

● ● ●  
**2019**  
**2020**



CHANTECLER BORDE  
Maison de quartier

Chers adhérents,

La saison 2018-2019 est marquée par un tournant dans la vie de l'association. En effet, Marie-Claire PARGADE a décidé de quitter CHANTECLER, après vingt-cinq ans de présidence.

Tous ceux qui ont travaillé avec elle auront le souvenir d'une femme pétillante, intelligente, dynamique et toujours à l'écoute des autres.

Cependant l'association restera fidèle à ses objectifs principaux que sont l'intérêt général et l'accueil de tous les publics ; elle continuera son ambitieux développement nécessaire aux attentes du quartier et tout ceci avec nos partenaires que sont la ville de Bordeaux, le Conseil Général et la C.A.F.

Jacques FROTTÉ  
**Président**

Chers adhérents, chères adhérentes,

L'année scolaire 2018-19 voit le retour à la semaine de quatre jours ; nous allons encore une fois nous adapter afin d'essayer de répondre aux attentes. Nous mettons en place les passerelles qui ont pour but de permettre à des enfants, dont les parents travaillent, de pratiquer des activités durant la journée du mercredi avec une prise en charge totale sur la journée. Des activités sportives et culturelles seront accessibles dans ce cadre.

La Maison de Quartier va aussi être présente sur le quartier GINKO ; nous allons proposer des activités au sein du nouveau gymnase et envisageons de trouver un lieu en plein coeur de ce quartier, pour développer des activités fitness, danses et escalade, en collaboration avec le stade Bordelais, gestionnaire de ce superbe nouvel espace.

La Maison de Quartier continuera ses activités de proximité et son développement tout en préservant ses valeurs, si chères à Marie-Claire PARGADE, notre présidente, qui a quitté ses fonctions après plus de 25 ans de bénévolat uniquement motivé par l'intérêt général.

Philippe VERMEULEN  
**Directeur**

# MAISON DE QUARTIER CHANTECLER

## MAISON DE QUARTIER CHANTECLER - SIEGE SOCIAL

2 Impasse Sainte Élisabeth  
33000 Bordeaux

05.57.87.02.57

secretariat@assochantecler.fr  
maisondequartierchantecler.fr

## HORAIRES D'OUVERTURE CHANTECLER

**LUNDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**MARDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**MERCREDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**JEUDI** : **SECRETARIAT FERMÉ**

**VENDREDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

## ESPACE LAGRANGE SITE CULTUREL ET SPORTIF

Guillemette CHEVET  
19 rue Lagrange  
33000 Bordeaux

05.56.98.02.57

secretariat@assochantecler.fr  
maisondequartierchantecler.fr

## HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ESPACE LAGRANGE

**LUNDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**MARDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**MERCREDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**JEUDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

**VENDREDI** : 9h00-12h30 / 13h30-18h00

# ADHÉSION À CHANTECLER

## ● ● L'adhésion à la Maison de Quartier

L'adhésion signifie votre engagement et votre soutien à la Maison de Quartier Chantecler qui devient ainsi votre association. Elle est annuelle et obligatoire pour tous afin d'accéder à l'ensemble des activités sportives et culturelles de la Maison de Quartier Chantecler.

Adhésion : 25€

Adhésion famille nombreuse

**Troisième membre : 25€ x 3 = 75€**

**Quatrième membre : 13€**

**Adhésion gratuite à partir du cinquième membre**

À cette adhésion s'ajoute la cotisation annuelle ou trimestrielle aux activités choisies.

## ● ● L'adhésion à la Maison de Quartier

Possibilité de régler en plusieurs fois lors de l'inscription au secrétariat de la Maison de Quartier

## ● ● Licence

La licence fédérale peut-être prise auprès de la Fédération Française EPMM - Sports pour Tous cependant, elle est obligatoire pour les sections affiliées à une Fédération Nationale.

## ● ● Documents à fournir

Lors d'une inscription pour une activité

Une fiche d'inscription Chantecler

Un certificat médical obligatoire pour les activités sportives

Un timbre au tarif en vigueur

Règlement par chèque ou espèce en une ou plusieurs fois

Tout dossier non complet sera refusé

# SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

## ● ● PÔLE SPORT ● ●

<b>Aquagym</b>	Page 10
<b>Badminton</b>	Page 11
<b>Boxe Anglaise</b>	Page 12
<b>Boxe Française</b>	Page 13
<b>Capoeira</b>	Page 14
<b>Escalade</b>	Page 14
<b>Fitness &amp; Gym</b>	Page 15
<b>Football</b>	Page 18
<b>Handball</b>	Page 20
<b>Hockey sur Gazon</b>	Page 20
<b>Judo</b>	Page 21
<b>Karaté Do</b>	Page 22
<b>Marche Nordique</b>	Page 22
<b>Pelote Basque</b>	Page 23
<b>Randonnée Pédestre</b>	Page 23
<b>Randonnée Douce</b>	Page 24
<b>Temps Libre Multisports</b>	Page 24
<b>Tennis</b>	Page 25
<b>Training Boxe</b>	Page 25
<b>Volley Ball</b>	Page 26

## ● ● PÔLE JEUX ● ●

<b>Backgammon</b>	Page 30
<b>Hold'em</b>	Page 30
<b>Bridge-Tarot</b>	Page 31
<b>Jeu de Dames</b>	Page 31

## ● ● PÔLE BIEN-ÊTRE ● ●

<b>Atelier « Mieux-être »</b>	Page 34
<b>Qi Gong</b>	Page 34
<b>Atelier Sophrologie</b>	Page 35
<b>Tai Chi Chuan Santé</b>	Page 35
<b>Yoga</b>	Page 36

## ● ● PÔLE CULTURE ● ●

<b>Ateliers Informatiques</b>	Page 40
<b>Cours Anglais Adultes</b>	Page 41
<b>Cours de Couture</b>	Page 41
<b>Danse Classique</b>	Page 42
<b>Danse Modern'jazz</b>	Page 43
<b>Danse Hip Hop</b>	Page 44
<b>Ecole de Musique</b>	Page 45
<b>Orchestre &amp; Chœur Adultes</b>	Page 46
<b>Peinture</b>	Page 46
<b>Jazz Hot Club de Bordeaux</b>	Page 47
<b>Histoire des Arts</b>	Page 47

## ● ● PÔLE JEUNESSE ● ●

<b>Activités Interclasses</b>	Page <b>50</b>
<b>Accueil Périscolaire</b>	Page <b>50</b>
<b>Atelier Anglais enfants</b>	Page <b>51</b>
<b>Théâtre enfants</b>	Page <b>52</b>
<b>Formes &amp; Couleurs</b>	Page <b>52</b>
<b>Gym Enfants</b>	Page <b>52</b>
<b>Tous en scène</b>	Page <b>53</b>
<b>Yoga Enfants</b>	Page <b>53</b>
<b>Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)</b>	Page <b>54</b>

## ● ● PÔLE ACTIONS SOLIDAIRES ● ●

<b>Atelier Equilibre</b>	Page <b>60</b>
<b>Atelier Mémoire</b>	Page <b>60</b>
<b>Atout Cœur</b>	Page <b>61</b>
<b>Bien vivre dans mon quartier</b>	Page <b>62</b>

<b>Plan &amp; Adresses</b>	Page <b>63</b>
----------------------------	----------------





## • ● PÔLE SPORT ● •

<b>Aquagym</b>	Page <b>10</b>
<b>Badminton</b>	Page <b>11</b>
<b>Boxe Anglaise</b>	Page <b>12</b>
<b>Boxe Française</b>	Page <b>13</b>
<b>Capoeira</b>	Page <b>14</b>
<b>Escalade</b>	Page <b>14</b>
<b>Fitness &amp; Gym</b>	Page <b>15</b>
<b>Football</b>	Page <b>18</b>
<b>Handball</b>	Page <b>20</b>
<b>Hockey sur Gazon</b>	Page <b>20</b>
<b>Judo</b>	Page <b>21</b>
<b>Karaté Do</b>	Page <b>22</b>
<b>Marche Nordique</b>	Page <b>22</b>
<b>Pelote Basque</b>	Page <b>23</b>
<b>Randonnée Pédestre</b>	Page <b>23</b>
<b>Randonnée Douce</b>	Page <b>24</b>
<b>Temps Libre Multisports</b>	Page <b>24</b>
<b>Tennis</b>	Page <b>25</b>
<b>Training Boxe</b>	Page <b>25</b>
<b>Volley Ball</b>	Page <b>26</b>

# AQUAGYM

28 rue des Marronniers Le Bouscat

Pratique aquatique regroupant un ensemble de mouvements simples d'accès, avec ou sans matériels, laissez vous guider par la musique. Idéal pour une rééducation en douceur ou du travail énergétique : travail harmonieux pour l'ensemble du corps, circulation sanguine et maintien en forme, lutte contre l'ostéoporose et affections coronariennes, travail en semi apesanteur.

Les séances sont assurées par un moniteur diplômé (base 30 séances, pas de cours durant les vacances scolaires).

**Intervenant : Frédéric ERAY**  
**BEES 1 NATATION - BEESAN**

## Jours et horaires ● ●

Lundi 9h15 à 10h  
Mercredi 10h30 à 11h15

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**  
Cotisation : **212€ - 1 séance**  
**312€ - 2 séances**

# BADMINTON

Divers lieux

Initiation, perfectionnement, loisir et compétition. Les entraînements sont assurés par des moniteurs diplômés d'État. Des classes sportives sont organisées avec le Collège du Grand Parc, les entraînements ont lieu le mardi et le vendredi après-midi.

## Jours et horaires ● ●

Lundi	Jeu libre	18h00 à 22h30	GP II
	5ème à Terminale	17h30 à 19h00	GP III
	Adultes intermédiaire	19h15 à 20h45	GP III
	CE2 à 6ème	18h00 à 19h30	Cassignol
	Adultes débutants	19h45 à 21h15	Cassignol
	CP à CM2	17h45 à 19h00	Ginko
Mercredi	Jeunes collège + lycée	17h30 à 19h00	GP III
	Entraînement Nationale	19h00 à 21h00	GP III
	Jeu libre	20h00 à 22h00	GP II
Jeudi	Collégiens + Lycéens	18h00 à 19h30	Ginko
	Adultes débutants	19h30 à 21h00	Ginko
	Compétiteurs + jeunes et adultes	19h00 à 21h30	GP III
	<b>PASSERELLE ÉLÉMENTAIRE MONTGOLFIER</b>		
Vendredi	<b>CP à CM2</b>	<b>17h30 à 18h30</b>	<b>GP III</b>
	Entraînement Nationale	19h00 à 20h30	GP III
Samedi	Jeu libre	09h00 à 12h00	GP III

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **Voir fiche**

Licence : **Voir fiche**

# BOXE ANGLAISE

Cours de Luze / Au-dessus de la piscine du Grand Parc

La boxe anglaise, aussi appelée le noble art, entre dans la catégorie des sports de combat. Les règles mettent l'accent sur l'agilité plutôt que sur la force. Les principaux coups d'attaque de la boxe anglaise sont le crochet, le direct et l'uppercut. La garde est une position des bras et des jambes qui consiste à la fois à se protéger et à préparer une attaque. Ce sport est accessible aussi bien aux femmes qu'aux hommes. A partir de 6 ans.

**Intervenant : Kaxa JVANIA**

**Participation au JO de 2008**

**Coupe du monde de 2005**

**Entraîneur des équipes nationales de Géorgie et d'Ukraine**

## Jours et horaires ● ●

Lundi	Loisir / déb	18h00 à 19h00	
	Compétiteurs	19h00 à 21h00	
Mercredi	<b>6/10 ans</b>	<b>10h30 à 12h00</b>	<b>Passerelle Condorcet</b>
	10/15 ans	15h30 à 17h00	
	Loisir / déb	17h00 à 18h30	
Vendredi	Compétiteurs	19h00 à 21h00	

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : 2005 et après - **100€**

Licence : 2005 et après - **30€**

Cotisation : a partir de 2004 - **130€**

Licence : 16 ans et plus - **50€**

# BOXE FRANÇAISE

Cours de Luze / Au-dessus de la piscine du Grand Parc

Sport de combat utilisant des mouvements de percussions appelés «coups» qui permettent de frapper avec les différentes surfaces des pieds et des poings.

Tout mouvement doit être conçu pour être à la fois éducatif, esthétique et efficace.

C'est un sport qui permet d'acquérir équilibre, souplesse, force, maîtrise et une plus grande confiance en soi. Elle peut être pratiquée à partir de 8 ans et est ouverte à tous, garçons comme filles.

**Intervenant : Slimane ET TALIB**  
**Champion de France 2002, Champion du Monde 2002**

## Jours et horaires ● ●

Mardi	Adultes / Ados (dès 15 ans)	19h00 à 20h30
Mercredi	Enfants (8 à 14 ans)	14h30 à 15h30
Jeudi	Adultes / Ados (dès 15 ans)	19h00 à 20h30
Samedi	Adultes / Ados (dès 12 ans)	11h00 à 12h30

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : 2005 et après - **100€**

Licence : 2005 et après - **19€**

Cotisation : 2004 et avant - **130€**

Licence : 2004 et avant - **34€**

# CAPOEÏRA

19 rue Prémeynard et Simone Noailles

Entre art martial et danse sacrée, laissez-vous entraîner à la découverte d'une culture riche et colorée alliant musique, chant, danse et sport de combat, à partir de 6 ans. Les cours sont animés par un professeur d'origine brésilienne.

**Intervenant : William, Marcelo et Thomas**

## Jours et horaires ● ●

Mercredi	6/8 ans	10h30 à 11h30	Simone Noailles
	<b>9/10 ans</b>	<b>10h30 à 12h00</b>	<b>Simone Noailles</b>
	(Adultes/Lycéens)	19h00 à 21h00	Prémeynard
Vendredi	(Collégiens)	17h00 à 18h00	Simone Noailles

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€** Cotisation : **140€**

# ESCALADE

Mur d'escalade du Lycée Montesquieu & Ginko

L'escalade est un sport consistant à se déplacer sur un mur plus ou moins vertical pour atteindre le sommet en assurant sa sécurité et celle des autres. C'est un sport individuel qui permet de s'épanouir au travers des défis imposés par la nature mais aussi dans le dépassement de soi. Chaque séance est propice à un nouveau défi et à un nouvel apprentissage. Une fois l'apprentissage des techniques de sécurité de base passé, la pratique devient très ludique. L'activité est ouverte aux débutants et aux personnes désirant se perfectionner. Dans l'année, possibilité de faire des sorties en site naturel. De 8 à 17 ans.

**Lilas DINCLAUX**

**Diplôme d'initiateur S.A.E. (Structure Artificielle d'Escalade)**

**Diplôme d'entraîneur de niveau 1 - Co-entraîneur de l'équipe départementale**

## Jours et horaires ● ●

Mardi	Déb -12ans	18h00 à 19h15
Mardi	Conf -12ans	19h30 à 20h45
Mardi	Conf +12ans	20h00 à 22h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation -12ans : **128€**

Cotisation +12ans : **178€**

Licence : **37€**

# FITNESS & GYM

19 rue Lagrange

## ● ● Abdos de Gasquet

Séances d'abdominaux, grandir, mincir, étirer, affiner, ne jamais se tasser, raccourcir, pousser sur le ventre. La protection du dos et du périnée sont les fils conducteurs de cette méthode.

Lundi : 12h30-13h30

Mercredi : 10h00-11h00 et 11h00-12h00

Jeudi : 17h00-18h00 et 19h00-20h00

## ● ● Abdos fessiers

Mercredi : 18h00-19h00

## ● ● Barre à terre

Le dos, en posture allongée, se place de manière à respecter l'anatomie, on y explore les possibilités articulaires et musculaires sans la contrainte de la gravité, permet de travailler sa souplesse, sa musculature profonde en apportant élégance et finesse à la silhouette.

Mardi 12h30-13h30 et jeudi 16h00-17h00

## ● ● Cardio Boxe

Cours dynamique à dominante cardio-vasculaire, routines simples basées sur certains concepts empruntés à la boxe, accent au niveau des bras et du buste. Parfait pour éliminer le stress et se défouler.

Lundi : 20h00-21h00 et Jeudi : 19h30-20h30

## ● ● Cardio Dance

45 minutes de chorégraphie de danse simple sur les tubes du moment. Entraînement cardiaque efficace, puis 15 minutes d'étirement à la fin.

Mercredi : 19h00-20h00 et Vendredi : 12h30-13h30

## ● ● Cardio-Mix

Vous êtes indécis(e) sur votre choix de cours pour la rentrée prochaine ? Ce cours, avec variante tout au long de l'année, est fait pour vous ! Dans un temps défini, vous allez découvrir un florilège de disciplines différentes. Entre autres, le pound fitness, le cardio-boxe ou la zumba. Venez vous motiver en groupe pour transpirer et vous tonifier !

Mercredi : 19h00-20h00

## ● ● Cardio Sculpt

Renforcement global du corps par une alternance de travail musculaire et cardio.

Mercredi : 9h00-10h00

## ● ● Gymnastique d'Entretien

Tonicité et renforcement musculaire dans une ambiance détendue et en musique.

Lundi : 9h00-10h00

Jeudi : 9h-10h

Mercredi : 20h00-21h00

Vendredi : 9h-10h

## ● ● Gymnastique Douce

Travail en douceur du corps

Lundi : 11h00-12h00 et Vendredi : 10h30-11h30

## ● ● Pilates

Méthode de travail basée sur le renforcement et la tonification de la musculature profonde de l'abdomen et du dos. Axé sur un enchaînement de postures, il conduit à une amélioration de la souplesse et de la mobilité articulaire.

Mardi : 17h00-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00

Vendredi : 18h00-19h00 19h00-20h00



## ● ● PÔLE SPORT ● ●

### ● ● Renforcement musculaire

Travail de renforcement du corps

Lundi : 18h00-19h00    Samedi : 9h00-10h00  
Mardi : 12h30-13h30

### ● ● Renforcement musculaire 2

Séance d'exercices musculaires en circuit, avec une alternance cardio  
Jeudi : 19h00-20h00 et Samedi : 10h00-11h00

### ● ● Stretching corporel

Technique corporelle globale se pratiquant en mode statique, alternant contractions musculaires et étirements. Des postures simples, qualifiées de toniques ou de lourdes, agiront sur votre tonus musculaire et votre détente physique et psychique.

Lundi : 10h00-11h00    Jeudi : 18h00-19h00  
Mercredi : 9h00-10h00

### ● ● Yoga Pilates

Cours utilisant le meilleur du yoga, du tai-chi et du pilates pour vous sentir plus fort, plus souple, plus détendu, plus conscient de vous-même.

Lundi et Jeudi : 12h20-13h20  
Vendredi : 10h00-11h00 et 11h00-12h00

### ● ● Zumba

Programme de danse fitness d'inspiration latine qui allie une musique internationale et des pas contagieux pour créer une « Fitness Party ».

Lundi : 19h00-20h00    Samedi : 11h-12h  
Mercredi : 19h00-20h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation :

**1 séance / par semaine 205 €**

**2 séances / par semaine 260 €**

**3 séances / par semaine 295 €**

# FOOTBALL

Eveil, initiation, perfectionnement et compétition

L'entraînement est assuré par un moniteur diplômé d'Etat.

Des classes sportives existent avec le Collège du Grand Parc, les entraînements ont lieu le mardi et le vendredi après-midi.

**Intervenants : Khaled KHROF : Diplôme d'Initiateur Sénior**  
**Philippe TCHAPMI : B.E.E.S - Football**

## Jours et horaires ● ●

Eq. Filles :	mardi 18h45 à 20h00	City Stade
	jeudi 18h45 à 20h00	City Stade

### *Passerelles*

**U6-U7 :** **mercredi 10h45 à 12h15** **City Stade**

**mercredi 13h30 à 14h45** **City Stade**

**U8-U9 :** **mercredi 09h00 à 10h30** **City Stade**

U8 : mercredi 15h00 à 16h15 City Stade

U9 : mercredi 16h30 à 17h45 City Stade

**U10 :** **mercredi 09h00 à 10h30** **Daney**

**U11 :** **mercredi 10h45 à 12h15** **Daney**

U11 (Élite): jeudi 17h00 à 18h30 City Stade

U12 : mardi 17h30 à 18h30 City Stade

mercredi 13h30 à 15h00 Daney

U13 : mercredi 15h00 à 16h30 Daney

U14-U15 : lundi 19h00 à 20h30 Bordeaux-lac

U15 : jeudi 19h00 à 20h30 Bordeaux-lac

U18 : mardi 19h00-20h30 Bordeaux-lac

jeudi 19h00-20h30 Bordeaux-lac

Seniors :	mardi 19h00 à 20h30 jeudi 19h00 à 20h30	Bordeaux-lac Bordeaux-lac
Futsal :	lundi 19h00 à 21h30 vendredi 19h00 à 21h30	Bordeaux-lac Bordeaux-lac
Foot loisirs :	mercredi 20h00-21h30	City Stade
Gardiens :	mercredi 16h30 à 17h30 mercredi 18h00 à 19h00	Daney City Stade

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : 1 joueur : **25€**      2 joueurs : **50€**      3 joueurs : **75€**

	<b>Cotisation+dotation</b>	<b>Licence</b>
<b>U6 à U7</b>	125€	11€
<b>U8 à U13</b>	125€	12€
<b>U14 à U17</b>	135€	21€
<b>U18</b>	135€	26€
<b>De U6 à U13</b>		
<b>2 joueurs</b>	190€	Rajouter le coût des licences en fonction de la catégorie
<b>3 joueurs</b>	235€	
<b>De U14 à U18</b>		
<b>2 joueurs</b>	205€	Rajouter le coût des licences en fonction de la catégorie
<b>3 joueurs</b>	270€	
<b>Sénior</b>		
<b>1 joueur</b>	140€	25€
<b>2 joueurs</b>	210€	50€
<b>Futsal</b>		
<b>1 joueur</b>	140€	22€
<b>2 joueurs</b>	210€	44€

# HANDBALL

GP III et Collège cassagnol

Ce sport est ouvert aux filles comme aux garçons de **6 à 14 ans**.

## Jours et horaires ● ●

Mercredi (6-8 ans & 9-10

ans deb)

10h30-12h00

GP III - Passerelle Condorcet

Mardi (9-10 ans)

17h00-18h30

GP III

Mardi (11-12 ans)

18h30-20h00

GP III

Mercredi (13-14 ans)

18h30-20h00

Collège Cassagnol

Jeudi (9-10 et 11-12ans)

17h30-19h00

GP III

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Licence : 2008 à 2013 : **38€**

Cotisation : **90€**

2005 à 2007 : **49€**

# HOCKEY SUR GAZON

City Stade - GP III

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de onze joueurs équipés d'une crosse. Les origines du hockey se perdent dans la nuit des temps. Ce sport est ouvert aux filles comme aux garçons de **6 à 11 ans**.

**Intervenante : Christel BRAMAUD BPJEPS APT Diplôme Fédéral Hockey Niveau 1**

## Jours et horaires ● ●

Lundi U12 (10-11 ans)

17h30-19h00

City Stade

Jeudi U10/U12 (8-11ans)

17h30-19h00

City Stade

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Licence : **54,15€**

Cotisation : **90,85€**

# JUDO

Dojo - Rue Pierre Trébod

Sport d'opposition animé par un professeur diplômé d'état. **A partir de 4 ans.**

**Intervenant : Aurore**

## Jours et horaires ● ●

4/5 ans	<b>1 cours au choix</b>
4/5 ans	Lundi 17h00-18h00
4/5 ans	<b>Mercredi 10h00-11h00 - Passerelle Condorcet</b>
	Mercredi 14h45-15h45
6/7 ans	<b>2 cours possibles</b>
6/7 ans	Lundi 17h00-18h00
6/7 ans	<b>Mercredi 11h00-12h00 - Passerelle Condorcet</b>
	Mercredi 14h45-15h45
8/9 ans	<b>2 cours possibles</b>
8/9 ans	<b>Mercredi 11h00-12h00 - Passerelle Condorcet</b>
8/9 ans	Mercredi 13h30-14h45
	Samedi 10h00-11h00
10/11 ans	<b>2 cours possibles</b>
10/11 ans	Lundi 18h30-19h30
	Mercredi 13h30-14h45
12/15 ans	Mercredi 18h00-19h30
+16 ans	Mardi 19h30-21h00
JUJITSU (10 à 15ans)	Samedi 11h00-12h00
JUDO SELF	Lundi 19h30-20h30
DEFENSE FEMININ	
(+ de 15 ans)	

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **128€** (1er enfant) **118€** (2ème enfant)

**108€** (3ème enfant)

**148€** Adultes

Licence : **38€**    Passeport : **8€**

## ● ● PÔLE SPORT ● ●

# KARATÉ DO

Dojo - Rue pierre Trébod

Le Karaté Do, surtout un art de défense, est composé de techniques rapides et puissantes, de blocages de coups (atemis), d'esquive, de techniques de percussions, pieds-poings. Il conduit à une efficacité sans agressivité avec un renforcement physique, technique et mental. Sport ouvert à tous à **partir de 6 ans**.

**Intervenant : Aziz****Jours et horaires** ● ●

Mardi	17h00-18h00	(débutants)
Mardi	18h30-19h30	(confirmés)
Jeudi	17h00-18h00	(débutants)
Jeudi	18h00-19h30	(confirmés)

**Adhésion, cotisation et licence** ● ●

Adhésion : **25€**                      Cotisation : **128€** (1er enfant) - **118€** (2ème enfant)  
Licence Fédérale : **37€**                      **108€** (3ème enfant) - Adultes **145€**

# MARCHE NORDIQUE

Dojo - Rue pierre Trébod

La marche avec des bâtons, inspirée de la technique du ski de fond, a pour effet de tonifier tout le corps en mobilisant l'ensemble de la masse musculaire : musculation des bras, des pectoraux, des abdos, du dos et des jambes, tout en préservant les articulations. Différents lieux de marche dans Bordeaux métropole : Parc Majolan à Blanquefort, Parc floral et Bois de Bordeaux, Parc bordelais, Bois du Burck à Pessac, Domaine du Pinsan à Eysines et sur les quais de Bordeaux. Organisation d'1 randonnée de 3 heures à proximité de Bordeaux par trimestre.

**Intervenante : Agnès NICOLAS BPJEPS APT.****Jours et horaires** ● ● **Adhésion et cotisation** ● ●

Mercredi	10h00-12h00	Adhésion : <b>25€</b>
		Cotisation : <b>140€</b>
		Licence :

# PELOTE BASQUE

Antenne du lac

Initiation, loisirs et compétitions.

## Jours et horaires ● ●

Ecole de Pelote	samedi de 10h30 à 18h30
Ecole de Pelote Fémine	samedi de 10h30 à 18h30
Adulte	Tous les jours à partir de 17h00

## Adhésion et licence ● ●

Adhésion : **25€**

Licence :	Seniors, juniors, dirigeants	<b>48€</b>
	Benjamins, poussins	<b>25€</b>
	Cadets, minimes	<b>39€</b>

# RANDONNÉE

Association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme de La Fédération Française de la Randonnée Pédestre n° IM075100382.

La randonnée en club répond aux besoins des personnes souhaitant faire un sport de pleine nature dans un cadre sécurisant. Elle a aussi pour effet de favoriser les rencontres et de développer ainsi du lien social tout en découvrant des paysages et des sites souvent méconnus des non pratiquants. Les nombreux circuits en Gironde offrent un large éventail de parcours, plutôt plats au sud de la Garonne, plus vallonnés au nord.

## Adhésion, cotisation et licence ● ●

### Jours et horaires ● ●

Mardi après midi  
 Ponctuellement : Mardi journée complète  
 Ponctuellement : Séjours hors Gironde

Adhésion : **25€**  
 Cotisation : **25€**  
 Licence : **29,30€**

# ● ● PÔLE SPORT ● ●

## RANDONNÉE DOUCE

Autour de Bordeaux

«LA RANDO DOUCE» permet au randonneur amoureux de la nature de prendre le temps de découvrir et d'observer l'environnement et le patrimoine local.

Elle s'adresse à tous (celles et ceux), désireux de maintenir une activité physique en douceur, sans avoir la condition physique requise pour des efforts prolongés.

Randonnée de 8 à 10 km sur des parcours diversifiés autour de Bordeaux.

### Jours et horaires ● ●

Mardi après-midi  
tous les 15 jours

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**  
Cotisation : **50€**

## TEMPS LIBRE MULTISPORTS

Vous aimez les pratiques sportives mais vous n'arrivez pas à choisir une spécialité : le multisports adultes est fait pour vous !!

Venez pratiquer des activités sportives variées (Sports de raquettes, sports collectifs, sports d'opposition, fitness, marche, renforcement musculaire, sports insolites, ...) dans des lieux dédiés (gymnase, dojo, city stade, salle fitness, salle de boxe,...) des quartiers Jardin public/ grand-parc.

2 fois par semaine (mercredi soir et samedi après-midi) des éducateurs sportifs vous accompagneront dans des cycles de pratique courts et variés afin de répondre à vos attentes et de favoriser la découverte de nouvelles activités sportives.

### Jours et horaires ● ●

Mercredi 19h00-20h15  
Samedi 16h30-17h45

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**  
Cotisation : 1 séance par semaine : **95€**  
2 séances par semaine : **125€**



# TENNIS

Mercredi : GPI / Samedi : GPII

Nous vous proposons des cours collectifs ou des stages organisés par la section et accès aux cours.

## Jours et horaires ● ●

<b>4/5 ans</b>	<b>Mercredi 10h00-11h00 - Passerelle ALSH Condorcet</b>
<b>6/7 ans</b>	<b>Mercredi 11H15-12H15 - Passerelle ALSH Condorcet</b>
Compétiteurs	Mercredi 13h45-14H45 ou Samedi 9h00-10h00
Confirmés	Mercredi 14h45-15h45 ou Samedi 10h00-11h00
8/9 ans	Mercredi 15h45-16h45
10/11 ans	Mercredi 16h45-17h45
Adultes / Ados	Samedi 11h00-12h00
Adultes	Samedi 12h00-13h00
Femme +10ans	Samedi 14h00-15h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : nés en 2001 et après : **170€** - Licence : **20€**  
nés en 2000 et avant : **195€** - Licence : **29€**

# TRAINING BOXE

Cours de Luze

salle au dessus de la piscine du grand parc

Entraînement de boxe française organisé sous forme d'ateliers, sans opposition, axés principalement sur la préparation physique cardio-vasculaire et musculaire, se défouler avec plaisir, développement de l'endurance, de la souplesse, de la coordination, du tonus musculaire.

**Intervenant : Kaxa JVANIA**

**Participation au JO de 2008**

**Coupe du monde de 2005**

**Entraîneur des équipes nationales de Géorgie et d'Ukraine**

## Jours et horaires ● ●

Mercredi de 19h00 à 20h30

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **140€**

# VOLLEY BALL

Gymnase Ginko

A partir de 11 ans - Adultes

## Jours et horaires ● ●

Lundi 20h00-22h30 Adultes

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : Adultes - Ados avec ressources : **25€**

Adultes - Ados sans ressources : **15€**





## • • PÔLE JEUX • •

<b>Backgammon</b>	<b>Page 30</b>
<b>Hold'em</b>	<b>Page 30</b>
<b>Bridge-Tarot</b>	<b>Page 31</b>
<b>Jeu de Dames</b>	<b>Page 31</b>

# BACKGAMMON

Chantecler

Le damier de Backgammon est composé de 24 cases représentant les 24 heures du jour, chaque moitié de 12 cases représentant les 12 mois de l'année et les 12 signes du zodiaque. Les 30 points représentent les jours du mois tandis que la somme maximum de chaque dés représente les 7 jours de la semaine.

Le Backgammon allie hasard des dés et stratégies complexes tant en attaque qu'en défense. Très prisé par les amateurs de jeux stratégiques, il permet aux plus jeunes de s'initier ou se perfectionner au calcul mental. Le Backgammon Bordeaux Chantecler propose plusieurs niveaux d'initiations, de perfectionnement et des compétitions internes pour les jeunes et les moins jeunes dans une ambiance conviviale.

## Jours et horaires ● ●

Jeudi 20h00-22h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **15€ (gratuite pour les mineurs)**

# BORDEAUX HOLDEM POKER

Chantecler

Club de poker à taille humaine, accueille des joueurs de tous niveaux (du débutant au confirmé). Les parties ou gains en argent ne sont pas admis.

Objectif : jouer et progresser tous ensemble, joueurs occasionnels comme joueurs passionnés.

## Jours et horaires ● ●

Tous les vendredis soir à partir de 20h30.

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **32€**

## BRIDGE-TAROT

Chantecler

### Jours et horaires ● ●

Tarot	lundi & jeudi	14h00 à 18h00
Cours de Bridge	mardi	10h00 à 12h00
Bridge	mardi & vendredi	14h00 à 18h00

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : 1 personne : **50€**

1 couple (+2 adhésions) : **80€**

## JEU DE DAME

Chantecler

### Jours et horaires ● ●

Samedi 13h30-17h30

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **10€**





## • • PÔLE BIEN-ÊTRE • •

<b>Atelier « Mieux-être »</b>	Page <b>34</b>
<b>Qi Gong</b>	Page <b>34</b>
<b>Atelier Sophrologie</b>	Page <b>35</b>
<b>Tai Chi Chuan Santé</b>	Page <b>35</b>
<b>Yoga</b>	Page <b>36</b>

# ATELIER « MIEUX-ÊTRE »

19 rue lagrange

Avec la méditation on plonge dans la réalité en focalisant son attention dans le moment présent.

Le méditant apprend patiemment à ramener doucement et systématiquement son attention vers son souffle, ses perceptions, ses sensations, ses pensées avec bienveillance, en état de témoin.

C'est donc un moyen de mieux se connaître, de prendre du recul, de goûter au silence et à la sérénité.

## Jours et horaires ● ●

Lundi 9H00-10H00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **205€**

# QI GONG

19 rue lagrange

Accessible à tous à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le Qi Gong, littéralement « travail de l'énergie », gymnastique traditionnelle de santé chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans, associe mouvements lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle.

Chaque méthode de Qi Gong va agir sélectivement sur certains systèmes particuliers en fonction de la finalité recherchée, par exemple les organes, les méridiens d'énergie ou certaines parties du corps.

**Dorothee NOURISSON : 20 ans de pratique pratique de Qi Gong et Tai Chi Chuan. Certifiée par l'école « Les Temps du Corps» de la formation de Qi Gong et de méditation, reconnue en France et en Chine, du programme «Minfulness Based Stress Reduction» ; diplômée de kinésithérapie.**

## Jours et horaires ● ●

Mardi 09h00-10h30

Jeudi 10h30-12h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **240€** 1 séance

**350€** 2 séances

# ATELIER DE SOPHROLOGIE

Chantecler

La sophrologie est une technique de relaxation permettant de mieux gérer nos émotions. Cela permet de développer la confiance en soi, gérer le stress et aborder la vie avec un autre regard.

Elle est fondée sur une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive régie par une éthique rigoureuse. Les séances se pratiquent assis et debout, elles sont accessibles à tous.

## Jours et horaires ● ●

Mercredi 18h30-19h30 Débutants

Mercredi 19h30-20h30 Confirmés

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation Anuelle : **205€**

Cotisation Trimestrielle : **75€**

# TAÏ CHI CHUAN SANTÉ

19 rue lagrange

Le Tai Chi Chuan se transmet par un enseignement de principes et de mouvements que le corps assimile pas à pas, il éveille et calme. Du fait qu'il soit dit « art interne » il développe chez le pratiquant non seulement la souplesse, l'équilibre, la coordination mais aussi d'autres capacités qui favorisent la concentration, le relâchement et la tranquillité intérieure. Le travail à 2 partenaires nous apprend à « écouter » (sentir) afin de nous adapter au mieux à toutes les situations durant le cours et également dans la vie quotidienne.

## Jours et horaires ● ●

Lundi 11h00-12h15

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **225€**

# YOGA

19 rue lagrange

**Martine : Diplômée de la Fédération Française de Hatha-Yoga (Paris)  
35 ans de pratique, 16 ans d'enseignement**

Hatha-Yoga traditionnel : Hatha-Yoga traditionnel : A travers la pratique des asanas (postures), des exercices respiratoires et de la relaxation, le hatha-yoga apporte l'épanouissement de toutes les dimensions physique, mentale, intellectuelle et spirituelle. Elle procure la santé, l'équilibre et le bonheur intérieur, ici et maintenant. Site : yogabordeaux.fr.

**Emmanuelle**

Yoga de l'énergie : l'accent est mis sur la détente, le relachement des tensions, amène à développer une meilleure conscience du corps, un ressenti plus subtil, qui permettent de libérer la respiration et d'aborder les postures sans violence. Ainsi harmonisés, légers, le corps et l'esprit retrouvent fluidité, énergie, joie et santé.

**Margot Peyron : Diplômée de l'école GAYA de Gérard Arnaud en Vinyasa et Hatha Yoga (diplôme reconnu par la Fédération Française de Yoga et Yoga Alliance).**

Mon yoga est celui de mon parcours et de ma pratique : un yoga simple, précis, curieux et joyeux.

**Hatha Yoga (mardi - 20:00 - 21:30) :** Cours de yoga intégral basé sur la pratique des asanas (postures), des exercices respiratoires et de la relaxation. Sur un rythme d'enchaînement variable selon les saisons, nous explorerons les différentes postures et exercices respiratoires offerts par le yoga afin d'avancer dans une connaissance du corps et du mental.

**Vinyasa (mercredi - 12h15 - 13h15) :** Séance de yoga dynamique. Si le souffle est au coeur de toutes les pratiques de yoga, il est d'autant plus essentiel en Vinyasa qu'il initie et harmonise les mouvements. «Vinyasa» signifie synchronisation du mouvement sur la respiration en sanskrit. C'est une pratique fluide et tonique qui apporte force, souplesse, concentration, mais aussi détente et calme intérieur.

**Yoga Matinal (Vinyasa & Hatha Flow) (vendredi - 9:00 - 10:30) :** À la fois passif et actif, doux et dynamique, ce cours spécialement conçu pour commencer la journée sur une cadence juste pour soi, vous permettra d'alterner des postures de détente et des postures plus toniques pour un éveil musculaire et intérieur progressif. Idéal pour découvrir le yoga et avancer dans une pratique équilibrée.

**Florence DELMAS****Pratiquante depuis 2005****Enseignante depuis 2009****Enseignante de Yoga Bikram aux Chartrons depuis 2012.**

Le SwaSthya Yoga, très matinale, proposé par Florence est une pratique ancestrale, aux techniques multiples de :

Respiration (PRANAYAMA) - Nettoyage de muqueuse (KRIYA) - Postures physiques (ASANAS) maintenues longtemps, déconcentration (YOGANIDRA) - visualisations positives (PUJA) - concentration (DHYANA).

Un progressif développement sur davantage de conscience sur qui l'on est, ressent, fait.

Vers un cap plus équilibré, apaisé et énergisé.

Tous les Yogas sont légitimes, et souvent complémentaires, créez-vous l'opportunité d'essayer pour découvrir, commencer à ressentir, comprendre et adopter le Yoga.

**Jours et horaires ● ●****Emmanuelle** Mardi 09h30-11h00 & 18h15-19h45**Martine** Jeudi 10h00-11h30**Margot** Mardi 20h00-21h30 / Mercredi 12h20-13h20 /  
Vendredi 09h-10h30**Florence** Jeudi 07h45-09h00**Adhésion et cotisation ● ●**Adhésion : **25€**Cotisation : **1 séance : 240€****2 séance : 350€**



## • • PÔLE CULTURE • •

<b>Ateliers Informatiques</b>	Page <b>40</b>
<b>Cours Anglais Adultes</b>	Page <b>41</b>
<b>Cours de Couture</b>	Page <b>41</b>
<b>Danse Classique</b>	Page <b>42</b>
<b>Danse Modern'jazz</b>	Page <b>43</b>
<b>Danse Hip Hop</b>	Page <b>44</b>
<b>Ecole de Musique</b>	Page <b>45</b>
<b>Orchestre &amp; Chœur Adultes</b>	Page <b>46</b>
<b>Peinture</b>	Page <b>46</b>
<b>Jazz Hot Club de Bordeaux</b>	Page <b>47</b>
<b>Histoire des Arts</b>	Page <b>47</b>

# ATELIER INFORMATIQUE

Chantecler

## ● ● A.D.P

- Assistance pour dysfonctionnements et pannes diverses
- Nettoyage complet d'une machine (virus, spywares et malwares)
- Aide à la prise en main et paramétrages d'un nouvel ordinateur
- Dépannage et réparation

## ● ● Cours

- Conseils
- Aide à l'utilisation de Smartphones et tablettes
- Cours de soutien individuel
- Initiation et perfectionnement

## Jours et horaires : cours individuel par tranche de 45 minutes ● ●

Lundi : 10h00-12h15 & 16h00-18h15

Mardi : 10h00-12h15 & 14h15-18h00

Jeudi : 10h00-12h15 & 15h15-17h30

Vendredi : 10h00-12h15 / Après-midi dépannage (45mn)

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Carte 5 séances : **55€**



# COURS D'ANGLAIS ADULTE

Chantecler

Cours d'anglais avec une professeure de langue anglaise.  
Possibilité de cours de soutien niveau collège, nous contacter.

## Jours et horaires ● ●

Lundi :	18h00-19h30	Débutant / Intermédiaire
Mardi :	18h00-19h30	Intermédiaire / Advance
Jeudi :	10h00-12h00	Advance
	14h00-15h30	Intermédiaire / Advance
	18h00-19h30	Intermédiaire

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion :	<b>25€</b>
Cotisation :	
Séance de 2h (Jeudi)	<b>365€</b>
Séance de 1h30	<b>275€</b>
Séance de 1h30	<b>215€</b> - POUR ÉTUDIANTS & DEMANDEURS D'EMPLOI

# COURS DE COUTURE

Chantecler

Venez découvrir, vous perfectionner en couture. Le premier cours aura pour objectif de réaliser un ouvrage simple en 2h de manière à mettre en avant le plaisir de réaliser soi-même un objet textile en peu de temps. Etapes principales de l'apprentissage : Régler sa machine et utiliser toutes les fonctions de celle-ci ; choisir son tissu en fonction de l'ouvrage que l'on souhaite réaliser ; apprentissage des techniques de bases de couture ; transformer et customiser ses vêtements ; réaliser ses retouches : réduire la longueur d'un pantalon, ajuster un vêtement à ces mesures ; relever et lire un patron ; réaliser son propre projet vêtement ou accessoire.

## Jours et horaires ● ●

Lundi, mardi et Jeudi : 18h45-20h45

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion :	<b>25€</b>
Cotisation annuelle :	<b>320€</b>
Cotisation trimestrielle :	<b>120€</b>

# ● ● PÔLE CULTURE ● ● DANSE CLASSIQUE

La danse classique est un moyen d'expression qui s'adresse à tout public désireux de découvrir une technique pointue et raffinée avec son vocabulaire spécifique.

Elle permet d'appréhender, ressentir et maîtriser le corps dans sa globalité, de découvrir sa sensibilité artistique et sa créativité. Un échauffement à la barre avec exécution d'exercices prépare aux enchaînements proposés ensuite.

**Intervenant : Nathalie ANGLARD**

**Diplôme d'état de professeur de danse classique**

**Danseuse professionnelle au sein de l'opéra de Bordeaux durant 22 ans.**

## Jours et horaires ● ●

### En gras : PASSERELLES ALSH MONTGOLFIER

#### **Eveil (4/5ans)**

Eveil (4/5ans)

Eveil (4/5ans)

#### **Initiation (6/7ans)**

Initiation (6/7ans)

Débutant (7/8ans)

#### **Débutant (7/8ans)**

Préparatoire 1 (8/9ans)

Préparatoire 1 (8/9ans)

Préparatoire 2 (9/10ans)

Préparatoire 2 (9/10ans)

Elémentaire 2

Elémentaire 1

Moyen 1 & 2

Intermédiaire 1 & 2

Adulte

Adulte débutant

Adulte intermédiaire

#### **Mercredi 10h00-10h45**

Mercredi 10h45-11h30

Samedi 15h15-16h15

#### **Mercredi 13h45-14h45**

Jeudi 17h00-18h00

Mercredi 11h30-12h30

#### **Vendredi 14h45-15h45**

Mercredi 15h45-16h45

Vendredi 17h00-18h00

Samedi 14h15-15h15

Jeudi 18h00-19h00

Vendredi 18h00-19h15

Samedi 10h30-11h30

Samedi 09h00-10h30

Samedi 13h30-15h00

Mardi 20h00-21h30

Vendredi 19h15-20h45

Samedi 11h30/13h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation :

Eveil : **135€**

Débutant, initiation, préparatoire : **170€**

Elémentaire 2 : **185€**

Moyen et intermédiaire : **200€**

Adulte : **220€**

# DANSE MORDERN'JAZZ

19 rue lagrange et Simone Noailles

Eveil & Initiation : moyen d'expression permettant de faire l'apprentissage de l'espace, du temps et du rythme et découvrir son corps en mouvement sur des musiques actuelles.

A partir de 8 ans : danse très métissée, le Modern'Jazz est un moyen d'expression qui allie plusieurs techniques (technique disciplinée et précision de la danse classique, ondulations et dissociations de la danse africaine,...) passant harmonieusement de l'endedans à l'en-dehors, elle mêle des rythmes, des formes, des genres, des techniques, des styles. Discipline qui demande de la souplesse, de la rigueur et beaucoup d'énergie tout en favorisant l'expression individuelle.

**Intervenante : Carine BLAT**

**Diplômée du Centre National de la Danse – Option Jazz - Paris**

## Jours et horaires ● ●

### *Passerelle ALSH maternelle Condorcet*

**Eveil (4 ans) Mercredi 10h00-10h45**

**Eveil (5 ans) Mercredi 11h00-11h45**

### *Passerelle ALSH maternelle Montgolfier*

6-7 ans Lundi 17h00-18h00 & **mercredi 14h00-15h00**

8 ans Mercredi 15h00-16h00

6/7 ans Lundi 17h00-18h00

10 ans Lundi 18h00-19h00

Début/Moyen Mercredi 16h00-17h15

Inter/avancé Mercredi 17h15-18h45

Adulte 1 Lundi 19h00-20h30

Adulte 2 Lundi 20h30-22h

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation :

4/5 ans : **135€**

Début/Moyen : **170€**

11/18 ans : **185€**

Adultes : **220€**

# DANSE HIP HOP

Espace Simone Noailles

La danse HIP HOP mélange de plusieurs styles tels que la look, pop, breakdance, house danse vous permettra d'aborder tous ces styles à l'aide de cours basiques, vous aborderez l'évolution que peut prendre la danse HIP HOP et les liens avec les danses académiques (contemporaine, jazz, ...). Le but est que chacun trouve son propre style.  
**A partir de 7 ans.**

**Intervenant : Alexandra PAYROU. Diplômée du centre de formation professionnelle de la compagnie «Révolution» - Bordeaux**

## Jours et horaires ● ●

Mardi :	17h00-18h00	Débutant
	18h00-19h00	Intermédiaire
	19h00-20h30	Avance

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion :	<b>25€</b>
Cotisation :	Débutant / intermédiaire - <b>165€</b>
	Confirmé - <b>180€</b>

# ÉCOLE DE MUSIQUE

19 rue Lagrange

## INSTRUMENTS

PIANO

Pierre COMPTE / Rose THIBAU

Pauline MARTOS / Christine MARTY LEJON

GUITARE Classique

Blandine BENARD

Musiques actuelles

Xavier MANCEAU

Rock & Basse

Eddy THEOT

VIOLON // SAXOPHONE

Nathalie COUTURE BONNE

BATTERIE

Jérémie BLONDIN

CLARINETTE

Maïs LAFFONT

FLUTE A BEC

Julia CAULEY

FLUTE TRAVERSIERE

Lucile JON

CHORALE - CHANT - ÉVEIL

Eddy THEOT

Musiques actuelles / ATELIER ROCK

## Jours et horaires ● ●

A déterminer au moment de l'inscription au 19 rue Lagrange

**FORMATION MUSICALE** : En petits groupes, étude du solfège

**ATELIER DÉCOUVERTE** à partir de 6 ans petits groupes

Mardi 17h/18h Trois groupes de 3 enfants : 1 heure par semaine

Piano, violon, flûte à bec en alternance

**ÉVEIL** de 3 ans à 5 ans : 2 groupes de 10 enfants maximum (3/4H par semaines)

Mardi 17h00-17h45

Mardi 17h45-18h30

**CHORALE** de 5 ans à 10 ans

Mardi 18h30-19h30 1 heure par semaine.

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation :

Éveil : **137€**

Choral enfants : **135€**

Atelier : **400€**

instrument seul : **495€**

instrument +

Formation Musicale : **531€**

# ORCHESTRE & CHŒUR ADULTES

19 rue prémeynard

Reprise le 17 septembre

ACCORDAGE : chœur et orchestre philharmonique pour le plaisir de chanter et de jouer de la musique ensemble : section ouverte aux musiciens et choristes amateurs de tous niveaux, plusieurs concerts annuels et projets communs, répertoire varié.

## Jours et horaires ● ●

Lundi : 20h15-22h15 Orchestre

Mardi : 20h15-22h15 Chorale

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : Orchestre : **153€**

Chorale : **153€**

# PEINTURE

19 rue prémeynard ou Chantecler

Dessin, aquarelle, gouache, huile

**Intervenant : Emmanuelle TARTAS - 21 ans d'enseignement**

## Jours et horaires ● ●

Lundi : 13h30-16h30 19 rue Prémeynard

Mercredi : 18h00-20h00 Chantecler

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : Lundi Adultes 3H : **270€**

Mercredi Adultes 2H : **180€**

# JAZZ HOT CLUB DE BORDEAUX

Chantecler

Les Samedis de Jazz Hot Club de Bordeaux.

Vous souhaitez découvrir la musique de JAZZ ou tout simplement approfondir vos connaissances, venez nous rejoindre. Dans une ambiance conviviale, vous pourrez alors écouter les artistes qui en ont fait la musique du XXème siècle.

## Jours et horaires ● ●

Samedi : 17h15 à 19h30

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation :

Individuelle **30€**

Couple (+ 2 adhésions) **43€**

Etudiant **18€**

# HISTOIRE DES ARTS

Chantecler

Cycles de 10 conférences par trimestre sur l'histoire de l'art.  
Par trimestre, une visite sera organisée

## Jours et horaires ● ●

Samedi : 14h00-15h30

Vendredi matin : 09h30-11h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation trimestrielle : **60€**





## • • PÔLE JEUNESSE • •

<b>Activités Interclasses</b>	Page <b>50</b>
<b>Accueil Périscolaire</b>	Page <b>50</b>
<b>Atelier Anglais enfants</b>	Page <b>51</b>
<b>Théâtre enfants</b>	Page <b>52</b>
<b>Formes &amp; Couleurs</b>	Page <b>52</b>
<b>Gym Enfants</b>	Page <b>52</b>
<b>Tous en scène</b>	Page <b>53</b>
<b>Yoga Enfants</b>	Page <b>53</b>
<b>Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)</b>	Page <b>54</b>

## ACTIVITÉS INTERCLASSES

Dans les écoles

Interclasses en écoles élémentaires : Condorcet, Montgolfier, Daney

### Jours et horaires ● ●

Mardi, Jeudi et vendredi 11h30 à 13h30

### Cotisation ● ●

Cotisation :

**Gratuite - sans frais d'adhésion**

## ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

### Jours et horaires ● ●

Ecole élémentaire Montgolfier 07h30 à 08h30

Ecole maternelle Condorcet 16h30 à 18h30

Ecole maternelle Montgolfier 16h30 à 18h30

Ecole maternelle Pierre Trébod 16h30 à 18h30

Ecole élémentaire Condorcet 16h30 à 18h30

Ecole élémentaire Montgolfier 16h30 à 18h30

Ecole élémentaire Daney 16h30 à 18h30

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **Selon le quotient familiale**

# ATELIER ANGLAIS ENFANT

Dans les écoles

Initiation et mise en pratique de l'anglais sous des formes variées de jeux, chants, activités manuelles... Ces ateliers d'anglais permettent aux enfants d'aborder de manière ludique différentes compétences en anglais tout en y prenant du plaisir.

**Sophie Pasquier**

**Master 2 de Français Langue Etrangère.**

## Jours et horaires ● ●

### Lundi

17h00-18h00 4-5 ans École élémentaire Montgolfier

### Mardi

17h00-18h00 8-12 ans Chantecler

### Mercredi - Passerelles ALSH Montgolfier - Chantecler

**09h30-10h30 4-5 ans**

**10h30-11h30 6-10 ans**

### Mercredi

14h00-15h00 6-10 ans Chantecler

### Jedi

17h00-18h00 6-8 ans Chantecler

### Vendredi

16h45-17h45 6-8 ans École élémentaire Montgolfier

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€** Cotisation : **160€**

# ATELIER THÉÂTRE ENFANTS

19 rue prémeynard

Un moyen d'expression et de développement personnel idéal pour révéler l'imaginaire des enfants. Cet atelier les invite à s'initier petit à petit par le biais d'expression vocale, de jeux dramatiques et improvisations, à la construction d'un travail artistique, dans le plaisir de la découverte et de l'échange d'un groupe.

**Intervenant : Frédéric CHARTRON**

## Jours et horaires ● ●

Jeudi : 8/12 ans 17h30 à 19h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€** Cotisation : **165€**

# CRÉATION FORME ET COULEUR

Chantecler

Un atelier d'arts plastiques : travail d'expression plastique autour d'un artiste, d'un tableau ou d'un mouvement artistique (dessin, peinture, collage, modelage...).

**Intervenant : Emmanuelle TARTAS - 21 ans d'enseignement**

## Jours et horaires ● ●

Lundi : 17h00 à 18h15

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€** Cotisation : **165€**

# GYM ENFANT

Chantecler

Gym éveil dans un esprit ludique, habileté, coordination, motricité, éveil du corps et de l'esprit.

**Intervenant: Frédéric ERAY**

**BPJEPS - Activités gymniques, de la forme et de la force**

## Jours et horaires ● ●

**Mercredi (5ans) : 14h30 - 15h15 PASSERELLE ALSH MATERNELLE CONDORCET**

Mercredi (4ans) : 15h30 - 16h15

Mercredi (3ans) : 16h30 - 17h15

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€** Cotisation : **150€**

## TOUS EN SCENE

19 rue prémeynard

les enfants découvrent l'art du spectacle à travers la danse, la comédie et le chant. Ils apprennent à se déplacer, la notion de l'espace par rapport aux autres enfants, la coordination et le sens du rythme, ils développent leur imagination et trouvent leur place au sein du groupe.

### Jours et horaires ● ●

Mercredi : 10h30 à 12h00 - 6/10 ans

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**      Cotisation : **170€**

## YOGA ENFANTS

9 rue Lagrange

Le yoga c'est un moment à lui pour aider l'enfant à prendre conscience de son corps dans l'espace, développer son imaginaire et sa créativité. C'est une activité pédago-ludique où l'utilisation des postures ainsi que de la respiration se font par le jeu.

**Anne-Sophie PISIVIN**

**Diplômée de l'école Yoga Natha d'Aix - Provence - 2018**

### Jours et horaires ● ●

Mardi      17h15-18h15 3-5 ans

Mercredi 17h15-18h15 6-8 ans

### Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**      Cotisation : **160€**

# ALSH

Cette année, les centres de loisirs mettent en place une liaison dite «**passerelle**» entre le centre et des activités sportives ou culturelles de la maison de quartier.

Le but étant, pendant la journée de centre du mercredi de faire pratiquer une activité à laquelle les enfants sont inscrits pour l'année. Le déplacement sur les sites de pratique ainsi que l'encadrement des activités sont assurés par les intervenants de Chantecler (Animateurs, Enseignants sportifs, culturels)

Toute demande de passerelle, entraîne l'affectation de l'enfant dans un centre précis et constitue un engagement pris pour toute l'année scolaire. Il ne sera pas possible en cours d'année de changer de centre ou d'activité passerelle et l'inscription à une passerelle implique un engagement à être présent tous les mercredis.

Ces places sont limitées dans les centres. Nous vous demandons de cocher l'activité qui vous intéresse ce qui vous indiquera donc votre centre d'inscription.

Si votre dossier d'inscription comporte une demande de passerelle, vous devrez impérativement le déposer au secrétariat de Chantecler accompagné du dossier de l'activité passerelle dans les plus brefs délais afin d'assurer la place de votre enfant.

## **Passerelle centre de loisirs élémentaire Condorcet**

- Handball 10h30/12h00 au GP3 6/8 ans et 9/10 ans débutants (CP à CE2)
- Judo 11h00/12h00 Dojo Pierre Trébod 6/9 ans (CP/CM1)
- Football 9h00/10h30 City stade Trébod U8/U9 (CE1)
- Football 10h45/12h00 City stade Trébod U7 (CP)
- Capoeira 10h30/11h30 Simone Noailles 6/8 ans (CP/CE1/CE2)
- Capoeira 10h30/12h00 Simone Noailles 9/10 ans (CM1/CM2)
- Comédie musicale 09h30/10h30 Simones Noailles 6/8 ans (CP à CE2)
- Comédie musicale 10h45/12h00 Simones Noailles 9/12 ans (CM1/CM2)
- Boxe anglaise 10h30/12h00 Piscine Grand Parc 6/10 ans (CP à CM2)

## **Passerelle centre de loisirs élémentaire Prémeynard**

- Multisports 9h30/12h00 Espace Prémeynard 6/10 ans (CP à CM2)

**Passerelle centre de loisirs élémentaire Montgolfier**

- Danse classique 13h45/14h45 Espace Lagrange 6/7 ans (CP/CE1) Initiation
- Danse classique 14h45/15h45 Espace Lagrange 7/8 ans (CE1/CE2) Débutant
- Danse modern jazz 14h15/15h15 Espace Lagrange 6/7 ans (CP/CE1)
- Danse modern jazz 15h15/16h15 Espace Lagrange 8 ans (CE2/CM1)  
Anglais enfants 10h30/11h30 Chantecler 6/7 ans (CP à CE1)

**Passerelle centre de loisirs élémentaire Daney**

- Multisports 13h30/17h00 Gymnase Ginko 6/10 ans (CP à CM2)
- Football 9h00/10h30 stade Daney U10 (CM1)
- Football 10h45/12h15 stade Daney U11 (CM2)

**Passerelle centre de loisirs maternel Montgolfier**

- Danse classique 10h00/10h45 Espace Lagrange 4/5 ans (MS/GS)
- Anglais enfants 9h30/10h30 Chantecler 4/5 ans (MS/GS)

**Passerelle centre de loisirs élémentaire Condorcet**

- Tennis 09h30/10h30 GP3 5 ans (GS)
- Gym enfants 14h00/15h00 Espace Simone Noailles 4 ans (MS)
- Judo 10h00/11h00 Dojo Pierre Trébod 4/5 ans (MS/GS)
- Football 13h30/14h45 City stade Trébod U6 (GS)
- Danse modern jazz 10h00/10h45 Espace Simone Noailles 4 ans (MS)
- Danse modern jazz 11h00/11h45 Espace Simone Noailles 5 ans (GS)

Accueil de Loisirs Sans Hébergement avec l'agrément de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports :

**ALSH 3-5 ans** : Ecoles maternelles - Condorcet- Montgolfier et Trébod

**ALSH 6-12 ans** : Ecoles élémentaires Condorcet - Montgolfier - Daney et Prémeynard

**Accueil des centres de 8h00 à 18h30** le mercredi & les vacances scolaires

La Caisse d'allocations familiales de la Gironde et la Mairie de Bordeaux, cofinanceurs, sont liés par une convention de partenariat avec l'association organisatrice, en charge de la prestation d'accueil et de loisirs.

## **PÉRIODES DE FONCTIONNEMENT**

Mercredis de l'année scolaire ainsi que les vacances : Toussaint, Noël, Hiver, Printemps, Été.







## • ● PÔLE ACTIONS SOLIDAIRES ● •

<b>Atelier Equilibre</b>	Page <b>60</b>
<b>Atelier Mémoire</b>	Page <b>60</b>
<b>Atout Cœur</b>	Page <b>61</b>
<b>Bien vivre dans mon quartier</b>	Page <b>62</b>

## ATELIER ÉQUILIBRE

19 rue lagrange

Chaque cours comprend :

- des exercices visant à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol,
- une conversation de prévention afin de modifier et d'adopter des comportements sécuritaires.

Une affichette d'exercices à faire à domicile est remise à chaque participant ainsi qu'un calendrier des activités physiques effectuées chaque semaine.

**Intervenante : Cathy MAGOT**

**Jours et horaires ● ● Adhésion et cotisation ● ●**

Jeudi 14h00-15h00

Adhésion : **25€**

Cotisation : **60€**

Licence : **22,90€**

## ATELIER MÉMOIRE

Chantecler

Chaque cours comprend :

- des exercices visant à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol,
- une conversation de prévention afin de modifier et d'adopter des comportements sécuritaires.

Une affichette d'exercices à faire à domicile est remise à chaque participant ainsi qu'un calendrier des activités physiques effectuées chaque semaine.

**Intervenante : Cathy MAGOT**

**Jours et horaires ● ● Adhésion et cotisation ● ●**

Jeudi 14h00-15h00

Adhésion : **25€**

Cotisation : **32€**

Licence : **23,60€**

# ATOUT CŒUR

19 rue lagrange

L'action « ATOUT CŒUR » en partenariat avec les services de cardiologie de BORDEAUX NORD et de HAUT LEVEQUE est mise en place afin d'accompagner - pour la PHASE 3 - les personnes ayant subi un accident cardiovasculaire ou atteintes de maladie cardiovasculaire. Les PHASES 1 et 2 du traitement se déroulent en milieu hospitalier et permettent de récupérer les capacités physiques.

La phase 1 – traitement de l'urgence – et la phase 2 – réadaptation cardiaque – sont un ensemble de mesures qui permet à la personne de récupérer le maximum de capacité fonctionnelle par l'exercice physique et par des mesures de prévention secondaire reconnues comme susceptible d'améliorer le pronostic à long terme.

QU'EST-CE QUE LA PHASE 3 ?

C'est celle qui est proposée aux personnes au sein de notre structure. Elle consiste à maintenir, voire améliorer encore, les résultats obtenus précédemment.

Cette phase est d'autant plus importante qu'elle s'adresse à des sujets qui, heureux d'avoir surmonté cet accident cardiaque et retrouvé leur ambiance familiale, ont repris une vie sensiblement normale et ne comprennent pas toujours l'intérêt de se soumettre régulièrement à une activité physique. Pourtant toutes les statistiques confirment le bénéfice réel qu'il est possible d'attendre d'un entraînement régulier.

NOTRE ACTION « ATOUT CŒUR » regroupe des personnes cardiaques soucieuses de maintenir et d'améliorer leur forme. Nous proposons sous la conduite d'enseignants diplômés ayant suivi une formation au service cardiologie de Bordeaux Nord, des séances de gymnastique et des passages en alternance sur vélos ou tapis de marche.

Chaque personne suivra un programme personnel élaboré en collaboration avec son cardiologue. Une fiche navette entre le service médical et la section permettra de suivre l'évolution et l'implication des personnes.

Ces séances se déroulent dans une ambiance détendue et dans un lieu totalement adapté à la pratique.

Les séances se dérouleront par groupe de 12 personnes maximum et à raison de 2 séances par semaine de 2h.

Une première rencontre, avant le début de l'activité, est nécessaire pour valider l'inscription.

Notre but est aussi de permettre, si la personne le souhaite, d'intégrer une de nos sections sportives comme la randonnée, la marche nordique, le cyclotourisme ou nos sections culturelles, de bien-être...

Intervenant : **frédéric ERAY** - Licence STAPS - activités physiques adaptées

## Jours et horaires ● ●

Mardi & Jeudi 14h00-16h00

## Adhésion et cotisation ● ●

Adhésion : **25€**

Cotisation : **TARIF EN FONCTION DE LA FEUILLE D'IMPOSITION**

1ère tranche : **150€**

2ème tranche : **165€**

3ème tranche : **180€**

## BIEN VIVRE DANS MON QUARTIER

La Maison de quartier Chantecler propose à tous les bordelais de plus de 60 ans vivant à domicile un programme visant à améliorer les habitudes de vie quotidienne à travers des activités en relation avec leurs intérêts.

Une prise en charge individuelle avec un référent est mis en place avant le début de l'activité collective. Cette dernière déroulera dans un temps de convivialité à travers une dynamique de groupe (12 à 15 personnes) au travers des différents ateliers. Des mises en situation pratiques clôtureront le programme.

Ce programme d'une durée de 9 mois sera divisé en modules eux-mêmes déclinés en plusieurs séances selon les besoins et les avis des participants. Ces modules aborderont en collectifs l'importance du lien entre l'activité physique et la santé. Le rapport à la mobilité sera également abordé. L'accent sera mis sur le ressenti physique et psychologique. Les habitudes de vie, de même que le rythme quotidien seront également mis en lumière. Être à l'écoute de son corps fait également partie des éléments évoqués dans ces modules, les pouvoirs du cerveau ne seront pas oubliés. La relation entre l'encadrement social et la santé fera partie du programme. Nous n'oublierons pas également les nouvelles technologies et leurs pratiques. Enfin, la gestion de ses propres ressources sera abordée. Toutes ses actions favoriseront la hiérarchisation de ses priorités et l'épanouissement personnel.

L'engagement individuel assure l'efficacité du programme. L'encadrement sera assuré non seulement par un thérapeute mais également par un animateur dédié aux différentes séances.

## Administratif

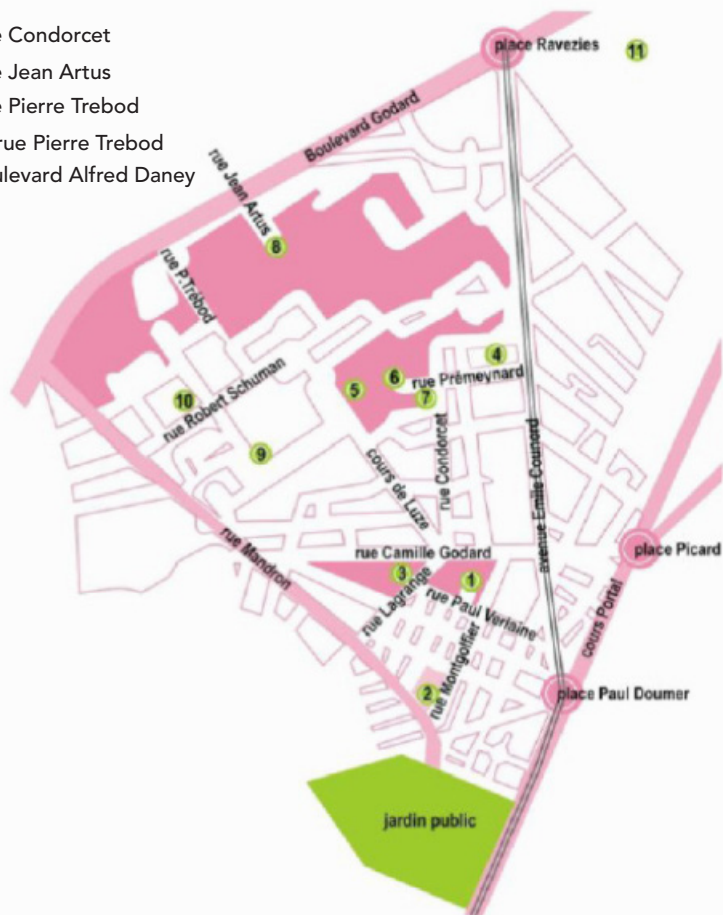
- ① CHANTECLER 2 Impasse Sainte Elisabeth
- ③ Espace LAGRANGE 19 rue Lagrange 06.17.45.67.59

## Pôle jeunesse

- ② ALSH 3-5 ans École Maternelle Montgolfier
- ④ ALSH 6-8 ans Condorcet Ecole élémentaire Condorcet
- ⑤ ALSH 3-5 ans École Maternelle Condorcet
- ALSH 3-5 ans École Maternelle Trébod
- ALSH 6-8 ans Montgolfier Impasse Luckner
- ⑥ ALSH 9-12 ans 19 rue Premeynard

## Pôle jeunesse

- ⑦ Gymnase du Grand Parc I Rue Condorcet
- ⑧ Gymnase du Grand Parc II Rue Jean Artus
- ⑨ Gymnase du Grand Parc III Rue Pierre Trebod
- ⑩ Dojo & terrain de football 19 rue Pierre Trebod
- Stade Alfred Daney Boulevard Alfred Daney



CHANTECLER  
BORDEAUX 

[maisondequartierchantecler.fr](http://maisondequartierchantecler.fr)  
[secretariat@assocchantecler.fr](mailto:secretariat@assocchantecler.fr)

2 Impasse Sainte Élisabeth  
33000 Bordeaux

05.57.87.02.57

19 rue Lagrange  
33000 Bordeaux

05.56.98.02.57