



# ACTIVITÉS MUNICIPALES

Enfants - Ados - Adultes - Seniors

SAISON <sup>21</sup>/<sub>22</sub>

MES LOISIRS  
*à Paray*



## SERVICE DU DÉVELOPPEMENT ARTISTIQUE ET CULTUREL

### L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

GEORGES NIKOLAÏDIS (CHEF DE SERVICE), CILIA DOS REIS, AUDREY VECA, ALICE ASTEGIANI.

Pour rencontrer l'équipe administrative :

Hôtel de Ville - Place Henri Barbusse :

- > lundi / mercredi / vendredi : 8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
- > mardi / jeudi : 8h30 – 12h30 / 13h30 – 18h

Mais aussi :

Ecole de musique Jean Philippe Rameau

84, avenue Victor Hugo

- > mercredi : 13h30 – 19h

### ÉQUIPE ENSEIGNANTE

Danse : Chloé Viard, Sandrine Védel

Art Dramatique : Marie-Claire Braconneau

Arts du cirque : Jean-Christophe Tocqueville

Arts Plastiques : Jean-Christophe Herreros

Anglais : Kit Thomas

Musique : Laurent Bellante, Romain Carrier, Julien Chatellier, Antonin Constantin, Benjamin Delarue, Juan Angel Juarez Sandoval, Mi-Sung Kim, Carole Lavecot, Cyril Lecomte, Sabrina Mahot, Florence Mathias, Michelle Rinaldi, Valérie Toupençe, Eve Trelis, Maria Eugenia Vasquez Perez.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions rouvrent dès le mercredi 1<sup>er</sup> septembre suivant les places restantes.  
Seuls les dossiers complets sont acceptés.

En fonction des places disponibles, les inscriptions se font selon les modalités indiquées ci-dessous.

Des priorités d'inscriptions sont appliquées :

- > dans l'ordre chronologique de la date d'enregistrement des dossiers complets ;
- > dans la limite des places disponibles, une liste d'attente sera ouverte.

Les personnes inscrites sur liste d'attente sont averties par courrier électronique ou postal de la suite réservée à leur demande, à compter de la troisième semaine du mois de septembre.



# LES ÉQUIPES

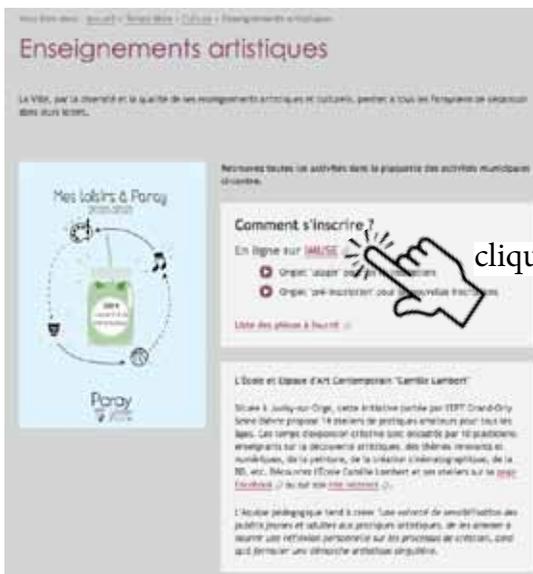
Vous pouvez réaliser votre inscription en ligne, en vous connectant sur : [www.paray-veille-poste.fr](http://www.paray-veille-poste.fr) / ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES / IMUSE.

Le dossier est aussi téléchargeable sur le site. Vous pouvez le compléter et le renvoyer sur [c.dosreis@paray-veille-poste.fr](mailto:c.dosreis@paray-veille-poste.fr), ou le déposer dans la boîte aux lettres de l'Hôtel de Ville.



[www.paray-veille-poste.fr](http://www.paray-veille-poste.fr)

cliquez ici



cliquez ici



## ESPACE JEUNESSE, SPORTS ET LOISIRS

RESPONSABLE : GUILLAUME PAYEN

### Pour rencontrer l'équipe

Toute l'année, l'équipe vous accueille et vous renseigne au 65, avenue d'Alsace-Lorraine :

Lundi / Mercredi / Vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Mardi : 8h30-12h30 / 13h30-18h

Jeudi : 13h30-18h

Pour les activités « ados » de 11 ans (en 6<sup>e</sup>) à 17 ans :

- **en période scolaire**: mercredi de 13 h 30 à 18 h 30, jeudi de 15 h à 18 h 30 et vendredi de 15 h à 19 h;
- **en période de vacances scolaires**: du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h 30.

Inscriptions toute l'année dans la mesure des places disponibles

Tarif d'adhésion annuelle : de 4 € à 8 € et 11 € pour les HC

Contact [Espace Jeunesse, Sports et Loisirs - 01 60 48 80 65](tel:0160488065)

# LES ÉQUIPES



## ESPACE SÉNIORS LOUIS-POIZEAUX

RESPONSABLE: ÉRIC VASSAT

### Pour rencontrer l'équipe

Toute l'année, l'équipe vous accueille à l'Espace Séniors Louis-Poizeaux - 18 rue des Marronniers:

- › accueil libre du lundi au jeudi, de 13 h 30 à 17 heures;
- › en dehors de ces heures vous pouvez contacter le CCAS au 01 60 48 80 00

## INSCRIPTIONS

Pour toutes les activités proposées par l'Espace Séniors Louis-Poizeaux destinées aux séniors et retraités, informations et pré-inscriptions :

- › dimanche 5 septembre au parc Gaston-Jankiewicz (Fête des associations).

*Inscriptions toute l'année à l'Espace Séniors Louis-Poizeaux, ou auprès du CCAS, selon les activités et en fonction du programme.*

Contact Espace Séniors Louis-Poizeaux - 06 87 02 04 45

# LES ASSOCIATIONS

Les activités municipales sont complétées par les offres proposées par les nombreuses associations. Chacun peut y trouver ce qu'il cherche... Véritables créatrices de lien social, elles permettent aux Paraysiens de vivre leur passion, de s'engager et de vivre des moments de partage.

## Sport

SC Paray Basket | La Boule Lyonnaise | Paray Pétanque | Paray Football Club | ActiForm Paray | GR Paray | SC Paray Judo-Jujitsu | Paray Rando | USOAM Rugby (Athis) | Tai Chi Chuan de Paray | Tennis Club de Paray | SCPM Volley-ball | Cercle de Yoga de Paray-Vieille-Poste

## Culture

Animel & Cie | Deux si deux la... à Paray | Théâtre du Relais | Des chiffres et des Lettres | Questions pour un champion | Ensemble Vocal Point d'Orgue | La Fraternelle | XTET | La Petite Diligence | Théâtre du fil

## Patriotisme

Amicale des Marins et Marins Anciens Combattants | Amicale des Mutilés et Anciens Combattants | Anciens Combattants et Prisonniers de Guerre | Comité du souvenir du Général de Gaulle | Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie Section Paray-Athis | Le Souvenir Français Comité Paray-Athis | Société d'entraide des Membres de la Légion d'Honneur

## Solidarité

Croix-rouge française | Secours populaire français | Association des conjoints survivants de l'Essonne | Établissement Français du sang | Association Louis Carlésimo

## Enfance

Fédération des Conseils de Parents d'Élèves | Parents d'élèves de l'Enseignement Public | Association Parents Indépendants | Association Louis-Carlésimo | Association Altérité | Demain l'École | AS du collège Pierre-de-Ronsard | Foyer socio-éducatif du collège Pierre-de-Ronsard | Les petits musclés futés de Jules-Ferry | Délégation départementale de l'Éducation Nationale

## Autres

Lancement | CGL 91 Défense des locataires | Comité Intercommunal Pour l'Environnement | Les Amis des jumelages | Ligue contre le cancer comité de l'essonne | Union Nationale des Retraités et Personnes Âgées | Tutti Quanti | Lazio | Association Pour les Familles Espagnoles Émigrées en France | Amicale des anciens élèves de Paray-Vieille-Poste | Cercle des Officiers Mécaniciens et Ingénieurs Navigants de l'Aviation Civile | SPA refuge de Chamarande | Unité chrétienne à Paray | Vivre à Paray | Alicecoop | Et toi tu fais quoi ? | Le théâtre du fil

Retrouvez-les à la Fête des associations le dimanche 5 septembre pour vous inscrire ou sur [www.alassodeparay.fr](http://www.alassodeparay.fr).

Renseignements au service Jeunesse Sports et Loisirs (cf. p.5).

# RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS

Les créneaux indiqués pour chaque activité sont susceptibles de changer

		Maternels	Élémentaires	Jeunes	Adultes	Séniors
Anglais	P 30	●	●			
Art dramatique	P 27		●	●		
Art dramatique (atelier création)	P 27			●	●	
Arts du cirque	P 28		●	●		
Arts plastiques	P 24		●	●	●	●
Atelier équilibre	P 22					●
Atelier « Remue-méninges »	P 31					●
Centre aquatique	P 22					●
Cré'art	P 25			●		
Danse classique	P 26		●	●		
Danse moderne	P 25		●	●		
Danses de salon	P 26			●	●	●
Éveil musical	P 12	●				
École multisports	P 20	●	●	●		
Informatique	P 32					●
Initiation à la danse	P 25		●			
Initiation musicale	P 12		●			
Musique assistée par ordinateur	P 14		●	●	●	●
Qi Gong	P 21					●

# Pratiques Musicales



# MUSIQUE

École de musique Jean-Rameau

## ÉVEIL

(enfant nés en 2016 et 2017)

MS : mardi 17h - 17h45

GS : jeudi 17h45 - 18h30

## INITIATION

(enfants nés en 2015 - CP)

Parcours découverte de 10 instruments

Jeudi 18h30 - 19h15

De 7 ans (CE1)  
à 99 ans

### PARCOURS INDIVIDUALISÉ

Pour les élèves  
en situation  
de handicap

### PARCOURS MULTI

Une seule année  
3 instruments  
+ Formation musicale  
+ Pratique collective

### PARCOURS PCO

Paray Créatif Orchestra (4 ans max)  
Apprentissage par le jeu collectif  
et la création (1 instrument) :  
Mercredi 16h - 17h15 (chœur + jeu  
collectif) et vendredi 18h - 19h15  
(Formation Musicale / Formation Instrumentale + jeu  
collectif) + soutien instrumental individuel (20 min.)

### PARCOURS TRADITIONNEL

1 instrument  
+ Formation musicale  
+ Pratique collective

## INSTRUMENT

(les horaires exacts sont définis  
en septembre avec l'enseignant)

**Piano** : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi

**Guitare** : mercredi, vendredi, samedi

**Guitare électrique** : lundi, mercredi, jeudi

**Basse électrique** : lundi, mercredi, jeudi

**Batterie** : jeudi, samedi

**Accordéon** : samedi

**Flûte traversière** : mardi, mercredi, jeudi

**Saxophone** : mardi, mercredi

**Clarinette** : mardi

**Trompette** : vendredi, samedi

**Trombone** : vendredi, samedi

**Violon** : lundi, mardi

**Alto** : lundi, mardi

**Violoncelle** : mardi

**Chant** : lundi, mercredi, jeudi

## PRATIQUE COLLECTIVE (PC)

→ pour la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année de pratique  
instrumentale

### • Chœurs (choix prioritaire)

A. mardi 18h30 - 19h15

B. mercredi 14h30 - 15h15

C. vendredi 17h45 - 18h30

### • Atelier débutants (multi-instruments)

jeudi 16h45 - 17h45

→ à partir de la 2<sup>ème</sup> année de pratique  
instrumentale

### • Atelier percussions

samedi 14h - 15h

### • Ensembles classe\* (voir encadré ci-dessous)

→ à partir de la 3<sup>ème</sup> année de pratique  
instrumentale

### • Découverte de la pratique collective (DPC)

un trimestre/an ou plus si possibilités  
vendredi 19h30 - 20h30

### • Orchestre junior vents

mardi 18h15 - 19h15

### • Musique de chambre / d'ensemble

samedi 16h - 17h

### • Ensembles classe\* (voir encadré ci-dessous)

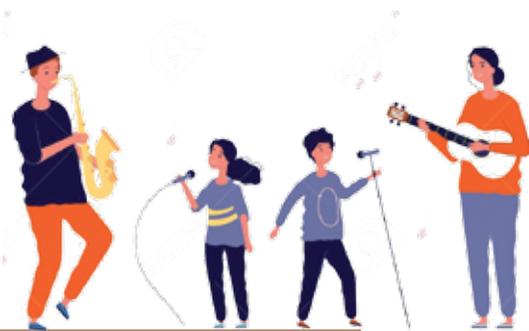
#### \* ENSEMBLES CLASSE

Ensemble cordes : lundi 17h45 - 18h45

Ensemble d'accordéons : samedi 18h - 19h

Ensemble de guitares : samedi 17h - 18h ou 18h

## Pour les plus expérimentés



### PARCOURS « PRATIQUE COLLECTIVE SEULE »

Avoir 4 ans de pratique instrumentale minimum (sauf pour les chœurs et l'atelier percussions).

### PARCOURS PERSONNALISÉ

2 ans maximum  
Être à un niveau avancé ou confirmé  
Choisir 2 cours parmi : **instrument**, **FM** et **PC**

### PARCOURS MAO

Musique assistée par ordinateur  
À partir de 13 ans et avoir 3 ans de pratique instrumentale minimum  
lundi 17h30 - 18h45 (FM MAO)  
+ 30 min. de cours individuel

→ Avoir 4 ans de pratique instrumentale minimum

À partir de 11 ans

- **Atelier variété 1**  
jeudi 19h30 - 21h
- **Atelier variété 2**  
mercredi 19h45 - 21h15
- **Atelier variété 3**  
lundi 20h - 21h30
- **Atelier jazz**  
mardi 18h30 - 20h (horaire à confirmer)
- **Atelier funk & groove**  
mardi 20h - 21h30
- **Atelier rock**  
mercredi 18h15 - 19h45
- **Orchestre ados** (orchestre qui accompagne les ateliers voix ados et l'atelier vocal)  
lundi 18h30 - 19h30
- **Atelier voix ados**  
jeudi 18h30 - 19h45

À partir de 16 ans

- **Atelier vocal**  
jeudi 19h45 - 21h00
- **Soutien vocal** (que pour les chanteurs des ateliers musiques actuelles)  
vendredi 19h30 - 20h15

## FORMATION MUSICALE (FM)

### Débutants

#### Enfants

- A. mardi 17h45 - 18h30
- B. mercredi 13h45 - 14h30
- C. vendredi 17h - 17h45

Adultes ou lycéen(ne)s **NOUVEAU**  
D. samedi 10h - 11h

### Initiés

#### Enfants

- A. mardi 19h15 - 20h
- B. mercredi 15h15 - 16h00

Adultes ou lycéen(ne)s **NOUVEAU**  
C. samedi 12h - 13h

### Avancés

#### Enfants

- A. jeudi 19h15 - 20h15
- B. samedi 13h - 14h

Adultes ou lycéen(ne)s **NOUVEAU**  
C. samedi 12h - 13h

### Confirmés

- A. lundi 18h45 - 20h
- B. vendredi 18h15 - 19h30

### Autonomes

- A. lundi 20h - 21h30
- B. vendredi 19h30 - 21h

Si vous ou votre enfant avez choisi de faire de la musique, vous serez dirigé suivant l'âge de l'élève à une année d'éveil (4 ou 5 ans), d'initiation (6 ans) ou enfin, à un des parcours proposés aux pages 10, 11, 13 et 14 (à partir de 7 ans) :

## CYCLE ÉVEIL ET INITIATION

Pour les enfants de moyenne et grande section de Maternelle

### Éveil musical

L'éveil musical permet à l'enfant de s'éveiller à la musique et de développer ses compétences de musiciens. Par une approche sensorielle, l'enfant se construit un langage musical, développe sa sensibilité et sa perception auditive.

Au travers des chansons, comptines, jeux rythmiques, exploration d'instruments de musique, de mouvements et d'histoires, l'enfant vit la musique et développe ses compétences de musicien.

Pour les enfants en CP

### Initiation musicale et parcours découverte

L'initiation à la musique est une discipline très diversifiée. L'enfant développe son oreille par l'écoute et le chant et apprend progressivement les symboles musicaux. Il apprend à ressentir dans le corps le rythme par des jeux musicaux comme les percussions corporelles. En parallèle, l'enfant aura la possibilité de pratiquer 10 instruments différents au cours de l'année sur le « parcours découverte » durant 2 séances de 30 minutes par instrument.

# PARCOURS

Les parcours, de 7 ans à 99 ans

## Parcours traditionnel

L'équivalent d'un menu complet (entrée-plat-dessert) quand vous êtes au restaurant ! Instrument, Formation Musicale et Pratique Collective sont les trois matières obligatoires. Une fois que vous avez choisi ce parcours, apprentissage total et satisfaction assurée !

## Parcours PCO

Il s'agit d'un ensemble d'élèves n'appartenant pas au parcours traditionnel. La notion de classe est fortement présente permettant ainsi à chacun, cours après cours, de mieux se connaître et de travailler ensemble au sein du même groupe. Ce groupe bénéficie de 2h30 d'enseignement par semaine et de 20 minutes de soutien instrumental (cours individuel) avec le professeur de chaque discipline. La musique y est enseignée de manière collective, pratique, ludique et interactive. Plusieurs professeurs sont au sein de ce dispositif et le groupe profite de la connaissance et des diverses esthétiques de chaque professeur impliqué. En un mot : « apprendre à jouer ensemble, apprendre en jouant ensemble ».

## Parcours Multi

La première année, l'élève peut bénéficier de l'option multi qui lui permet de découvrir trois instruments au choix (1 par trimestre), facilitant le choix définitif de son instrument l'année suivante.

## Parcours individualisé

Dans une volonté de rendre les enseignements et les pratiques artistiques accessibles à tous (et notamment aux personnes en situation de handicap ou vivant une situation handicapante), un parcours individualisé a été mis en place pour répondre à vos besoins sur mesure. N'hésitez pas à vous renseigner !

Pour les plus expérimentés (3 ans de pratique instrumentale).

## Parcours MAO

à partir de 13 ans

Dans ce (par)cours, vous allez pouvoir aborder la création musicale au travers d'outils informatiques dédiés. La découverte de logiciels d'enregistrement, de montage son, de gravure (édition de partition), mais aussi de synthèse sonore et un travail sur les caractéristiques du son à partir de supports ludiques, vous permettront de composer la musique pour une séquence vidéo choisie en cours (film, dessin animé, jeu vidéo...).

## Parcours personnalisé

Vous faites parti des élèves expérimentés de l'école de musique avec un niveau avancé ou confirmé ? Inscrivez-vous à ce parcours personnalisé en 2 ans maximum, en choisissant 2 cours parmi les 3 : instruments, pratiques collectives , formation musicale.

## Parcours pratique collective seule

Si vous souhaitez uniquement participer à un atelier et que cela fait au moins 4 ans que vous pratiquez un instrument, alors ce parcours est fait pour vous !

Vous pouvez choisir la pratique collective de votre choix suivant votre niveau.



# LES PRATIQUES COLLECTIVES

Les Pratiques Collectives s'inscrivent dans l'apprentissage des instruments et dans les différents parcours proposés.

Différentes pratiques s'offrent à vous se référer aux pages 10 et 11 :

- Dès la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> année de pratique instrumentale, comme l'atelier débutants (multi-instruments) :

La pratique collective favorise les échanges entre élèves, développe la créativité et aide à l'épanouissement musical. Afin de compléter l'offre des ateliers de pratique collective destinés à ceux qui commencent la musique (les ateliers chœurs et percussions), ce nouvel atelier débutants permet aux élèves de jouer de leur instrument en groupe et de découvrir une nouvelle expérience musicale (dès la première année de la pratique instrumentale !).

- Dès la 3<sup>e</sup> année de pratique instrumentale, comme la musique de chambre/d'ensemble ou les ensembles classes :

Ce cours de musique de chambre/ musique d'ensemble offre la possibilité aux instrumentistes solistes de s'exprimer tout en partageant un répertoire classique. Trois années de pratique instrumentale sont requises. Expérience unique et très valorisante !

Par ailleurs, vous pouvez participer aux ensembles de guitares, d'accordéons, de cordes (violon-alto-violoncelle) et de percussions qui permettent à chaque élève de jouer et de partager la musique à plusieurs. Pour cela des ensembles à dimension variable sont proposés et permettront de s'intégrer, de jouer sur scène quelque soit le niveau de l'élève. Satisfaction garantie !



- À partir de la 4<sup>e</sup> année de pratique instrumentale, ou dès 11 ans, comme les ateliers musiques actuels :

Pratiquer son instrument au sein d'un groupe encadré par un professeur des Enseignements Artistiques. Apprendre, perfectionner sa technique instrumentale et la mettre au service d'un collectif afin de jouer un répertoire dédié aux musiques actuelles comme le rock, la funk, le jazz ou bien encore la musique pop.

Cette pratique artistique permet également une préparation à des prestations scéniques dans le cadre des manifestations culturelles de la Ville ; prestations indispensables dans tout parcours d'apprentissage qui sont, en plus, la vitrine du savoir faire de chaque participant.

Participer à ces ateliers exige un engagement sérieux et à long terme de la part de chaque musicien.

- Pour les chanteurs, de 11 à 16 ans avec l'atelier « voix ados », l'Orchestre Ados, ou encore l'atelier vocal adultes pour les plus de 16 ans :

Ces deux ateliers permettent de travailler sur des chansons actuelles en transversalité avec les musiciens et des ateliers des Enseignements Artistiques pour un même objectif, pouvoir se produire devant un public.

Une préparation vocale adaptée à chaque atelier. Un travail sur la gestion des émotions, une étude de la présence de l'artiste sur l'espace scénique (déplacements, chanter avec ou sans micro, travail du chanteur avec musiciens) sont certains champs d'exploration de ces ateliers. Ces deux ateliers se font accompagner par l'Orchestre Ados qui réunit tous les instrumentistes qui souhaiteraient vivre une expérience scénique et dynamique !

Sans oublier le soutien vocal qui est destiné aux chanteurs des ateliers « musiques actuelles » des Enseignements Artistiques. Il permet de travailler les chants des ateliers de façons ciblée : articulation/diction des paroles, mise en place rythmique, harmonisation des voix, interprétation du texte, tout en développant sa technique vocale.

# Formation Musicale

Il fût un temps où nous appelions cette matière le « solfège » et il y a plus qu'une génération qui a arrêté la musique à cause d'un prof trop sévère ou incompréhensible... Les temps, les méthodes et les objectifs de ce cours précieux ont beaucoup évolué...

Le solfège s'appelle la Formation Musicale (car en dehors de la lecture des notes et du rythme, on fait de l'écoute, de l'analyse, des jeux, de l'expression corporelle, etc.), les approches sont ludiques et compréhensibles et l'objectif suprême est d'avoir les outils nécessaires pour progresser mieux et plus vite avec son instrument (comme quand on apprend l'alphabet et la grammaire pour profiter pleinement d'un bon bouquin, d'une belle poésie...).



Pratiques  
sportives



# École Multisports

enfants

Dans le but d'élargir la culture sportive des enfants, diverses familles de sports seront proposées, telles que des activités de plein air, sports de ballons, athlétisme, sports d'opposition, ainsi que de nombreuses activités sportives innovantes avec des éducateurs sportifs du service Jeunesse Sports et Loisirs.

le mercredi matin, séance de 45 mn au gymnase Souillat

Enfants né(e)s en 2018 : 9h15 à 10h

Enfants né(e)s 2017 : 10h15 à 11h

Enfants né(e)s 2016 : 11h15 à 12h

ou stages pendant les vacances scolaires au gymnase Souillat

Contact: Espace Jeunesse, Sports et Loisirs, 01 60 48 80 65



# École Multisports

enfants - ados

Enfants né(e)s en 2015 - 2014 - 2013 : mercredi 13h30/15h au gymnase Souillat

Enfants né(e)s en 2012 - 2011 : mercredi 15h30/17h au gymnase Souillat

Enfants né(e)s en 2010 - 2009 - 2008 - 2007 : vendredi 17h/18h au gymnase Cartier

Contact: Espace Jeunesse, Sports et Loisirs, 01 60 48 80 65



# Atelier équilibre

séniors et retraités

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez des exercices doux et adaptés à votre rythme et à vos possibilités. Et notamment, garder votre équilibre, reprendre confiance dans vos déplacements, vous relever après une chute...

Premier cycle d'octobre à janvier et deuxième de février à mai.

Mardi de 9h30 à 10h30 | 15€ par cycle

Contact et inscription : 06 87 02 04 45 (Espace Séniors Louis-Poizeaux)  
ou 01 60 48 80 00 (CCAS)

## Activités séniors Centre aquatique

séniors et retraités (tous niveaux)



Accès au centre aquatique le lundi, jeudi matin à partir de 10h et pendant les vacances scolaires, sur inscription.

Lundi, jeudi matin au centre aquatique des Portes de l'Essonne

Contact: Espace Séniors Louis-Poizeaux, au 06 87 02 04 45 ou 01 60 48 80 00 (CCAS)

## Qi Gong

séniors et retraités

Qi gong, chi gong ou chi kung est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (gong) relatif au qi », ou « maîtrise du souffle ».

Mercredi de 10h30 à 12h à l'Espace Louis-Poizeaux | 48 €/6 mois et 96 € pour l'année

Contact: Espace Séniors Louis-Poizeaux, 06 87 02 04 45 ou 01 60 48 80 00 (CCAS)

Pratiques  
culturelles  
et artistiques



# Arts plastiques

enfants - ados

## Eveil 5/7 ans (1h)

Samedi 11h15-12h15

À partir de thèmes mettant en mouvement l'observation et l'imaginaire, l'objectif de cet atelier est d'encourager et d'enrichir la créativité des enfants pour développer leur capacité à exprimer leur rapport à la réalité.

Ils seront invités à explorer, expérimenter différents supports, formats, outils et techniques, à apprendre à s'organiser et à se familiariser avec des œuvres d'art.

## Atelier d'apprentissage dès 8 ans (2h)

A : mercredi 10h-12h

B : samedi 13h30-15h30

À partir de thèmes articulant imagination et observation, une initiation à des techniques (encre, crayons de couleur, pastel, gouache, impression, collage, assemblage...) et aux bases du vocabulaire formel (couleur, ligne, valeur, composition...) est proposée.

Une familiarisation avec l'histoire de l'art et la création contemporaine permettra aux élèves de nourrir leur regard. Ils pourront ainsi commencer à se constituer une «boîte à outils» pour une pratique en arts plastiques. L'expression personnelle sera favorisée.

## Atelier de pratique artistique dès 15 ans (2h)

mercredi 19h-21h

Cet atelier de pratique amateur propose aux participants un accompagnement dans leur pratique artistique personnelle, il est ouvert à tous : des débutants aux plus expérimentés.

Cet espace de loisir et de travail permet de développer son expression personnelle par l'observation, l'approfondissement ou l'initiation à différentes techniques de dessin et de peinture (gouache, aquarelle, acrylique, fusain, pastel, collage linogravure, monotype...). Des références à l'histoire de l'art et à l'art contemporain pourront servir de point de départ pour être réinvesties dans des réalisations personnelles.

Les thèmes de travail individuels seront accompagnés, d'autres thématiques de travail, et des réflexions seront proposées et pourront également être construites avec les participants.

à l'Espace Séniors Louis-Poizeaux

Contact : Service du Développement Artistique et Culturel - 01 60 48 80 60

# Cré'art

ados

Activités de bricolage et de création en tout genre. Conception de jeux en bois, customisation.

Mercredi après-midi à l'Espace Jeunesse, Sports et Loisirs (compris dans l'adhésion annuelle)

Contact : Espace Jeunesse, Sports et Loisirs, 01 60 48 80 65

# Danses

enfants - ados

## Eveil 4/5 ans (45 mins)

A : mercredi 9h45-10h30 / B : mardi 17h15-18h

Cet éveil de la créativité et de la sensibilité artistique permet à l'élève d'explorer et de se familiariser à la notion d'espace et de temps, d'expérimenter et reconnaître de façon ludique des éléments gestuels simples, et de se confronter pour la première fois à une mise en situation chorégraphique et scénique.

## Initiation 6/7 ans (1h)

A : mardi 18h - 19h / B : mercredi 10h30-11h30

L'enfant expérimente le mouvement dansé et les principes fondamentaux des techniques de danse, et développe son habileté corporelle, sa musicalité, sa sensibilité et sa relation aux autres.

## Danse moderne Jazz

La danse moderne développe le sens de la coordination, du rythme et de la situation dans l'espace.

Cette pratique fait référence à toutes les techniques (africaine, classique, moderne). Différents styles de musique sont utilisés afin d'approfondir les connaissances musicales et permettre à chacun de s'exprimer seul ou en groupe dans l'apprentissage de chorégraphies.

à partir de 8 ans (1h) : mardi 19h - 20h

à partir de 10 ans (1h15) : mercredi 14h 15 - 15h30

## Danse classique

La pratique de la danse classique permet de prendre possession de son corps en contrôlant ses articulations et ses muscles. Elle favorise la concentration, la persévérance, l'épanouissement personnel et le travail en groupe.

**à partir de 8 ans (1h) :** mercredi 11h30 - 12h30

**à partir de 10 ans (1h15) :** mercredi 13h - 14h15

À la Salle de danse de l'Avant-Scène et Éric-Tabarly



## Danses de salon

ados et adultes

Danser à deux, pour le plaisir de partager pleinement un moment musical. Pour affiner la précision de son geste tout en prêtant une grande attention au geste de l'autre.

Plusieurs danses sont abordées tout au long de l'année: Tango Argentin , Salsa , Paso Doble, Charleston , Valse ou encore Rock'n'Roll... Venez nous rejoindre, en couple, ou seul !

**Débutants (1h30) :** mardi 19h - 20h30

**Avancés (1h30) :** mardi 20h30 - 22h

Salle de danse de l'Avant-Scène et espace Eric Tabarly

Contact: Service du Développement Artistique et Culturel, 01 60 48 80 60

# Art dramatique

enfants - ados

Le théâtre est « le lieu d'où l'on voit », d'où l'on peut contempler le monde, ses joies et ... ses douleurs. Il traque la vie dans ses moindres replis. Il s'adresse à tous, parce qu'il parle de nous. Il a l'esprit du voyage. Il défie le temps et l'espace. Il invente des doubles. Son affaire est le signe. Son affaire est le langage. Tant de langages s'y croisent : la parole bien sur, mais aussi le geste et le mouvement, la musique, l'image, l'objet, la lumière. Tout concourt à représenter notre vision du monde.

**Eveil/Débutant (1h15)** : l'objectif est une découverte de l'univers théâtral par la pratique du jeu. Les enfants apprendront à occuper l'espace, à prendre conscience de l'autre et des outils dont ils disposent (corps, voix, imaginaire, regard et concentration). Nous accompagnerons l'enfant pour qu'il s'épanouisse sur scène et développe sa curiosité ainsi que sa confiance en lui et envers les autres.

**A : lundi 17h - 18h15 / B : mardi 17h - 18h15**

**Initiation 1 (1h30)** : L'objectif est de favoriser le potentiel d'expression de l'enfant par le jeu et de lui faire prendre conscience des moyens qui permettent d'y accéder (corps, voix, espace, imaginaire...). Un travail collectif et choral sera privilégié pour aiguiser la conscience du groupe.

**A : mardi 18h15 - 19h45 / B : mercredi 13h30 - 15h**

**Initiation 2 (2h)** : L'objectif est de renforcer la conscience des outils du jeu de l'acteur (corps, voix, espace, imaginaire...) et de les identifier par un jeu d'aller et retour entre être acteur et être spectateur, tout en s'appuyant sur la maturité naissante de chacun. S'emparer de ces outils permettra de donner une forme à une idée, un thème, un texte, une scène.

**Mercredi 15h - 17h**

**Ados création (2h15)** : L'objectif est d'amener les élèves à découvrir des auteurs majeurs de la scène contemporaine ou classique autour d'axes thématiques, afin de développer leur rapport au théâtre et à la création. Ce cours, comme les autres, proposera des exercices pour apprendre les bases du jeu d'acteur, mais il sera également l'occasion pour les élèves d'entrer dans une démarche artistique singulière.

**A : lundi 18h15 - 20h30 / B : mercredi 17h30 - 19h45**

À l'Avant-Scène ou salle de conférence Espace Tabarly

Contact : Service du Développement Artistique et Culturel, 01 60 48 80 60

# Arts du cirque

enfants - ados

Art complet par excellence, le cirque est une discipline qui allie l'artistique (développement de la créativité et de l'imaginaire) et le corporel (développement moteur et gestion de l'espace). Il développe chez l'enfant des valeurs éducatives prépondérantes telles que le respect, la construction collective, ou encore le goût de l'effort et du dépassement de soi.

Jonglerie, acrobatie, équilibre sur objets et bien sûr trapèze et autres tissus sont au programme de ces cours, qui comme toutes les disciplines, feront l'objet d'une représentation artistique et interdisciplinaire en fin d'année scolaire.

Tous en piste !

6/7 ans (1h30) : lundi 17h - 18h30

8/9 ans (1h30) : lundi 18h30 - 20h

10/11 ans (2h) : samedi 9h - 11h

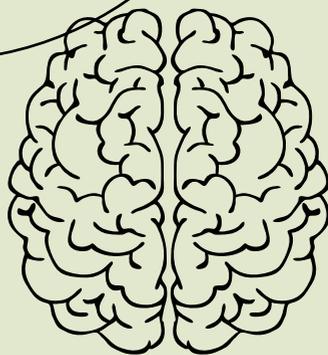
12/14 ans (2h) : samedi 11h - 13h

Au Gymnase Souillat

Contact : Service du Développement Artistique et Culturel 01 60 48 80 60



# Pratiques de l'esprit



# Anglais

enfant

Pas besoin de savoir lire pour s'initier à l'anglais ! Les plus jeunes se familiarisent, dès 4 ans, aux sonorités de la langue, par un enseignement qui s'appuie sur des comptines et des jeux.

Pour les initiés, ce cours est une opportunité de pratiquer son oral, de réviser ses connaissances et d'enrichir son vocabulaire, tout en s'amusant.

4/5 ans (1h) : mercredi 16h - 17h

6/8 ans (1h) : A : mercredi 14h - 15h / B : mercredi 15h - 16h

9/10 ans (1h) : mercredi 17h -18h

École Victor Hugo

Contact : Service du Développement Artistique et Culturel 01 60 48 80 60



# Atelier " Remue-méninges"

séniors et retraités

Perdre la mémoire avec l'avancée de l'âge n'est pas une fatalité et n'entraîne pas systématiquement de pathologie dégénérative. Dans une dynamique du « bien vieillir », il existe de multiples méthodes pour entretenir sa santé physique, psychologique et intellectuelle, et retrouver ainsi un sentiment d'efficacité à prendre soin de soi.

Dans cette optique, un atelier « Remue-méninges » sera proposé aux séniors présentant une plainte mnésique et soucieux d'améliorer leurs capacités cognitives, dans une ambiance à la fois instructive, conviviale et ludique.

Organisé sous forme de stage de 10 séances hebdomadaires de 2 heures, il sera proposé à un groupe d'une douzaine de participants et sera animé par une psychologue formée en neuropsychologie. Il permettra à chacun d'acquérir des stratégies pour améliorer ses performances intellectuelles, de restaurer la confiance en ses capacités, et enfin pour certains de retrouver du lien social.

Un entretien préalable est réalisé afin d'accéder aux ateliers.

Lundi : 10 séances de 2 heures | Gratuit

Contact: 06 87 02 04 45 (Espace Séniors Louis-Poizeaux) ou 01 60 48 80 00 (CCAS)



# Informatique

seniors et retraités

## DÉBUTANTS

Découverte des bases de l'informatique : prise en main du matériel et de l'environnement...

## INTERMÉDIAIRES

Pour les personnes qui ont déjà suivi des cours de débutant ou qui ont quelques notions...

## CONFIRMÉS

Rappel des bases informatiques, modifications de photos et montages, montage vidéo, création d'un blog...

Cours débutants, intermédiaires et confirmés | 2h/ semaine pour chaque cours de 50,40 € à 144 €

À l'Espace Séniors Louis-Poizeaux

Contact: 06 87 02 04 45 (Espace Séniors Louis-Poizeaux) ou 01 60 48 80 00 (CCAS)



Infos pratiques



## TARIFS ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES EVEIL MULTI-SPORTS avec barème dégressif A compter du 01 septembre 2020

ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES	Prestations	Tranches de ressources						Autres tarifs Hors commune	
		1	2	3	4	5	6		
	<b>ANGLAIS</b>	cours 1H	44,80 €	53,76 €	62,72 €	71,68 €	80,64 €	89,60 €	224,00 €
	<b>ARTS PLASTIQUES</b>	cours 1H	40,40 €	55,88 €	64,80 €	74,24 €	83,52 €	92,80 €	232,00 €
		cours 2H	82,40 €	110,88 €	129,36 €	147,84 €	166,32 €	184,80 €	462,00 €
	<b>ARTS DRAMATIQUES</b>	cours 1H	34,40 €	41,28 €	48,16 €	55,04 €	61,92 €	68,80 €	172,00 €
		cours 1H15	43,00 €	51,60 €	60,20 €	68,80 €	77,40 €	86,00 €	215,00 €
		cours 1H30	51,60 €	61,92 €	72,24 €	82,56 €	92,88 €	103,20 €	258,00 €
		cours 2H	89,20 €	103,04 €	116,88 €	130,72 €	144,56 €	158,40 €	344,00 €
		cours 2H15	77,40 €	92,88 €	108,36 €	123,84 €	139,32 €	154,80 €	387,00 €
		cours 2H30	96,00 €	113,20 €	130,40 €	147,60 €	164,80 €	182,00 €	430,00 €
	<b>ARTS DU CIRQUE</b>	cours 1H30	86,00 €	103,20 €	120,40 €	137,60 €	154,80 €	172,00 €	430,00 €
		cours 2H	114,40 €	137,28 €	160,16 €	183,04 €	205,92 €	228,80 €	572,00 €
		Cours 45 min	33,60 €	40,32 €	47,04 €	53,76 €	60,48 €	67,20 €	134,40 €
	<b>DANSE</b>	cours 1H	44,80 €	53,76 €	62,72 €	71,68 €	80,64 €	89,60 €	224,00 €
		cours 1H15	56,00 €	67,20 €	78,40 €	89,60 €	100,80 €	112,00 €	280,00 €
		cours 1H30	67,20 €	81,12 €	94,84 €	108,16 €	121,88 €	135,20 €	338,00 €
		cours 2H	88,00 €	107,52 €	126,44 €	143,36 €	161,28 €	179,20 €	448,00 €
		cours supplémentaire autre esthétique	30,40 €	36,48 €	42,56 €	48,64 €	54,72 €	60,80 €	152,00 €
	<b>ÉCOLE DE MUSIQUE</b>	Débutants, milieux, avancés Parcours Paray Créatif Orchestra (PCO), parcours multi, parcours individualisé	86,00 €	103,20 €	120,40 €	137,60 €	154,80 €	172,00 €	430,00 €
		Confirmés et parcours personnalisés	103,20 €	123,84 €	144,48 €	165,12 €	185,76 €	206,40 €	516,00 €
		Autonomes	120,00 €	144,00 €	168,00 €	192,00 €	216,00 €	240,00 €	600,00 €
		Instrument supplémentaire	56,00 €	71,52 €	83,44 €	95,36 €	107,28 €	119,20 €	298,00 €
		Parcours pratique collective seule	18,00 €	21,60 €	25,20 €	28,80 €	32,40 €	36,00 €	90,00 €
		Éveil/Initiation DH45	33,00 €	40,32 €	47,04 €	53,76 €	60,48 €	67,20 €	168,00 €
		Parcours Musique Assistée par Ordinateur (MAO)	21,00 €	25,82 €	30,24 €	34,56 €	38,88 €	43,20 €	108,00 €
	<b>ÉVEIL MULTI-SPORTS</b>	Année	44,80 €	53,76 €	62,72 €	71,68 €	80,64 €	89,60 €	224,00 €
		Stage	18,80 €	20,16 €	23,52 €	26,88 €	30,24 €	33,60 €	84,00 €
	<b>ÉCOLE DE SPORT</b>	Tranche 7-8 ans / année Tranche 9-10 ans / année Tranche 11-14 ans / année	67,80 €	81,12 €	94,64 €	108,16 €	121,88 €	135,20 €	338,00 €

## **L'Avant-Scène**

Salle de danse et scène - Jardins de la Mairie - Avenue d'Alsace-Lorraine

## **École de musique**

84, avenue Victor-Hugo

## **Espace Éric-Tabarly**

75, avenue Paul-Vaillant

## **Espace Jeunesse, Sports et Loisirs**

65, avenue d'Alsace-Lorraine

## **Espace Séniors Louis-Poizeaux**

16-18, rue des Marronniers

## **Centre Jean-Monnet**

137, avenue du Général-de-Gaulle

## **Gymnase Souillat**

Rue des Pervenches

## **Gymnase Cartier**

73, Avenue Paul Vaillant Couturier

## **Salle René-Cassin**

38, avenue Victor-Hugo

## **Salle des Mimosas**

8, rue des Mimosas

## **Centre aquatique des Portes de l'Essonne**

Rue Paul-Demange - 91200 Athis-Mons

Retrouvez tous les infos sur [www.paray-vieille-poste.fr](http://www.paray-vieille-poste.fr)



sur la page « Ville de Paray-Vieille-Poste »



sur l'application mobile