



2024  
2025

# ACTIVITÉS

LE 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

# LE BUREAU

**Président** : Nicolas Royer

**Vice-présidentes** : Mireille Dufois, Séverine Jérigné, Laurence Lecourt, Michèle Pillot

**Secrétaire** : Emmanuel Pillot

**Secrétaire adjoint** : Paul Jouvin

**Trésorier** : Jean-Rémy Abélard

**Trésorière adjointe** : Anne-Marie Guttierrez

**Membres** : Christophe Boucher, Virginie Cancé, Constant Emery

## L'ÉQUIPE

### DIRECTION

Richard Le Normand

### ADMINISTRATION

Karine Coubard : production

Aurélie Mézière (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 : billetterie et relations publiques

Céline Pogoda : ludothèque

## 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

## 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 [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 2024-2025 (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, pass Sport, 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.

L'adhésion ne peut en aucun cas être remboursée.

# 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
- emprunter des jeux à la Ludothèque « Terre de Jeux »
- bénéficier de tarifs avantageux pour les spectacles (tarif adhérent)

\*personnes d'un même foyer

15€

7€

- 18 ans

30€

famille \*

## ADHÉSION ASSOCIATIONS / COLLECTIVITÉS

Activité ponctuelle (réunions...)/ activité « Hors les murs » / emprunt de jeux à la Ludothèque : 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 lundi 21 octobre au dimanche 3 novembre 2024
- du lundi 23 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025
- du lundi 10 au dimanche 23 février 2025
- du lundi 7 au lundi 21 avril 2025

# Sommaire

## p.08-09 . Activités Enfants

Arts Plastiques  
Danse  
Échecs  
Yoga

## p.10-22 . Activités Ados – Adultes

### p.10-13 . Ateliers Créatifs

Broderie & Tricot  
Tricot d'Art  
Carterie  
Cartonnage  
Couture  
Créa'sac  
Créations « After Work »  
De mes Dix Doigts  
Dessin - Peinture  
Encadrement  
Modelage - Céramique  
Patchwork  
Peinture sur Porcelaine  
Reliure  
Savoir-faire et Partage

### p.14-15 . Expression Artistique

Chant Choral  
Chœur d'Hommes  
Danse  
Danse Rock  
Lindy Hop (Danse Swing)  
Théâtre  
Danses Collectives (Hors les Murs)

### p.16-18 . Langues & Histoire

Allemand  
Anglais  
Atelier d'Écriture  
Dictée  
Espagnol  
Grec Ancien  
Latin  
Presse Anglaise  
Généalogie (Hors les Murs)

## p.10-22 . Activités Ados – Adultes

### p.19-21 . Bien-Être & Sport

Fitness - Renforcement Musculaire  
Gymnastique  
Mouvement Sensoriel et Méditation  
Yoga  
Plongée Sous-Marine (Hors les Murs)  
Tennis de Table (Hors les Murs)

### p.22 . Jeux

Belote  
Échecs  
Scrabble

### Stages

À Quatre Mains (3-5 ans)  
Couture  
Créa'sac  
Modelage Céramique

### p.23 . Ludothèque

### p.24-25 . Associations extérieures

### p.26 . Les rendez-vous du Carroi

### p.27 . Saison culturelle

# Activités Enfants

3-12 ans

## ARTS PLASTIQUES

### 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...

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

1 mercredi sur 2

70 €

salle 9

reprise le 25-09  
calendrier remis à l'inscription

### DESSIN - PEINTURE

Anne Gallas

Apprendre les bases du dessin à travers différentes techniques : le pastel sec, l'aquarelle, l'encre, le fusain, le graphite etc...

**8-12 ans** :

mercredi 14h30-16h / 16h-17h30

samedi 9h-10h30 / 10h30-12h

110 €

salle 5

reprise le 11-09

### À QUATRE MAINS

Christine David

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...

Atelier parent / enfant - samedi 10h30-11h15

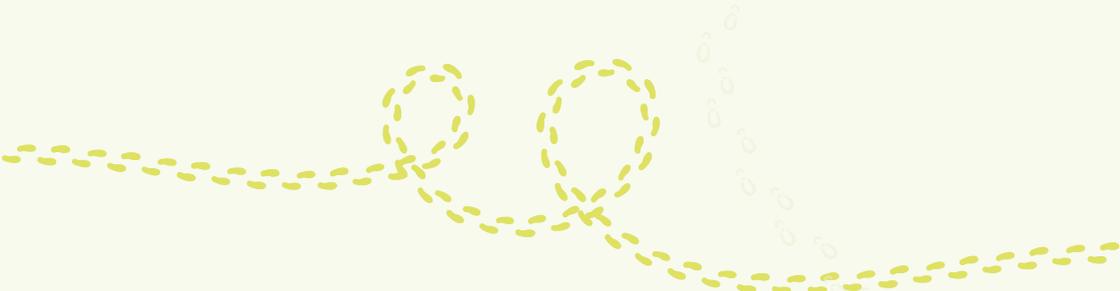
(calendrier disponible à l'accueil et sur le site internet du Carroi)

salle 8

10 € / 7 € (adhérent) la séance

**3-5 ans (parent / enfant)**





## 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 (4-6 ans)** : mardi 17h15-18h (sous réserve)  
100 €

**initiation (7-11 ans)** : mardi 18h-19h  
125 €  
salle 6

reprise le 17-09

## 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  
43 € licence comprise  
salle 1 et 5

reprise le 12-09

## YOGA

Fabienne Ragueneau

### 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. Et pour finir, relaxation musicale et coloriage.

**4-8 ans** : mercredi 16h-17h  
60 €  
salle 12

reprise le 11-09

### YOGIS JUNIOR

A partir d'un thème différent à chaque séance, réaliser des postures de yoga et des exercices de respiration. Découvrir comment s'assouplir, mais aussi comment se relaxer et se sentir bien dans son corps.

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

reprise le 11-09

# Ateliers Créatifs

Ados & Adultes

## BRODERIE & TRICOT

Christiane Rivier

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

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

mardi 14h-17h30 (1 sur 2)

20 €

salle 8

reprise le 17-09

## 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 12-09

## CARTERIE

Anne-Marie Guttierrez

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

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

32 € + fournitures

salle 8

reprise le 12-09  
calendrier remis à l'inscription

## CARTONNAGE

Christiane Rivier

À partir d'une feuille de carton ordinaire, créer différentes boîtes en fonction des besoins et des envies de chacun.e.s.

vendredi 14h-18h

42 € + fournitures

salle 8 et 9

reprise le 13-09

## 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 initiation** : 10 séances de 2h

14-21-28 septembre / 5-12 octobre

9-16-23-30 novembre / 7 décembre

salle 9

### samedi 10h-12h

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

11-18-25 janvier / 1<sup>er</sup>-8 février / 8-15-22-29 mars / 5 avril

salle 9

### vendredi 14h-16h

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

7-14-21-28 mars / 4-25 avril / 16-23 mai / 6-13 juin

salle 5

### vendredi 14h-18h

**session « création » perfectionnement +** :

5 séances de 4h

Créations avec un thème imposé

10-17-24 janvier / 7-28 février

salle 5

80 € la session + fournitures

## stage

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 - dès 14 ans

#### samedi 10h-17h

19 octobre / 14 décembre / 1<sup>er</sup> mars / 26 avril

17 mai / 14 juin

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

salle 9

Inscription limitée à 3 stages

## stage

Réalisation d'un sac sur 2 jours. Un thème sera proposé (sac de voyage, sac banane...) mais pas obligatoire. Savoir coudre à la machine et apporter sa machine à coudre.

### stage de 2 jours 9h30-17h

STAGE 1 : samedi 16 et samedi 23 novembre

STAGE 2 : dimanche 19 janvier et dimanche 2 février

STAGE 3 : samedi 22 et dimanche 30 mars

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

+ fournitures

salle 5

## CRÉA'SAC

Chantal Poisson

Réalisation de maroquinerie en tissu, simili, cuir...

Savoir coudre à la machine et l'apporter si possible.

### jeudi 9h15-17h

**session de 5 séances** : 10 octobre

7 novembre / 5 décembre / 9 janvier / 6 février

65 € + fournitures

salle 5

## CRÉATIONS « AFTER WORK »

Anne-Marie Guttierrez

Cette formule brève de 3 séances consécutives vous propose de venir vous perfectionner dans des travaux de création manuelle.

Pour chaque session il vous sera proposé un article de mode ou décoration à réaliser sur 3 séances.

Pour participer il vous sera demandé de maîtriser les fonctions basiques d'une machine à coudre.

nouveau

**mardi 19h-21h30**

**session 1** : 17-24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre :  
sac pаниère

**session 2** : 3-10-17 décembre : troussees  
autres dates à venir  
5 € la session + fournitures  
salle 8

## DE MES DIX DOIGTS

Anne-Marie Guttierrez

Réalisations d'articles de mode et de décoration en upcycling ou à partir de matériaux neufs. Il est nécessaire d'avoir des connaissances en couture avancée.

Ne s'adresse pas à des débutants.

**niveau confirmé** : jeudi 14h-17h  
45 €  
salle 8 et 9

reprise le 12-09

## 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** :

mercredi : 14h30 -16h / 16h-17h30 / 17h30-19h

samedi : 9h-10h30 / 10h30-12h

140 € + fournitures

salle 5

reprise le 11-09

**adultes** :

cours de 2h : lundi 18h-20h / mardi 18h-20h

270 € + fournitures

cours de 2h30 : mardi 15h30-18h

samedi 2h30 au choix entre 9h et 12h

325 € + fournitures

salle 5

reprise le 14-09

## 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 16-09

## MODELAGE CÉRAMIQUE

Anne-Laure Foëssel & Christine Rochet (en alternance)

Modelez la terre pour faire apparaître une création unique.

**cours de 2h** : mardi 18h30-20h30

mercredi 9h30-11h30 ou 18h30-20h30 / jeudi 17h15-19h15  
200 €

**cours de 2h30** : jeudi 9h30-12h

250 €

**cours de 3h** : jeudi 14h-17h / vendredi 9h30-12h30

300 €

salle de poterie

reprise le 11-09

Venez découvrir le modelage de l'argile.

Réalisez des objets en terre cuite.

Tous niveaux - dès 15 ans

**samedi 9h30-12h30**

5 octobre : Femme africaine

7 décembre : Grenouille

1<sup>er</sup> février : Petit garçon

5 avril : Pot pour les plantes

24 mai : Portrait de famille

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

salle de poterie

stage

## 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.

**débutant** : lundi 14h-18h

**initié** : mardi 14h-18h

42 €

salle 9

reprise le 16-09

## PEINTURE SUR PORCELAINÉ

Michèle Pillot

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

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.

**tous niveaux** : lundi 9h30-12h

42 €

salle 5

reprise le 16-09

**initié** : lundi 14h-17h

87 €

salle 5

reprise le 16-09

## RELIURE

Patrick Tédesco

Remise en état de livres anciens.

**initié** : vendredi 9h-12h

42 € + fournitures

salle 8

reprise le 20-09

## SAVOIR-FAIRE ET PARTAGE

Anne-Marie Gutierrez 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 9h15-11h45

42 €

salle 8 et 9

reprise le 17-09

# Expression Artistique

Ados & Adultes

## 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...

mardi 18h45-20h15  
+ répétitions par pupitre  
80 €  
salle 11

reprise le 17-09

## CHŒUR D'HOMMES

**Accompagnement :** Dimitri Czyrka  
Pratique collective du chant contemporain, traditionnel et classique pour des hommes.  
Ne pas savoir lire la musique n'empêche pas de chanter.

lundi 18h45-20h  
70 € / 50 € pour les choristes du Carroi  
ou membre d'une chorale extérieure  
salle 11

reprise le 16-09

## 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 des techniques Graham et Limón, 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 16 ans**  
mardi 19h-20h30  
180 €  
salle 6

reprise le 17-09

## DANSE : ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

associé à une pratique régulière de la danse

**Aurore Vincenti**

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

**dès 16 ans**

**10 séances** : 1 samedi par mois - 10h30-18h  
120 € / 50 € pour les participant.e.s de  
l'atelier danse

salle 6

reprise courant octobre  
calendrier remis à l'inscription

## DANSE ROCK

**Sonia Meunier**

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

**débutant** : lundi 19h30-20h30

**intermédiaire** : lundi 20h30-21h30

**avancé** : lundi 21h-22h

90 €

salle 6

reprise le 16-09

## LINDY HOP (DANSE SWING)

**Sonia Meunier**

Le lindy hop est LA danse swing sociale conviviale et joyeuse qui mêle le style jazz, swing et charleston, sur des musiques swing jouées.

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

Niveau 2 : si le 8 temps et le "swing out" sont vos amis, vous apprendrez de nouvelles variations tout en approfondissant votre swing.

un vendredi sur deux

**niveau 1** : 19h30-20h30

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

60 €

salle 12

reprise le 20-09

## THÉÂTRE

**Nicolas Royer**

Mise en scène : Philippe Bilheur

Atelier organisé en vue de représentations au Théâtre de la Halle au Blé en fin de saison sous la responsabilité d'un metteur en scène professionnel.

Nombre de places éventuellement 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 11-09

## 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 16-09

hors les murs

# Langues & Histoire

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 12-09

## ANGLAIS

Béatrice Gadbin O'Connell

Venez réactiver vos connaissances en anglais dans une ambiance conviviale et détendue.

Notre but essentiel : communiquer en anglais, les cours sont donc axés sur l'oral.

**niveau 1** : mardi 10h30-11h45

**niveau 2** : mardi 12h30-13h45

**niveau 3** : lundi 14h-15h15 / 18h30-19h45

**niveau 4** : lundi 17h-18h15 / mardi 14h-15h15

150 €

salle 3

reprise le 16-09

## FRANÇAIS POUR ANGLOPHONES

Béatrice Gadbin O'Connell

Come and speak French in a friendly atmosphere. Venez consolider vos connaissances en français dans une ambiance sympathique.

lundi 9h30-10h45

150 €

salle 3

reprise le 16-09

## 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 € (cours + conversation)

salle 10 & 11

reprise le 16-09

## ATELIER D'ÉCRITURE

Florence Poussin

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

Laissez votre instinct vous guider et ponctuez votre année par des moments d'écriture partagés dans la bienveillance.

mercredi 19h-20h30 / jeudi 19h-20h30

180 €

salle 8

reprise le 11-09

## ESPAGNOL

Maribel Balle - Mendoza Jimenez

"El mundo es de quien nace para conquistarlo y no de quien sueña que puede conquistarlo". Frida Kahlo.

La langue espagnole nous permettra de voyager en direction de l'Amérique Latine et de l'Espagne.

Nous découvrirons ensemble lors de moments de convivialité et de partage, la culture, la musique et la cuisine entre autres.

Rejoignez-nous au sein de ce cours quel que soit votre niveau.

**débutant** : mercredi 17h30-18h30

**intermédiaire** : mercredi 18h40-19h40

**avancé** : mercredi 19h50-20h50

120 €

salle 3

reprise

reprise le 11-09

## FRANÇAIS-ORTHOGRAPHE

Lucette Renaudeau

Amusez-vous à faire une dictée par semaine avec une correction commentée. Cela ravivera vos souvenirs d'école. Les dictées sont un excellent exercice pour améliorer son orthographe. Elles permettent de travailler à la fois le vocabulaire, la grammaire et d'étudier les tournures de phrases complexes sans oublier de découvrir les textes de nouveaux auteurs.

vendredi 14h15-15h30

5 €

salle 11

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 12-09

## 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 13-09

## 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 10-10

## 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

Mercredi 14h30-16h30

ou sur rendez-vous

13 €

salle de quartier du Québec

(1 place de la Nouvelle France)

reprise le 11-09

hors les murs

# Bien-être & Sport

Ados & Adultes

## 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 16-09

**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 / mardi / jeudi / vendredi 9h45-11h

lundi / jeudi 18h30-19h45

salle 12

115 € / 170 € 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

148 €

Espace Montréal

reprise le 16-09

## YOGA

**Annie-Claude Dupuy et Fabienne Ragueneau**

**Monique Haiyez**

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.

**Annie-Claude Dupuy et Fabienne Ragueneau**

mardi 16h30-18h / 18h30-20h

mercredi 14h-15h30

110 €

salle 12

reprise le 17-09

**Monique Haiyez**

jeudi 18h20-20h

40 €

salle 6

reprise le 12-09

hors les murs

## 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 : 165 €  
moins de 16 ans : 154 €

nage libre : 96€ / - 16 ans : 85 €

Licence passage : 57 €

Formations : N1 : 91 € / N2 : 170 € / N3 : 120 €

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

Emmanuel Pillot et Maurice Prigent

Tennis de table loisirs en équipes doubles, quel que soit votre niveau. Apportez votre raquette, vos balles, et une paire de chaussures de sport en salle, pour pratiquer dans la bonne humeur et rencontrer d'autres adeptes de ce sport.

**Initié** : lundi / jeudi 9h-11h30

5 €

Complexe sportif de la Monnerie

reprise le 12-09

# Jeux

## Ados & Adultes

### 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 13h45-17h30

5 €

salle 10

reprise le 12-09

### ÉCHECS

Christophe de la Fontaine et Thierry Leroyer

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

jeudi 17h-19h

43 € licence comprise

salle 1 & 5

reprise le 12-09

### 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 17-09

# Ludothèque

## « Terre de jeux »

Accès libre

### Espace culturel pour jouer en toute liberté

Animation, conseil, prêt, location de jeux

Céline Pogoda

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

#### PUBLIC

Adultes, ados et enfants  
à partir de 3 ans  
(enfants de 3 à 6 ans accompagnés  
d'un adulte)  
Groupes sur rendez-vous

#### CONDITIONS DE PRÊT ET DE LOCATION

Prêt de jeux de société pour les titulaires de  
l'adhésion individuelle ou collective, sur  
présentation de la carte (voir p.5).  
3 jeux par mois par adhérent / 10 jeux par mois  
par association ou collectivité  
Location de grands jeux en bois : 10 € par jeu

#### OUVERTURE

##### Période scolaire :

Mercredi 14h-18h & samedi 9h-12h

##### Vacances scolaires :

Ouverture la première semaine

Du lundi au jeudi : 14h-18h

vendredi 14h-18h : Délocalisation au quartier des Fleurs  
salle Jean Serrès

**Fermeture :** vacances de Noël

##### Vacances d'été :

Ludo plage en juillet du lundi au vendredi 14h-18h au lac  
de la Monnerie

**Réouverture :** mercredi 11 septembre

Organisation d'événements ponctuels (nocturnes...)

Calendrier disponible sur [www.lecarroi.org](http://www.lecarroi.org)

# Associations Extérieures

Renseignements et inscriptions auprès des associations

## 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

### 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.

**3e vendredi du mois** : 18h-19h / 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** : Mickaël BOURMAULT : 07 89 57 18 25

ensalsame@gmail.com

facebook.com/EnsalsameLafleche

## KHI CONG

### Gymnastique traditionnelle chinoise

Travail de l'énergie vitale vouée à harmoniser les différentes énergies qui circulent dans notre corps.

**contact** : Jean-Pierre Nadreau - 07 88 16 29 23  
jean-pierre.nadreau@wanadoo.fr

## 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

# ACTIVITÉS 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

# Les rendez-vous du Carroi

## SEPTEMBRE

### INSCRIPTIONS

A partir du samedi 7 septembre / 10h-17h

Complexe sportif de la Monnerie

Reprise des activités : mercredi 11 septembre

## DÉCEMBRE

### MARCHÉ DE NOËL

Salon de thé et vente de créations « fait main »

## 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

## MAI

### EXPOSITION CAMÉLÉON

Biennale des ateliers créatifs

## MAI - JUIN

### RESTITUTION DE L'ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

### REPRÉSENTATIONS DE L'ATELIER THÉÂTRE

### FÊTE DE LA MUSIQUE (ateliers danse.s & chorale)

## MAI - JUIN

### PRÉINSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

pour les adhérent.e.s souhaitant poursuivre leur.s activité.s

## ÉVÉNEMENTS LUDIQUES

Par la Ludothèque « Terre de Jeux »

rendez-vous sur le site du Carroi : [www.lecarroi.org](http://www.lecarroi.org)

SAISON CULTURELLE



## LES SPECTACLES

- Vendredi 27 septembre : **Ouverture saison** - LES FOUTEURS DE JOIE \_\_\_\_\_ Chanson - Spectacle musical
- Vendredi 4 octobre : **Storyboard** - GWEN CAHUE ET BAPTISTE BAILLY \_\_\_\_\_ Musique Jazz
- Vendredi 11 octobre : **La vie en vrai (avec Anne Sylvestre)** - LES LOUVES À MINUIT \_\_\_\_\_ Théâtre - Musique
- Jeudi 17 octobre : **Gueule de bois** - ET ALORS ! CIE \_\_\_\_\_ Théâtre contemporain
- Mardi 5 novembre : **[ Festival Bebop ]** - MATHIEU BOOGAERTS / 1<sup>ère</sup> partie : MANYSS \_\_\_\_\_ Chanson
- Jeudi 14 novembre : **L'exploitation à la cool** - COMPAGNIE EL AJOUAD \_\_\_\_\_ Théâtre
- Samedi 23 novembre : **Ludilo** - CIE LE MOUTON CARRÉ *En famille !* \_\_\_\_\_ Théâtre d'objet chorégraphié
- Mercredi 27 novembre : **Gisèle Halimi, une farouche liberté** \_\_\_\_\_ Théâtre
- Mardi 3 décembre : **Sur ces eaux** - É.T.É \_\_\_\_\_ Musique traditionnelle du Québec
- Vendredi 13 décembre : **DOULLY** \_\_\_\_\_ Humour
- Jeudi 9 janvier : **Gotainer ramène sa phrase** - RICHARD GOTAINER & BRICE DELAGE \_\_\_\_\_ Récit musical
- Vendredi 17 janvier : **Rêves** - CIRQUE INSHI \_\_\_\_\_ Cirque - Danse
- Samedi 1<sup>er</sup> février : **Toyo !** - LES COLPORTEURS *En famille !* \_\_\_\_\_ Cirque - Musique
- Samedi 8 février : **La fabuleuse histoire de Basarkus** - CIE LAMENTO ET ACADÉMIE FRATELLINI *En famille !* \_\_\_\_\_ Cirque - Danse
- Mercredi 12 février : **Un océan d'amour** - LA SALAMANDRE *En famille !* \_\_\_\_\_ Théâtre d'objet et univers de papier
- Jeudi 27 février : **Roméo et Juliette** - LES ASSOIFFÉS D'AZUR \_\_\_\_\_ Théâtre
- Vendredi 7 mars : **La Petite Sirène** - COLLECTIF UBIQUE *En famille !* \_\_\_\_\_ Conte théâtral et musical
- Samedi 15 mars : **Affranchies** - CIE BAHIA \_\_\_\_\_ Danse hip-hop et contemporaine
- Vendredi 21 mars : **L'audace du Papillon** - LA FAROUCHE CIE \_\_\_\_\_ Théâtre - Récit
- Vendredi 28 mars : **Bateau** - CIE LES HOMMES SENSIBLES *En famille !* \_\_\_\_\_ Théâtre d'objet et cirque sensible
- Jeudi 3 avril : **Nos corps empoisonnés** - CIE LUMIÈRE D'AOÛT \_\_\_\_\_ Récit théâtral
- Vendredi 25 avril : **Cavalcade en Cocazie** - REDER NOUHAJ *En famille !* \_\_\_\_\_ Récit - Musique
- Mardi 29 avril : **Ce qui nous noue** - GROUPE DÉJÀ \_\_\_\_\_ Théâtre
- Mardi 6 et mercredi 7 mai : **Larzac !** - CIE 13.36 \_\_\_\_\_ Théâtre
- Jeudi 15 mai : **Candide 1.6** - COMPAGNIE 1.5 \_\_\_\_\_ Danses urbaines - Poésie
- Jeudi 22 mai : **Le malade imaginaire** - COLLECTIF CITRON \_\_\_\_\_ Théâtre

## OUVERTURE DE LA BILLETTERIE

Samedi 7 septembre | 10h-17h - Complexe sportif de la Monnerie

## LES FESTIVALS

- Du 24 au 26 janvier : **Ma Région Virtuose** \_\_\_\_\_ Musique classique
- Du 1<sup>er</sup> au 12 février : **Malices au Pays** - 10<sup>ème</sup> édition \_\_\_\_\_ Jeune public
- Du 4 au 6 juillet : **Les Affranchis** - 32<sup>ème</sup> édition \_\_\_\_\_ Arts de la rue
- Du 18 juillet au 15 août : **Les apARTés** \_\_\_\_\_ Musique

## LES EXPOSITIONS - LA HALLE-AU-BLÉ

- Jusqu'au 13 octobre : **« NYMPHEA »** - Lucy \_\_\_\_\_ Art végétal
- Du 1<sup>er</sup> février au 23 mars : **« Quand la peinture rencontre le textile »** - Jacqueline Trubert \_\_\_\_\_ Pluridisciplinaire



# Début des Inscriptions



samedi 07 septembre 10h-17h  
FORUM DES ASSOCIATIONS  
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 14 septembre au 12 octobre 2024

**Fermetures annuelles :**

du lundi 23 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025

vendredis 2, 9 et 30 mai 2025

du vendredi 4 juillet au dimanche 17 août 2025

**Le CARROI**

Espace Montréal

BP 40028

72200 LA FLÈCHE

02 43 94 08 99

accueil@carroi.org

www.lecarroi.org

