

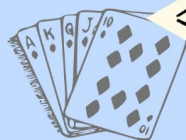
ORGANISÉ PAR ANIMATION ET LOISIRS

# Carrefour des Associations

37ème édition



**SPORTS**



**LOISIRS**



**ADULTES**



**ENFANTS**



Avec le soutien de la Ville de

**MOURMELON**  
**LE GRAND**



# Mémento 2026/2027



# Sommaire

# ANIMATION ET LOISIRS

|                                                    | <b>Pages</b> |
|----------------------------------------------------|--------------|
| Présentation de l'association .....                | 5-6          |
| Art floral .....                                   | 7            |
| Loisirs créatifs .....                             | 7            |
| Dessin - Peinture - Arts plastiques (enfants)..... | 7            |
| Peinture libre (adultes).....                      | 8            |
| Atelier peinture (adultes).....                    | 8            |
| Chorale.....                                       | 9            |
| Club « Wargame ».....                              | 9            |
| Informatique .....                                 | 10           |
| Éveil des tout-petits .....                        | 10           |
| Yoga (adultes).....                                | 11           |
| Séances relaxation.....                            | 11           |
| Mieux-être - Sophrologie .....                     | 12           |
| Gym douce.....                                     | 12           |
| Danse classique.....                               | 13           |
| Danse tahitienne.....                              | 14           |
| Danse modern'jazz .....                            | 14           |
| Éveil corporel.....                                | 15           |
| Initiation à la gymnastique.....                   | 15           |
| Floorball.....                                     | 16           |
| HITT cardio / Workout.....                         | 16           |
| Zumba.....                                         | 17           |
| Strong by Zumba.....                               | 17           |



# 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 Régine Mulpas** (06.82.78.69.70)

**Mail** : contactanimationetloisirs@gmail.com

**Site internet** : [www.animationetloisirs.fr](http://www.animationetloisirs.fr)

### **Adhésion pour la saison 2026/2027**

*Résidant à Mourmelon-le-Grand et dans les communes de l'ex-Communauté de Communes de la Région de Mourmelon (Baconnes, Bouy, La Neuville-au-Temple, Livry-Louvercy, Mourmelon-le-Petit, et Vadenay)*

Adulte : 20 €

Couple : 35 €

Enfant jusqu'à 18 ans : 10 €

2<sup>ème</sup> enfant et suivant : 8 €

*Résidant en dehors des communes citées ci-dessus*

Adulte : 25 €

Couple : 40 €

Enfant jusqu'à 18 ans : 12 €

2<sup>ème</sup> 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 5 septembre 2026** 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 9, 16, 23 et 30 septembre 2026** de 14h à 16h30 et **les vendredis 11, 18 et 25 septembre 2026** de 17h à 19h, dans les locaux d'Animation et Loisirs (plateau B, 2ème étage, à l'arrière du centre culturel Napoléon III) ;
- **Tous les mardis d'octobre 2026** de 14h à 16h, au plateau B, 2ème étage, à l'arrière du centre culturel Napoléon III (hors vacances scolaires).

**Attention ! Aucune inscription ne se fera en début de cours !**

Pour tous les ateliers, les adhérents doivent rendre **leur dossier d'inscription complet et le règlement avant la 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, les bons MSA et les Pass Sport sont acceptés.

## **ART FLORAL**

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

Venez passer un moment créatif et convivial !

Lieu : centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

**Animatrice : Mme Marie-Laure CHARPENTIER** (03.26.66.03.98)

Renseignements auprès du magasin Brindille (6 place Georges Clemenceau).

**Coût : 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.

## **LOISIRS CRÉATIFS**

Broderie Hardanger, broderie suisse, points comptés , tricot, pergamano, quilling, 3D, cartonnage, peinture sur soie, amigurumi, crochet tunisien, patchwork, abat-jour, etc.

Chaque mardi, pendant la période scolaire, à partir de 14h00.

Lieu : centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

**Animatrice : Mme Christiane RAUCOURT** (06.70.68.25.28)

**Cotisation : 20 €**

Reprise le mardi 15 septembre 2026

## **DESSIN - PEINTURE - ARTS PLASTIQUES (ENFANTS)**

**En attente de recrutement d'un animateur**

## **PEINTURE LIBRE (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 17h30,

Lieu : 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 14 septembre 2026**

## **ATELIER PEINTURE (ADULTES)**

Un espace où chacun peut révéler sa créativité, progresser à son rythme et repartir avec une véritable œuvre terminée.

Chaque nouveau thème débute par une démonstration et la découverte d'une technique. Puis chacun avance sur son projet personnel.

Techniques proposées : peinture acrylique, peinture à l'huile, peinture texturée, travail au couteau, feuille d'or, collage, etc.

Chaque vendredi, de 18h00 à 20h,

24 séances réparties sur l'année,

Lieu : centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

**Animatrice : Mme Éléna LANCELEUX**

**Cotisation : 180 €**

**Reprise le vendredi 18 septembre 2026**

## CHORALE

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

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.

En novembre 2026 : participation aux 80 ans de l'orgue de Mourmelon.

Répétitions : chaque mercredi, de 18h30 à 20h30,

Lieu : salle des associations de Livry-Louvercy.

**Chef de chœur : Mme Marie-Thérèse HAULIN**

**Mail** : mth.hn@orange.fr

**Co-responsable : Mme Agnès CASPAR** (06.75.91.62.76)

**Cotisation : 30 €**

**Reprise le mercredi 2 septembre 2026**

## 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 40.000 (format 500 à 1.000 points), Bloodbowl, etc.

Chaque dimanche, de 14h00 à 17h00,

Lieu : centre culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

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

**Cotisation : ados (à partir de 14 ans) et adultes : 5 €**

**Reprise le dimanche 13 septembre 2026**

## **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.

Le mardi de 9h30 à 12h00, pendant 10 à 15 séances environ.

Lieu : médiathèque de Mourmelon-le-Grand (4 rue du maréchal Joffre)

Afin de pouvoir suivre la progression et ne pas retarder le groupe, il est important d'être assidu aux séances.

Les nouveaux inscrits doivent se faire connaître auprès de l'animatrice.

**Animatrice : Mme Christiane WURTZ** (06.81.53.32.88)

**Mail** : informatiquemlg@laposte.net

**Reprise le mardi 3 novembre 2026**

## **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,

Lieu : espace Léon Bourgeois (2 rue Albert Camus).

**Animatrice : Mme Daniele GRIPPI**

**Cotisation** : un enfant 20 € / deux enfants ou plus 25 €

**Reprise le lundi 14 septembre 2026**

# 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,  
Lieu : salle Jacques Aubert (5 rue de l'église).

**Professeur : Mme Florence MICHEL** (06.65.46.95.42)

**Cotisation : 180 €**

**Reprise le mercredi 16 septembre 2026**

## 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.

6 séances dans l'année, le samedi de 17h30 à 18h45,  
Lieu : espace Léon Bourgeois (2 rue Albert Camus).

|                                            |                                          |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>3 octobre 2026</b> : relaxation sonore  | <b>13 mars 2027</b> : yoga restauratif   |
| <b>28 novembre 2026</b> : yoga restauratif | <b>10 avril 2027</b> : relaxation sonore |
| <b>30 janvier 2027</b> : relaxation sonore | <b>26 juin 2027</b> : yoga restauratif   |

**Animatrice : Mme Florence MICHEL** (06.65.46.95.42)

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

**Minimum 4 personnes inscrites par séance.  
Inscriptions 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, 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 18h15 à 19h15,

Lieu : espace Léon Bourgeois (2 rue Albert Camus).

**Animatrice : Mme Chrystel COLIN** (06.32.80.80.15)

**Cotisation : 170 €**

**Reprise le lundi 14 septembre 2026**

## **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,

Lieu : complexe sportif Saint-Martin.

**Animatrice : Mme Séverine ALIPS**

**Cotisation : 105 €**

**Reprise le lundi 14 septembre 2026**

# DANSE CLASSIQUE

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

## **Horaires :**

- **Mercredi entre 13h30 et 18h30** (l'horaire précis sera fixé en fonction du niveau de l'enfant et sera communiqué avant le 1<sup>er</sup> cours).
- **Samedi entre 13h00 et 17h00** (réservé aux lycéens, étudiants et adultes).

Lieu : complexe sportif Saint-Martin

**Professeure : Mlle Martine MERCIER**

**Cotisation : 50 €** à laquelle s'ajoute le coût d'une tenue complète, conforme aux directives de la professeure.

- ⇒ 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 par téléphone au 06.77.83.19.71.

**Certificat médical précisant l'aptitude**  
**uniquement pour les danseuses faisant des pointes.**

**Reprise le samedi 16 septembre 2026**

## **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 du Terme Hilaire :

- ⇒ de 13h30 à 14h30 pour les adultes ;
- ⇒ de 14h30 à 15h15 pour les petites ;
- ⇒ de 15h15 à 16h00 pour les moyennes ;
- ⇒ de 16h00 à 17h00 pour les ados.

**Responsable : Mme Laurence BROUART (06.13.23.86.37)**

**Cotisation : 6-11 ans : 65 € / 12-17 ans : 80 € / Adultes : 105 €**

**Reprise le samedi 12 septembre 2026**

## **DANSE MODERN'JAZZ**

Venez découvrir l'univers de Lauréline, un professeur passionné, qui saura vous transmettre les fondamentaux de la danse modern' jazz. Les pas de base, la rythmicité, et la musicalité sont pour elle des facteurs essentiels pour perpétuer cette danse !

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.

Horaires modulables selon le niveau jugé par le professeur.

**Animatrice : Mme Lauréline RAÏA**

**Cotisation : 6-11 ans : 80 € / 12-15 ans : 100 € / 16 ans et plus : 120 €**

**Reprise le jeudi 17 septembre 2026**

## **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 au gymnase du Terme Hilaire :

- ⇒ de 17h15 à 18h00 (pour les plus petits) ;
- ⇒ de 18h05 à 18h50 (pour les plus grands).

Lieu : gymnase du Terme Hilaire.

**Animateur : M. Dylanne TCHATCHOUA**

**Cotisation : 80 €**

**Reprise le vendredi 18 septembre 2026**

## **INITIATION À LA GYMNASTIQUE**

Atelier de gymnastique pour les enfants de 6 ans et plus.

- ⇒ Soit le lundi, de 17h30 à 18h30 ;
- ⇒ Soit le vendredi, de 19h00 à 20h00.

Lieu : gymnase du Terme Hilaire.

**Animateur : M. Dylanne TCHATCHOUA**

**Cotisation : 80 €**

**Reprise le lundi 14 septembre 2026**

**NOUVEAU !**

## **FLOORBALL**

(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)

Sport collectif en salle. Équipés de crosses légères, les joueurs doivent marquer des buts à l'aide d'une balle en plastique perforée. Rapide, dynamique, avec peu de contacts physiques, ce sport est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau.

Pour filles et garçons à partir de 8 ans, ainsi que les ados et les adultes.

Pour débiter, le matériel sera prêté. Par la suite, chacun devra acheter sa crosse en fonction de sa taille (15 € environ).

**Animateur : M. Dylanne TCHATCHOUA**

**Cotisation : 80 €**

Chaque lundi, de 18h30 à 19h30,

Lieu : gymnase du Terme Hilaire.

**Baskets de sport propres obligatoires**

**Reprise le vendredi 18 septembre 2026**

## **HIIT CARDIO / WORKOUT**

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,

Lieu : complexe sportif Saint-Martin.

**Baskets de sport propres obligatoires**

**Reprise le vendredi 18 septembre 2026**

# **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 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,

Lieu : complexe sportif Saint-Martin.

**Reprise le vendredi 18 septembre 2026**

## **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 et on dépasse ses limites avec le sourire.

Ce concept d'entraînement 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 (non-fournis) et baskets propres**

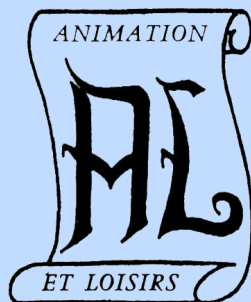
**Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)**

**Cotisation : 60 €**

Chaque vendredi, de 19h20 à 20h05,

Lieu : complexe sportif Saint-Martin.

**Reprise le vendredi 18 septembre 2026**



Le Carrefour des Associations  
a lieu à l'initiative de l'association  
**ANIMATION ET LOISIRS**

en partenariat avec  
**LA VILLE DE MOURMELON-LE-GRAND**



Ne pas jeter sur la voie publique

IPNS

Informations sur : [animationetloisirs.fr](http://animationetloisirs.fr) ou [mourmelonlegrand.fr](http://mourmelonlegrand.fr)