Association Culturelle de Courseulles

SAISON 2026-2027

ENFANTS - ADOS - ADULTES

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS
STAGES
ESPACE JEUNES
LUDOTHÈQUE

ACC
2 rue Arthur Leduc - 14470 Courseulles sur mer
06.42.23.79.35 / 02.31.37.61.01
accourseulles@gmail.com
www.accourseulles.fr

Sommaire

LES ARTS 5

LES DANSES 7

EXPRESSION 10

VIVRE ENSEMBLE 13

STAGES 17

Infos pratiques

Reprise activité lundi 7 septembre

2 séances d'essai

Les ateliers fonctionnent sur 34 semaines (hors vacances scolaires et jours fériés)

ADHÉSION TARIFS 2026-2027

L'adhésion à l'association permet le droit d'entrée et est obligatoire (versée une seule fois par les membres adhérents)

- **16€ pour les mineurs, étudiants et demandeurs d'emploi**
- **20€ pour les adultes**
- **28€ par famille (2 pers et +)**

Horaires secrétariat :

Périodes scolaires

Lundi : Fermé
Mardi : 10h-12h et 14h-17h
Mercredi : 10h-12h et 14h-18h
Jeudi : 14h-17h
Vendredi : 15h-19h

Vacances scolaires

Lundi : 9h30-17h30
Mardi : 9h30-17h30
Mercredi : 9h30-17h30
Jeudi : Fermé
Vendredi : 9h30-17h30

Le Bureau de l'ACC

Présidente : Francine Fortier-Durand
Trésorière : Françoise Marcotte
Secretaire : Claude Cousin

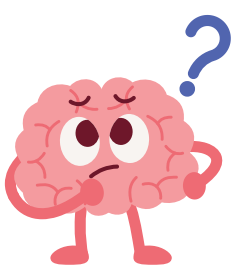
Lundi

Pastel /Aquarelle
adultes
14h - 16h30
Tous les 15 jours

Théâtre
ados/adultes
18h30 - 19h30

Anglais
conversation
18h30 - 20h





Mardi

Couture
14h - 15h30









Mercredi

Théâtre
Maternelle
10h - 10h30

Théâtre
Élémentaire
10h30 - 11h30

Ludothèque
Pour tous
10h - 12h et
14h - 18h

Arts plastiques
enfants
14h - 15h









INFOS

Ateliers maintenus si le nombre d'inscrits est suffisant (décision du Conseil d'Administration)

Mercredi

Danse moderne
6/9 ans
15h - 16h

Atelier mémoire
15h30 - 16h30

Éveil à la danse
4/6 ans
16h - 16h45

Danse moderne
9/11 ans
16h45 - 17h45

Danse moderne
ados
17h45 - 19h

Fit'n dance
ados/adultes
19h - 20h10

Jeudi

Anglais débutant
17h - 18h

Anglais
Intermédiaire
18h - 19h

Danse orientale
7/14 ans
18h - 19h

Danse orientale
15 ans et +
19h - 20h15

Couture
18h30 - 20h

Danse cabaret
15 ans et +
20h15 - 21h45
1 fois par mois

Vendredi

Les petites mains
14h - 17h

Guitare
7 à 80 ans
à partir de 17h

Cirque
5/7 ans
17h - 18h

Cirque
8/10 ans
18h - 19h

Cirque
10 ans et +
19h - 20h15

Ludothèque
Pour tous
17h - 19h

Ludothèque
1 fois par mois
20h - 22h30

Arts du cirque

Lancer, attraper, monter, ne pas tomber.
Le cirque sert à s'amuser, alors vient "cirquer" le vendredi avec Pierrick.
Assiette, balle, diabolo, rolla bolla, fil, massue, monocycle, boule, échasse, bolas... tu vas oglibatoirement trouver quelque chose qui te plaît.
Un seul risque : y prendre goût !

Enfants de 5 à 7 ans
Vendredi de 17h00 à 18h00
Courseulles : 172€ - Hors Courseulles : 192€

Enfants de 8 à 10 ans
Vendredi de 18h00 à 19h00
Courseulles : 172€ - Hors Courseulles : 192€

Enfants de 10 ans et +
Vendredi de 19h00 à 20h15
Courseulles : 217€ - Hors Courseulles : 237€



Guitare



Cours de 30 minutes en individuel.
Cours de guitare folk, pop, rock, acoustique, électrique ou basse.
Marc s'adapte à votre niveau (de débutant à avancé)
De 7 à 9 ans : initiation sur base de guitare classique.
Pour chaque élève un programme adapté en fonction de son niveau et de ses objectifs afin de privilégier le plaisir et la musicalité, dans une ambiance simple et conviviale.

A partir de 7 ans (tout niveau)
Vendredi de 17h00 à 19h00
Courseulles : 302€ - Hors Courseulles : 322€

Pastel/Aquarelle

Dans une ambiance chaleureuse et amicale, cette initiation à la pratique du pastel sec (sujet libre) vous permettra de laisser libre cours à votre talent créatif.
Animé par une bénévole, les 2e et 4e lundi de chaque mois (y compris durant les vacances scolaires, sauf jour férié)
Chevalet à disposition
Exposition des œuvres des participants dans la salle Quiquemelle.



Adultes (tous les 15 jours)
Lundi 14h00 à 16h30
Courseulles : 117€ - Hors Courseulles : 137€

Arts plastiques

Pour libérer ses émotions et son sens artistique, sans avoir besoin de savoir dessiner, dans une ambiance agréable de partage d'idées créatives.
Créations artistiques à partir d'objets de récupération ou d'éléments de la nature pour un travail de l'imaginaire ET créations artistiques à partir d'œuvres d'artistes renommés pour un travail des techniques artistiques et une découverte culturelle.
Travail à partir de supports et d'outils variés.



Enfants à partir de la MS jusqu'au CM2
Mercredi de 14h00 à 15h00
Courseulles : 200€ - Hors Courseulles : 220€

Danse orientale

Art millénaire, la danse orientale trouve son origine en Égypte.
Elle possède de nombreux bienfaits : amélioration de la souplesse et de la coordination, tonicité musculaire, endurance, travail de l'écoute musicale, meilleure estime de soi, adaptée à tous les âges et toutes les conditions physiques.
Quel que soit votre niveau, osez et venez danser.
Bienveillance et bonne humeur toujours au programme.



Enfants de 7 à 14 ans

Jeudi de 18h00 à 19h00

Courseulles : 172€ - Hors Courseulles : 192€

Ados/adultes à partir de 15 ans

Jeudi de 19h00 à 20h15

Courseulles : 191€ - Hors Courseulles : 211€

Fit'n dance



On vient se détendre grâce à des rythmes variés (salsa, afro, flamenco, disco...) et au passage on affine sa gestuelle, renforce son corps et son souffle.
Le maître mot de ce cours c'est la bienveillance, pas de jugement, pas de compétitions !
Vous aurez besoin de baskets propres, d'une bouteille d'eau et de beaucoup d'énergie !

Ados/adultes à partir de 15 ans

Mercredi de 19h00 à 20h10

Courseulles : 201€ - Hors Courseulles : 221€

Danse moderne

La danse moderne / contemporaine voit le jour au début du 20e siècle, elle a soif de liberté au delà des codes de la danse classique.
En plus du travail corporel (notions techniques de relâcher, tensions musculaires,...) elle prône l'expression, la musicalité pour repousser ses limites avec bienveillance.
Cours répartis par niveau.



Enfants de 7 à 9 ans

Mercredi de 15h00 à 16h00

Courseulles : 187€ - Hors Courseulles : 207€

Enfants de 9 à 11 ans

Mercredi de 16h45 à 17h45

Courseulles : 187€ - Hors Courseulles : 207€

Pré ados / ados

Mercredi de 17h45 à 19h00

Courseulles : 201€ - Hors Courseulles : 221€

Éveil à la danse

Au cours d'ateliers, entre jeux et petites chorégraphies, l'enfant prend conscience des possibilités de son corps, de la musique et des autres.
Au fil des années, l'enfant va affiner sa gestuelle et commencer à appréhender les premiers éléments techniques de danse, dans un univers artistique et musical varié (danse du monde, jazz, classique...)



Enfants de 4 à 6 ans

Mercredi de 16h00 à 16h45

Courseulles : 149€ - Hors Courseulles : 169€

Danse cabaret

Le cabaret est un espace de liberté. Un endroit où l'on peut déposer ses doutes, oublier le regard des autres et s'autoriser à être pleinement soi-même.
L’ objectif ici ne se limite pas à transmettre des pas ou une chorégraphie. C'est d'aider chaque participante à reprendre confiance en elle, à se reconnecter à son corps et à découvrir toute la puissance qui sommeille déjà en elle. Voir les regards s'illuminer, les épaules se redresser et les sourires apparaître au fil des séances.
Le cabaret est souvent associé aux strass, aux plumes et à l'élégance. Bien sûr, tout cela fait partie de sa magie. Mais sa véritable richesse réside dans ce qu'il nous permet d'explorer à l'intérieur de nous-mêmes. Il nous invite à incarner un personnage, à révéler une facette de notre personnalité que l'on cache parfois dans la vie quotidienne. Et souvent, en lui laissant un peu de place sur scène, on découvre qu'elle existait déjà en nous depuis toujours.
Un cours qui se transforme en un cocon bienveillant où l'on peut oser, expérimenter, rire, apprendre et se dépasser sans peur du jugement.
Parce qu'au fond, le cabaret n'est pas seulement un art de scène. C'est une rencontre avec soi-même.

Ados/Adultes (1 fois par mois)
Jeudi de 20h15 à 21h45
Courseulles : 120 € - Hors Courseulles : 140€

Dates : 17 sept, 8 oct, 26 nov, 10 déc,
7 janv, 4 fév, 11 mars, 1 avril
Pour mai et juin dates à définir



Anglais faux débutant

Ce cours est dédié aux personnes ayant déjà quelques bases de vocabulaire et de grammaire, que vous pourrez consolider grâce à des jeux grammaticaux, jeux de rôle, compréhensions audio, thématiques diverses avec les dés à parler... Vous pourrez aussi vous exercer en préparant des présentations de destinations anglophones et faire des sorties en groupe pour assister à des visites guidées préparées en amont en cours.



Adultes

Jeudi de 17h00 à 18h00

Courseulles : 191€ - Hors Courseulles : 211€

Anglais intermédiaire

Ce cours permettra à ceux qui ont de bonnes bases de vocabulaire et de grammaire de gagner en autonomie à l'oral dans le but d'échanger vos idées, de débattre, de dialoguer de façon plus fluide grâce à des compréhensions audio ou vidéo, des jeux de rôle, des cartes à thème ou des dès à parler.
Vous pourrez aussi présenter diverses destinations anglophones et faire des sorties de groupes pour découvrir le patrimoine local anglais.



Adultes

Jeudi de 18h00 à 19h00

Courseulles : 191€ - Hors Courseulles : 211€

Anglais Conversation

Native English speaker (Australian) offers the chance to perfect your English in a fin and relaxed environment. Conversationos the key along with interaction between students. The aim is to break down those barriers in order to feel 100% relaxed speaking in English in public. In addition, you will learn many ins and outs of the “Anglo Saxon” culture. The class is fun and cool so why not come and join us ?



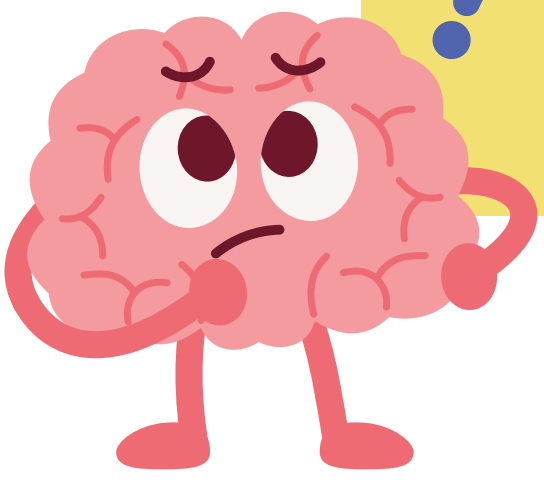
Adultes

Lundi de 18h30 à 20h00

Courseulles : 207€ - Hors Courseulles : 227€

Atelier mémoire

Gym mémoire ou atelier mémoire :
Pas de poids à soulever, mais des exercices simples qui stimulent nos sens plus que nos muscles.
Ludique, interactif entre les participants, travail en mouvement, travail de la mémoire directe, auditive, visuelle, à court et long terme.
Julien propose de vous accompagner dans des exercices afin de solliciter différentes zones du cerveau



Adultes

Mercredi de 15h30 à 16h30

Courseulles : 117€ - Hors Courseulles : 137€

Théâtre enfant

Pour développer l'écoute et la concentration, 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, de contes, de situations de la vie quotidienne de l'enfant.



Enfant maternelle

Mercredi de 10h à 10h30

Courseulles : 92€ - Hors Courseulles : 112€

Enfant élémentaire

Mercredi de 10h30 à 11h30

Courseulles : 182€ - Hors Courseulles : 202€

Théâtre ado/adulte

Venez vous détendre et vous amuser, créer des personnages pour les interpréter dans des histoires drôles.
Sur scène, caché derrière un personnage, on ose enfin, on lâche prise, on reprend confiance en soi, on rit avec les autres.
Que vous soyez débutant ou confirmé, timide ou au contraire extraverti, avec ou sans une bonne mémoire, le théâtre est fait pour vous !



Ado/adulte à partir de 12 ans

Lundi de 18h30 à 19h30

Courseulles : 182€ - Hors Courseulles : 202€

Ludothèque



La ludothèque est un lieu de rencontre où toutes les générations peuvent se croiser et jouer ensemble le temps d'un moment.
Ce lieu rime avec convivialité; échange et partage. Jouer en famille, avec ses amis et même avec des inconnus pourra devenir un véritable moment privilégié.
Aussi bien ouvert aux familles, qu'aux ados mais également aux collectivités vous y trouverez des jeux pour tous.

Un stock de plus de 400 jeux vous attend !
Du jeu classique en passant par des grands jeux en bois. A jouer sur place ou à emprunter pour jouer à la maison

Horaires d'ouverture :
Mercredi 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00
Vendredi de 17h00 à 19h00 + 1 fois par mois de 20h00 à 22h30

Vacances scolaires :
Mardi et Vendredi de 10h00 à 12h00



Pour tous : adhésion famille 28€

Prêt de jeu : 2€ par jeu
Grands jeux en bois : coût selon le jeu

Goûter anniversaire :

La ludothèque c'est aussi la possibilité de fêter l'anniversaire de votre enfant avec une formule tout compris : animation, gâteaux, boissons et bonbons sur une après-midi

Pour les 4 à 6 ans : 8€ par enfant
Pour les 7 ans et + : 10€ par enfant

ALORS, ON JOUE ?

Ludotoit

La ludothèque à Courseulles sur mer

Adhésion famille 28€

2€ par jeu emprunté Pour 2 semaines

Jeux classiques & Grands jeux en bois*

*Catalogue consultable sur place

Horaires d'ouverture

Période scolaire

Mercredi : 10-12h / 14h-18h

Vendredi : 17h-19h

Vacances scolaires (zone B)

Mardi et Vendredi : 10h-12h

ACC
2 rue Arthur Leduc - 14470 Courseulles sur mer
06.42.23.79.35
accourseulles@gmail.com

SOIRÉE JEUX

Ludotoit

À L'OMAC

1 vendredi par mois
20H - 22H30

25 sept 2026
16 oct 2026
20 nov 2026
18 déc 2026
22 janv 2027
19 fév 2027
16 avril 2027
26 mars 2027
21 mai 2027
11 juin 2027
2 juillet 2027

Entrée libre

Tout public

ACC
2 rue Arthur Leduc - 14470 Courseulles sur mer
06.42.23.79.35
accourseulles@gmail.com
Ludotoit

Viens fêter ton ANNIVERSAIRE à la ludothèque

Ludotoit

Les mercredis après-midi
Entre 14h et 17h

Animation personnalisée
Goûter (gâteaux, bonbons et boissons)

4 à 6 ans
8€ par enfant
7 ans et +
10€ par enfant

Renseignements et réservation auprès de l'ACC

ACC
2 rue Arthur Leduc - 14470 Courseulles sur mer
06.42.23.79.35
accourseulles@gmail.com
Ludotoit

Les petites mains

Atelier vous permettant 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'ouvrage.
Animé par des bénévoles



Adulte

Vendredi de 14h00 à 17h00

Courseulles et Hors Courseulles adhésion seule

Couture

Vous avez envie d'apprendre la couture ou de vous perfectionner, venez nous rejoindre dans une ambiance conviviale et bienveillante.
Christine vous aidera à réaliser votre projet.
Venez avec votre matériel de couture (comme si vous étiez à la maison)
Votre machine à coudre et/ou surjeteuse en fonction de votre projet.



Adultes

Mardi de 14h00 à 15h30

et Jeudi de 18h30 à 20h00

Courseulles : 230€ - Hors Courseulles : 250€

A.L.P.A.J

ESPACE JEUNES !

L'ALPAJ c'est quoi ?

Cela signifie : Accueil de Loisirs Pour et Avec les Jeunes

C'est un centre de loisirs pour les adolescents accessible dès l'entrée en 6e et jusqu'à 18 ans.

L'ALPAJ fonctionne durant les vacances scolaires (hors vacances de Noël)

Lieu d'accueil encadré par 2 animateurs avec un programme varié qui s'adapte à tous.

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



Collégien / Lycéens (de 11 à 17 ans)

Durant les vacances scolaires

Adhésion de 16€ + coût de la semaine

Quotient Familial	Tarif pour une semaine	Supplément sorties*
Inf ou égal à 500 €	17 €	6 €
Entre 501 et 1000 €	18 €	7 €
Entre 1001 et 1400 €	19 €	8 €
Entre 1401 et 1800 €	20 €	9 €
Sup ou égal à 1801* €	21 €	10 €

Dossier annuel à remplir :

Fiche inscription ALPAJ

+

Fiche sanitaire

STAGES

Stages durant les vacances scolaires de la zone B.

Stage Théâtre

Stages de 5 jours (du lundi au vendredi) pour créer ensemble un spectacle à partir des contes traditionnels.
Représentation le vendredi devant les familles et amis.

Enfant de la PS au CE2

Stage Arts plastiques

Stages de 5 jours (du lundi au vendredi) sur un thème différent à chaque vacances (Halloween en octobre - l'hiver en février - le printemps en avril - les pirates et/ou créations de jeux en été.)

Enfant de la MS à la 6e

Stage Cabaret

Découvrir la danse cabaret et son univers féérique, dynamique et pailleté !

Ado/adulte

Stage Danse orientale

Découvrir ou approfondir la pratique de la danse orientale sur des thèmes variés.

Ado/adulte

L'équipe de l'ACC



Pierrick : Arts du cirque



Marc : Guitare



Annie : Pastel



Estelle : Arts plastiques, théâtre, stages bien-être



Aurélie : Danses



Éline: Danse cabaret



Sandrine : Anglais



Caroline : Anglais



Julien : Mémoire



Christine : Couture



Faustine : ALPAJ, ludothèque, danse orientale, accueil



Maëlys : ALPAJ, accueil

Calendrier évènements

Septembre	Octobre	Novembre/ Décembre	Janvier
Forum des associations au **Parc de l'Édit 6/09 11h - 17h**	Soirée jeux de société vendredi **16/10 20h-22h30**	Soirée jeux de société vendredi **20/11 20h-22h30**	Soirée jeux de société vendredi **22/01 20h-22h30**
Reprise des activités à partir du **lundi 7/09**	Vacances avec l'ALPAJ du **19/10 au 30/10**	Soirée jeux de société vendredi **18/12 20h-22h30**	
Soirée jeux de société vendredi **25/09 20h-22h30**	Stages pour petits et grands durant les vacances	Fermeture annuelle de l'association durant les vacances	

Février	Mars/Avril	Mai/Juin	Juillet/Août
Soirée jeux de société vendredi **19/02 20h-22h30**	Soirée jeux de société vendredi **26/03 20h-22h30**	Soirée jeux de société vendredi **21/05 20h-22h30**	Soirée jeux de société vendredi **2/07 20h22h30**
Vacances avec l'ALPAJ du **22/02 au 5/03**	Soirée jeux de société vendredi **16/04 20h-22h30**	Soirée jeux de société vendredi **11/06 20h-22h30**	Vacances avec l'ALPAJ et mini camp du **5/07 au 23/07 puis du 16/08 au 27/08**
Stages pour petits et grands durant les vacances	Vacances avec l'ALPAJ **du 19/04 au 30/04**	Spectacles des Arts du cirques, des danses et du théâtre	Fermeture du **26/07 au 15/08**
	Stages pour petits et grands durant les vacances	Exposition atelier Pastel	