



2021-2022

# ATELIERS DU CENTRE CULTUREL

Département Arts plastiques  
Département Musique  
Département Expression corporelle

 Centre culturel  
Jean-Cocteau



# ATELIERS DU CENTRE CULTUREL JEAN-COCTEAU

Déployés sur deux structures (l'espace d'Anglemont et l'espace Louise-Michel) et ouverts à tous, les ateliers de pratiques artistiques et culturelles amateurs du centre culturel Jean-Cocteau sont regroupés en trois départements : le département Arts plastiques, le département Musique et le département d'Expression corporelle. Quarante ateliers accueillent chaque année plus de 1300 adhérents amateurs dans des disciplines aussi variées que le dessin, la danse africaine, les ateliers multimédia, le yoga, ou la généalogie... Afin de vous aider à faire votre choix, ce guide rassemble en un document unique l'ensemble des jours, horaires, âges, niveaux, conditions tarifaires et emplacements dans la ville de chaque atelier. Il y en a pour tous les goûts, toutes les attentes : activités collectives ou individuelles, pour débutants ou confirmés. Certaines disciplines aboutissent à des représentations, des concerts ou à des expositions permettant aux élèves de présenter leur travail au public.

Ces activités sont animées par des professeurs qualifiés. Il est demandé aux adhérents à la fois investissement et assiduité. Le règlement intérieur, rassemblant les règles de fonctionnement du centre et des ateliers est présenté dans ce guide.

## SOMMAIRE

### DÉPARTEMENT ARTS PLASTIQUES P. 6 - 13

Les Ateliers multimédia .....	6
BD / Illustration enfants .....	8
Dessin/ Peinture .....	9
Dessin / Peinture / Collage .....	9
Dessin / Peinture / Collage .....	9
Labo photo argentique noir & blanc	10
Photo numérique :	
théorie et pratique .....	10
Sculpture et techniques mixtes.....	11
Mosaïque.....	11
Poterie / Céramique.....	12
Mais aussi.....	13
Anglais.....	13
Espagnol.....	13

### DÉPARTEMENT MUSIQUE P. 16 - 19

Accordéon.....	16
Batterie .....	16
Guitare .....	16
Piano .....	17
Saxophone .....	17
Chant individuel .....	17
Les Zépiglottes .....	18
Ensemble accordéon .....	18
Les liens du chœur.....	19
Gospel.....	19
Grand Soul Band .....	19
Formation musicale.....	19

### DÉPARTEMENT EXPRESSION CORPORELLE P. 22 - 29

Comédie musicale.....	22
Comédie musicale seniors.....	22
Danse Jazz .....	23
Danse Jazz .....	23
Danse de salon .....	24
Danse africaine .....	24
Danse Hip Hop .....	25
Body Sculpt .....	25
Stretching .....	26
Gymnastique californienne .....	26
Gymnastique d'entretien.....	26
Pilates seniors .....	27
Renforcement musculaire seniors ...	27
Pilates .....	27
Renforcement musculaire .....	27
Tai Chi Chuan et	
Voie du Mouvement.....	28
Théâtre .....	28
Yoga .....	28
MAIS AUSSI .....	29
Généalogie et histoire locale.....	29
Inscriptions .....	30
Tarifs.....	31
Règlement intérieur .....	32



# DÉPARTEMENT ARTS PLASTIQUES

Les ateliers d'arts plastiques nécessitent un investissement personnel et une présence régulière pour aboutir à un résultat concret.

# LES ATELIERS MULTIMÉDIA

POUR CHACUN DE CES 5 ATELIERS,  
IL EST RECOMMANDÉ DE DISPOSER À DOMICILE  
D'UN ORDINATEUR PERSONNEL.

ADULTES

## 1. Atelier Prise en main des outils numériques

Familiarisez-vous avec l'usage des technologies numériques et devenez autonome dans la pratique quotidienne de votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Intégrez la culture de base informatique de façon très concrète en apprenant les méthodes de résolution de problèmes.

ADULTES

## 2. Atelier Culture du webadultes

Geek, Hashtag, QR Code... le jargon numérique vous échappe et vous souhaitez le maîtriser ? Alors cet atelier est fait pour vous ! Par une pratique active, responsable et critique du web, vous découvrirez nombre d'enjeux induits par l'omniprésence du numérique dans notre quotidien.

ADULTES

## 3. Atelier Pratique du webadultes

Apprenez les bases de la pratique du web. Maîtrisez votre navigateur, les moteurs de recherche, la messagerie électronique. Familiarisez-vous avec les outils et les méthodes permettant d'acquérir une navigation autonome, responsable et sécurisée sur le web.

ADULTES

## 4. Atelier Photomontage adultes

À l'aide du logiciel libre de retouche d'image Gimp, réalisez vos propres photomontages. La créativité personnelle est notamment stimulée par l'émulation, la bonne humeur et la convivialité du groupe. Les réalisations sont présentées en fin de saison dans l'exposition « Expressions plurielles » du centre culturel.

ADULTES

## 5. Atelier Sur mesure

Réalisation d'un blog, création d'un compte sur les réseaux sociaux, techniques de bureautique, prise en main d'un logiciel de traitement du son... Vous avez un projet numérique ou vous êtes tout simplement animé par l'esprit de curiosité et vous souhaitez être accompagné dans un cadre collectif pour maîtriser votre ordinateur ? Votre place est à cet atelier !

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Prise en main des outils numériques	Adulte	ccjc 14h-16h	ccjc 15h-17h
Culture Web	Adulte	ccjc 19h-21h	
Pratique du Web	Adulte		
Sur mesure	Adulte		
Photomontage	Adulte		

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ccjc 16h30-18h30			
		ccjc 18h-20h	
ccjc 19h-21h			

## BD / ILLUSTRATION ENFANTS

Apprentissage du dessin et des techniques narratives (découpage, cadrage, mise en scène) grâce à une approche ludique qui s'adapte au rythme et au niveau de chacun. L'écriture de scénario et de personnages, en encourageant l'observation et la curiosité sont développés. Une vaste iconothèque est à disposition des élèves pour la réalisation de leurs travaux. Réalisations graphiques tout au long de l'année :

- **1<sup>er</sup> trimestre** : Création d'illustrations pour un calendrier avec un thème commun.
- **2<sup>e</sup> trimestre** : Participation au concours de la BD scolaire d'Angoulême
- **3<sup>e</sup> trimestre** : Participation au concours de l'affiche pour la Fête de la musique aux Lilas, et réalisation de pages de BD sur un thème commun pour l'exposition du centre culturel « Expressions plurielles » au mois de juin.

Groupe de douze élèves, mixité des âges. Activité demandant de la concentration, du calme et de la créativité. Outils utilisés : feutre, crayon, encre, collage...

**CCJC** Centre Culturel Jean-Cocteau

**CCLM** Centre Culturel Louise-Michel

Activité	Public	LUNDI	MARDI
<b>BD / Illustration</b>	<b>6 ans et +</b>		<b>CCJC</b> 17h30-19h
<b>Dessin / Peinture</b>	<b>6-8 ans</b>		
	<b>9-11 ans</b>		
	<b>12-17 ans</b>		
	<b>Adulte</b>		<b>CCLM</b> 14h-16h ; 16h-18h ; 19h-21h

## DESSIN/ PEINTURE

Sont abordés dans ce cours tous niveaux les fondamentaux du dessin (construction, composition, proportions..), le contraste et le mélange des couleurs, l'apprentissage de nombreuses techniques : crayons, fusain, pastel, gouache, aquarelle, encres... à travers des thématiques diversifiées. L'objectif est de se faire plaisir tout en stimulant sa créativité, de trouver et d'enrichir continuellement son « langage » personnel. Au sein d'une dynamique de groupe, est favorisée la création de liens entre observation du réel, et inspiration à partir d'images d'œuvres anciennes, modernes et contemporaines. Des visites des expositions d'art contemporain du centre culturel et des rencontres avec les artistes invités sont régulièrement proposées.

## DESSIN / PEINTURE / COLLAGE

Les enfants explorent la diversité des matériaux et techniques : dessin, pastel, peinture, encres, papiers découpés... A travers des travaux individuels comme collectifs, l'imaginaire est stimulé par des propositions ludiques aux approches variées, par la présentation d'images d'œuvres et les visites des expositions à l'espace d'Anglemont.

## DESSIN / PEINTURE / COLLAGE

Les ados développent et enrichissent leur univers personnel créatif en se confrontant à une diversité d'approches et de techniques : dessin, pastel, peinture, encres, aquarelle, papiers découpés... L'imaginaire est stimulé par un travail de construction, de recherche, l'analyse d'images d'œuvres et les visites des expositions à l'espace Anglemont. Des concours initiés par la Ville (affiche fête de la musique..) font éventuellement l'objet de travaux collectifs.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>CCJC</b> 14h-15h30 ; 15h30-17h ; 17h-18h30			
<b>CCLM</b> 14h-15h30			
<b>CCLM</b> 15h30-17h			
<b>CCLM</b> 17h-18h30			

dès 11 ans ADOS ADULTES

## LABO PHOTO ARGENTIQUE NOIR & BLANC

Initiation aux techniques de développement et de tirage noir et blanc sur support papier. Il est nécessaire de disposer d'un appareil reflex argentique 24x36 ou moyen format (prêt conventionné possible). Des coûts supplémentaires peuvent être à prévoir en fonction des projets des adhérents. En complément du labo, des cours théoriques suivis de sorties avec exercices sont organisés un samedi par mois. Les élèves peuvent présenter une partie de leurs travaux lors de l'exposition de fin d'année « Expressions plurielles ». Ils sont aussi invités à participer aux autres projets qui pourront leur être proposés.

ADOS ADULTES

## PHOTO NUMÉRIQUE : THÉORIE ET PRATIQUE

Un samedi par mois, cet atelier propose une approche théorique sur le fonctionnement des appareils photo numériques, puis une mise en pratique en extérieur. Les adhérents viennent avec leur appareil numérique compact, bridge ou réflex. L'atelier s'adresse aux novices, comme à ceux qui souhaitent perfectionner leurs connaissances des techniques de prise de vue. L'analyse finale des images permet de revenir sur le travail réalisé. Le calendrier est transmis lors de l'inscription. Cet atelier est gratuit pour les élèves déjà inscrits au Labo photo N&B.

ccjc Centre Culturel Jean-Cocteau

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Photo argentique N&B	11 ans et +		ccjc 18h30-20h
	Adulte		ccjc 20h-22h
Photo numérique : théorie et pratique*	15 ans et +		
Sculpture	Ado-Adulte		ccjc 18h-20h ; 20h-22h
Mosaïque	Ado-Adulte		

\* Un samedi / mois, suivant le calendrier transmis lors de l'inscription

ADULTES

## SCULPTURE ET TECHNIQUES MIXTES

Ce cours d'initiation à la sculpture consiste en l'étude des formes et leur conception en volume à travers différentes techniques. A partir des propriétés physiques des matériaux, nous apprenons l'utilisation des outils, la réalisation d'armatures, le modelage en terre et en plâtre direct, les techniques de moulage, d'assemblage et de taille directe jusqu'à la finition (soclage et patine). La première étape propose l'analyse de forme par l'observation et le dessin, afin d'avoir une lecture en deux dimensions avant le passage au volume. Le modelage reste la matière privilégiée pour démarrer l'étude des volumes ; l'argile offrant une grande plasticité, elle permet un apprentissage poussé de la forme par les plans, les profils, les passages et les lumières. Suivant un projet artistique déterminé, nous abordons la diversité des questions esthétiques et techniques de la sculpture. L'étude anatomique du vivant reste une référence tout au long de l'année.

ADULTES

## Mosaïque

La mosaïque est l'art d'assembler des petits cubes de matières, terres cuites, pâtes de verres, pierres, émaux, pour donner vie à la couleur et au mouvement. Les instruments traditionnels du mosaïste, la pince et la marteline, permettent de jouer avec les tesselles, en s'inspirant des techniques modernes de la mosaïque. Ce cours invitera à la réalisation de petits et moyens formats, et du travail en volume. Ouvert à tous les niveaux, du débutant au confirmé.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ccjc 17h30-19h	ccjc 18h30-20h		
ccjc 19h-21h	ccjc 20h-22h	ccjc 20h-22h	
			ccjc 9h30-12h30
ccjc 18h30-20h30			

dès 6 ans ADOS ADULTES

## POTERIE / CÉRAMIQUE

Initiation et perfectionnement au travail de la terre : façonnage, émaillage, décor, tournage ; modelage, volume-sculpture céramique ; créations d'objets, créations libres. Certains cours sont ouverts aux enfants accompagnés de leurs parents pour expérimenter une pratique partagée.

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Poterie Céramique 1 (H.Saby)	6-10 ans		
	7-11 ans		
	13 ans et +		
	7 ans et + (parents enfants)		
	Ado-Adulte		
	Adulte		
Poterie Céramique 2 (A.Viers)	7 ans et +		
	Ado-Adulte		
Anglais	Adulte	CCJC 16h-17h45 conversation ; 17h45-19h15 N1 ; 19h15-20h45 N3+	CCJC 16h45-18h15 N3 ; 18h15-19h45 conversation ; 19h45-21h15 N2
Espagnol		CCJC 19h-20h ; débutant 20h-21h intermédiaire	

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau

CCLM Centre Culturel Louise-Michel

ADULTES

## Mais aussi

### ANGLAIS

Apprentissage progressif des structures fondamentales de la langue en trois niveaux. Entraînement à la compréhension et à l'expression orale, écrite. Le niveau 4 est axé sur l'entrée en conversation lorsque les bases de la langue sont acquises.

**Niveau 1 : initiation, débutant.**

**Niveau 2 : faux débutant - Retour à l'anglais, remise à niveau.**

**Niveau 3 : moyen - consolidation.**

**Niveau 4 : moyen stabilisé - développement et activation des connaissances par l'échange et la communication.**

### ESPAGNOL

L'atelier comporte trois niveaux d'apprentissage.

**Niveau 1 : débutant – découverte de l'espagnol**

(apprentissage de la langue à l'oral et à l'écrit, apprentissage des temps de base : présent, futur, imparfait).

**Niveau 2 : Intermédiaire / avancé**

Approfondissement de l'apprentissage de l'espagnol oral et écrit.

**Niveau 3 : Avancé**

Perfectionnement – approfondissement de l'apprentissage de la langue pour une utilisation en conversation courante.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			CCJC 10h30-12h
CCJC 15h30-17h			CCJC 13h30-15h
CCJC 17h-18h30			
			CCJC 15h-16h30
			CCJC 16h30-18h
CCJC 19h30-21h30			
CCLM 14h-15h30 ; 15h30-17h			
CCLM 17h-18h30 ; 19h15-21h15			
	CCJC 19h-20h avancé		



**DÉPARTEMENT**  
**musique**



## ACCORDÉON

Le cours s'adresse aux débutants ainsi qu'aux musiciens avancés. Il favorise l'expression musicale au travers du répertoire des musiques traditionnelles, des chansons, mais également de la musique classique et contemporaine. (capacité de lecture de partitions requise : inscription à la formation musicale)

## BATTERIE

Apprentissage de la technique de tenue des baguettes, puis celle de l'instrument : coordination, indépendance et rythmes variés.

## GUIWARE

● Cours de guitare tous styles : de la musique classique à la musique actuelle, en passant par toutes les époques et un grand nombre de styles musicaux, le cours propose un apprentissage des multiples types de jeu guitaristique, pour les élèves débutants et avancés.

**CCJC** Centre Culturel Jean-Cocteau

**CCLM** Centre Culturel Louise-Michel

**CL** Centre de loisirs

Activité	Public	LUNDI	MARDI
<b>Cours individuels</b>			
Accordéon	12 ans et +		<b>CCJC</b> 17h-22h
Batterie	12 ans et +	<b>CL</b> 19h30-22h30	
Guitare			<b>CCLM</b> 15h-17h ; 18h-21h
Piano classique	12 ans et +	<b>CCJC</b> 16h30-20h30	<b>CCLM</b> 14h-21h <b>CCJC</b> 12h-16h ; 16h30-20h30
Piano tous styles	12 ans et +		
Saxophone	12 ans et +		
Chant individuel	Adulte	<b>CCJC</b> S1 : 16h-20h (1h, une semaine sur deux)	<b>CCJC</b> 16h30-19h30

Tous les cours individuels de musique durent 1/2h (sauf mention contraire)

## PIANO

● **Piano classique** à contemporain. Maîtrise instrumentale et découverte des différents styles musicaux à travers les œuvres du répertoire baroque, classique, romantique, moderne, contemporain mais aussi jazz, musiques de films et chansons. Initiation à l'arrangement musical et à l'accompagnement pour les niveaux plus avancés. Solo, quatre mains, piano-chant, musique de chambre et participation aux nombreux projets transversaux des ateliers du centre culturel et du conservatoire.

● **Piano tous styles.** Apprentissage du piano à travers des styles et époques diversifiés (tango, jazz, classique, musique contemporaine, etc.). La formation porte notamment sur l'expression musicale, la détente corporelle, l'acquisition d'une pulsation. L'improvisation tient également une place importante dans cet atelier.

## SAXOPHONE

Apprentissage du saxophone à travers l'étude d'un répertoire varié (classique, jazz, pop...).

## CHANT INDIVIDUEL

Pour toute personne souhaitant découvrir et/ou approfondir sa technique vocale : respiration, placement de la voix, puissance, résistance... Travail d'interprétation à partir d'un répertoire varié. Pour adultes et ados débutants ou confirmés.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>CCJC</b> 17h-20h30			
<b>CCLM</b> 19h30-21h30			
<b>CCLM</b> 14h30-20h30	<b>CCLM</b> 14h30-19h30		
	<b>CCJC</b> 10h-12h ; 12h30-14h30		
	<b>CCJC</b> 16h30-21h	<b>CCJC</b> 14h à 21h	
	<b>CCJC</b> 17h-21h		
			<b>CCJC</b> 10h-11h TN (1h, une semaine sur deux)

TN = Tout niveau

## LES ZÉPIGLOTTES

### ● Sur audition, pour adultes avancés.

Sur audition, pour adultes avancés.

Ensemble vocal privilégiant un répertoire varié (chanson, jazz, gospel...) parfois chanté a cappella. Cet atelier a pour objectif le perfectionnement du travail polyphonique au service d'une interprétation ludique. Il est fortement conseillé d'avoir l'oreille musicale, le sens du rythme et l'ouverture aux langues étrangères. Assiduité et humour sont les ingrédients indispensables à l'intégration du groupe. Maîtrise du solfège facultative. Plusieurs représentations dans l'année (répétitions supplémentaires à prévoir). L'atelier recherche prioritairement des voix masculines (basses, barytons).

## ENSEMBLE ACCORDÉON

Apprendre à jouer avec les autres développe le sens de l'écoute aussi bien que l'adaptation. Dans une ambiance conviviale, l'ensemble accordéon apprend à chacun à tenir son rôle au sein du groupe. Le répertoire va de la chanson populaire au répertoire le plus exigeant.

**CCJC** Centre Culturel Jean-Cocteau

**CCLM** Centre Culturel Louise-Michel

Activité	Public	LUNDI	MARDI
<b>Cours collectifs</b>			
Les Zépiglottes	Adulte	<b>CCJC</b> 20h15-22h15 (Avancé)	
Ensemble accordéon	Adulte		
Les liens du choeur	Ado - Adulte		
Grand Soul Band	Adulte		
Gospel*	16 ans et +		
Les choristes de Grand Soul Band	Adulte		
Formation musicale	12 ans et +		<b>CCLM</b> 17h-18h

\* Deux samedis / mois, suivant le calendrier transmis lors de l'inscription

## LES LIENS DU CHŒUR

Cet atelier intergénérationnel propose l'élaboration d'un spectacle de chansons. Les intervenants s'exercent au rôle de choriste et/ou de figurant, en accompagnement de solistes. Écoute, patience, partage, autodérision et créativité sont les ingrédients de cette recette.

## GOSPEL

Ce nouvel atelier de chorale Gospel (accompagné par un guitariste) est ouvert à tous les publics dès 16 ans, quel que soit le niveau en chant des adhérents. Deux samedis par mois pendant 2 heures, l'atelier se réunit à l'espace Louise-Michel, pour 20 séances annuelles (calendrier transmis lors de l'inscription au secrétariat). Deux de ces séances sont destinées à une restitution publique. Technicité et convivialité sont au programme.

## GRAND SOUL BAND

● Orchestre du GSB : apprentissage, en ensemble de 20 musicien.ne.s et chanteur.se.s, d'un répertoire de standards de Jazz, Soul et Pop Music (arrangements originaux). Travail de groupe axé sur les qualités d'interprétation et d'implication dans le collectif de chacun. Niveau avancé.

● Choristes du GSB. Les choristes se réunissent 2 fois par mois : une fois le jeudi avec l'orchestre au complet ; une fois le samedi uniquement voix et accompagnement guitare. Le calendrier est transmis lors de l'inscription au secrétariat

## FORMATION MUSICALE

Initiation et perfectionnement à la lecture des notes et du rythme. La formation musicale est un complément essentiel pour une progression dans la pratique d'un instrument.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>CCJC</b> 20h30-22h			
			<b>CCJC</b> 11h-13h (18 séances dans l'année) TN
	<b>CCJC</b> 20h-22h (sur audition)		
			<b>CCLM</b> 11h-13h
	<b>CCJC</b> 20h-22h (1 fois par mois)		<b>CCJC</b> 14h-16h (1 fois par mois)

TN = Tout niveau



# DÉPARTEMENT EXPRESSION CORPORELLE

Les ateliers nécessitent un investissement personnel et une présence régulière pour aboutir à des résultats concrets ainsi qu'à certaines restitutions collectives.

Pour les cours de danse jazz et de comédie musicale, des répétitions supplémentaires ainsi que des frais de costumes sont à prévoir pour la préparation des spectacles de fin d'année.

dès 7 ans ADOS ADULTES

## comédie musicale

Les cours s'adressent à un large public, des plus jeunes aux retraités. Les cours de comédie musicale proposent un apprentissage de la danse, du chant et du théâtre afin de réunir ces trois disciplines sur scène en fin de saison. Une motivation importante est indispensable, car les cours demandent du suivi et un minimum de travail personnel. En mai et juin, des répétitions supplémentaires sont programmées, afin d'assurer la mise en place du spectacle qui se déroule au Théâtre du Garde-Chasse.

ADULTES

## comédie musicale séniors

Cet atelier a pour objectif de préparer au spectacle de fin d'année « Cabaret ». Son contenu est composé d'une approche simple à la danse, à la comédie et au chant, avec une forte accentuation sur cette dernière discipline. Convivialité et esprit de groupe en sont le ciment ! Les différents tableaux réalisés intègrent les interventions des nombreux autres groupes pour « Cabaret ».

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Comédie musicale	7-9 ans		
	10-12 ans		
	13-15 ans		
	16-25 ans		
	Adulte		
Comédie musicale séniors	Adulte		
Danse Jazz	7-8 ans		CCJC 17h-18h
	9-10 ans		CCJC 18h-19h15
	11-13 ans		
	14-17 ans / Ado interm.		
	Adulte		CCJC 20h30-22h30

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau

dès 7 ans

## Danse Jazz

Familiarisations avec les fondamentaux de la danse Jazz et construction du corps à travers des exercices de base de la danse. Découverte et travail du rythme, progression technique, connaissance de l'univers artistique et du travail scénique grâce à la préparation du spectacle « Jazz danse ». Celui-ci se tient, en fin de saison, au Théâtre du Garde-Chasse.

ADOS ADULTES

## Danse Jazz

Les cours se déclinent en trois niveaux :

- Le niveau débutant rassemble des adultes ayant déjà pratiqué la danse (classique, contemporaine) mais souhaitant s'initier à la danse Jazz, aimant le rythme, la coordination, l'expression artistique.
- Le niveau intermédiaire s'adresse aux ados et adultes de 15 à 25 ans ayant déjà une pratique de la danse Jazz (travail corporel complet, exercices techniques, enchaînements chorégraphiques).
- Le niveau avancé s'adresse aux adultes et ados ayant une très solide maîtrise de la danse Jazz.

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		CCJC 17h-18h	
		CCJC 18h-19h	
		CCJC 19h-20h15	
		CCJC 20h15-22h	
	CCJC 20h30-22h30 (25 ans et +)		
		CCJC 11h-13h	
CCJC 14h15-15h45			
CCJC 15h45-17h15			
CCJC 20h-22h Ado-adulte, avancé	CCJC 19h-20h30, Ado-adulte (25 ans max.), Intermédiaire		

ADULTES

## Danse de salon

Les danses de salon regroupent la salsa, le rock, le cha-cha, la rumba, le tango, la samba, le paso-doble, la valse et le madison. L'apprentissage commence par l'acquisition des pas de base puis par des figures de plus en plus complexes. Chaque trimestre, un temps fort permet à tous les élèves de se rencontrer. En fin de saison, une sortie dans une guinguette est proposée aux élèves. Le cours débutant est majoritairement axé sur les danses latines.

ADULTES

## Danse africaine

Tout niveau. Ce cours vous invite à découvrir une nouvelle manière de vous mouvoir sur des rythmes variés et rythmés des cultures musicales africaines. Un percussionniste accompagne le cours. Cours intense et énergisant, le professeur a cependant à cœur de s'adapter au niveau du groupe.

DÈS 7 ans ADOS ADULTES

## Danse HIP HOP

Au-delà des images acrobatiques que véhicule le Hip Hop, ce cours propose une initiation pour adolescents et adultes aux différents courants de cette branche très riche de la danse. Les cours donnent lieu à la réalisation de spectacles en fin d'année.

ADULTES

## BODY SCULPT

Le Body Sculpt permet un travail sur l'ensemble des muscles du corps. Cette activité est axée sur l'endurance et le renforcement musculaire et permet de travailler toutes les parties du corps : abdominaux, jambes, bras, dos, pectoraux et fessiers. Tous les efforts sont coordonnés afin que chaque partie de votre corps soit développée harmonieusement.

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Danse de salon	Adulte		
Danse africaine	Ado / Adultes		CAL 19h-20h30
Danse Hip Hop	7-10 ans		
	11-13 ans		
	14-18 ans		
	19 ans et +		
Body sculpt	Adulte		

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau

CCLM Centre Culturel Louise-Michel

HV Hôtel de Ville

CAL Ecole Calmette

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	HV 19h-20h Intermédiaire HV 20h-21h Débutant (orientation danses latines) HV 21h-22h Avancé		
	CCLM 17h30-18h30		
	CCLM 18h30-19h30		
	CCLM 19h30-20h30		
	CCLM 20h30-21h30		
	CCJC 12h15-13h15		

ADULTES

## STRETCHING

Forme de gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble du corps, de prévenir des douleurs de dos, de compléter une pratique sportive et de conserver une bonne mobilité articulaire. Les étirements se font en douceur grâce à la respiration qui commande le geste et à un fond sonore apaisant.

ADULTES

## Gymnastique D'ENTRETIEN

Cours pluridisciplinaire où l'on trouve des exercices de renforcement musculaire, des étirements et de la relaxation en musique.

ADULTES

## Gymnastique CALIFORNIENNE

Cette gymnastique a pour objectif de faire prendre conscience de son corps en travaillant sa musculature avec justesse, en développant la coordination, le gainage et l'équilibre. Échauffement avec steps : développement de l'endurance aérobie, renforcement des membres inférieurs, coordination, gainage et équilibre grâce à des enchaînements ludiques en musique. Travail des bras (avec élastique ou poids) des abdominaux et des fessiers. Cours mixte nécessitant une bonne condition physique.

ADULTES

## PILATES SÉNIORS

Conseillé pour les publics séniors, cet atelier propose des exercices de pilates tout en douceur, pour améliorer la souplesse, la tonicité et l'équilibre.

ADULTES

## PILATES

Méthode douce mais efficace renforçant la zone abdominale, le dos et les muscles profonds. On obtient une silhouette affinée et gracieuse. Accessible à tous, toutes corpulences et tous âges confondus. Deux niveaux : débutant et intermédiaire.

ADULTES

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE SÉNIORS

Exercices spécialisés pour les publics séniors, sur une base d'exercices traditionnels de renforcement, d'étirement et d'équilibre du corps.

ADULTES

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail de coordination, de réflexe et d'équilibre. Les cours se déroulent sur un support musical : le rythme aide à l'exécution du geste et les mélodies contribuent à la bonne humeur.

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Stretching	Adulte	CCJC 11h-12h TN	
Gymnastique californienne	Adulte	CCJC 10h-11h TN	CCJC 19h30-20h30
Gymnastique d'entretien	Adulte		CCJC 10h15-11h15 ; 11h15-12h15 ; 12h15-13h15 ; 13h30-14h30 TN
Pilates séniors	Adulte		
Pilates	Adulte		
Renforcement musculaire séniors	Adulte		
Renforcement musculaire	Adulte		

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CCJC 19h-20h TN			
CCJC 10h-11h TN			
	CCJC 15h30-16h30		
	CAL 19h-20h : débutant ; 20h-21h : confirmé		
	CCJC 10h-11h		
	CCJC 11h-12h ; 14h30-15h30		

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau

CAL Ecole Calmette

ADULTES

## Tai Chi Chuan et Voie du Mouvement

L'étude du Tai Chi Chuan (art martial, pratique interne) passe par l'apprentissage de mouvements visant l'harmonisation corps-esprit autour de la respiration et du souffle. Le travail est effectué seul ou à deux. Cours 1 : style Yang (épuré) - cours 2 : style Chen (spiralé). La Voie du Mouvement est quant à elle le principe de base du travail ondulatoire de la colonne vertébrale.

DÈS 6 ANS ADOS ADULTES

## THÉÂTRE

Les ateliers de théâtre proposent l'apprentissage et le perfectionnement de l'art théâtral. L'atelier se déroule en grands ou petits groupes, à deux ou même individuellement. Durant les séances, on aborde l'échauffement vocal et gestuel, la prise de conscience de l'espace dans le jeu dramatique, la mise en scène, le maquillage, à travers l'improvisation et le travail de textes. Des présentations, des spectacles, ou des projets intergroupes ou pluridisciplinaires, permettent dans l'année de mettre en pratique les acquis des élèves face à un public.

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Tai chi chuan	Adulte		
Yoga	À partir de 12 ans	FL 19h-20h30 ; 20h30-21h50	
Généalogie et histoire locale	Adulte		
Théâtre	6-7 ans	CCLM 17h-18h30	
	8-9 ans		CCLM 17h-18h30 Débutant
	10-13 ans	CCLM 18h30-20h Débutant	
	14-18 ans		CCLM 18h30-20h Débutant
	Adulte	CCLM 20h-22h30 Interm./Avancé	CCLM 20h-22h30 Débutant

ADULTES

## YOGA

Nul besoin d'être souple pour pratiquer le yoga... c'est le yoga qui rend souple ! Grâce aux postures et la respiration profonde, les zones tendues se remettent en mouvement, la relaxation apaise le mental et la méditation ressource profondément. Les cours de Hatha Yoga, adaptés selon vos besoins et capacités, sont une invitation à se réconcilier avec soi-même dans une ambiance joyeuse et authentique.

ADULTES

## MAIS AUSSI GÉNÉALOGIE ET HISTOIRE LOCALE

Que veut dire votre nom ? Pourquoi portez-vous ce prénom ? Quels métiers exerçaient vos ancêtres ? Comment lire un acte manuscrit écrit voici 300 ans ? Quels sites internet utiliser pour ses recherches ? Que peut-on trouver d'utilisable dans les services d'archives (départementales, communales, notariales) ? C'est à toutes ces questions que répond la recherche généalogique. Pour toutes vos recherches, vous serez entouré des membres du cercle, afin d'avancer avec méthode et ne pas vous laisser submerger par l'abondance des sources.

A chacune de nos deux réunions mensuelles, vous apprendrez à aiguïser vos talents d'enquêteur, avec patience et ténacité. Et nos vingt rendez-vous de l'année, avec des focus sur les points les plus utiles à tous, les échanges sur les découvertes, ou la suggestion de pistes inhabituelles, vous feront façon passer d'excellents moments !

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau

FL Centre sportif Floréal

CCLM Centre Culturel Louise-Michel

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			CCJC 09h30-11h (fondamentaux) 11h-12h30 (approfondissement)
	FL 16h30-18h ; 18h-19h30 ; 19h30-21h		
CCJC 18h-20h (1 fois par mois)			CCJC 14h-16h (1 fois par mois)
CCLM 16h15-18h15 Interm./Avancé			
CCLM 18h15-20h15 Interm./Avancé			
CCLM 20h15-22h15 (improvisation)			

# INSCRIPTIONS

## SAISON CULTURELLE DES ATELIERS SEPTEMBRE 2021 – JUIN 2022

Les ateliers du centre culturel reprennent à partir du 20 septembre 2021 et se terminent le 30 juin 2022.

Calendrier des inscriptions :

- A partir du 4 septembre 2021 pour toute nouvelle inscription (nouvelle adhésion ou nouvelle activité, en fonction des places disponibles)
- Du mardi 14 au jeudi 30 septembre 2021 pour les adhérent-es déjà inscrit-es (confirmation des préinscriptions réalisées de mars à juin 2021)

En fonction du contexte sanitaire, la période d'inscription aux ateliers, ainsi que la date exacte de reprise des activités, peuvent être modifiées. Les conditions d'enseignement de chaque atelier sont alors adaptées (cours en visio, propositions via le site Internet « Culture et vous », stages de rattrapage, activités pendant les vacances scolaires, etc.).

*Inscriptions et renseignements auprès du secrétariat (voir page au dos du livret).*

Pièces à fournir pour toute inscription :

- photo d'identité
- justificatif de domicile
- certificat médical pour les activités physiques
- carte du centre culturel pour les ancien.ne.s adhérent.e.s
- justificatif pour les personnes bénéficiant d'un tarif préférentiel

*Seuls les dossiers complets peuvent être traités.*

# TARIFS ANNUELS

	Lilasien-nes		Non-Lilasien-nes		
<b>Droit d'adhésion</b>	<b>14,50€</b>		<b>43€</b>		
Cotisations		<b>Activité collective</b>	<b>Activité ind. ou semi ind.</b>	<b>Activité collective</b>	<b>Activité ind. ou semi ind.</b>
	<b>Tarif plein</b>	93€	116€	272€	299€
	<b>Tarif - 18 ans</b>	85€	101€	–	–
	<b>Tarif accès culture</b>	53€	56€	158€	170€

**Tarif moins de 18 ans :** pour les adhérents lilasiens âgés de moins de 18 ans au moment de l'inscription.

**Tarif accès culture :** pour les bénéficiaires du RSA, les demandeurs d'emploi, les titulaires de la carte d'invalidité et de l'allocation aux adultes handicapés. Les retraités Lilasiens à partir de 60 ans, paient le droit d'adhésion annuel et ont accès gratuitement à deux activités ; au-delà, ils doivent s'acquitter de la cotisation annuelle.

**Formation musicale :** gratuit pour les élèves déjà inscrits à un atelier de musique (cours individuels)..

**Généalogie, Gospel, Photographie numérique :** un seul tarif pour les adhérents lilasiens et hors Lilas : 62 € pour l'année + adhésion. (Prise de vue photo : gratuit pour les élèves déjà inscrits à l'atelier Labo photo N&B).



# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

## Généralités

Le centre culturel est un service municipal qui propose des activités ouvertes en priorité aux Lilasiens. Les personnes non domiciliées aux Lilas sont acceptées dans la mesure des places disponibles.

Les activités du centre culturel fonctionnent de la mi-septembre (une semaine après le forum des associations) à la fin du mois de juin. Certaines activités sont maintenues pendant les vacances scolaires d'automne, de février et de printemps. Dans l'intérêt général pour le bon déroulement des ateliers, les participants inscrits aux ateliers doivent respecter les consignes mises en place par le professeur au sein de son atelier. Tout adhérent est censé avoir pris connaissance du règlement affiché dans les locaux du centre culturel.

## Inscriptions

La fréquentation des ateliers entraîne pour chaque participant une inscription obligatoire. Celle-ci doit être renouvelée chaque année. L'inscription ne peut être effective que si le dossier d'inscription est complet (pièces demandées et paiement).

Toute personne pratiquant une activité doit posséder une carte d'adhésion strictement personnelle, remise au moment de l'inscription et valable à l'année, et doit, en fonction des ateliers choisis, s'acquitter d'un droit d'adhésion et du versement des cotisations dont les tarifs sont votés chaque année par le Conseil Municipal. Une inscription en cours d'année est possible dans la limite des places disponibles.

Pour la pratique des activités d'expression corporelle, un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois ans, devra impérativement être fourni au secrétariat lors de l'inscription. A défaut, celle-ci ne pourra être effective.

Les familles doivent obligatoirement faire connaître tout changement intervenant en cours d'année dans leur situation (adresse, téléphone, mail) en contactant le secrétariat du centre culturel.

Tout adhérent inscrit à une activité a la possibilité de se réinscrire dans cette activité en priorité, en renouvelant sa cotisation au mois de juin pour la

saison suivante. Toute personne qui n'aura pas procédé à sa réinscription aux dates définies ne sera plus considérée comme prioritaire.

Aucune réinscription ou inscription par voie postale n'est acceptée.

Lorsqu'une activité est complète, le centre culturel ouvre une liste d'attente. Lorsqu'une place se libère, le secrétariat informe les personnes figurant sur la liste d'attente par ordre d'inscription sur la liste (avec une priorité pour les lilasiens).

Pour les activités très demandées, la liste d'attente est valable toute la saison. Les personnes figurant sur cette liste, sont contactées prioritairement pour la saison suivante, après réinscription des adhérents de l'activité et selon les places disponibles restantes.

## Organisation

Tout adhérent doit être en mesure de présenter sa carte d'adhésion à jour à tout moment de l'année. L'accès aux activités pourra être refusé en cas d'incapacité à présenter cette carte. Les professeurs et animateurs, l'équipe administrative, l'équipe d'accueil et de surveillance sont habilités à effectuer des contrôles. Les professeurs doivent procéder au contrôle des élèves présents et notifier les absences auprès du secrétariat. Aucun élève ne peut être accepté dans les cours sans sa carte d'adhérent (ou muni d'un bon d'essai valable pour une séance).

Tout changement d'horaire ou de groupe ne peut être effectué qu'après accord du centre culturel. Les adhérents sont tenus de respecter les horaires de début et de fin des ateliers. Les activités en soirée se terminent au plus tard à 22h30.

Les horaires des activités sont communiqués par le centre culturel en début d'année. Les changements éventuels, établis en concertation avec les responsables des ateliers, seront signalés par le professeur au moment des cours. Tout abandon d'activité doit être notifié par écrit auprès du secrétariat du centre culturel.

Trois absences non justifiées au secrétariat sont considérées comme un abandon d'activité. Les places sont alors attribuées à de nouveaux adhérents. Aucun remboursement des droits d'adhésion et des cotisations ne pourra être exigé.

En cas de manquement répété aux règles de la courtoisie ou d'un comportement préjudiciable au bon déroulement des activités (manque d'assiduité, de ponctualité, de motivation, de respect de l'équipe du centre culturel ou des autres adhérents), la direction du centre culturel pourra procéder, après entretien avec l'adhérent,

à son exclusion temporaire ou définitive. Aucun remboursement des droits d'adhésion et des cotisations ne pourra être exigé.

Le centre culturel se réserve le droit de supprimer un cours, si l'effectif minimum requis n'est pas atteint.

En cas de dégradation (mobiliier ou immobiliier) la ville se réserve le droit de poursuivre auprès des tribunaux compétents l'adhérent responsable.

## Charte de fonctionnement des ateliers musique du centre culturel

Le centre culturel propose des cours individuels de musique destinés à la population lilasienne.

L'âge requis pour s'inscrire est de douze ans. L'enseignement de la pratique musicale n'est pas sanctionné par des examens. Le cursus des élèves n'est pas organisé en cycle. Chaque élève bénéficie donc d'un projet individuel. Ce projet, correspondant aux désirs et aux possibilités de l'élève, est élaboré conjointement par le professeur et l'adhérent.

## Obligations de l'élève

Les élèves sont admis en fonction des places disponibles pour une année scolaire reconductible.

Les élèves s'engagent à suivre régulièrement les cours, à participer aux activités pédagogiques (auditions, concerts) proposées par les professeurs.

La possession de l'instrument est obligatoire. Afin d'assurer sa progression, l'élève s'engage à travailler son instrument entre chaque cours.

## Tarification

Les tarifs sont fixés annuellement par le Conseil municipal et applicables de septembre à juin.

La cotisation, ainsi que l'adhésion, sont payables en début d'année. Les tarifs sont indiqués dans la plaquette de présentation des ateliers de pratiques artistiques du centre culturel.

La tarification est annuelle. En cas de difficultés, un étalement des cotisations est possible après avis de la direction.

Les cotisations ne sont pas remboursables, sauf en cas d'annulation de l'activité concernée par le centre culturel, ou pour raison de santé sur présentation d'un certificat médical. Les participants peuvent transférer leur inscription sur une autre activité ou vers un membre de leur famille, en fonction des places disponibles.

Si, en cas de circonstances exceptionnelles, une activité venait à être suspendue, écourtée ou annulée en cours d'année, la tarification ne serait plus annuelle mais au prorata (arrondi au mois près) de la durée effective de l'activité.

Les ateliers de comédie musicale et de danse jazz

font l'objet d'un spectacle de fin d'année (avec une forme « légère » une année sur deux). Dans ce cadre, des répétitions ont lieu à l'approche des dates de représentation. Les participants s'engagent à être présents aux répétitions. Une contribution aux frais de costumes est à prévoir. Les tarifs des costumes sont fixés annuellement par le Conseil municipal et applicables pour le spectacle de la saison en cours.

Dans certains ateliers, l'adhérent doit se procurer lui-même une partie des fournitures. Le professeur l'en informe en début de saison.

## Locaux

Les locaux gérés par le centre culturel sont les suivants : salles d'exposition, jardin d'hiver, salles S 04, S 05, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 111, 112, 113, 213, 214, 301, 307. Aucun élève n'est autorisé à se rendre dans une salle de cours sans la présence d'un professeur ou d'une autorisation écrite de la direction. Le matériel mis à disposition des élèves doit être traité avec précaution.

Les salles d'exposition sont ouvertes du lundi au vendredi de 10h à 20h ; le samedi de 10h à 18h. Les salles d'exposition sont interdites aux enfants non accompagnés, ainsi qu'aux animaux. Les sacs à main ou à dos volumineux doivent être déposés à l'accueil avant toute visite. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Il est interdit de toucher les œuvres ou de courir dans les salles. Toute dégradation sera facturée.

## Parties communes

Patinettes, vélos et poussettes doivent rester à l'extérieur de l'établissement.

## Assurances

Les parents et les accompagnateurs des enfants doivent s'assurer de la présence du professeur dans la salle, avant de déposer les enfants mineurs et être ponctuels en fin de cours pour les récupérer.

Le centre culturel décline toute responsabilité en cas de perte de vêtements, bijoux ou objets de toute nature.

Tout élève (ou son représentant légal) doit être en mesure de fournir une attestation d'assurance) :

- Elèves mineurs : assurance responsabilité civile + individuelle accident de la vie (ex : assurance extrascolaire)

- Elèves majeurs : assurance responsabilité civile. En cas d'accident, les responsables des ateliers devront établir les déclarations nécessaires qui seront ensuite transmises aux autorités compétentes dans

- CCJC Centre-Culturel Jean-Cocteau
- CCLM Centre-Culturel Louise-Michel
- HV Hôtel de Ville
- FL Centre sportif Floral
- CAL Ecole Calmette
- CL Centre de loisirs

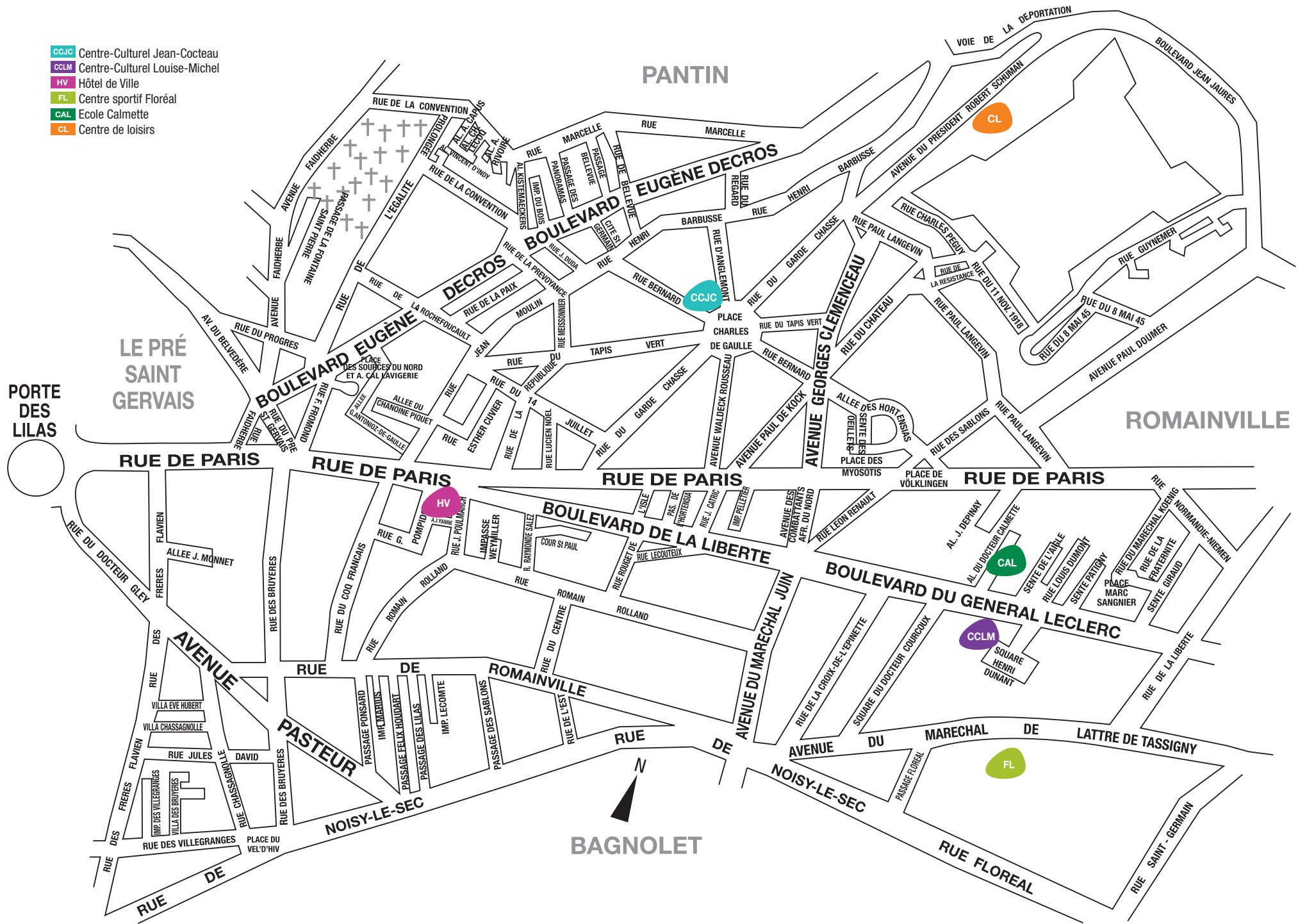
PORTE  
DES  
LILAS

LE PRÉ  
SAINT  
GERVAIS

PANTIN

ROMAINVILLE

BAGNOLET



## CENTRE CULTUREL JEAN-COCTEAU

### ESPACE D'ANGLEMONT

35, place Charles-de Gaulle

Secrétariat (Renseignements et inscriptions)

Tél. : 01 48 46 87 80 - Mail : mariefievet@leslilas.fr

- Mardi et mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h
- Jeudi et vendredi de 14h à 19h
- Samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h

### ESPACE LOUISE-MICHEL

36-38, boulevard du Général-Leclerc

Tél. : 01 43 60 86 00

Du lundi au vendredi aux heures d'activités

## AUTRES SITES :

### CENTRE FLORÉAL

202, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny

### ECOLE ÉLÉMENTAIRE CALMETTE

Allée du Docteur Calmette

### CENTRE DE LOISIRS

Avenue du Président

Robert-Schuman

### HÔTEL DE VILLE

(salle du Conseil et des mariages,  
au 1<sup>er</sup> étage)

96, rue de Paris