



2022-2023

# Ateliers

du centre culturel

Département Arts plastiques  
Département Musique  
Département Expression corporelle  
Département Activités de l'esprit

## Les ateliers amateurs du centre culturel Jean-Cocteau

Déployés sur plusieurs sites et ouverts à tou·tes, les ateliers de pratiques artistiques et culturelles amateurs du centre culturel Jean-Cocteau sont regroupés en quatre départements : le département Arts plastiques, le département Musique, le département d'Expression corporelle et le département Activités de l'esprit.

Quarante ateliers accueillent chaque année plus de 1300 adhérent·es amateur·es dans des disciplines aussi variées que le dessin, la danse africaine, le yoga ou la généalogie... Ce guide rassemble en un document unique l'ensemble des jours, horaires, âges, niveaux, conditions tarifaires et emplacements dans la ville de chaque atelier. Il y en a pour tous les goûts, toutes les attentes : activités collectives ou individuelles, pour débutant·es ou confirmé·es, d'atelier ou de la scène.

Certaines disciplines aboutissent à des représentations, des concerts ou à des expositions permettant aux élèves de présenter leur travail au public.

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

## Sommaire

### Arts plastiques

BD/Illustrations enfants .....	6
Dessin/Peinture/Collage .....	6
Dessin/Peinture/ Collage .....	7
Dessin Peinture .....	7
Photo numérique : théorie et pratique .....	8
Labo photo argentique noir et blanc .....	8
Création numérique (nouveau) .....	9
Sculpture et techniques mixtes .....	9
Mosaïque .....	9
Poterie/céramique .....	10
Poterie/céramique .....	10

### Musique

Accordéon .....	14
Batterie .....	14
Guitare .....	14
Piano classique .....	15
Piano tout style .....	15
Chant individuel .....	16
Formation musicale .....	16
Saxophone .....	16
Ensemble accordéon .....	17
Gospel .....	17
Les Zépiglottes .....	18
Les liens du chœur .....	18
Grand Soul Band (Adulte Niveau 2) .....	19

### Expression corporelle et Arts de la scène

Comédie musicale .....	24
Comédie musicale .....	24
Danse Jazz .....	25
Danse Jazz .....	25
Théâtre .....	26
Danse de salon .....	26
Danse africaine .....	27
Danse Hip Hop .....	27
Body Sculpt .....	28
Stretching .....	28
Gymnastique californienne .....	29
Gymnastique d'entretien .....	29
Renforcement musculaire .....	30
Pilates .....	30
Pilates .....	30
Renforcement musculaire .....	31
Tai Chi Chuan et Voie du Mouvement .....	31
Yoga .....	31

### Activités de l'esprit

Généalogie .....	32
Anglais .....	33
Espagnol .....	33

### RAPPEL POUR LES NIVEAUX

Ados adultes : à partir de 16 ans  
Adultes à partir de 18 ans  
Seniors : à partir de 60 ans

Département

# Arts plastiques



Activité	Public	LUNDI	MARDI
BD / Illustration M. LAURENT	6 ans et + Niveaux multiples		CCJC 17h30-19h
Dessin / Peinture A. BRAME	6-8 ans		
	9-11 ans		
	12 ans et +		
	Adulte		CCLM 14h-16h ; 16h-18h ; 19h-21h
Photo argentique N&B S. DELAUNAY	11 ans et +		CCJC 18h30-20h
	Adulte		CCJC 20h-22h
Photo numérique théorie et pratique* S. DELAUNAY	Ado-Adulte		
Création numérique	- 18 ans		
	Adulte		
Sculpture I. LE POUL NOUBISSIE	Ado-Adulte		CCJC 18h-20h ; 20h-22h
	Mosaïque I. LE POUL NOUBISSIE	Ado-Adulte	
Poterie Céramique 1 (H.SABY)	7 ans et +		
	12 ans et +		
	Enfants-Adultes (à partir de 7 ans)		
	Ado-Adulte		
	Adulte		
Poterie Céramique 2 (A.VIERS)	7 ans et +		
	Ado-Adulte		

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

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau  
CCLM Centre Culturel Louise-Michel

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CCJC 14h-15h30 15h30-17h ; 17h-18h30			
CCLM 14h-15h30			
CCLM 15h30-17h			
CCLM 17h-18h30			
CCJC 17h30-19h	CCJC 18h30-20h		
CCJC 19h-21h	CCJC 20h-22h	CCJC 20h-22h	
			CCJC 9h30-12h30 (1 fois par mois)
CCJC 16h30-18h30			
CCJC 18h30-20h30			
CCJC 18h30-20h30			
CCJC 15h30-17h			CCJC 13h30-15h
CCJC 17h-18h30			
			CCJC 15h-16h30
			CCJC 10h30-12h30
CCJC 19h30-21h30			
CCLM 14h-15h30 ; 15h30-17h			
CCLM 17h-18h30 ; 19h15-21h15			

## BD/Illustrations enfants

(tous âges confondus).

**Enseignante : Marion Laurent**

Dans ce cours de BD, on apprend le dessin et les techniques narratives (découpage, cadrage, mise en scène) de manière ludique et adaptée au niveau de chacune. L'élève devra faire preuve de curiosité et d'observation et pourra faire travailler son imagination à travers l'écriture de ses scénarios et de ses personnages. Une vaste iconothèque est à disposition des enfants pour la réalisation de leurs travaux (classés d'images en tout genre, modèle de Pixel Art, manga, Harry Potter...).

Attention, les groupes sont mélangés (âges confondus) et une certaine concentration est demandée pendant les séances.

Nous réalisons des productions graphiques tout au long de l'année, dont un exemplaire est donné à l'élève :

1<sup>er</sup> trimestre : Création d'illustrations pour un calendrier avec un thème commun

2<sup>e</sup> trimestre : Participation au concours de la BD scolaire d'Angoulême

3<sup>e</sup> trimestre : Réalisation d'un livre sur un thème commun pour l'exposition du centre culturel « Expressions plurielles » au mois de juin.

---

**Mardi : 17h30-19h**

---

**Mercredi : 14h-15h30 / 15h30-17h / 17h-18h30**

---

*A l'Espace Anglemont*

## Dessin/Peinture/Collage

(dès 6 ans).

**Enseignante : Aurélie Brame**

Les enfants explorent la diversité des matériaux et techniques : dessin, pastel, peinture, encres, papiers découpés...

A travers des travaux individuels comme collectifs, l'imaginaire est stimulé par des propositions ludiques aux approches variées, par la présentation d'images d'œuvres et les visites des expositions à l'espace Anglemont.

---

**Mercredi**

**6-8 ans : 14h-15h30**

**9-11 ans : 15h30-17h**

---

*A l'Espace Louise Michel*

## Dessin/Peinture/ Collage

(12 ans et +).

**Enseignante : Aurélie Brame**

Les ados développent et enrichissent leur univers personnel créatif en se confrontant à une diversité d'approches et de techniques : dessin, pastel, peinture, encres, aquarelle, papiers découpés... L'imaginaire est stimulé par un travail de construction, de recherche, la découverte d'univers variés d'artistes modernes et contemporains notamment via les visites des expositions à l'espace Anglemont.

---

**Mercredi 17h-18h30**

---

*A l'Espace Louise Michel*

## Dessin Peinture

(adultes).

**Enseignante : Aurélie Brame**

Sont abordés dans ce cours tous niveaux les fondamentaux du dessin (construction, composition, proportions), le contraste et le mélange des couleurs, l'apprentissage de nombreuses techniques : crayons, fusain, pastel, gouache, aquarelle, encres... en s'appuyant sur l'actualité des expositions d'art moderne et contemporain. L'objectif est de stimuler la créativité, de trouver et d'enrichir continuellement son « langage » personnel. Au sein d'une dynamique de groupe, est favorisée la création de liens entre observation du réel, et inspiration à partir d'images d'œuvres. Des visites des expositions du centre culturel et des rencontres avec les artistes invité-es sont régulièrement proposées.

---

**Mardi : 14h-16h / 16h-18h / 19h-21h**

---

*A l'Espace Louise Michel*





## Labo photo argentique noir et blanc

(11 ans et +).

Enseignante : Sophie Delaunay

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

---

**Mardi : 18h30-20h**

---

**Mercredi : 17h30-19h**

---

**Jedi : 18h30-20h**

---

*A l'Espace Anglemont*

## Photo numérique : théorie et pratique

(ados/adultes).

Enseignante : Sophie Delaunay

Un samedi par mois, cet atelier propose en extérieur une approche théorique et pratique sur les bases de la photographie. Les adhérent-es viennent avec leur appareil numérique compact, bridge ou reflex. L'atelier s'adresse aux novices, comme à celles et ceux qui souhaitent perfectionner leurs connaissances des techniques de prise de vue. L'analyse finale des images permet de revenir sur le travail réalisé. Les adhérent-es sont invité-es à participer aux projets mis en place par l'atelier photo, en particulier l'exposition de fin d'année « Expressions Plurielles ». Le calendrier est transmis lors de l'inscription. Cet atelier est gratuit pour les élèves déjà inscrit-es au Labo photo N&B.

---

**1 samedi/ mois : 9h30-12h30 (17h-20h pour deux sessions de nuit en hiver)**

## Création numérique **Nouveauté**

(-18 ans et Adultes)

Le cours offre un panorama des outils de création numérique grâce à une initiation de plusieurs logiciels libres et variés allant de l'illustration, la retouche photographique, le graphisme, le montage son (podcast et autre), le montage vidéo, le dessin mécanique. Les réalisations de cet atelier de création seront exposées dans le cadre d'« Expressions plurielles ».

---

**Mercredi : - 18 ans : 16h30-18h30 - Adultes : 18h30-20h30**

---

*A l'Espace Anglemont*

## Sculpture et techniques mixtes

(ados/adultes).

Enseignante : Isabelle Le Poul-Noubissié

De l'initiation au perfectionnement, ce cours consiste en l'étude des formes et leur conception en volume à travers différentes techniques. Nous apprenons l'utilisation des outils, le modelage en terre, en plâtre, la construction d'armatures, les techniques de moulage, d'assemblage et de taille directe jusqu'à la finition (socle et patine). Nous abordons la diversité des questions esthétiques et techniques de la sculpture à travers l'histoire et notre époque contemporaine. Suivant un projet artistique déterminé ou personnel, vous avancerez à votre rythme et poserez les bases de votre univers créatif.

---

**Mardi : 18h-20h / 20h-22h**

---

*A l'Espace d'Anglemont*

## Mosaïque

(ados/adultes).

Enseignante : Isabelle Le Poul-Noubissié

La mosaïque est l'art d'assembler des tesselles découpées dans des matières variées, tels que le grès, les faïences, les pâtes de verres, les pierres, les émaux et tout autre matériau pérenne. Les outils traditionnels du mosaïste, les pinces, le contourneur, la marteline et le tranchet permettent de tailler les tesselles et de composer divers appareillages. En s'inspirant des techniques anciennes et modernes de la mosaïque, ce cours vous invite à la réalisation de petits et moyens formats, à plat ou en volume. Ouvert à tous les niveaux. Débutant-e ou confirmé-e, chacune peut évoluer selon son rythme afin de développer sa propre écriture mulsive.

---

**Mercredi : 18h30-20h30**

---

*A l'Espace d'Anglemont*

## Poterie/céramique

(dès 7 ans, ados, adultes).

**Enseignant : Hugo Saby**

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

---

**7 ans et + : mercredi 15h30 - 17h et samedi 13h30 - 15h**

---

**12 ans et + : mercredi 17h-19h**

---

**Adultes : mercredi 19h30-21h30**

---

**Ados/Adultes : samedi 10h30-12h30**

---

**Enfants/Parents : samedi 15h-16h30**

---

*Espace d'Anglemont*

## Poterie/céramique

(dès 7 ans, ados, adultes).

**Enseignante : Agnès Viers**

Enseignement et expérimentation des différentes techniques du travail de la terre, du modelage à l'émaillage. A ces aspects essentiels de la rencontre avec la matière s'associe un travail sur la forme, le volume, les rapports de proportions. Le cours permet la réalisation d'objets, de sculpture céramique favorisant l'exploration des possibilités plastiques du volume et le développement de l'expression créative. Il offre la possibilité d'une recherche et la mise en œuvre de projets personnels d'inspiration abstraite ou figurative.

---

**Mercredi**

**7 ans et + : 14h-15h30 / 15h30-17h**

**Ados/Adultes : 17h-18h30 / 19h15-21h15**

---

*Espace Louise Michel*



# Département Musique

## Pratique individuelle

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Accordéon G. LAINE	12 ans et +		CCJC 17h-22h
Batterie P. COISSAC	12 ans et +	19h30-22h30	
Guitare S. LAHAYE	12 ans et +		CCLM 15h-17h 18h-21h
Piano classique F. MALONGA	12 ans et +	CCJC 16h30-20h30	CCJC 12h-20h30
Piano classique A. DOMINGUEZ	12 ans et +		CCLM 14h-21h
Piano tous styles T. CHANEY	12 ans et +		
Saxophone H. GOLHEN	12 ans et +		
Chant individuel V. ANSQUER	Adulte	CCJC S1 : 16h-20h (1h, une semaine sur deux)	CCJC 16h30-19h30

## Pratique collective et d'ensemble

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Les Zépiglottes V. ANSQUER	Adulte	CCJC 20h15-22h15 (Avancé)	
Ensemble accordéon G. LAINE	Adulte		
Les liens du chœur V. ANSQUER	Ado - Adulte		
Grand Soul Band S. LAHAYE	Adulte		
Gospel* M. CONRATH	Ado - Adulte		
Les choristes de Grand Soul Band M. CONRATH	Adulte		
Formation musicale S. LAHAYE	12 ans et +		CCLM 17h-18h

L'apprentissage de la musique nécessite une pratique régulière ; il est donc indispensable de disposer d'un instrument personnel. Dans certains ateliers, une maîtrise minimale du solfège est nécessaire : l'inscription à l'atelier solfège est alors vivement conseillée (gratuite pour les adhérent·es).

Les cours de pratique individuelle proposés sont ouverts à toutes, dès 12 ans. Ils durent 30 minutes sauf pour le cours de batterie qui dure 1 heure avec la présence simultanée de deux élèves.

Les pratiques d'ensemble sont ouvertes aux adolescent·es (à partir de 16 ans) et aux adultes, certains sur audition (chœur Grand Soul Band, les Zépiglottes).

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau  
CCLM Centre Culturel Louise-Michel

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CCJC 17h-20h30			
CCLM 19h30-21h30			
CCLM 14h30-20h30	CCLM 14h30-19h30		
	CCJC 10h - 14h30		
	CCJC 15h - 22h	CCJC 11h - 17h	
	CCJC 17h - 21h		
			CCJC 10h-11h TN (1h, une semaine sur deux)

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		CCJC 20h30-22h	
			CCJC 11h-13h (18 séances dans l'année) TN
	CCJC 20h-22h (sur audition)		
			CCLM 11h-13h 2 samedis /mois
	CCJC 20h-22h		CCJC 14h-16h (1 fois par mois)

## Pratique individuelle

### Accordéon

**Enseignant : Guillaume Lainé**

Les cours d'accordéon, pour débutant·e ou confirmé·e, permettent l'apprentissage d'une technique précise afin de parvenir à l'expression artistique de cet instrument. Le choix du répertoire, allant du traditionnel, à la chanson, en passant par la musique classique et la musique contemporaine, s'élabore en concertation avec le professeur. (capacité de lecture requise, inscription en formation musicale).

---

**Mardi 17h-22h**

---

**vendredi 17h-20h**

---

*Espace Anglemont*

### Batterie

**Enseignant : Pierre Coissac**

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

---

**Lundi 19h30-22h30**

---

**Mercredi 19h30-21h30**

---

*Espace Anglemont*

### Guitare

**Enseignant : Stéphane Lahaye**

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

---

**Mardi 15h-17h et 18h-21h**

---

**Mercredi 14h30 - 20h30**

---

**Jeudi 14h30-19h30**

---

*Espace Louise-Michel*

## Piano classique

**Enseignantes : Ana Cristina Dominguez et Fabienne Malonga**

La formation au jeu pianistique se fait de manière progressive à travers un répertoire large. Un accompagnement à l'apprentissage de la lecture des notes, du rythme, du langage musical est proposé. L'initiation ou le perfectionnement de la technique pianistique est basé sur la qualité du son, un travail sur l'écoute et la recherche d'un jeu détendu qui passe par une bonne posture. Le but de ce cours est d'apprendre à jouer du piano comme l'on chanterait en se faisant plaisir. Piano quatre mains, piano solo.

---

**Lundi 16h30-20h30 Espace d'Anglemont**

---

**Mardi 14h15-21h Espace Louise-Michel -  
12h-16h/16h30-20h30 Espace d'Anglemont**

---

**Jeudi 10h-12h/13h-14h30 Espace d'Anglemont**

## Piano tout style

**Enseignant : Thomas Chaney**

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

---

**Jeudi 15h - 22h**

---

**Vendredi 11h-17h**

---

*Espace d'Anglemont*





## Chant individuel

Enseignante : Virginie Ansquer

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

---

**Lundi** 16h-20h

---

**Mardi** 16h30-19h30

---

**Samedi** 10h-11h (1h, 1 semaine /2)

---

*Espace d'Anglemont*



## Saxophone

Enseignante : Héroïse Golhen

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

---

**Jeudi** 17h-21h

---

*Espace d'Anglemont*

Pratique collective

## Formation musicale

Enseignant : Stéphane Lahaye

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

---

**Mardi** 17h-18h

---

*Espace Louise-Michel*

Les pratiques  
d'ensemble

## Ensemble accordéon

Enseignant : Guillaume Lainé

Les cours d'accordéon pour débutant·e ou confirmé·e permettent l'apprentissage d'une technique précise afin de parvenir à l'expression artistique de cet instrument. Le choix du répertoire, allant du traditionnel, à la chanson, en passant par la musique classique et la musique contemporaine, s'élabore en concertation avec le professeur. (capacité de lecture requise, inscription en formation musicale).

---

**Vendredi** 20h-21h30

---

*Espace d'Anglemont*

## Gospel

Enseignante : Moïra Conrath

L'atelier de chorale Gospel (accompagné par un guitariste) est ouvert à tous les publics dès 16 ans, quel que soit le niveau en chant des adhérent·es. Deux samedis par mois pendant 2 heures, l'atelier se réunit pour 20 séances annuelles (calendrier transmis en septembre). Deux de ces séances sont destinées à une restitution publique. Technicité et convivialité sont au programme.

---

**Samedi** 11h-13h sur calendrier

---

*Espace Louise-Michel*





## Les Zépiglottes

Enseignante : **Virginie Ansquer**

Sur audition, pour adultes avancé-es.  
Ensemble vocal privilégiant un répertoire varié (chanson, jazz, gospel...) parfois chanté a cappella. Cet atelier a pour objectif le perfectionnement du travail polyphonique au service d'une interprétation ludique. Il est fortement conseillé d'avoir l'oreille musicale, le sens du rythme et l'ouverture aux langues étrangères. Assiduité et humour sont les ingrédients indispensables à l'intégration du groupe. Maîtrise du solfège facultative.

Plusieurs représentations dans l'année (répétitions supplémentaires à prévoir). L'atelier recherche prioritairement des voix masculines (basses, barytons).

---

**Lundi 20h15-22h15**

*Espace d'Anglemont*

## Les liens du chœur

Enseignante : **Virginie Ansquer**

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

---

**Samedi 11h-13h (18 séances dans l'année)**

*Espace d'Anglemont*

## Grand Soul Band

(Adulte Niveau 2)

Enseignant-es : **Moïra Conrath et Stéphane Lahaye**

Apprentissage, en ensemble de 20 musicien-nes et chanteur-ses, d'un répertoire de standards de Jazz, de Soul et Pop Music (sur des arrangements originaux). Travail de groupe axé sur les qualités d'interprétation et d'implication dans le collectif (niveau avancé). Participation régulière de l'orchestre aux différentes manifestations organisées par le centre culturel et la Ville des Lilas. Nous recherchons pour la prochaine saison un-e trompettiste.

Choristes du Grand Soul Band : les choristes se réunissent 3 jeudis par mois avec l'orchestre au complet et un samedi par mois uniquement voix et accompagnement guitare. Le calendrier est transmis en septembre.

---

**Orchestre : jeudi 20h-22h**

**Choristes : jeudi 20h22h et samedi 14h-16h (1 fois par mois)**

*Espace Louise-Michel*



Département

# Expression corporelle et arts de la scène

## Expressions corporelles

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Comédie musicale J. SARRE	7-9 ans		
	10-12 ans		
	13-15 ans		
	Ado - Adulte		
	Adulte(25 ans et +) A. JANICOT		
Comédie musicale Séniors V. ANSQUER	Séniors		
Danse Jazz S. BIGOT	7-8 ans		CCJC 17h-18h
	9-10 ans		CCJC 18h-19h15
	11-13 ans		
	14-17 ans / Ado interm.		
	Adulte V. PAILLOT		CCJC 20h30-22h30
Danse de salon C. DUFEU	Adulte		
Danse africaine K. ZONGO et S. SANOGO	Ado / Adultes		MR 19h-20h30
Danse Hip Hop H. BENHEMDANE	7 ans et +		
	11 ans et +		
	14-17 ans		
	18 ans et +		
Théâtre T. SOUBRIA	6-7 ans	CCLM 17h-18h30	
	8-9 ans		CCLM 17h-18h30 Débutant
	10-13 ans	CCLM 18h30-20h Débutant	
	14-18 ans		CCLM 18h30-20h Débutant
	Adulte	CCLM 20h-22h30 Interm./Avancé	CCLM 20h-22h30 Débutant

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

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

Attention, pour certains cours (Body Sculpt, Yoga), les professeur-es pourront éventuellement réorienter les élèves vers un autre cours plus adapté.

CCJC Centre Culturel Jean-Cocteau  
CCLM Centre Culturel Louise-Michel  
HV Hôtel de Ville  
MR École Madeleine Riffaud

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		CCJC 17h-18h	
		CCJC 18h-19h	
		CCJC 19h-20h30	
		CCJC 20h30-22h	
	CCJC 20h30-22h30		
		CCJC 11h-13h	
CCJC 14h15- 15h45			
CCJC 15h45-17h15			
CCJC 20h-22h Ado-adulte, avancé	CCJC 19h-20h30, Ado-adulte (25 ans max.), Intermédiaire		
	HV 19h-20h (Niv 2) 20h-21h (Niv 1) (orientation danses latines) 21h-22h (Niv 3)		
	CCLM 17h30-18h30		
	CCLM 18h30-19h30		
	CCLM 19h30-20h30		
	CCLM 20h30-21h30		
CCLM 16h15-18h15 Interm./Avancé			
CCLM 18h15-20h15 Interm./Avancé			

**CCJC** Centre Culturel Jean-Cocteau  
**CCLM** Centre Culturel Louise-Michel  
**MR** École Madeleine Riffaud  
**FL** Centre sportif floralé

## Expressions corporelles

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Body sculpt P. LOPEZ	Adulte (Avancé)		
Stretching V. PAILLOT	Adulte	CCJC 11h-12h TN	
Gymnastique californienne	Adulte	CCJC 10h-11h V. PAILLOT	CCJC 19h30-20h30 S. CATTEAU
Gymnastique d'entretien C. DUFEU	Adulte		CCJC 10h15-11h15 ; 11h15-12h15 ; 12h15-13h15 ; 13h30-14h30 TN
Pilates P. LOPEZ	Adulte		
Pilates Séniors P. LOPEZ	Séniors		
Renforcement musculaire P. LOPEZ	Adulte		
Renforcement musculaire seniors P. LOPEZ	Seniors		
Yoga M. DE MONTAIGNAC	À partir de 12 ans	FL 19h-20h30 ; 20h30-21h50	
Tai chi chuan J. LEFEVRE	Adulte		

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	CCJC 12h15-13h15		
CCJC 19h-20h TN			
CCJC 10h-11h TN			
	MR 19h-20h : débutant ; 20h-21h : confirmé		
	MR 15h30-16h30:		
	CCJC 11h-12h ; 14h30-15h30		
	CCJC 10h-11h ;		
	FL 16h30-18h ; 18h-19h30 ; 19h30-21h		
			CCJC 09h30-11h (fondamentaux) 11h-12h30 (approfondissement)

## Comédie musicale

(dès 7 ans, ados, adultes)

**Enseignantes : Audrey Janicot et Juliette Sarre**

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

---

### Vendredi

7-9 ans : 17h-18h

10-12 ans : 18h-19h

13-15 ans : 19h-20h30

Ados/Adultes : 20h30-22h

---

### Jeudi

Adultes (25 ans et +) : 20h30-22h30

*Espace d'Anglemont*

## Comédie musicale

Seniors.

**Enseignante : Virginie Ansquer**

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

---

**Vendredi 11h-13h**

*Espace d'Anglemont*

## Danse Jazz

(dès 7 ans, ados)

**Enseignante : Salomé Bigot**

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

---

### Mardi

7-8 ans : 17h-18h

9-10 ans : 18h-19h15

---

### Mercredi

11-13 ans : 14h15-15h45

14-17 ans : 15h45-17h15

*Espace d'Anglemont*

## Danse Jazz

(dès 15 ans et adultes)

**Enseignante : Valérie Paillet**

Les cours se déclinent en trois niveaux :

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

---

**Mardi : Débutant 20h30-22h**

**Mercredi : Ado adulte avancé 20h-22h**

**Jeudi : Ado adultes intermédiaire 19h-20h30**

*Espace d'Anglemont*



## Théâtre

(dès 6 ans, ados, adultes)

**Enseignante : Thérèse Souabria**

Les ateliers de théâtre proposent l'apprentissage et le perfectionnement du jeu de l'acteur-riche. En jouant, découvrir ou progresser dans la technique nécessaire pour la présence de l'acteur-riche. Explorer le rapport à l'espace et ce que cela raconte... Tester son imaginaire, et expérimenter l'expression du corps, des émotions, du souffle... (avec un texte ou en improvisation).

Des présentations, des spectacles, des projets inter-groupes ou pluridisciplinaires, proposés aux participant-es des ateliers de théâtre, permettent de s'exprimer et de progresser dans le jeu théâtral.

---

### Lundi :

6-7 ans de 17h à 18h30.

10-13 ans débutant de 18h30 à 20h.

Adultes Niveau 2 de 20h à 22h30.

---

### Mardi :

8-9 ans débutant de 17h à 18h30.

14-18 ans débutant de 18h30 à 20h.

Adultes Niveau 1 de 20h à 22h30.

---

### Mercredi :

10-13 ans intermédiaires/avancés de 16h15 à 18h15.

14-18 ans intermédiaires/avancés de 18h15 à 20h15.

*Espace Louise-Michel*

## Danse de salon

(adulte)

**Enseignante : Catherine Dufeu**

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

---

### Jeudi :

Adulte Niveau 2: 19h-20h

Adulte Niveau 1: 20h-21h

Adulte Niveau 3: 21h-22h

*Hôtel de Ville*

## Danse africaine

(ado/adultes)

**Enseignants : Kahamilou Zongo et Bachir Sanogo**

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

---

**Mardi : 19h-20h30**

*Ecole Madeleine Riffaud*

## Danse Hip Hop

(dès 7 ans, ados)

**Enseignant : Hamdi Ben Hemdane**

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

---

### Jeudi :

7 ans et + : 17h30-18h30

11 ans et + : 18h30-19h30

14-17 ans : 19h30-20h30

18 ans et + : 20h30-21h30

*Espace Louise-Michel*



## Body Sculpt

(adultes avancés)

**Enseignant : Pablo Lopez**

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

Attention : ce cours demande un bon niveau physique. Un cours d'essai sera proposé et suivi de la décision du professeur pour une réorientation éventuelle vers un autre cours plus adapté

---

**Judi : 12h15-13h15**

*Espace d'Anglemont*

## Stretching

(adultes)

**Enseignante : Valérie Paillot**

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

---

**Lundi : 11h-12h**

**Mercredi : 19h-20h**

*Espace d'Anglemont*



## Gymnastique californienne

(adultes. Niveau 2)

**Enseignantes : Valérie Paillot et Sandrine Catteau**

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

---

**Lundi : 10h-11h (Valérie Paillot)**

**Mardi : 19h30-20h30 (Sandrine Catteau)**

*Espace d'Anglemont*



## Gymnastique d'entretien

(adultes : Niveau 1 ou Tout niveau)

**Enseignante : Catherine Dufeu**

Le cours permet de prendre conscience de son corps par le mouvement. Les exercices proposés alternent le renforcement musculaire, les étirements, la coordination et la relaxation... Le tout en musique.

---

**Mardi :**

10h15-11h15

11h15-12h15

12h15-13h15

13h30-14h30 Tout Niveau

---

**Mercredi : 10h-11h Tout Niveau**

*Espace d'Anglemont*



## Pilates

(adultes, deux niveaux)

**Enseignant : Pablo Lopez**

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

---

**Jeudi : 19h-20h : Niveau 1 - 20h-21h : Niveau 2**

*Ecole Madeleine Riffaud*

## Pilates

Seniors

**Enseignant : Pablo Lopez**

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

---

**Jeudi : 15h30-16h30**

*Espace d'Anglemont*

## Renforcement musculaire

(adultes)

**Enseignant : Pablo Lopez**

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

---

**Jeudi :**  
11h-12h  
14h30-15h30

*Espace d'Anglemont*

## Renforcement musculaire

séniors

**Enseignant : Pablo Lopez**

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

---

**Jeudi : 10h-11h**

*Espace d'Anglemont*

## Tai Chi Chuan et Voie du Mouvement

(adultes)

**Enseignant : Jean-Marc Lefebvre**

L'étude du Tai-Chi Chuan (Art martial/pratique interne) est une discipline corporelle traditionnelle chinoise visant l'harmonisation du corps et de l'esprit. La lenteur des mouvements sous différentes formes permet d'accompagner et d'équilibrer la respiration.

« La Voie du Mouvement » est le principe de base du travail ondulatoire de la colonne vertébrale, véritable alchimie de la libre circulation énergétique. Le style Yang (épuré) est travaillé lors du premier cours, le style Chen (plus spiralé) au second.

---

**Samedi : 9h30 -11h (Style Yang épuré) Niveau 1 - 11h -12h30 Style Chen (spiralé) Niveau 2**

*Espace d'Anglemont*

## Yoga

(ados/adultes)

**Enseignante : Marie de Montaignac**

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

---

**Lundi : 19h-20h30 - 20h30-21h50**

**Jeudi : 16h30-18h - 18h-19h30 - 19h30-21h**

*Gymnase Floréal*



# Département

## Activités de l'esprit

Activité	Public	LUNDI	MARDI
Généalogie et histoire locale S. OERLEMANS	Adulte		
Anglais A. VIERS	Adulte	CCJC 16h-17h45 conversation ; 17h45-19h15 (Niv 1) 19h15-20h45 (Niv 4)	CCJC 16h45-18h15 (Niv 3) 18h15-19h45 conversation 19h45-21h15 (Niv 2)
Espagnol L. PINTO	Adulte	CCJC 19h-20h: (Niv 1) 20h-21h: (Niv 2)	

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CCJC 18h-20h (1 fois par mois)			CCJC 14h-16h (1 fois par mois)
	CCJC 19h-20h: (Niv 3)		

## Généalogie

Enseignant : Sylvain Oerlemans

Notre passé pour nous aider à mieux nous comprendre. D'où vient ma famille ? Comment vivaient mes aïeux-les ? Quelles relations avaient-ils au sein de leur famille, dans leur travail ou leur village ? C'est tout un héritage caché qui reste à découvrir. Les rues où nous marchons, les lieux où nous avons vécu, les pays d'où nos parents ont ramené leurs traditions... rien n'est anodin pour notre manière de vivre et de penser aujourd'hui. Avec les membres du cercle, vous avancerez avec méthode, faisant le tri entre toutes les sources d'archives à votre portée. Vous échangerez vos expériences, vos avancées, vos blocages et vos questionnements. C'est comme ça que cela se passe deux fois par mois, avec les collègues du Cercle. Et retrouvez nos pépites d'histoires, sur notre site <http://racinesdu93.fr>

---

**Mercredi** : 18h-20h

---

**samedi** : 14h-16h 1 fois par mois

---

*Espace d'Anglemont*



# Anglais

Enseignante : Agnès Viers

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

Niveau 1 : initiation, débutant.

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

Niveau 3 : moyen - consolidation.

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

---

## Lundi :

16h-17h45 niveau conversation

17h45-19h15 N1

19h15-20h45 N4

---

## Mardi

16h45-18h15 N3

18h15-19h45 Niveau conversation

19h45-21h15 N2

---

Espace d'Anglemont

# Espagnol

Enseignante : Lydie Pinto

Le cours d'espagnol se décline en 3 niveaux :

Niveau 1/ Un niveau débutant s'adressant particulièrement aux novices ou aux personnes ayant quelques notions de la langue espagnole. Ce cours se concentre sur les bases de l'espagnol à la fois écrites et orales, sur l'apprentissage des mots usuels utiles au quotidien et allie leçons théoriques et pratiques aux bases fondamentales de la langue.

Niveau 2/ Un niveau intermédiaire impliquant compréhension et interaction. Proposition de ressources linguistiques et culturelles au service de la communication en espagnol. Conversation sur des sujets familiers et à caractère général.

Niveau 3/ Un niveau avancé impliquant une expression spontanée et fluide sur des sujets variés, une compréhension de textes longs et une utilisation de différents supports linguistiques en vue de la conversation courante dans la langue espagnole. Perfectionnement et approfondissement de la langue.

Lundi Niveau 1 : 19h-20h

---

Lundi : Niveau 2 : 20h-21h - Jeudi : Niveau 3 : 19h-20h

---

Espace d'Anglemont

# Inscriptions

Saison culturelle des ateliers

Septembre 2022 – juin 2023

Les ateliers du centre culturel reprennent à partir du 12 septembre 2022 et se terminent le 30 juin 2023.

Calendrier des inscriptions pour toute nouvelle adhésion ou nouvelle activité en fonction des places disponibles :

- à partir du 12 juillet 2022 et jusqu'au 27 août 2022 **en ligne**
- à partir du 30 août 2022 auprès du secrétariat et lors du Forum des associations les 3 et 4 septembre 2022

Pièces à fournir pour toute inscription :

- photo d'identité
- justificatif de domicile
- certificat médical pour les activités physiques
- carte du centre culturel pour les ancien·nes adhérent·es
- justificatif pour les personnes bénéficiant d'un tarif préférentiel

*Seuls les dossiers complets pourront être traités.*

---

## NOUVEAUTE : INSCRIPTIONS EN LIGNE

Cette année, nous lançons les inscriptions en ligne pour une partie des places restées disponibles après les réinscriptions (paiement par carte bancaire uniquement). Rendez-vous à partir du 12 juillet sur le site internet du centre culturel. Une confirmation à votre demande vous sera adressée par le secrétariat avant samedi 27 août. Le secrétariat sera fermé du 1<sup>er</sup> au 22 août inclus.

Nous sommes disponibles pour vous accompagner au mieux pour ce nouveau dispositif.

Vous trouverez un mode d'emploi pour les inscriptions en ligne en flashant ce code :



La liste des cours complets sera communiquée sur le site du centre culturel avant le début des nouvelles inscriptions. Si un cours déjà complet vous intéresse, vous pouvez envoyer un mail à [centreculturel@leslilas.fr](mailto:centreculturel@leslilas.fr) pour vous inscrire sur liste d'attente.

