

**HORAIRES DU SECRÉTARIAT :**

Du lundi au vendredi  
De 9h à 11h30 et de 14h à 18h

**COORDONNÉES**  
Association Culturelle de Courseulles  
2, Rue Arthur Leduc  
14470 Courseulles Sur Mer

Tel : 02 31 37 61 01 / 06 42 23 79 35  
Mail : accourseulles@gmail.com

[www.accourseulles.fr](http://www.accourseulles.fr)

ACC | Association Culturelle  
de Courseulles

LE **GUIDE** DE LA  
**SAISON**

VENEZ DÉCOUVRIR L'ACC!

**2022/2023**

ENFANTS - ADOS - ADULTES

Rentrée le  
5 Septembre  
2022

Conception et création graphique : Louise Vivier



# ACC

Association Culturelle  
de Courseulles

L'ACC vous propose toute l'année de nombreuses activités pour toutes générations confondues.

Cette année nous innovons en proposant de nouveaux ateliers. Nous espérons que ces nouvelles propositions vous satisferont.

**Plus que jamais nous avons besoin de votre participation !**

Afin que l'association soit pérenne. Nous vous rappelons que l'équipe de gestion est composée uniquement de bénévoles.

Nous remercions tous nos partenaires, la municipalité et le Crédit Agricole pour l'impression gratuite de cette plaquette.

**Le conseil d'administration.**



**Évènements à venir (non exhaustifs)**

Octobre : Représentation théâtrale

Octobre : Ateliers lors de la journée Halloween

Novembre : Assemblée générale de l'ACC

Décembre : Porte ouverte sur les ateliers danses

Juin 2023 : spectacle de danse et de cirque

D'autres à venir...



## ESPACE JEUNES ALPAJ

**Ouverture de l'espace jeunes ALPAJ (Accueil de Loisirs Pour et Avec les Jeunes) lors des vacances scolaires.**

L'espace jeunes est une structure définie par un cadre légal, animé par deux animatrices, qui propose des animations aux mineurs âgés de 11 à 17 ans durant les vacances scolaires.

Au travers des activités proposées les adolescents ont la possibilité de découvrir, proposer, animer,.... vivre ensemble.

**Viens quand tu veux,  
comme tu veux,  
comme tu es !**

**OUVERTURE LORS  
DES VACANCES  
SCOLAIRES**

Tarif en fonction de  
votre quotient  
familial



## LA LUDOTHÈQUE

L'ACC possède une ludothèque (bibliothèque de jeux de société) depuis 2010. Avec son stock de jeux (400), elle est accessible à tous et dès la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

Son fonctionnement est basé sur l'idée que le jeu est médiateur de lien familial. Dans cet espace unique sur le territoire intercommunal nous permettons aux familles de jouer sans être parasitées par les éléments du quotidien et les obligations.

Nous proposons des soirées familles une fois par mois ainsi que des ouvertures les mercredis et les vendredis, encadrées par notre animatrice.

**Les mercredis  
de 14h30 à 17h**

**Tarif 4-6 ans :**  
8 € par enfant

**Tarif 7 ans et + :**  
10 € par enfant

**Fêtez l'anniversaire de votre enfant à la ludothèque en compagnie de ses copains.**

Un animateur sera là pour encadrer et animer l'anniversaire, mettre en place des jeux et aussi pour servir le goûter.

Vos avantages : Rien à préparer, rien à ranger chez vous et pas de jeux à organiser !

### HORAIRES

**MERCREDI :**  
10h-12h & 14h-18h

**VENDREDI :**  
17h-19h

### ADHÉSIONS

Nous ne demandons qu'une adhésion à l'association afin de pouvoir profiter de ce lieu.

**Tarif mineurs :** 14€

**Tarif adultes :** 18€

**Tarif familles :** 26€

## L'ÉQUIPE D'ANIMATION DE L'ACC



**FAUSTINE**  
LUDDO, ALPAJ, ORIENTALE



**AURELIE**  
DANSE



**GENEVIEVE**  
CHANT



**JULIEN**  
MANGA



**ESTELLE**  
THÉÂTRE



**SANDRINE**  
ANGLAIS



**EMELINE**  
SOPHROLOGIE



**BENOIT**  
CIRQUE



**MARC**  
GUITARE



**ANNIE**  
PASTEL

## FONCTIONNEMENT

**L'accès est ouvert à tous :** il permet d'obtenir toutes les informations proposées à l'accueil. L'accès aux salles d'activités n'est pas autorisé en dehors de la présence de l'intervenant ou d'un membre de l'équipe pédagogique.

Les adhérents doivent respecter les locaux mis à disposition par la Mairie. Ils sont tenus de les laisser propres et en bon état. Toute dégradation sera facturée.

Les activités sont réservées aux personnes ayant réglé leur adhésion et leur cotisation. Cela engage les bénéficiaires au respect du règlement intérieur qui est remis lors de l'inscription mais aussi affiché dans le hall d'accueil et dans chaque salle.

Aucune inscription aux activités ne pourra être acceptée sans dossier complet (règlement de l'adhésion, de la cotisation par activité et certificat médical pour « les activités danses »). Un certificat médical est valable 3 ans.



LUNDI

MARDI

MERCREDI

**PASTEL** tous les 15 jours  
Adultes 14h-16h30

**THÉÂTRE**  
Ados 18h-19h

**ÉVEIL MUSICAL**  
4 - 6 ans 9h15-10h

**ANGLAIS**  
Débutant 18h-19h

**CHANT**  
Adultes 19h-20h30

**ÉVEIL THÉÂTRAL**  
4 - 6 ans 10h-10h45

**ANGLAIS**  
Intermédiaire 19h-20h

**THÉÂTRE**  
Enfants 11h-12h

**SOPHROLOGIE**  
Adultes 19h15-20h15

**PASTEL** tous les 15 jours  
Adultes 14h-16h30

**ÉVEIL À LA DANSE**  
4 - 6 ans 16h-16h45

**CHANT**  
Ados 17h-18h

**DANSE MODERNE**  
7 - 9 ans 16h45-17h45

**DANSE MODERNE**  
11 - 16 ans 17h45-19h

**FIT'N DANCE**  
16 ans et + 19h-20h10

**LUDOTHÈQUE**

**LUDOTHÈQUE**

MERCREDI :  
10h-12h & 14h-18h

VENDREDI :  
17h-19h

# SOPHROLOGIE

Offrez-vous une bulle de mieux-être et donnez du temps à votre corps pour accueillir sereinement pensées et émotions.

La sophrologie allie exercices de respiration, mobilisation du corps et techniques de visualisation.

La sophrologue ouvre un temps de partage pour que chacun puisse s'exprimer au sein du groupe dans la sérénité et la bienveillance. Une intentionnalité est posée, ce qui permet d'orienter la séance. La sophrologue guide la pratique avec la voix et présente les mouvements que chacun peut adapter en fonction de ses possibilités (pratique : assis ou debout).



**ATELIER LUNDI**

Ados/Adultes  
19h15 à 20h15  
Tarif Courseullais : 200€  
Non Courseullais : 220€

# ACCOMPAGNEMENT INFORMATIQUE

Comment copier, coller, transférer, sauvegarder des fichiers ?  
Comment fonctionne cette application sur mon téléphone ?  
Comment me connecter à internet, consulter et envoyer des mails ?

**ATELIERS SUR RENDEZ-VOUS**

Tarif : 15€



Autant de questions que l'on peut se poser.

Comme il n'y a pas de questions bêtes, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous individuel et nous trouverons les réponses ensemble.





## CHANT

### ATELIERS MERCREDI

#### Éveil musical

9h15 à 10h

Tarif Courseullais : 140€

Non Courseullais : 160€

#### Ados

17h à 18h

Tarif Courseullais : 150€

Non Courseullais : 170€

### ATELIER MARDI

#### Adultes

19h à 20h15

Tarif Courseullais : 165€

Non Courseullais : 185€

### Éveil musical : pour les 4 – 6 ans

Cet atelier a pour but de sensibiliser les enfants aux sons, aux rythmes et aux couleurs musicales. De manière ludique, l'accent sera mis sur le chant (musiques du monde, jazz, etc...), la danse (essentielle au travail du rythme). Ils manipuleront diverses percussions, fabriqueront eux-mêmes des instruments à partir de matériaux recyclés, apprendront à découvrir les différentes familles d'instruments, etc. L'éveil musical sera pour eux un excellent moyen de se familiariser avec la musique et son langage, tout en s'amusant.

### Cours ados :

Dans le cadre de ce cours, les jeunes chanteurs apprendront les rudiments de la technique vocale et du souffle afin de bien placer leur voix. Ils apprendront également à chanter avec un micro et à se présenter scéniquement. Un répertoire varié sera abordé avec des chansons à plusieurs voix et en solo. Les cours seront accompagnés au piano.

### Cours adultes :

Ce cours de chant s'adresse aux adultes débutants ou avancés. Au cours des ateliers nous aborderons dans la bonne humeur et la bienveillance un répertoire varié: Jazz, Chansons Françaises, Bossa-Nova... Chaque séance débutera par un petit échauffement puis nous étudierons des chansons à une ou plusieurs voix. Les cours seront accompagnés au piano.

## GITARE

### ATELIERS VENDREDI

#### Tous niveaux

7 - 77 ans

Crénaux de 30 min

Tarif Courseullais : 290€

Non Courseullais : 310€

Cours de guitare individuel, Folk, Pop, Rock, Blues.

Guitare électrique, Basse, Classique (pour les enfants : guitare classique).

Découverte de l'instrument pour les enfants sur la base de morceaux simples et adaptés.

Utilisation de tablature et de Mp3. Harmonie et improvisation pour les plus confirmés.

## JEUDI

### DANSE ORIENTALE

7 - 14 ans

18h-19h

### DANSE ORIENTALE

Adultes

19h-20h15

### ANGLAIS

Confirmé

18h30-20h

### THÉÂTRE

Adultes

20h30-22h

## VENDREDI

### LES PETITES MAINS

Adultes

14h-17h

### GITARE

7 - 77 ans à partir de 17h

### CIRQUE

3 - 5 ans

17h-17h45

### CIRQUE

6 - 8 ans

17h45-18h45

### CIRQUE

9 - 12 ans

18h45-20h

### CIRQUE

12 ans et +

20h-21h15

### LUOTHÈQUE

## SAMEDI

### DANSE CLASSIQUE

Débutants

9h15-10h

### DANSE CLASSIQUE

Initiés

10h-11h

### MANGA

Enfants

9h30-10h30

### MANGA

Ados

10h30-11h30

### ÉVEIL À LA DANSE

4 - 6 ans

11h-11h45

### BODY BALLET

16 ans et +

11h45-13h

Venez testez nos activités !

2 SÉANCES

D'ESSAI

# LES ACTIVITÉS

## THÉÂTRE

### ATELIER MARDI

Ados 12 - 15 ans

18h à 19h

Tarif Courseullais : 180€

Non Courseullais : 200€

### ATELIERS MERCREDI

Enfants 4 - 6 ans

10h à 10h45

Tarif Courseullais : 170€

Non Courseullais : 190€

Enfants 7 - 11 ans

11h à 12h

Tarif Courseullais : 180€

Non Courseullais : 200€

### ATELIER JEUDI

Adultes

20h30 à 22h

Tarif Courseullais : 195€

Non Courseullais : 215€

### Éveil théâtral 4-6 ans :

Travail à partir d'albums jeunesse, de musique, d'images représentant les émotions, travail corporel... pour développer la concentration et l'écoute, travailler les émotions et l'expression corporelle et verbale.

### Cours enfants 7-11 ans :

Travail à partir de scénettes de la vie quotidienne de l'enfance, travail des techniques théâtrales... pour apprendre à jouer un rôle seul ou à plusieurs, pour vaincre sa timidité ou canaliser son énergie...

### Cours ados 12-15 ans :

Travail à partir de scènes d'auteurs contemporains ou classiques (comédie), travail des techniques théâtrales... pour apprendre à interpréter un rôle seul ou à plusieurs en respectant le style théâtral travaillé, pour vaincre sa timidité ou canaliser son énergie...

### Cours adultes :

Travail à partir de scènes ou courtes pièces d'auteurs contemporains ou classiques (tragédie, comédie, drame romantique), travail des techniques théâtrales... pour apprendre à interpréter un rôle seul ou à plusieurs en respectant le style théâtral travaillé, pour vaincre sa timidité, pour développer la prise de parole en public...

## LES PETITES MAINS

L'atelier « Les petites Mains » est animé par des bénévoles.

Elles vous accueillent tous les vendredis afin de partager leurs connaissances autour de la couture, du tricot, de la broderie ou du crochet.

Cette activité est un moment de partage et de détente autour des arts du fil.

### ATELIER VENDREDI

Adultes

14h à 17h

Tarif Courseullais : 50€

Non Courseullais : 70€

## ANGLAIS

### Débutants :

Faites vos premiers pas dans la langue de Shakespeare. Dans ce cours nous allons aborder les thèmes de la vie quotidienne et les bases de la grammaire pour pouvoir construire des phrases et vous faire comprendre facilement. Nous utiliserons des supports écrits et oraux pour vous familiariser à la culture et au sing song anglophones.

### Intermédiaires :

Vous avez déjà de bons acquis en anglais et vous souhaitez performer, enrichir votre vocabulaire et être capable d'échanger sur de plus larges sujets, dans ce cours vous pourrez communiquer autant qu'apprendre et gagner en aisance, grâce à des supports écrits, audio et vidéo.

### Confirmés :

Ce cours de conversation animé vous attend pour apprendre, débattre et partager vos expériences dans la joie et la bonne humeur. Nous utilisons des articles de presse anglophones, des enregistrements audio et vidéo et tout support pouvant lancer le débat. Ici, pas de tabous, tous les sujets sont bienvenus et prétexte à converser.

### ATELIERS LUNDI

Débutants

18h à 19h

Tarif Courseullais : 180€

Non Courseullais : 200€

Intermédiaires

19h à 20h

Tarif Courseullais : 180€

Non Courseullais : 200€

### ATELIER JEUDI

Confirmés

18h30 à 20h

Tarif Courseullais : 195€

Non Courseullais : 215€





# MANGA

## ATELIERS SAMEDI

Enfants 8 - 12 ans

9h30 à 10h30

Tarif Courseullais : 160€

Non Courseullais : 180€

Ados

10h30 à 11h30

Tarif Courseullais : 160€

Non Courseullais : 180€

Apprend les points essentiels de la création d'un manga !

Cet atelier s'adresse à tout niveau. Il permettra de faire découvrir l'univers du manga à travers différentes techniques de dessin et de vous montrer comment dessiner facilement son manga préféré.

Pour apprendre le dessin manga, il faut déjà commencer par la marque de fabrique des mangas qui est leur visage particulier.

Avec les cours, vous allez découvrir comment tracer la mâchoire, le nez, les yeux, les cheveux jusqu'à créer vos propres personnages.



# PASTEL

## ATELIER LUNDI

Adultes

14h à 16h

Tarif Courseullais : 110€

Non Courseullais : 130€

## ATELIER MERCREDI

Adultes

14h à 16h

Tarif Courseullais : 110€

Non Courseullais : 130€

Dans une ambiance chaleureuse et amicale, cette initiation à la pratique du Pastel (sujet libre) vous permettra de laisser libre cours à votre talent créatif.

Les résultats obtenus au bout de quelques heures renforceront votre plaisir et étonneront votre entourage. Annie PETIT vous guidera pour faire vos premiers pas tous les 2e et 4e lundi et mercredi de chaque mois.

Matériel recommandé pour les participants : Papier CARD (spécial pour pastel) et un jeu de pastels de diverses couleurs. Chevalets à disposition

# ARTS DU CIRQUE

Tu as toujours été fasciné par le cirque ? Alors pourquoi ne pas venir découvrir ce monde dans nos ateliers.



Tu pourras t'initier et te perfectionner sur le fil, apprendre à jongler avec 3, 4 et 5 balles, rouler avec un monocycle, marcher sur une boule, faire du diabolo, prendre de la hauteur en échasse et bien plus encore.

La motricité, le travail de groupe et l'entraide mélangé au cirque te permettrons d'éblouir ta famille.

## ATELIERS VENDREDI

3 - 5 ans

17h00 à 17h45

Tarif Courseullais : 140€

Non Courseullais : 160€

6 - 8 ans

17h45 à 18h45

Tarif Courseullais : 160€

Non Courseullais : 180€

9 - 12 ans

De 18h45 à 20h

Tarif Courseullais : 220€

Non Courseullais : 240€

Ados/Adultes

20h à 21h15

Tarif Courseullais : 220€

Non Courseullais : 240€

# FIT'N DANCE

## ATELIER MERCREDI

Ados/Adultes

19h à 20h

Tarif Courseullais : 190€

Non Courseullais : 210€



Si vous cherchez une activité 100% bonne humeur, vous êtes ici chez vous !

Ici on danse, on transpire, on rit et on renforce l'ensemble de son corps : cardio, musculaire et posture, grâce à des rythmes variés : latinos, afro, rock, techno, zumba, bollywood, rétro ou actuels...

Tenue : chaussures et vêtements de sport, bouteille d'eau.



# DANSE CLASSIQUE

L'exigence de cette danse n'exclut pas l'amusement et la poésie dans son apprentissage.

Tenue : collants, justaucorps, 1/2 pointes, cheveux att-



## ATELIERS SAMEDI

### Débutants

9h45 à 10h

Tarif Courseullais : 175€

Non Courseullais : 195€

### Initiés

17h45 à 18h45

Tarif Courseullais : 180€

Non Courseullais : 200€

À partir de 7 ans

**Venez vous sublimer !**

# BODY BALLET

Pour celles qui veulent s'essayer à l'élégance de la danse classique dans la simplicité et la bonne humeur !

## ATELIER SAMEDI

À partir de 12 ans

11h50 à 13h

Tarif Courseullais : 195€

Non Courseullais : 215€

Ce cours sera l'occasion, grâce aux bases techniques et esthétiques, de gagner en maintien, tonus musculaire et endurance.

Tenue : collants sans pieds, leggings, survêtement et chaussettes. Cheveux attachés, bouteille d'eau .

# EVEIL À LA DANSE

Par le jeu et l'imaginaire l'enfant va enrichir sa créativité, explorer de nouvelles gestuelles et les 1ères bases techniques de danse (tous styles).

Il va affiner ses perceptions (espace, musique, conscience de son corps, des autres...) et ainsi gagner en confiance et autonomie dans sa danse mais pas que....

Tenue : collants sans pieds, leggings, survêtements et chaussettes(pas de chausson), cheveux attachés.

## ATELIER MERCREDI

4 - 6 ans

16h à 16h45

Tarif Courseullais : 140€

Non Courseullais : 160€

## ATELIER SAMEDI

4 - 6 ans

11h à 11h45

Tarif Courseullais 140€

Non Courseullais : 160€

# DANSE MODERNE



Découvre les pas de base tout en t'amusant, en renforçant l'ensemble de ton corps et apprends à t'exprimer grâce à la musique !

Tenue : collants sans pieds, leggings, survêtements, chaussettes et cheveux attachés.

**Aurélie est diplômée du DE lui permettant d'enseigner.**

## ATELIERS MERCREDI

7 - 9 ans

16h45 à 17h45

Tarif Courseullais : 175€

Non Courseullais : 195€

Préados/Ados

17h45 à 19h

Tarif Courseullais : 185€

Non Courseullais : 205€

# DANSE ORIENTALE

## La danse orientale, c'est quoi ?

Une danse d'origine égyptienne, qui aujourd'hui se danse un peu partout dans le monde. Elle possède plusieurs styles du plus folklorique au plus populaire. Cette danse s'adresse à tous les âges, aussi bien les enfants que les adultes en passant par les adolescentes.

Cette danse vous apportera plusieurs bienfaits à commencer par la souplesse, l'estime de soi et la relaxation. Elle aide aussi à travailler la musicalité et la coordination du corps.

Cours ludiques et créatifs axés sur la bonne humeur.

Venez danser !

Une tenue confortable (type legging ou jogging avec t-shirt près du corps) une ceinture de danse orientale ou foulard à mettre autour des hanches et chaussettes ou pieds nus.

## ATELIERS JEUDI

7 - 14 ans

18h à 19h

Tarif Courseullais : 160€

Non Courseullais : 180€

Ados/Adultes

19h à 20h15

Tarif Courseullais : 180€

Non Courseullais : 200€

