

# Activités

2023-24

du Carroi



la flèche

# L'association

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

## L'ÉQUIPE

### DIRECTION

Richard Le Normand

### ADMINISTRATION

Karine Coubard : production

Aurélie Huet : comptabilité

Elise Lardeux : administration, gestion des activités socio-culturelles

### RELATIONS AVEC LES PUBLICS

Clémentine Abélard : communication et gestion des expositions

Guénola Béchu : gestion et entretien des locaux

Hélène Belkadi Gouider : accueil, billetterie et diffusion

Ingrid Compain : entretien des locaux et diffusion

Sophie Garnier-Heurtin : médiation culturelle

Bérangère Gauthier : relations publiques et billetterie

## OÙ NOUS TROUVER ?

### ACCUEIL, INSCRIPTIONS ET ADMINISTRATION

Espace Montréal  
72200 LA FLÈCHE

### SALLES D'ACTIVITÉS ET DE RÉUNIONS :

Cour du Carroi  
accès 27 rue Grollier  
72200 LA FLÈCHE

## 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, Florian Basoge, Séverine Jérigné

## POUR RESTER EN LIEN



### NEWSLETTER

Si vous souhaitez recevoir la lettre d'information, rendez-vous sur le site internet du Carroi : [www.lecarroi.org](http://www.lecarroi.org)

### NOUVELLES ACTIVITÉS

Si vous souhaitez proposer une nouvelle activité et/ou un stage, contactez Elise Lardeux (au plus tard en mars) : [02 43 94 84 49](mailto:02.43.94.84.49) - [e.lardeux@carroi.org](mailto:e.lardeux@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 adhérent.e.s et sont payables pour la saison 2023-2024 (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 »

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

\*personnes d'un même foyer

15€

- 18 ans

7€

adhésion famille\*

30€

## 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 DES VACANCES SCOLAIRES

- du samedi 21 octobre au samedi 4 novembre 2023
- du samedi 23 décembre 2023 au samedi 6 janvier 2024
- du samedi 24 février au samedi 9 mars 2024
- du samedi 20 avril au samedi 4 mai 2024

# Sommaire

## p08-09 - ACTIVITÉS ENFANTS

ARTS PLASTIQUES  
DANSE  
ÉCHECS  
YOGA

## p10-22 - ACTIVITÉS ADOS - ADULTES

### p10-13 - ATELIERS CRÉATIFS

BRODERIE & TRICOT  
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

### p14-15 - EXPRESSION ARTISTIQUE

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

### p16-18 - BIEN-ÊTRE ET SPORT

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

### p19-21 - LANGUES ET HISTOIRE

ALLEMAND  
ANGLAIS  
ATELIER D'ÉCRITURE *nouveau*  
DICTÉE  
ESPAGNOL  
GRÉC ANCIEN  
LATIN  
PRESSE ANGLAISE  
GÉNÉALOGIE *hors les murs*

### p22 - JEUX

BELOTE  
ÉCHECS  
SCRABBLE

### STAGES

COUTURE p11  
CRÉA'SAC p11  
ÉCRITURE POUR TOUS p20 *nouveau*  
MODELAGE CÉRAMIQUE p12  
RUNNING YOGA p17

## p23 - LUDOTHÈQUE

## p24-25 - ASSOCIATIONS EXTÉRIEURES

## p26-27 - SAISON CULTURELLE

# Le rendez-vous du Carroi

## SEPTEMBRE

### INSCRIPTIONS

A partir du samedi 9 septembre 2023 / 10h-17h - Complexe sportif de la Monnerie  
Reprise des activités : lundi 11 septembre 2023

## MARS

### PARUTION DU « CAHIER FLÉCHOIS »

Réalisé par le groupe « 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.

## AVRIL

### CONCERT RÉTINA

Par la « Chorale du Carroi »

## MAI - JUIN

### RESTITUTION DE L'ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

### REPRÉSENTATIONS DE L'ATELIER THÉÂTRE

### FÊTE DE LA MUSIQUE

Par les ateliers danse.s & chorale

## DÉCEMBRE

### MARCHÉ DE NOËL

Salon de thé

### ÉVÈNEMENTS LUDIQUES

Par la Ludothèque « Terre de Jeux »  
Calendrier disponible à l'accueil du Carroi  
ou sur [www.lecarroi.org](http://www.lecarroi.org)

## MAI

### EXPOSITION CAMÉLÉON

Biennale des ateliers créatifs  
Prochaine édition en 2025

## MAI - JUIN

### PRÉINSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Pour les adhérent.e.s souhaitant poursuivre  
leurs activités.

# Activités

3-12 ANS

# Enfants



## ARTS PLASTIQUES

### À QUATRE MAINS

Christine David  
Peinture et collages

Une activité de découverte sensorielle et de création réalisée dans un cadre sécurisant : chaque enfant sera accompagné par un adulte de son entourage pour l'aider à faire et agir ensemble. Des objets usuels détournés ou de récupération deviendront des outils pour peindre et coller de façon ludique...

**3-5 ans (parent / enfant) :** 1 fois par mois - samedi 9h45-10h30 / 10h45-11h30  
23 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 10 février,  
16 mars, 13 avril, 25 mai, 15 juin  
70 € par binôme  
salle 8

*nouveau*

### PEINDRE ET COLLER

Christine David

L'observation collective d'œuvres d'artistes (reproductions) ou de leurs techniques sera inspirante pour une création personnelle et ludique. Gouaches, encres, colle, pinceaux et rouleaux habituels seront combinés à des objets usuels détournés ou de récupération pour inventer et tester de nouveaux outils...

*nouveau*

**6-8 ans :** mercredi 16h30-17h30

1 mercredi sur 2 (calendrier remis à l'inscription)  
70 €  
salle 9

reprise le 13-09

### DESSIN - PEINTURE

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  
samedi 9h-10h30 / 10h30-12h  
110 €  
salle 5

reprise le 13-09



## DANSE CONTEMPORAINE

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)** : mardi 17h15-18h  
100 €

**initiation (8-11 ans)** : mardi 18h-19h  
125 €  
salle 6

reprise le 12-09

## ÉCHECS "LE FOU DU ROI"

Christophe de la Fontaine 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 21-09

## YOGA

Fabienne Ragueneau

### LE YOGA CONTE

Participer au déroulement du conte en faisant des postures de yoga qui représenteront les personnages et les actions de l'histoire. Se mettre à l'écoute des sensations du corps et de la respiration. Se détendre avec la relaxation musicale et l'activité finale (dessin, mandala, coloriage).

**5-9 ans** : mercredi 16h30-17h30  
60 €  
salle 12

reprise le 13-09

### L'INITIATION AU YOGA

S'initier au yoga, apprendre des postures et des exercices de respiration. Découvrir comment s'assouplir mais aussi comment se relaxer et se sentir bien dans son corps.

**9-12 ans** : mercredi 17h30-18h30  
60 €  
salle 12

reprise le 13-09

# ADOS & ADULTES



## BRODERIE & TRICOT

Marie-Thérèse Deleau et 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-17h30 (1 sur 2)

20 €

salle 8

reprise le 12-09

## CARTERIE

Anne-Marie Guttierrez

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

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

30 € + fournitures

salle 8

reprise le 14-09

## 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, écriitoires...

vendredi 14h-18h

42 € + fournitures

salle 8 et 9

reprise le 15-09

## 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** : 10 séances de 2h

16 - 23 - 30 septembre / 7 - 14 octobre

18 - 25 novembre / 2 - 9 - 16 décembre

salle 9

**session 2 - perfectionnement** : 10 séances de 2h

13 - 20 - 27 janvier / 3 - 10 - 24 février

16 - 23 - 30 mars / 6 avril

salle 9

### vendredi 14h - 18h

**session 3 : perfectionnement +** : 5 séances de 4h

19 avril / 17-24-31 mai / 07 juin

salle 5

80 € la session + fournitures

stages !

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.

**initié.e.s - dès 14 ans**

**samedi 10h-17h (journée complète)**

21 octobre / 23 décembre 2023

17 février / 13 avril / 25 mai / 8 juin 2024

tarif par stage : 29 € / 25 € pour les adhérent.e.s  
salle 9

Inscription limitée à 3 stages

## 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** : 5 octobre / 9 novembre

7 décembre / 11 janvier / 8 février

65 € + fournitures

salle 5

stages !

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)**

samedis 18 et 25 novembre

samedis 16 et 23 mars

tarif par stage : 49 € / 45 € pour les adhérent.e.s  
+ 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.

**initié.e.s** : jeudi 14h-17h

42 €

salle 8 et 9

reprise le 14-09

## 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** (1h30) : mardi 18h30-20h / mercredi 17h30-19h  
140 € + fournitures

**adultes** (2h30) : mardi 15h30-18h  
325 € + fournitures

**adultes** (2h) : mardi 18h30-20h30  
270 € + fournitures

**adultes** : samedi 9h-12h  
140 € (1h30) | 270 € (2h) | 325 € (2h30)

durée au choix

+ fournitures

salle 5

reprise le 12-09

## 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

42 €

salle 8

reprise le 11-09

## MODELAGE CÉRAMIQUE

Christine Rochet

Modelez la terre pour faire apparaître une création unique.

une semaine sur deux (calendrier remis à l'inscription)

**créneau de 2h** : mardi 18h30-20h30

mercredi 9h30-11h30 / mercredi 18h30-20h30

jeudi 17h15-19h15

70 €

**créneau de 2h30** : jeudi 9h30-12h

90 €

**créneau de 3h** : jeudi 14h-17h

vendredi 9h30-12h30

110 €

salle de poterie

reprise le 12-09

*stages !*

Venez découvrir le modelage de l'argile.

Réalisez des objets en terre cuite.

Tous niveaux - dès 15 ans

samedi 9h30-12h30

**7 octobre : Chien rigolo**

**2 décembre : Le petit prince**

**3 février : Arbre**

**6 avril : Femme romaine**

**8 juin : Carpe**

tarif par stage : 20 € / 16 € pour les adhérent.e.s

salle de poterie



## 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-18h

42 €

salle 9

reprise le 12-09

## PEINTURE SUR PORCELAINE

Michèle Pillot

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

**débutant et initié** : lundi 9h30-12h

42 €

salle 5

reprise le 18-09

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

87 €

salle 5

reprise le 18-09

## RELIURE

Patrick Tédesco

Remise en état de livres anciens.

**initié** : vendredi 9h-12h

42 € + fournitures

salle 8

reprise le 15-09

## 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.

**initié** : mardi 9h-11h30

42 €

salle 8 et 9

reprise le 12-09

## 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 14-09

# Expression Artistique



## CHANT CHORAL

**Direction & accompagnement :** Irina Nikonovich  
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.

mardi 18h30-20h  
+ répétitions par pupitre  
60 €  
salle 11

reprise le 12-09

## CHŒUR D'HOMMES

**Direction :** André Duchemin  
**Accompagnement :** Dimitri Czyrka  
Pratique collective du chant contemporain, traditionnel et classique.  
Ne pas savoir lire la musique n'empêche pas de chanter.  
Le chœur d'hommes se produit traditionnellement lors de 5 concerts par an.

lundi 18h45-20h  
+ répétitions par pupitre  
50 € / 30 € pour les choristes du Carroi ou  
membre d'une chorale extérieure  
salle 11

reprise le 11-09

## DANSE CONTEMPORAINE

**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.  
Cette pratique amène une écoute et une capacité de concentration pour un épanouissement global de l'être.

**tous niveaux - dès 12 ans**  
mardi 19h-20h30  
180 € / 125 € (12-15 ans)  
salle 6

reprise le 12-09

## ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Aurore Vincenti

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.

**à partir de 12 ans**

associé à une pratique régulière de la danse

**10 séances** : 1 samedi par mois - 10h30-18h  
(calendrier remis à l'inscription)  
12-15 ans : 80 € / 30 € pour les participant.e.s  
de l'atelier danse  
dès 16 ans : 120 € / 50 € pour les  
participant.e.s de l'atelier danse  
salle 6

début courant octobre

## DANSE ROCK

Sonia Meunier

Seule, 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 11-09

## LINDY HOP (DANSE SWING)

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.

un vendredi sur deux  
(calendrier remis à l'inscription)

**niveau 1** : 19h15-20h15

**niveau 2** : 20h30-21h30

60 €

salle 6

reprise le 15-09

## THÉÂTRE

Philippe Bilheur

Atelier organisé en vue de représentations au THB (Théâtre de la Halle au Blé) en fin d'année scolaire sous la responsabilité d'un metteur en scène professionnel.

Nombre de places limité en fonction de la pièce choisie.

**dès 16 ans**

mercredi 20h15-22h45

+ 3 week-ends dans l'année

+ représentations THB

135 € / 55 € (-25 ans)

salle 6

reprise le 13-09

hors  
les murs

## DANSES COLLECTIVES TRADITIONNELLES ET DU MONDE

Jocelyne Bougard et Cathy Mancel

Danses de différentes époques et de différents pays.

**tous niveaux**

lundi 15h30-17h30

salle Printania

5 €

reprise le 11-09

# ADOS & ADULTES

## Bien-être & Sport

### FITNESS

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Benoît Lorieux

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

lundi 20h-21h

100 €

salle 12

reprise le 11-09

**Un certificat médical est obligatoire pour la pratique du fitness.**

### GYMNASTIQUE

Sylvie Laurent

Cette activité consiste à faire travailler les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. Séance après séance, elle offre la possibilité d'enrichir son capital santé pour être en forme plus longtemps.

Elle permet également de créer du lien social.

Les exercices sont variés et à la portée de tous, sans condition de forme physique ou d'âge.

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 11-09

**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

148 €

salle 5

reprise le 18-09

## 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 12-09

jeudi 18h20-20h

40 €

salle 12

reprise le 14-09

stages !

## RUNNING YOGA

Cindy Bréhéret

Running Yoga : travail des parties du corps sollicitées pendant le running en se servant du Hatha Yoga.

samedi : 10h-12h

23 septembre / 14 octobre / 2 décembre

16 décembre / 20 janvier / 17 février / 16 mars / 13 avril

25 mai / 15 juin

tarif par stage : 24€ / 20 € par adhérent.e

Salle 12

Contact : 06 89 56 53 22 / cindyby25@gmail.com

## 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).

entraînement avec palmes, masque et tuba

**dès 12 ans** : lundi et vendredi 20h-21h30  
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 €

Contact : Laurent Lairaud - 06 74 09 54 69

plongeursducarroi@gmail.com

Pré-inscription sur le site internet :

<https://sites.google.com/site/plongeursducarroi>

reprise courant septembre

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



hors  
les murs

## 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.

**Initié** : lundi et jeudi 9h-11h30

5 €

Complexe sportif de la Monnerie

reprise le 11-09

# ADOS & ADULTES

## 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 14-09



# Langues & Histoire

## ANGLAIS

Béatrice Gadbin 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.

## FRANÇAIS POUR ANGLOPHONES

Béatrice Gadbin O'Connell

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

## 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.

**élémentaire +** : mardi 10h30-11h45

**intermédiaire** : mardi 12h30-13h45

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

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

150 €

salle 3

reprise le 11-09

lundi 9h30-10h45

150 €

salle 3

reprise le 11-09

lundi 11h-12h15

150 €

ou 220 € (1 cours + conversation franco-anglaise)

salle 3 et 4

reprise le 11-09

## ATELIER D'ÉCRITURE

Florence Poussin

René Char a dit : "Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux".

Pour tous, un rendez-vous hebdomadaire pour partager le goût de l'écriture avec les autres. Des ateliers créatifs pour vous faire voyager.

mercredi 19h-20h30

180 €

salle 8

reprise le 13-09

*nouveau*

*stages !*

## ÉCRITURE POUR TOU.TE.S

Florence Poussin

Un moment suspendu dans le temps et la bienveillance pour partir à la découverte de soi-même à travers les mots. Laissez-vous porter par l'écriture

mercredi 10h-16h30

avec pique-nique partagé pour ceux qui le souhaite

20 septembre / 18 octobre / 15 novembre

13 décembre / 17 janvier / 14 février / 13 mars

17 avril / 15 mai / 12 juin

tarif par stage 30 € / 25 € adhérent.e

(fournitures non comprises)

salle 8

vendredi 14h15-15h15

5 €

salle 11

reprise le 15-09

## DICTÉE

Lucette Renaudeau

Ravivez vos souvenirs d'école et amusez-vous à faire une dictée par semaine avec une correction commentée.

De temps à autre, une dictée difficile.

La dictée est un excellent moyen pour améliorer son orthographe.

Elle permet de travailler à la fois le vocabulaire, la grammaire et d'étudier des tournures de phrases complexes.

## ESPAGNOL

Maria Pichel Quemada

Initiez-vous ou approfondissez vos connaissances en espagnol dans une ambiance conviviale et joyeuse avec Maria, votre enseignante espagnole de Madrid !

Tout le long de l'année nous proposons des moments de partage autour des anniversaires, des sorties en groupe au cinéma le Kid pour regarder des films en VOST, ainsi que nous entretenons des contacts directs avec le tout nouveau jumelage entre le village de Huelma, en Andalousie et la ville de La Flèche.

**débutant** : mardi 17h50-18h50

**intermédiaire** : mardi 16h40-17h40

**avancé** : mardi 15h30-16h30

120 €

salle 3

reprise le 12-09

## 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 14-09

## 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 15-09

## 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 12-10

Phores  
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](mailto:cgflechois@free.fr) / 02 43 45 71 58

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi du mois ou sur rendez-vous

13 €

salle de quartier du Québec

(1 place de la Nouvelle France)

reprise le 06-09

# Jeux

## BELOTE ET TAROT

José Dos Santos et Marie-Danielle Garnier

Pour ceux qui aiment jouer en toute convivialité à ces deux jeux populaires.

Après tirage au sort, tout le monde joue ensemble dans une ambiance conviviale de loisir et sans esprit de compétition, à deux équipes de deux pour la belote, à 3, 4 ou à 5 joueurs pour le tarot.

jeudi 14h-18h  
5 €  
salle 10

reprise le 14-09

## ÉCHECS "LE FOU DU ROI"

Christophe de la Fontaine et Thierry Leroyer

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

jeudi 17h-19h  
40 € + licence  
salle 5

reprise le 21-09



## 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 12-09

# Ludothèque

« terre de jeux »

## Espace culturel pour jouer en toute liberté

### Animation, conseil, prêt, location de jeux

Prenez le temps de venir découvrir en famille, entre amis, seul, une collection variée de 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

mercredi 14h-18h

fermeture : vacances de Noël 6 en juillet-août

Réouverture : mercredi 13 septembre 2023

Des événements ludiques sont ponctuellement organisés par la ludothèque, calendrier disponible à l'accueil du Carroi ou sur [www.lecarroi.org](http://www.lecarroi.org)

## 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

## 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 adhérent.e.s de l'association  
sur présentation de la carte.

# Associations Extérieures

Permanences & activités  
Renseignements et inscriptions  
auprès des associations

## PERMANENCES

### BIBLIOTHÈQUE SONORE

Association Les donateurs 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

### VIE LIBRE

Association pour les personnes dépendantes à l'alcool.  
Réunion mensuelle destinée aux personnes  
alcooliques et alcooliques abstinents, à leur entourage  
ou toute personne désireuse de se renseigner sur  
cette dépendance.

**3<sup>e</sup> samedi du mois** : 10h15-12h / salle 1  
**contact** : Jean-Marie Million - 06 31 14 53 40

## ACTIVITÉS

### DANSE HIP HOP

Association Nouvel Air  
Cours de breakdance. À partir de 6 ans  
Répétitions pour des « battles » (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 débutant, intermédiaire et avancé.  
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 College Imaginaire

## TANGO ARGENTIN

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

## 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 2023-2024

## LES SPECTACLES

Vendredi 22 septembre : **OUVERTURE DE SAISON** - Barrut \_\_\_\_\_ Polyphonies occitanes - Percussions  
Mardi 10 octobre : **Ablaye Cissoko & Cyrille Brotto** \_\_\_\_\_ Musique  
Vendredi 20 octobre : **La légende de Tzolmon** - Gobi Rhapsodie *En famille* / \_\_\_\_\_ Conte - Musique  
Mardi 7 novembre : **Festival Bebop** - Rouquine + 1ère partie \_\_\_\_\_ Musique  
Jeudi 16 novembre : **Et ma langue se mit à danser** - Cie Visions Croisées \_\_\_\_\_ Pluridisciplinaire  
Mercredi 22 novembre : **Thomas VDB s'acclimat** \_\_\_\_\_ Humour  
Mardi 28 novembre : **L'étranger** - Compagnie Isi \_\_\_\_\_ Cirque - Musique  
Jeudi 7 décembre : **Bob et moi** - Bajour / Alexandre Virapin \_\_\_\_\_ Théâtre - Récit  
Vendredi 15 décembre : **Pordenone** - Cie de gens pluriels - Céline Villalta & Arnaud Roman \_\_\_\_\_ Musique - Chant  
Jeudi 21 décembre : **Monte-Cristo** - Cie La Volige - Nicolas Bonneau & Fanny Chériaux \_\_\_\_\_ Récit musical  
Vendredi 12 janvier : **Affaires sensibles - Combats de femmes** - Fabrice Drouelle - Clémence Thioly \_\_\_\_\_ Théâtre  
Vendredi 19 janvier : **Oiseau** - La Polka / Anna Nozière *En famille* / \_\_\_\_\_ Théâtre  
Mardi 6 février : **Joueurs** - Cie Les Maladroits \_\_\_\_\_ Théâtre d'objets  
Samedi 17 février : **Dans les jupes de ma mère** - Cie Toutito Teatro *En famille* / \_\_\_\_\_ Théâtre gestuel et visuel  
Vendredi 23 février : **Faraèkoto** - Cie 6<sup>e</sup> dimension *En famille* / \_\_\_\_\_ Danse Hip Hop - Vidéo  
Mardi 27 février : **Logre en papier** - Ben Herbert Larue *En famille* / \_\_\_\_\_ Chanson  
Jeudi 14 mars : **L'IniZio** - Compagnie Chriki'Z \_\_\_\_\_ Danse  
Vendredi 22 mars : **Alexis Le Rossignol** \_\_\_\_\_ Humour  
Jeudi 28 mars : **Scènes de la vie conjugale** - Les Surfaces de réparations \_\_\_\_\_ Théâtre  
Samedi 6 avril : **Jeu** - Cie A kan la dériv' *En famille* / \_\_\_\_\_ Marionnettes  
Mardi 9 avril : **Profession ténor** - Angers Nantes Opéra \_\_\_\_\_ Concert - Rencontre  
Mardi 16 avril : **Téléphone-moi** - F.O.U.I.C \_\_\_\_\_ Théâtre  
Vendredi 17 mai : **La Mine de Léo** \_\_\_\_\_ Chanson  
Vendredi 24 mai : **La Veillée** - OPUS \_\_\_\_\_ Théâtre de rue

## OUVERTURE DE LA BILLETTERIE

samedi 9 septembre | 10h-17h - Complexe sportif de la Monnerie

## LES AUTRES RENDEZ-VOUS CULTURELS

Du 26 au 28 janvier 2024 : **La Folle Journée en Région** \_\_\_\_\_ Musique classique  
Du 5 au 7 juillet 2024 : **Festival Les Affranchis** \_\_\_\_\_ Arts de la rue  
Du 12 juillet au 16 août 2024 : **Les apARTés** \_\_\_\_\_ Musique

## LES EXPOSITIONS - LA HALLE-AU-BLÉ

Jusqu'au 15 octobre 2023 : **« Le Festival Les Affranchis fête ses 30 ans »** \_\_\_\_\_ Photographie  
Du 11 au 26 novembre 2023 : **« Salon d'Automne »** - Exposition d'artistes amateurs  
Invité d'honneur : **Thierry Trubert-Takato**, sculpteur-céramiste  
Du 3 février au 24 mars 2024 : **René Claude Girault** \_\_\_\_\_ Peinture

Début des  
*inscriptions*

FORUM DES ASSOCIATIONS  
10h-17h  
Complexe sportif de la Monnerie

samedi  
9  
septembre

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 16 septembre au 14 octobre 2023

**Fermetures annuelles :**

du lundi 25 décembre 2023 au dimanche 7 janvier 2024

vendredi 10 mai 2024

vendredi 5 juillet 2024

du lundi 8 juillet au dimanche 18 août 2024

**Le CARROI**

Espace Montréal - BP 40028

72200 LA FLÈCHE

02 43 94 08 99

accueil@carroi.org

www.lecarroi.org

