

**VENEZ DECOUVRIR L'ACC**

**LE GUIDE DE LA**

**SAISON**

**2023/2024**

**Enfants – Ados - Adultes**



**JEUDI****VENDREDI****SAMEDI**

<b>DANSE ORIENTALE</b> 7-14 ANS                      18H-19H	<b>LES PETITES MAINS</b> ADULTES                      14H-17H	<b>DANSE CLASSIQUE</b> Débutants                      9H15-10H
<b>DANSE ORIENTALE</b> 16 ANS et +                      19H-20H15	<b>GITARE</b> 7 – 77 ANS                      à partir de 17h	<b>ARTS PLASTIQUE</b> 4 ans et +                      9H30-10H30
<b>ANGLAIS</b> CONFIRMES                      18H30-20H	<b>CIRQUE</b> 3-5 ANS                      17H-17H45	<b>DANSE CLASSIQUE</b> Initiés                      10H-11H
	<b>CIRQUE</b> 6-8 ANS                      17H45-18H45	<b>MANGA</b> Enfants                      10H-11H
	<b>CIRQUE</b> 9-12 ANS                      18H45-20H	<b>MANGA</b> Ados                      11H-12H
	<b>CIRQUE</b> 12 ANS et +                      20H-21H15	<b>EVEIL A LA DANSE</b> 4 – 6 ANS                      11H-11H45
	<b>LUDOTHEQUE</b> Pour tous                      17H-19H	<b>CLASSIQUE ADULTES</b> 16 ANS et +                      11H45-13H

**Venez tester  
nos activités !**

**2 SEANCES D'ESSAI  
(en septembre)**

**LUNDI****MARDI****MERCREDI**

<b>PASTEL tous les 15 jours</b> ADULTES 14h – 16h30	<b>THEATRE</b> ADOS 18H–19H	<b>EVEIL MUSICAL</b> 4 – 6 ANS 9H15–10H
<b>ANGLAIS</b> DEBUTANTS 18H-19H		<b>CHANT</b> 7 – 11 ANS 10H–11H
<b>ANGLAIS</b> INTERMEDIAIRES 19H-20H		<b>THEATRE</b> 3 – 5 ANS 11H – 11H30 6 – 11 ANS 11H–12H
<b>THEATRE</b> ADULTES 19H–20H30		<b>PASTEL tous les 15 jours</b> Adultes 14h–16h30
		<b>EVEIL A LA DANSE</b> 4 – 6 ANS 16H–16H45
		<b>DANSE MODERNE</b> 7 – 9 ANS 16H45–17H45
		<b>DANSE MODERNE</b> ADOS 17H45-19H
		<b>CHANT</b> ADOS /ADULTES 18H-19H30
		<b>FIT’N DANCE</b> 16 ANS ET + 19H-20H10
		<b>LUDOTHEQUE</b> 14H-18H

**LUDOTHEQUE****MERCREDI :****10h-12h & 14h-18h****VENDREDI :****17h-19h**

## ATELIER LUNDI



### Débutants

18H00 à 19H

Tarif Courseullais : 189 €

Non Courseullais : 210 €

### Intermédiaires

19h à 20h

Tarif Courseullais : 189 €

Non Courseullais : 210 €

## ATELIER JEUDI

### Confirmés

18h30 à 20h

Tarif Courseullais : 205 €

Non Courseullais : 225 €



# ANGLAIS

Débutants : Vous avez les bases de l'anglais et souhaitez les consolider. Vous souhaitez pouvoir échanger lors de vos voyages à l'étranger, alors venez vous familiariser avec la culture anglophone et développer vos compétences. Osez franchir la barrière linguistique !

Intermédiaires : Vous avez déjà les bases de grammaire et de vocabulaire mais vous souhaitez vous perfectionner pour être plus à l'aise à l'oral. Vous voulez gagner en autonomie pour pouvoir débattre sur différentes thématiques et exprimer vos opinions, ce cours est fait pour vous.

Confirmés : Ce cours est dédié aux personnes qui ont un anglais suffisamment fluide pour s'exprimer et débattre sur tous les sujets d'actualité ou techniques. Nous travaillons uniquement à l'oral et les idées fusent dans une ambiance conviviale et une grande ouverture d'esprit.

# PASTEL

De la craie blanche et du tableau noir de notre enfance aux œuvres réalisées avec ces craies de couleur appelées « pastel », c'est un long chemin que je vous propose de parcourir ensemble.

Atelier les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi ou mercredi de chaque mois.

Matériel recommandé : blouse, carton à dessin et un jeu de pastels de différentes couleurs. Chevalet à disposition.

## ATELIER LUNDI



### Adultes

14h à 16h30

Tarif Courseullais : 115 €

Non Courseullais : 136 €

## OU ATELIER MERCREDI

### ADULTES

14h à 16h30

Tarif Courseullais : 115 €

Non Courseullais : 136 €



## CLUB DE LECTURE

Laurent GAUDE, Olivier NEREK, Serge JONCOUR et tant d'autres qui ne demandent qu'à être découverts.

Parlons lecture dans une ambiance de partage et d'écoute une fois par mois.

L'atelier est animé par une bénévole.

### ATELIER MARDI



**Tous niveaux**

18h à 19h30

Tarif Courseullais : 18 €

Non Courseullais : 18 €



## GUITARE

Cours de guitare Folk, Pop, Rock

Acoustique, électrique et basse.

De 7 à 77 ans, pour tous niveaux.

De 7 à 9 ans : initiation sur base de guitare classique.

Harmonie et solfège avec tablature théorie.

Au fur et à mesure des besoins.

### ATELIER VENDREDI



**Tous niveaux**

17h à 19h30

Créneaux de 30 minutes

Tarif Courseullais : 300 €

Non Courseullais : 320 €



## COURS D'INFORMATIQUE

Comment copier, coller, transférer, sauvegarder des fichiers ?

Comment fonctionne cette application sur mon téléphone, sur ma tablette ?

Comment me connecter à internet, consulter et envoyer des mails ?

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 d'une heure et nous vous

### SUR RENDEZ-VOUS



Tarif par cours : 15 €  
+ Adhésion à l'Association



## LES PETITES MAINS

Animé par des bénévoles.

Vous permet de partager astuces et savoirs autour de la couture, du tricot, de la broderie ou du crochet dans une ambiance sympathique et conviviale.

Venez avec vos projets d'ouvrages.

### ATELIER VENDREDI



**Adultes**

14h à 17h

Tarif Courseullais : 53 €

Non Courseullais : 74 €



# MANGA

L'objectif de cet atelier est de vous faire découvrir, de façon ludique comment créer les personnages et les décors du monde du manga.

Venez-vous initier avec un crayon, une gomme et des feuilles dessin.

N'oubliez pas vos modèles de manga préférés.

## ATELIER SAMEDI



**8-12 ans**

9h30 à 10h30

Tarif Courseullais : 168 €

Non Courseullais : 189 €

**Ados**

10h30 à 11h30

Tarif Courseullais : 168 €

Non Courseullais : 189 €



# THEATRE

Enfants : Pour développer la concentration et l'écoute, stimuler l'imaginaire, travailler les émotions, enrichir l'expression corporelle et verbale, vaincre la timidité ou canaliser l'énergie.

Travail à partir de musique, d'albums jeunesse et de contes traditionnels, de situations de la vie quotidienne.

Ados : Pour apprendre à interpréter un rôle en respectant le style théâtral travaillé.

Travail de scènes d'auteurs contemporains ou classiques (comédie).

Adultes : Pour apprendre à interpréter un rôle en respectant le style théâtral travaillé.

Travail de scènes ou courtes pièces d'auteurs contemporains ou classiques (comédie, drame romantique, tragédie)



## ATELIER LUNDI ADULTES

19h00 à 20h30

Tarif Courseullais : 195 €

Non Courseullais : 215 €

## ATELIER MARDI 11 - 17 ans

18h à 19h

Tarif Courseullais : 180 €

Non Courseullais : 200 €

## ATELIER MERCREDI 3 - 5 ans

11h00 à 11h30

Tarif Courseullais : 90 €

Non Courseullais : 100 €

**6 - 12 ans**

11h00 à 12h00

Tarif Courseullais : 180 €

Non Courseullais : 200 €



## ATELIER VENDREDI



### 3 - 5 ANS

17H00 à 17H45

Tarif Courseullais : 147 €

Non Courseullais : 168 €

### 6 - 8 ans

17h45 à 18h45

Tarif Courseullais : 168 €

Non Courseullais : 189 €

### 9 - 12 ans

18h45 à 20h

Tarif Courseullais : 230 €

Non Courseullais : 250 €

### Ados/Adultes

20h à 21h15

Tarif Courseullais : 230 €

Non Courseullais : 220 €



## LES ARTS DU CIRQUE

Le cirque ça sert à quoi ? A rien ! Sauf à s'amuser, à prendre confiance, à se respecter à développer son imagination. En fait le cirque ça sert à plein de chose, alors vient « cirquer » avec pour seule règle : s'amuser sans se prendre la tête mais en faisant attention à la sécurité.

Que ce soit en jonglerie (assiettes chinoises, foulards, balles, anneaux, balles rebond, balles contact, diablo, bolas, bâton du diable, chapeaux, boîte à cigares) et/ou en équilibre sur objets (fil, rolla-bolla, bidon, échasse, monocycle) tu trouveras forcément de quoi t'amuser.

## CHANT

Atelier éveil musical : Au travers d'activités ludiques, cet atelier a pour objectif de faire découvrir aux enfants leur voix et le monde sonore qui les entoure. L'accent sera mis sur le chant, la danse et la manipulation de percussions.

Atelier chant : Cet atelier s'adresse à tout le monde, la seule compétence requise étant l'envie de chanter dans la bonne humeur et la convivialité. Les cours débiteront par un échauffement et quelques notions de technique vocale. Puis, dans un second temps, un répertoire varié (jazz, chanson française, Bossa Nova,...) sera abordé à une ou plusieurs voix.

## ATELIER MERCREDI



### MATERNELLE

9h15 à 10h

Tarif Courseullais : 140 €

Non Courseullais : 160 €

### ELEMENTAIRE

10h00 à 11h

Tarif Courseullais : 150 €

Non Courseullais : 170 €

### ADOS - ADULTES

18h00 à 19h30

Tarif Courseullais : 165 €

Non Courseullais : 185 €



## ATELIER MERCREDI



**4 - 6 ANS**

16H00 à 16H45

Tarif Courseullais : 147 €

Non Courseullais : 168 €

## ATELIERS SAMEDI



**4 - 6 ANS**

11h à 11h45

Tarif Courseullais : 147 €

Non Courseullais : 168 €



## L'EVEIL A LA DANSE

Grâce à des situations ludiques, l'enfant prend conscience des possibilités de son corps, de la musique, des autres. Au fil de l'année il va affiner sa gestuelle et commencer à appréhender les premiers éléments techniques de danse, dans des univers artistiques et musicaux variés (danse du monde, jazz, classique....).

## DANSE ORIENTALE

La danse orientale originaire du Moyen-Orient est une danse qui implique un grand nombre de mouvements du corps. Dansée principalement par les femmes, il n'y a pas d'âge pour commencer.

Adaptée autant pour les enfants que pour les adultes.

Moments de détente et d'évasion pour développer sa souplesse, sa coordination et son estime de soi le tout avec de la bonne humeur.

## ATELIER JEUDI



**7 - 14 ans**

18h à 19h

Tarif Courseullais : 168 €

Non Courseullais : 189 €

**+15 ans et ADULTES**

19h à 20h15

Tarif Courseullais : 189 €

Non Courseullais : 210 €



# DANSE MODERNE

La danse moderne/contemporaine voit le jour au début du 20ème siècle, elle a soif de liberté au delà des codes de la danse classique.

En plus du travail corporel (notions techniques de relâché, tensions musculaires,...) elle prône l'expression, la musicalité pour repousser ses limites avec bienveillance.

## ATELIER MERCREDI



**7-9 ans**

16h45 à 17h45

Tarif Courseullais : 184 €

Non Courseullais : 205 €

**Préados /Ados**

17h45 à 19h00

Tarif Courseullais : 194 €

Non Courseullais : 215 €



# FIT'N DANCE

Le maître mot de ce cours c'est la bienveillance, pas de jugement, pas de compétition ! On vient pour se détendre grâce à des rythmes variés (salsa, afro, flamenco, disco...) et au passage on affine sa gestuelle, renforce son corps et son souffle.

## ATELIER MERCREDI



**+15 ans et ADULTES**

19h à 20h

Tarif Courseullais : 199 €

Non Courseullais : 220 €



# DANSE CLASSIQUE

Cet art synonyme de grâce n'en est pas moins accessible à tous et source de plaisir.

Pour cela, on apprend à placer son corps, ainsi que les bases techniques et leur vocabulaire (pliés, dégagés...).

C'est une danse particulièrement adaptée aux ADOS et ADULTES pour adopter une meilleure posture, grâce à un gainage profond et une conscience affinée de tout son corps.

## ATELIER SAMEDI

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### DEBUTANTS

9h45 à 10h

Tarif Courseullais : 184 €

Non Courseullais : 205 €

### INITIES

10h à 11h

Tarif Courseullais : 189 €

Non Courseullais : 210 €

### ADOS / ADULTES

11h50 à 13h

Tarif Courseullais : 205 €

Non Courseullais : 226 €

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

# LES ARTS PLASTIQUES

Atelier artistique pour libérer ses émotions et son sens artistique sans avoir besoin de savoir dessiner.

Créations artistiques à partir d'objets de récupération ou d'éléments de la nature pour un travail de l'imaginaire OU créations artistiques à partir d'œuvres d'artistes renommés pour un travail de techniques artistiques.

Travail à partir de supports et d'outils variés (liste du matériel à se procurer sur demande).

## ATELIER SAMEDI

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### ENFANTS

**à partir de 4 ans et ADOS**

9h30 à 10h30

Tarif Courseullais : 180 €

Non Courseullais : 200 €

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

# LUDOTHEQUE

Dans cet espace (unique sur le territoire intercommunal) nous permettons aux familles de jouer. Avec son stock de jeux de société, elle est accessible à tous et dès la petite enfance. Nous ne demandons qu'une adhésion envers l'association afin de pouvoir profiter de ce lieu.

## 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, pas de jeux à organiser.

Les mercredis de 14h30 à 17h00.

Tarif : 4-6 ans : 8€ par enfant

Tarif : 7 ans et + : 10€ par enfant

## ATELIER MERCREDI



### POUR TOUS

10h à 12h et de 14h à 18h

### ADHESIONS

Tarif mineurs : 14 €

Tarif adultes : 18 €

Tarif familles : 26 €

## ATELIER VENDREDI

### POUR TOUS

17h à 19h

+ Soirée une fois par mois

## VACANCES SCOLAIRES

### POUR TOUS

Les mardis et vendredis

10h à 12h



# L'ALPAJ

Accueil de Loisirs Pour et Avec les Jeunes = ALPAJ

C'est un centre de loisirs pour les adolescents, encadré par deux animateurs. L'équipe propose des animations aux jeunes durant les vacances scolaires.

Chaque lundi des vacances, les règles de vie sont faites par les jeunes et le programme ajusté avec eux en fonction de leurs envies et de la météo.

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

## VACANCES SCOLAIRES



### COLLEGIENS - LYCEENS

10h à 17h

Quotient Familial	Tarif pour une semaine
Inf ou égal à 500 €	16 €
Entre 501 et 1000 €	17 €
Entre 1001 et 1400 €	18 €
Entre 1401 et 1800 €	19 €
Sup ou égal à 1801€	20 €

+ Supplément pour les sorties



*ASSOCIATION  
CULTURELLE  
DE  
COURSEULLES*

**Comme chaque année, nous sommes heureux de vous accueillir au sein de l'Association Culturelle de Courseulles (ACC).**

**Nous sommes situés dans le bâtiment de l'OMAC.**

**Nous espérons vous retrouver tous, ainsi que de nouveaux adhérents qui se joindront à nos activités multiples et variées.**

**Adhésion :**

**Tarif mineurs : 14€**

**Tarif adultes : 18€**

**Tarif familles : 26€**

## **HORAIRES DU SECRETARIAT :**

Du mardi au vendredi

De 9h à 12h et de 14h à 18h

## **COORDONNEES**

**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](mailto:accourseulles@gmail.com)

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

