CARREFOUR DES ASSOCIATIONS

34e édition

MÉMENTO 2023/2024

Sommaire

Pages

Animation et Loisirs

Présentation de l'association 5-6
Art floral 7
Encadrement - Cartonnage 7
Loisirs créatifs 7
Club « Wargame » 8
Chorale 8
Peinture (adultes) 9
Dessin-Peinture (enfants) 9
Informatique 10
Yoga (enfants) 10
Yoga (adultes) 11
Séances relaxation 11
Mieux-être - Sophrologie 12
Gym douce 12
Éveil des tout-petits 13
Danse classique 13
Danse tahitienne 14
Danse moderne 14
Éveil corporel 15
Initiation à la gymnastique 15
Fun cardio / HITT 16
Zumba 16
Strong by Zumba 17

Associations Sportives

A.S.M.L.B Football 19
Vétérans Sportifs Mourmelonnais 19
C.A.D.M Basket 20
C.A.D.M Escalade 21

Pages

C.A.D.M Gymnastique Féminine 22
C.A.D.M Union Cycliste Mourmelonnaise 22
C.A.D.M Handball 23
C.A.D.M Tennis 24
C.A.D.M Force Athlétique et Culturisme 25
Twirling Bâton (C.A.D.M.O / C.S.A.G) 25
Mourmelon Tennis de Table 26
Club Équestre F.C.D 26
Judo-Club des Petites-Loges 27
S.K.A.M (Shotakan Karaté Academy Martial) 27

Autres Associations

L'École Intercommunale de Musique 29
L'Amicale Mourmelonnaise des Retraités 30
L'Association Mourmelonnaise de Secourisme 30
Les Anciens Combattants et Victimes de Guerre 31
Familles Rurales - Association de Territoire entre Suippe et Vesle 32
La Paroisse Saint Dominique Savio 33
La Mission Locale 33
La Société de Chasse Militaire 34
L'Établissement Français du Sang 35

Club Sportif et Artistique de la Garnison

Présentation et modalités d'inscription 37

Divers

Saison culturelle 2023/2024 39-40

ANIMATION

ET

LOISIRS

L'Association « Animation et Loisirs » régie par la loi 1901, a pour mission essentielle le fonctionnement des ateliers de loisirs pour adultes et enfants. Elle organise toutefois, au cours de la saison, diverses manifestations liées aux différents ateliers : gala de danse, concerts de chorale, etc. Sans oublier le Carrefour des Associations.

Contacts :

Présidente, **Mme Chantal VARLOT** (07.78.02.10.43)
Vice Président, **M. Alain PHILIPPE** (06.83.00.16.67)
Trésorière, **Mme Christiane RAUCOURT** (06.70.68.25.28)
Secrétaire, **Mme Agnès CASPAR** (06.75.91.62.76)

Site internet : www.animationetloisirs.fr

Adhésion pour la saison 2023/2024

Résidant à Mourmelon-le-Grand et dans les communes de l'ex-Communauté de Communes de la Région de Mourmelon (Bacomnes, Bouy, Dampierre au Temple, Livry-Louvercy, Mourmelon-le-Petit, Saint-Hilaire-au-Temple et Vadenay)

Adulte : 20 €
Couple : 35 €
Enfant jusqu'à 18 ans : 10 €
2ème enfant et suivant : 8 €

Résidant en dehors des communes citées ci-dessus

Adulte : 25 €
Couple : 40 €
Enfant jusqu'à 18 ans : 12 €
2ème enfant et suivant : 10 €

À l'adhésion s'ajoutent les cotisations aux divers ateliers.

Les adhésions et cotisations devront être réglées à l'inscription

Modalités d'inscription

Les inscriptions aux différents ateliers d'Animation et Loisirs se feront :

- **Le samedi 9 septembre 2023** de 13h30 à 17h30, au centre culturel Napoléon III à Mourmelon-le-Grand lors du Carrefour des Associations ;
- Lors des permanences qui se tiendront **les mercredis 13, 20 et 27 septembre 2023** de 13h30 à 16h30 salle Tivoli du centre culturel Napoléon III et **les vendredis 15, 22 et 29 septembre 2023** de 16h à 19h, au plateau B du centre culturel Napoléon III ;
- **Tous les mardis et vendredis d'octobre 2023** de 14h à 16h, au plateau B du centre culturel Napoléon III (hors vacances scolaires).

Attention ! Aucune inscription ne se fera en début de cours

Pour les disciplines « dites sportives », les adhérents doivent rendre **leur dossier d'inscription complet avec certificat médical, valable 3 ans, en cours de validité et le règlement avant leur 1ère séance**. Ils disposent d'une séance d'essai. Si l'activité ne convient pas à l'issue de cette séance, le dossier sera restitué. À partir de 2 séances, le trimestre entamé sera dû.

Aucun remboursement ne sera effectué en cours de saison
Sauf cas de force majeure, examiné par le bureau

Les responsables des sections s'octroient la possibilité d'annuler, pour des raisons d'organisation interne, et de manière exceptionnelle, une ou plusieurs séances sans que cela puisse donner lieu à quelconque remboursement ou indemnité.
La planification d'une séance de rattrapage pourrait être envisagée mais ne revêt pas de caractère automatique.

Les ateliers sont fermés pendant les vacances scolaires et les jours fériés sauf accord pris en début de saison avec les animateurs.

Les coupons sport ANCV, les chèques vacances ANCV, les Passeport Loisirs de la CAF et de les bons MSA activités sont acceptés.

ANIMATION AL ET LOISIRS

Art Floral

4 séances d'art floral seront proposés, un jeudi de 14h à 17h, pour fleurir votre intérieur. Une par saison.

Venez passer un moment créatif et convivial !

Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

<u>Animatrice</u> : **Mme Marie-Laure CHARPENTIER** (03.26.66.03.98)
Renseignements auprès du magasin Brindille (6 place Clemenceau).

<u>Coût</u> : 30 € par séance (à régler auprès de l'animatrice). Payable dès la réservation préalable (obligatoire). Vous serez prévenus de la date au plus tard 15 jours avant la séance.

Encadrement - Cartonnage

Une carte, une photo, une aquarelle à mettre en valeur ? Débutante ou confirmée, venez vous initier ou vous perfectionner aux différentes techniques d'encadrement ou encore vous initier au cartonnage.

Le vendredi, de 14h00 à 17h00,
Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

<u>Animatrice</u> : **Mme Chantal VARLOT** (07.78.02.10.43)

<u>Cotisation</u> : **20 €**

Reprise le 15 septembre 2023

Loisirs Créatifs

Broderie Hardanger, broderie suisse, points comptés , tricot, pergamano, quilling, 3D, cartonnage, peinture sur soie, etc.

Chaque mardi, pendant la période scolaire, à partir de 14h00,
Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

<u>Animatrice</u> : **Mme Andrée QUENTIN** (06.47.58.22.07)

<u>Cotisation</u> : **20 €**

Reprise le mardi 19 septembre 2023

Club « Wargame »

Dans une ambiance très conviviale, on joue en non-compétitif, venez reconstituer des batailles dans des univers fantastiques ! Idéal pour les débutants et les vétérans qui veulent jouer à la cool.

Nombreux jeux joués dont : Xwing, King of War, Seigneur des Anneaux, Star Wars Légion, Warhammer 40000 (format 500 à 1000 points), Bloodbowl, etc.

Chaque dimanche, de 14h00 à 17h00,
Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animateur : M. Damien COTRET (06.71.77.09.83) ou sur la page Facebook *« Le retour de l'empereur »*.

Cotisation : enfant (à partir de 14 ans) et adulte : 5 €

Reprise le dimanche 17 septembre 2023

Chorale

Vous aimez chanter mais vous ne connaissez pas la musique ?
Ce n'est pas un problème ! N'hésitez pas à faire un essai !

Une pianiste, Dominique Delettre, nous accompagne lors de nos concerts.

Au programme : musiques de films, extraits de comédies musicales et d'opérettes, chants du monde entier et de toutes les époques, préparation de concerts de Noël, etc.

Répétitions : chaque mercredi, de 18h30 à 20h30,
Salle des associations de Livry-Louvercy.

Chef de chœur : Mme Marie-Thérèse HAULIN
Mail : mth.hn@wanadoo.fr

Co-responsable : Mme Agnès CASPAR (06.75.91.62.76)

Cotisation : 30 €

Reprise le mercredi 30 août 2023

Peinture (adultes)

Vous aimez la peinture et vous êtes autonome pour la réalisation de vos créations, nous vous proposons de nous retrouver pour un moment convivial le lundi après-midi afin de partager notre passion et peindre en toute liberté (pas d'animateur).

Chaque lundi, de 14h00 à 17h00,
Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Responsables : Mme Catherine KIEFFER (06.45.86.21.89)
Mme Nadège LAVENUS (06.14.14.09.19)

Cotisation : *5 €*

Reprise le lundi 18 septembre 2023

Dessin-Peinture (enfants)

Développer sa créativité, laisser libre cours à son imagination dans la gaieté et la bonne humeur... Les crayons, pinceaux et tous les autres moyens de créer seront vos alliés pour vous éclater...

Chaque mercredi,
De 14h à 16h pour les 5-9 ans ;
De 15h à 17h pour les 10-14 ans.

Centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage)

Animatrice : Les Petites Illus' de Vaness

Cotisation : *95 €* (matériel fourni)

Reprise le mercredi 20 septembre 2023

Informatique

Que vous soyez débutant ou non, le but de cet atelier est de découvrir l'outil informatique dans un esprit ludique et convivial. Cet outil permet non seulement de faire des démarches administratives mais bien plus encore : se divertir, faire des créations etc.

L'atelier se tient à la médiathèque de Mourmelon-le-Grand,
Le mardi de 9h30 à 12h00, pendant 10 à 15 séances environ.

Afin de pouvoir suivre la progression et ne pas retarder le groupe, il est important d'être assidu aux séances : l'inscription sur deux ateliers au même moment est fortement déconseillée...

Les personnes inscrites en 2022/23 sont prioritaires.
Les nouveaux doivent se faire connaître auprès de l'animatrice.

Animatrice : Mme Christiane WURTZ (06.81.53.32.88)
Mail : informatiquemlg@laposte.net

Yoga Enfants

Faites découvrir le yoga à vos enfants ! Une séance ludique qui leur permettra de bouger leur corp, d'accueillir leurs émotions et de trouver le calme.

Une tenue souple est souhaitable.

Pour les enfants de 7 à 12 ans.

Chaque mercredi de 10h30 à 11h30,
Salle Louisiane.

Animatrice : Mme Julie FANDRE (06.43.87.81.70)

Cotisation : 120 €

Cet atelier ouvrira avec un minimum de 6 inscrits.
1ère séance le mercredi 20 septembre 2023

Yoga Adultes

Rester souple, améliorer son équilibre, savoir se détendre, simplement être bien dans son corps et dans sa tête, en prenant le temps de respirer, tout en étant bien présent dans sa posture.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque mercredi de 17h15 à 18h15 ou de 18h30 à 19h30,
Salle Jacques Aubert (5 rue de l'église).

Professeur : Mme Florence MICHEL (06.65.46.95.42)

Cotisation : 180 €

Reprise le mercredi 20 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Séances Relaxation

Venez vous détendre, vous relaxer. L'idée est d'aller à la découverte de différentes techniques : relaxation sonore, méditation aux bols tibétains, yoga-nidra et yoga restauratif.

Un samedi par mois de 17h30 à 18h45,
Salle Louisiane.

23 septembre 2023 : yoga restauratif	17 février 2024 : relaxation sonore
24 octobre 2023 : relaxation sonore	18 mars 2024 : méditation aux bols
18 novembre 2023 : méditation aux bols	13 avril 2024 : yoga-nidra
16 décembre 2023 : yoga-nidra	25 mai 2024 : yoga restauratif
20 janvier 2024 : yoga restauratif	22 juin 2024 : relaxation sonore

Animatrice : Mme Florence MICHEL (06.65.46.95.42)

Coût : 15 € la séance, à régler sur place.

Minimum 4 personnes inscrites par séance (inscription par téléphone)

Mieux-Être - Sophrologie

Les séances combinent des exercices de respiration consciente associés à des mouvements doux du corps pour revenir à soi.

Au fil des séances, nous nous approprions des outils simples pour apprendre à nous détendre et à libérer nos tensions physiques, mentales, émotionnelles, soulager des douleurs, nous préparer au sommeil, mieux réguler nos émotions, alléger notre charge mentale, développer nos capacités de concentration et de mémoire, favoriser les liens positifs avec notre entourage, notre environnement naturel, mener à terme nos projets personnels, professionnels, existentiels…

Le cours ne nécessite aucune condition physique particulière et s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque lundi, de 19h30 à 20h45,
Salle Jacques Aubert (5 rue de l'église).

Animatrice : Mme Chrystel COLIN (06.32.80.80.15)
Cotisation : 170 €

Reprise le lundi 18 septembre 2023

Gym Douce

Vous souhaitez reprendre une activité sportive tout en douceur, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ? Alors, rejoignez le groupe gym douce ! Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, nous combinons des étirements, des contractions musculaires et des exercices de respiration, d'équilibre, d'assouplissement.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque lundi, de 17h45 à 18h45,
Salle Tivoli du centre culturel Napoléon III.

Animatrice : Mme Séverine ALIPS
Cotisation : 105 €

Reprise le lundi 18 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Éveil des Tout-Petits

Pour les enfants de 0 à 3 ans, non-scolarisés. Accompagné d'un parent, grand parent ou assistante maternelle, l'enfant peut apprendre à jouer avec d'autres, partager, évoluer grâce à des jeux adaptés.

Chaque lundi, de 8h30 à 11h00,
Espace Léon Bourgeois (2 rue Albert Camus).

<u>Cotisation</u> : un enfant 20 € / deux enfants ou plus 25 €

<u>Animatrices</u> : Mme Daniele GRIPPI

Reprise le lundi 18 septembre 2023

Danse Classique

- Initiation à partir de 5 ans (nombre de places limité).
- Cours pour les élèves de niveau débutant, moyen et avancé.

<u>Horaires</u> : Mercredi entre 13h30 et 19h00
Samedi entre 13h00 et 17h00

<u>Lieu</u> : salle Louisiane

<u>Professeur</u> : Mlle Martine MERCIER

<u>Cotisation</u> : 40 € à laquelle s'ajoute le coût d'une tenue complète (environ 55 €).

- Les élèves inscrit(e)s sont tenu(e)s d'être présent(e)s à leurs cours et au gala de danse de fin d'année.
- En cas d'impossibilité de présence à un cours, prévenir au 06.77.83.19.71.

Reprise le samedi 16 septembre 2023

<u>Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance</u>

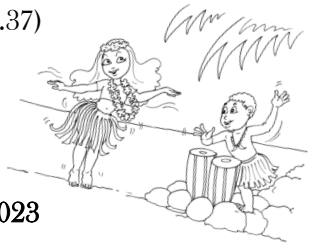
(Pour celles qui font des pointes, faire préciser l'aptitude sur le certificat)

Danse Tahitienne

Notre groupe TE MAU TIARE PUROTU (les jolies fleurs) vous propose une initiation à la danse tahitienne. Venez découvrir et partager nos tamures, aparimas et autres balancés sur des musiques rythmées et baignées de soleil pour un dépaysement assuré ! Nous pouvons être amenées à donner quelques prestations à l'extérieur et participons également au gala de danse de fin d'année.

Les cours ont lieu avec notre chorégraphe Joséphine LEVEQUE-TEIVA

Chaque samedi au gymnase Terme Hilaire : de 13h30 à 14h30 pour les 6/11 ans,
de 14h30 à 16h00 pour les 12/17 ans,
de 16h00 à 17h30 pour les adultes.



Responsable : Mme Laurence BROUART (06.13.23.86.37)

Cotisation : De 6 à 11 ans, 65 €
De 12 à 17 ans, 85 €
Adultes, 105 €

Reprise le samedi 16 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Danse Moderne

Initiation et perfectionnement en danse moderne, hip-hop, abstract dance, capoeira, etc.

Chaque jeudi au gymnase du Terme Hilaire :
- de 17h à 18h pour les 6 à 9 ans ;
- de 18h à 19h pour les 10, 11 et 12 ans ;
- de 19h à 20h pour les 13, 14 et 15 ans ;
- de 20h à 21h pour les 16 ans et plus, adultes compris.

Cotisation :
6-11 ans : 80 € / 12-15 ans : 95 € / 16 ans et plus : 110 €

Animateur : M. Yoann LEDUC

Reprise le jeudi 21 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Éveil Corporel

Pour les enfants de 3 ans révolus à 6 ans.

L'éveil corporel a pour objectif de contribuer au développement de la motricité de base : grimper, tourner, ramper, glisser…

Pratiqué avec un matériel adapté, il est basé sur le plaisir et le jeu. Il permet à l'enfant de prendre conscience de son corps, de ses capacités motrices et intellectuelles.

Chaque vendredi, de 17h30 à 18h15 et de 18h30 à 19h15,
Gymnase du Terme Hilaire.

Animateur : M. Dylanne TCHATCHOUA

Cotisation : 80 €

Reprise le vendredi 22 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Initiation à la Gymnastique

Atelier de gymnastique pour les 6 ans et plus.

Soit le lundi, de 18h30 à 19h30, avec M. Lucas DURIN ;
Soit le vendredi, de 19h15 à 20h15 avec M. Dylanne TCHATCHOUA.

Gymnase du Terme Hilaire

Cotisation : 80 €

Reprise le lundi 18 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Fun Cardio / Hiit

Comme tout exercice cardio, permet de brûler un maximum de calories en un temps record : en moyenne 350 pour un cours de 30 minutes tout en s'amusant.

À partir de 14 ans.

Animatrice : **Mme Agnès CLOUET** (06.18.99.39.83)

Cotisation : **45 €**

Chaque vendredi, de 18h00 à 18h30, en alternance,
Salle Tivoli du centre culturel Napoléon III ou salle Louisiane une fois par mois.

Baskets de sport propres obligatoires

Reprise le vendredi 22 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Zumba

Chaque cours ressemble à une fête ! Venez me rejoindre et vous verrez ce que je veux dire. Vous n'avez même pas besoin de savoir danser. Il suffit de bouger votre corps et de me suivre. Seulement ne pas avoir de problèmes cardiaques et de ne pas avoir peur de transpirer.

Baskets de sport propres obligatoires

Animatrice : **Mme Agnès CLOUET** (06.18.99.39.83)

Cotisation : **ados de 11 à 15 ans : *55* € / plus de 16 ans et adultes : 70 €**

Chaque vendredi, de 18h30 à 19h20,
Salle Tivoli du centre culturel Napoléon III ou salle Louisiane une fois par mois.

Reprise le vendredi 22 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

Strong by Zumba

On se défoule et on évacue le stress en s'amusant, on se tonifie même si on est débutant, on se sculpte un corps l'air de rien, on dépasse ses limites avec le sourire.

Idéal pour les timides qui ont du mal à danser face aux miroirs des salles de gym, ce nouveau concept d'entrainement fait travailler tous les muscles du corps avec la musique comme facteur de motivation.

Les mouvements de boxe, amplifiés par le port de gants lestés, tonifient la musculature, aident à remodeler la silhouette tout en sculptant les muscles profonds.

Matériel nécessaire : gants lestés et baskets propres (non-fournis)

Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : 60 €

Chaque vendredi, de 19h20 à 20h05,
Salle Tivoli du centre culturel Napoléon III ou salle Louisiane une fois par mois.

Reprise le vendredi 22 septembre 2023

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance