

# Centre Socioculturel Associatif de la Bugallière

SAISON  
2024 / 2025



# Centre Socioculturel Associatif de la Bugallière

## NOTRE RAISON D'ÊTRE



## CONCRÈTEMENT, ÇA DONNE QUOI ?

- Un lieu pour s'entraider
- Un lieu pour agir localement
- Un lieu pour se retrouver
- Un lieu pour des projets engagés
- Un lieu pour apprendre autrement

## L'accueil, Un lieu pour toutes et tous



Échanger



Partager



Être écouté

Se renseigner



Exposer



### HORAIRES

Lundi : 14h-18h  
Mardi : 9h - 12h / 14h - 18h  
mercredi : 9h-12h / 14h-18h30  
Jeudi : 14h - 18h30  
Vendredi : 9h-12h / 14h-18h

# Sommaire

- P.4** ..... Devenir bénévole ?
- P.5** ..... Les associations partenaires
- P.6-7** ..... L'École de musique associative
- P.8-9** ..... Expressions / Loisirs
- P.10-11** ..... Calendrier 2024-2025
- P.12-13** ..... Expression / Loisirs
- P.14-15** ..... Jeunesse
- P.15-17** ..... Enfance / Famille
- P.17-19** ..... Vie de quartier

# Devenir bénévole



Le Centre Socioculturel est riche d'un nombre important de bénévoles qui donnent de leur temps pour faire vivre l'association, animer le quartier, donner des coups de pouce ponctuels ou encore agir au quotidien.

Chaque bénévolat se construit selon ce que l'on a envie de partager et le temps que l'on a.

## POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Il y a plein de bonnes raisons de devenir bénévole comme :

- Rencontrer de nouvelles personnes
- Se sentir utile, transmettre, partager
- S'enrichir de nouvelles expériences
- Passer de bons moments

## CONCRÈTEMENT, EN QUOI ÇA CONSISTE ?

- Soit de temps en temps : sur des événements ponctuels de la vie de quartier, sur des activités régulières pour donner un coup de pouce et partager vos savoir-faire.  
*Exemple : Fête de quartier, Samedi de Jouer, concerts, etc.*
- Soit toutes les semaines : pour s'engager sur quelque chose de régulier avec les enfants, les jeunes, les adultes.  
*Exemple : Atelier numérique, Accueil enfants-parents, Accompagnement scolaire, etc.*
- Dans la vie de l'association : en s'investissant dans le Conseil d'Administration ou des groupes de travail thématiques (groupe de lutte contre les discriminations, commission jeunesse)

## COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Aucun diplôme requis.

Sans engagement.

Invention de mission bénévole possible et bénévolat à la carte.

Venez rencontrer l'équipe du Centre Socioculturel pour faire part de vos envies et disponibilités.

Soyez curieux et osez poser vos questions.

# Associations adhérentes

## ADAPEI 44

Association Départementale d'Amis et de Parents d'Enfants Inadaptés.  
<https://www.adapei44.fr/>

## AMAP

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne à Orvault dans la serre Ondine de la Bugallière.  
[amap.bugalliere@free.fr](mailto:amap.bugalliere@free.fr)

## APE VIEUX CHÊNE

Association des Parents d'élèves du Vieux Chêne.  
[parentsleves.vieuxchene@gmail.com](mailto:parentsleves.vieuxchene@gmail.com)

## APPM

Association des Parents d'élèves de l'école Pont Marchand.  
[parents.pontmarchand@gmail.com](mailto:parents.pontmarchand@gmail.com)

## CHOEUR VOC'TAMBULE

Groupe vocal dirigé par Nelly Abran..  
[sergegrollier.sg@gmail.com](mailto:sergegrollier.sg@gmail.com)

## ENCHANFANTINES

Association d'éveil culturel et artistique du jeune enfant et de sa famille.  
[secretariat.enchanfantines@gmail.com](mailto:secretariat.enchanfantines@gmail.com)

## ESPOIR ORVALTAIS

Deux fois par mois, l'Espoir orvaltais propose des vêtements pour toute la famille, provenant de dons, à prix modiques.  
[espoir.orvaltais@gmail.com](mailto:espoir.orvaltais@gmail.com)

## IL CORO PICCOLO

Il Coro Piccolo est un ensemble Chœur et Orchestre composé d'une quarantaine de chanteurs et d'une dizaine d'instrumentistes.  
[ilcoropiccolo@gmail.com](mailto:ilcoropiccolo@gmail.com)

## LES IMPOSTEURS

Groupe vocal autour de la chanson française.  
[pbrou@laposte.net](mailto:pbrou@laposte.net)

## LES MATOUS

Groupe de chanteurs et musiciens amateurs - Spectacles en chansons.  
[casabelle@orange.fr](mailto:casabelle@orange.fr)

## OBBC

Association Orvault Bouge dans le Bon Cens pour l'amélioration et la préservation du cadre de vie des orvaltais.  
[orvault.obbc@gmail.com](mailto:orvault.obbc@gmail.com)

## RÉSIDENCE DU GUÉ FLORENT

Etablissement d'hébergement pour personnes âgées du bourg d'Orvault.  
[residence.gueflorent@aimr.fr](mailto:residence.gueflorent@aimr.fr)

## USB FOOT

Union sportive de la Bugallière Football  
[usb-sectionfoot@orange.fr](mailto:usb-sectionfoot@orange.fr)

# École de musique associative

## COURS DE CHANT

Intervenante : Nathalie Thievon

Vous voulez apprendre à chanter ? Alors n'hésitez pas à vous inscrire.

 Créneau de 1 h  
Mercredi

 30 %

## DÉCOUVERTE DES INSTRUMENTS

De 6  
à 10 ans

Intervenants : selon l'instrument

Découvrir des instruments différents tout au long de l'année. Favoriser le choix de l'instrument que l'enfant adoptera dans sa pratique musicale par la découverte de 6 instruments : accordéon, batterie, guitare, piano, ukulélé, violon, chant.

 1 fois par semaine  
Mercredi : 16h-16h30

 8,5 %

## CHORALE DES BUGALLIENS

Adultes

Intervenante : Nancy Hourcq

Atelier chorale pour adultes pour entonner en groupe des mélodies et participer à des concerts. Apprendre à chanter en pupitre selon son timbre de voix à partir d'un répertoire varié.

 1 fois par semaine  
Lundi : 20h30-22h30

 8,5 %

## ÉVEIL MUSICAL

De 4  
à 6 ans

Intervenante : Céline Carré

Approche ludique de la musique en petit groupe. Familiariser l'enfant avec la musique : découverte de petits instruments, de percussions, de sons, de rythmes en se basant sur les chansons enfantines et l'expression corporelle.

 1 fois par semaine-45 min  
Mercredi : à 16h30 et à 17h30

 8,5 %

## CHORALE ENFANTS

De 6  
à 12 ans

Intervenante : Nathalie Thievon

Apprendre à développer son oreille musicale, sa voix et à chanter seul ou en groupe.

 1 fois par semaine  
Mercredi : 15h15-16h00

 8,5 %

## GROUPE VOCAL ARC-EN-CIEL

Tout  
public

Intervenant : Damien Ruche

Petit groupe vocal qui chante avec son cœur et sa bonne humeur. S'exprimer en chantant, prendre du plaisir et partager ses chants.

 18 séances selon un calendrier  
Vendredi : 10h30-12h30


 6,5 %

## GRUPE DE MUSIQUE

Toutes personnes  
ayant déjà quelques  
années de musique

Apprendre à jouer et à chanter en groupe accompagné d'un intervenant qui adapte sa pédagogie en fonction des besoins et des envies des participants.

 1 fois par semaine  
30 min / 45 min / 1h

 8,5 % / 12 % / 16 %  
ou 3 % pour les personnes pratiquant  
déjà un instrument au Centre.

## LOCAL INSONORISÉ

Un local insonorisé est à la disposition des groupes orvaltais.

 Créneau de 3h


 Tarif en fonction des besoins  
matériels

## MINIZIC

Parent  
et enfant  
de moins de 3 ans

Intervenante : Moniq Bertin.

Une rencontre parents/tout-petits où l'on chante des comptines connues de tous et toutes et où on manipule des instruments adaptés.

 12 séances Samedi matin : 10h ou 11h  
45 min (21/09 - 26/10 - 23/11 - 14/12 et  
dates à définir pour le reste de l'année

 6 %

## MODULE DE FORMATION

Intervenants : Yann Guilloux, Céline Carré,  
Serge Michaud.

- Formation musicale adultes, enfants
- Percussions " style tambours du Bronx "
- Musique d'orchestre.

 1 fois par semaine  
30 min ou 45 min selon le module

 Gratuit si déjà inscrit à un instrument  
ou à un groupe sinon 8 %


## PRATIQUE INSTRUMENTALE

à partir  
de 7 ans

Intervenants : Céline Carré, Jacques Eriteau, Yann Guilloux, Pierre Emmanuel Hias, Serge Michaut, David Mérit, Hugues Pluviôse, Nicolas Stévenin, Thierry Bouteillier.

Pratique individuelle d'un instrument :  
accordéon diatonique, batterie, clarinette,  
contrebasse, guitare classique, moderne  
et électrique, guitare basse,  
piano/synthé/orgue, saxophone, ukulélé,  
violon.

La pédagogie développée vise à faciliter l'apprentissage de l'instrument, l'autonomie des participants tout en encourageant les pratiques collectives et la formation de groupe musicaux. Possibilité pour les élèves d'obtenir un créneau horaire dans nos locaux pour pratiquer leur instrument, sous réserve des disponibilités des salles.

 Les créneaux horaires seront définis  
lors de la réunion de rentrée le 6  
septembre à 19h30

 30 %

## RÉPERTOIRE PETITE ENFANCE

Professionnel,  
parent,  
grand-parent...

Intervenante : Moniq Bertin.

Explorer sa voix seul et/ou en groupe autour du repertoire de la petite enfance. Partager et enrichir son répertoire traditionnel et contemporain pour chanter avec les enfants.

 9 séances selon un calendrier  
Lundi : 20h30-22h

 4 %

# Expressions loisirs



\*Certificat médical obligatoire

## AQUAGYM \*

Adulte  
à partir de 16 ans

Intervenante : Ameline Gohier.

L'aquagym apporte uniquement du bien être. Les séances alternent exercices de renforcement musculaire et travail cardio en profitant des bienfaits de l'hydro-massage. Pratiquer ce sport améliore la condition physique en utilisant la résistance de l'eau. Alors n'hésitez plus, jetez-vous à l'eau !

 40 min - 1 fois par semaine  
Jeudi : 19h30-20h15 / 20h15-21h / 21h-21h45


 12 %

## ATELIER MÉMOIRE

Adulte

Intervenante : Julie Alard.

Une obligation pour tout participant de rire au moins 1 fois par atelier. Les ateliers mémoire sont des moments conviviaux, où nous nous retrouvons pour discuter et entretenir notre mémoire et nos capacités cognitives (attention, concentration, calcul mental...). Julie utilise les jeux de société comme supports, est à l'écoute des participants et s'adapte à leurs envies, même improvisées. Des passerelles sont ponctuellement créées avec d'autres centres d'intérêt et besoins (comme l'outil informatique ou le numérique).

 1 fois par semaine  
Lundi : 16h-17h30

 8%

## APPRENDRE À DESSINER

Nouveau

CP-CE1  
CE2

Intervenante : Angélique Caoki

Passionné par le dessin ? Tu trouveras dans cet atelier un accompagnement personnalisé pour nourrir tes élans créatifs et des conseils avisés pour t'aider à progresser naturellement dans ta technique de dessin. Rejoins-nous pour explorer les multiples facettes de ton talent artistique, tout en développant ta créativité et en affinant ton style graphique.

 1h - 1 fois par semaine  
Mercredi : 15h30-16h30

 11 %

## ASSOUPPLISSEMENT

Nouveau

Adulte

Intervenante : Angélique Caoki

Adaptée à tous, conçue pour les anciens sportifs, les nouveaux pratiquants et ceux soucieux de leur bien-être physique et mental. Cette session vise à libérer les tensions à préserver la mobilité et à favoriser la détente, pour un équilibre optimal du corps et de l'esprit. Laissez respirer corps et esprit lors de notre séance d'assouplissement complet du corps pour adulte.

 1h - 1 fois par semaine  
Lundi : 11h-12h

 11 %

## ATELIERS THÉMATIQUES NUMÉRIQUES

Adulte,  
tout public

Intervenants : les bénévoles.

Bureautique, retouche de photos numériques, démarches administratives en ligne, utilisation de sa tablette sont quelques-uns des ateliers proposés tout au long de l'année selon les envies des participants et propositions des bénévoles.

 Plusieurs fois dans l'année  
Jours et horaires selon l'atelier

 5 % par atelier



## COUTURE

Tout public

Intervenante : Françoise Huot.

Que vous soyez une pro de l'aiguille ou une simple curieuse de la bobine, les ateliers couture reviendront avec vous sur les basiques autour de la création d'un projet. Pour les plus aguerris, il sera possible de laisser cours à votre créativité avec les patrons de votre choix.



2 fois par mois selon un calendrier  
Lundi : 14h30-16h30 / 20h-22h



11 %

## DANSE URBAINE LADIES FUSION\*

Nouveau

Adulte

Intervenante : Angélique Caoki.

Envie de passer une soirée divertissante, immersive et de faire le plein d'énergie ? On se rejoint pour notre soirée dédiée aux influences girly. Gagnez en confiance, dépensez-vous le temps d'une chorégraphie et amusez-vous à libérer votre girl power ! Atelier mixte ; Adapté aux niveaux débutant et intermédiaire, ce rendez-vous combine condition physique et lâcher-prise pour une expérience complète !



2h - 1 fois par mois  
Vendredi : 20h / 22h



5,5 %

## EXPRESSION SCÉNIQUE ET GRAPHIQUE

Nouveau

CE2-CM1-CM2

Intervenante : Angélique Caoki.

Cet atelier, alliant expression corporelle scénique et création graphique, t'immerge dans un univers artistique stimulant. Tu (re) découvres les émotions, apprends à les interpréter et à les exprimer. Tu développes tes talents d'interprétation et d'imitation pour créer un projet scénique unique avec ton groupe.



1h - 1 fois par semaine  
Mercredi : 17h15-18h15



11 %

## FOOT EN MARCHANT\*

Séniors et/ou personnes en situation de handicap

Intervenant : Stan Manceau.

Le foot en marchant est une version lente du football qui se pratique à effectif réduit, avec des règles aménagées permettant une pratique de loisirs sécurisée et accessible à tous (intergénérationnelle, mixité hommes-femmes et/ou sociale, inclusion). Cette pratique s'inscrit dans la démarche sport santé.



1h - 1 fois par semaine  
Mardi : 10h30-11h30



8 %

## EVEIL À LA DANSE\*

GS-CP  
CE1-CE2

Intervenant : Marie Clément.

Transmission de techniques permettant de découvrir différentes manières de danser, au travers d'expérimentations guidées et d'improvisations. Les enfants pourront découvrir plusieurs exercices (rythme, coordination, imaginaire...) permettant de développer leur créativité et mieux connaître leur schéma corporel.



40mn / 55mn - 1 fois par semaine  
Lundi : 17h45-18h25 / 18h30-19h25



8 % / 11 %

## INSTANT DANSE\*

Nouveau

Adultes

Intervenante : Marie Clément

Chacun à son rythme, venez partager un instant dansé, mixte et adapté à toutes et tous (assis ou debout). Entre jeux sur le rythme ou encore coordination et improvisation, laissez votre corps s'exprimer à la découverte ou redécouverte des sensations corporelles, toujours accompagné par la musique.



1h - 1 fois par semaine



8 %

# Calendrier

## SEPTEMBRE 2024

### • SÉJOUR-VACANCES ADULTES/SÉNIORS

Séjour de vacances de 5 jours construit ensemble : du choix de la destination aux activités.

**16 septembre 2024**

- DÉBUT DES ACTIVITÉS
- FÊTE DES BÉNÉVOLES

## OCTOBRE 2024

### • ANIMATION JEUNESSE

Accueil libre, sorties, projets de jeunes pendant les vacances d'automne.

### • ATELIERS ENFANTS-PARENTS

Des ateliers manuels, sportifs, des sorties pour les enfants et leurs parents ou grands-parents pendant les vacances d'automne.

## NOVEMBRE 2024

- 23 ET 24 NOVEMBRE 2024
- SAMEDI DE JOUER
- ÉVÈNEMENT FAMILIAL
- AUTOUR DU JEU SOUS TOUTES SES FORMES.
- 

## DÉCEMBRE 2024

### • SEMAINE DU HANDICAP

Semaine de sensibilisation avec des propositions d'animations, ateliers, expos et conférences.

### • ANIMATION JEUNESSE

Accueil libre, sorties, projets de jeunes pendant la 1ère semaine des vacances de décembre.

### • REPAS DE FÊTE DE FIN D'ANNÉE

A l'approche des fêtes, retrouvons-nous pour un repas entre voisins, pas tout à fait comme les autres.

### • ATELIERS ENFANTS- PARENTS

Des ateliers manuels, sportifs, des sorties pour les enfants et leurs parents ou grands parents pendant la 1ère semaine des vacances de décembre.

## JANVIER 2025

### • GALETTE

Fêtons la nouvelle année et partageons une galette des rois à l'accueil.

### • DOUBLE 6

Le centre est point jeu du prix Double 6 : tester, voter pour élire le meilleur parmi une sélection de 6 jeux.

## FÉVRIER 2025

### • ANIMATION JEUNESSE

Accueil libre, sorties, projets de jeunes pendant les vacances d'hiver.

### • ATELIERS ENFANTS-PARENTS

Des ateliers manuels, sportifs, des sorties pour les enfants et leurs parents ou grands-parents pendant les vacances d'hiver.

## MARS 2025

**8 mars 2025**

### • JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES

Autour du 8 mars, des animations, ateliers, expos et conférences qui mettent en avant la lutte pour les droits des femmes.

## AVRIL 2025

- **ANIMATION JEUNESSE**  
Accueil libre, sorties, projets de jeunes pendant les vacances de printemps.
- **NETTOYAGE DE QUARTIER**  
Le premier samedi des vacances de Printemps, la commission nature et les habitants se mobilisent pour nettoyer le quartier.
- **SEMAINE CONTRE LE RACISME**  
Semaine de sensibilisation avec des propositions d'animations, ateliers, expos et conférences.
- **ATELIERS ENFANTS - PARENTS**  
Des ateliers manuels, sportifs, des sorties pour les enfants et leurs parents ou grands-parents pendant les vacances de printemps.
- **ROCK EN FERME - 2ÈME ÉDITION**

## MAI / JUIN 2025

21 juin 2025

- **FÊTE DE LA MUSIQUE**  
Les groupes de la Bugallière se produisent dans le bourg d'Orvault.
- **CONCERT DE FIN D'ANNÉE**  
Les élèves de l'école de musique associative se produisent en public dans la cour de la ferme de la Bugallière.
- **FÊTE DE QUARTIER**  
Groupes musicaux, structures gonflables, jeux, spectacles, animations pour tous les âges, repas collectif et bal pop' font le bonheur des habitants du quartier.
- **RESTITUTIONS THÉÂTRE**  
Que le silence se fasse, que la lumière s'allume, que le rideau s'ouvre... nos acteurs, jeunes et moins jeunes des ateliers théâtre sont prêts à vous dévoiler leur talent.

6 juin 2025

- **FIN DES ACTIVITÉS SAUF POUR LES ACTIVITÉS DU JEUDI**



## JUILLET / AOÛT 2025

- **ANIMATION JEUNESSE**  
Accueil libre, sorties, projets de jeunes pendant les vacances d'été.
- **SÉJOURS - BIVOUACS POUR LES JEUNES**  
L'été est la période où se concrétisent les vacances entre amis. Des projets le plus souvent organisés par les jeunes tout au long de l'année : séjours itinérants, festival du jeu, chantiers de jeunes...
- **ATELIERS ENFANTS - PARENTS**  
Des ateliers manuels, sportifs, des sorties pour les enfants et leurs parents ou grands parents pendant les vacances d'été.



Calendrier informatif susceptible d'évoluer en cours d'année.

Retrouver l'actualité et le détail de chacun de ces événements dans le Troëne ou en vous abonnant à la newsletter.

# Expressions loisirs

\*Certificat médical obligatoire


## GYMNASTIQUE DOUCE \*

Nouveau créneau  
le jeudi!

Adulte

Intervenant : Stan Manceau.

Gym d'entretien en musique sur des rythmes modérés, exercices d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et d'étirements.

 55mn - 1 fois par semaine  
jeudi : 9h30-10h25 / 10h30-11h25  
vendredi : 9h30-10h25

 8 %

## GYMNASTIQUE DOUCE ADAPTÉE \*

Adulte

Intervenant : Stan Manceau.

Étirements très doux, travail de l'équilibre et de la souplesse articulaire avec un ballon, un foulard... en position assise et/ou debout. Adaptée signifie que cette activité s'adresse en particulier aux corps fragilisés par la maladie ou les années qui passent.

 55mn - 1 fois par semaine  
vendredi 10h45-11h40

 8 %

## GYMNASTIQUE DYNAMIQUE \*

Adulte

Intervenant : en cours de recrutement

Gymnastique dynamique chorégraphiée, aérobic avec travail cardio-vasculaire suivi d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements.

 55mn - 1 fois par semaine  
mardi : 19h15-20h15 / 20h15-21h15


 11 %

## HIP-HOP \*

Du CP au CE1  
Du CE2 au CM2 / Collège

Intervenante : Angélique Caoki.

Le hip-hop désigne plusieurs formes de street-dance effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dans sa culture. Elle dénombre plusieurs styles tels que le breaking, le locking, la house et le popping. Viens essayer ces différentes techniques de danse hip-hop !

 55mn/1h25 - 1 fois par semaine  
CP/CE1 : Mercredi 16h-16h55  
CE2/CM1/CM2 : vendredi 17h30-18h25  
Collège : vendredi 18h30-19h55  
mercredi 17h-18h30

 11 % / 13 %


Du CP au CM2

**ANNULÉ**

## MODÉLISME NAVAL

Ado,  
Adulte

Initiation à la construction de maquettes navigantes. Équipement radio et accastillage à la charge de l'adhérent. Outillage, bois et peinture fournis.

 3h30 - 2 fois par semaine  
Jeudi 14h - 17h30  
Samedi 14h - 17h30


 7 %

## PILATES \*

Adulte

Intervenante : Cécile Mortensen.

Activité de renforcement des muscles profonds, de respiration et d'étirements tout en douceur.

 40mn - 1 fois par semaine  
Lundi : 19h30-20h15 -> Niveau 1\*  
Lundi : 20h25-21h05 -> Niveau 2\*  
Jeudi : 12h45-13h30 -> Niveau 1\*  
Vendredi : 12h30-13h10 -> Niveau 2\*

 8,5 %

Niveau 1\* : débutant - Niveau 2\* : intermédiaire

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE\*

Adulte

Intervenante : Angélique Caoki.

Le renforcement musculaire à pour objectif de raffermir, modeler et tonifier le corps, principalement la ceinture abdominale, les fessiers, les jambes. Le stretching permet d'étirer et de détendre les muscles travaillés pendant la séance

1h30 - 1 fois par semaine  
Jeudi : 19h45 - 21h15

12 %

Nous allons créer collectivement une pièce de théâtre, à travers des jeux différents.

1h45 - 1 fois par semaine  
Collège : lundi 17h45-19h30  
lycée-Adultes : lundi 19h45-21h30

14 % / 15 %

## ROCK\*

Nouveau

Adulte

Intervenante : Romain Villenaud

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir les bases du rock. Un simple moment de pédagogie, de danse et de partage. Tous niveaux acceptés.

1h - Semaines impaires  
Mercredi : 20h30-21h30

3 %

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Ado  
13/18 ans

Intervenante : Julie Alard.

L'impro c'est tout d'abord JOUER, mais aussi : créer ensemble ses propres personnages, décors, scènes et sans texte à apprendre ! Et avec le droit de se tromper. Julie te propose une pédagogie progressive basée sur le jeu, l'écoute et la bienveillance. Que tu sois timide, rêveur, bavard des mains, raconteur d'histoires, clown, statue, sauterelle... Rejoins-nous ! .

1h30 - 1 fois par semaine  
Mardi : 18h30-20h00

13 %

## SOPHROLOGIE

Adulte

Intervenante : Solène Lemarié Marchesse

Méthode de relaxation qui permet d'améliorer sa qualité de présence à soi en renforçant le positif par la répétition et l'entraînement d'exercices de respiration, de relaxation corporelle, de détente mentale et de visualisation positive et créatrice.

1h15 - 1 fois par semaine  
Mardi : 18h45 - 20h00

12 %

## YOGA

Adulte

Intervenante : Sylvie Duboc

Pratiquer le yoga est un moyen pour rester souple et énergique. Un moyen d'être plus calme et détendu. Être plus conscient du monde et de notre espace intérieur.

55mn - 1 fois par semaine  
Lundi : 21h15-22h40

10 %

## THÉÂTRE

Collège  
Lycée - Adulte

Intervenante : Julie Alard.

Tu as envie de découvrir la sensation de monter sur scène ? Tu veux t'amuser à jouer une princesse touseuse de dragons ou un fleuriste magicien ?

## ZUMBA\*

Adulte

Intervenante : Babali Loiseau.

Une activité dynamique associant l'aérobic aux danses latines comme la salsa, le merengue, le reggaeton, la cumbia..

55mn - 1 fois par semaine  
Mercredi : 19h-19h55 / 20h-20h55

11 %

## ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Collégien  
Lycéen

Dans un cadre propice à la concentration, avec l'aide des bénévoles, il s'agit de prendre le temps d'approfondir une matière, de poser toutes ses questions sans jugements, de s'organiser dans son travail scolaire, d'apprendre autrement en s'appuyant sur l'actualité, le jeu et les centres d'intérêts respectifs. Accompagnement individualisé au sein d'un collectif.



1 à 2 fois par semaine

Mardi : 17h - 18h30 à Tulitujou

Mercredi : 14h - 15h30 à la FabRic



3 %

## ATELIER JEU DE RÔLE-JDR

À partir de 11 ans ou de la rentrée en 6ème

Le jeu de rôle permet à chacun d'incarner un personnage créé en amont, de le faire évoluer dans un univers imaginaire.

Un meneur de jeu raconte l'histoire et fait vivre de grandes aventures, tandis que chacun choisit les actions que réalise son personnage pour affronter les dangers.

Prêt à vivre de grandes aventures imaginaires ?



1 fois par semaine

Judi : 17h15 - 18h30



Adhésion individuelle

## ACCUEIL JEUNE

À partir de 11 ans ou de la rentrée en 6ème

Lieu d'accueil dédié aux jeunes : espace d'échange et d'écoute, de rencontre où chaque jeune peut trouver sa place.

Un lieu d'apprentissage du vivre ensemble que les jeunes peuvent s'approprier, expérimenter, faire évoluer. C'est aussi le point de départ de nombreuses activités : sports, bricolage, jeux de plateau, rencontres inter centres, organisation de soirées festives, sorties...

Espace dans lequel il est aussi possible de se poser, rêver, discuter et refaire le monde !

L'accès est libre, on y vient et on repart quand on veut. Les jeunes choisissent, créent leur activité et l'équipe d'animation est là pour les y aider.



Ouverture à l'année :

Mercredi & samedi : 14h - 18h

Ouverture pendant les vacances :

Du lundi au vendredi :

10h30 - 12h30 & 14h - 19h



Adhésion individuelle

## COMMISSION JEUNESSE

Ado Parents

Espace d'échanges et de ressources sur la jeunesse : projets des jeunes, pédagogie, besoins des jeunes, des parents, etc...



5 à 6 rencontres par an



Gratuit

## PROMENEURS DU NET

L'équipe d'animation jeunesse utilise les réseaux sociaux comme des outils facilitant la communication, la prise de contact et la mise en lien.

Ce sont aussi des ressources sur les questions relatives aux usages des réseaux sociaux, sur les pratiques numériques des jeunes et des familles.

L'équipe s'inscrit dans le dispositif Promeneurs Du Net, assure une présence éducative sur internet auprès des jeunes.



jeunesse\_bugalliere



csc bugalliere



07 68 66 12 21

## ORGANISER SON SÉJOUR

De 11 à  
20 ans

Possibilité de construire un ou plusieurs séjour(s) de vacances en fonction des envies : aller à la découverte d'une destination, d'une activité, d'un festival, choisir ses loisirs, organiser la vie collective sur le campement.

L'équipe d'animation accompagne chaque jeune et chaque projet en ce sens.



2 à 3 séjours courts par an  
Vacances d'été et/ ou petites vacances



Adhésion individuelle + participation ajustée au projet

## FABRIK À PROJETS

Collégiens  
Lycéens  
Étudiants

Dans une ambiance conviviale, rencontre hebdomadaire dédiée aux projets initiés par les jeunes : se retrouver pour avancer collectivement mais aussi débattre, expérimenter, construire... L'équipe d'animation est présente pour aider et accompagner les jeunes à la réalisation de leur(s) projet(s).



1 fois par semaine  
Vendredi après les cours -> 18h30



Adhésion individuelle



## ACCOMPAGNEMENT DÉPART EN VACANCES

Le Centre Socioculturel accompagne les départs en vacances en famille, dans le cadre des dispositifs d'aides de la CAF et de Vacances et loisirs pour Tous - Chèques vacances.

Nous proposons des temps collectifs et individuels d'accompagnement pour construire son projet, l'organisation de son départ et vivre des vacances en famille, parfois pour la première fois.



6 mois dans l'année.  
De janvier à septembre



Toutes les familles dont le quotient est inférieur à 800

## ATELIERS PARENTS/ENFANTS

Familles

Autour de propositions variées et différentes sur chaque période de vacances (activités manuelles, cuisine, jeux, sorties, initiation/découverte, soirées...), nous proposons aux familles de partager un temps de rencontres, de convivialité, d'apprentissages !

Les propositions sont construites autant que possible à partir des envies et/ou ressources des familles ou habitants du quartier.

Programme sur [www.cscbugalliere.fr](http://www.cscbugalliere.fr) et sur le Troëne (3 semaines avant chaque période de vacances).

Enfants 0/10 ans & parents, grands-parents, oncles, tantes...



Toutes les vacances scolaires

## ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Du CP  
au CM 2

L'aide au travail scolaire est proposée par le Centre Socioculturel pour les enfants/familles pour qui le moment des devoirs n'est pas évident (manque de temps /disponibilité, conflits, ...) ou pour les enfants qui auraient besoin d'un petit coup de pouce et/ou qui trouveraient plus de motivations à le faire avec des copains/copines accompagnés d'adultes. Le temps est encadré par une animatrice salariée et des bénévoles du quartier sur des groupes de 8 à 12 enfants. Après le travail scolaire, un temps est consacré à la découverte culturelle sur des sujets variés (bricolage, logique, activités manuelles, jeux, éducation à l'environnement, cuisine...) pour apprendre et s'enrichir autrement.

Pour les élèves de l'école Pont Marchand, l'animatrice va chercher les enfants à l'école à 16h30.



Jusqu'à 2 fois par semaine entre  
16h30 et 18h15 (sauf mercredi)  
hors vacances scolaires



3 %

## **Nouveau** GROUPE "PARENTS SOLOS"

Le groupe "parents solos" est un espace d'échanges, de ressources et de coups de pouce entre familles monoparentales.

Le groupe permet de partager, de s'informer et de s'entraider entre pairs.

Les rencontres se construisent avec les participants. Chaque parent concerné peut s'y retrouver ponctuellement ou dans la régularité.



En alternance, le 1er mercredi et le  
1er samedi de chaque mois



Gratuit.



## SOIRÉE ÉCHANGES PARENTALITÉ

Parents  
et futurs  
parents

La vie de parents est une grande aventure qui comporte son lot de questions, d'inquiétudes. Le Centre Socioculturel propose tout au long de l'année des espaces d'échanges, de partage et d'enrichissement mutuel, pour se ressourcer autour de thématiques collectivement choisies, avec ou sans intervenant, avec ou sans enfants et avancer sur son chemin de parent.



Infos sur le site internet et/ou sur le Troène/newsletter



Toute l'année - Gratuit

## PART'ÂGES

LIEU D'ACCUEIL  
ENFANTS / PARENTS

Enfants  
de 0 à 6 ans  
et leurs parents

Part'âges est un espace d'accueil libre et anonyme où les parents peuvent venir avec leurs enfants (0-6 ans) partager un moment de jeux, de détente et de rencontres.

Durant ce temps, la salle de danse se transforme en un grand espace de jeux pour les petits et tout-petits. On y trouve de quoi boire un café ou un thé, des espaces de jeux adaptés aux différentes tranches d'âges (espace motricité, espace cuisine, espace bébé....).

Des surprises littéraires et musicales pour les petites oreilles viennent parfois nous rendre visite.



Hebdomadaire.  
Jeudi : 16h - 18h30..



Gratuit - Sans inscription

## YOGA EN FAMILLE

Enfants de  
0 à 9 ans et  
leurs parents

Intervenante : Magali Jobin.

Un temps privilégié parent-enfant autour du yoga est proposé pour les parents et leurs enfants entre 0 et 9 ans.

Une intervenante yoga accompagne les familles sur un moment ludique et adapté aux enfants pour écouter son corps, le détendre, parler des émotions et partager un moment parent-enfant.



1 fois par mois - Samedi matin  
28/09 - 16/11 - 7/12 - 11/01 - 01/02  
08/03 - 29/03 - 26/04 - 17/05

samedi 10h à 11h (0-6 ans)  
et 11h à 12h (5-9 ans)



1 %

# Vie de quartier

## BALADES EN TRIPORTEUR

 **Sénior et/ou personne en situation de handicap**

Les bénévoles proposent aux habitants de la Bugallière et aux résidents des deux EHPAD d'Orvault des balades en triporteur électrique.

 Plusieurs fois par mois en fonction de la disponibilité des bénévoles.

 Gratuit sur adhésion.

## CUISINE ET CIE

 **Tout public**

Atelier de rencontres gourmandes autour de la confection collective d'un menu préparé et organisé par un groupe d'habitants dans une ambiance conviviale.

 1 fois par mois

 Prix fixe + adhésion

## EXPOSITIONS

 **Tout public**

A l'accueil du centre, un espace est dédié aux expositions : peintures, aquarelles, photos, sculptures...  
N'hésitez à nous faire découvrir vos œuvres.

 Environ 3 semaines par expo.


 Gratuit

## L'ENTRACTE

 **Tout public**

Autour de jeux de société, de cartes et de loisirs créatifs, cet espace d'accueil est ouvert à toutes et tous.  
Venez y partager un café et un moment ludique.

 1 fois par semaine  
Lundi : 14h00 - 17h30 à Tulitujou

 Gratuit sur adhésion

## BUG-CAF' FÊT

 **Tout public**

Espace d'accueil et de rencontres autour d'une boisson chaude. Lieu pour se ressourcer, échanger, partager sur l'actualité. Quelques animations festives au cours de l'année (musique, magie, expo...).

 1 fois par semaine  
Jeudi : 14h30 - 17h00 - S. Pont Marchand

 Gratuit

## LIRE, ÉCRIRE, COMPTER

 **Adulte**

Ces ateliers d'apprentissage du français dédiés aux adultes doivent permettre à des personnes nouvellement arrivées de progresser dans un français du quotidien. Animés par des bénévoles dans une ambiance conviviale, les cours sont construits en fonction des besoins des participants. En petit groupe de niveau, les ateliers sont également basés sur la conversation, l'échange et l'entraide entre participants.

 1 à 2 fois par semaine  
Mardi et jeudi : 10h - 11h30

 Adhésion individuelle

## LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

 **Ado Adulte**

Groupe d'échanges sur la question des luttes contre toutes les formes de discriminations (racisme, sexisme, handicap,...) et d'actions : construction d'animations, d'ateliers de sensibilisation pour toutes et tous et participation à des évènements locaux. (Semaine du handicap ; 8 mars ; semaine contre le racisme ; ...)

 6 rencontres par an

 Gratuit

## LUDOTHÈQUES

Tout public

**TULITUJOU** est la ludothèque associative du quartier et animée par une équipe de bénévoles dynamique.

Vous y trouverez une large gamme de jeux qui ravira les petits et les grands : premiers jeux de société, jeux d'ambiance, de rapidité, jeux de stratégie, de coopération. Plus de 400 jeux vous y attendent et des nouveaux jeux arrivent régulièrement.



- dimanche : 10h00 - 12h30
- mercredi : 16h30 - 17h30



Adhésion + 1€ /jeu emprunté

**LA LUDO PETITS** c'est un espace de jeux et d'emprunt pour les enfants jusqu'à 6 ans environs et leurs parents. Cette ludothèque portée par les familles du quartier est ouverte à toutes et tous. Vous y trouverez une sélection de jeux et de jouets variés pour apprendre, imiter, construire, assembler, se déplacer et surtout s'amuser. Une participation annuelle à la permanence est demandée aux usagers.



1er dimanche de chaque mois  
10h30 - 12h



Adhésion + cotisation d'emprunt de 5 euros pour une année

## REPAIRER NUMÉRIQUE

Tout public

Des bénévoles assurent une permanence pour vous aider à utiliser et/ou dépanner votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur..



Hebdomadaire, hors vacances scolaires. Vendredi : 14h30 - 17h



Gratuit

## TROCS ET ASTUCES

Ado Adulte

Atelier collectif animé par les habitants autour de la confection de produits respectueux de l'environnement, économiques, sur la base du recyclage et du "zéro-déchets".

Transmission d'astuces, de recettes et d'idées de fabrication de produits de la maison, de beauté, d'hygiène, de décoration.



1 fois par mois  
Mardi : 20h15 - 22h00



Gratuit sur adhésion

## TROËNE

Tout public

Le Troëne, créé en 1978 par des habitants de la Bugallière, est distribué gratuitement toutes les semaines dans 1310 boîtes aux lettres dans les quartiers Bugallière, Bois Jouan, Madoire, l'Ouche Cormier et route de la Garenne par une quarantaine de bénévoles. Une édition numérique est proposée depuis quelques années avec plus de 600 abonnés.



Hebdomadaire - Hors vacances scolaires



Gratuit

## UN ORDI À LA MAISON

Tout public

Né d'une initiative solidaire, ce projet vise à mettre du matériel informatique reconditionné (issu de dons) à disposition de tout public non-équipé. Les bénévoles du repair numérique accompagnent les habitants à la prise en main de ce matériel.



En continu sur l'année en fonction des demandes.



5 %

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Dates à retenir



16 sept 2024 - Début des activités  
6 juin 2025 - Fin des activités sauf  
pour les activités du jeudi.



## Quand et où s'inscrire ?

A l'accueil du Centre socioculturel  
sur les horaires indiqués en p.2,  
dès le 25 juin 2024.

## Documents à fournir

Carte de quotient Familial ou numéro d'allocataire

+

Fiche sanitaire

(Accompagnement scolaire - Accueil jeunes)

+

Certificat médical

(aquagym, danse, éveil corporel, foot en marchant, gymnastique  
enfant-adulte, hip hop, pilates, renforcement musculaire, zumba, rock,  
danse urbaine)



## Adhérer, c'est ....



Se reconnaître dans les **valeurs** portées, **soutenir**  
l'association et notamment le développement d'actions  
non payantes qui participent de l'animation du quartier,  
être **assuré** lors de toutes les activités et animations de  
l'association et avoir **une voix** à l'assemblée générale.

Adhésion Familiale

15€

Adhésion Individuelle

3€

(Lire écrire compter ; accueil jeunes ;  
accompagnement scolaire ; bénévoles)



02 40 63 44 45  
accueil@cscbugalliere.fr

10 rue Pont Marchand  
44700 Orvault  
<https://cscbugalliere.fr>

## NOUS CONTACTER

## Tarifcation des activités

1 Quotient Familial (QF) = 1 tarif

Montant de votre QF  
X  
Taux de l'activité = Montant à payer  
pour votre activité



Montant du quotient	Taux de l'activité	Tarif
50*	8 %	4€
900	8 %	72€
1850**	8 %	148€

\*Quotient plancher \*\*Quotient plafond

Majoration de 10 % du montant à payer pour  
les non-orvaltais

## Facilités de paiement

Possibilité d'échelonner les paiements - Chèques  
vacances - Carte jeunes Orvault - E-Pass Jeunes - CB

## À savoir

Engagement sur la saison complète  
Adhésion obligatoire



## NOS PARTENAIRES

