

AAC
TIVI
TES

LA FLÈCHE
2022-2023

le Carroi

LASSO ≡ CIA TION

• • •

Espace d'expression, lieu de partage et de savoir-faire, Le Carroi démontre au fil des ans sa nécessité dans la cité dont il participe à faire battre le cœur.

Vecteur de sociabilisation, d'ouverture et de tolérance, Le Carroi accueille toutes les différences au service du mieux vivre ensemble.

Tout au long de l'année Le Carroi, association d'éducation populaire vous propose :

- des activités artistiques, ludiques et sportives
- une programmation culturelle pour tous
- un festival des arts de la rue, des concerts
- des expositions d'artistes amateurs et professionnels

Adhérer au Carroi c'est...

- participer pleinement à la vie de l'association
- montrer un attachement à une démarche, un projet associatif
- être solidaire
- favoriser le lien social
- un engagement moral



LE BUREAU

Présidente : Michèle Pillot

Vice-présidents : Mireille Dufois, Jean-Claude Haiyez, Paul Jouvin, Laurence Lecourt

Secrétaires : Emmanuel Pillot, Anne-Marie Guttierrez

Trésoriers : Marcel Chailleux, Nicolas Royer

Membres : Jean-Rémy Abélard, Michel Gressant, Séverine Jérigné

L'ÉQUIPE

DIRECTION

Richard Le Normand



ADMINISTRATION

Karine Coubard : chargée de production

Auréli Huet : comptable

Rémi Lloubes : administrateur, responsable des activités socio-culturelles

RELATIONS AVEC LES PUBLICS

Clémentine Abélard : responsable de la communication et des expositions

Guénola Béchu : responsable de la gestion et de l'entretien des locaux

Hélène Gouider Belkadi : chargée d'accueil, de billetterie et de la diffusion des supports de communication

Ingrid Compain : chargée de l'entretien des locaux et de la diffusion

Sophie Garnier-Heurtin : responsable de la médiation culturelle

Bérangère Gauthier : chargée des relations publiques et de la billetterie

Gilles Mézière : ludothécaire

Christine Rochet : coordinatrice de l'exposition « Caméléon »

POUR RESTER EN LIEN

NEWSLETTER

Si vous souhaitez recevoir la lettre d'information, rendez-vous sur le site internet du Carroi : www.lecarroi.org

NOUVELLES ACTIVITÉS

Si vous souhaitez proposer une nouvelle activité et/ou un stage... Contactez Rémi Lloubes : 02 43 94 84 49 r.lloubes@carroi.org



MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

L'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité.

Le tarif des cotisations est calculé sur 30 séances (sauf sessions et stages).

Les activités sont réservées aux adhérents et sont payables pour la saison 2022-2023 (de septembre à juin) à l'accueil du Carroi.

Les cotisations doivent être réglées en totalité en début de saison. Possibilité de règlement échelonné (3 fois maximum).

Pour toute inscription à un stage, un règlement devra être déposé et sera encaissé à l'issue de celui-ci.

MODES DE RÈGLEMENT

Espèces, chèques (à l'ordre du Carroi) et carte bancaire.

Bons CAF et MSA, coupons sport et culture CCAS, e.pass jeunes, pass Culture, chèques Up sport et bien-être, coupons sport ANCV, chèques-vacances.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT

L'inscription donne droit à un certain nombre de séances. Dans l'éventualité où ce droit ne pourrait être respecté, Le Carroi s'engage à rembourser les séances non effectuées.

En cas d'absence de l'adhérent, le remboursement est effectué uniquement pour un arrêt définitif de l'activité pour cause de maladie, déménagement, mutation et sur présentation d'un justificatif. Son montant est calculé au prorata des séances restantes. Le montant de l'adhésion ne peut en aucun cas être remboursé.



L'ADHÉSION

ADHÉSION « CARROI » : 15€ *nouveau*

une adhésion unique pour les activités et les spectacles.

L'adhésion est individuelle et nominative. Elle permet de :

- s'inscrire aux activités
- accéder librement à la Ludothèque « Terre de Jeux »
- bénéficier de tarifs avantageux pour les spectacles sans complément d'adhésion

Adhésion individuelle :

15 € / - 18 ans : 7 €

Adhésion famille :

30 € (personnes d'un même foyer)

ADHÉSION ASSOCIATION :

Activité ponctuelle (réunions...) ou « Hors les murs » : 65 €

Activité hebdomadaire (dans la limite de 5 séances)

1 séance : 160 € / 2 séances : 280 € / 3 séances : 370 €

4 séances : 430 € / 5 séances : 470 €

Services aux associations :

photocopies, mise à disposition de salles et de matériel (sous réserve de disponibilité)

Calendrier vacances scolaires

- du samedi 22 octobre 2022 au samedi 5 novembre 2022
- du samedi 17 décembre 2022 au lundi 2 janvier 2023
- du samedi 11 au samedi 25 février 2023
- du samedi 15 avril au lundi 1er mai 2023



SOMMAIRE

LUOTHÈQUE ————— p08

STAGES ————— p09

COUTURE
CRÉA'SAC
MODELAGE - CÉRAMIQUE
RUNNING YOGA *nouveau*

ACTIVITÉS ENFANTS ————— p10-11

ARTS PLASTIQUES
ATELIER 3 ACTIVITÉS
ATELIER CRÉATIONS
ATELIER TERRE
DANSE
ÉCHECS
YOGA *nouveau*

ACTIVITÉS ADOS - ADULTES — p12-23

ATELIERS CRÉATIFS ————— p12-14

BRODERIE & TRICOT *nouveau*
CARTERIE
CARTONNAGE
COUTURE
CRÉA'SAC
DE MES DIX DOIGTS
DESSIN - PEINTURE
ENCADREMENT
MODELAGE - CÉRAMIQUE
PATCHWORK
PEINTURE SUR PORCELAINE
RELIURE
SAVOIR-FAIRE ET PARTAGE
TRICOT D'ART

BIEN-ÊTRE ET SPORT ————— p15-17

FITNESS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
GYMNASTIQUE
MOUVEMENT SENSORIEL ET MÉDITATION
RANDONNÉE PÉDESTRE
YOGA
PLONGÉE SOUS-MARINE *Horv les murs*
TENNIS DE TABLE *Horv les murs*



EXPRESSION ARTISTIQUE ————— p18-19

CHANT CHORAL
CHŒUR D'HOMMES
DANSE
DANSE ROCK
LINDY HOP (DANSE SWING) *nouveau*
THÉÂTRE
DANSES COLLECTIVES *Horv les murs*



HISTOIRE ET LANGUES ————— p20-22

ALLEMAND
ANGLAIS
CONNAISSANCE DU PAYS FLÉCHOIS
DICTÉE
ESPAGNOL
GREC ANCIEN
LATIN
PRESSE ANGLAISE
GÉNÉALOGIE *Horv les murs*



JEUX ————— p23

BELOTE
SCRABBLE



ASSOCIATIONS EXTÉRIEURES — p24-25

PERMANENCES
ACTIVITÉS

SAISON CULTURELLE ————— p26-27



LUDO THEQUE

« TERRE DE JEUX »

Espace culturel convivial dédié au jeu libre
Animation, conseil, prêt, location de jeux

Prenez le temps de venir découvrir en famille, entre amis, seul, une collection variée de plus de 1000 jeux, jouets, livres sur le jeu... Jeux de société, jeux de construction, jeux de rôles, grands jeux en bois... Amusez-vous à tester votre adresse, votre stratégie, votre logique, votre mémoire, votre patience, votre rapidité, votre esprit compétitif et coopératif..

OUVERTURE

Période scolaire : mercredi et samedi 14h-18h

Vacances scolaires : du mardi au vendredi 14h - 18h

Délocalisation le samedi et en juillet-août :

« Ludo'Plage » 14h-18h - Lac de La Monnerie

Calendrier disponible sur www.lecarroi.org

Réouverture : **mercredi 14 septembre 2022**

CONTACT

Gilles Mézière - ludothécaire

06 52 25 17 76 - ludotheque@carroi.org

Facebook & Instagram



PUBLIC

Adultes, ados et enfants à partir de 3 ans

(enfants de 3 à 6 ans accompagnés d'un adulte)

Groupes sur rendez-vous

Accès libre pour les adhérents de l'association

(sur présentation de la carte).

PRÊTS & LOCATIONS

Conditions de prêts et de locations

Prêt de jeux de société :

2 jeux par mois par adhérent

10 jeux par mois par association ou collectivité

Location de jeux surdimensionnés :

10 € par jeu pour 1 week-end

STAGES

COUTURE

Michelle Pivron

Créer ou modifier des vêtements, des objets ou des accessoires. Les stages permettent de confectionner en groupe tout en bénéficiant des conseils avisés d'une professionnelle.

Tous niveaux - dès 14 ans

samedi 10h-17h (journée complète)

22 octobre / 17 décembre 2022

11 février / 8 avril / 13 mai / 10 juin 2023

tarif par stage : 29 € / 25 € pour les adhérents
salle 9

Inscription limitée à 3 stages

CRÉA'SAC

Chantal Poisson

Réalisation d'un sac sur 2 jours. Un thème sera proposé mais pas obligatoire (valisette, sac à dos...). Savoir coudre à la machine et si possible apporter sa machine.

stage de 2 jours 9h30-17h (journée complète) :

Samedi 26 et dimanche 27 novembre

Samedi 11 mars et samedi 18 mars

tarif par stage : 44 € / 40 € pour les adhérents
+ fournitures
salle 5

MODELAGE CÉRAMIQUE

Christine Rochet

Venez découvrir le modelage de l'argile.
Réalisez des objets en terre cuite.

Tous niveaux - dès 15 ans

samedi 9h30-12h30

08 octobre : Animal familial

26 novembre : Enfant

28 janvier : Personnage

18 mars : Grenouille

13 mai : Couple

tarif par stage :

20 € / 16 € pour les adhérents

salle de poterie

nouveau

RUNNING YOGA

Cindy Breheret

Travail des parties du corps sollicitées pendant le running en se servant du Hatha Yoga.

samedi : 10h-12h

24 septembre, 22 octobre, 19 novembre,

17 décembre, 21 janvier, 11 février,

18 mars, 15 avril, 13 mai et 17 juin

tarif par stage : 24€ / 20 € adhérent

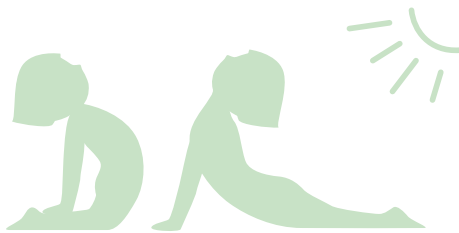
Salle 12

Contact :

06 89 56 53 22 / cindyby25@gmail.com



Activités enfants



ARTS PLASTIQUES

Anne Gallas

Apprendre les bases du dessin et de la peinture à travers différentes techniques : le pastel sec, l'encre, l'aquarelle, l'acrylique, le collage etc...

8-12 ans : mercredi 14h30-16h / 16h-17h30
100 € + fournitures
salle 5

reprise le 21-09

ATELIER 3 ACTIVITÉS

Christine Rochet

A raison d'une activité par trimestre, expérimenter trois techniques sur des supports variés : la céramique, la mosaïque et la peinture sur soie.

dès 8 ans : mercredi 15h45-17h15
1 mercredi sur 2 (calendrier remis à l'inscription)
70 € / 120 € avec l'atelier créations
salle 9 ou poterie

reprise le 21-09

ATELIER CRÉATIONS

Christine Rochet

Fabriquer des bijoux et diverses créations grâce à des techniques variées telles que la couture, la peinture...

dès 8 ans : mercredi 15h45-17h15
1 mercredi sur 2 (calendrier remis à l'inscription)
70 € / 120 € avec l'atelier 3 activités
salle 9

reprise le 14-09

ATELIER TERRE

Christine Rochet

Modeler la terre avec ses mains pour réaliser des personnages, des animaux, des objets.

6-9 ans : mercredi 14h-15h30
dès 10 ans : mercredi 14h-15h30
1 mercredi sur 2 (calendrier remis à l'inscription)
70 €
salle poterie

reprise le 14-09

DANSE

Aurore Vincenti

Sur des musiques originales, éveil aux fondamentaux de la danse par le jeu et par l'exploration de son corps, de l'espace, du temps, de l'énergie... tout en cherchant à développer une grande disponibilité et une grande attention à soi et aux autres.

éveil / 5-7 ans : mercredi 16h30-17h15
100€

initiation / 8-11 ans : mercredi 17h15-18h15

approfondissement / 11-15 ans :
mercredi 18h15-19h30

125 €
salle 6

reprise le 21-09

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Aurore Vincenti

Travailler sur la création d'une pièce chorégraphique, afin de la présenter à un public, lors de différents événements, pour favoriser des échanges culturels.

dès 12 ans avec une pratique de la danse régulière associée

10 séances : 1 samedi par mois - 15h-18h
(calendrier remis à l'inscription)

25 € / 10 € pour les participants à l'atelier danse
salle 6

début courant octobre

ÉCHECS « LE FOU DU ROI »

Christophe Delafontaine et Thierry Leroyer

Jouer et s'amuser au jeu des Rois au Roi des jeux.

dès 5 ans : jeudi 17h-19h

40 € + licence
salle 5

reprise le 15-09

YOGA *nouveau*

Fabienne Ragueneau

Le yoga conte pour les 5-8 ans

Invitation à écouter un conte et à participer à l'histoire en mimant les personnages ou des actions. Développer son imaginaire et renforcer l'estime de soi. Se détendre, relâcher les tensions avec la relaxation et l'activité finale (dessin, mandala, coloriage).

5-8 ans : mercredi 16h30-17h30

60 €
salle 12

début le 14-09

L'initiation au yoga pour les 9-12 ans

S'initier au yoga, prendre davantage conscience de son corps, de sa respiration. Prendre plaisir à bouger son corps, à découvrir des postures.

Développer son imaginaire et renforcer l'estime de soi. Se détendre, relâcher les tensions avec la relaxation, mieux gérer le stress.

9-12 ans : mercredi 17h30-18h30

60 €
salle 12



début le 14-09

ADOS
& ADULTES

Ateliers Créatifs



BRODERIE & TRICOT *nouveau*

Christiane Rivier

Réaliser des petits tableaux au point de croix qui pourront être encadrés.

S'entraider pour réaliser différents tricots pour toute la famille.

mardi 14h-18h (1 sur 2)

20 €

salle 8

début 20-09

CARTERIE

Anne-Marie Guttierrez

Réalisez des cartes créatives personnalisées et autres créations papier fait main.

jeudi 9h15-11h45 (1 fois par mois)

calendrier remis à l'inscription

28 € + fournitures

salle 8

reprise 15-09

CARTONNAGE

Christiane Rivier et Béatrice Bouvier

A partir d'une feuille de carton ordinaire, créez des objets extraordinaires : coffrets à bijoux, boîtes à couture, plateaux, porte-revues, étuis à jeux de société, meubles de poupées, écritaires...

vendredi 14h-18h

40 € + fournitures

salle 8 et 9

reprise le 16-09

COUTURE

Michelle Pivron

Découvrir les bases de la couture et apprendre à utiliser une machine à coudre (si possible, apporter sa machine).

samedi 10h-12h

session 1 - initiation :

17 - 24 septembre / 1 - 8 - 15 octobre

12 - 19 - 26 novembre / 3 - 10 décembre

session 2 - perfectionnement :

7 - 14 - 21 - 28 janvier / 4 février

4 - 11 - 18 - 25 mars / 1^{er} avril

80 € la session de 10 séances + fournitures

salle 9



CRÉA'SAC

Chantal Poisson

Réalisation de maroquinerie en tissu, simili, cuir... tout en apprenant des techniques de base. Savoir coudre à la machine et l'apporter si possible.

jeudi 9h15-17h

session de 5 séances : 13 octobre
10 novembre / 8 décembre / 5 janvier / 2 février
60 € + fournitures
salle 5

DE MES DIX DOIGTS

Anne-Marie Guttierrez

Réalisation d'ouvrages en couture à partir de récupération ou de matériaux neufs. Proposition de créations par les animatrices mais pas seulement... Accompagnement dans vos projets qui sont aussi les bienvenus.

jeudi 14h-17h

40 €
salle 8 et 9

reprise le 15-09

DESSIN - PEINTURE

Anne Gallas

Apprendre et perfectionner les techniques du dessin, de la peinture à l'huile, de l'aquarelle ou du pastel à travers l'étude d'images, de natures mortes, de croquis etc... Les cours s'adaptent à chacun et à chaque niveau !

ados : mardi 18h30-20h / mercredi 17h30-19h

130 € + fournitures
adultes (2h30) : mardi 15h30-18h
315 € + fournitures
adultes (2h) : mardi 18h30-20h30
260 € + fournitures
salle 5

reprise le 20-09

ENCADREMENT

Anne-Marie Guttierrez

Mise en cadre - mise en scène. Réaliser ses propres cadres en apprenant des techniques d'encadrement diverses et variées. Niveau confirmé

lundi 9h15-11h45

40 €
salle 8

reprise le 12-09

MODELAGE - CÉRAMIQUE

Christine Rochet

Modelez la terre pour faire apparaître une création unique.

créneau de 2h : mardi 18h30-20h30
mercredi 9h30-11h30 / mercredi 18h30-20h30
jeudi 18h30-20h30
130 €

créneau de 2h30 : jeudi 9h30-12h
165 €

créneau de 3h : jeudi 14h-17h
vendredi 9h30-12h30
195 €
salle de poterie

reprise le 13-09





PATCHWORK

Béatrice Paganelli

Découvrir ou perfectionner cette technique de couture qui consiste à assembler des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents ouvrages.

mardi 14h-17h

40 €

salle 9

reprise le 13-09

PEINTURE SUR PORCELAINE

Michèle Pillot

Apprendre à maîtriser la technique de base pour décorer des objets en porcelaine blanche.

débutant et confirmé : lundi 9h30-12h

40 €

salle 5

reprise le 12-09

Valérie Sénécal

Peignez sur de la porcelaine blanche : vases, assiettes, tasses...Si vous ne savez pas dessiner, décalquez les motifs à peindre. Intervention d'une animatrice une fois par mois.

initié : lundi 14h-17h

85 €

salle 5

reprise le 12-09

RELIURE

Patrick Tédesco

Remise en état de livres anciens.

initié : vendredi 9h-12h

40 € + fournitures

salle 8

reprise le 16-09

SAVOIR-FAIRE ET PARTAGE

Anne-Marie Guttierrez et Chantal Poisson

Apporter ses créations en cours pour un conseil, des idées, ou tout simplement être ensemble : encadrement, loisirs créatifs, bricolage, couture.

Un atelier spécifique sera proposé régulièrement.

mardi 9h-11h30

40 €

salle 8 et 9

reprise le 13-09

TRICOT D'ART

Technique artistique délicate où les motifs, principalement réalisés en combinant jetés et autres mailles, permettent de créer des ouvrages en dentelles tricotées.

jeudi 14h-17h

5 €

salle 1

reprise le 15-09



ADOS
& ADULTES

Bien-être & Sport



FITNESS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Benoît Lorieux

Cours de fitness : mélange de cardio et de renforcement musculaire avec ou sans matériel.

Un certificat médical est obligatoire pour la pratique du fitness.

lundi 20h-21h

100 €

salle 12

reprise le 12-09

GYMNASTIQUE

Sylvie Laurent

Cette activité consiste à réaliser des exercices non agressifs et bons pour la santé. Elle permet de conserver son capital musculaire, de solliciter ses articulations, son système cardio-vasculaire de façon modérée, de maintenir sa souplesse, son équilibre et de créer du lien social.

Accessible à tous (pédagogie différenciée).

lundi 9h-10h / 10h15-11h15 / 18h30-19h30

mardi 10h15-11h15

jeudi 10h15-11h15

vendredi 9h-10h / 10h15-11h15

salle 12

jeudi 18h30-19h30

salle 6

90 € / 135 € pour 2 créneaux

reprise le 12-09

Un certificat médical est obligatoire pour la pratique de la gymnastique.

MOUVEMENT SENSORIEL ET MÉDITATION

Geneviève Delanné et Didier Oury

S'offrir un moment de détente et de relâchement, aussi bien sur le plan physique que psychique. Aller à la rencontre de soi et porter attention aux ressentis corporels, pour accéder à une meilleure connaissance de soi-même et de nos états, et pour cheminer vers un mieux-être global. Par la méditation et le mouvement, par le travail des ancrages, se reconnecter à l'énergie vitale, expérimenter l'accordage somato-psychique, débloquer les tensions, et s'inviter à davantage de présence à soi et aux autres. Des temps de partages au sein du groupe, par l'échange verbal ou à travers le toucher, pour une expérience d'ouverture et de relation. Cet atelier se propose comme une aventure, toujours renouvelée, de « La Vie en Mouvement »

lundi 19h-20h30
145 €
salle 5



reprise le 19-09

RANDONNÉE PÉDESTRE « CLUB NATURE »

Patricia Alliot-Guichard, Christian Barrault et Marie Blot

Randonnées conviviales de 10 à 20km, en demi-journée (matin ou après-midi) ou journée avec pique-nique, en Sarthe et dans les départements limitrophes. Le Club Nature est également chargé du balisage et de l'entretien de celui-ci sur les sentiers des 3 secteurs de St Germain du Val, Thorée les Pins et le zoo de La Flèche.

Club affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP) et porteur du label européen "Walk Leader".

Calendrier trimestriel des sorties disponible à l'accueil du Carroi ou sur www.lecarroi.org
5 € + licence
Départ du parking stade Montréal

**Pour des randonnées régulières avec le Club Nature, une licence est nécessaire.
Un certificat médical est obligatoire pour la pratique de la randonnée.**

reprise le 04-09

YOGA

Annie-Claude Dupuy (mardi & mercredi)
et Monique Haiyez (jeudi)

Grâce à des postures et à un entraînement du souffle et de l'attention, prendre conscience de son corps, le délier, le renforcer, apprendre à le laisser se détendre et l'y entraîner. Ouvrir une parenthèse pour faire une pause et apaiser le mental. Accueillir la Vie en profondeur, retrouver plus de sens et de présence.

mardi 16h30-18h / 18h30-20h
mercredi 14h30-16h
110 €
mercredi 12h15-13h15
75 €
salle 12

reprise le 13-09

jeudi 18h20-20h
40 €
salle 12

reprise le 15-09



PLONGÉE SOUS-MARINE

Laurent Lairaud

Apprendre à plonger avec du matériel spécifique et des plongeurs formés.

Plonger le week-end sur des sites variés : carrière, fosses, mer.
Passer son baptême de plongée. Prêt de matériel sous condition (combinaisons, détendeurs et bouteilles).

Contact : Laurent Lairaud - 06 74 09 54 69
plongeursducarroi@gmail.com
Pré-inscription sur le site internet :
<https://sites.google.com/site/plongeursducarroi>

Un certificat médical est obligatoire pour la pratique de la plongée.

reprise courant septembre

TENNIS DE TABLE

Ginette Métivier et Maurice Prigent

Tennis de table de loisirs avec pour objectif le maintien en forme.
Apporter sa raquette et une balle et pratiquer ce sport en mode loisir et bonne humeur.

entraînement avec palmes, masque et tuba

dès 12 ans : lundi 20h-21h30
et vendredi 19h30-20h45
piscine l'Ilébulle

entraînement avec bouteille, palmes, masque,
tuba, apnée et mono-palme

dès 12 ans : mardi 20h-21h30
piscine du Prytanée

tarifs :

débutant (de 16 ans et +) à PN4 et apnée : 160 €
moins de 16 ans : 150 €
nage libre : 93 € / - 16 ans : 83 €
formations : N1 : 88 € / N2 : 165 € / N3 : 115 €

lundi et jeudi 9h-11h30

5 €

salle C3 ou C5 - Complexe sportif de la Monnerie

reprise le 12-09



ADOS
& ADULTES

Expression Artistique



CHANT CHORAL

Michel Gressant

Direction & accompagnement : Pascaline Baguenier-Desormeaux
Pratique collective du chant. Ne pas savoir lire la musique n'interdit pas de chanter : chansons françaises et étrangères, d'hier et d'aujourd'hui, chants traditionnels, classiques...

La chorale se produit traditionnellement lors de 5 concerts par an.

jeudi 18h15-19h45

+ répétitions par pupitre le lundi en fin d'après-midi

45 €
salle 11

reprise le 15-09

CHŒUR D'HOMMES

Michel Gressant

Direction : André Duchemin

Accompagnement : Pascaline Baguenier-Desormeaux

Pratique collective du chant contemporain, traditionnel et classique.

Ne pas savoir lire la musique n'empêche pas de la chanter.

Le chœur se produit traditionnellement lors de 5 concerts par an.

lundi 18h45-20h

+ répétition par pupitre

40 € / 25 € pour les choristes du Carroi ou membre d'une chorale extérieure
salle 11

reprise le 12-09

DANSE

Aurore Vincenti

Sur des musiques variées, exploration des fondamentaux de la danse : corps, espace, temps, énergie, à travers des moments improvisés et la découverte de techniques basées sur la contraction/détente et l'équilibre/déséquilibre. Approche avant tout sensorielle, dans le respect de son corps, des autres, afin de s'exprimer avec plus d'aisance et dans la bienveillance.

tous niveaux - dès 16 ans

mardi 19h-20h30

180 € / 200 € avec l'atelier chorégraphique
salle 6

reprise le 15-09

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Aurore Vincenti

[associé à une pratique de la danse régulière]

Objectif : Travailler sur la création d'une pièce chorégraphique, afin de la présenter à un public, lors de différents événements, pour favoriser des échanges culturels.

tous niveaux

10 séances : 1 samedi par mois - 15h-18h
(calendrier remis à l'inscription)

50 €
salle 6

début courant octobre



DANSE ROCK

Sonia Meunier

Seul(e), à 2 ou entre ami(e)s venez apprendre et pratiquer le rock'n roll 6 temps.

débutant : lundi 19h15-20h15

avancé : lundi 20h30-22h

90 €
salle 6

reprise le 12-09

LINDY HOP (DANSE SWING) *nouveau*

Sonia Meunier

Le lindy hop est LA danse swing sociale conviviale et joyeuse qui mêle jazz, swing et charleston, sur les musiques des grands big band.

Niveau 1 : découvrir ou renforcer les bases et enchaîner les principales variations

Niveau 2 : le pas de base et le swing out sont vos amis, vous apprendrez de nouvelles variations tout en approfondissant votre swing.

1 vendredi par mois

niveau 1 : 19h15-20h15

niveau 2 : 20h30-21h30

16 septembre / 21 octobre / 18 novembre

16 décembre / 20 janvier / 10 février / 17 mars

14 avril / 26 mai / 16 juin

35 €
salle 6

THÉÂTRE

Jean-Claude Pion et Muriel Talineau

Metteur en scène : Philippe Bilheur

Atelier organisé en vue de représentations au THB en fin d'année scolaire sous la responsabilité d'un metteur en scène professionnel. Nombre de places éventuellement limité en fonction de la pièce choisie.

mercredi 20h15-22h45

+ 3 week-ends dans l'année

+ représentations THB

135 € / 55 € (-25 ans)

salle 6

reprise le 14-09

Hors les murs

DANSES COLLECTIVES TRADITIONNELLES ET DU MONDE

Jocelyne Bougard et Cathy Mancel

Danses de différentes époques et de différents pays.

lundi 15h30-17h30

salle Printania

5 €

reprise le 12-09

ADOS
& ADULTES

Histoire & Langues



ALLEMAND

Marie-Hélène Gaschet

Deutsch im Alltag. L'allemand au quotidien !

Venez réactiver ou perfectionner vos connaissances à travers textes, articles de journaux, interviews adaptés à votre niveau, et vos besoins.

élémentaire : jeudi 17h-18h15

perfectionnement : jeudi 18h30-19h45

150 €

salle 3

reprise le 15-09

ANGLAIS

Béatrice Gadbín O'Connell

Venez pratiquer et améliorer votre anglais dans une ambiance conviviale. Vous trouverez le niveau qui vous convient, les cours sont axés sur l'oral et la communication. Nous vous y accueillerons avec plaisir.

élémentaire : mardi 10h30-11h45

élémentaire + : mardi 12h30-13h45

intermédiaire : lundi 14h-15h15 ou 18h30-19h45

avancé : lundi 17h-18h15 ou mardi 14h-15h15

150 €

salle 3

reprise le 12-09

FRANÇAIS POUR ANGLOPHONES

Béatrice Gadbín O'Connell

Come and speak French in a friendly atmosphere. Venez apprendre à parler français dans une ambiance sympathique.

lundi 9h30-10h45

150 €

salle 3

reprise le 12-09



CONVERSATION FRANCO-ANGLAISE

Béatrice Gadbin O'Connell

Available to French and English speakers

Nécessité d'avoir déjà de bonnes bases. Dans une ambiance sympathique, ce cours de conversation vous permet de mettre en pratique vos connaissances mais aussi d'aider les anglophones ou les francophones à maîtriser votre langue. Le cours sera partagé en deux parties, conversation anglaise et conversation française.

lundi 11h-12h15

150 €

ou 220 € (1 cours + conversation franco-anglaise)
salle 3 et 4

reprise le 12-09

CONNAISSANCE DU PAYS FLÉCHOIS

Alain de Dieuleveult, Daniel Potron et Laurent Waquet

Rédaction d'articles sur divers sujets en vue de faire connaître l'histoire de La Flèche et de sa région.
Publication d'un « Cahier fléchois » annuel qui recense tous ces articles.

DICTÉE

Lucette Renaudeau

Revivre ses souvenirs d'école et s'amuser à faire une dictée par semaine avec une correction commentée. Tester et améliorer son orthographe, sans être noté. Faire travailler sa mémoire !

vendredi 14h15-15h15

5 €

salle 11

reprise le 23-09

ESPAGNOL

Maria Pichel Quemada

Initiez-vous ou approfondissez vos connaissances en espagnol dans une ambiance conviviale et joyeuse avec María, votre enseignante espagnole aimant les langues étrangères, la culture et les voyages ! Participez à des sorties en groupe au cinéma Le Kid pour regarder des films en VOST et entretenez des contacts directs avec le tout nouveau jumelage entre l'Espagne et La Flèche.

débutant : mardi 16h30-17h30

intermédiaire : mardi 15h30-16h30

120 €

salle 3

reprise le 13-09



GREC ANCIEN

Jean-Claude Gaven

Découverte de la langue et civilisation grecques par les textes.



débutant : jeudi 14h-15h

initié 1 : vendredi 10h-11h

initié 2 : jeudi 15h-16h

confirmé : jeudi 16h-17h

5 €

salle 4

reprise le 15-09

LATIN

Françoise Gaven

Langue et littérature latines

Lire, relire les textes d'auteurs latins (poètes, historiens, prosateurs) pour mieux connaître la civilisation de l'Antiquité.

débutant : vendredi 10h-11h

avancé : vendredi 11h-12h

confirmé : vendredi 14h-15h

5 €

salle 3

reprise le 16-09

PRESSE ANGLAISE

Bernard Sommier

Traduction d'articles de journaux accompagnée de la mise au point grammaticale nécessaire.

Renseignements au 06 32 67 73 61.

jeudi 14h-16h

5 €

salle 3

reprise le 06-10

Hors les murs

GÉNÉALOGIE « CERCLE GÉNÉALOGIQUE FLÉCHOIS »

Serge Amiard, Michèle Bodet et Philippe Bourdin

Chercher à établir la liste des membres de sa famille formant sa filiation avec l'aide méthodique de personnes passionnées par ce loisir riche en découvertes.

Notre « cercle » se propose de vous ouvrir les portes du passé et de vous aider à établir votre « arbre généalogique ».

contact : cgflechois@free.fr / 02 43 45 71 58 (messagerie)

2e et 4e mercredi du mois ou sur rendez-vous

13 €

salle de quartier du Québec
(1 place de la Nouvelle France)

reprise le 07-09

ADOS
& ADULTES



Jeux



BELOTE

José Dos Santos et Marie-Danielle Garnier

Pour ceux qui aiment jouer en toute convivialité à ce jeu populaire de 32 cartes opposant deux équipes composées de deux partenaires, en loisir ou en compétition.

parties libres : jeudi 14h-18h
5 €
salle 10

[reprise le 15-09](#)

SCRABBLE

Jacqueline Porcher

Amateurs de mots, quel que soit votre niveau, pratiquez ce jeu de lettres populaire créé en 1948 et commercialisé dans 121 pays !

mardi 14h-18h
5 €
salle 1

[reprise le 13-09](#)



Associations extérieures

PERMANENCES

BIBLIOTHÈQUE SONORE

Association Les donneurs de voix

Prêt gratuit de MP3 à des audiolecteurs.

Enregistrements recouvrant tous les domaines : littérature, histoire, religion, philosophie... et ouvrages scolaires.

mercredi : 14h-17h / salle 1

contact : Maurice Lemonnier
02 43 45 00 00 / 06 74 96 44 56
bslafleche72@gmail.com



FNATH ASSOCIATION Section La Flèche (Fédération nationale des accidentés du travail et des handicapés)

Accompagnement des personnes accidentées de la vie et leurs familles dans leurs démarches juridiques et administratives.

1^{er} lundi du mois : 10h-11h30 / salle 1

contact : Michel Dorizon
02 43 94 73 39 / 07 81 62 63 67

VIE LIBRE

Association pour les personnes dépendantes à l'alcool.

Réunion mensuelle destinée aux personnes alcooliques et alcooliques abstinentes, à leur entourage ou toute personne désireuse de se renseigner sur cette dépendance.

3^e vendredi du mois : 20h30-22h30 / salle 1

contact : Jean-Marie Million - 06 31 14 53 40

ACTIVITÉS

ATELIERS EVEIL ET SIGNES

nouveau

Association le signe a dit

Ateliers de signes associés à la parole, pour apprendre un outil de communication extraordinaire avec bébé. Cet outil est destiné aux parents/proches d'enfants d'âges préverbaux (dès 6 mois). A travers le jeu, les comptines, les histoires animées, par petits groupes. Un cycle comprend 4 ateliers d'une heure. Pour accompagner l'enfant dans son autonomie, lui donner confiance et le rassurer tout en s'amusant !

contact : Marion Martinez - 06 26 41 61 46

lesignedit@gmail.com



DANSE HIP HOP BREAKDANCE

Association Nouvel Air

Cours de breakdance. À partir de 6 ans

Répétitions pour des « battlès » (rencontres face à d'autres danseurs).

contact :

Pierre-Antoine Deniau (vice président) - 06 63 63 24 74
Laura Boanga (secrétaire) : asso-nouvel-air@outlook.com
Facebook : Association Nouvel Air
Instagram : @assonouvelair

DANSES LATINES ET AFRO-CARIBÉENNES

Association En Salsa me !

Salsa & Bachata avec Axel / Kizomba avec Jovany & Céline

Niveaux débutants, intermédiaires et confirmés.

Stages d'initiation et perfectionnement. Ateliers chorégraphiques.

contact : Sarah Guitton - 06 46 03 21 27

ensalsame@gmail.com

facebook.com/EnsalsameLafleche

KHI CONG

Gymnastique traditionnelle chinoise

Connaissance et maîtrise du souffle associées à des mouvements

lents, dédiées à entretenir la santé.

contact : Jean-Pierre Nadreau - 07 88 16 29 23

jean-pierre.nadreau@wanadoo.fr

POTERIE

Association Faire des Egaux

Cours permettant aux personnes en situation de handicap

d'explorer la céramique et de pratiquer la poterie. Les séances

peuvent s'orienter vers l'art thérapie... Le groupe est ouvert à tous et intègre aussi des personnes valides.

contact : Patrick Mahieu - 02 43 95 34 61

www.lecollegeimaginaire.fr

Facebook : Le Collège Imaginaire

TANGO ARGENTIN *nouveau*

Association Tango des mille et une nuits

Le tango argentin est une danse universelle, une danse d'émotion.

C'est bien plus qu'une danse, c'est une culture, un langage,

mélange d'élégance et de sensualité.

contact : Tahar Aoudia - 06 76 69 00 21

tango.des.mille.et.une.nuits@gmail.com

www.tango-des-mille-et-une-nuits.fr

THÉÂTRE

Association Les Jourdain du Loir

L'association « Les Jourdain du Loir » est une troupe de théâtre

regroupant des artistes amateurs bénévoles qui a pour but de

produire des pièces (mise en scène, interprétation, réalisation de

décors et de costumes).

contact : Jean-François Béchu ou

Martine Passin-Pilloud - 06 09 30 52 27

lesjourdainuloir@gmail.com

facebook.com/lesjourdainuloir72



Hors les murs

BRIDGE

Association Bridge Club de La Flèche

13 rue Chambord à La Flèche

contact : Hervé Boniface - 06 83 14 03 87

h.boni@wanadoo.fr

www.bridgeclubflechois.blogspot.fr

THÉÂTRE

Cie Les Têtes d'Atmosphère

Ateliers théâtre enfants / ados / adultes

5 rue des Gravaux à La Flèche

contact : 02 43 45 70 30 - 06 89 30 61 27

lestetesdat@gmail.com

www.tetesdatmosphere.com



SAISON CULTURELLE
2022 • 2023 • LE CARROI
LA FLÈCHE

LES SPECTACLES

- Vendredi 23 septembre : **OUVERTURE DE SAISON : Tout baigne** - Grise Cornac _____ Musique
Jeudi 6 octobre : **Le bonheur des uns** - Théâtre du Fracas _____ Théâtre
Vendredi 14 octobre : **Palianytsia** - Compagnie Zalataï *En famille* / _____ Cirque - Musique
Jeudi 20 octobre : **Je ne suis plus inquiet** - Scali Delpéprat _____ Théâtre (seul en scène)
Jeudi 3 novembre : **Festival Bebop** - Pierre de Maere + San Carol (7^{ème} partie) _____ Musique Pop
Mardi 8 novembre : **La Leçon de français** - Pépito Matéo _____ Conte - Récit
Vendredi 18 novembre : **Bobo Playground** - Alexis HK _____ Chanson
Jeudi 24 novembre : **En pleine France** - Compagnie El Ajouad _____ Théâtre
Mardi 29 novembre : **Mule** - Collectif A sens unique *En famille* / _____ Cirque
Vendredi 9 décembre : **Où on va Papa ?** - Paul Production _____ Théâtre musical
Jeudi 15 décembre : **fiBraM** - Compagnie ChrikiZ _____ Danse - Musique
Samedi 7 janvier : **Rève d'air** - Compagnie La Tortue *En famille* / _____ Récit - Musique
Vendredi 13 janvier : **Grou !** - Compagnie Renards / Effet Mer *En famille* / _____ Théâtre
Jeudi 19 janvier : **Larmes de crocodile** - Compagnie Hors d'œuvre _____ Théâtre - Musique
Vendredi 3 février : **La légende de Tsolmon** - Gobi Rhapsodie *En famille* / _____ Musique du Monde
Samedi 11 février : **Merveille(s)** - Cie Un Château en Espagne *En famille* / _____ Théâtre d'objets
Mercredi 15 février : **Crin Blanc** - Compagnie Anaya *En famille* / _____ Ciné-concert
Jeudi 2 mars : **La Convivialité** - Compagnie Chantal & Bernadette _____ Conférence-spectacle
Vendredi 10 mars : **Fiers et Tremblants** - Marc Nammour & Loïc Lantoine _____ Chanson - Rap
Jeudi 16 mars : **La Magie Lente** - L'idée du Nord _____ Théâtre
Vendredi 24 mars : **Ad Vitam** - Alex Vizorek _____ Théâtre - Humour
Mercredi 29 mars : **TOYO !** - Les Colporteurs *En famille* / _____ Cirque - Musique
Vendredi 31 mars : **Le garçon qui ne parlait plus** - Cie Onavio *En famille* / _____ Théâtre - Marionnettes
Jeudi 6 et vendredi 7 avril : **Cendres de Marbella** - Compagnie Périphériques _____ Théâtre
Vendredi 14 avril : **Grands Soirs** - Tarmac Rodéo _____ Swing - Rock
Jeudi 4 mai : **Infinité** - Cie Yvann Alexandre _____ Danse
12-13-14 mai : **Foutoir céleste** - Cirque Exalté *En famille* / _____ Cirque [Hors les murs]

OUVERTURE DE LA BILLETTERIE

samedi 3 septembre | 10h-17h - Complexe sportif de la Monnerie

LES AUTRES RENDEZ-VOUS CULTURELS

- Du 27 au 29 janvier 2023 : **La Folle Journée en Région** _____ Musique classique
Du 7 au 9 juillet 2023 : **Festival Les Affranchis** _____ Arts de la rue
Du 14 juillet au 18 août 2023 : **Les apARTés** _____ Musique

LES EXPOSITIONS - LA HALLE-AU-BLÉ

- Jusqu'au 16 octobre 2022 : **PALISSADES** - PABLITO ZAGO _____ Street Art
Du 4 février au 26 mars 2023 : **[INSTANT]** - NAMA ARTE _____ Art Plastique
Du 17 au 28 mai 2023 : **CAMÉLÉON** - Ateliers créatifs du Carroi

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

samedi 3 septembre

FORUM DES ASSOCIATIONS

10h-17h

Complexe sportif de la Monnerie

puis à l'accueil du Carroi aux horaires d'ouverture :

Lundi et jeudi : 13h30 - 18h

Mardi, mercredi et vendredi : 10h - 12h et 13h30 - 18h
[fermeture à 17h pendant les vacances scolaires]

Samedi : 10h - 12h
[du 10 septembre au 15 octobre]

Fermetures exceptionnelles :

Lundi 5 septembre 2022
du lundi 19 décembre 2022 au lundi 2 janvier 2023
vendredi 19 mai 2023
vendredi 7 et lundi 10 juillet 2023
du lundi 17 juillet au mardi 15 août 2023

Le CARROI

Espace Montréal - BP 40028
72200 LA FLÈCHE

02 43 94 08 99 / accueil@carroi.org / www.lecarroi.org

