**
1h en trio	
449 €	**539 €**
30 min individuel ou 1h en duo	
641 €	**732 €**
Pack musique	
Tarif instrument ci-dessus + tarif ensemble 166 € à 253 € (voir p. 22)	

Tarif par adhérent. Les duos ou trios sont constitués par âge et par niveau.

À SAVOIR

Vous n'avez pas encore de piano ou de batterie ou vous ne pouvez pas travailler la musique chez vous ? L'ECLA offre la possibilité aux adhérents du secteur musique de s'entraîner en dehors des cours dans les salles de musique du Carré.

Créneaux d'une demi-heure.
Réservation obligatoire auprès de l'accueil : 01 46 02 34 12

Individuel uniquement
Individuel ou duo
Individuel, duo ou trio

Chant

Abyale Desraisses, Audrey Thirot

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

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

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 / 20h30**
Mercredi	**14h / 21h**

Le pack musique

Un atelier d'ensemble à un tarif préférentiel pour les inscrits à un cours d'instrument.

Découvrez les ensembles p. 22 !

Piano

Joyce Langlais, Sophie Nicolle, Terence Thiam, Patrick Gauthier

Découverte et interprétation d'œuvres classiques, jazz, pop et de musiques de films, approche de l'improvisation et de l'harmonie. L'accompagnement des chanteurs et autres instruments sera abordé pour s'adapter au jeu en groupe.

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

Guitare acoustique, électrique

Julien Coulon, 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**	
Vendredi	**16h30 / 21h**	**Patrice**
Samedi	**9h30 / 15h**	

Batterie

Cyril Grimaud, Thomas Choupot

La technique, l'improvisation et la culture de l'instrument sont étudiées à travers une pédagogie favorisant l'autonomie. Découverte d'un répertoire varié mêlant différentes époques et styles musicaux.

Lundi	**16h30 / 21h30**	**Cyril**
Mardi	**16h / 21h**	**Cyril**
Mercredi	**10h30 / 20h**	**Thomas**
Jeudi	**16h / 21h**	**Cyril**

Oud, mandoline

Julien Coulon

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

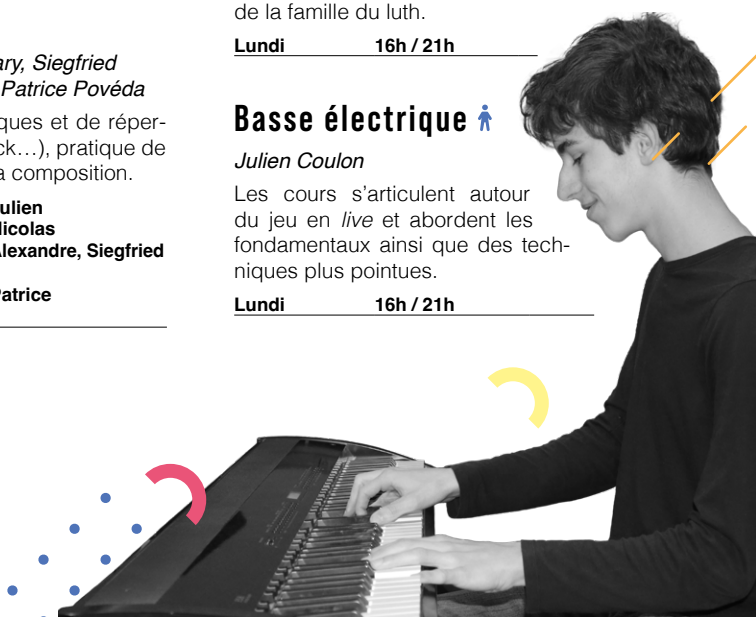
Lundi	**16h / 21h**

Basse électrique

Julien Coulon

Les cours s'articulent autour du jeu en *live* et abordent les fondamentaux ainsi que des techniques plus pointues.

Lundi	**16h / 21h**



Musique

ensembles – jeunes et adultes

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 intégrer un ensemble. Tout au long de l'année, les ensembles sont amenés à participer à plusieurs concerts.

Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à un cours d'instrument pour faire partie d'un ensemble mais une tarification spéciale est proposée à ceux qui suivent les deux : le **pack musique** (voir instruments p. 20 & 21).

Ensemble jazz

Franck Filosa et Maxime Jean-Louis (en alternance)

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Interprétation des classiques du jazz, du blues et de la bossa-nova. Travail autour de l'improvisation.

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes / 15 ans et +	**lundi**	**19h30 / 21h**	**273 €**	**328 €**
	tarif Pack musique		***209 €***	

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… Ensemble ouvert à tout instrument acoustique.

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes / 14 ans et +	**lundi**	**21h / 22h30**	**273 €**	**328 €**
	tarif Pack musique		***209 €***	

Chorale gospel - soul

Abyale Desraisses

Chants collectifs reposant sur le rythme, le mouvement et l'harmonie. Interprétation des classiques de la soul et du gospel, de chansons françaises et de *world music*, de façon décalée et ludique. Possibilité de coaching vocal individualisé.

22 séances selon calendrier.

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes / 15 ans et +	**samedi**	**15h30 / 17h30**	**243 €**	**292 €**
	tarif Pack musique		***166 €***	

Ensemble jazz - soul - funk

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 groupe sont développés autour d'un répertoire qui puise dans le jazz, la musique soul et funk, et plus encore.

			Ⓐ	Ⓑ
Jeunes et adultes	**mercredi**	**18h30 / 19h30**	**243 €**	**292 €**
	tarif Pack musique		***166 €***	

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

Big band

Franck Filosa et Maxime Jean-Louis (en alternance)

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Orchestre de 15 à 20 musiciens. Interprétation de répertoires jazz, latin jazz, soul, musiques de films…

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**mardi**	**20h30 / 22h30**	**322 €**	**386 €**
	tarif Pack musique		***253 €***	

Musiques actuelles

Cyril Grimaud, Patrice Povéda

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. 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**	**243 €**
	tarif Pack Musique		***166 €***

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**vendredi**	**19h30 / 21h***	**209 €**	**251 €**
	tarif Pack musique		***160 €***	

**23 séances selon calendrier.*

Voir toutes les réductions p. 7.

Studios

de répétition musicale

Deux studios équipés

- **Studio Édith Piaf** (38 m²) : équipé d'un système de sonorisation, 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 sonorisation, d'une batterie complète, d'un ampli basse, d'amplis guitare, de micros et pupitres.

Fonctionnement

2 formules de location*:

- Ponctuellement **à l'heure** ;
- **Forfait** 10 ou 30 séances.

**hors vacances scolaires.*

Horaires

Réservation du lundi au samedi, en journée ou en soirée. Horaires disponibles sur notre site www.ecla.net rubrique Studios ou en nous contactant au **01 46 02 34 12** ou par courriel à **studios@ecla.net**.

Conditions d'accès

Pour les forfaits 10 ou 30 séances, l'adhésion à l'association est obligatoire pour le musicien solo ou le groupe *(adhésion annuelle d'un membre du groupe de 21 €)*.

RIF www.lerif.org

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

Tarifs

Groupe

Journée (10h - 19h)

	Édith Piaf	Studio box
Répétition ponctuelle		
Tarif horaire	10,50 €	8,40 €
Forfait (10 séances)		
1h	95 €	74 €
2h	190 €	148 €
3h	285 €	222€

Soirée (à partir de 19h)

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

Musicien solo

Journée (10h - 19h)

	Édith Piaf	Studio box
Répétition ponctuelle		
Tarif horaire	7 €	5 €
Forfait (10 séances)		
1h	65 €	45 €

10 % de réduction sur les forfaits pour 30 séances.

Arts plastiques

enfants et jeunes

ARTS VISUELS

Le parcours pédagogique

Attachés à l'idée de parcours, d'expérimentation et de progression, nous favorisons la découverte d'activités différentes chaque année. À chaque tranche d'âge correspondent diverses propositions plastiques, que ce soit dans l'approche artistique, au niveau des matières ou des volumes.

Matériel fourni pour les enfants, sauf pour l'atelier BD - manga - comics.

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**	**250 €**

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.

6 / 8 ans	**samedi**	**9h30 / 10h30**	**250 €**
4 / 5 ans	**samedi**	**10h30 / 11h30**	

Les petits créateurs

Betty Meissonnier

À la découverte des matières !

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**	**250 €**

Terre – Céramique

Stéphanie Larène

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, moulage, estampage, couleur, émaux et engobes.

6 / 8 ans	**mercredi**	**14h / 15h**	**266 €**
6 / 8 ans	**jeudi**	**17h / 18h**	
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 volumes avec différentes matières et différents matériaux. L'observation et les échanges sur l'art font partie de la découverte.

6 / 8 ans	**mardi**	**17h / 18h**	**266 €**

Voir toutes les réductions p. 7.

À la découverte de l'art

Betty Meissonnier

De manière ludique, les enfants apprennent différentes techniques de création. À travers une approche de l'histoire de l'art, ils créent leurs propres œuvres, s'initient au volume et à la peinture, ou encore à la photographie, l'installation et la performance.

9 / 11 ans	**mercredi**	**11h30 / 12h30**	**250 €**

Bande dessinée manga - comics

Maxime Jean-Louis

Activer son imagination et sa créativité afin de réaliser des planches de BD en suivant plusieurs étapes : création du scénario (histoires, personnages), découpage de l'histoire en cases puis finalisation des planches. Utilisation de Photoshop.

9 / 11 ans	**samedi**	**10h / 11h30**	**281 €**
12 ans +	**samedi**	**11h30 / 13h**	

Parents/enfants

Partagez un atelier d'arts plastiques avec votre enfant de 2 à 7 ans ! Voir p.13.

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**	**281 €**

Sculpture - Modelage

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**	**18h / 19h30**	**290 €**

Dessin - Peinture

Sophie Hammoudi

Ces ateliers privilégient l'apprentissage des diverses techniques de dessin et de peinture et le développement de la créativité. Ils proposent une initiation aux différents courants artistiques. Pour les 15/17 ans, il est possible de réaliser un *book* pour préparer l'entrée à une prépa aux écoles d'arts.

11 / 14 ans	**mercredi**	**14h30 / 16h**	**débutants et intermédiaires**	**281 €**
11 / 14 ans	**mercredi**	**16h / 17h30**	**avancés**	
15 / 17 ans	**mercredi**	**17h30 / 19h30**	**tous niveaux et réalisation d'un *book* personnel**	**368 €**

parcours multi-activités, voir p. 11

Arts plastiques

adultes

ARTS VISUELS

Expositions - présentations des réalisations d'ateliers

Exposer est une étape importante dans l'apprentissage et la progression individuelle. Ce projet singulier met chacun en mouvement et lui permet d'évoluer dans sa démarche artistique. Le travail en pluridisciplinarité et l'échange avec les autres ateliers créent une synergie au sein du groupe en situation de création et de diffusion collective.

C'est aussi l'occasion d'expérimenter 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 des autres espaces du Carré. Chaque atelier est accompagné par un artiste 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*. Chacun apporte son matériel.

Lundi	**9h30 / 12h30**	
Jeudi	**9h30 / 12h30**	**143 €**
Jeudi	**14h / 17h**	**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).*

Atelier libre photo

Rémi Jouan

Développer son regard photographique, échanger et progresser en groupe dans sa pratique de la photographie.

Une séance tous les 15 jours.

Jeudi	**19h30 / 21h30**	**75 €**

Voir toutes les réductions p. 7.

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

Modèle vivant

Marie-Laure Tétaud

Étudier l'architecture et les mouvements infinis du corps humain dans l'esprit du croquis, à partir d'une observation rigoureuse. La qualité de présence propre à chaque modèle enrichit la recherche d'une écriture personnelle.

		Ⓐ	Ⓑ
Lundi	**13h30 / 16h** *23 séances*	**544 €**	**653 €**

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

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	
		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Jeudi	**9h45 / 12h15**	**429 €**	**515 €**	***247 €***	***296 €***
Jeudi	**19h30 / 21h30**	**368 €**	**442 €**	***210 €***	***252 €***
Vendredi	**10h30 / 13h**	**429 €**	**515 €**	***247 €***	***296 €***

Sculpture - Volume - Modelage 15

Plusieurs facettes du travail plastique en volume sont abordées grâce à 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 ou le plâtre permettent une recherche et une création riche.

				15 séances	
		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Mardi	**20h / 22h30**	**439 €**	**527 €**	***255 €***	***306 €***

Terre - Céramique 15

Stéphanie Larène

Dans cet atelier, l'apprentissage de techniques est abordé collectivement. Chaque élève est accompagné dans ses choix et ses recherches personnelles. Les créations peuvent s'orienter vers le fonctionnel ou le sculptural.

				15 séances	
		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Jeudi	**14h / 17h**	**494 €**	**593 €**	***284 €***	***341 €***
Jeudi	**19h / 21h30**	**439 €**	**527 €**	***255 €***	***306 €***

Dessin - Peinture - Expression 15

Olena Donichenko

Découverte ou approfondissement du dessin et de la peinture grâce à différentes techniques : huile, acrylique, dessin, fusain, pastel... Cet atelier propose plusieurs approches pédagogiques collectives ainsi qu'un accompagnement sur des projets personnels.

				15 séances	
		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Mardi	**15h / 17h30**				
Mardi	**20h / 22h30**	**429 €**	**515 €**	***247 €***	***296 €***

Dessin - Peinture - Création 15

Sophie Hammoudi

Les différentes techniques de la peinture et du dessin permettent d'aborder de manière plurielle le langage pictural (l'ombre et la lumière, la composition, la couleur...). Une initiation à la création est proposée ainsi qu'un accompagnement sur des projets personnels.

				15 séances	
		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Mercredi	**20h / 22h**	**368 €**	**442 €**	***210 €***	***252€***

Dessin - Peinture 15

Lilyana Stankova

Découvrir le langage pictural et acquérir des bases techniques (crayon, fusain, sanguine, pastel, acrylique, aquarelle, huile, etc.). Expérimenter la pratique de la peinture et du dessin et s'initier à la création en réalisant des projets individuels et collectifs.

				15 séances	
		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Lundi	**14h / 16h30**				
Lundi	**20h / 22h30**				
Mardi	**9h30 / 12h**	**429 €**	**515 €**	***247 €***	***296 €***
Jeudi	**9h30 / 12h**				

Artisanat d'art

enfants, jeunes et adultes

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

Marqueterie - création et restauration 15

Elisabeth Oiknine

Les différentes techniques abordées permettent de restaurer, copier, créer ou graver des marqueteries dans des matériaux variés (bois, métaux, galuchat, nacres, corne, os…) pour décorer des tableaux, dessus de meubles, boîtes, etc.

					15 séances	
			Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**mardi**	**9h30 / 12h30**	**466 €**	**559 €**	***266 €***	***319 €***

Peinture sur porcelaine 15

Nathalie Lehmann

Décor d'objets émaillés, préparation des couleurs à partir de pigments et cuisson. Au-delà de la technique, cette activité permet une approche de styles et d'époques variés.

					15 séances	
			Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**jeudi**	**16h30 / 18h30**	**368 €**	**442 €**	***210 €***	***252 €***
Adultes	**jeudi**	**19h30 / 21h30**				

À l'exception de la dorure sur bois, les ateliers d'artisanat d'art sont accessibles aux débutants comme aux initiés.

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

Couture et création 15

Brigitte Autier, Catherine Revol

Initiation à la couture et à la création. Réalisation de sacs, trousses et petits accessoires (corbeilles, vide-poches, carrés démaquillants, maniques, etc.). Découverte de l'utilisation de la machine à coudre.

8 / 11 ans	**mercredi**	**9h30 / 11h**	**Brigitte**	**281 €**

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 / 15 ans	**mercredi**	**15h / 17h**	**Brigitte**		**368 €**
				Ⓐ	Ⓑ
Adultes / 15 et +	**mercredi**	**17h / 19h30**	**Brigitte**	**429 €**	**515 €**

						15 séances	
				Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**mercredi**	**20h / 22h30**	**Catherine**	**429 €**	**515 €**	***247 €***	***296 €***

Arts numériques

enfants

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.

Une séance tous les 15 jours.

			Ⓐ	Ⓑ
Adultes	**jeudi**	**9h / 16h***	**466 €**	**559 €**

***avec une pause de 12h à 13h**

Dorure sur bois Atelier libre

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

Adultes	**vendredi**	**9h30 / 12h30**	**143 €**

Initiation jeux vidéo & animation

Découverte de l'animation "image par image" par la création et manipulation d'objets optiques. Initiation à l'animation *stop motion* en explorant des techniques comme les Lego®, la pâte à modeler ou les papiers découpés... Réalisation collective de courts films d'animation. Initiation à la création de jeux.

7 / 8 ans	**mercredi**	**10h30 / 11h30**	**250 €**

Jeux vidéo & animation

Réalisation collective de films en animation *stop motion*, utilisant différentes techniques : Lego®, Playmobil®, marionnettes, papiers découpés, pâte à modeler...
Création de jeux vidéo.

9 / 10 ans	**mercredi**	**11h30 / 12h30**	**250 €**

Voir toutes les réductions p. 7.

Arts plastiques et numérique

Le numérique et la création artistique vous intéressent ?
Regardez aussi nos ateliers **Bande dessinée – manga – comics** du côté des arts plastiques enfants (p. 25).

Jeux vidéo & animation 2D numérique

Création d'un jeu vidéo de type jeu de plateforme en partant d'un thème donné. Création de la cinématique, écriture du scénario et du story-board, conception des visuels, des sons et programmation.

11 / 14 ans	**mercredi**	**13h30 / 15h**	**281 €**

parcours multi-activités, voir p. 11

Scientifique et technique

enfants, jeunes et adultes

Échecs

Guillaume Lestrelin

Initiation et perfectionnement au jeu d'échecs. Découverte des pirouettes tactiques et des stratégies des grands maîtres du jeu. L'aventure se poursuit 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**		**243 €**
6 / 14 ans	**mercredi**	**18h / 19h**	**Perfectionnement**		
				Ⓐ	Ⓑ
Adultes / 15 et +	**mercredi**	**19h30 / 21h**	**Tous niveaux**	**273 €**	**328 €**

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

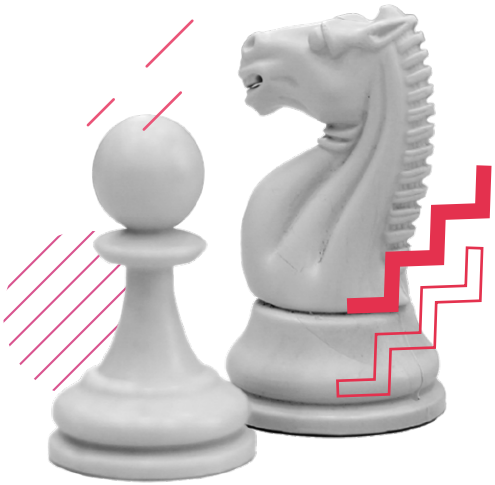
Savants en herbe

Les Savants Fous

À travers des expériences, les apprentis scientifiques s'initient à de nombreuses disciplines 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).

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

5 / 7 ans	**vendredi**	**17h / 18h**	
8 / 10 ans	**vendredi**	**18h / 19h**	**298 €**



Voir toutes les réductions p. 7.

Langues

enfants

Anglais

Armelle Mc Gown, les P'tits Bilingues

Écoute active, production des sons et compréhension orale et écrite (pour les plus grands). En passant par des activités créatives, musicales et des sketches, les enfants mémorisent les sonorités et intonations de la langue anglaise tout en s'amusant.

5 ans (GS)	**mercredi**	**9h30 / 10h30**	
6 ans (CP)	**mercredi**	**10h30 / 11h30**	
7 ans (CE1)	**mercredi**	**11h30 / 12h30**	**260 €**
8 ans (CE2)	**mardi**	**17h / 18h**	
9 ans (CM1)	**mardi**	**18h / 19h**	
10 ans (CM2)	**mercredi**	**17h / 18h15**	**284 €**

Anglais : Very Early Learners

Nouveau !

Les P'tits Bilingues

Ateliers-jeux le samedi matin pour les petits. Formation de l'oreille aux sonorités de la langue. Compréhension orale à travers des activités ludiques variées. L'enfant découvre tout naturellement des mots-clés et se familiarise avec eux grâce à une pédagogie spécialement conçue pour les 3 / 4 ans.

3 / 4 ans (PS / MS)	**samedi**	**10h / 12h30**	**790 €**

parcours multi-activités, voir p. 11

adultes

Comment définir son niveau ?

- **Niveau A** : utilisateur élémentaire (niveau collège), subdivisé en niveau introductif ou de découverte (A1) et intermédiaire ou usuel (A2).
- **Niveau B** : utilisateur indépendant (niveau lycée), subdivisé en niveau seuil (B1) et avancé ou indépendant (B2).
- **Niveau C** : utilisateur expérimenté, subdivisé en C1 (autonome) et C2 (maîtrise).

Anglais

Armelle Mc Gown

À l'aide de supports variés, modernes ou plus classiques, rafraîchissez ou consolidez votre niveau en anglais et repérez les subtilités de la langue.

			Ⓐ	Ⓑ
intermédiaire A2	**mardi**	**19h / 20h30**		
intermédiaire B1	**mercredi**	**18h30 / 20h**	**300 €**	**360 €**
avancé B2	**jeudi**	**11h / 12h30**		

Conversation anglaise

Oyidiya Ozegbe

			Ⓐ	Ⓑ
C1 - C2	**lundi**	**19h / 20h30**	**300 €**	**360 €**

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.

			Ⓐ	Ⓑ
intermédiaire A2	**jeudi**	**19h / 20h30**	**300 €**	**360 €**
avancé B1 - B2	**vend.**	**11h / 12h30**		

Clubs sportifs : Karaté Forme & bien-être

Karaté

enfants, jeunes et adultes

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 – 6ème Dan

Planning des entraînements

parcours multi-activités, voir p. 11

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

	5 / 7 ans	**mercredi**	**15h / 16h**	**débutants à gradés**		**243 €**
2h / semaine	**7 / 14 ans**	**lundi**	**17h / 18h**	**dès demi-jaune** *(compétitions)*		
	7 / 12 ans	**lundi**	**18h / 19h**	**débutants à gradés**		**260 €**
	8 / 12 ans	**mercredi**	**16h / 17h**	**débutants**		
	8 / 12 ans	**mercredi**	**17h / 18h**	**gradés**		
					Ⓐ	Ⓑ
	Adultes / 13 ans et +	**lundi**	**19h / 20h**	**débutants à marron**		
	Adultes / 13 ans et +	**lundi**	**20h / 21h**	**marron à noire**	**260 €**	**312 €**
	Adultes / 13 ans et +	**mercredi**	**18h / 19h**	**tous niveaux**		

Les entraînements débutent la semaine du 11 septembre 2023 et se terminent le 26 juin 2024.

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.

Licence et compétitions

L'inscription comprend la licence à la Fédération Française de Karaté. Cette licence est individuelle et obligatoire pour participer aux compétitions, qui sont proposées régulièrement au cours de la saison. Retrouvez toutes les informations à ce propos sur www.ecla.net.

Voir toutes les réductions p. 7.
Éligible au dispositif Pass'Sport.

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

Certificat médical

Pour les mineurs

Le certificat médical est remplacé par un **questionnaire de santé** et une **attestation sur l'honneur**, disponibles sur www.ecla.net, à compléter et envoyer à inscription@ecla.net ou à déposer 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.

Forme & bien-être

adultes & jeunes à partir de 16 ans

Devenez acteur de votre santé et de votre bien-être !

Les activités commencent le 11 septembre 2023.

CLUBS SPORTIFS

Organisation des activités

La licence FFSPT

La cotisation comprend la licence à la Fédération Française Sports pour Tous pour la saison 2023/2024. Celle-ci permet d'être assuré pendant la pratique de l'activité et de bénéficier de différents avantages sur le site www.sportspourtous.org.

Hygiène et propreté des salles

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

Installations et services

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

Formules et tarifs

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

Carte 10 séances		Pass Déjeuner sportif		Pass Forme		Activité unique		
Carte pour 10 séances.		Accès illimité aux séances « Déjeuner sportif » de 30 min.		Inscription à 2 séances par semaine et accès illimité aux autres séances*.		Pratiquez une fois par semaine la même activité. *Tarif en fonction de la durée de l'activité choisie.*		
Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ		Ⓐ	Ⓑ
105 €	**126 €**	**243 €**	**292 €**	**394 €**	**473 €**	**1h**	**243 €**	**292 €**
						1h30	**273 €**	**328 €**
						2h	**322 €**	**386 €**

**dans la limite des places disponibles*

Accès libre à la séance hebdomadaire en visio pour toute inscription.

Inscriptions toute l'année

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

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.

Le Club Sports pour Tous
FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS
affilié à la FFSPT

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)	Tai Chi Chuan 11h / 12h (L)	Pilates 10h30 / 11h30 (M)	Yoga 9h30 / 11h (M)	Stretch & fit 10h / 11h (M)	Marche nordique 9h45 / 11h15 (M)
Yoga 10h30 / 11h30 (M)	Swiss ball 12h30 / 13h (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)	Body balance 13h / 13h30 (M)	Body sculpt 19h / 20h (M)	Gym dos 11h / 12h (M)	Yoga 19h / 20h30 (M)	Swiss ball 11h / 12h (M)
Yoga 12h30 / 13h30 (M)	Marche nordique 13h45 / 15h45 (M)	Pilates 20h / 21h (M)	Swiss ball 12h15 / 13h15 (M)	Tai Chi Chuan 19h / 20h30 (M)	Body balance 12h / 13h (M)
Fit attack 12h30 / 13h (E)	Pilates 19h / 20h (M)		Renfo bas du corps 12h30 / 13h (M)		
Stretching 13h / 13h30 (L)	Full body 20h / 21h (M)		Renfo haut du corps 13h / 13h30 (M)		
Pilates 14h / 15h30 (M)	Tai Chi Chuan 20h / 21h30 (M)		Fit attack 19h / 20h (E)		
Pilates 16h / 17h (L)			Pilates 20h / 21h (M)		

Niveau - intensité
- (E) Élevé
- (M) Modéré
- (L) Léger

Ateliers
- Forme
- Déjeuner sportif
- Bien-être

- En visio
- En extérieur

Activités adaptées
- Reprise d'activité / ALD
- Mal-voyants / non-voyants

Parents/enfants

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

Forme & bien-être

adultes & jeunes à partir de 16 ans

CLUBS SPORTIFS

Activités Forme

Déjeuner sportif L/M/E

Claudia Beneytou, Corinne Lemaire, Bouchta El Missaoui

Lundi	**12h30 / 13h**	**Fit 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

Tai Chi Chuan M

Sylvie Auziale
Style yang de l'École Tung

Cet art martial basé sur les principes fondamentaux de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise permet d'améliorer la condition physique et d'évacuer les tensions.

Mardi	**20h / 21h30**
Vendredi	**19h / 20h30**

Body balance M

Corinne Lemaire

Travail d'étirement et de respiration en musique. Cette discipline inspirée du yoga, du Pilates et du Tai Chi Chuan développe force, souplesse et détente.

Samedi **12h / 13h**
+ déjeuner sportif mardi 13h / 13h30

Réveil sportif M en visio

Willy Marino

Séance hebdomadaire en visio accessible à tous les adhérents du Club Sports pour Tous.

Mardi **8h45 / 9h30**

Stretch & fit M

Marine Quilbe

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 Béchet, Corinne Lemaire, Marine Quilbe

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Jeudi	**10h / 11h**	**Corinne B.**
Vendredi	**9h / 10h**	**Marine**
Samedi	**10h / 11h**	**Corinne L.**

Fit attack E

Régine Ekongo

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

Jeudi **19h / 20h**
+ déjeuner sportif lundi 12h30 / 13h

Swiss ball M

Corinne Lemaire, Corinne Béchet

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

Jeudi	**12h15 / 13h15**	**Corinne B.**
Samedi	**11h / 12h**	**Corinne L.**

+ déjeuner sportif mardi 12h30 / 13h

Stretching L

Hugo Rodriguez Rocha

Séances basées sur différents mouvements d'étirements afin de retrouver souplesse et détente.

Mercredi **11h30 / 12h30**
+ déjeuner sportif lundi 13h / 13h30

Body sculpt M

Régine Ekongo

Discipline alliant renforcement musculaire et cardio. Utilisation de matériel.

Mercredi **19h / 20h**

Full body M

Régine Ekongo

Alliant renforcement musculaire et cardio, ce cours a pour objectif de travailler le corps dans son ensemble sur une musique dynamique.

Mardi **20h / 21h**

Niveau - intensité
- E Élevé
- M Modéré
- L Léger

Gym dos M

Corinne Béchet

Travail de renforcement musculaire du dos.

Jeudi 11h / 12h

Abdos, fessiers, bras M

Corinne Lemaire

Renforcement musculaire ciblé.

Samedi 9h / 10h

Gym essentielle L

Corinne Béchet

Pratique en douceur et progressive d'une activité physique adaptée à tous.

Jeudi 9h / 10h *

Marche nordique M / L

en extérieur

Corinne Béchet, Catherine Jegou

Marcher à l'aide de bâtons permet de soulager les articulations et de travailler tout le corps, le maintien du dos et la coordination.

Lundi	**11h30 / 12h30**	**Corinne**	* L
Mardi	**13h45 / 15h45**	**Corinne**	M
Samedi	**9h45 / 11h15**	**Catherine**	M

** voir activités adaptées ci-contre.*

Activités Bien-être

Yoga M

Dominique Patrice

Hatha yoga. La pratique de postures et de respirations, dans un état de détente et de concentration, avec conscience et respect des limites de son corps.

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

Pilates M / L

Hugo Rodriguez Rocha,
Régine Ekongo

Le Pilates est une activité corporelle douce et complète qui cible les muscles profonds et travaille le corps à travers la concentration et la respiration.

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

Nouveau !

Activités adaptées

Gym essentielle L

Corinne Béchet

Pratique en douceur et progressive d'une activité physique ouverte à tous et adaptée aux personnes désireuses de se remettre en forme après un arrêt prolongé. Travail du corps en tenant compte des capacités de chacun.

Jeudi 9h / 10h

Tai Chi Chuan L

Sylvie Auziale

Cet atelier est réservé à un public présentant des affections longue durée (ALD) pour mieux reprendre conscience de leur corps et faciliter leur mobilité. Travail de l'équilibre, de la coordination des mouvements, du recentrage et du repérage dans l'espace grâce à des techniques de mouvements lents et doux.

Mardi 11h / 12h

Marche nordique détente L

Corinne Béchet

Accessible aux personnes non-voyantes ou malvoyantes désireuses d'exercer une activité physique en douceur avec accompagnant*.

**L'accompagnant règle uniquement l'adhésion à l'ECLA de 21 €. Prêt de bâtons pour tester l'activité.*

Lundi 11h30 / 12h30

***Appel à bénévoles** :*
Vous avez envie de participer à l'activité tout en accompagnant une personne non-voyante ou malvoyante ?
Contactez-nous au 01 46 02 34 12 ou par courriel à mjc@ecla.net.

Infos pratiques

ECLA, Le Carré

3bis rue d'Orléans, Saint-Cloud

01 46 02 34 12 · mjc@ecla.net · www.ecla.net

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !

ECLA Saint-Cloud

Horaires d'ouverture de l'accueil

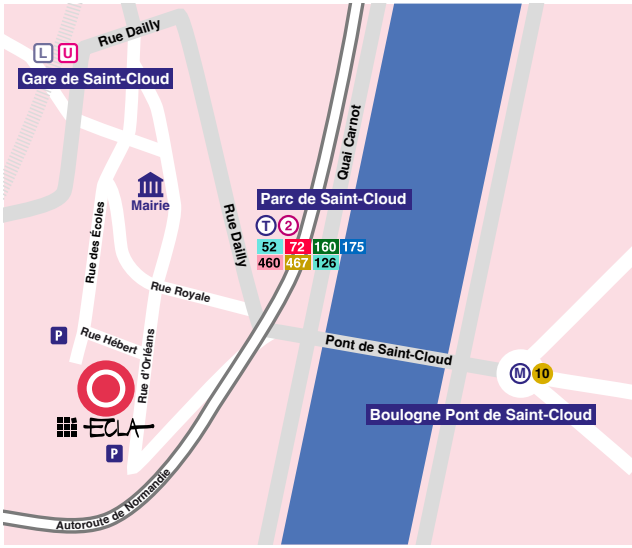
- Lundi, mardi, jeudi : 9h30 – 12h30 / 16h – 19h
- Mercredi : 9h – 12h30 / 13h30 – 19h
- Vendredi : 16h – 19h
- Samedi : 9h30 – 12h30

Vacances scolaires

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

Un grand merci à Rémi Jouan pour les photos prises bénévolement dans nos ateliers !

Brochure annuelle des ateliers 2023 – 2024
Conception et réalisation : Élise Guillaume
Photographies : Rémi Jouan, Cyril Grimaud, Julien Caïdos, Matheus Viana, Cottonbro, Thirdman, RDNE stock project
Tirage : 2500 exemplaires
Impression : Axiom Graphic
Licences d'entrepreneur de spectacles :
PLATESV-R-2022-002246
PLATESV-R-2022-002247



Accès

En transports

- Métro 10, arrêt Boulogne - Pont de Saint-Cloud
- Transilien lignes 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 des ateliers

Septembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Mars

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juillet

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Début et fin des Clubs sportifs (Karaté, Forme & bien-être)
- Début et fin des autres ateliers (selon le jour de la semaine)*
- Stages des vacances
- Vacances
- Jours fériés et ponts

**Hors ateliers non-hebdomadaires (calendriers spécifiques à consulter sur www.ecla.net). Ce calendrier est susceptible d'évoluer en fonction de la programmation de certains événements et des récupérations d'ateliers. Les ateliers n'ont pas lieu durant les vacances scolaires, jours fériés et ponts. Attention, les ateliers du samedi ont bien lieu le premier samedi des vacances, les 21 octobre, 23 décembre, 11 février et 7 avril.*

Les ateliers
en vidéos