

Le Gué d'Olivet



Saison 2023 - 2024



Activités culturelles, sportives et de loisirs pour petits et grands

Activités Enfants Ados	Activités adultes
Arts plastiques-----p11	Arts plastiques-----p12
Billard (16 ans et +)-----p15	Atelier aquarelle-----p13
Céramique (16 ans et +)-----p16	Atelier dessin-----p14
Chorale (16 ans et +)-----p17	Billard-----p15
Couture (6 à 11 ans)-----p18	Céramique-----p16
Danse modern jazz	Chorale-----p17
(4 ans et +) -----p20	Couture-----p18
Danse Hip Hop	Couture Atelier (6h)-----p19
(7 ans et +)-----p21	Danse modern jazz-----p20
Gymnastique loisir-----p22	Jeux de société-----p24
Parkours acrobatique-----p23	Loisirs créatifs-----p25
Jeux de société	Oenologie-----p26
(14 ans et +)-----p24	Randonnées pédestres-----p27
Randonnées pédestres	Scrabble duplicate-----p28
(accompagnés d'un adulte)-----p27	Sophrologie-----p29
Théâtre-----p31	Tai chi chuan - Qi Gong-----p30
	Yoga-----p32

Divertissement, Créativité, Rencontres,...

Voici ce que le Gué d'Olivet vous propose depuis 1969. Cette association contribue, depuis toutes ces années, au bien vivre ensemble au sein de Montgermont en proposant, aux petits et grands, des activités culturelles, sportives et de loisirs.

Vous êtes nombreux à nous faire confiance tous les ans : en 2023 par exemple, nous dénombrions quelques 580 adhérents.

Cette année, peu de nouveautés : nous nous attachons à pérenniser nos activités historiques et à reconduire les activités récentes : Chorale et Battle de Hip Hop.

Et à venir, nous l'espérons, des spectacles et représentations de fin d'année ainsi que des stages ponctuels.

Belle année à vous tous et au plaisir de vous voir nombreux en septembre prochain !

A présent que les présentations sont faites, nous vous invitons à parcourir ces quelques pages, pour découvrir ou redécouvrir les activités que notre association vous propose pour cette année 2023- 2024.

Tous les professeurs, responsables et bénévoles sont mobilisés pour vous et votre divertissement.

Alors, bonne lecture et à bientôt pour les inscriptions au forum, sur Helloasso ou au sein de nos activités !

Pour pratiquer les activités (cours et stages), il est indispensable de s'inscrire et de payer :

- l'**adhésion annuelle** à l'association, 22€ par foyer (personnes vivant sous le même toit)
- la **participation financière** correspondant à l'activité choisie et peut être versée en 3 fois si paiement par chèque.
- Nous acceptons la **Carte Sortir**. N'oubliez pas de venir avec votre carte le jour du forum.

Les inscriptions se feront :

- via le site HelloAsso (paiement en une seule fois) :

<https://www.helloasso.com/associations/le-gue-d-oliviet/adhesions/adhesion-2023-24>

- en flashant ce Qrcode



- lors du forum des associations Samedi 9 septembre 2023 de 8h à 13h Espace Evasion—Bernard Douard.
- Permanence le mercredi 13 septembre 2023 de 17h à 19h

REGLEMENT INTERIEUR - Association le Gué d'Olivet

Règlement Intérieur adopté lors de l'Assemblée Générale ordinaire du 11/12/2019

Article 1 : Objet du règlement

Le présent règlement intérieur prévu à l'article 11 des statuts, complète et précise le fonctionnement de l'association.

Article 2 : Adhésion – cotisation

Toute inscription engage au paiement préalable de l'adhésion familiale et de la cotisation pour la (ou les) activité(s) choisie(s).

Les modalités de l'adhésion sont fixées chaque année par le Conseil d'Administration. Son montant maximum est fixé lors de l'assemblée générale.

Les participations financières sont annuelles ou pour la durée du stage.

Le paiement peut s'effectuer en 3 chèques par famille, encaissés les 15 octobre, 30 novembre et 28 février.

L'association est partenaire du dispositif « SORTIR ! ».

Les Chèques Vacances et Coupons Sport ANCV délivrés par les Comités d'entreprise sont acceptés.

Le paiement en espèces est accepté (prévoir l'appoint).

Le panachage des modes de règlement est possible.

Article 3 : Calendrier des cours

Les cours sont dispensés de septembre à juin et suivent le calendrier des vacances scolaires. L'association se réserve le droit d'annuler ou de modifier la programmation des cours en cas d'inscriptions insuffisantes, d'absence des animateurs et des disponibilités de leurs remplaçants.

Article 4 : Cours d'essais

Seuls les adhérents inscrits peuvent assister au premier cours. L'Association leur donne la possibilité d'effectuer 2 cours d'essai sauf contre-indication sur le livret annuel.(2 premiers cours de l'année, selon la date de reprise de l'activité,). Passé ce délai, l'inscription est réputée définitive et aucun remboursement de la cotisation et de

l'adhésion ne peut être demandé pour abandon.

Article 5 : Remboursement des cotisations

Seuls les arrêts définitifs peuvent faire l'objet d'un remboursement partiel et doivent être accompagnés d'une demande écrite et d'un justificatif : certificat médical, arrêt définitif après les 2 cours d'essai de début d'année. Dans ce dernier cas, la demande devra être effectuée avant le 3ème cours (cf art.4).

Article 6 : Certificat médical

Un certificat médical de moins de 4 mois est obligatoire pour les activités sportives affiliées à une fédération. Elles sont signalées dans le livret ou sur le site.

Article 7 : Assurances

L'Association a souscrit une police d'assurance Responsabilité Civile Vie Associative qui couvre uniquement les dommages pouvant résulter des activités exercées dans les locaux mis à sa disposition. Toutefois, cette assurance ne couvre pas les risques relatifs notamment à la dégradation faite aux bâtiments et au matériel. Les éventuelles dégradations seront financièrement supportées par les responsables des faits ou leurs représentants.

Article 8: Urgence médicale

En cas d'urgence médicale pendant les activités, l'animateur est habilité à prendre toutes les dispositions nécessaires.

Article 9 : Accompagnement des mineurs

Les personnes accompagnant les adhérents mineurs doivent s'assurer de la présence de l'animateur (par ex : les accompagner à la porte de la salle de cours). Elles doivent également récupérer les enfants à l'heure à la fin du cours. Les animateurs et l'Association ne peuvent être considérés comme responsables des enfants en dehors des cours. En cas d'absence de l'animateur, l'Association se dégage de toute responsabilité mais fera son maximum pour avertir au plus vite les adhérents.(cf art 14).

Article 10 : Accès aux salles

Il est interdit aux personnes non inscrites à un cours précis (personnes accompagnant

les enfants, adhérents inscrits à un autre cours...) de pénétrer dans les salles sans l'accord préalable de l'animateur.

Article 11 : Tenue pour les activités sportives

Les participants doivent se conformer à la tenue choisie par l'animateur et adaptée à l'activité

Article 12 : Bonne conduite / procédure disciplinaire

Les adhérents doivent se présenter à l'heure au cours. La bonne tenue des inscrits conditionne la qualité de l'animation dispensée. Tout manquement au principe de bonne conduite à l'égard d'un animateur, d'un participant ou d'un autre membre de l'Association sera sanctionné par un avertissement. En cas de récidive, la personne pourra être exclue. Toute sanction prononcée à l'égard d'un adhérent mineur sera portée, avec indication du motif, à la connaissance des parents. Le renvoi définitif est irrévocable et ne peut faire l'objet d'aucune demande de remboursement.

Article 13 : Responsabilités

L'Association se dégage de toute responsabilité en cas de vol dans les locaux et rappelle aux adhérents de ne laisser ni argent, bijoux, téléphone portable ou autre objet de valeur dans les vestiaires ou les couloirs.

Article 14 : Absence des animateurs

En cas d'absence de l'animateur, l'Association fera tout son possible pour vous prévenir dans les meilleurs délais par téléphone, par mail ou à défaut, par affichage sur les portes des locaux. Les cours annulés pour cause d'arrêt maladie des animateurs ne sont pas rattrapés. Au-delà de 3 cours consécutifs non assurés par un animateur ou son remplaçant, ou si aucune solution de remplacement n'est trouvée, l'Association s'engage à rembourser le nombre de cours manquants (hormis les 3 premiers cours).

Article 15 : Absence des participants

Dans la mesure du possible, toute absence d'adhérent doit être signalée à l'animateur et à l'Association.

Article 16 : Spectacles

La présence des adhérents et de leur famille est vivement souhaitée aux spectacles organisés par l'association. L'absence prévue d'un adhérent au spectacle de fin d'année de son activité doit être annoncée à l'animateur le plus tôt possible.

Article 17 : Personne à contacter / responsable de l'activité

Chaque activité a un responsable qu'il convient de contacter pour toute question relative à celle-ci. Les coordonnées du responsable sont notées dans le livret et vous êtes invités à les conserver pour la durée de la saison.

Article 18 : Droit à l'image

Tout adhérent adulte et/ou titulaire de l'autorité parentale sur un adhérent mineur devra stipuler par écrit son autorisation ou son refus de diffusion d'image pour toutes les photos et/ou vidéos prises à des fins uniques de communication et de promotion des activités de l'association sur les supports actuels (Site internet et page Facebook de l'association, vidéos de spectacles/manifestations, prospectus, flyers, affiches, journaux communaux et régionaux).

Article 19 : Utilisation des données / droits des adhérents

Hormis les prises de vue (article 18), les autres données recueillies aux inscriptions sont destinées au secrétariat dans la seule finalité de gestion administrative des adhérents. En application du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) entré en vigueur le 25 mai 2018, l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès, de rectification / effacement, de limitation du traitement et d'opposition aux traitements de données à caractère personnel comportant des informations le concernant.

Covid et Pass Sanitaire La situation s'est largement améliorée et la France est sortie de l'état d'urgence sanitaire. Nous nous réservons le droit de modifier, dès que la situation l'imposera, les règles d'accueil, le nombre d'adhérents par activité, et si nécessaire l'organisation générale de notre association.

ARTS PLASTIQUES

Enfants Ado

Du rythme, de la couleur et du mouvement

Tu vas découvrir la couleur sous toutes ses formes : les primaires, les duo, les contrastées, les irisées, les grasses...

Tu dessineras un univers à la gouache, ou à l'aquarelle et encres, avec des feutres et crayons de couleurs, avec des pastels... et tu réaliseras un modelage en terre.



Animatrice :
Martine TRELLU

Responsable :
Pascale GUENA
pascale.guena@wanadoo.fr
☎ 06.17.65.80.19

Eveil (du CP au CM1)

Mardi de 16h45 à 17h45

Participation financière : 139€

Enfants - ados (CM2 et collège)

Mardi de 18h à 19h15

Participation financière : 171€

Salle Cézembre - Espace Evasion

1ère séance le 19 septembre

ARTS PLASTIQUES

Ados - Adultes

Rythme couleurs

- Les Noirs paysage breton
- Le bleu cyanotype / Nouvelle technique
- Les citrons jaunes Manet acrylique
- Le fauteuil rouge Nicolas de Crécy
- Intérieurs oranges Bonnard - Vuillard
- Travailler les complémentaires
- Couleurs cieus Turner - Boudin
- Vert végétation Acrylique et collage
- Le sfumato en Baie d'Along Léonard de Vinci sur papier de riz -encre



Animatrice :
Martine TRELLU

Responsable :
Pascale GUENA
pascale.guena@wanadoo.fr
☎ 06.17.65.80.19

Ados

Mercredi de 18h30 à 20h

Adultes

Mercredi de 18h30 à 20h30

Jeudi de 20h15 à 22h15

Participation financière :

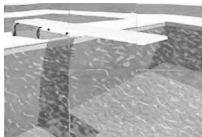
Ados : 193 € Adultes : 259 €

Salle Cézembre - Espace Evasion
1ère séance le 19 septembre

ATELIER AQUARELLE

Couleurs

- Les Noirs paysage breton
- La piscine bleue David Hockney
- Les citrons jaunes Manet Matisse
- Le fauteuil rouge Nicolas de Crécy
- Intérieurs oranges Bonnard - Vuillard
- Travailler les complémentaires
- Couleurs ciels Turner Boudin
- Ambiance carnet de voyage
- Vert végétation Vaporisateur
- La couleur des villes, superpositions de lavis et granulation et bougies



Animatrice :

Martine TRELLU

Responsable :

Pascale GUENA

pascale.guena@wanadoo.fr

☎ 06.17.65.80.19

Lundi de 14h à 16h

Participation financière : 263 €

Salle Cézembre - Espace Évasion
1ère séance le 18 Septembre

Stage aquarelle sur inscription

Samedi 27 janvier 14h - 18h

« Ambiance jour de marché »

matériel non compris. 47 € le stage.
(+ 3€ si non adhérent)

ATELIER DESSIN

Adultes

- Végétal Karl Blossfeldt : mine de plomb sur grand format
 - Silhouettes : dessiner au crayon Woody aquarellable
 - En ville : architecture et typographie. Crayon de couleur saturé et feutre Enki Bilal
 - Le fauteuil rouge Nicolas de Crécy
 - Nature morte : fusain sur le motif
 - Copie de maître : séance de dessin d'observation
- Architecture : perspective axonométrique sur papier de couleur



Animatrice :
Martine TRELLU

Responsable :
Pascale GUENA
pascale.guena@wanadoo.fr
☎ 06.17.65.80.19

Lundi de 10h à 12h
17 séances

Participation financière : 150 €

Salle Cézembre - Espace Évasion
1ère séance le 18 Septembre
Pas de cours d'essai

BILLARD

Ados - Adultes

Dans une ambiance détendue, tous les 15 jours, venez découvrir ou progresser au billard anglais type Pool.

Le matériel est fourni.

Des rencontres seront possibles en fin d'année avec les clubs des communes avoisinantes.



Responsable :
Raphaël REVERDY
raphaël_reverdy@hotmail.fr
☎ 06.50.12.89.37

Mercredi de 20h15 à 22h15

Participation financière : 19 €

RDC de la salle des commissions entre
la mairie et la boulangerie des
Arcades.
1ère séance le mercredi 20
septembre

CERAMIQUE

- Mosaïque : fabrication de tesselle en terre et émailage . Réalisation d'un tableau
- Modelage de personnage hors normes, grosse tête sur petit corps, mains et pieds disproportionnées...
- Vase : terre noire et émail blanc
- Décor au pochoir
- Coulage de barbotine à partir des moules réalisés les années précédentes



Animatrice :
Martine TRELLU
Responsable :
Pascale GUENA

pascale.guena@wanadoo.fr

☎ 06.17.65.80.19

Mardi de 9h30 à 12h

17 cours de 2h30 - 1er cours le 19
septembre

Participation financière : 288 €

Samedi de 9h30 à 12h30

12 cours de 3h
1er cours : G1 le 23 septembre ; G2 le
30 septembre

Participation financière : 249 €
Calendrier à l'inscription

Module de 3 séances (à partir de 15
ans) : Mercredi de 15h30 à 18h : 8/11,
22/11, 6/12/23.

56 € + 3€ si non adhérent

Salle Cézembre - Espace Évasion

Terre, plâtre et cuisson compris.

CHORALE

Les voix de la Motte

Adultes - Ados + de 16 ans



Des chanteurs de salle de bains aux chanteurs habitués aux chants à huit voix, en passant par tous ceux qui souhaitent découvrir, soyez les bienvenus pour chanter avec nous en polyphonie !

Répertoire : chansons françaises actuelles, des années 80 à maintenant (dans la veine de Camille, Boulevard des Airs, Jean-Jacques Goldman, Big Fo et Oli).

Chantons pour nous amuser et nous exprimer ensemble à travers la musique !

Cheffe de Choeur :
Isabelle MARSAC

Contact :
chorale.montgermont@gmail.com
ou Jean-Yves
☎ 06.74.68.23.18

Lundi de 19h à 20h30
en période scolaire
Participation financière : 185€

Dans les locaux de la Maison Héléna,
au coin de la rue des Riedones et de
la rue Pierre Texier

1ère séance le 18 Septembre 2023

COUTURE

Enfants - Adultes

Vous souhaitez apprendre à coudre, vous perfectionner et surtout vous faire plaisir... Couturière et modéliste professionnelle, je vous accompagnerai dans vos projets, que vous soyez débutants ou confirmés. Dans une ambiance conviviale, chacun avance à son rythme, en fonction de son niveau et de ses attentes tout en acquérant le savoir faire nécessaire à la réalisation de son projet (vêtements, accessoires, déco, customisation.. ...) Utiliser une machine à coudre, une surjeteuse, la lecture d'un patron, le plan de coupe, le montage du vêtement, les finitions main, l'initiation au modélisme et à la coupe à plat... n'auront plus de secret pour vous!
Possibilité d'ouverture d'autres ateliers en fonction de la demande.



Animatrice :

Cécile HUCHET

Responsable : Isabelle DEU

isabelle.deu.lafosse@gmail.com

☎ 06.83.36.56.25

Adultes (18 séances/an)

Lundi 9h30 h à 12h00

Lundi 19h45 à 22h15

Mardi 9h30 à 12h00

Mardi 19h15 à 21h45

Enfant 6 à 15 ans (18 séances/an)

Mercredi : 14h00 à 16h00

Participation financière :

Adultes : 264€ - Enfants : 202€

Salle Bréhat - Espace Évasion

calendrier à l'inscription
(6 mini et 8 maxi par cours)

Pas de cours d'essai

COUTURE - ATELIER

Adultes Stages de 6h

Vous êtes disponibles quelques lundis ou vendredis de temps à autres ? Vous ne souhaitez pas vous engager sur une activité régulière, tout au long de l'année ? Nous vous proposons des « ateliers » d'une durée de 6 heures.

Vous pourrez vous initier à l'utilisation d'une machine à coudre, d'une surjeteuse, ou à la lecture d'un patron. Ou bien, pour les plus confirmés, confectionner un vêtement sur la durée de ce stage. Ouverture des ateliers en fonction de la demande

NOTA : 6 personnes minimum pour ouvrir un atelier



Animatrice :

Cécile HUCHET

Responsable : Isabelle DEU

isabelle.deu.lafosse@gmail.com

☎ 06.83.36.56.25

Dates fixées en concertation entre les participants et l'animatrice.

Participation financière : 45€ + 3€ si non adhérent
(6 mini et 8 maxi par atelier)

DANSE MODERN JAZZ



Pour les plus petits, dès 4 ans, Sarah, diplômée d'état, entamera le début du travail corporel, les possibilités de déplacements en rythme dans l'espace, seul, ou en groupe et l'approche des émotions. Les garçons sont les bienvenus. Et pour tous et toutes, la danse jazz vous apportera souplesse, équilibre et tonicité et permettra d'exprimer une sensibilité liée au rythme de son corps, de celui des autres et de la musique. Quel que soit votre niveau, venez partager un moment de joie et de dépense saine. Les élèves pourront changer de groupe en fonction de leur niveau sur proposition du professeur. Une présentation publique clôturera l'année. Tenue conseillée : leggings, tee shirt, chaussettes (pas de chaussons rythmiques), cheveux attachés.

Professeur : Sarah JEZEQUEL

Responsables :

Anne VIMONT - Claire TEISSEDE

danse.guedolivet@gmail.com

Lundi :

17h00 à 17h45 (4-5 ans)

17h45 à 18h45 Initiation (6-8 ans)

18h45 à 19h45 Débutants (9-12 ans) 19h45 à 21h00 Débutants

Ados/Adultes

21h00 à 22h30 Adultes inter/avancé

Horaires susceptibles de modification

Participation financière :

109€ Eveil - 3/4 h

147€ Initiation (6-8 ans) - 1h

147€ Débutants (9-12 ans) - 1h

196€ Débutants Ado/Adultes - 1h15

237€ Adultes inter/avancé - 1h30

1ère séance le 18 septembre

Salle Houat - Espace Évasion

DANSE HIP HOP Enfants - Ados

La danse est une partie importante de la culture Hip-Hop, regroupant différents styles et manières de la pratiquer. Le breakdance mélange danse debout, figures, danse au sol ainsi que des mouvements acrobatiques et aériens. L'apprentissage comprend les mouvements fondamentaux, l'écoute de la musique, du rythme, de la musicalité et le développement de la créativité, ainsi que la découverte de la culture qui entoure cette danse. Venez découvrir cet univers et expérimenter également les autres styles de danse Hip-Hop. Les élèves pourront changer de groupe en fonction de leur niveau sur proposition du professeur. Une présentation publique commune avec le modern jazz clôturera la saison.



Professeur :

Ivan Stanimirovic

Responsable : Constance GERNIGON

Hiphop.guedolivet@gmail.com

☎ 06 69 24 64 90

Mardi

Débutants 1ère année (7 à 10 ans)

17h30 à 18h30

Collégiens 18h30 à 19h30

Participation financière :

153€

Première séance le 19 septembre
Salle Yves Montand- Espace Évasion

GYMNASTIQUE LOISIR

Enfants - Ados

S'amuser et progresser

Dès 6 ans.

Une activité parfaite pour toi, fille ou garçon, si tu aimes faire des figures au sol et explorer les agrès (poutre, barres...).

Tu pourras apprécier les capacités de ton corps et progresser tout en t'amusant !



Animatrice :

Azur BEAUDRY GAL

Responsables :

Charline LAMBERT ☎ 06 58 47 64 34

charlinelambert@outlook.fr

Natacha HOULLIER ☎ 06 84 16 63 64

natacha.houllier@gmail.com

Mercredi

- débutants 6 ans et + : 13h30 - 14 h40
- confirmés 6 ans et + : 14h45 - 16h10
- confirmés 9 ans et + : 16h15 - 17h35
- atelier (sur proposition d'Azur) : 17h40 - 18h10

Participation financière :

Débutant 154€ - Autres 191€

Atelier perfectionnement : 66€

1ère séance le mercredi 13

septembre

Salle annexe des Courtines

PARKOURS ACROBATIQUE

Enfants - Ados

***Tester ses limites en toute
sécurité***

Dès 8 ans.

Viens développer tes capacités
d'adaptation physique dans un jeu
d'appréhension d'obstacles et
d'acrobaties techniques ! Tu
apprendras à allier force et puissance
dans un cadre sécurisé.



Animatrice :

Azur BEAUDRY GAL

Responsables :

Charline LAMBERT ☎ 06 58 47 64

34 charlinelambert@outlook.fr

Natacha HOULLIER ☎ 06 84 16 63

64 natacha.houllier@gmail.com

Mercredi

Tous niveaux 8 ans et + :

18h15 - 19h30

Participation financière :

168€

1ère séance le mercredi 13

septembre

Salle annexe des Courtines

JEUX DE SOCIÉTÉ MODERNE

Adultes et ados 14 ans et +

Vous cherchez des partenaires ou vous souhaitez découvrir les jeux de société actuels ? Nous vous proposons des jeux, pour tous et aussi pour les « experts » (Terraforming Mars, Ark Nova, Barrage, Brass, Arnak, Dune, Res arcana, Scythe, Praga...). Venez nous retrouver pour des soirées détente avec plus ou moins de challenge intellectuel selon vos goûts.



Responsables :

Bernard VALTON

bernard@valton.name

☎ 06.89.86.95.56

Gilles BERTHELÉ

g.berthele@gmail.com

☎ 06.78.76.59.73

Tous les mercredis : 20h - 22h30

Participation financière : 18 €
1 ère séance le 20 septembre
Salle Hoedic - Espace Évasion

*Nombre limité de places (20 par
groupe)*

LOISIR CREATIF

Vous aimez créer, bricoler, faire plaisir et vous faire plaisir ! Rejoignez l'atelier Loisirs créatifs qui vous propose, une fois par mois, divers travaux de cartonnage et d'encadrement dans une ambiance très sympathique.



Animatrice et Responsable :

Christiane MICHEL

☎ 02.99.68.83.09

Mardi de 9 h 30 à 16 h 30

Jeudi de 9 h 30 à 16 h 30

Une fois par mois : calendrier fourni
à l'inscription

Participation financière : 53€

Salle Bréhat - Espace Évasion



OENOLOGIE

Les séances de dégustation ont lieu le mardi et le jeudi, 1 fois par mois, hors vacances scolaires. Un fascicule d'œnologie est distribué gratuitement aux débutants. Ambiance sympathique !
Quelques thèmes envisagés pour la saison 2023-2024 : Bourgogne ; Rhône nord et sud (blancs et rouges) ; Bordeaux (margaux ou autre médoc) ; Porto ; Dégustation à l'aveugle ; etc.
Une soirée barbecue et une sortie dans un restaurant gastronomique seront organisés au cours de l'année.

Des soirées dégustation sont organisées avec un professionnel en octobre, décembre, mars et mai (dates à préciser ultérieurement).

Suite au décès d'Alain Houeix en début d'année, David Galopin reprend l'activité. Nous saluons l'engagement d'Alain qui a su créer une ambiance sympathique pendant 20 ans et remercions David qui poursuivra dans le même esprit.

Animateur et responsable :

David Galopin

david.galopin@galopvinco.com

Mardi ou jeudi à 20 h 30

Salle Belle-Ile - Espace Évasion

Participation financière :

101 €

7 ou 8 séances

La 1^{ère} séance sera précisée par mail aux inscrits

S'inscrire sur liste d'attente en prévision de désistement.

Soirées dégustation :

25€/séance (+3€ si non adhérent)



RANDONNEES PEDESTRES

Les sorties sont programmées soit pour l'après-midi, soit pour la journée complète à la belle saison. Pour les randonneurs du dimanche, une sortie de 2 jours est organisée en mai ou juin. Le déplacement jusqu'au lieu de départ se fait en covoiturage avec participation aux frais de route. Les circuits sont variés avec des distances de 10 à 13 km pour la demi-journée, de 18 à 22 km pour la journée. Il est obligatoire de s'équiper de chaussures de randonnée.

Un calendrier est établi en début de saison et remis aux adhérents lors de la première sortie.

Les randonnées du dimanche comme celles du lundi sont ouvertes à tous les adhérents à l'activité.

1ères randonnées : lundi 13 et dimanche 19 septembre

Le lundi

Départ Parking Espace Évasion

- à 13h20 pour la demi-journée
- à 8h50 pour la journée

Responsable :

Gilberte DESBORDES ☎ 07.87.38.95.88

Chefs de file :

Maryvonne SAUSER ☎ 06.83.82.01.53

Jean Paul POURRET ☎ 06.06.78.49.98

Olivier DESBORDES ☎ 02.99.33.79.88

Pascal GUEGO ☎ 06.45.05.43.36

Le week-end (un dimanche/mois)

Départ Parking Espace Évasion

- à 13h15 pour la demi-journée
- à 9h00 pour la journée

Responsables :

Michel LEMARCHAND ☎ 06.32.43.62.65

René BOURIAU ☎ 02.99.68.81.18

J-Yves POREE ☎ 02.99.68.81.34

Jacky JOUFFE ☎ 02.99.23.79.87

Participation financière :

38€ (licence FFRP incluse)

Certificat médical obligatoire

SCRABBLE DUPLICATE

Le duplicate est une variante du jeu de scrabble qui, contrairement au jeu de famille (ou partie libre), élimine totalement la part de hasard due aux tirages. Il garde cependant les mêmes règles quant aux mots admis et à la manière de compter les points.

Ainsi, durant toute la partie, les joueurs jouent à chaque coup avec les mêmes lettres et sur la même grille de référence, chacun totalisant ses propres points, permettant une confrontation par rapport au cumul idéal appelé «top».



Responsables :

Dominique MOUREAUD-DERRIEN

domimoureaud@gmail.com

 06.95.76.79.96

le vendredi de 14h à 16h30

Pierre GERMAIN

germain.pie@gmail.com

 02.99.68.79.61

le lundi de 19h45 à 22 h

Participation financière :

10€

1ères séances le 18 et le 22

septembre

Pas de cours semaine 19 (Ascension)

Salle Hoëdic - Espace Évasion

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une activité de bien-être : il s'agit de poser un regard bienveillant sur soi, de se centrer sur ses sensations, de chercher la détente corporelle pour apaiser le mental et réciproquement.

Chaque atelier proposé est l'occasion de vivre le corps au présent :
respiration consciente, concentration sur des mouvements simples, conscience de son schéma corporel.

Méthode de relaxation, la sophrologie est aussi un rappel à soi.



Animateur :
Bertrand CULERIER

Responsable :
Caroline GARANCHER
caroline.garancher@free.fr
☎ 06.51 01 42 84

Lundi de 19h15 à 20h15
Participation financière : 187 €
1ère séance le 18 septembre

Espace Evasion Salle Bartok

TAI CHI CHUAN QI GONG

Art martial chinois, le Tai Chi Chuan s'est affiné au fil des générations en un enchaînement de mouvements lents, continus et toniques, une méditation en mouvement propre à améliorer la santé et le bien-être. Nul besoin d'être souple ou sportif pour commencer à pratiquer, on s'accepte tel que l'on est. «

Mouvement aux trois mille remèdes », le tai Chi Chuan conjugue concentration, calme, coordination endurance, maîtrise de soi et développement de l'énergie.

Une pratique régulière renforce le système immunitaire, rend serein et alerte, affine les sens, contribue à l'harmonisation du corps, des émotions et de l'esprit.

Tenue adaptée : vêtements amples en coton uni, sans impression et chaussures basses souples



Animatrice :

Christelle LEBRETON

Responsable :

Daniël Sanglan

sanglan@orange.fr

☎ 02 99 66 46 45

Groupe 1 • **Mardi 9h00 - 10h15**

Salle Y. Montand - Espace Évasion
(places limitées à 17)

Groupe 2 • **Vendredi 9h30 à 10h45**

Salle Houat - Espace Évasion
(places limitées à 10)

Participation financière : 210 €

1 ère séance le 19 septembre

Pas de cours semaine 19 (Ascension)

THÉÂTRE

LES ATELIERS

Enfants Ados

Chaque tranche d'âge a son atelier théâtre. A tout âge, il est possible de jouer la comédie, découvrir comment se préparer au jeu d'acteur, créer des personnages et réaliser un spectacle pour et avec les autres. Chaque atelier est limité à 14 participants. Les groupes seront constitués en fonction des inscriptions.



Animateur :

Alain PETIT

Responsable : Alain Petit
assoledolivet@gmail.com

Mercredi

Enfants 7-10 ans : 14h - 15h30

Ados 11 ans et + : 15h30 - 17h

Horaires susceptibles d'être modifiés
en fonction du nombre d'inscrits.

Participation financière : 194€ pour
1h 30

Salle Yves Montand - Espace Évasion
1er atelier le 20 septembre

YOGA

C'est un moment privilégié de rencontre avec soi-même qui allie pratique posturale et respiratoire en conscience.

Progressivement, une détente du corps, du mental, l'accueil de ce qui est là, le goût du moment présent, dans l'effort juste pour soi... peuvent apparaître durant la séance et perdurer dans le quotidien.



Professeur : Fabienne ALLAIN
Responsable : Eliane RAMBAUD
eliane.rambaud@orange.fr

☎ 06.77.86.94.76

• **Mercredi 17h15 à 18h30**

• **Mercredi 18h45 à 20h**

Salle Y. Montand, Espace Évasion
1^{ère} séance le 20 septembre

Professeur : Sylviane DELOURMEL
Responsable : Frédérique Jaffré
fredjaffre@yahoo.fr

☎ 06.82.94.87.63

• **Jeudi 19h00 à 20h15** / Salle Y.
Montand, Espace Évasion

• **Jeudi 20h30 à 21h45** / Salle
Houat, Espace Évasion
1^{ère} séance le 21 septembre

Participation financière : 216€

SECTIONS BÉNÉVOLES

Vous avez des compétences, du temps libre... : rejoignez notre section bénévole pour une action ponctuelle, sans forcément vous engager plus. Quelques exemples des besoins de votre association : aides aux spectacles, costumes, lumières, buvettes, communication... Téléthon, et autres...



Laissez vos coordonnées à un responsable d'activités ou sur assoleguedolivet@gmail.com et nous ne manquerons pas de vous contacter.

Vos idées pour de nouvelles activités sont également les bienvenues ! Elles seront réfléchies et si possible réalisées, n'hésitez pas à nous les communiquer : assoleguedolivet@gmail.com.

LES MEMBRES DU BUREAU

Le bureau de l'association a été reconduit lors de la précédente assemblée générale qui s'est tenue le 15/12/2022 :

- Natacha Gourlay Cruz, présidente
- Christophe Surville, trésorier
- Isabelle Deu, trésorière adjointe
- Raphaël Reverdy, secrétaire

En l'absence de candidats, les postes de vice-président(e) et de secrétaire adjoint(e) n'ont pas été pourvus.

Depuis 2022, une salariée permet de mieux répondre à vos attentes. Elle est joignable par mail : assoleguedolivet@gmail.com.

Centre d'activités Le Gué d'Olivet

Activités culturelles, sportives et de loisirs pour petits et grands

Espace Evasion – Bernard Douard
2 rue de la Motte
35760 Montgermont

Renseignements :
assoleguedolivet@gmail.com

Facebook : le gué d'olivet montgermont

Information sur les sites :
<http://www.ville-montgermont.fr>
<http://leguedolivet.free.fr>

Dessin de couverture : Arthur, élève de l'activité Arts Plastiques