

Sport

Fit Cardio danse

Corinne Bechet

Entraînement cardiovasculaire et musculaire avec des déplacements rythmés sur fond de musique énergisante.

Adultes / 15 ans et + jeudi 10h – 11h ■

Cross Training

Hervé Chapel

Développer l'endurance, la force, la souplesse, la vitesse, l'agilité, la coordination... Le Cross training est un entraînement physique regroupant différents exercices cardiovasculaires et/ou de musculation.

Adultes / 15 ans et + samedi 12h – 13h30 ●

Afro-Fusion

Nicolas Mayé

Cet atelier permet d'entretenir sa condition physique en mixant une cardio tonique sur des musiques et des chorégraphies africaines.

13 – 17 ans mercredi 18h30 – 20h ●

Adultes mercredi 20h – 21h30 ●

Boxe / pied / poing

Hervé Chapel

Affiner sa silhouette, raffermir sa musculature et maîtriser son équilibre, la boxe pied / poing est une activité complète accessible à toutes et à tous.

Adultes / 15 ans et + mardi 19h – 20h ■



Cultivez vos envies !

L'ECLA est une association à but non lucratif loi 1901. Basée sur les principes de l'éducation populaire « l'éducation tout au long de sa vie dans un échange réciproque de savoirs », elle s'est fixé comme objectif de favoriser la rencontre et l'épanouissement de chacun, en développant un projet culturel, artistique et de loisirs pour tous.

Chaque atelier est animé par un professionnel. Tous les ateliers se déroulent au Carré, 3^{bis} rue d'Orléans à Saint-Cloud.

Renseignements

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



Retrouvez-nous sur Facebook !
www.fb.com/ECLA.SaintCloud



ARTS SPORT CULTURE

NOUVEAUX
ATELIERS
2016 2017



Les tarifs

Adhésion annuelle de 20€ par participant + cotisation en fonction de l'atelier choisi :

◆ Personne habitant ou travaillant à Saint-Cloud (justificatif de domicile ou d'employeur à fournir au moment de l'inscription).

	- 25 ans	+ 25 ans
▶	139 €	
▶	150 €	180 €
▶	173 €	
▶	214 €	257 €
▶	242 €	290 €
▶	284 €	341 €
1 module	110 €	132 €
▶	320 €	400 €

◆ Non-clodoaldiens : +15%.

Parents/enfants

Les ateliers à 4 mains

Angèle Decré

Eveil 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.

1 – 3 ans samedi 9h30 – 10h30 ▶
Avec un parent

15 séances selon calendrier

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

4 – 6 ans samedi 10h30 – 12h ▶
Avec un parent

15 séances selon calendrier

Culture scientifique et technique

Maquettes et bricolage

Les p'tits archis

Fabrication d'objets à partir de dessins, mise en volume et matériaux divers. Réalisation de maquettes en décor autour de thèmes variés (modes de transports, maisons du monde, paysages...).

5 – 7 ans mardi 16h45 – 17h45 ▶
8 – 12 ans mardi 18h – 19h30 ▶

Arts de la scène

Improvisation théâtrale

Vincent Tribout

L'atelier aborde l'ensemble des techniques propres à l'improvisation théâtrale : écoute, réactivité, flexibilité, disponibilité, répartition, engagement. Les séances sont animées par deux comédiens professionnels.

14 – 19 ans jeudi 18h15 – 19h45 ▶
Adultes jeudi 20h – 22h ▶

Modern jazz - Danse contemporaine - Hip-Hop

Nathalie Kramkimel-Vénuat, Adeline Dufour, Frédéric Boisset

2 ans de pratique – rencontre préalable avec un intervenant indispensable.

Ce parcours danse composé de 3 disciplines s'adresse à de jeunes danseurs passionnés, désireux d'approfondir leur technique et d'aborder le processus de création chorégraphique.

12 – 15 ans samedi 9h30 – 11h ▶
20 séances selon calendrier, soit 6 séances avec chaque intervenant et 2 séances communes avec les 3.

Chorale

Charlotte Perrin

Faire partie d'une chorale permet à l'enfant de se socialiser et de découvrir la voix, élément essentiel à la musique. Chanter à plusieurs favorise le partage, l'écoute et l'épanouissement.

CP – CE1 samedi 13h30 – 14h30 ▶

Arts plastiques

L'Art contemporain : installations

Betty Meissonnier

Découverte de l'Art contemporain à travers des installations. En s'appuyant sur des artistes contemporains et des expositions, les jeunes vont s'initier au volume en série : comment les fabriquer, les créer, avec quels matériaux, pour aboutir à une installation.

11 – 15 ans mercredi 17h30 – 19h ▶

Crayons et souris

Lilyana Stankova

Plonger dans l'univers du dessin et s'initier aux techniques variées (crayon, encre, collage, pochoir...). Développer son imaginaire en créant des carnets d'images autour d'un thème. Finaliser une partie de chaque projet sur ordinateur et apprendre les bases de Photoshop.

9 – 11 ans jeudi 17h30 – 19h ▶

Atelier de cuir

Finie Wich

Initiation au travail du cuir avec machine à coudre. A chaque séance, réalisation d'une maroquinerie (porte-monnaie, porte-clef, braccet, étui, petit sac...). Réalisation d'un patron, découpe du cuir, pose des fermetures, rivets et finitions.

Adultes / 16 et + samedi 9h30 – 12h30 & 13h30 – 15h30 ▶

3 séances selon calendrier

Bande dessinée – Manga

Maxime Jean-Louis

Imagination et créativité seront encouragées afin de réaliser des planches de BD. Approche de différents styles et des codes du Manga.

7 – 10 ans samedi 10h – 11h30 ▶
11 ans et + samedi 11h30 – 13h ▶

Jeux vidéo et animation stop Motion

Gervaise Duchaussoy

Initiation / perfectionnement à différentes techniques d'animation « image par image », réalisation collective d'un court film animé, initiation à la création de jeux vidéo avec le logiciel Scratch.

7 – 11 ans mardi 16h30 – 18h ▶

Jeux vidéo, animation 2D numérique, modélisme 3D

Gervaise Duchaussoy

Manga animé et animation numérique 2D avec les logiciels de la Creative Suite d'Adobe (Flash, Photoshop, After Effects, Premiere), création de jeux vidéo personnalisés (initiation ou perfectionnement sur le logiciel Game Maker), modélisme 3D (initiation au logiciel Blender permettant la création d'objets, personnages et architectures en 3D).

12 – 18 ans mardi 18h – 20h ▶

Design graphique et communication visuelle

Christian Tellez

Vous souhaitez communiquer et mettre en valeur un projet personnel, scolaire, professionnel ? Vous pourrez réaliser au sein de l'atelier des supports print ou numérique originaux.

◆ **Module 1 : Création graphique / communication visuelle (print)**

Réalisation de supports de communication sur les logiciels Photoshop et Illustrator : affiches et flyers.

◆ **Module 2 : Édition / Illustration**

Fondamentaux d'InDesign pour réaliser la mise en page de livres illustrés, brochures, mémoires, CV, cartons d'invitation.

◆ **Module 3 : Multimédia / communication visuelle (vidéo)**

Initiation au motion design avec le logiciel After Effects pour la réalisation de teasers et vidéos de présentation dynamiques et originaux.

Adultes / 14 ans et + jeudi 19h – 21h ▶

L'inscription peut se faire par module (10 séances) ou sur l'année.