

# ATELIERS

## 2025 - 2026



# QUI ANIME L'ECLA ?

## Le Bureau

### Présidente

Marie-Claude Genossar  
[marie.genossar@ecla.net](mailto:marie.genossar@ecla.net)

**Vice-présidente  
en charge de la  
communication, du  
mécénat et du parrainage**  
Béatrice Jouan

**Vice-présidente  
en charge du projet  
associatif**  
Caroline Mermod

**Trésorier**  
Serge Dupont

*Pour contacter les membres  
du Bureau : [mjc@ecla.net](mailto:mjc@ecla.net)*

**et un conseil  
d'administration  
composé de 16 membres  
élus représentant les  
adhérents**

## L'équipe

### Directrice

Kelly De Amorim  
[kelly.deamorim@ecla.net](mailto:kelly.deamorim@ecla.net)

**Coordinatrice des secteurs danse, arts plastiques,  
artisanat d'art, arts numériques, sciences et  
techniques, langues**  
Estelle Dulac  
[estelle.dulac@ecla.net](mailto:estelle.dulac@ecla.net)

**Coordinateur des secteurs théâtre et cirque,  
musique, arts martiaux, forme et bien-être**  
Macéo Molinero  
[maceo.molinero@ecla.net](mailto:maceo.molinero@ecla.net)

**Communication et vie associative**  
Adélaïde Genet  
[adelaide.genet@ecla.net](mailto:adelaide.genet@ecla.net)

**Graphiste / webmaster**  
Élise Guillaume  
[elise.guillaume@ecla.net](mailto:elise.guillaume@ecla.net)

**Secrétariat / comptabilité**  
Laetitia Lazarre  
[comptabilite@ecla.net](mailto:comptabilite@ecla.net)

**Accueil**  
Véronique François, Élise Guillaume, Estelle Szabo  
[mjc@ecla.net](mailto:mjc@ecla.net)

**65 intervenants,  
ainsi qu'une équipe de bénévoles dynamiques  
et investis et l'ensemble des adhérents qui nous  
font confiance !**



Après 14 saisons de dévouement, d'inventivité et d'ambition pour l'ECLA, Emmanuel Brossard est donc parti pour d'autres aventures ; il a marqué positivement l'histoire de notre association par son engagement indéfectible au service de l'intérêt général et par l'énergie et le temps qu'il a consacrés à sa tâche pendant toutes ces années.



Après trente ans à coordonner les ateliers, à créer du lien entre les adhérents, les intervenants, à construire des projets, Anne Hubert a quitté l'ECLA pour une retraite bien méritée.

Sa disponibilité, sa bienveillance, sa grande curiosité et son enthousiasme ont profondément marqué la vie de l'association et toutes les personnes qui ont travaillé avec elle.

**Merci !**



# ÉDITO

**Chers adhérents,  
Chers amis de l'ECLA,**

**A**près une saison 2023/2024 riche en événements festifs s'inscrivant dans l'année olympique, l'ECLA a poursuivi son élan créatif et fédérateur durant la saison 2024/2025 qui s'achève. Vous avez ainsi pu découvrir la première exposition jeunes artistes, fêter les 25 ans du Big Band lors d'un concert mémorable et bénéficier de divers projets en partenariat avec le musée des Avelines et la médiathèque.

Si chaque saison marque un nouveau départ, celui-ci est particulièrement symbolique pour notre association. En effet, pour 2025/2026, une nouvelle page s'ouvre, portée par une équipe largement renouvelée, pleine d'enthousiasme et d'idées à partager ensemble, avec, à sa tête, une nouvelle directrice depuis septembre 2024, Kelly De Amorim, tandis que la coprésidence redevient une présidence.

Au-delà de cette réorganisation, l'ECLA reste fidèle à sa mission : être un lieu ouvert, intergénérationnel, citoyen et créatif. Pour la saison qui va s'ouvrir après l'été, attendez-vous à des nouveautés, des projets participatifs, des rendez-vous culturels, des rencontres inter-ateliers, des moments d'apprentissage et surtout, d'échanges et d'épanouissement.

Vous constaterez les premiers changements dans cette brochure avec de nouveaux cours de capoeira, de charleston, de robotique, de stylisme et de tricot ainsi que le démarrage d'un ensemble vocal et



*Marie-Claude Genossar*



*Kelly De Amorim*

instrumental pour les enfants. Par ailleurs, les cours adultes du soir de Pilates, yoga et danse contemporaine deviennent des cours de niveaux (débutant/intermédiaire ou intermédiaire/avancé) pour répondre au souhait de nombre d'entre vous.

Nous tenons à remercier chaleureusement Emmanuel Brossard, Dominique Christien et Anne Hubert qui après de nombreuses années d'engagement et de passion ont pris de nouveaux chemins. Leur investissement a grandement marqué l'ECLA.

Nous exprimons également notre profonde reconnaissance envers la mairie de Saint-Cloud qui, en renouvelant chaque année sa

confiance et son soutien financier, joue un rôle essentiel dans le fonctionnement de l'ECLA.

Nous avons hâte de vous retrouver, de vous écouter et de construire ensemble cette nouvelle saison. Nous vous encourageons à nous faire part de vos envies ainsi qu'à rejoindre notre équipe de bénévoles pour imaginer ensemble les futurs projets artistiques, culturels et sportifs de notre association.

Car l'ECLA, c'est vous avant tout !

Très belle saison 2025/2026 à toutes et à tous,

**Marie-Claude Genossar, Présidente  
et son Bureau**

**Kelly De Amorim, Directrice  
et toute son équipe d'animateurs  
et de permanents**

## SOMMAIRE

- 4 L'association
- 6 Vie associative et bénévolat
- 8 Inscriptions
- 10 Stages
- 11 Parcours multi-activités
- 12 **ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES  
ET PRATIQUES CULTURELLES**
- 13 Musique
- 17 Les studios
- 18 Théâtre et cirque
- 20 Danse
- 24 Arts plastiques
- 28 Artisanat d'art
- 29 Arts numériques
- 30 Sciences et techniques
- 31 Langues
- 32 **CLUBS SPORTIFS**
- 33 Arts martiaux
- 34 Forme & bien-être
- 38 Infos pratiques et calendrier

# L'ASSOCIATION

## Qu'est-ce que l'ECLA ?

**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 et de bénévoles.

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



### Le Carré

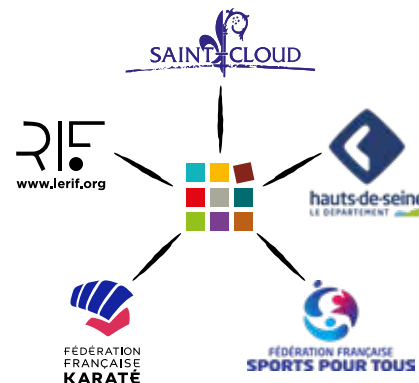
Les activités de l'ECLA se déroulent au Carré, bâtiment appartenant à la Ville de Saint-Cloud et dont les façades et les toitures sont classées au titre des monuments historiques.

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, intégrant le So Art Café,
- **1 salle polyvalente** « Le Grand Livre » d'une capacité de 300 places gérée par la Ville.

## Nos partenaires

L'ECLA 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. L'association s'appuie également sur le réseau des commerçants de la ville pour la diffusion de ses supports de communication.



### 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.

## La pédagogie

### Une approche singulière qui s'adapte à chacun

Les ateliers proposés aux enfants, aux jeunes et aux adultes amènent chacun à découvrir, à créer, à partager et à développer son regard critique 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**.

## 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 des spectacles, concerts, expositions, 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 nous encourageons l'émergence d'idées et de propositions de la part des adhérents (voir rubrique vie associative p. 6 et 7).**

## Expositions

EXPO  
JEUNES ARTISTES

### 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 une idée précise 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 : photographie, dessin, peinture, volume, multimédia, collage, etc.

### Modalités d'accueil

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). L'association communique également sur l'exposition auprès de ses réseaux.

L'artiste s'engage de son côté à présenter une exposition prête à être installée. Les frais relatifs au vernissage sont à sa charge.

### Conditions de dépôt des candidatures

Les **conditions détaillées** sont disponibles sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net).

Les candidatures sont à adresser à Estelle Dulac, coordinatrice : [estelle.dulac@ecla.net](mailto:estelle.dulac@ecla.net)



Exposition Esprit Libre  
Octobre 2024  
Sur la photo : œuvre  
d'Amazir



# VIE ASSOCIATIVE ET BÉNÉVOLAT

À travers ses activités, sa programmation événementielle 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.

## Le So Art Café

Le café associatif de l'ECLA fonctionne grâce à l'implication des bénévoles et administrateurs qui l'animent et le font vivre en collaboration avec l'équipe permanente. Il véhicule des valeurs d'éthique, d'échange et de partage intergénérationnel. Les produits sont issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

L'équipe du So Art Café propose des animations ponctuelles en lien avec la programmation : initiations à la dorure, atelier tricot (voir artisanat d'art p. 28), jeux, visites guidées d'expositions, lectures, soirées culturelles...

### NOUVEAU Découvrez la carte des animations du So Art Café !

Faites tamponner votre carte et profitez des nombreuses animations proposées par le So Art Café (dorure et autres animations payantes, atelier tricot...)

10 € la carte (une case tous les 1 €).

## Le bénévolat



### ► 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



### ► Engagement comme administrateur

au sein du Conseil d'Administration, organe décisionnel.

---

## Nos bénévoles témoignent

---



**Judith**

J'ai commencé comme volontaire en service civique pendant la saison 23/24, j'ai alors développé des animations. J'ai gardé un pied à l'ECLA en tant que bénévole au So Art Café ou lors des événements et je participe à la captation photo/vidéo de la vie de l'asso. C'est une expérience très joyeuse, qui m'a permis d'avancer dans la définition de mon projet professionnel et de **donner un cadre à ma passion pour la photographie** dans un environnement très positif et encourageant.



**Caroline**

Je participe avec plaisir aux événements et **j'ai organisé plusieurs animations au So Art Café pour enfants et adultes**, en rapport avec mes activités à l'ECLA. Comme **je participe aussi au conseil d'administration** et à la commission Vie associative, mon activité bénévole me permet de mieux connaître la "maison" et les adhérents qui la font vivre. J'aime beaucoup les échanges avec les enfants le mercredi ; ils me surprennent toujours et sont pleins d'idées.



**Rémi**

Mes missions permettent la rencontre et les échanges avec les adhérents, les professeurs et les bénévoles. J'ai participé à la réflexion sur le So Art Café et à la réalisation de documents à destination des bénévoles et animateurs. Tous les ans **je prends en photo différents ateliers ainsi que les événements** pour illustrer la brochure et les réseaux sociaux de l'ECLA, ce qui m'a permis d'améliorer mon approche photographique. Par ailleurs, j'anime l'atelier photo.



**Marie-Geneviève**

Mes missions sont d'accueillir, informer, animer, écouter... J'ai pu apporter mon expérience et mes compétences. **Je participe aussi aux réflexions sur l'association et j'apporte mon aide lors des événements.** Le bénévolat m'a fait rencontrer de nouvelles personnes avec qui j'ai partagé des moments de gaieté. Je m'adapte aux différentes situations et me sens utile.



**Brigitte**

Je tiens le So Art Café le mercredi matin et je participe aux animations pour les enfants ainsi qu'aux événements. Cette année, j'ai lancé un atelier tricot à travers lequel **je transmets mes connaissances** dans une ambiance conviviale ! Le bénévolat à l'ECLA me donne confiance en moi.



**Jasmine**

**J'aide lors des événements**, essentiellement au niveau du bar et du rangement. À travers mon engagement, je souhaite contribuer à la réussite du projet de l'ECLA. Avec les autres bénévoles, il y a une émulation qui fait que l'on s'enrichit les uns les autres.



**Corentin**

Je vais au **So Art Café les mercredis après-midi et lors des événements**, j'aide au service et au rangement. Il y a une très bonne ambiance entre les bénévoles et les personnes qui fréquentent le café en général. J'ai rencontré de superbes personnes et j'ai appris des choses, par exemple à gérer une caisse.



**Christine**

J'anime le So Art Café le mercredi après-midi et j'aide pendant les événements en soirée. Je participe aux réflexions sur les animations, les manières de créer du lien etc. Cela m'apporte beaucoup : le sourire des enfants et des jeunes, les échanges avec les parents / familles, les salariés et les autres bénévoles... **Je participe au développement d'un beau projet humain et culturel !**

---

**Vous aussi, 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 !**

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

# INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

## Inscriptions & règlements

- ▶ L'adhésion annuelle à 25€ et la cotisation peuvent être payées 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 (chèques échelonnés, remise de tous les chèques à l'inscription et encaissement mensuel).

**Toute année commencée est due et l'adhésion ne sera remboursée en aucun cas.**

*Moyens de paiement acceptés :*

*Chèques, espèces, carte bancaire, chèques vacances / sport, Pass+ (jusqu'au 31/03), Pass'Sport, pass culture, LABAZ et prélèvement bancaire (formulaire de prélèvement SEPA à renseigner et RIB à fournir lors de l'inscription).*

## Tarifs

### Tarif (A)

- ▶ pour les moins de 25 ans, les 65 ans et plus et les demandeurs d'emploi.
- ▶ Justificatif à fournir : attestation France Travail pour les demandeurs d'emploi.

### Tarif (B)

- ▶ tarif plein

## 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

- ▶ 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 barème familial ou de la famille nombreuse, jusqu'à fin décembre 2025.

#### Famille

- ▶ 2<sup>ème</sup> personne inscrite de la même famille : - 25€
- ▶ À partir de la 3<sup>ème</sup> personne inscrite de la même famille : - 35€

#### Multi-activités

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

## Arrêt de l'activité

*Règlement intérieur complet sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net).*

**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.



## Les aides pour les jeunes



80€ du département des Hauts-de-Seine pour les **jeunes de la 6<sup>ème</sup> à leur majorité**. Plus d'infos sur [www.passplus.fr](http://www.passplus.fr).



50€ pour les **jeunes de 17 ans** puis 150€ à **18 ans**. Téléchargez l'appli sur [pass.culture.fr](http://pass.culture.fr).



100€ de la Région Île-de-France pour les **jeunes de 15 à 17 ans**, via [l'application LABAZ](#).

## Inscriptions dès le 3 juin

### Instruments de musique

- **Réinscriptions** sur dossier pour les adhérents de la saison 2024/2025 du 19 mai au 10 juin 2025.
- **Nouvelles inscriptions** sur formulaire\* du 3 juin au 11 juillet, puis à partir du 1<sup>er</sup> septembre (les demandes seront traitées par ordre de réception).  
*\*sur notre site ou à retirer à l'accueil de l'ECLA.*

### Autres ateliers

À partir du 3 juin 2025 sur l'Espace Famille ou sur place.

**Fermeture des inscriptions du 12 juillet au 31 août 2025 inclus. Réouverture des inscriptions en ligne lundi 1<sup>er</sup> septembre, sur place le mardi 2 septembre 2025.**

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](http://www.ecla.net)).



### Début des ateliers

- Clubs sportifs : **8 septembre**
- Ateliers artistiques et culturels : **15 septembre**

## 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, ou une alternative lui est proposée.

### 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 l'accueil afin que nous transmettions l'information à votre animateur.

### Droit à l'image

L'ECLA est amené à photographier et à filmer les participants dans le cadre de ses activités et événements. L'utilisation et la reproduction de ces images sur tout support papier ou numérique est soumise à leur acceptation ou à celle du responsable légal, donnée dans un formulaire spécifique ou dans les autorisations de l'Espace Famille.

### Responsabilité et autorisation de sortie

Les mineurs sont sous la responsabilité de l'ECLA uniquement pendant les heures des ateliers auxquels ils sont inscrits. Les responsables des mineurs doivent s'assurer de la présence de l'animateur en arrivant dans la salle et venir les y chercher à la fin de l'atelier.

Si le mineur est autorisé à partir seul via les autorisations de l'Espace Famille, alors il pourra quitter seul la salle d'atelier et ne sera plus sous la surveillance de l'ECLA.

### 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 perte ou de vol dans ses locaux. Les objets trouvés sont conservés à l'accueil pendant la saison.

# STAGES

## à la carte, thématiques et formats poche

**C**es 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 / 15 ans** d'une durée d'une à cinq demi-journées ou journées, 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, jeunes ou adultes

**Stages courts d'une ou plusieurs séances** pour découvrir et partager une activité le samedi, de janvier à juin.

- Yoga
- Tai Chi Chuan
- Modèle vivant
- Les samedis de la danse (danse Bollywood, danse contemporaine...)
- Et d'autres propositions artistiques, culturelles et sportives !



S'inscrire sur  
l'Espace Famille



# PARCOURS MULTI-ACTIVITÉS

## ateliers du mercredi

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 4/15 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.  
Cet encadrement n'est plus assuré pour les enfants à partir de 8 ans (voir autorisation de sortie p.9).

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

Consultez le planning simplifié adapté à l'âge de votre enfant sur [www.ecla.net/parcours](http://www.ecla.net/parcours) !

|       | Musique, danse, théâtre p.13 |       |         | Arts plastiques, artisanat et numérique p.24 |                 |         | Échecs et langues p.30 |         | Sport p.33 |
|-------|------------------------------|-------|---------|----------------------------------------------|-----------------|---------|------------------------|---------|------------|
| 9h    |                              |       |         |                                              |                 |         |                        |         |            |
| 9h30  |                              | danse | cirque  | arts plastiques                              |                 |         |                        | anglais |            |
| 10h   |                              | 4     | 6/9     | 4/5                                          |                 |         |                        | 5       |            |
| 10h30 |                              | danse | cirque  | arts plastiques                              |                 | couture | jeux vidéo             | anglais |            |
| 11h   |                              | 5     | 4/5     | 6/8                                          |                 | 8/11    | 7/8                    | 6       |            |
| 11h30 |                              | danse | théâtre | arts plastiques                              |                 |         | jeux vidéo             | anglais |            |
| 12h   |                              | 5/6   | 6/7     | 9/11                                         |                 |         | 9/10                   | 7       |            |
| 12h30 |                              |       |         |                                              |                 |         |                        |         |            |
| 13h   |                              |       |         |                                              |                 |         |                        |         |            |
| 13h30 |                              |       |         |                                              |                 |         |                        |         |            |
| 14h   |                              | danse | théâtre | arts plastiques                              | terre céramique |         |                        |         |            |
| 14h30 |                              | 6/7   | 8/10    | 6/9                                          | 6/8             |         |                        |         |            |
| 15h   |                              | danse | théâtre |                                              | terre céramique |         | dessin peinture        |         | karaté     |
| 15h30 |                              | 8/10  | 11/12   |                                              | 9/11            | couture | 11/14                  |         | 5/7        |
| 16h   |                              | danse |         |                                              | terre céramique | 11/15   | dessin peinture        | échecs  | karaté     |
| 16h30 |                              | 11/14 |         |                                              | 11/14           |         | 11/14                  | 6/14    | 7/11       |
| 17h   |                              |       | théâtre |                                              |                 |         |                        | échecs  | karaté     |
| 17h30 |                              |       | 13/14   |                                              |                 |         |                        | 6/14    | 7/11       |
| 18h   |                              |       |         |                                              |                 |         |                        | échecs  | capoeira   |
| 18h30 |                              |       |         |                                              |                 |         |                        | 6/14    | 12/15      |
| 19h   |                              |       |         |                                              |                 |         |                        | 10      |            |

# ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES ET PRATIQUES CULTURELLES

MUSIQUE  
THÉÂTRE ET CIRQUE  
DANSE  
ARTS PLASTIQUES

ARTISANAT D'ART  
ARTS NUMÉRIQUES  
SCIENCES ET TECHNIQUES  
LANGUES



## Calendrier des ateliers artistiques, scientifiques et linguistiques

- ▶ **Lundi** : 15 septembre au 15 juin
- ▶ **Mardi** : 16 septembre au 9 juin
- ▶ **Mercredi** : 17 septembre au 3 juin
- ▶ **Jeudi** : 18 septembre au 11 juin
- ▶ **Vendredi** : 19 septembre au 19 juin
- ▶ **Samedi** : 20 septembre au 13 juin

Voir calendrier p. 39.

Durant cette période, 30 séances sont programmées 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.).

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

*\*Hors ateliers non-hebdomadaires selon calendrier (modèle vivant, chorale gospel, ateliers à 4 mains, conversation espagnole, dorure, robotique, etc.), dont les dates sont à retrouver sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net), rubrique Calendriers.*



Théâtre



Atelier à 4 mains



Peinture sur porcelaine



Chorale Gospel



BD - manga - comics

# MUSIQUE

enfants de 3 à 10 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. 14).

## Éveil musical

*Dana Ismail, Raphaël Guedj*

Parcours évolutif et ludique d'apprentissage musical.

- De 3 à 5 ans : jeux d'écoute, chant, rythme et manipulation d'instruments.
- De 5 à 7 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    | 268 € |
| 5 / 6 ans | mercredi | 10h30 / 11h30 | Dana    |       |
| 4 / 5 ans | mercredi | 11h30 / 12h30 | Dana    |       |
| 3 / 4 ans | samedi   | 9h45 / 10h30  | Raphaël | 227 € |
| 4 / 5 ans | samedi   | 10h30 / 11h15 | Raphaël |       |
| 5 / 6 ans | samedi   | 11h30 / 12h15 | Raphaël |       |

## Labo musical

*Raphaël Guedj*

Continuité de l'éveil musical, pour préparer la pratique instrumentale. Atelier alternant chant, écoute et découverte instrumentale : piano, djembé, batterie, chant, guitare. Exploration des sonorités et des familles d'instruments.

|           |        |             |       |
|-----------|--------|-------------|-------|
| 6 / 7 ans | samedi | 13h15 / 14h | 227 € |
|-----------|--------|-------------|-------|

## Ensemble juniors : chorale et instruments NOUVEL ATTELIER

*Raphaël Guedj*

Exploration collective de la musique à travers le chant choral et les instruments. Ensemble, les enfants approfondissent la pratique des rythmes, de l'harmonie et de la mélodie. Ils interprètent un répertoire de compositions orchestrées autour de divers instruments : la voix, les percussions, le piano ou encore le ukulélé.

|            |        |           |       |
|------------|--------|-----------|-------|
| 7 / 10 ans | samedi | 14h / 15h | 268 € |
|------------|--------|-----------|-------|



parcours multi-activités, voir p. 11



# MUSIQUE INSTRUMENTS

enfants dès 7 ans, jeunes et adultes



## Notre pédagogie

Les bases de la théorie musicale sont abordées progressivement pendant les cours d'instrument. **Les adhérents comme les animateurs peuvent proposer différents répertoires selon leurs envies** : musiques classique, actuelles, traditionnelles ou du monde, jazz, rock, etc.

**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.

Des concerts et *jam sessions* sont organisés au cours de l'année ainsi qu'un temps fort en fin de saison, la Semaine de la musique. Les musiciens ont ainsi la possibilité de **jouer devant un public**.

## Conditions d'inscriptions

Nouveaux inscrits ?

Remplissez le **formulaire de demande d'inscription** sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net) ou à l'accueil. Nous reviendrons vers vous dans les meilleurs délais pour vous proposer un créneau en fonction des disponibilités. Les demandes seront traitées par ordre de réception.

## Attribution des créneaux

**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 élèves de l'enseignement secondaire et les créneaux en soirée aux adultes.

*Les duos ou trios sont constitués par âge et par niveau.*

## Tarifs

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

| Ⓐ                                                  | Ⓑ     |
|----------------------------------------------------|-------|
| <b>30 min en duo</b>                               |       |
| 336 €                                              | 403 € |
| <b>45 min en duo</b>                               |       |
| 435 €                                              | 522 € |
| <b>1h en trio</b>                                  |       |
| 471 €                                              | 566 € |
| <b>30 min individuel ou 1h en duo</b>              |       |
| 673 €                                              | 769 € |
| <b>Pack musique</b>                                |       |
| <b>Tarif instrument ci-dessus + tarif ensemble</b> |       |
| <b>174 € à 266 € (voir p. 16)</b>                  |       |

*Tarif par adhérent.*

**i** voir les réductions p. 8



- Individuel uniquement
- Individuel ou duo
- Individuel, duo ou trio

## Guitare acoustique, électrique

*Julien Coulon, Richard Crête, Xavier Derouin, Terence Merle des Isles, Alexandre Polleri, Patrice Povéda*

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

|                 |                     |                          |
|-----------------|---------------------|--------------------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>15h / 21h</b>    | <b>Julien</b>            |
| <b>Mardi</b>    | <b>17h / 21h</b>    | <b>Richard</b>           |
| <b>Mercredi</b> | <b>10h / 19h30</b>  | <b>Alexandre, Xavier</b> |
| <b>Jeudi</b>    | <b>17h / 21h</b>    | <b>Richard</b>           |
| <b>Vendredi</b> | <b>16h30 / 22h</b>  | <b>Patrice</b>           |
| <b>Samedi</b>   | <b>9h30 / 16h30</b> | <b>Terence</b>           |

## Piano

*Joyce Langlais, Sophie Nicolle, TERENCE Thiam*

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.

|                 |                      |                |
|-----------------|----------------------|----------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>16h / 21h30</b>   | <b>Joyce</b>   |
| <b>Mardi</b>    | <b>16h30 / 22h15</b> | <b>Joyce</b>   |
| <b>Mercredi</b> | <b>11h / 20h30</b>   | <b>Sophie</b>  |
| <b>Jeudi</b>    | <b>16h30 / 21h30</b> | <b>Sophie</b>  |
| <b>Vendredi</b> | <b>13h45 / 21h</b>   | <b>TERENCE</b> |
| <b>Samedi</b>   | <b>9h30 / 13h30</b>  | <b>Joyce</b>   |

## Batterie

*Cyril Grimaud, Thomas Choupot*

Technique, improvisation et étude de la culture de l'instrument à travers une pédagogie favorisant l'autonomie. Découverte d'un répertoire varié mêlant différentes époques et genres musicaux.

|                 |                      |               |
|-----------------|----------------------|---------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>16h30 / 21h30</b> | <b>Cyril</b>  |
| <b>Mardi</b>    | <b>16h / 21h</b>     | <b>Cyril</b>  |
| <b>Mercredi</b> | <b>10h30 / 20h</b>   | <b>Thomas</b> |

## Saxophone

*Rachid Manou*

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.

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>17h30 / 19h30</b> |
| <b>Mercredi</b> | <b>13h / 15h</b>     |

## Chant

*Abyale Desraisses, Audrey Thiroit*

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

|                 |                   |                    |               |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| <b>Lundi</b>    | <b>dès 11 ans</b> | <b>17h30 / 20h</b> | <b>Abyale</b> |
| <b>Mercredi</b> | <b>dès 7 ans</b>  | <b>15h / 21h</b>   | <b>Audrey</b> |

## Oud, mandoline

*Julien Coulon*

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

|              |                  |
|--------------|------------------|
| <b>Lundi</b> | <b>15h / 21h</b> |
|--------------|------------------|

## Basse électrique

*Julien Coulon*

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

|              |                  |
|--------------|------------------|
| <b>Lundi</b> | <b>15h / 21h</b> |
|--------------|------------------|

### Le pack musique

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

**Découvrez les ensembles p. 16 !**

### 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 gratuitement 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.**

# 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. 14-15).

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



### Ensemble jazz

*Rachid Manou*

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.

|             |                    | (A)   | (B)   |
|-------------|--------------------|-------|-------|
| Adultes     | lundi 19h30 / 21h  | 287 € | 344 € |
| 15 ans et + | tarif Pack musique | 219 € |       |

### 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.

|             |                      | (A)   | (B)   |
|-------------|----------------------|-------|-------|
| Adultes     | samedi 15h30 / 17h30 | 267 € | 320 € |
| 15 ans et + | tarif Pack musique   | 182 € |       |

23 séances selon calendrier.

### Big band

*Franck Filosa, Rachid Manou (en alternance)*

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Orchestre de 15 à 20 instrumentistes. Interprétation de répertoires jazz, latin jazz, soul, musiques de films, etc.

|         |                     | (A)   | (B)   |
|---------|---------------------|-------|-------|
| Adultes | mardi 20h30 / 22h30 | 338 € | 405 € |
|         | tarif Pack musique  | 266 € |       |



### 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, etc. Ensemble ouvert à tout instrument acoustique.

|             |                    | (A)   | (B)   |
|-------------|--------------------|-------|-------|
| Adultes     | lundi 21h / 22h30  | 287 € | 344 € |
| 14 ans et + | tarif Pack musique | 219 € |       |

### Musiques actuelles

*Rachid Manou*

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 | 255 € |  |
|-------------|---------------------|-------|--|
|             | tarif Pack Musique  | 174 € |  |

|         |                       | (A)   | (B)   |
|---------|-----------------------|-------|-------|
| Adultes | vendredi* 19h30 / 21h | 219 € | 264 € |
|         | tarif Pack musique    | 168 € |       |

\*23 séances selon calendrier.

# STUDIOS

## de répétition musicale



Infos et réservations  
studios@ecla.net / 01 46 02 34 12

### 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.

### Horaires

Réservation du lundi au samedi, en journée ou en soirée, hors vacances scolaires. Horaires disponibles en nous contactant par téléphone ou courriel.

### Conditions d'accès

Pour les forfaits, l'adhésion à l'association est obligatoire pour le musicien solo ou le groupe (*adhésion annuelle d'un membre du groupe de 25 € incluse dans le tarif forfaitaire*).



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

### Tarifs

#### Groupe

##### Journée (10h - 19h)

|                              | Édith Piaf | Studio box |
|------------------------------|------------|------------|
| <i>Répétition ponctuelle</i> |            |            |
| Tarif horaire                | 11 €       | 9 €        |
| <i>Forfait (10 séances)</i>  |            |            |
| 1h                           | 100 €      | 78 €       |
| 2h                           | 200 €      | 155 €      |
| 3h                           | 300 €      | 233 €      |

##### Soirée (à partir de 19h)

|                              | Édith Piaf | Studio box |
|------------------------------|------------|------------|
| <i>Répétition ponctuelle</i> |            |            |
| Tarif horaire                | 14 €       | 12 €       |
| <i>Forfait (10 séances)</i>  |            |            |
| 1h                           | 126 €      | 105 €      |
| 2h                           | 252 €      | 210 €      |
| 3h                           | 362 €      | 315 €      |

#### En solo

|                                              | Édith Piaf | Studio box |
|----------------------------------------------|------------|------------|
| <i>Répétition ponctuelle : tarif horaire</i> |            |            |
| Journée                                      | 7,50 €     | 5,50 €     |
| Soirée                                       | 10,50 €    | 8,50 €     |
| <i>Forfait journée (10 séances)</i>          |            |            |
| 1h                                           | 68 €       | 47 €       |

**10 % de réduction sur les forfaits pour 30 séances.**



# THÉÂTRE ET CIRQUE

enfants, jeunes et adultes



## Les spectacles

Au fil de l'année, **des temps de lecture ou d'improvisation** sont 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 2026).

## 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 | 313 € |
|-------------|-------|---------------|-------|

|         |       |           |                      |                      |
|---------|-------|-----------|----------------------|----------------------|
| Adultes | jeudi | 20h / 22h | <sup>(A)</sup> 399 € | <sup>(B)</sup> 479 € |
|---------|-------|-----------|----------------------|----------------------|

## Stand-up

*Alex Nguyen*

Découvrir le monde du stand-up, apprendre les bases et les techniques d'écriture d'un sketch, d'une chronique et l'interpréter. Mêlant l'écriture et le jeu, cet atelier s'adresse à tous ceux qui veulent faire leurs premiers pas dans l'aventure de l'humour. Une fois leur sketch maîtrisé, les participants ont la possibilité de se confronter à un public.

|             |                   |       |                |                |
|-------------|-------------------|-------|----------------|----------------|
| Adultes     |                   |       | <sup>(A)</sup> | <sup>(B)</sup> |
| 15 ans et + | lundi 18h / 19h30 | 315 € | 346 €          |                |

## 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 | 267 € |
| 6 / 9 ans | mercredi | 9h / 10h30    | 313 € |



voir les réductions p. 8





## Théâtre enfants et jeunes

*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 jeux, improvisations, exercices collectifs et travail sur le texte : écouter, observer, se concentrer, imaginer, exprimer ses émotions, développer la maîtrise de soi et son aisance corporelle, découvrir des auteurs dramatiques classiques ou contemporains et construire ensemble une œuvre collective !

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

|                                      |                 |                      |                     |              |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|--------------|
| <b>CP / CE1</b>                      | <b>mercredi</b> | <b>11h30 / 12h30</b> | <b>Marie-Laudes</b> | <b>266 €</b> |
| <b>CE2 / CM2</b>                     | <b>mardi</b>    | <b>17h / 18h</b>     | <b>Marie-Laudes</b> |              |
| <b>CE2 / CM2</b>                     | <b>mercredi</b> | <b>13h30 / 15h</b>   | <b>Marie-Laudes</b> | <b>313 €</b> |
| <b>6<sup>e</sup> / 5<sup>e</sup></b> | <b>mardi</b>    | <b>18h / 19h30</b>   | <b>Marie-Laudes</b> |              |
| <b>6<sup>e</sup> / 5<sup>e</sup></b> | <b>mercredi</b> | <b>15h / 16h30</b>   | <b>Gilles</b>       |              |
| <b>4<sup>e</sup> / 3<sup>e</sup></b> | <b>mercredi</b> | <b>16h30 / 18h</b>   | <b>Gilles</b>       |              |
| <b>Lycée et +</b>                    | <b>mercredi</b> | <b>18h / 20h</b>     | <b>Gilles</b>       | <b>354 €</b> |

## Théâtre adultes

*Gilles Martin*

Un atelier pour ceux qui souhaitent découvrir le théâtre ou approfondir leur pratique de la scène. Jeux et exercices collectifs, improvisations, analyse du texte et travail d'interprétation sont proposés dans une dynamique de plaisir et d'exigence. Chacun est invité à développer ses facultés : concentration, imagination, sensibilité, maîtrise de soi, aisance corporelle.

Une pièce du répertoire classique ou contemporain est présentée en fin de saison au cours de deux représentations publiques.

**Adultes** **lundi** **19h30 / 22h30** **488 €** **586 €** 



## Prise de parole en public

### Révolutions : un souffle de liberté

*Marie-Laudes Emond*

Comme une envie de faire bouger les lignes, de penser le changement ?

Qu'ils soient politiques, artistiques ou scientifiques, les écrits et les discours qui appellent à la liberté, la résistance et la justice traversent les époques et les frontières.

Avec ces textes comme matériau de travail et les outils du théâtre (maîtrise de la respiration, de la voix, du langage corporel, des intentions et de l'adresse), cette session de 24 séances permet d'aborder la prise de parole devant un auditoire : surmonter son stress, convaincre ceux qui écoutent, s'exprimer avec plaisir et assurance.

*La session s'achèvera par une représentation publique.*

**Adultes** **mardi** **19h45 / 21h45** **424 €** **508 €** 

*Une session de 24 séances du 16 septembre 2025 au 14 avril 2026.*

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

 **parcours multi-activités, voir p. 11**

# 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 et danseuses autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire.

Pour pratiquer la danse confortablement et en sécurité, **une tenue de sport est obligatoire.**

### Éveil corporel, Initiation danse

*Mathilde Carmona, Claire Cazin*

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 / 5 ans | lundi | 17h / 18h     | Mathilde |       |
| 4 ans     | merc. | 9h30 / 10h30  | Claire   | 255 € |
| 5 ans     | merc. | 10h30 / 11h30 | Claire   |       |
| 5 / 6 ans | merc. | 11h30 / 12h30 | Claire   |       |

#### Initiation danse

|           |       |           |          |       |
|-----------|-------|-----------|----------|-------|
| 6 / 7 ans | mardi | 17h / 18h | Mathilde | 255 € |
| 6 / 7 ans | merc. | 14h / 15h | Mathilde |       |



voir les réductions p. 8

### 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   | 255 € |
| 11 / 14 ans | vendredi | 18h / 19h30 | 287 € |

Découvrez la capoeira, à la croisée des arts martiaux et de la danse.  
Plus d'infos p. 33.

NOUVEL  
ATELIER



## Modern jazz et danse contemporaine

Mathilde Carmona, Hélène Guerin

### Projet pédagogique

Les cours ont lieu deux fois par semaine (une heure de modern jazz et une heure de danse contemporaine). Il est indispensable d'être présent à ces deux cours pour progresser, prendre du plaisir et participer au projet du groupe. À chaque tranche d'âge correspond un cycle avec deux niveaux (un seul niveau initiés pour les 15 / 20 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 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.

Chaque inscription à un niveau est soumise à la validation des deux intervenantes.

 **parcours multi-activités, voir p. 11**

le projet en détail sur [www.ecla.net/projetdanse](http://www.ecla.net/projetdanse)



### Les cycles

#### 8 / 10 ans

##### ► Niveau I (1<sup>ère</sup> 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, des improvisations et des temps de recherche.

##### ► Niveau II (2<sup>ème</sup> année)

Poursuite et approfondissement du travail proposé en niveau I, introduction de la notion d'isolations et développement de l'écoute de groupe. Continuité de l'approche chorégraphique.

|           |                       |                            |       |
|-----------|-----------------------|----------------------------|-------|
| niveau I  | mardi<br>et jeudi     | 18h / 19h<br>17h / 18h     | 348 € |
| niveau II | mercredi<br>et samedi | 15h / 16h<br>10h30 / 11h30 |       |

#### 11 / 14 ans

##### ► Niveau I (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année)

Poursuite du travail de mobilité de la colonne vertébrale, alternance de sauts et passages au sol en déplacement dans l'espace. Approfondissement de la recherche chorégraphique et de l'improvisation.

##### ► Niveau II (3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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<br>et jeudi     | 18h / 19h<br>18h / 19h     | 348 € |
| niveau II | mercredi<br>et samedi | 16h / 17h<br>11h30 / 12h30 |       |

#### 15 / 20 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.

|                   |                        |       |
|-------------------|------------------------|-------|
| lundi<br>et jeudi | 19h / 20h<br>19h / 20h | 348 € |
|-------------------|------------------------|-------|

# DANSE

adultes



## 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 et danseuses autour d'un **projet collectif et pluridisciplinaire**.

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

D'autres moments-clés peuvent être proposés au fil de l'année : aller voir un spectacle de danse, découvrir un lieu de diffusion ou rencontrer des professionnels de danse.

*Pour pratiquer la danse confortablement, **une tenue adaptée** est obligatoire ainsi que des **chaussures propres** selon l'activité.*

## Lindy hop

*Aude Guiffes et Laëtitia Gosselin de Couleurs Swing*

Danse swing sociale et festive, le lindy hop est né au milieu des années 1920, 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.

*Venez en duo (follower-leader) ou seul.e (follower ou leader). L'équilibre entre followers et leaders sera ajusté à l'inscription (voir conditions sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net)).*

|          |           |           | (A)   | (B)   |
|----------|-----------|-----------|-------|-------|
| Mercredi | 19h / 20h | débutants |       |       |
| Mercredi | 20h / 21h | inter     | 255 € | 307 € |
| Mercredi | 21h / 22h | avancés   |       |       |

## Charleston - jazz roots NOUVEL ATELIER

*Aude Guiffes et Laëtitia Gosselin de Couleurs Swing*

Le charleston et le jazz roots sont des danses solo de la famille du swing. Nées dans les années 1920 aux États-Unis, elles célèbrent la liberté et la joie de vivre. Apprenez les pas en mettant l'accent sur le rythme et l'interaction avec la musique dans une atmosphère festive et énergisante.

|       |           | (A)   | (B)   |
|-------|-----------|-------|-------|
| Mardi | 12h / 13h | 255 € | 307 € |

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



## Barre au sol

*Belinda Manzoni, Hélène Guerin*

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

|               |                     |                | (A)          | (B)          |
|---------------|---------------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Mardi</b>  | <b>9h30 / 11h</b>   | <b>Belinda</b> | <b>287 €</b> | <b>344 €</b> |
| <b>Samedi</b> | <b>9h30 / 10h30</b> | <b>Hélène</b>  | <b>255 €</b> | <b>307 €</b> |

## Modern jazz

*Hélène Guerin*

Cet atelier développe 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.

|              |                    |                    | (A)          | (B)          |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------|
| <b>Jeudi</b> | <b>20h / 21h30</b> | <b>18 ans et +</b> | <b>287 €</b> | <b>344 €</b> |

## Danse contemporaine

*Mathilde Carmona*

Travail technique autour des fondamentaux de la danse contemporaine axé en particulier sur la notion de poids (élan, rebond, relâchement, poids du corps, respiration...) avec une pratique autour des sensations et de l'imagination.

|              |                    |                         |                    | (A)          | (B)          |
|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| <b>Lundi</b> | <b>20h30 / 22h</b> | <b>inter et avancés</b> | <b>20 ans et +</b> | <b>287 €</b> | <b>344 €</b> |
| <b>Mardi</b> | <b>19h / 20h</b>   | <b>débutants</b>        | <b>18 ans et +</b> | <b>255 €</b> | <b>307 €</b> |



## Danse africaine

*Sindou Cissé*

La danse africaine allie énergie, dépassement de soi, bonne humeur et développe les capacités physiques et artistiques.

|                 |                    | (A)          | (B)          |
|-----------------|--------------------|--------------|--------------|
| <b>Mercredi</b> | <b>20h / 21h30</b> | <b>287 €</b> | <b>344 €</b> |



### Les samedis de la danse

La danse est un art riche dans sa diversité, ses techniques et son histoire à travers les continents. Nous poursuivons notre mission de valoriser la danse auprès de tous les publics et veillons à proposer un encadrement par des danseuses et danseurs professionnels.

Curieux de la danse, débutants ou initiés, envie de danser seul, à deux, en groupe... osez et expérimentez !

- ▶ Danse Bollywood
- ▶ Danse africaine
- ▶ Danse contemporaine
- ▶ Capoeira

Et d'autres propositions en cours de saison !

Voir nombre de séances et calendrier sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net) en cours d'année.



# ARTS PLASTIQUES

## enfants et jeunes

### Le parcours

Afin d'encourager l'expérimentation et la progression des plus jeunes, nous favorisons la **découverte d'activités différentes**. À chaque tranche d'âge (de 4 à 17 ans) correspondent diverses propositions explorant des **formes artistiques variées** au niveau des techniques, des matières et des volumes.

### Les expositions

Partager son travail et le présenter à l'occasion d'une exposition dès le plus jeune âge s'intègre dans notre démarche pédagogique.



## PARENTS ENFANTS

### Fonctionnement

Une cotisation (voir tarifs ci-dessous) et deux adhésions de 25 € pour deux participants (soit 50 €). L'adhésion est individuelle et nominative. Si un adulte remplace l'adulte inscrit, il doit être adhérent.

### 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.

**2/3 ans\* samedi 9h30/10h30 Lilyana 111 €**

Enfants et parents découvrent des artistes et leurs œuvres, puis donnent libre cours à leur créativité et à l'expérimentation : dessin, peinture, collage, terre...

**4/6 ans\* samedi 10h30/12h Lilyana 139 €**  
**3/7 ans\* samedi 11h/12h30 Betty**

*\*Avec un parent.  
10 séances – un samedi par mois.*



**parcours multi-activités, voir p. 11**

### 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 263 €**

### Petits créateurs

*Betty Meissonnier*

À la découverte des matières ! Les enfants explorent divers matériaux, dessinent, fabriquent des petits volumes. Ils découvrent de nombreux outils de création insolites et ludiques.

**6/8 ans mercredi 10h30/11h30 263 €**

### Observer - dessiner

*Betty Meissonnier*

Les jeunes artistes apprennent à dessiner ce qu'ils voient en utilisant des outils tels que la mine de plomb, le fusain, le crayon aquarellable. Ils explorent différentes techniques comme l'étude des proportions, les zones d'ombre, les textures, les matières.

**6/9 ans mercredi 14h/15h30 295 €**



## Street artistes

*Betty Meissonnier*

Leur carnet de croquis en main, les enfants explorent l'univers des *street* artistes, de Keith Haring à Banksy et de New York à Paris. À l'atelier ou en extérieur\*, ils apprennent le lettrage, le photomontage et le collage, découpent des pochoirs, personnalisent t-shirts et baskets...

\*autorisation de sortie spécifique à remplir à l'inscription, voir sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net).

**9 / 11 ans mercredi 11h30 / 13h 295 €**

## Dessin - peinture

*Lilyana Stankova, Sophie Hammoudi*

Les enfants et les jeunes découvrent le dessin et la peinture, développent leur imaginaire et expérimentent différents médiums : peinture, fusain, crayon, encre, pastel... Les plus grands s'initient aux différents courants artistiques.

**9 / 11 ans lundi 17h / 18h30 Lilyana**  
**11 / 14 ans merc. 14h30 / 16h Sophie 295 €**  
**11 / 14 ans merc. 16h / 17h30 Sophie**

## BD - manga - comics

*Quentin Aubé*

Stimuler 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. Colorisation numérique.

**9 / 11 ans samedi 10h / 11h30**  
**12 ans et + samedi 11h30 / 13h 295 €**

## Initiation à la sculpture

*Leto William*

Les enfants dessinent, modèlent, moulent, forment, taillent. Ils construisent des volumes avec différentes matières et matériaux. L'observation et les échanges sur l'art complètent la découverte.

**6 / 9 ans mardi 17h / 18h 279 €**

## Sculpture - modelage

*Leto William*

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.

**10 / 13 ans mardi 18h / 19h30 305 €**

## Terre - céramique

*Valérie Raymond-Stempowska*

Au cours de ces ateliers ludiques et créatifs, les enfants exercent leur 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**  
**6 / 8 ans jeudi 17h / 18h**  
**9 / 11 ans mercredi 15h / 16h 279 €**  
**11 / 14 ans mercredi 16h / 17h**

Le matériel est fourni pour les enfants, à l'exception de l'atelier BD - manga - comics.

## Stylisme **NOUVEL ATTELIER**

*Diane Chéry*

Création d'une tenue complète : vêtements, accessoires, bijoux. Recherche plastique, réalisation d'un projet (*mood board*, dessin, couture, travail du motif), retouche et transformation de vêtements existants. Développer sa créativité et son style en vue d'un défilé en fin d'année !

**11 / 15 ans mardi 18h / 19h30 295 €**



# ARTS PLASTIQUES

## adultes

### Expositions - présentation des réalisations d'ateliers

Étapes importantes dans l'apprentissage et la progression individuelle, **les expositions mettent les participants en mouvement autour d'un même projet** et leur permettent d'évoluer dans leur démarche artistique. Le travail pluridisciplinaire et l'échange avec les autres ateliers créent une synergie au sein du groupe.

Exposer offre la possibilité d'expérimenter de nouvelles techniques, de découvrir le travail d'un artiste et de réfléchir à la scénographie au So Art Café, dans la Coursive ou les autres espaces du Carré. Chaque atelier est accompagné par un artiste professionnel tout le long du processus de création et d'exposition.

*Les adultes plasticiens peuvent choisir de pratiquer deux activités en complémentarité pendant l'année en s'inscrivant à chacune d'elles pour 15 séances.*

*Les ateliers libres renforcent les pratiques.*

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



### Atelier libre

Ouvert aux personnes ne suivant pas de cours d'arts plastiques à l'ECLA mais désireuses de pratiquer sans encadrement, ainsi qu'aux adhérents des ateliers de dessin et de peinture\*. Chacun apporte son matériel.

|          |              |              |
|----------|--------------|--------------|
| Lundi    | 9h30 / 12h30 |              |
| Jeudi    | 9h30 / 12h30 |              |
| Jeudi    | 14h / 17h    | 150 €        |
| Vendredi | 9h30 / 12h30 | ou gratuit * |
| Vendredi | 14h / 17h    |              |

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

### Atelier photo

Rémi Jouan

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

|       |               |      |
|-------|---------------|------|
| Jeudi | 19h30 / 21h30 | 90 € |
|-------|---------------|------|

*Une séance tous les 15 jours, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois hors vacances scolaires.*



## PARENTS ENFANTS

Partagez un atelier d'arts plastiques avec **votre enfant de 2 à 7 ans !**  
Voir p. 24.



## Modèle vivant

Joséphine Dolmaire

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.

|       |             | (A)   | (B)   |
|-------|-------------|-------|-------|
| Lundi | 14h / 16h30 | 571 € | 686 € |

23 séances selon calendrier.

### Ateliers en 15 séances

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

## Dessin - peinture **15**

Diane Chéry, Sophie Hammoudi, 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.

Pour les 15/17 ans, il est possible de réaliser un book pour préparer une entrée en école d'art.

|       |             |                   |             | 15 séances |       |
|-------|-------------|-------------------|-------------|------------|-------|
|       |             | (A)               | (B)         | (A)        | (B)   |
| Lundi | 14h / 16h30 |                   |             |            |       |
| Lundi | 20h / 22h30 |                   |             |            |       |
| Mardi | 9h30 / 12h  | Lilyana           |             |            |       |
| Mardi | 15h / 17h30 | Lilyana           | 450 € 540 € | 259 €      | 311 € |
| Mardi | 20h / 22h30 | Diane             |             |            |       |
| Merc. | 18h / 20h   | dès 15 ans Sophie | 386 € 464 € | 221 €      | 265 € |
| Jeudi | 9h30 / 12h  | Lilyana           | 450 € 540 € | 259 €      | 311 € |

## Aquarelle **15**

Véronique Le Forestier, Clara Pian

Le travail des techniques de l'aquarelle se fait à partir de différents sujets proposés sous forme de photos. Pour chaque nouvelle technique abordée, les étapes sont montrées et expliquées.

|       |              | (A)       | (B)         | 15 séances |       |
|-------|--------------|-----------|-------------|------------|-------|
|       |              |           |             | (A)        | (B)   |
| Mardi | 10h30 / 13h  | Véronique |             |            |       |
| Jeudi | 9h45 / 12h15 | Véronique | 450 € 540 € | 259 €      | 311 € |
| Jeudi | 19h30 / 22h  | Clara     |             |            |       |

## Terre - céramique **15**

Valérie Raymond-Stempowska

L'apprentissage des techniques est abordé collectivement et chaque élève est accompagné dans ses choix et ses recherches personnelles. Les créations peuvent s'orienter vers le fonctionnel ou le sculptural.

Les personnes qui s'inscrivent pour l'année entière (30 séances) sont prioritaires pour cet atelier.

|       |             |       |       | 15 séances |       |
|-------|-------------|-------|-------|------------|-------|
|       |             | (A)   | (B)   | (A)        | (B)   |
| Jeudi | 14h / 17h   | 519 € | 622 € | 298 €      | 358 € |
| Jeudi | 19h / 21h30 | 461 € | 553 € | 268 €      | 321 € |

## Sculpture - volume - modelage **15**

Leto William

Approcher différentes facettes du travail plastique en volume avec des techniques comme le modelage, le moulage, la construction en grillage, etc. L'utilisation de divers matériaux tels que la terre, le sable ou le plâtre donne lieu à une recherche créative.

|       |             |       |       | 15 séances |       |
|-------|-------------|-------|-------|------------|-------|
|       |             | (A)   | (B)   | (A)        | (B)   |
| Mardi | 20h / 22h30 | 461 € | 553 € | 268 €      | 321 € |



# ARTISANAT D'ART

enfants, jeunes et adultes

## Ateliers en 15 séances

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

## Restauration de sièges

Cécile Meaulard

Redonner forme à l'assise et au dossier du siège en remplaçant le crin, les sangles, la toile et toutes ses composantes.

Une séance tous les 15 jours.

|         |                 | 15 séances |       |
|---------|-----------------|------------|-------|
|         |                 | (A)        | (B)   |
| Adultes | jeudi 9h / 16h* | 489 €      | 587 € |

\*avec une pause de 12h à 13h

## Dorure sur bois

Isabelle Belanger

Apprentissage des techniques de dorure sur bois et réalisation de projets personnels. Les matériaux et outils de base sont à la disposition des participants, cependant, chacun est tenu d'apporter son propre matériel (objet à dorer, feuilles d'or, outils).

Un vendredi par mois.

|         |                  | 20 séances* |       | 10 séances** |       |
|---------|------------------|-------------|-------|--------------|-------|
|         |                  | (A)         | (B)   | (A)          | (B)   |
| Adultes | vend. 9h30/12h30 | 383 €       | 450 € | 255 €        | 300 € |
|         | 13h30/16h30      |             |       |              |       |

\*journee entiere \*\*matin ou apres-midi

**Atelier libre** : S'adresse uniquement aux personnes inscrites à l'atelier de dorure et autonomes dans leur pratique.

|         |           |             |         |
|---------|-----------|-------------|---------|
| Adultes | vendredi* | 9h30/12h30  | gratuit |
|         |           | 13h30/16h30 |         |

\*en dehors des jours de cours

## 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, galuchats, nacres, cornes, os...) pour décorer des tableaux, dessus de meubles, boîtes, etc.

|         |       |            |  | 15 séances |       |
|---------|-------|------------|--|------------|-------|
|         |       |            |  | (A)        | (B)   |
| Adultes | mardi | 9h30/12h30 |  | 489 €      | 587 € |

**Atelier libre** : S'adresse uniquement aux personnes inscrites à l'atelier de marqueterie et autonomes dans leur pratique.

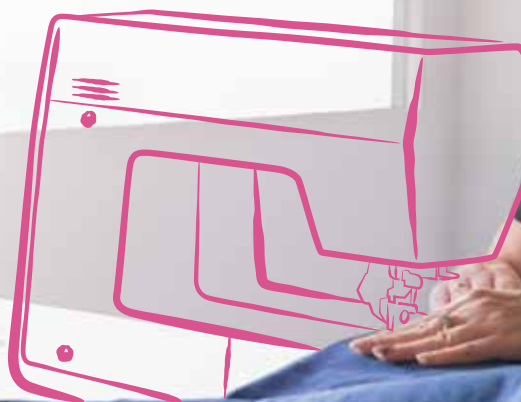
|         |          |             |  |         |  |
|---------|----------|-------------|--|---------|--|
| Adultes | mercredi | 14h / 16h30 |  | gratuit |  |
|---------|----------|-------------|--|---------|--|

## Peinture sur porcelaine 15

Nathalie Lehmann, Ariane Torbey

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 |       |
|---------|-------|-------------|----------|------------|-------|
|         |       |             |          | (A)        | (B)   |
| Adultes | mardi | 13h30/16h   | Ariane   | 450 €      | 540 € |
| Adultes | jeudi | 19h30/21h30 | Nathalie | 386 €      | 454 € |





## Couture et création 15

Brigitte Autier, Catherine Revol

S'initier à la couture et à la création, réaliser des sacs, troussees et petits accessoires (corbeilles, vide-poches, carrés démaquillants, maniques, etc.). Apprendre à coudre à la machine.

**8 / 11 ans merc. 10h/11h30 Brigitte 295 €**

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 merc. 15h/17h Brigitte 386 €**

**Adultes 15 ans et + merc. 17h/19h30 Brigitte 450 € 540 €**

**Adultes merc. 20h/22h30 Catherine 450 € 540 € 259 € 311 €**

## Tricot NOUVEL ATTELIER

Brigitte Levi

Animé par une bénévole, cet atelier s'adresse aux débutants comme aux confirmés qui souhaitent apprendre ou perfectionner leurs techniques de tricot dans une ambiance conviviale.

**Adultes mardi 19h30/21h30 1 €/séance\***

\*10 € la carte des animations du So Art Café. 1€ tamponné par séance. Cette carte vous donne accès à toutes les animations payantes du So Art Café, infos à retrouver p.6-7.

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

# ARTS NUMÉRIQUES

## enfants

### Initiation jeux vidéo et cinéma d'animation

Jean Maillard

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 afin de réaliser collectivement de courts films d'animation. L'atelier permet également de s'initier à la création de jeux.

**7 / 8 ans mercredi 10h30 / 11h30 263 €**

### Jeux vidéo et cinéma d'animation

Jean Maillard

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

**9 / 10 ans mercredi 11h30 / 12h30 263 €**

## Arts plastiques et numériques

Le numérique et la création artistique vous intéressent ?

Regardez aussi notre atelier **BD – manga – comics** du côté des arts plastiques enfants (p. 25).

parcours multi-activités, voir p. 11

# SCIENCES ET TECHNIQUES

enfants, jeunes et adultes

## Savants en herbe

### Les Savants Fous

À travers des expériences, les apprentis scientifiques élucident les mystères de l'univers ! Ils et elles s'initient à la chimie (l'eau et ses propriétés), la physique (l'air, l'électricité, la gravité, les matières), la biologie (le corps et les émotions), l'astronomie (le système solaire, les étoiles, les fusées, la vie extraterrestre) et à notre planète Terre (la minéralogie, les micro-organismes, la pollution, les habitats).

5 / 10 ans    jeudi    17h / 18h    313 €

## 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 | 255 € |  |
| 6 / 14 ans | mercredi | 18h / 19h | Perfectionnement  |       |  |

|             |          |             |              |       |       |
|-------------|----------|-------------|--------------|-------|-------|
|             |          |             |              | (A)   | (B)   |
| Adultes     |          |             |              |       |       |
| 15 ans et + | mercredi | 19h30 / 21h | Tous niveaux | 287 € | 344 € |

## Robotique

NOUVEL  
ATELIER

### Les Savants Fous

Construire un robot, le programmer avec des blocs Scratch pour qu'il accomplisse une série de tâches. Comprendre les principes de l'automatisation et de l'intelligence artificielle. Chaque séance, les jeunes construisent un nouveau robot qui fonctionne en autonomie grâce à leur programmation.

11 / 14 ans    jeudi    18h / 19h30    313 €

Une séance tous les 15 jours.



parcours multi-activités, voir p. 11

# LANGUES

enfants, jeunes et adultes

## Anglais enfants

Armelle Mc Gown, les Petits Bilingues

Écoute active, production des sons et compréhension orale et écrite (pour les plus grands). 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  | Petits Bilingues |       |
| 6 ans (CP)            | mercredi | 10h30 / 11h30 | Petits Bilingues |       |
| 7 ans (CE1)           | mercredi | 11h30 / 12h30 | Petits Bilingues | 273 € |
| 8 / 9 ans (CE2 / CM1) | mercredi | 17h / 18h     | Armelle          |       |
| 10 ans (CM2)          | mercredi | 18h / 19h     | Armelle          |       |



## Anglais adultes

Armelle Mc Gown, Oyidiya Ozegebe

Redécouverte ou consolidation de l'anglais à l'aide de supports variés afin de développer sa maîtrise de la langue et d'en repérer les subtilités.

|                      |       |             |         | (A)   | (B)   |
|----------------------|-------|-------------|---------|-------|-------|
| Niveau B1            | lundi | 18h / 19h30 | Oyidiya |       |       |
| Conversation C1 - C2 | lundi | 19h30 / 21h | Oyidiya | 315 € | 378 € |
| Niveau B2            | jeudi | 11h / 12h30 | Armelle |       |       |

## Espagnol adultes

Angela Gonzalez

Apprendre l'espagnol et se perfectionner en pratiquant en groupe.

|                               |        |               | (A)   | (B)   |
|-------------------------------|--------|---------------|-------|-------|
| Niveau B1 - B2                | lundi  | 14h / 15h30   | 315 € | 378 € |
| Conversation (à partir de A2) | jeudi* | 19h30 / 20h30 | 210 € | 252 € |

\*15 séances selon calendrier, du 11 septembre 2025 au 25 juin 2026.

### Comment définir son niveau ?

► Niveau A :  
élémentaire

A1 : découverte  
A2 : usuel

► Niveau B :  
indépendant

B1 : indépendant  
B2 : avancé

► Niveau C :  
expérimenté

C1 : courant  
C2 : maîtrise



voir les réductions p. 8

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

# CLUBS SPORTIFS

ARTS MARTIAUX  
FORME ET BIEN-ÊTRE



## Calendrier des clubs sportifs

► Du 8 septembre 2025 au 27 juin 2026

Durant cette période, en fonction du calendrier, 30 à 33 séances sont programmées, le tarif étant calculé sur la base de 30 séances\*.

*\*excepté pour la capoeira*

## Licences

L'ECLA est affilié à la Fédération Française de Karaté et à la Fédération Française Sports pour Tous.

L'inscription à un club sportif comprend la licence individuelle correspondante\*.



Pilates seniors



Tai Chi Chuan



Karaté



Full body



# ARTS MARTIAUX

enfants, jeunes et adultes

## Karaté

Catherine Morel – 6<sup>ème</sup> Dan

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

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

|              |                       |          |           |                    |       |         |
|--------------|-----------------------|----------|-----------|--------------------|-------|---------|
| 2h / semaine | 5 / 7 ans             | mercredi | 15h / 16h | débutants à gradés | 255 € |         |
|              | 7 / 11 ans            | lundi    | 17h / 18h | débutants à gradés |       |         |
|              | 7 / 11 ans            | lundi    | 18h / 19h | gradés à marron    | 273 € |         |
|              | 7 / 11 ans            | mercredi | 16h / 17h | débutants          |       |         |
|              | 7 / 11 ans            | mercredi | 17h / 18h | gradés à marron    |       |         |
|              |                       |          |           |                    |       | (A) (B) |
|              | Adultes / 12 ans et + | lundi    | 19h / 20h | débutants à noire  |       |         |
|              | Adultes / 12 ans et + | lundi    | 20h / 21h | marron à noire     | 273 € | 328 €   |
|              | Adultes / 12 ans et + | mercredi | 18h / 19h | tous niveaux       |       |         |

## Infos pratiques

### Licence et compétitions

La cotisation comprend la licence individuelle à la Fédération Française de Karaté, qui est nécessaire pour participer aux compétitions proposées régulièrement au cours de la saison. Plus d'informations sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net).

### Inscription

L'inscription administrative se fait en ligne sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net) via l'Espace famille ou à l'accueil de l'association. L'inscription pédagogique se fait auprès du professeur.

### Certificat médical

► Pour les mineurs : le certificat médical est remplacé par un **questionnaire de santé** et une **attestation sur l'honneur**.

► 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 fournir une **attestation sur l'honneur** après avoir rempli un questionnaire de santé.

Documents disponibles sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net), à envoyer à [inscription@ecla.net](mailto:inscription@ecla.net), via l'Espace famille ou à déposer à l'accueil.

Le karaté est éligible au dispositif 



## Tai Chi Chuan

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.

Les inscrits ont la licence FFSPT (voir page 34).

|         |          |             |       |     |       |
|---------|----------|-------------|-------|-----|-------|
|         |          |             |       | (A) | (B)   |
| Adultes | mardi    | 20h / 21h30 | 287 € |     | 344 € |
| Adultes | vendredi | 19h / 20h30 |       |     |       |

## Capoeira

Rafael Sampaio

Art martial afro-brésilien ludique et acrobatique qui s'accompagne d'instruments, de chants et de percussions corporelles. La capoeira est issue de méthodes de combat et de danses africaines développées par les esclaves pendant la période coloniale. Une découverte du folklore et de la culture du Brésil.

|            |       |           |       |
|------------|-------|-----------|-------|
| 6 / 8 ans  | jeudi | 17h / 18h | 255 € |
| 9 / 11 ans | jeudi | 18h / 19h |       |

|             |          |           |       |       |
|-------------|----------|-----------|-------|-------|
|             |          |           | (A)   | (B)   |
| Adultes     |          |           |       |       |
| 12 ans et + | mercredi | 18h / 19h | 255 € | 307 € |

 **parcours multi-activités, voir p. 11**

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



# FORME & BIEN-ÊTRE

adultes & jeunes à partir de 16 ans

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

## Organisation des activités

### La licence FFSPT

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

### Hygiène et propreté des salles

Pour chaque activité, une tenue adaptée à la pratique en salle est nécessaire (chaussures propres, serviette ou tapis selon l'activité). Si ces consignes ne sont pas respectées, l'animateur pourra vous refuser l'accès à la salle.

### Installations et services

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

### 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.*

## Formules et tarifs

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

Tarif (B) : tarif plein.

| Carte<br>10 séances                                                                                                                                                                          |       | Pass<br>Déjeuner sportif                                               |       | Pass<br>Forme                                                                             |       | Activité<br>unique                                                                                                            |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Carte<br>pour 10<br>séances*.                                                                                                                                                                |       | Accès illimité<br>aux séances<br>« Déjeuner<br>sportif »<br>de 30 min. |       | Inscription à<br>2 séances par<br>semaine et<br>accès illimité<br>aux autres<br>séances*. |       | Pratiquez une fois<br>par semaine la<br>même activité.<br><br><i>Tarif en fonction de la<br/>durée de l'activité choisie.</i> |       |       |
| (A)                                                                                                                                                                                          | (B)   | (A)                                                                    | (B)   | (A)                                                                                       | (B)   |                                                                                                                               | (A)   | (B)   |
| 110 €                                                                                                                                                                                        | 132 € | 255 €                                                                  | 307 € | 410 €                                                                                     | 497 € | 1h                                                                                                                            | 255 € | 307 € |
| <i>*dans la limite des places disponibles (voir la liste<br/>des ateliers complets mise à jour sur <a href="http://www.ecla.net">www.ecla.net</a>), à<br/>l'exception de la sophrologie.</i> |       |                                                                        |       |                                                                                           |       | 1h30                                                                                                                          | 287 € | 344 € |
|                                                                                                                                                                                              |       |                                                                        |       |                                                                                           |       | 2h                                                                                                                            | 338 € | 405 € |



## Planning

| Lundi                                                   | Mardi                                           | Mercredi                                   | Jeudi                                             | Vendredi                                        | Samedi                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Pilates<br>9h30 / 10h30 <span>M</span>                  | Swiss ball<br>12h30 / 13h <span>M</span>        | Pilates<br>9h30 / 10h30 <span>M</span>     | Gym essentielle<br>9h / 10h <span>L</span>        | Qi gong (15 séances)<br>9h / 10h <span>L</span> | Abdos, fessiers, bras<br>9h / 10h <span>M</span> |
| Pilates<br>10h30 / 11h30 <span>M</span>                 | Body balance<br>13h / 13h30 <span>M</span>      | Pilates<br>10h30 / 11h30 <span>M</span>    | Yoga<br>9h30 / 11h <span>M</span>                 | Cardio fit<br>9h / 10h <span>M</span>           | Marche nordique<br>9h45 / 11h15 <span>M</span>   |
| Yoga<br>10h30 / 11h30 <span>M</span>                    | Marche nordique<br>13h45 / 15h45 <span>M</span> | Stretching<br>11h30 / 12h30 <span>L</span> | Cardio fit<br>10h / 11h <span>M</span>            | Stretch & fit<br>10h / 11h <span>M</span>       | Cardio fit<br>10h / 11h <span>M</span>           |
| Marche nordique<br>détente 12h15 / 13h15 <span>L</span> | Pilates<br>19h / 20h <span>M</span>             | Yoga<br>19h / 20h <span>M</span>           | Gym dos<br>11h / 12h <span>M</span>               | Yoga<br>17h15 / 18h45 <span>M</span>            | Pilates<br>11h30 / 12h30 <span>M</span>          |
| Yoga<br>12h30 / 13h30 <span>M</span>                    | Full body<br>20h / 21h <span>M</span>           | Pilates<br>20h / 21h30 <span>M</span>      | Swiss ball<br>12h15 / 13h15 <span>M</span>        | Yoga<br>19h / 20h30 <span>M</span>              | Yoga Viniyasa<br>12h30 / 13h30 <span>M</span>    |
| Fit attack<br>12h30 / 13h <span>E</span>                |                                                 |                                            | Renfo bas du corps<br>12h30 / 13h <span>M</span>  |                                                 |                                                  |
| Stretching<br>13h / 13h30 <span>L</span>                |                                                 |                                            | Renfo haut du corps<br>13h / 13h30 <span>M</span> |                                                 |                                                  |
| Pilates<br>14h / 15h30 <span>M</span>                   |                                                 |                                            | Fit attack<br>19h / 20h <span>E</span>            |                                                 |                                                  |
| Pilates Seniors<br>16h / 17h <span>L</span>             |                                                 |                                            | Pilates<br>20h / 21h <span>M</span>               |                                                 |                                                  |

### Ateliers

- Forme
- Déjeuner sportif
- Bien-être

### Niveau - intensité

- E Élevé
- M Modéré
- L Léger



Les activités commencent  
le 8 septembre 2025.

### Inscriptions toute l'année

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

# FORME & BIEN-ÊTRE

adultes & jeunes à partir de 16 ans

Niveau - intensité

- E** Élevé
- M** Modéré
- L** Léger

## Activités Forme

### Déjeuner sportif **L M E**

Cécile Cichosz, Gerald Neeb

|       |             |                     |        |          |
|-------|-------------|---------------------|--------|----------|
| Lundi | 12h30 / 13h | Fit attack          | Gerald | <b>E</b> |
|       | 13h / 13h30 | Stretching          |        | <b>L</b> |
| Mardi | 12h30 / 13h | Swiss ball          | Cécile | <b>M</b> |
|       | 13h / 13h30 | Body balance        |        | <b>M</b> |
| Jeudi | 12h30 / 13h | Renfo bas du corps  | Gerald | <b>M</b> |
|       | 13h / 13h30 | Renfo haut du corps |        | <b>M</b> |

### Body balance **M**

Cécile Cichosz

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.

**Déjeuner sportif**      **mardi**      **13h / 13h30**

### Stretch & fit **M**

Will Marino

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**

### Abdos, fessiers, bras **M**

Gerald Neeb

Renforcement musculaire ciblé.

**Samedi**      **9h / 10h**  
**+ déjeuner sportif jeudi 12h30/13h, 13h/13h30**

### Cardio fit **M**

Corinne Béchet, Will Marino, Gerald Neeb

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

|          |           |         |
|----------|-----------|---------|
| Jeudi    | 10h / 11h | Corinne |
| Vendredi | 9h / 10h  | Will    |
| Samedi   | 10h / 11h | Gerald  |

### Fit attack **E**

Régine Ekongo, Gerald Neeb

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

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

### Swiss ball **M**

Corinne Béchet, Cécile Cichosz

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

**Jeudi**      **12h15 / 13h15**      **Corinne**  
**+ déjeuner sportif mardi 12h30 / 13h**      **Cécile**

### Stretching **L**

Gerald Neeb, Hugo Rodriguez Rocha

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

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

### Gym dos **M**

Corinne Béchet

Travail de renforcement musculaire du dos.

**Jeudi**      **11h / 12h**

### 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**

### Gym essentielle **L**

Corinne Béchet

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

**Jeudi**      **9h / 10h**

### Marche nordique **L M**

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\***      **12h15 / 13h15**      **4 km/h**      **Corinne**  
**Mardi**      **13h45 / 15h45**      **4/5 km/h**      **Corinne**  
**Samedi**      **9h45 / 11h15**      **5/6 km/h**      **Catherine**

\* Cette séance est accessible aux personnes non-voyantes ou malvoyantes accompagnées d'un bénévole (l'accompagnant bénévole règle uniquement l'adhésion de 25 €).



## Activités Bien-être

### Pilates L M

Régine Ekongo, Catherine Jegou, Hugo Rodriguez Rocha

Cette activité corporelle douce et complète cible les muscles profonds et travaille le corps à travers la concentration et la respiration.

|       |               |                  |           |                |
|-------|---------------|------------------|-----------|----------------|
| Lundi | 9h30 / 10h30  | tous niveaux     | Hugo      | <span>M</span> |
| Lundi | 10h30 / 11h30 | tous niveaux     | Hugo      | <span>M</span> |
| Lundi | 14h / 15h30   | confirmés        | Hugo      | <span>M</span> |
| Lundi | 16h / 17h     | seniors          | Catherine | <span>L</span> |
| Mardi | 19h / 20h     | débutants, inter | Régine    | <span>M</span> |
| Merc. | 9h30 / 10h30  | tous niveaux     | Hugo      | <span>M</span> |
| Merc. | 10h30 / 11h30 | tous niveaux     | Hugo      | <span>M</span> |
| Merc. | 20h / 21h30   | tous niveaux     | Régine    | <span>M</span> |
| Jeudi | 20h / 21h     | inter, avancés   | Régine    | <span>M</span> |
| Sam.  | 11h30 / 12h30 | tous niveaux     | Catherine | <span>M</span> |

### Yoga M

Nathalie Dalmar, Catherine Jegou, Dominique Patrice

#### Hatha Yoga

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 | Hatha   | tous niveaux     | Nathalie  |
| Lundi | 12h30 / 13h30 | Hatha   | tous niveaux     | Nathalie  |
| Merc. | 19h / 20h     | Hatha   | inter, avancés   | Dominique |
| Jeudi | 9h30 / 11h    | Hatha   | tous niveaux     | Nathalie  |
| Vend. | 17h15 / 18h45 | Hatha   | tous niveaux     | Dominique |
| Vend. | 19h / 20h30   | Hatha   | débutants, inter | Dominique |
| Sam.  | 12h30 / 13h30 | Vinyasa | tous niveaux     | Catherine |

#### Yoga Vinyasa

Enchaînement dynamique de mouvements synchronisés avec la respiration, dans un flux continu de postures. Attention particulière prêtée à l'alignement, au souffle et à la relaxation.

### Qi gong L

Laëtitia Gosselin

Art énergétique chinois dont le but est de faire circuler l'énergie dans le corps. Mélange de mouvements dynamiques et de postures statiques associées à une respiration appropriée afin d'assouplir les articulations, d'entretenir et de renforcer sa vitalité.

|          |          |              |                                           |
|----------|----------|--------------|-------------------------------------------|
| Vendredi | 9h / 10h | tous niveaux | <span>A</span> 158 € <span>B</span> 189 € |
|----------|----------|--------------|-------------------------------------------|

15 séances selon calendrier.

### Sophrologie L

Françoise Letertre-Rateau

5 sessions de 4 séances :

#### ► Maîtriser son stress et ses émotions au quotidien

23 et 30 sept., 7 et 14 oct.  
de 20h à 21h15

Acquérir des outils afin de réguler à long terme la fatigue et la charge mentale.

#### ► Se réapproprier sa respiration

18 et 25 nov., 2 et 9 déc.  
de 20h à 21h15

Prendre du recul dans la vie de tous les jours grâce à une respiration adaptée.

#### ► Retrouver un sommeil réparateur

13, 20 et 27 janv. et 3 fév.  
de 20h à 21h15

Des moyens pour récupérer un sommeil de qualité afin de booster son énergie et sa vitalité.

#### ► Bien-être, relaxation et détente

17, 24 et 31 mars et 7 avril  
de 9h30 à 10h45

Des pratiques douces et accessibles pour renforcer un équilibre physique et mental.

#### ► Réveiller la confiance en soi

17, 24 et 31 mars et 7 avril  
de 20h à 21h15

Se sentir à l'aise dans toutes les situations professionnelles et personnelles pour déployer son potentiel.

Cette session peut permettre de se préparer à des prises de parole, entretiens d'embauche ou examens scolaires.

|                                       |                             |      |                               |
|---------------------------------------|-----------------------------|------|-------------------------------|
| Tarif pour une session de 4 séances : |                             |      | <span>A</span> <span>B</span> |
| Mardi                                 | 9h30 / 10h45 ou 20h / 21h15 | 64 € | 77 €                          |

# INFOS PRATIQUES

## ECLA, Le Carré

3<sup>bis</sup> rue d'Orléans, Saint-Cloud

01 46 02 34 12 · [mjc@ecla.net](mailto:mjc@ecla.net) · [www.ecla.net](http://www.ecla.net)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !

f i | ECLA Saint-Cloud

## Horaires d'ouverture de l'accueil

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

## Vacances scolaires

- ▶ Lundi au vendredi : 9h30 – 12h30 / 14h – 17h30
- ▶ Fermeture la 2<sup>ème</sup> semaine
- ▶ Vacances de Noël : fermeture les deux semaines.

Licences d'entrepreneur de spectacles :

PLATESV-R-2022-002246, PLATESV-R-2022-002247

Brochure annuelle des ateliers 2025 – 2026

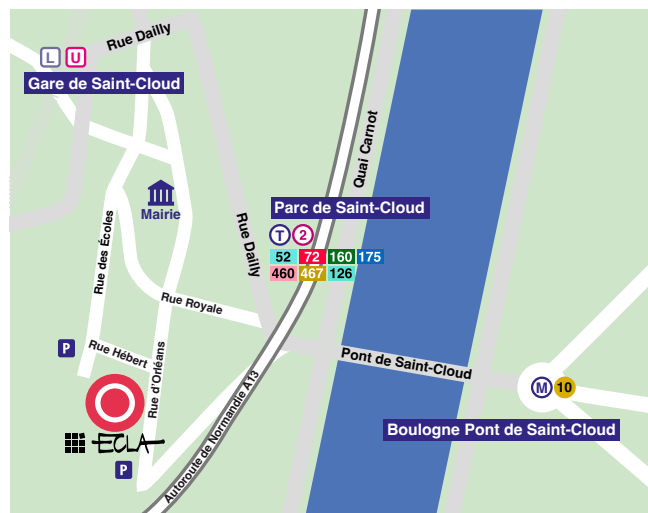
**Conception et réalisation :** Élise Guillaume

**Coordination :** Adélaïde Genet

**Photographies :** Rémi Jouan, Judith Brodin, Serge Dupont, ECLA, Freepik, Pressmaster, Grinny, Sumala Chidchoi, Oneinchpunch, New Africa, Pixel-Shot, Bangkok Click Studio, 9dream studio, Kues, Kostikova Natalia, Maria Moroz, Marina Kliets, Caftor, Lordn, Daisy Daisy de Shutterstock

**Tirage :** 2000 exemplaires

**Impression :** Sprint



## 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



## 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 |    |

## 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 (Arts martiaux, Forme & bien-être)
- Début et fin des autres ateliers (selon le jour de la semaine)\*
- Stages des vacances
- Vacances scolaires
- Jours fériés et ponts

\*Hors ateliers non-hebdomadaires selon calendrier (modèle vivant, chorale gospel, ateliers à 4 mains, conversation espagnole, etc.), dont les dates sont à retrouver sur [www.ecla.net](http://www.ecla.net), rubrique Calendriers.

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 18 octobre, 20 décembre, 21 février et 18 avril.

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

ECLA, Le Carré  
3<sup>bis</sup> rue d'Orléans  
92210 Saint-Cloud

01 46 02 34 12  
[mjc@ecla.net](mailto:mjc@ecla.net)  
[www.ecla.net](http://www.ecla.net)