

# Autres ateliers

## > Théâtre

De 8 à 17 ans

Différents exercices ludiques de sensibilisation au jeu théâtral seront abordés : l'espace scénique, la concentration, la voix, l'écoute, la précision, la relation à l'autre, la coordination des mouvements, la sincérité, l'imaginaire, la construction du personnage, l'improvisation. À l'issue du 1<sup>er</sup> trimestre sera choisit tous ensemble des scènes de différents auteurs ou une pièce de théâtre d'un auteur contemporain.

- > **Abbaretz** : local jeunes
- > **Le mercredi** :
- de 9h30 à 11h00 : groupe 8 à 11 ans
- de 11h30 à 13h00 : groupe 12 à 17 ans

> **Intervenante** : Chantal Kerneis

1<sup>er</sup> cours le mercredi 21 septembre 2011



## > Dessin-Peinture

De 7 à 14 ans

Initiation ludique au dessin, à la peinture et à la « coloristique ».

Enseignement adapté à l'âge des enfants, divers exercices proposés pour permettre à chacun de développer sa créativité. Différentes techniques sont abordées (gouache, aquarelle, peinture à l'huile, pastels, sanguine, technique mixte...).

*Pour adultes*

La priorité est le développement de l'expression créative de chacun. La méthode enseignée est basée sur l'observation et la représentation. Initiation au dessin à partir de modèles exposés, puis approches techniques de peinture d'après des documents et des reproductions d'œuvres. Ces cours sont destinés aux débutants comme aux élèves confirmés. Techniques abordées : crayon, fusain, peinture à l'huile...

> **Nozay** : LaMano

- > **Le mardi** :
- groupe 7-14 ans
- de 18h00 à 19h15

- > **Le mercredi** :
- groupe adultes
- de 19h00 à 21h00

> **Intervenante** : Tania Provost

> **Tarif annuel** : voir tableau des tarifs

1<sup>er</sup> cours le mardi 20 septembre 2011



## > Échecs et stratégie

Dès 11 ans à adulte

LaMano en lien avec la résidence de l'Odysée (FJT) vous proposent des initiations aux échecs et à divers jeux de stratégie comme l'awalé, le backgammon, le go...

- > **Nozay** : FJT, résidence de l'Odysée
- > **Le mardi** : de 16h30 à 18h00
- > **Intervenant** : animateur LaMano
- > **Tarif** : adhésion LaMano

1<sup>re</sup> séance le mardi 8 novembre 2011



## > Yoga

*Pour adultes - 30 séances dans l'année*

*Inscription définitive sur présentation d'un certificat médical à la pratique du yoga*

Une voie vers l'équilibre, une discipline complète. L'être humain se sent plus heureux lorsque toutes les composantes de sa vie fonctionnent en harmonie. Le yoga propose un travail postural, respiratoire et mental pour l'équilibre et la santé du corps et de l'esprit.

- > **Nozay** : LaMano, salle verte
- lundi de 18h00 à 19h00
- lundi de 19h15 à 20h15
- > **Nozay** : salle omnisports de la Chesnaie
- mardi de 9h30 à 10h30
- > **Vay** : salle polyvalente
- mardi de 11h00 à 12h00
- > **Treffieux** : salle du Temps libre
- lundi de 10h00 à 11h00
- > **Intervenante** : Gwenaëlle Le Bleis

1<sup>er</sup> cours semaine du 19 au 23 septembre 2011



## > Rire et Relaxation

De 16 ans à adultes

nouveau !

18 séances dans l'année

« Rire c'est manifester une gaieté soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et bruyantes » *Petit Larousse*

La dynamique entraînée par les rires du groupe, amène le participant à un relâchement plus rapide et plus facile. Les effets du rire et de la relaxation conjugués amplifient les bienfaits de la séance.

- > **Nozay** : LaMano, salle verte
- > **Le vendredi** de 20h00 à 21h30
- > **Intervenante** : Corine Launay

Séance découverte le vendredi 23 septembre 2011

# > initiatives de bénévoles

## > Ateliers artisanaux

Deux fois par mois

Ces ateliers fonctionnent sur le principe d'échanges de savoirs de bénévoles. Vous pouvez vous inscrire à l'atelier de votre choix (cartonnage, déco de Noël, rotin, perles, peinture à l'huile...).

Faites-vous connaître, vous avez forcément des talents à partager.

- > **Nozay** : siège social LaMano
- > **Le jeudi** : de 14h00 à 17h00
- > **Intervenants** : bénévoles selon ses compétences
- > **Tarif annuel** : voir tableau des tarifs



## Programme 2011-2012

- Broderie : 15 et 22 septembre
- Encadrement : 13 et 20 octobre
- feutrine : 10 et 17 novembre
- Carte : 8 et 15 décembre
- Rotin : 12 et 19 janvier
- Peinture à l'huile : 2 et 9 février
- Couture : 1<sup>er</sup> et 8 mars
- Cadre scrapbooking : 29 mars et 5 avril
- Cartonnage : 10 et 24 mai
- Mosaique : 14 et 21 juin

Inscription huit jours avant le 1<sup>er</sup> atelier pour vous donner la liste du matériel à fournir

## > Labo photo

Nous mettons à la disposition des adhérents passionnés de photo argentique notre labo en autonomie, vous avez juste à apporter votre matériel...

- > **Nozay** : siège social LaMano
- > **Tarif** : adhésion

## > Randonnées pédestres

Un dimanche par mois

Randonnées variant entre 8 à 12 km

En journée ou en après-midi selon le circuit

- 25 septembre 2011 : Piriac sur Mer
- octobre 2011 : Graines d'Automne
- 20 novembre 2011 : Le Grand Fougeray
- 11 décembre 2011 : Mine d'Abbaretz

- > **Lieu** : départ ou rendez-vous au jardin public de Nozay
- > **Tarif** : adhésion

La programmation de l'année 2012 sera disponible à LaMano dès décembre 2011.



## L'association recherche des bénévoles.

Vous souhaitez aider des enfants et des jeunes dans l'aide aux devoirs, vous avez des savoir-faire à partager, vous avez du temps à consacrer aux autres...

Contactez LaMano, il y a forcément une place dans nos activités : soutien à certaines activités, accompagnement scolaire, ateliers parents/enfants, stages...



Coupon de pré-inscription aux ateliers pour la saison septembre 2011 à juin 2012

Nom ..... Prénom ..... Âge .....

Adresse .....

..... Tél. ....

Je souhaite m'inscrire à .....

.....

## Contacts

Le centre socioculturel intercommunal LaMano est ouvert :

- > **du mardi au vendredi**
- de 9h00 à 12h30 et de 15h00 à 18h00
- > **Pendant les vacances scolaires**
- du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00



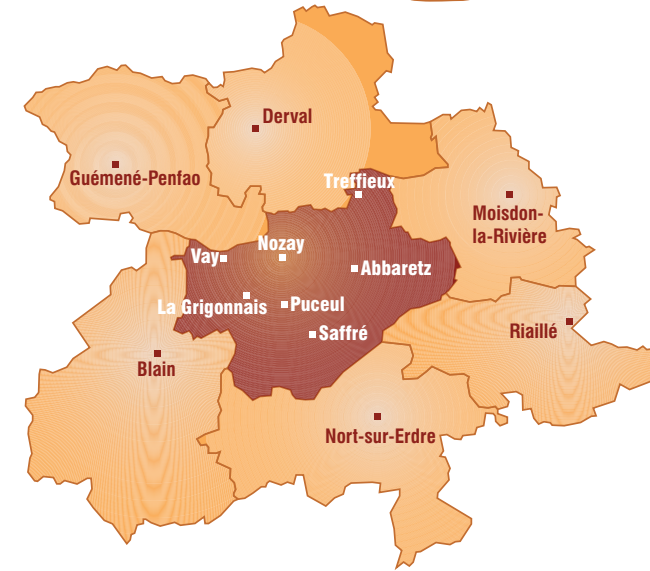
Centre Socio-culturel Intercommunal Région de Nozay

## contactez-nous

Le Pâtis Jourdeau - 44170 Nozay  
Tél. 02 40 79 35 04 - Fax 02 40 79 47 79  
Courriel : lamano@wanadoo.fr  
Site : www.lamano.ouvaton.org

Le Sillon - SAUVENAY - 02 40 98 91 24 - www.sillon.fr - imprimé avec des encres végétales

CENTRE SOCIOCULTUREL INTERCOMMUNAL



>> 2011 2012

Loisirs,

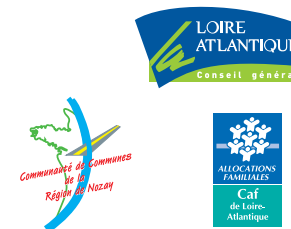
Théâtre,

Animations,

Musique,

Spectacles

Avec le soutien de la communauté de communes de la région de Nozay, de la CAF de Loire-Atlantique et du conseil général.





## Une affaire d'habitants...

Le centre socioculturel LaMano, une association loi 1901 adhérente à la Fédération nationale et départementale des centres socioculturels et agréée par la Caisse d'allocations familiales.

Son action se situe prioritairement en direction des habitants des communes d'Abbaretz, La Grignonais, Saffré, Treffieux, Puceul, Vay et Nozay.



Le centre socioculturel intercommunal LaMano est, avant tout, l'affaire des habitants.

Ils sont présents à tous les niveaux du projet. Majoritaires au conseil d'administration, ils fixent les grandes orientations du projet en concertation avec les acteurs locaux. Regroupés en commissions, ils conduisent les différentes actions avec l'accompagnement de professionnels. Les commissions sont, avant tout, créées autour de projets d'habitants, à partir de leur volonté de construire ensemble.

En concertation avec d'autres associations ou institutions, ils s'efforcent de conduire une action cohérente et responsable avec le concours de tous.

Le centre socioculturel intercommunal LaMano se veut :

- > un lieu de proximité, ouvert à tous sans discrimination, proposant un accueil convivial ;
- > un lieu de projets participatifs où chacun peut proposer, conduire, réaliser, se réaliser ;
- > des plates-formes d'accompagnement de la vie associative et de tous les projets personnels ou collectifs.

Le centre socioculturel LaMano, une association d'éducation populaire.

La préoccupation des bénévoles, en coopération avec des professionnels est « d'agir avec » plutôt que « de faire pour » ou « à la place de ». Cette démarche d'éducation populaire prend tout son sens dans la dimension associative du centre socioculturel où les habitants y tiennent la place centrale.

Adhérer à l'association, c'est soutenir sa philosophie. Cette adhésion est obligatoire pour les participants aux activités de loisirs et pour les membres du conseil d'administration.



## > Nos activités annuelles

Musique, théâtre, dessin-peinture, yoga, rire et relaxation, échecs et stratégie, ateliers artisanaux, rando pédestre...

### Rendez-vous pour les inscriptions

#### > Pour la musique

Éveil musical - Formation musicale - Mao - Pratique instrumentale  
Vendredi 9 septembre 2011 de 16h00 à 20h00 à LaMano

#### > Pour les ateliers

Yoga - Dessin-peinture - Rire et relaxation - Théâtre - Échecs et stratégies...

Mercredi 7 septembre 2011 de 17h00 à 20h00

Jeudi 8 septembre 2011 de 17h00 à 20h00

#### > Documents à fournir lors de votre venue pour confirmer l'inscription d'un enfant :

- quotient familial (à défaut, de votre avis d'imposition),
- numéro CAF ou MSA,
- numéro assurance responsabilité civile,
- numéro de sécurité sociale,
- carnet de santé.

> Pour toutes les activités, la totalité du règlement vous sera demandé sous forme de trois chèques.

Nous avons besoin d'aide les jours d'inscriptions notamment pour l'accueil...

Si vous êtes intéressés vous êtes bienvenue, contacter le 02 40 79 35 04



Pratique instrumentale



Éveil musical



Mao



## > activités enfants/ados/adultes

### Musique

#### > Pratique instrumentale

Batterie/percussion, guitare, piano,  
De 7 ans à adultes,  
Cours en binôme,

Perfectionnement ou découverte de l'instrument de votre choix.

Répertoire varié en tenant compte des goûts de l'élève : classique, jazz, variété française et internationale...

Deux ateliers d'ensemble pendant les petites vacances (février et avril) compris dans le tarif appliqué en début d'année.

#### > Nozay : siège social LaMano

> Jours et horaires des pratiques : à définir lors des inscriptions

#### > Intervenants :

- batterie/percussion : Hugues Chesneau
- guitare : Claude Saintagne, Quentin Guérin et Hugues Chesneau
- piano : Florent Marchand

> Tarif annuel : voir tableau des tarifs

1<sup>er</sup> cours semaine du 19 au 23 septembre 2011

#### > Formation musicale

Dès le CE1

Pratiquer la musique dans tous ses états afin de ressentir les différents éléments du langage musical. De fil en aiguille, construire un rapport solide à la partition pour pouvoir lire et écrire la musique. Une approche qui met la pratique musicale au centre de l'apprentissage (percussions, chant, instrument personnel...) pour une meilleure compréhension du langage écrit.

#### > Nozay

> 3 niveaux d'enseignements

> Jours et horaires : non définis au moment de l'édition

> Intervenante : à définir

> Tarif annuel : voir tableau des tarifs

1<sup>er</sup> cours semaine du 19 au 23 septembre 2011

#### > Éveil musical

De 4 à 7 ans

Les petits bouts dès 4 ans s'initieront aux rythmes, aux pulsations et aux chants à travers des jeux musicaux.

Au programme également, sensibilisation corporelle, découverte et construction d'instruments...

« Le rôle du jeu musical n'est pas simplement de distraire l'enfant mais aussi de l'aider à se construire ».

> Lieu, jours et horaires : non définis au moment de l'édition

> Intervenante : à définir

> Tarif annuel : voir tableau des tarifs

1<sup>er</sup> cours semaine du 19 au 23 septembre 2011

#### > Mao (Musique assistée par ordinateur)

De 13 ans à adultes

Dernier vendredi de chaque mois.

Créer, mixer de la musique sur ordinateur tout en pouvant écrire ses textes en rap, slam... et bien d'autres formes d'expressions. L'atelier pourra également être l'occasion de s'enregistrer, produire son cd !

> Puceul : Local jeune + studio d'enregistrement

> Le vendredi : de 18h00 à 20h00

#### > Intervenants :

Toky Rakatoson et Simon Tropic de l'association ZIK' HOPE

> Tarif annuel : voir tableau des tarifs

1<sup>er</sup> cours le vendredi 30 septembre 2011



## > Tarifs de nos ateliers annuels

### Tarif annuel des activités avec quotient familial

Ateliers enfants & ados	Quotients Fam.	Nombre d'heures	QF 1 moins de 540€	QF 2 541€ à 680€	QF 3 681€ à 920€	QF 4 921€ à 1220€	QF 5 1221€ à 1500€	QF 6 plus de 1500€	HCCRN*
<b>Pratique instrumentale : 45 mn/2 élèves + Form. Mus.</b>		36,75	247,00€	272,00€	300,00€	325,00€	355,00€	385,00€	410,00€
<b>Éveil musical</b>		22,50	67,00€	72,00€	77,00€	81,00€	86,00€	91,00€	96,00€
<b>Théâtre</b>		45	88,00€	94,00€	101,00€	107,00€	114,00€	120,00€	127,00€
<b>Dessin-Peinture</b>		37,5	110,00€	118,00€	127,00€	135,00€	142,00€	150,00€	158,00€
<b>Accompagnement scolaire</b>			6,00€	18,00€	27,00€	39,00€	51,00€	60,00€	
<b>Mao</b>		20	54,00€	58,50€	63,00€	67,50€	72,00€	76,50€	88,50€

### Tarif annuel des activités sans quotient familial

Ateliers adultes	Nombre d'heures	TARIF	HCCRN*
<b>Pratique instrumentale : 45 mn pour 2 élèves</b>	36,75	385,00€	410,00€
<b>Dessin-Peinture</b>	60	238,00€	258,00€
<b>Rire et relaxation</b>	27	70,00€/trimestre	100,00€/trimestre
<b>Yoga</b>	30	122,00€	146,00€
<b>Labo photo</b>			Adhésion LaMano
<b>Ateliers artisanaux</b>	45		Adhésion LaMano + prix matériaux
<b>Échecs &amp; stratégie (ados-adultes)</b>	50		Adhésion LaMano
<b>Randonnée pédestre</b>			Adhésion LaMano

\*HCCRN : hors communauté de communes de la région de Nozay

Pour les activités sans quotient familial : moins 10% sur le tarif annuel et par inscription pour les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires du RSA, les personnes touchant l'API, ou l'AAH sur présentation d'un justificatif.

Nous acceptons les chèques vacances (ANCV) et le pass culture (pour les 15-19 ans)



## > Adhésion

La pratique d'une activité dans notre association nécessite d'être adhérent. Cette adhésion vous permet de participer aux décisions, d'en déterminer l'action et les activités.

Adhésion valable du 1<sup>er</sup> septembre 2011 au 31 août 2012

Carte individuelle - 18 ans : 6,50€

Carte individuelle + 18 ans : 8,00€

Carte familiale : 13,00€