



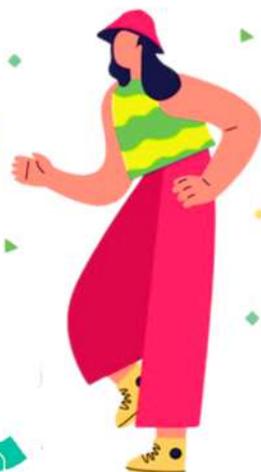
# \* ✨ CENTRE SOCIOCULTUREL ✨ \*

de la Bugallière



“ Des moments à partager,  
des activités à ne pas manquer ! ”

**2025/2026**



# 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 2025-2026
- P.12-13** ..... Expressions / Loisirs
- P.14-15** ..... Jeunesse
- P.16-17** ..... 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.  
*Exemples : 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.  
*Exemples : 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.  
*Exemples : groupe de lutte contre les discriminations, commission jeunesse, etc.*

## 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/>

## APEDYS 44

Association pour dyslexiques et  
parents d'enfants dyslexiques  
(dysorthographiques) en  
Loire-Atlantique 44.  
[contact@apedys44.com](mailto:contact@apedys44.com)

## AMAP

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

## 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.  
[catherine.bruneau1@sfr.fr](mailto:catherine.bruneau1@sfr.fr)

## ENCHANFANTINES

Association d'éveil culturel et artistique  
du jeune enfant et de sa famille.  
07 49 73 54 86  
[secretariat.enchanfantines@gmail.com](mailto:secretariat.enchanfantines@gmail.com)

## ESPOIR ORVALTAIS

L'espoir orvaltais propose des  
vêtements provenant de dons pour  
toute la famille, à prix modiques.  
*Tous les jeudis 10h/12h - 14h/18h.*  
[espoir.orvaltais@gmail.com](mailto:espoir.orvaltais@gmail.com)

## FOYER DE VIE LES GLYCINES

Résidence autonomie (foyer logement)  
pour personnes âgées située à Sautron.  
[foyerlesglycines@vyv3.fr](mailto:foyerlesglycines@vyv3.fr)

## 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 EMILE GIBIER

Établissement d'hébergement pour  
personnes âgées à la Bugallière.  
[accueil.emilegibier@vyv3.fr](mailto:accueil.emilegibier@vyv3.fr)

## RÉSIDENCE DU GUÉ FLORENT

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

# École de musique associative



## COURS DE CHANT INDIVIDUEL OU À 2

Intervenante : Nathalie Thievon

Quelques étirements, des exercices de détente, de respiration, et de techniques. Ensuite nous abordons un chant en fonction des envies et des styles de chacun : musiques actuelles, variété, pop, rock, r'n'b, hip hop et jazz.

 Créneaux :  
Mercredi : 30 mn en individuel  
45 mn en duo

 30 % 30 mn  
23 % 45 mn

## CHORALE DES BUGALLIENS

Adulte

Intervenant : en cours de recrutement

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 %

## 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 : 15h15-16h

 8,5 %

## 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 d'instruments : accordéon, batterie, guitare, piano, ukulélé, violon, chant.

 1 fois par semaine  
Mercredi : 16h-16h30

 8,5 %

## ÉVEIL MUSICAL

De 4 à 6 ans

Intervenante : Nathalie Thievon

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 : 16h30-17h15  
17h30-18h15

 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 %

## GROUPE DE MUSIQUE

Toutes personnes ayant déjà à 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 CSC.

## LOCAL INSONORISÉ

Un local insonorisé est à la disposition des groupes orvaltais.



Créneau de 3h



Tarif en fonction des besoins matériels

## MODULE DE FORMATION

Intervenants : Yann Guilloux, Nathalie Thiévon, Serge Michaut

- 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 : Jacques Eriteau, Yann Guilloux, Pierre Emmanuel Hias, Serge Michaut, David Mérit, Hugues Pluviôse, Nicolas Stévenin, Thierry Bouteillier, Stéphane Mishukov

Pratique individuelle d'un instrument : accordéon diatonique, batterie, 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 groupes 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 3 septembre à 19h30



30 %

# 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 !

**⚠ La piscine est fermée jusqu'en décembre 2025, vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire pour janvier 2026 pour les 20 séances restantes.**

 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 : 10h30-12h

 8%

## APPRENDRE À DESSINER

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  
Vendredi : 16h15-17h15

 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 ET EXPRESSION CORPORELLE\*

Nouveau

CM1-CM2

Intervenant : Marie Clément

Avec cet atelier, tu pourras explorer plein de manières de danser. À travers différents exercices, jeux et chorégraphies, viens développer ta créativité et apprendre à mettre ton corps en mouvement !



55mn - 1 fois par semaine  
Mardi : 17h30-18h25



11 %

## DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE\*

Nouveau

Collège

Intervenant : Marie Clément

Lors de cet atelier, viens découvrir une danse aux influences diverses que tu pourras explorer sur différents styles de musiques (rap, électro, jazz...). Entre exercices techniques et chorégraphies, tu pourras aussi laisser place à ta créativité tout en apprenant !



1h25 - 1 fois par semaine  
Mardi : 18h30-19h55



13 %

## FOOT EN MARCHANT\*

Seniors 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 %

## ÉVEIL À LA DANSE\*

GS-CP  
CE1-CE2

Intervenant : Marie Clément

Au travers d'expérimentations guidées et d'improvisations, les enfants découvrent des techniques pour apprendre à danser. Ils pourront pratiquer différents exercices autour du rythme, de la coordination ou encore de l'imaginaire, leur 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 DANSÉ\*

Nouveau

Adulte

Intervenante : Marie Clément

Chacun à votre rythme, venez partager un instant dansé et adapté à toutes et tous. À travers différents ateliers, laissez votre corps s'exprimer à la découverte ou redécouverte des sensations corporelles. Ce moment vous permettra d'apprendre quelques techniques de danse tout en s'amusant ! Aucune pression sur le niveau, ici tout le monde a sa place ! Accessible aux personnes en situation de handicap.



55mn - 1 fois par semaine  
Mardi 16h30-17h25



8 %

# Calendrier

## SEPTEMBRE 2025

15 septembre 2025

- DÉBUT DES ACTIVITÉS

27 septembre 2025

- LE CENS DE LA FÊTE ORVAULT BOURG (FÊTE DE QUARTIER)
- WEEK-END FAMILLE

## OCTOBRE 2025

- ANIMATION JEUNESSE  
Accueil libre, sorties, projets de jeunes pendant les vacances d'automne.
- RÉSEAU JEUNES RÉGIONAL  
Rencontre de jeunes de la région Pays de la Loire autour d'un thème de société.
- ATELIERS ENFANTS - PARENTS  
Des ateliers manuels, sportifs, des sorties pour les enfants et leurs parents ou grands-parents pendant les vacances d'automne.
- SEMAINE DU HANDICAP  
Semaine de sensibilisation avec des propositions d'animations, ateliers, expos et conférences.

## NOVEMBRE 2025

22 et 23 novembre 2025

- SAMEDI DE JOUER  
Évènement familial autour du jeu sous toutes ses formes.

## DÉCEMBRE 2025

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

- REPAS DE FÊTE DE FIN D'ANNÉE

À 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 2026

- GALETTE  
Fêtons la nouvelle année et partageons une galette des rois à l'accueil.
- DOUBLE 6  
Le Centre Socioculturel est point jeu du prix Double 6 : tester, voter pour élire le meilleur parmi une sélection de 6 jeux.

## FÉVRIER 2026

- 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.

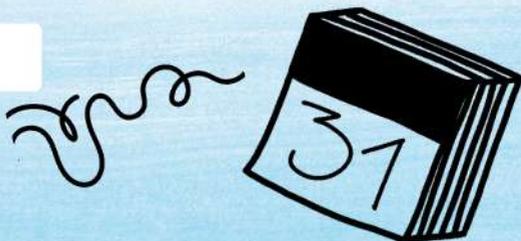
## MARS 2026

8 mars 2025

- JOURNÉE INTERNATIONALE 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 2026

- **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 - 3ÈME ÉDITION**  
Festival solidaire de rock amateurs.



## JUILLET / AOÛT 2026

- **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 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.
- **SORTIES EN FAMILLE**
- **ANIMATIONS DE RUE**



## MAI / JUIN 2026

**Jeudi 4 juin 2026**

- **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.

**5 juin 2026**

- **FIN DES ACTIVITÉS**

**6 juin 2026**

- **RESTITUTIONS THÉÂTRE**  
Que le silence se fasse, que la lumière s'allume, que le rideau s'ouvre... nos jeunes acteurs des ateliers théâtre sont prêts à vous dévoiler leurs talents.

**18 juin 2026**

- **FÊTE DE LA MUSIQUE**  
Les groupes de la Bugallière se produisent dans le bourg d'Orvault.
- **BUGABAR - SAISON 3**
- **LE CENS DE LA FÊTE, 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.

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

Retrouver l'actualité et le détail de chacun de ces événements dans le Troène ou en vous abonnant à la newsletter ou sur Instagram (@csc\_bugalliere)

# Expressions loisirs

\*Certificat médical obligatoire

## GYMNASTIQUE DOUCE\*

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 %

## HIP-HOP OPEN STYLE\*

Collège  
Lycée 

Intervenante : Angélique Caoki

Viens découvrir des mouvements de Hip-Hop old school, middle school, new school et d'autres influences. Ce cours est pour explorer, progresser et t'exprimer à ton rythme dans une ambiance décontractée !

 55mn - 1 fois par semaine  
Collège : vendredi 19h45-20h40

 11 %

Niveau : débutant - Intermédiaire

## HIP-HOP\* ERDD/CHORÉGRAPHIE

Collège 

Intervenante : Angélique Caoki

ERDD : On l'appelle l'entraînement régulier du danseur, un incontournable avec des temps de renforcement, de stretching et de mise à niveau et d'entretien en danse pour danser avec plaisir et confiance.

Atelier Chorégraphique : Tu nous l'as demandé parce que tu as trop envie de danser avec un groupe !

Alors on a créé ce moment pour construire un show collectif amateur, renforcer la cohésion, s'amuser et relever le défi de monter sur scène pour représenter ta Team lors des événements locaux !

 2h10 - 1 fois par semaine  
Vendredi : 17h30-19h40

 26 %

Niveau confirmé

## 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\* et 2\*  
Lundi : 20h25-21h05 -> Niveau 2\*  
Vendredi : 12h30-13h10 -> Niveau 2\*  
Vendredi : 13h15-13h55 -> Niveau 1\*

 8,5 %

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

## ROCK\*

Adulte

Intervenant : 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.



55mn - Semaines paires  
Mardi : 20h-20h55 débutant **Nouveau**  
Mardi : 21h-21h55 perfectionnement



3 %

## 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 : 19h-20h15



12 %

## SOPHROLOGIE LUDIQUE

**Nouveau**

Primaire  
Collège

Intervenante : Solène Lemarié Marchesse

La sophrologie ludique utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la verticalité, l'enracinement, la posture, la marche, la présence, le lâcher-prise, la relation, l'expression, la conscience, la créativité, le ludisme, la dynamique du groupe, l'autonomie et le respect du cadre.



40mn - 1 fois par semaine  
Mercredi : 14h-14h40 CP à CM2  
14h45-15h30 Collège



8 %

## THÉÂTRE

Collège

Intervenante : Julie Alard

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

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



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



14 %

## 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, sauteur... Rejoins-nous !



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



13 %

## YOGA

Adulte

Intervenant : 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.



1h30 - 1 fois par semaine  
Jeudi : 19h-20h30



12 %

## 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 %

# Jeunesse

## ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

 Collège  
Lycée

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, d'apprendre autrement, de prendre le temps de réfléchir à son orientation et de s'entraîner à la prise de parole à l'oral.



1 à 2 fois par semaine

Mardi : 17h-18h30 à Tulutjou

Mercredi : 14h-15h30 à la FabRic



3 %

## ACCUEIL JEUNE

 À partir de  
17 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 :

Mardi, jeudi, vendredi : 16h30-18h30

Mercredi & samedi : 14h-18h

Ouverture pendant les vacances :

Du lundi au vendredi :

10h30-12h30 & 14h-19h



Adhésion individuelle

## CLUB JEU DE RÔLE (JDR)

 Collège  
Lycée

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 ?

Groupe de jeunes en semi-autonomie - Fonctionnement co-construit avec l'équipe d'animation jeunesse.



1 fois par semaine

Jeudi : 17h15-18h30



Adhésion individuelle

## COMMISSION JEUNESSE

 Jeunes  
et Parents

Tous les 2 mois environ, des jeunes et des parents se retrouvent pour échanger sur les questions qui attirent à la jeunesse. Les projets des jeunes sont un des sujets abordés systématiquement. Avec la commission jeunesse, il s'agit aussi de s'interroger collectivement sur les besoins des jeunes, sur la pédagogie, sur l'actualité des jeunes et des parents. En 2025, la commission jeunesse a été à l'initiative d'une soirée ados - parents sur la question des écrans.



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

Collégiens,  
Lycéens

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

## BOUGE TES PROJETS

Collégiens  
Lycéens  
Étudiants

Dans une ambiance conviviale, rencontres ponctuelles dédiées 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).



Ponctuellement - Au rythme de projets en cours



Adhésion individuelle

## CLUB-DÉBATS

Collégiens  
(9ème-1ère),  
Lycéens

Un temps d'atelier pour apprendre à argumenter, contre-argumenter, prendre la parole, trouver le bon mot, s'exprimer. Les jeunes seront invités à choisir les thématiques de débats, chercher leurs arguments et vivre des débats dans un cadre qui permet à toutes et tous de s'entraîner à la prise de parole en public, des ateliers inspirés de la méthode des débatteurs.



Mercredi : 14h-15h30



Adhésion individuelle

# Enfance Famille

## 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 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 sur chaque période de vacances (activités manuelles, cuisine, jeux, sorties, initiations diverses, soirées...), nous proposons aux familles de partager un temps de découvertes.

Les activités sont construites autant que possible à partir des envies et/ou ressources des parents, habitants du quartier.

Programme sur [www.cscbugalliere.fr](http://www.cscbugalliere.fr), instagram et sur le Troène (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

S'adresse aux enfants/familles pour qui le moment des devoirs n'est pas évident (manque de temps /disponibilité, conflits, blocages ...) 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 camarades et 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 %

## GRUPE "PARENTS SOLOS"

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

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

Informations auprès du Centre Socioculturel.



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

## SOIRÉE ÉCHANGES PARENTALITÉ

Parents  
et futurs  
parents

La vie de parents est une grande aventure qui comporte son lot de questions, de préoccupations. 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/  
instagram (@csc\_bugalliere)



Toute l'année - Gratuit

## YOGA EN FAMILLE

Enfants  
de 0 à 9 ans  
et leurs  
parents

Intervenante : Magali Jobin

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.  
Samedi : 10h-11h (0-6 ans)  
11h-12h (6-9 ans)



6 %

20/09 - 18/10 - 6/12 - 10/01 - 7/02 - 4/04 - 30/05

## Vie de quartier



## LE BUGABAR

Habitant du  
quartier  
ou d'ailleurs

Le Bugabar sera de nouveau ouvert pendant l'été 2025, grâce à l'implication d'une dizaine de bénévoles ainsi qu'une trentaine de bénévoles ponctuels. Ce bar associatif proposera des animations diverses (concerts, soirée à thèmes, quizz...) et vous pourrez profiter des boissons diverses et d'en-cas salés dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



Du 6 juin au 1er août  
et du 21 août au 20 septembre 2025

- Les jeudis de 18h30 à 21h
- Les vendredis de 18h30 à 22h
- Les samedis de 18h30 à 22h  
(selon planning)

Instagram (@le\_bugabar)

LE CALENDRIER ÉTÉ 2026 SERA DISPONIBLE À  
PARTIR DU MOIS DE MAI 2026

## BALADES EN TRIPORTEUR

Senior 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.

## 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 : 14h30-17h - S. Pont Marchand

 Gratuit

## 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

À l'accueil du Centre Socioculturel, un espace est dédié aux expositions : peintures, aquarelles, photos, sculptures...  
Et si vous osiez exposer vos créations ?  
Faites vous connaître auprès de l'accueil.

 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 : 14h30-17h30 à Tulitujou

 Gratuit sur adhésion

## 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 événements 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. Si vous souhaitez vous assurer que les bénévoles sont présents pour vous accueillir, vous pouvez appeler le 02 40 63 54 88



- dimanche : 10h-12h30
  - mercredi : 16h30-17h30
- Horaires Vacances scolaires  
le jeudi 10h30-12h



Adhésion + 1€ /jeu emprunté

**LA LUDO PETITS** est un espace de jeux et d'emprunt pour les enfants jusqu'à 6 ans environ 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€ pour une année

## REPAIRE 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 sur adhésion

## TROC 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-déchet".

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 : 20h15-22h



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. (Abonnement sur le site de la Bugallière).



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 repaire 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



15 sept 2025 - Début des activités  
5 juin 2026 - Fin des activités sauf pour les activités du jeudi.

## Quand et où s'inscrire ?



À 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 douce, hip-hop, pilates, zumba, rock)

## 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)

# NOUS CONTACTER

02 40 63 44 45

accueil@cscbugalliere.fr

@csc\_bugalliere

10 rue Pont Marchand - 44700 Orvault

<https://cscbugalliere.fr>

## Tarification 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€
1881**	8 %	150€

\*Quotient plancher

\*\*Quotient plafond

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

## Facilités de paiement



Chèques - Chèques vacances - CB - Espèces.  
Possibilité d'échelonner les paiements.

## À savoir



Engagement sur la saison complète  
Adhésion obligatoire

# NOS PARTENAIRES

