Paray Vieille Poste

ACTIVITÉS MUNICIPALES

ENFANTS - ADOS - ADULTES - SENIORS

2023 / 2024

Mes loisirs à Paray

@VilledeParayVieillePoste

paray-vieille-poste.fr

Les Équipes

Service du Développement Artistique et Culturel

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

L'équipe administrative

Responsable : Georges Nikolaïdis
Audrey Veca, Cilia Dos Reis, Alice Astegiani, Xavier Duboc

Rencontrez l'équipe administrative :
à l'Hôtel de Ville - Place Henri Barbusse :
- lundi / mercredi / vendredi : 8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
- mardi : 8h30 – 12h30 / 13h30 – 18h
- jeudi : 13h30 – 18h

ou
à l'École de Musique Jean Philippe Rameau - 84, avenue Victor Hugo
le mercredi de 13h30 à 19h.

L'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 : Romain Carrier, Charlotte Thierry, Antonin Constantin, Jaïme Ernesto Rivera Herrera, Stéphane Flachier, Mi-Sung Kim, Carole Lavecot, Cyril Lecomte, Léo Levasseur, Juliette Maillard, Samuel Machado Ramos, Sabrina Mahot, Florence Mathias, Raphaël Nakache, Michelle Rinaldi, Felix Rodier, Karen Tessier Salles, Valérie Toupence.

Le saviez-vous ?

La Ville s'implique pour rendre accessible les pratiques et les Enseignements Artistiques à tous. Aussi, il existe depuis deux ans des parcours individualisés pour des élèves en situation de handicap ou ayant des contextes familiaux particuliers. N'hésitez pas à vous renseigner !

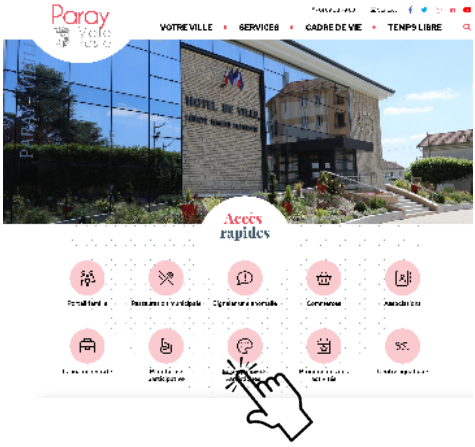
Inscriptions

Les inscriptions rouvrent le **vendredi 1er septembre** suivant les places restantes.

Seuls les dossiers complets sont acceptés :
Enregistrement dans l'ordre chronologique d'arrivée dans la limite des places disponibles.
Les personnes inscrites sur liste d'attente sont averties par courrier électronique ou postal, à compter de la troisième semaine du mois de septembre.

Vous pouvez déposer votre dossier en ligne, en vous connectant sur :
Le site de la ville de Paray-vieille-poste / Enseignements Artistiques / IMUSE onglet « pré-inscription ».

Vous pouvez également réaliser votre inscription en remplissant le formulaire papier téléchargeable sur le site de la ville. Vous devez alors le compléter et le renvoyer par mail à c.dosreis@paray-vieille-poste.fr, ou le déposer dans la boîte aux lettres de l'Hôtel de Ville accompagné des pièces à fournir.



cliquez ici

Liste des pièces à fournir :
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois
- Avis d'imposition 2022 sur les revenus 2021
- Numéro d'allocataire CAF
- Certificat médical pour la danse et le cirque
- RIB et mandat de prélèvement SEPA (pour les prélèvements automatiques)
- Autorisation de sortie et droit à l'image (pour les mineurs)

Flashez ce QR code pour vous inscrire en ligne ou accéder au formulaire à télécharger.

Les Équipes

Service jeunesse

Contact Espace E. Tabarly - 75, avenue Paul-Vaillant-Couturier - 01 60 48 80 65

Responsable : Hamza Fellah
Animateurs : Laurine Bellot, Rabah Yalaoui

Rencontrez l'équipe
Toute l'année, l'équipe vous accueille et vous renseigne aux horaires suivants :
- Mercredi / Vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-17h30
- Mardi : 8h30-12h30 / 13h30-18h
- Jeudi : 13h30-18h

L'Espace jeunesse propose des activités pour les jeunes de 11 ans (en 6e) à 17 ans :
- en période scolaire : mercredi de 13h30 à 18h30, jeudi et vendredi de 15 h à 18h30 ;
- en période de vacances scolaires: du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 13h30 à 18h30.

Inscriptions

Inscriptions toute l'année dans la limite des places disponibles.
Tarif d'adhésion annuelle : de 4 € à 8 € et 11 € pour les hors commune.

Service des sports

Contact Espace Eric Tabarly- 75, av Paul-Vaillant-couturier - 01 60 48 80 65

Responsable : Sébastien Planet
Éducatrices Sportives : Alexia Dallee, Hanna Tourneur

Rencontrez l'équipe
Toute l'année, l'équipe vous accueille et vous renseigne aux horaires suivants :
- Lundi / Mercredi / Vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-17h30
- Mardi : 8h30-12h30 / 13h30-18h
- Jeudi : 13h30-18h

Le service des sports propose des activités pour tous les âges :

Sport 'Ouvertes : Durant toute l'année des événements sportifs sont proposés en gymnase ou en plein air. Accessible à tous, notre objectif est de faire pratiquer du sport en famille. On attend plus que vous ! (calendrier à venir)

Stages : Pendant les vacances, des stages à thèmes sont organisés pour tous les enfants en maternelle et/ou en élémentaire. Allant du thème « jeux d'oppositions », « raid aventure », il y en a pour tous les goûts ! Tout le monde peut s'inscrire à ces stages !

Ecole multisports : Elle est accessible dès 3 ans et jusqu'à 14 ans. Elle permet aux enfants de découvrir de multiples sports durant toute l'année scolaire. Les mercredis pour les 3-10 ans et les vendredis pour les 11-14 ans. L'objectif étant de donner le goût du sport aux jeunes.

Inscriptions

Inscriptions toute l'année dans la limite des places disponibles.

Les associations

Service administration et partenariats

Contact | Espace Eric Tabarly- 75, av Paul-Vaillant-couturier - 01 60 48 80 65

Responsable : Delphine Flavier
Référente : Gaëlle Riquier

Sport

SC Paray Basket | Paray Pétanque | Paray Football Club | ActiForm' Paray | GR Paray | SC Paray Judo-Jujitsu | Paray Rando | USOAM Rugby (Athis) | Taï Chi Chuan de Paray | Tennis Club de Paray | Portes de l'Essonne 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 | 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 Francais 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 | Le théâtre du fil | Maison de l'Ecologie Urbaine et Pratique (MEUP) | Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP) | Association française des solos

Retrouvez-les à la Fête des associations le dimanche 10 septembre pour vous inscrire ! Renseignements au service Administration et Partenariats (01 60 48 80 65).

Espace Seniors

Contact | Espace Seniors - 65, avenue d'Alsace-Lorraine - 06 87 02 04 45

Responsable : Éric Vassat
Animateur : Ruis Pinto

Rencontrez l'équipe
Toute l'année, en accueil libre du lundi au vendredi de 14h à 17 h.
En dehors de ces heures, vous pouvez contacter le Centre Communal d'Action Sociale au 01 60 48 80 00.

Inscriptions

Pour toutes les activités proposées par l'Espace Seniors Louis-Poizeaux destinées aux retraités paraysiens et aux membres de l'Espace Séniors Louis-Poizeaux : informations et pré-inscriptions le **10 septembre** au parc Gaston-Jankiewicz (Fête des associations) et le **13 septembre** à l'Espace Senior.

Inscriptions toute l'année à l'Espace Seniors, ou auprès du CCAS, selon les activités et en fonction du programme.

Musique

ÉVEIL
(enfant né(e)s en 2017 et 2018)
MS : mardi 17h - 17h45
GS : mercredi 16h - 16h45

INITIATION
(enfants né(e)s en 2016 - CP)
Parcours découverte de 10 instruments
mercredi 17h30 -18h15

De 7 ans *(CE1* **à 99 ans**

PARCOURS INDIVIDUALISÉ
Pour les élèves en situation de handicap ou ayant besoin d'un accompagnement spécialisé

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 16h45 - 18h *(chœur + jeu collectif)* et vendredi 17h - 18h15 *(Formation Musicale / Formation Instrumentale + jeu collectif)* + soutien instrumental individuel (20 min.)

PARCOURS TRADITIONNEL
1 instrument
+ Formation musi
+ Pratique collecti

INSTRUMENT

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

Piano : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi
Guitare : mercredi, samedi
Guitare électrique : lundi, mercredi, jeudi
Basse électrique : lundi, mercredi, jeudi
Batterie : jeudi, samedi
Accordéon : samedi
Flûte traversière : vendredi
Saxophone : samedi
Clarinette : vendredi
Trompette : vendredi, samedi
Trombone : vendredi, samedi
Violon : mardi, vendredi
Alto : mardi, vendredi
Violoncelle : mardi
Chant : lundi, mardi, mercredi, jeudi

PRATIQUE COLLECTIVE (PC)

→ pour la 1ère et 2ème année de pratique instrumentale

- **Chœurs (choix prioritaire)**

A. mardi 18h30 - 19h15
B. mercredi 14h30 - 15h15
C. vendredi 17h45 - 18h30

- **Atelier débutants (multi-instruments)**

jeudi 18h30 - 19h30

→ À partir de la 2è année de pratique instrumentale

- **Atelier percussions**

samedi 14h - 16h *(par groupe d'1 heure)*

- **Ensembles classe*** *(voir encadré ci-dessous)*

→ à partir de la 3ème année de pratique instrumentale

- **Découverte de la pratique collective (D**

un trimeste/an ou plus si possibilités
lundi 18h30 - 19h30

- **Orchestre junior**

vendredi 18h - 19h

- **Musique de chambre / d'ensemble**

samedi 11h - 12h

- **Ensembles classe*** *(voir encadré ci-dessous)*

*** ENSEMBLES CLASSE**
Ensemble cordes : vendredi 17h45 - 18h45
Ensemble d'accordéons : samedi 18h30 - 19h
Ensemble de guitares : samedi 18h - 19h ou

Pour les plus expérimentés

PARCOURS « PRATIQUE COLLECTIVE SEULE »
Avoir 4 ans de pratique instrumentale minimum (sauf pour les choeurs 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
vendredi 18h30 - 19h45 *(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 20h - 21h30
- **Atelier variété 3**
  mardi 19h15 - 20h45
- **Atelier jazz**
  lundi 19h30 - 21h
- **Atelier funk & groove**
  mardi 20h45 - 22h15
- **Atelier rock**
  mercredi 18h30 - 20h
- **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)*
  mercredi 19h - 19h30

FORMATION MUSICALE (FM)

Débutants
Enfants
A. mardi 17h45 - 18h30
B. mercredi 13h45 - 14h30
C. vendredi 17h - 17h45
Adultes ou lycéens
D. samedi 10h - 11h

Initiés
Enfants
A. mardi 19h15 - 20h
B. mercredi 15h15 - 16h00
Adultes ou lycéens
C. samedi 11h00 - 12h

Avancés
Enfants
A. mercredi 18h15 - 19h15
B. samedi 13h - 14h
Adultes ou lycéens
C. samedi 12h - 13h

Confirmés
A. lundi 18h45 - 20h
B. mercredi 18h45 - 20h

Autonomes
A. lundi 20h - 21h30
B. vendredi 19h45 - 21h15

Musique

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).

Cycles éveil et initiation

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

Éveil musical

Pour les enfants de moyenne et grande section de Maternelle

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.

Initiation musicale et parcours découverte

Pour les enfants en CP

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 (à partir de 7 ans)

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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 Paray Créatif Orchestra (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. 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 !

Musique

Parcours (suite)

Parcours Musique Assistée par Ordinateur (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 faîtes 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

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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

Différentes pratiques s'offrent à vous (voir pages 8-9).

Dès la 1ère et 2e 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 3e 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 !

Musique

Les Pratiques Collectives (suite)

À partir de la 4e année de pratique instrumentale, ou dès 11 ans, comme les ateliers musiques actuelles :

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 d'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…). 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 livre, d'une belle poésie…).

Pratiques Sportives

École Multisports

Contact Espace Eric Tabarly- 75, av Paul-Vaillant-couturier - 01 60 48 80 65

Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

Accessible de 3 à 14 ans, venez découvrir un panel d'activités physiques.
Au rendez-vous : jeux ludiques, mise en pratique de la socialisation et valeurs sportives.
L'école multisports se veut de développer à motricité de chaque enfant selon son âge et ses capacités via l'aide des éducateurs sportifs de la ville.

Pour les 3/5 ans
Le mercredi au gymnase Souillat :
- **de 9h15 à 10h** pour les enfants né(e)s en 2020
- **de 10h15 à 11h** pour les enfants né(e)s 2019
- **de 11h15 à 12h** pour les enfants né(e)s 2018

Pour les 6/8 ans
Le mercredi au gymnase Souillat :
- **de 13h30 à 15h** pour les enfants né(e)s en 2017, 2016, 2015

Pour les 9/10ans :
Le mercredi au gymnase Souillat :
- **de 15h30 à 17h** pour les enfants né(e)s en 2014, 2013

Pour les 11/14 ans
Le vendredi au gymnase Cartier :
- **de 17h à 18h** pour les enfants né(e)s en 2012, 2011, 2010, 2009

Atelier sport

Contact Espace Seniors - 65, avenue d'Alsace-Lorraine - 06 87 02 04 45

Les cours ont lieu au gymnase Souillat
Pour les retraités paraysiens et membres de l'Espace Séniors
Tir à l'arc, basket, relais en équipe, gymnastique... À travers des exercices adaptés à vos besoins et à votre motricité, venez vous retrouver entre amis ou en couple pour mettre votre corps en mouvement dans la bonne humeur !

Vendredi de 11h45 à 12h45 | 64 € pour l'année et 32 € pour la demi-année (de septembre à janvier ou de février à juin).

Atelier équilibre

Contact Espace Seniors - 65, avenue d'Alsace-Lorraine - 06 87 02 04 45

Les cours ont lieu à l'Espace Seniors
Pour les retraités paraysiens et membres de l'Espace Séniors Louis-Poizeaux
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...
Dispositif limité afin d'apprendre les gestes pour les refaire à la maison.

Premier cycle de mi-septembre à décembre et deuxième de février à mai.
Mardi de 9h15 à 10h15 | 15€ par cycle

Qi Gong

Contact Espace Seniors - 65, avenue d'Alsace-Lorraine- 06 87 02 04 45

Les cours ont lieu à l'Espace Seniors
Pour les retraités paraysiens et membres de l'Espace Séniors Louis-Poizeaux
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 11h30 | 64 € pour l'année et 32 € pour la demi-année (de septembre à janvier ou de février à juin).

Pratiques culturelles et artistiques

Arts plastiques

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Les cours ont lieu à l'Espace Seniors.
Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

Éveil 5/7 ans

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.
Éveil, 5/7 ans* (1h) : samedi 11h15-12h15

Atelier d'apprentissage dès 8 ans

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 d'apprentissage A*, dès 8 ans (2h) : mercredi 10h-12h
Atelier d'apprentissage B*, dès 8 ans (2h) : samedi 13h30-15h30

Atelier de pratique artistique dès 15 ans

Cet atelier de pratique amateur propose aux participants un accompagnement dans leur pratique artistique personnelle. Ouvert aux débutants et 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.
Atelier de pratique artistique*, dès 15 ans (2h) : mercredi 19h-21h

*Libellé à renseigner lors de votre inscription sur le logiciel I-MUSE (voir p.3)

Danses

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Les cours ont lieu à la salle de danse de L'Avant-Scène
Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

Éveil 4/5 ans

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.

Éveil A*, 4/5 ans (45 mn) : mardi 17h30-18h15
Éveil B*, 4/5 ans (45 mn) : mercredi 17h-17h45

Initiation 6/7 ans

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.

Initiation A*, 6/7 ans (1h) : mardi 18h15 - 19h15
Initiation B*, 6/7 ans (1h) : mercredi 12h30-13h30

*Libellé à renseigner lors de votre inscription sur le logiciel I-MUSE (voir p.3)

Pratiques culturelles et artistiques

Danses (suite)

Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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.

- Danse moderne 1* (1h), à partir de 8 ans : mardi 19h15 – 20h15
- Danse moderne 2* (1h15), à partir de 10 ans : mercredi 15h45 – 17h

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.

- Danse classique 1* (1h), à partir de 8 ans : mercredi 13h30 - 14h30
- Danse classique 2* (1h15), à partir de 10 ans : mercredi 14h30 - 15h45

Danses de salon

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Les cours ont lieu à l'Espace Éric-Tabarly
Pour les ados et adultes
Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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 !

Débutant* (1h30) : mardi 19h - 20h30
Avancé* (1h30) : mardi 20h30 - 22h

*Libellé à renseigner lors de votre inscription sur le logiciel I-MUSE (voir p.3)

Arts dramatiques

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Les cours ont lieu à L'Avant-Scène ou à la salle de conférence de l'Espace Éric-Tabarly
Pour les enfants et les ados
Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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 sûr, mais aussi le geste et le mouvement, la musique, l'image, l'objet, la lumière. Tout concourt à représenter notre vision du monde.

Éveil/Débutant : 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.
Éveil/Débutant* (1h15) : mardi 17h30 - 18h45

Initiation 1 : 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.
Initiation 1* (1h30) : mercredi 13h30 - 15h

*Libellé à renseigner lors de votre inscription sur le logiciel I-MUSE (voir p.3)

Pratiques culturelles et artistiques

Arts dramatiques (suite)

Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

Initiation 2 : 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.
Initiation 2* (2h) : Mercredi 15h - 17h

Ados création : 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.
Ados création* (2h15) : Mercredi 17h30 - 19h45

Arts du cirque

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Les cours ont lieu au gymnase Souillat
Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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 !

Découverte : 6/7 ans* (1h15) : vendredi 17h - 18h15
Initiation 1 : 8/9 ans* (1h45) : vendredi 18h15 - 20h
Initiation 2 : 10/11 ans* (2h) : samedi 9h - 11h
Ados création : 12/14 ans* (2h) : samedi 11h - 13h

*Libellé à renseigner lors de votre inscription sur le logiciel I-MUSE (voir p.3)

Pratiques de l'esprit

Anglais

Contact Service Développement Artistique et Culturel - Hôtel de Ville - 01 60 48 80 60

Les cours ont lieu à l'école Victor-Hugo (annexe)
Tarifs selon quotient familial (voir page 25)

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

*Libellé à renseigner lors de votre inscription sur le logiciel I-MUSE (voir p.3)

Pratiques de l'esprit

Atelier "Remue-méninges"

Contact | Espace Seniors - 65, avenue d'Alsace-Lorraine - 06 87 02 04 45

Les cours ont lieu à l'Espace Seniors
Pour les retraités paraysiens et membres de l'Espace

Un atelier « Remue-méninges » est proposé aux seniors soucieux d'améliorer leurs capacités cognitives, dans une ambiance à la fois instructive, conviviale et ludique.
Il est organisé sous forme de stage de 10 séances, en petit groupe, et animé par une psychologue formée en neuropsychologie. Il permet 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.

Inscription 10 septembre et début des ateliers janvier 2024
Un entretien préalable est réalisé afin d'accèder aux ateliers.
Lundi : 10 séances de 2 heures | Gratuit

Informatique

Contact | Espace Seniors - 65, avenue d'Alsace-Lorraine - 06 87 02 04 45

Les cours ont lieu à l'Espace Seniors
Pour les retraités paraysiens et membres de l'Espace Séniors

Cours collectifs :
- débutants : 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, modifications de photos, montage vidéo, création d'un blog.

2h/ semaine pour chaque cours | Tarif : de 50,40 € à 144 € pour l'année

Permanence numérique : afin de vous familiariser avec votre propre matériel, 5 cours individuels d'une heure sont proposés gratuitement aux seniors **sur rendez-vous**.

Activité numérique à domicile : un professionnel se déplace à domicile afin de vous aider à la prise en main du matériel (ordinateur, scanner, imprimante), et ainsi effectuer les démarches administratives plus facilement, ou rester en contact avec votre famille via les moyens modernes de communication. . Cette activité est destinée prioritairement aux personnes ne pouvant pas se déplacer.

Sur rendez-vous | 3 € pour 1/2 heure
Accompagnement numérique | gratuit 5 x 1H

Tarifs

À compter du 1er septembre 2023

	Prestations		Tranches de ressources						Hors commune
			1	2	3	4	5	6	
ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES	ANGLAIS	cours 1H	46,59 €	55,91 €	65,23 €	74,55 €	83,87 €	93,18 €	232,96 €
	ARTS PLASTIQUES	cours 1H	48,26 €	57,91 €	67,56 €	77,21 €	86,86 €	96,51 €	241,28 €
		cours 2H	96,10 €	115,32 €	134,53 €	153,75 €	172,97 €	192,19 €	480,48 €
	ARTS DRAMATIQUES	cours 1H	35,78 €	42,93 €	50,09 €	57,24 €	64,40 €	71,55 €	178,88 €
		cours 1H15	44,72 €	53,66 €	62,61 €	71,55 €	80,50 €	89,44 €	223,60 €
		cours 1H30	53,66 €	64,40 €	75,13 €	85,86 €	96,60 €	107,33 €	268,32 €
		cours 2H	71,97 €	86,36 €	100,76 €	115,15 €	129,54 €	143,94 €	357,76 €
		cours 2H15	80,50 €	96,60 €	112,69 €	128,79 €	144,89 €	160,99 €	402,48 €
		cours 2H30	89,44 €	107,33 €	125,22 €	143,10 €	160,99 €	178,88 €	447,20 €
	ARTS DU CIRQUE	cours 1H15	74,48 €	89,38 €	104,25 €	119,14 €	134,04 €	148,93 €	372,32 €
		cours 1H45	104,25 €	125,10 €	145,95 €	166,80 €	187,65 €	208,50 €	521,25 €
		cours 2H	119,14 €	142,97 €	166,80 €	190,63 €	214,46 €	238,28 €	595,71 €
	DANSE	Cours 45 min	34,94 €	41,93 €	48,92 €	55,91 €	62,90 €	69,89 €	174,72 €
		cours 1H	46,59 €	55,91 €	65,23 €	74,55 €	83,87 €	93,18 €	232,96 €
		cours 1H15	58,24 €	69,89 €	81,54 €	93,18 €	104,83 €	116,48 €	291,20 €
		cours 1H30	70,30 €	84,36 €	98,43 €	112,49 €	126,55 €	140,61 €	351,52 €
		cours 2H	93,18 €	111,82 €	130,46 €	149,09 €	167,73 €	186,37 €	465,92 €
		cours supplémentaire autre esthétique	31,62 €	37,94 €	44,26 €	50,59 €	56,91 €	63,23 €	158,08 €
	Eveil et initiation artistique 4-7 ans	Cours 1H30 (2 cours de 45 minutes)	53,66 €	64,40 €	75,13 €	85,86 €	96,60 €	107,33 €	268,32 €
	ÉCOLE DE MUSIQUE	Débutants, initiés, avancés Parcours Pussy Crédif Orchestre (PCO), parcours multi, parcours individualisé	89,44 €	107,33 €	125,22 €	143,10 €	160,99 €	178,88 €	447,20 €
		Confirmés et parcours personnalisé	107,33 €	128,79 €	150,26 €	171,72 €	193,19 €	214,66 €	536,64 €
		Autonomes	124,80 €	149,76 €	174,72 €	199,68 €	224,64 €	249,60 €	624,00 €
		Instrument supplémentaire	61,98 €	74,38 €	86,78 €	99,17 €	111,57 €	123,97 €	309,92 €
		Parcours pratique collective seule	18,72 €	22,46 €	26,21 €	29,95 €	33,70 €	37,44 €	93,60 €
		Eveil/Initiation 0H45	34,94 €	41,93 €	48,92 €	55,91 €	62,90 €	69,89 €	174,72 €
		Parcours Musique Assistée par Ordinateur (MAO)	67,39 €	80,87 €	94,35 €	107,83 €	121,31 €	134,78 €	336,96 €
ECOLE DES SPORTS		3/6 ans	46,59 €	55,91 €	65,23 €	74,55 €	83,87 €	93,18 €	232,96 €
		7-8 ans / 9-10 ans / 11-14 ans	70,30 €	84,36 €	98,43 €	112,49 €	126,55 €	140,61 €	351,52 €
		Stage 1/2 journée	3,49 €	4,19 €	4,89 €	5,59 €	6,29 €	6,99 €	17,47 €

Salles municipales

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

École de musique
82, avenue Victor-Hugo

Espace Jeunesse
75, avenue Paul-Vaillant-Couturier

Espace Seniors
65, avenue d'Alsace-Lorraine

Centre Jean-Monnet
137, avenue du Général-de-Gaulle

Complexe sportif Pierre-de-Coubertin
186, avenue du Général de Gaulle

Gymnase Souillat
14, rue des Pervenches

Gymnase Cartier
73, avenue Paul Vaillant Couturier

Gymnase Cariou
13, rue du 8 Mai 1945

Salle René-Cassin
34, avenue Victor-Hugo

Salle des Mimosas
8, rue des Mimosas

Centre aquatique des Portes de l'Essonne
9 rue Paul-Demange - 91200 Athis-Mons

Récapitulatif des activités

		Maternels	Élémentaires	Jeunes	Adultes	Seniors
Anglais	P. 23	●	●			
Art dramatique	P. 21-22		●	●	●	
Arts du cirque	P. 22		●	●		
Arts plastiques	P. 18		●	●	●	●
Atelier équilibre	P. 17					●
Atelier « Remue-méninges »	P. 24					●
École Multisports	P. 16	●	●	●		
Centre aquatique	P. 17					●
Cré'art	P. 19			●		
Danse classique	P. 20		●	●		
Danse moderne Jazz	P. 20		●	●		
Danses de salon	P. 20			●	●	●
Éveil danse	P. 19	●				
Éveil musical	P. 10	●				
École multisports	P. 16	●	●	●		
Informatique	P. 24					●
Initiation à la danse	P. 19		●			
Initiation musicale	P. 10		●			
Parcours de musique	P. 11-12		●	●	●	●
Sport'Ouvertes	P.5	●	●	●	●	●
Qi Gong	P. 17					●

Les créneaux indiqués pour chaque activité sont succeptibles de changer.

Éditeur : Mairie de Paray-Vieille-Poste - Directrice de la publication : Nathalie Lallier
Directrice de la Communication : Géraldine Rigo
Rédaction :Service Communication, Service du Développement Artistique et Culturel, Espace Seniors, Espace Jeunesse
Maquette et mise en page : service Communication