

**ATELIERS  
PRATIQUES ARTISTIQUES  
FABRIQUE CRÉATIVE**

Offre Jeune  
16-26 ans

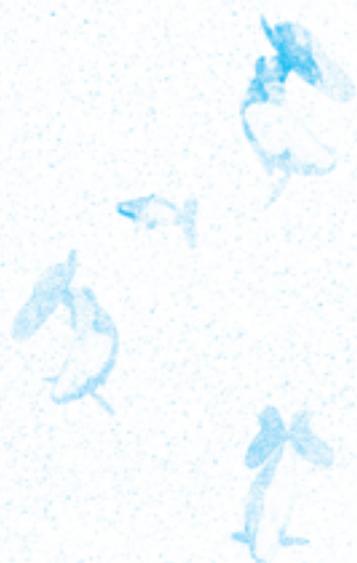
**24  
25**



**INSCRIPTIONS  
01 42 87 08 68 / [WWW.MAISONPOP.FR](http://WWW.MAISONPOP.FR)**

**MAISON  
POPULAIRE**

9 bis, rue Dombasle  
93100 Montreuil





## SOMMAIRE

### ACTIVITÉS

**PAGE 6**

Présentation

**PAGE 10**

Adultes

Musiques, Danses et Théâtre

**PAGE 16**

Arts visuels

Arts plastiques, Pop [lab]

**PAGE 21**

Écriture et langues

**PAGE 23**

Corporel et sportif

**PAGE 26**

Adolescent-es et enfants

### INFORMATIONS PRATIQUES

**PAGE 32**

Horaires

**PAGE 38**

Conditions d'inscription

**PAGE 39**

Bulletin d'adhésion et d'inscription

**PAGE 39**

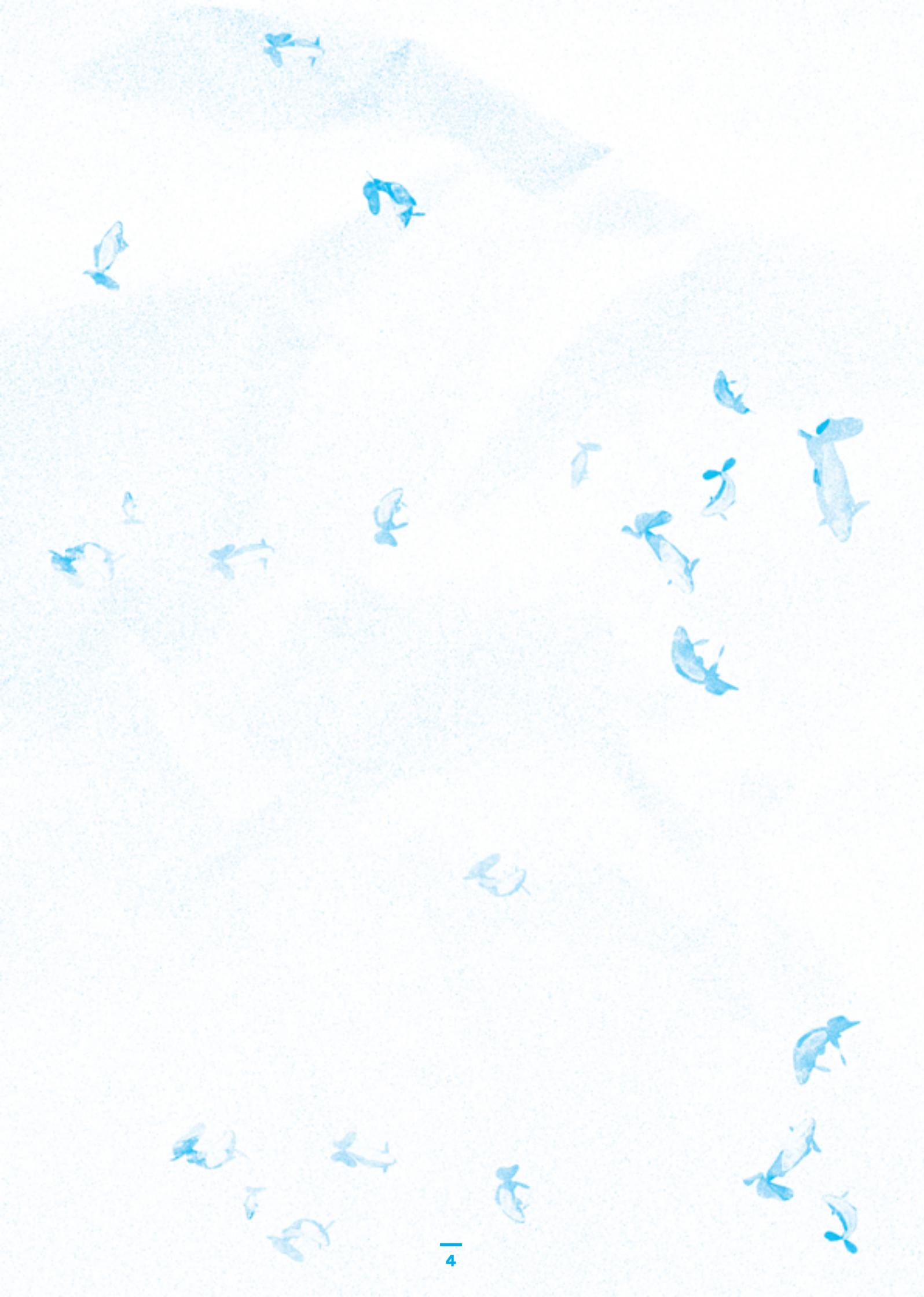
Plan d'accès

**PAGE 40**

Tarifs

**PAGE 42**

Règlement intérieur



# LA MAISON POPULAIRE EST UNE ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE POUR LA CULTURE ET LES LOISIRS

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Membres élu·es au Conseil d'administration lors de l'Assemblée générale du vendredi 8 mars 2024

Anceau Serge, Bourgois Charlotte, Carré Caroline, Chevassu Marie, Flury Marie, Forcinal Gilles, Lefevre David, Miquel Cécile, Rocca Martine, Turan Julienne, Vidal Sylvie, Villani Samantha, Forcinal Rose-Marie, Spilotros Roman, Astolfi Nathalie, Cure Gérard, Marie-Calixte Emmanuel, Morange Pascale, Grenapin-Chaulet Marylène, Chirescu Suzanne, Hudelot Kiong-Hi, Khatiwada Rajesh, Sadeghi Tristan, Hadjab Warda, Noufal Hamed, Lalande Clément

### Membres de Droit

**Pour la Ville de Montreuil :** Heugas Anne-Marie, Conseillère municipale – Mbarki Amin, Conseiller municipal – Leleu Nathalie, Conseillère municipale – Galera Richard, Conseiller municipal – Lorca Alexie, Maire adjointe déléguée à la Culture et à l'éducation populaire – Vemclefs Denis, Directeur du Développement culturel.

**Commissaire aux comptes :** Brault Véronique, ACS-SIGMA

**Maison Populaire :** Gacon Pauline, Directrice de la Maison Populaire – Besson Mathieu, Représentant délégué du Comité Social et Économique – Campagné Jean-Maurice, Représentant des professeur·es.

Devenir adhérent·e vous permet : de vous inscrire aux activités, de bénéficier du tarif réduit sur l'ensemble des actions et sur la programmation de spectacle vivant, de recevoir la newsletter mensuelle et les lettres d'information ponctuelles. Mais également de participer à la vie démocratique de l'association en qualité de bénévole sous la conduite d'un professionnel.

Information : [bonjour@maisonpop.fr](mailto:bonjour@maisonpop.fr)

## L'ÉQUIPE

Pauline Gacon : Directrice

Maud Cittone : Responsable de la communication et du développement

Julie Weitzner : Responsable de l'administration

Mélissa Nganou : Assistante comptable en alternance

Mathieu Besson : Graphiste et webdesigner

André Salles : Régisseur technique

Adélaïde Couillard Bach : Coordinatrice du centre d'art et des arts visuels

Juliette Gardé : Chargée des publics et médiatrice du centre d'art, coordinatrice écriture et langues

Simon Larcher : Coordinateur multimedia et fabmanager

Sarah Grosso : Coordinatrice musique et accueil des artistes

Thierry Rougié : Coordinateur danse et théâtre, corporel et sportif

Olivia Ipek : Chargée de mission projet architectural

Malika Mostefa-Sba, Alexandre Dewees : Agent·es d'accueil

Serge Heyman, Ghislaine Martin, Florence Trurpin, Jean Blinoff, Melvin Jovinac : Agent·es techniques propreté des bâtiments

Gérard Dewees : Agent d'accueil et gardien

Et notre équipe de 96 professeur·es, vacataires, nos volontaires en Service civique et nos stagiaires, nos régisseur·euses et nos technicien·nes intermittent·es.

# ÉDITO

---

## essaim solaire

Prenant actes des nouveaux usages développés depuis sa création en 1966, la Maison Populaire entend faire de son lieu un écrin à l'écoute des mutations sociales, culturelles et écologiques, des aspirations de son équipe et de ses adhérent-es, des besoins des artistes et des publics. Scruter les fantômes du passé à la loupe de l'art invite à comprendre l'autre et son espace, comme préalable à la marche du monde et vient interroger ce qui nous hante. À travers leur cycle *Kutsch*, les commissaires d'exposition Margaux Bonopera et Jean-Baptiste Carobolante questionnent nos liens aux spectres qu'ils soient politiques, sociétaux, familiaux, issus du cinéma de genre ou des clips musicaux. Avec *SPeach*, l'artiste Clarisse Aïn nous invite à déborder d'imagination et aborde l'histoire de Montreuil et des Murs à pêches, par le prisme de l'ébriété narrative. Tandis que la musicienne Oriane Lacaille, munie de son kayanm, d'un luth awicha et d'une valise pleine de petites percussions, ravive les musiques du fond des océans, qui enfantent des hommes-poissons.

Maison des convivialités de jour comme de nuit, de proximité à la création et de pratiques artistiques, culturelles et sportives fascinantes, la Maison pop vous invite à prendre part à cette nouvelle saison. Vous pourrez vous initier à la langue du pays du Soleil Levant, à une danse née d'un cri d'opposition et devenue première scène de danse internationale, jouter à l'aïkido comme avec le verbe haut et contemporain, perfectionner votre Tiempo de Espana, modeler votre futur en céramique, animer ou truquer le cinéma, se découvrir alto, tenor, soprano ou baryton et rêver à son premier concert. À la manière d'un essaim solaire, laissez-vous happer par cet astre aimant et collectif qu'est la pratique amateur.

Pauline Gacon,  
Directrice

# la maison POP

---

Endroit propice aux convergences artistiques et forgé sur des valeurs d'éducation populaire, la Maison Populaire de Montreuil a pour horizon de faire éclore les étonnements et cultive des formes ouvertes d'ateliers de pratiques artistiques et culturelles en direction des adultes, des adolescent·es et des enfants. Chaque saison, elle accueille plus de 2600 adhérent·es, et propose des ateliers de pratique dans les domaines des arts visuels, de la musique, des langues, de l'écriture, du numérique, du sport, de la danse, du cirque et du théâtre. Pensée comme une fabrique créative ouverte sur le monde, la Maison pop ouvre le regard aux arts vivants, numériques, visuels, à la philosophie et valorise tout savoir-faire. Vous y trouverez une multitude d'activités à expérimenter :

- 130 activités de pratiques artistiques culturelles et sportives hebdomadaires pour toutes et tous, à tout âge de la vie, et de nombreux stages tout au long de l'année. Le détail de ces activités est disponible dans cette brochure, de la page 10 à la page 30 et le planning de la page 32 à 37.
- Des expositions au sein du Centre d'art contemporain, proposées par un ou plusieurs jeunes commissaires d'exposition en résidence, ainsi qu'une programmation d'événements associés.
- Des concerts de musiques actuelles et des Nuits pop, rendez-vous nocturnes des pratiques artistiques professionnelles & amateurs.
- Des résidences artistiques professionnelles : artistes numériques, musicien·nes et chorégraphes accompagnés in situ pour créer leurs œuvres.
- Un Pop [lab], le fablab de la Maison pop : laboratoire de fabrication numérique, pour imaginer et fabriquer.
- Une résidence artistique et territoriale : Fabrique à l'œuvre, à l'aune du déménagement futur de la Maison pop sur le site de la friche industrielle EIF.

# ÊTRE

---

## adhérent·e

Devenir adhérent·e d'une association, c'est choisir de rejoindre une contrée où l'on fabrique du commun, soutenir des projets artistiques sensibles et façonner la société comme on la souhaite, collective et inventive.

Adhérer à la Maison pop, c'est la possibilité de :

- S'inscrire aux différentes activités hebdomadaires proposées chaque saison.
- Participer à la vie citoyenne de la Maison pop : agir lors des assemblées générales, rejoindre les réflexions des commissions « convivialité », « bâtiment » et « jardins & amap ».
- S'engager en tant que bénévole, par exemple lors de l'accueil d'artistes et du public en concert, Nuit pop et festival.
- Découvrir le Centre d'art lors d'évènements privilégiés.
- Bénéficier de tarifs réduits sur toute la programmation (concerts, Nuits pop...) et les stages proposés chaque saison à la Maison pop, mais aussi chez nos partenaires culturels tout au long de l'année.
- Transformer ensemble la Maison pop : prendre part, agir, tisser des liens lors des projets artistiques singuliers.

### Vie démocratique

Une équipe de bénévoles, 24 adhérent·es élu·es au Conseil d'administration, 4 commissions ouvertes aux adhérent·es volontaires : la Maison pop est une association qui donne la parole au plus grand nombre et favorise la participation de chacun·e, quel que soit son âge et ses souhaits ou curiosités. Dès 16 ans, il est possible de se présenter en tant que membre au Conseil d'administration et de voter lors de l'Assemblée générale annuelle !

# INFORMATIONS

## pratiques

### Détail des activités

Le détail de chaque activité proposée à la Maison pop est disponible sur notre site internet [www.maisonpop.com](http://www.maisonpop.com)

Beaucoup d'activités adultes sont accessibles à partir de 13 ans. Pour les plus jeunes, merci de vous reporter au secteur enfants et adolescent·es.

### Inscription en ligne privilégiée

Les inscriptions de la nouvelle saison **débutent le samedi 8 juin à 10 h** pour les adhérent·es de la saison en cours 23-24 et **à partir du samedi 15 juin à 10 h** pour toutes et tous.

Afin de faciliter la période d'inscription, merci de privilégier les inscriptions en ligne sur notre site internet.

### Inscriptions en cours d'année

Il est possible de s'inscrire en cours d'année, et ainsi, de payer un prix réduit par rapport au coût de l'activité annuelle. Pour une inscription après le 1<sup>er</sup> janvier 2025, les frais d'inscription sont réduits de 33% et pour une inscription après le 1<sup>er</sup> avril 2025, les frais d'inscription sont réduits de 66%.

L'adhésion à la Maison pop est de **20 euros par saison**.

### Offre Jeune 16-26 ans

Pour la deuxième année consécutive, la Maison pop propose aux jeunes de 16 à 26 ans un tarif réduit pour toute inscription à l'année à une activité de pratique artistique, culturelle ou sportive. Vous avez entre 16 et 26 ans, profitez du tarif 2<sup>ème</sup> activité sur votre inscription à votre 1<sup>ère</sup> activité. Cette offre est valable en juin du 15 au 22 juin et en septembre du lundi 9 au lundi 16 septembre 2024.

Retrouvez également sur l'application pass Culture une sélection d'activités.

Les Ensembles musiques et danses sont ouverts aux Parcours B et C sont indiqués par un \* dans la grille des horaires.

# ADULTES

## arts de la scène

# MUSIQUE

---

**Théorie** : Formation musicale

**Claviers** : Accordéon chromatique, Accordéon diatonique, Piano

**Cordes** : Basse, Guitare classique, Guitare électrique, Guitare tout style, Ukulélé, Violon, Violoncelle

**Percussions** : Batterie

**Production musicale** : M.A.O, Beatmaking

**Vents** : Clarinette, Flûte traversière, Saxophone

**Ensembles instrumentaux** : Batucada, Pop'Hot (Jazz Band), Moon pop (Jazz Band), Pop Feel'Harmony, Groupe Rock, Ensemble électro & acoustique, Préparation aux musiques actuelles

**Voix** : Chorale Pop House Choir, Chant gospel, Chants du monde, Chant & technique vocale (individuel et collectif), Vocal jazz

Parce que la musique et le chant, c'est surtout jouer ensemble !

L'approche pédagogique de l'enseignement musical est conçue ici de manière à permettre à chacun de progresser selon son rythme de travail et de jouer à plusieurs à travers les différents niveaux de parcours musicaux. De l'apprentissage technique au processus de création jusqu'à l'expérience de la scène, tel est le défi proposé tout au long de l'année à la Maison Populaire.

Lors des Nuits Pop, vous partagerez la scène avec les adhérents, les professeurs et des artistes en résidence pour habiter la nuit montreuilloise. Dedans, dehors, la pratique musicale se fera nomade et itinérante lors des concerts chez les partenaires. Masterclass, ateliers et stages d'immersion seront programmés pendant les vacances pour vous offrir de nouvelles pratiques et prolonger l'expérience musicale.

## LES PARCOURS A, B, C

Un parcours musical à la Maison pop c'est :

- un cours hebdomadaire d'instrument ou de chant.
- un cours collectif de formation musicale ou en ensemble dirigé niveau B et C.

### Le parcours A – (Re)découvrir !

Prêt·e·s à dompter un instrument ou encore à trouver votre voix ? Sans aucun pré-requis, ce parcours associe un temps de pratique instrumentale de 20 minutes en individuel ou 1 h en semi-collectif, à 1 h de formation musicale en niveau (A) afin d'acquérir les bases nécessaires à une pratique musicale autonome.

### Les parcours B & C – Approfondir, expérimenter, improviser...

Sur de bonnes bases théoriques et pratiques acquises, ces deux parcours visent un approfondissement technique et musical tout en encourageant l'expression

personnelle et la créativité. D'intermédiaire à avancé, un temps de pratique instrumentale d'1/2 h en individuel ou 1 h en semi-collectif est associé à un atelier de pratique collective ; soit 1 h de formation musicale, soit 1 h 30 à 2 h dans l'un des ensembles dirigés\* en niveaux adaptés (B ou C), ou encore à un cours de danse.

### \* Les Ensembles dirigés

Ils correspondent aux ateliers d'ensembles musicaux, vocaux et aux ateliers de danse.

Les ensembles dirigés sont ouverts aux personnes inscrites dans les parcours B ou C comme aux musicien·ne·s de tout horizon pour un jeu musical collectif made in Maison pop !

### Pratique musicale individuelle

Hors parcours, il est aussi possible de partager un temps privilégié avec un·e musicien·ne intervenant·e à la Maison pop. Profitez d'un cours individuel de chant ou d'un instrument d'une durée de 30 minutes, adapté à votre niveau et à vos répertoires musicaux de prédilection.

Les adhérent·e·s doivent se munir de leur propre instrument et, pour certains, d'un petit matériel (précisé lors de l'inscription). Il est important de rappeler que la progression dans l'apprentissage d'un instrument nécessite au moins 20 minutes de pratique quotidienne. Il est possible de répéter en journée dans les locaux de la Maison Populaire. Pour cela, il faut au préalable réserver une salle et se munir de la carte d'adhérent lors de l'accès.

### \*Ensembles dirigés

Les cours marqués d'un \* peuvent être compris dans un parcours musical en complément d'une pratique instrumentale, ouverts uniquement aux Parcours B et C.

Les Ensembles dirigés sont des cours de pratique collective en musique (orchestre) en chant (chorale) ou en danse.

## THÉORIE

*En cours collectif*

### FORMATION MUSICALE\*

Les ateliers de formation musicale viennent compléter en tout temps la pratique instrumentale. L'apprentissage progressif du langage musical est proposé par le biais d'outils variés passant en aller-retour du sensoriel à l'appropriation des concepts musicaux. Cette démarche permet d'assimiler des notions théoriques et faciliter toute pratique musicale. Une grille de niveaux de compétences exigés vous permettra de vous situer dans ce parcours évolutif.

Animé par Catherine Bros  
mardi : 19 h-20 h C / 20 h-21 h D

Animé par Frédéric Rabemananjara  
mercredi : 19 h-20 h A / 20 h-21 h B

## INSTRUMENTS

*En cours individuel à semi-collectif*

### CLAVIERS

#### ACCORDÉON CHROMATIQUE

Depuis sa création, la popularité de l'accordéon n'a cessé de croître. Il est aujourd'hui l'un des instruments les plus répandus à travers le monde et les répertoires. Que ce soit en nouvelle chanson française, musiques de l'Est, au théâtre, en musique classique ou populaire, c'est un instrument complet. À touches boutons ou touches piano, basses standards, basses chromatiques ou à convertisseur, l'accordéon sous toutes ses formes est à découvrir ou à perfectionner.

Animé par Jean-Christophe Brizard  
jeudi : 17 h-19 h / 19 h-20 h B/C

#### ACCORDÉON DIATONIQUE

Animé par Jean-Maurice Campagné  
lundi : 17 h-18 h / 18 h-19 h C / 19 h-20 h B

### PIANO

Animé par Nathalie Bougy-Jacob  
mardi : 15 h 30-17 h / 19 h-20 h A / 20 h-21 h B  
vendredi : 16 h-17 h / 19 h-20 h A / 20 h-20 h 30 C

Animé par Gustavo Mezo  
lundi : 16 h-17 h / 17 h-18 h A / 18 h-19 h B / 19 h-20 h  
mercredi : 18 h 30-20 h 30 B  
jeudi : 16 h-17 h / 19 h-20 h B / 20 h-21 h C

Animé par Frédéric Rabemananjara  
lundi : 18 h 30 h C / 20 h-22 h  
samedi : 11 h 30-12 h 30 B / 12 h 30-13 h 30 C / 13 h 30-16 h

Animé par Ionel Streba  
mardi : 19 h-20 h B / 20 h-21 h C  
vendredi : 18 h-19 h C / 19 h-20 h B / 20 h-21 h A  
samedi : 11 h 30-13 h B / 13 h-14 h

Animé par Catherine Bros  
mardi : 14 h-17 h  
mercredi : 19 h-21 h

### CORDES

#### BASSE ÉLECTRIQUE

Animé par Hugo Rivière  
mercredi : 17h30 -19 h B / 19 h -20 h C

### GUITARES

#### Classique

Animé par Philippe Djergaïan  
mercredi : 18 h-19 h / 19 h-20 h C / 20 h-21 h B

#### Électrique

Animé par Mathias Desmier  
samedi : 10 h-11 h C / 12 h-14 h B

#### Tous style

Animé par Hugo Sacchetti  
lundi : 16 h-17 h / 18 h-19 h A / 19 h-20 h B / 20 h-20 h 30 C  
mardi : 16 h-17 h / 18 h-18 h 30 C

Animé par Camille Albold  
mardi : 19 h-20 h C / 20 h-21 h B  
mercredi : 14 h 30-15 h B  
jeudi : 19 h 30-20 h 30 B/C

### VIOLON

Animé par Alice Groboillot  
lundi : 18 h-20 h B/C / 20 h-21 h

### VIOLONCELLE

Animé par Wesley Santos Sampaio  
samedi : 15 h-16 h B/C / 16 h-17 h A

### PERCUSSIONS BATTERIE

Animé par Thomas Racine  
lundi : 19 h-20 h

Animé par Aïcha Djellel  
mardi : 19 h-21 h B/C / 21 h-22 h A  
jeudi : 19 h-21 h B/C

Animé par Paul Melnotte  
mercredi : 19 h-20 h B / 20 h-21 h  
vendredi : 16 h-17 h / 19 h-20 h

### VENTS

#### CLARINETTE

Animé par Gaëlle Bagot  
samedi : 10 h-11 h A / 11 h-12 h 30 B/C / 12 h 30-13 h 30

#### FLÛTE TRAVERSIÈRE

Animé par Victoria James Geiseler  
mardi : 17 h 30-18 h / 18 h-19 h A  
jeudi : 19 h-19 h 30

### SAXOPHONE

Animé par Esther Amant Delnevo  
jeudi : 19 h-20 h B

## INSTRUMENTS

En cours collectif (jusqu'à 6 personnes)

### ACCORDÉON DIATONIQUE

L'accordéon diatonique sol/do a fait les beaux jours des bals populaires. À travers un répertoire issu des régions de France et de musiques du monde, l'apprentissage progressif proposé de l'instrument peut conduire si l'on veut, jusqu'à accompagner danseurs et chanteurs pour des bals d'aujourd'hui et de demain.

Animé par Jean-Maurice Campagné  
lundi : 17 h-18 h / 18 h-19 h C / 19 h-20 h B

### UKULÉLÉ

« Ou-kou-lé-lé » : ce sont les quatre joyeuses syllabes qui désignent cet instrument unique, que l'on pourrait confondre avec une guitare miniature à quatre cordes. Polyvalent, il sait se fondre dans toutes les musiques, de la chanson pop au jazz comme du baroque au rock'n'roll. Petit par la taille – il est de tous les voyages – et grand par ses possibilités harmoniques. Sa modestie apparente séduit les novices comme les musicien·nes expérimenté·es. Rejoignez cet atelier en petit groupe pour jouer, chanter si vous le voulez, et progresser à votre rythme dans votre pratique musicale.

Animé par Arnaud Médina  
mardi : 19 h-20 h A / 20 h-21 h B/C

## ENSEMBLES DIRIGÉS

### BATUCADA\*

La batucada est un orchestre de tambours brésiliens, comme une batterie démantelée.

Enseignés par Isabelle Guidon, ces ateliers vous formeront dans les rythmes Afro-brésiliens originaire de Bahia et tout l'univers du Samba-reggae.

Animé par Isabelle Guidon  
samedi : 10 h-11 h 30 A/B / 11 h 30-13 h B/C  
Des manifestations extérieures peuvent avoir lieu au cours de l'année (gratuites et non obligatoires).

### ENSEMBLE ÉLECTRO & ACOUSTIQUE\*

En musique, l'hybridation désigne des combinaisons sonores singulières, obtenues par mélange de sons et de timbres produits par des familles instrumentales différentes, en recourant à toutes les possibilités de l'électronique et de l'informatique. L'ensemble électro & acoustique propose de réinterpréter des standards des musiques actuelles en mêlant instruments et ordinateurs. Curieux·se de nouvelles sonorités, cet ensemble donne une part belle à votre créativité.

Animé Camille Albold  
jeudi : 20 h 30-22 h  
Ouvert à tous les instruments, chant, et producteur·trice·s en M.A.O

### JAZZ BAND

Le jazz band utilise une instrumentation éclectique visant à se rapprocher de celle d'un Big-Band. Aussi, ami·es trompettistes et trombonistes sont les bienvenu·es.

### POP'HOT\*

- JAZZ BAND (NIVEAU 1)

Après quelques années de préparation aux musiques actuelles, votre niveau requis doit être d'un degré confirmé, pour cet atelier. Il est important de maîtriser son instrument sur le plan technique, ainsi que les gammes et arpegges, être à l'aise dans les structures musicales, savoir lire et improviser. Le répertoire est constitué de pièces de jazz moderne, funk, groove. Les compositions personnelles sont les bienvenues. Un répertoire de type concert est développé ou chacun peut prendre sa place de soliste.

Animé par André Clauss  
samedi : 15 h-17 h B/C

### MOON POP\*

- JAZZ BAND (NIVEAU 2)

en lien avec les ateliers *Lindy Hop* et *Théâtre d'improvisation* !

Le Moon Pop possède déjà son répertoire de type « cocktail & dansant », qu'on entretient, affine et diversifie au fil des séances. Jazz, pop-rock, latin, variétés internationales, sur des thèmes instrumentaux et chantés. Le niveau requis doit être d'un degré confirmé, c'est à dire maîtriser son instrument, lire des partitions et improviser. Des sets-list sont déjà constituées en vue des filages avant concert ou soirée.

Animé par Jon Lopez de Vicuna  
mercredi : 20 h 30-22 h 30 B/C

### GROUPE ROCK\*

Cet atelier propose aux participant·es de se rassembler autour d'un projet visant à travailler une série de morceaux issus des répertoires pop-rock, tout en mettant l'accent sur les notions musicales importantes imposées par le travail en groupe telles que l'écoute, les choix de sonorités, d'arrangements et d'interprétation, l'attention portée aux nuances et à la mise en place rythmique. Un des principaux objectifs, après celui de se faire plaisir au sein d'une pratique musicale collective, est de créer un programme de concerts. Les répétitions ont lieu en condition scénique, dans la salle de spectacle.

Animé par Camille Albold  
mercredi : 19 h-20 h 30 B/C

### POP FEEL'HARMONY\*

Le lieu de rendez-vous des amateurs amoureux de la musique, où se rencontrent chanteurs et instrumentistes ayant déjà une base technique et souhaitant s'épanouir dans un groupe au sein duquel ils peuvent jouer un répertoire de musique chantée ouvert et éclectique allant de la pop internationale à la chanson rock française, en passant par la bossa, le R&B. Les morceaux sont choisis ensemble en fonction des instruments et des niveaux de chacun. Venez profiter du bénéfice extraordinaire de jouer avec d'autres musiciens, de partager des goûts communs mais aussi de découvrir de nouvelles chansons, et d'avoir la possibilité de jouer sur scène plusieurs fois dans l'année !

Animé par Jon Lopez de Vicuna  
jeudi : 19 h-20 h 30 B/C

## PRÉPARATIONS AUX MUSIQUES ACTUELLES\*

Développer, comprendre et mettre en pratique les outils indispensables à l'improvisation : étude des gammes, des accords et des bases de l'harmonie, travail rythmique et enfin déchiffrage et mise en place de pièces collectives issues de répertoires d'œuvres de différents styles (blues, jazz, latin, variété).

**Niveau requis :** connaître son instrument (technique, gamme...) et pouvoir lire sans faute une pièce écrite à la croche, soit environ trois à quatre ans de pratique.

Animé par André Clauss  
samedi : 13 h-15 h B  
Atelier accessible à partir d'une année de pratique instrumentale.

\*Ensembles dirigés

Les cours marqués d'un \* peuvent être compris dans un parcours musical en complément d'une pratique instrumentale, ouverts uniquement aux Parcours B et C.

## VOIX

En cours collectif (8 à 15 personnes)

### CHANT GOSPEL\*

Né du cri d'espoir des esclaves afro-américains, le gospel est la source d'inspiration de nombreuses musiques actuelles, dont la soul, le rythm'n'blues et la pop music. Appel et réponse de ceux qui le chantent et de ceux qui l'écoutent, qui chantent à leur tour. Il est message de peines et de révoltes du cœur, mais aussi de joies partagées et de l'espérance d'un avenir libre. Le gospel adoucit le quotidien, apaise les maux, accompagne tous les événements tristes et joyeux de la vie. Il est aussi porteur du plus grand rêve de l'être humain : la liberté.

Professeur-e en cours de recrutement  
mercredi : 20 h 30-22 h B/C

### CHANTS DU MONDE\*

Dans ce cours, nous aborderons un travail sur la conscience du corps et du souffle. Au travers de divers exercices, les participants pourront découvrir leur potentiel vocal et développer de solides bases techniques pour épanouir leur voix sur un chemin d'écoute et de confiance. Puis, nous aborderons le répertoire traditionnel de mélodies séfarades. Nous étudierons l'interprétation, l'ornementation, l'expressivité, le phrasé, les nuances, le rapport au texte, aux silences se familiarisant ainsi à la musique judéo-espagnole ou arabo-andalouse. Le répertoire traditionnel séfarade est un répertoire de femmes. Ce fût par les femmes, de mère en fille, que ces chants se transmirent à travers les siècles. Ces chansons parlent de leur vie, de leur quotidien, explorant les thèmes de l'amour, du mariage, de la solitude...

Sophie Leleu  
lundi : 20 h-22 h

### CHANT & TECHNIQUE VOCALE

Ce cours se déroule en plusieurs temps : pour commencer des exercices de relaxation, d'étirements et de respiration qui permettront un travail sur les résonateurs et le placement de voix. Puis, un travail s'installe sur l'écoute, la justesse et le son de groupe au travers d'improvisations collectives sur le modèle des circle songs. Enfin, nous interpréterons des chants collectifs dans différents styles, mais aussi des morceaux individuels qui permettront, dans les deux cas, de travailler l'intention, l'interprétation, l'engagement du corps, la présence face au public. Il est nécessaire d'être assidu à ce cours.

Animé par Seon Young Choi  
lundi : 19 h-20 h 30 / 20 h 30-22 h (tous niveaux)

Animé par Julie Dollat  
mardi : 19 h-20 h 30 B/C / 20 h 30-22 h A

Professeur-e en cours de recrutement  
jeudi : 20 h 30-22 h (tous niveaux)

### VOCAL JAZZ\*

Découverte de la voix dans tous ses états à travers le jazz et ses dérivés. Travail de l'oreille, de la perception des rythmes. Recherche des différentes couleurs de voix à travers l'interprétation et l'improvisation. Travail du scat en apprenant à phraser. Se faire plaisir, grâce au travail polyphonique sur les différentes formes et standards de jazz. Pour qui a le désir, rien d'impossible.

Tous les niveaux sont les bienvenus.

Animé par Seon Young Choi  
mercredi : 19 h-20 h 30 A/B

## VOIX

En ensemble dirigé (jusqu'à 40 personnes)

### CHORALE POP HOUSE CHOIR\*

Envie de chanter en chœur ? Rejoignez la Pop'House Choir ! Entre morceaux mythiques des 60' et 70' et des titres plus récents mais légendaires, la Pop'House Choir établit des ponts entre les générations et les styles dans une ambiance décontractée, bienveillante et dynamique.

The Beatles, Queen, M. Stora, Mika, Michaël Jackson, Rihanna, Katy Perry, Stevie Wonder sont autant d'artistes que nous pourrions aborder.

La chorale sera ponctuellement accompagnée par des musiciens lors des répétitions et concerts pour une expérience musicale et humaine riche et unique ! Tous les niveaux sont les bienvenus. La lecture de la musique n'est pas obligatoire car l'apprentissage se fait avant tout à l'oreille et par répétition.

Professeur-e en cours de recrutement  
mardi : 20 h -21 h 30 / 21 h 30-23 h

## PRODUCTION MUSICALE

### M.A.O

(MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR)

Pensez la musique autrement en vous intéressant au son et à un univers sonore particulier. Vous apprenez à identifier son origine et ses propriétés, les techniques de bases d'enregistrements, la création musicale et sonore sur tablette et ordinateur (Ableton Live, VCV Rack, Flip Sampler, Ocenaudio).

Nous aborderons dans l'atelier initiation les interfaces des logiciels de production musicale, le sampling, la synthèse sonore, les effets, et quelques notions de mixage audio. L'atelier perfectionnement sera l'occasion de penser la composition assistée par ordinateur comme un outil versatile pour, par exemple, de la musique à l'image, une performance live, un podcast, de la musique pour jeu vidéo...

Aucune notion de solfège n'est exigée, seul prérequis, être à l'aise avec l'informatique.

Animé par Tristan Hamelin-Foulon  
jeudi : 17 h 30-19 h (initiation) /  
19 h-20 h 30 (approfondissement)

### BEATMAKING

Dès 15 ans. Passionnés par les musiques électroniques, rassasiez votre envie de connaître leurs histoires et venez créer vos propres beats ! Accompagnés par un beatmakeur professionnel, cet atelier mensuel vous apportera la confiance et les clés pour composer par vous-même en toute liberté sur le logiciel Maschine, avec des pads et des claviers.

Animé par Nicky Lars  
En partenariat avec Native Instruments.  
mercredi : 19 h 30-21 h

Les Ensembles dirigés sont des cours de pratique collective en musique (orchestre) en chant (chorale) ou en danse.

## VOIX

En cours individuel

### CHANT & TECHNIQUE VOCALE

Le chant nécessite d'acquiescer de la technique : elle engage le corps en entier, mobilisé dans la détente, elle s'appuie sur une respiration spécifique, et elle requiert un placement de la voix qui permet d'explorer différentes zones de résonance dans le corps. Mais la technique vocale seule ne permet pas de chanter : ce cours vise également à aider chaque élève à trouver sa voix, en travaillant sur l'intention et sur l'interprétation, afin de permettre à l'émotion de se déployer.

Animé par Seon Young Choi  
lundi : 16 h-18 h / 18 h-19 h C  
mercredi : 20 h 30-22 h C

Animé par Julie Dollat  
mardi : 17 h-18 h

Professeur-e en cours de recrutement  
jeudi : 17 h-19 h / 19 h-20 h 30 C

# arts de la scène

# DANSE ET

# THÉÂTRE

---

**Danses :** Danse africaine,  
Danse brésilienne, Danse bollywood,  
Danse contemporaine et improvisée,  
Danse flamenco, Danse Lindy Hop,  
Danse modern'jazz, Danse orientale  
contemporaine, Danse orientale,  
Dances de salon, Danses salsa-cubaine,  
Waacking Dance

**Théâtre :** Théâtre, Théâtre  
d'improvisation

Que vous soyez débutant·es ou confirmé·es, adolescent·es ou adultes, la Maison pop propose des ateliers de pratique chorégraphique, des ateliers de danses du monde ou encore des ateliers théâtre. Transmettre des messages ou des émotions par le corps, par la voix et par la présence sur scène, c'est avant tout l'occasion de partager des moments d'apprentissage de l'espace, du rythme, de l'expression en toute créativité. En solo ou en groupe, chacun·e s'empare d'une manière de se mouvoir, de s'exprimer, de s'écouter. Des spectacles, performances, battles et bals sont programmés chaque saison pour que votre pratique puisse se nourrir aussi par votre regard. À vous de jouer, à vous de danser !

---

Pour toutes les activités qui se déroulent dans la salle de danse, le gymnase et le dojo, munissez-vous de vêtements dédiés à l'activité. Les vêtements et les chaussures de ville ne sont pas admis. Le respect de cette règle conditionne l'accès à la salle.

## DANSE

### DANSE AFRICAINE

En Afrique, la musique omniprésente par les tambours (djembé, doum doum...) est souvent synonyme de parole. Son dialogue avec la danse achemine vers un travail d'échauffement progressif du corps avec le rythme. Une sensibilisation à l'écoute du tambour dans son jeu d'appel réponse permet au danseur de faire naître en lui différents sentiments et de les exprimer librement grâce à la gestuelle propre aux danses africaines. Une exploration du mouvement dans l'espace vous est proposée par des situations de jeux collectifs avec le rythme.

Animé par Robert Sallafranque  
lundi : 20 h 30 -22 h

### DANSE BOLLYWOOD

Cet atelier de danse bollywood vous plongera immédiatement dans le charme et l'élégance de l'Inde. Inspiré du cinéma Bollywood caractérisé par le mariage de la chanson et de la danse, ce cours est un mélange de danse traditionnelle indienne (Bharata natyam et Kathak) et de danse moderne occidentale. Cette danse festive, chaleureuse et dynamique développera la coordination des bras et du bassin grâce à l'harmonie de mouvements sensuels et raffinés.

Animé par Tulika Srivastva  
mardi : 20 h 30-22 h

### DANSE CONTEMPORAINE ET IMPROVISÉE

Pendant 1h30, il s'agira de découvrir un corps sensible et poétique, d'expérimenter de nouvelles façons de se mouvoir, d'être en relation, de dialoguer avec l'espace et le temps. Les cours seront organisés de façon à acquérir des compétences techniques et des outils d'improvisation et de composition au service d'un corps disponible et créatif. Alternant exercice et travail de recherche, l'organisation du cours basculera petit à petit vers un processus de création. Au plaisir de danser avec vous.

Ce cours est ouvert à tou-te-s.

Animé par Ghislaine Louveau  
lundi : 17 h 30 -19 h / 19 h -20 h 30

### DANSE CUBAINE

La danse cubaine est un cours conçu comme un voyage à travers les musiques et les danses cubaines. Il est destiné aux personnes ayant envie de danser les rythmes cubains sans les connaître auparavant. Objectifs : Rencontre et partage, interactivité avec la musique, libération du corps et lâcher prise, plaisir de danser

Dans cet atelier on vous propose un espace d'écoute de soi, des sensations et des impulsions du corps, afin de se laisser danser sans se préoccuper par la technique et pouvoir ainsi libérer les tensions de la vie quotidienne à travers la danse. Dans l'échauffement le travail est amené vers la conscience corporelle et l'espace, la mobilisation et dissociation des parties du corps, la souplesse. Puis, à travers les différentes énergies musicales le travail se poursuit vers l'ancrage, la vibration et la libération. Il n'est pas question de savoir danser mais de laisser le corps se mouvoir, s'exprimer, se relier et partager le plaisir de danser.

Animé par Ortiz Karem  
lundi : 17 h 30-19 h

### DANSE EN FAMILLE

#### ATELIER MENSUEL

Enfants 4-7 ans : Envie de partager un moment de danse récréative et poétique avec vos enfants ou petits-enfants ? Danser avec son enfant est une invitation au partage, à la complicité, au jeu, au plaisir. C'est un moment pour « être là », présent-e dans la relation, pour s'inspirer, pour co-créer, pour inventer et trouver un chemin ensemble.

Animé par Karem Ortiz  
jeudi : 17 h-18 h

Dates : 26 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2024 et 16 janvier, 6 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai et 5 juin 2025.

### DANSE FLAMENCO

Le Flamenco est une danse gitane d'origine andalouse. Cette danse occupe une place considérable dans l'héritage culturel espagnol. Formée à Paris, Madrid et Séville, Aurélie Courau enseigne le Flamenco durant quelques années et observe que de nombreuses personnes renoncent ou abandonnent l'apprentissage en raison du rythme contraignant des frappes de pied. Elle décide de quitter l'Espagne et élabore un style de Flamenco sans chaussures, mélangé à d'autres styles (danse classique, orientale ou contemporaine). Son choix de s'éloigner du Flamenco traditionnel ne l'empêche pas de dispenser à ses élèves les bases de la technique, le rythme, les percussions corporelles et la respiration. L'improvisation est ensuite mise à l'honneur.

Animé par Aurélie Courau  
mardi : 19 h-20 h

### DANSE LINDY HOP\*

Cette danse de couple festive, créée à la fin des années 1920 dans le quartier d'Harlem à New York, fait partie des danses swing et se pratique sur de la musique swing. Très dynamique, cette danse joyeuse offre une grande richesse de mouvements et de liberté aux danseurs et danseuses. Les cours de Lindy Hop sont animés en mode « switch », chacun apprend les deux rôles du couple de danse : leader (personne qui guide) et follower (personne qui suit), permettant d'augmenter la compréhension du guidage et la communication entre les partenaires.

Animé par Swing East  
jeudi : 21 h-22 h 30

### DANSE MODERN'JAZZ

C'est une danse de synthèse, pluriculturelle. Les styles, les tendances, les origines y sont multiples et confondus. Les cours se composent d'un échauffement permettant d'acquérir une certaine précision des mouvements, un sens du rythme et de l'espace. Ce travail de coordination, d'isolation, de rythmes et d'enchaînements où sont mêlés la technique, le déplacement, la musique et l'expression permettra la création d'une chorégraphie.

Animé par Camille Cauwet  
mercredi : 19 h-20 h 30

#### \*Ensembles dirigés

Les cours marqués d'un \* peuvent être compris dans un parcours musical en complément d'une pratique instrumentale, ouverts uniquement aux Parcours B et C.

Les Ensembles dirigés sont des cours de pratique collective en musique (orchestre) en chant (chorale) ou en danse.

### DANSE ORIENTALE CONTEMPORAINE

S'amuser tout en apprenant les fondamentaux de la danse, améliorer sa posture, voyager à travers les rythmes du Maghreb et d'Égypte. Saadia Souyah propose une traversée des danses du monde arabe, prétexte à une pratique corporelle complète : renforcement de la colonne, travail sur la posture, la marche, le rythme, l'espace, etc... Une approche ludique et jubilatoire des danses de transe, de la danse orientale égyptienne et des danses du Maghreb.

Chorégraphe danseuse reconnue, Saadia Souyah a une grande connaissance du corps et des danses du monde arabe, de la danse du ventre à la transe, qu'elle aime partager avec enthousiasme.

Animé par Saadia Souyah  
mardi : 19 h-20 h 30

### DANSE ORIENTALE

La danse orientale est le reflet de l'expression féminine dans toute sa splendeur. Cette danse constitue un merveilleux exercice pour améliorer sa souplesse et tonifier son corps, tout en augmentant votre confiance en vous et vous permettant d'affirmer votre personnalité. Les grands principes de cette danse sont : isoler et contrôler les muscles, l'équilibre et la fluidité et l'expressivité. Maéla propose des cours dynamiques et pédagogiques dans une ambiance chaleureuse, sérieuse et efficace. Elle partagera tout son savoir-faire et sa générosité fait toute la différence.

Animé par Claire Laugéro (Maéla)  
vendredi : 18 h 30-19 h 30 B / 19 h 30-20 h 30 A

### DANSES DE SALON\*

Aujourd'hui, le terme Danses de Salon regroupe deux familles : les danses standards et les danses latines. Dans les danses dites standards, on retrouve principalement la Valse anglaise (également appelée valse lente) ; le Tango, le Quickstep et le Slowfox auxquels il faut ajouter la Valse Viennoise. Pour les danses dites latines, les plus pratiquées sont la Samba, le Jive (Rock), le Paso Doble, le Cha-Cha-Cha et la Rumba.

Animé par Dudde Dagmar  
jeudi : 19 h-20 h A / 20 h-21 h B

### DANSES SALSA-CUBAINES\*

Les musiques latines suscitent depuis quelques années un véritable engouement, en raison de leurs rythmes endiablés et de leur esprit convivial et joyeux. La danse n'est pas en reste, c'est un échange sensuel et complice qui se crée entre deux danseurs. Salsa, cha-cha-cha, son, rumba... Toutes les danses en couple des Caraïbes, et notamment de Cuba, y sont abordées.

Animé par Alice Minck  
samedi : 14 h-15 h 30 A / 15 h 30-17 h B  
(sauf les 14 décembre 2024, 18 janvier, 8 février, 15 mars, 12 avril et 17 mai 2025 où les deux groupes se retrouvent de 14 h à 15 h 30)

### WAACKING DANCE\*

Back to the 70's ! Le waacking est né au début des années 70 dans les clubs de Los Angeles. Déplacements, mouvements très marqués et rapides des bras, glamour attitude, forgent le waacking comme synonyme d'expression et d'émancipation. Il puise son inspiration dans le cinéma hollywoodien et invite chacun-e à interpréter un personnage sur des rythmes disco et funk, teintés de hip-hop. C'est de la Discodance, la danse des divas !

Animé par Sofia Stanic  
lundi : 19 h-20 h 30 (à partir de 15 ans)

# THÉÂTRE

## THÉÂTRE – ATELIER #01

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui désirent découvrir, explorer ou approfondir le jeu théâtral. Dans un cadre bienveillant, il débutera par des exercices sur le corps, la respiration et la voix, ainsi que sur l'utilisation de l'espace scénique. L'improvisation sera abordée pour développer l'imaginaire, l'écoute et la créativité de chacun et du groupe. Par la suite, des textes dramatiques, contemporains et classiques, seront proposés et mis en scène, en travaillant le rythme de la langue, le regard, l'interprétation...

L'atelier se clôturera au mois de juin par une représentation devant un public amical, pour vivre une expérience théâtrale complète. Un montage de ce travail constituera la présentation de fin d'année.

Animé par Claire-Monique Scherer  
lundi: 18 h-20 h 30

## THÉÂTRE – ATELIER #02

Cet atelier s'organise autour de la découverte de soi et des autres à partir d'exercices individuels et collectifs mettant en jeu le corps, le rythme, la voix, l'exploration d'une expression libre, et l'improvisation nourries par l'imaginaire, afin de constituer un groupe joyeux et confiant. Nous aborderons des auteurs contemporains de préférence et monterons ensemble un spectacle représenté en fin d'année.

L'expérience du plateau, l'apprentissage des textes et la mise en espace prendront progressivement le relais des exercices : chacun-e sera investi-e d'un rôle, d'un personnage à construire et à représenter. Débutant-es ou « ancien-nes » sont les bienvenus, seul l'engagement dans le projet sera demandé !

Animé par Véronique Müller  
lundi: 20 h 30-23 h

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

L'improvisation théâtrale est une discipline utilisant le jeu non-préparé : le comédien-improvisateur ou la comédienne-improvisatrice joue sans texte prédéfini et sans mise en scène préalable, ce qui constitue un champ d'expérimentation artistique d'une variété de formes infinie. L'atelier d'improvisation théâtrale est un laboratoire de fabrication d'histoires qui développe la créativité, l'écoute et l'échange. Un atelier où l'on invente sur l'instant, où l'on ose, où l'on lâche prise tout en s'amusant.

Animé par Jean-Marie Daubenton  
mercredi: 20 h 30-22 h 30

# arts visuels ARTS PLASTIQUE

**Dessin :** Aquarelle, Dessin d'après modèle, Dessin et peinture

**Volumes :** Modelage, Céramique, Mosaïque

**Photographie :** Photographie argentique noir et blanc, Photographie numérique

La Maison Populaire offre un  
découvrir les gestes essentiels po  
Que ce soit à travers l'appren  
volumes, ou la déco  
d'observation et d'éduo  
l'opportunité de pratiquer  
propi

Tout au long de l'année  
sensibilité, leur curiosité artist  
processus créatif. Régulière  
d'expose  
et les e



S

panel d'activités permettant de (re) transformer la matière et le réel. Le tissage du dessin, via l'initiation aux techniques de la photographie, le travail de l'observation du regard donnera à chacun-e une expérience et d'évoluer dans un esprit collectif et au dialogue et au faire ensemble.

, les participant·es développent leur pratique, travaillent leurs gestes dans un atelier. Les « Fêtes salon » permettent de présenter les œuvres réalisées dans le salon et dans les espaces extérieurs de la Maison pop.

## DESSIN AQUARELLE

Les connaissances techniques et les gestes à acquérir dans la pratique de l'aquarelle sont immenses. Cet atelier propose de découvrir les techniques des lavis, des glacis, des fondus, rehauts et textures, ainsi que l'ensemble des connaissances et gestes spécifiques adaptés à ce type de peinture, dont la rapidité d'exécution technique en fait un outil idéal pour la réalisation de croquis ou d'études prises sur le vif.

Cet atelier est ouvert à tous les niveaux, que vous soyez débutant·es ou que vous ayez une technique plus approfondie, le/la professeur·e vous accompagnera individuellement dans l'appréhension de la méthode propre aux aquarellistes et des questions esthétiques qui en découlent (choix du sujet, angle du regard, cadrage du dessin, etc.).

| Animé par **Quentin Duroux**  
lundi : 18 h-20 h

## DESSIN D'APRÈS MODÈLE

L'approche du nu peut sembler difficile à plus d'un titre, le corps humain étant d'une grande complexité graphique. Il n'est pas question dans cet atelier d'aller à la recherche d'une perfection qui nécessite des années de travail, mais au contraire d'appréhender le corps d'un point de vue plus sensoriel et sculptural, comprendre le corps par les volumes. Chaque participant·e, débutant·e ou non, pourra y développer son sens de l'observation et de la perception de l'espace, tout en approfondissant ses connaissances du corps humain.

L'atelier de dessin d'après modèle est ouvert aux adultes de tout niveau, qui souhaitent apprendre à dessiner le mouvement du corps au travers de poses rapides, permettant de développer son esprit de synthèse, ou connaître le dessin de l'anatomie et de la perspective grâce à des poses plus longues qui nécessitent de la concentration et un regard aiguisé.

| Animé par **Manuelle Bauduin**  
mercredi : 19 h 30-21 h 30

Pour les séances avec modèle, une participation financière d'environ 40 euros sera demandée à chaque début de trimestre.

**Matériels :** se munir de son propre matériel. Une liste de fourniture vous sera communiquée par le/la professeur·e lors du premier cours.

Une participation financière d'environ 30 euros pourra vous être demandée en début d'année pour l'achat du matériel commun.

## DESSIN ET PEINTURE

Les diverses techniques de la peinture et du dessin (aquarelle, huile, tempera, pastel, croquis, étude...) permettent d'aborder de manière riche et plurielle le travail sur l'ombre et la lumière, la complémentarité des contrastes colorés, le cadrage et la composition. Cet atelier est une invitation à affiner sa main, son esprit, son œil, ainsi que son regard sur le monde. Des éléments de la réalité servent de support et les grands genres picturaux (nature morte, portrait, paysage, etc.) deviennent des sujets d'étude.

Chaque participant·e est suivi·e dans son travail personnel, soit sur une proposition d'après modèle (nature morte, modèle vivant, croquis ou paysage), soit sur un travail d'imagination, selon ce que chacun·e, quel que soit son niveau, souhaite développer.

| Animé par **Quentin Duroux**  
lundi : 20 h-22 h

Diplômée de La Cambre et de l'Erg à Bruxelles.

| Animé par **Laura Ottone**  
mardi : 18 h-20 h / 20 h-22 h

Diplômée d'Emile Cohl à Lyon et de Saint-Luc à Bruxelles, Laura Ottone travaille en tant que dessinatrice et auteure de bande dessinée.

## VOLUMES MODELAGE

Les cours de modelage rassemblent le travail par la terre (matériau souple et très malléable) d'après modèle vivant (corps et visage) et la création de tout objet en volume. L'ensemble des formes réalisées peuvent être engobées ou non, émaillées selon vos choix et vos goûts.

La professeure vous guidera individuellement en vous expliquant notamment de quelle façon bien positionner la masse de terre d'argile en fonction de ce que l'on observe et de ce que vous souhaitez modeler.

Cet atelier est destiné aux adultes de tout niveau souhaitant acquérir ou approfondir leurs connaissances en modelage du corps, du volume et de l'espace.

| Animé par **Annick Bailly**  
jeudi : 18 h-20 h / 20 h-22 h

Pour les séances avec modèle, une participation financière d'environ 40 euros sera demandée à chaque début de trimestre. Participation financière également pour la terre (pains de Grès de 10 Kgs vendus sur place au tarif de 10 euros). Un accès libre à la salle Rodin est possible pour les adhérent·es inscrits·es à cet atelier sur la saison en cours, afin de pouvoir poursuivre leur travail.

Un planning de réservation est disponible à l'accueil.

**Matériels :** se munir de son propre matériel. Une liste de fourniture vous sera communiquée par le/la professeur-e lors du premier cours.

Une participation financière d'environ 30 euros pourra vous être demandée en début d'année pour l'achat du matériel commun.

## CÉRAMIQUE

Le matériau brut, la terre, est d'une importance fondamentale. De sa qualité et de sa préparation dépendent le résultat et plus encore le caractère de l'objet fini. Dans cet atelier, le travail de la terre est abordé selon différentes méthodes : colombin, plaque, estampage et tournage pour créer des formes multiples et variées avant de les émailler et de les cuire. Le tournage est possible sur place, pour les élèves en ayant déjà une pratique.

Le/la professeur-e vous guidera de façon personnelle pour vous aider à acquérir les méthodes relatives à l'art de la céramique, et ce, quel que soit votre niveau.

**Animé par Vincent Lévy**  
lundi : 20 h-22 h

**Animé par Fabienne Gilles**  
mardi : 18 h-20 h / 20 h-22 h

Participation financière pour la terre (pains de Grès de 10 Kgs vendus sur place au tarif de 10 euros).

Un accès à la salle Rodin est possible sur réservation pour les adhérent-es inscrit-es à cet atelier sur la saison en cours. Un planning de réservation est disponible à l'accueil.

## MOSAÏQUE

Les cours de mosaïque sont fortement marqués par la question du temps : d'un temps historique, nous rappelant que cet art ancestral a su traverser les âges en s'adaptant aux modes ornementales de chaque époque, mais également du temps passé à maîtriser cette technique. La patience est l'élément clef pour dompter la découpe des tesselles selon le modèle du sujet choisi, contrôler leurs agencements, dans un souci de forme et de composition colorimétrique. La couleur et la matière sont au cœur de cet art décoratif. Ainsi, la mosaïque requiert le sens du toucher, avant même de satisfaire celui de la vue.

**Animé par Laura Di Bidino**  
jeudi : 10 h-13 h / 14 h-17 h  
samedi : 10 h-13 h / 14 h-17 h

Un accès libre à la salle Pompéi est possible pour les adhérent-es inscrit-es à cet atelier sur la saison en cours, afin de pouvoir poursuivre leur travail.

Un planning de réservation est disponible à l'accueil.

# PHOTOGRAPHIE

## PHOTOGRAPHIE ARGENTIQUE NOIR & BLANC

Fabriquer une image pour raconter une histoire est l'objet principal du cours.

S'exercer à la prise de vues et en apprendre les bases. Produire artisanalement des tirages argentiques noir et blanc de qualité (petit format sur papier).

La pratique évolue au fil des séances et des cas rencontrés. Après l'apprentissage des premières balises pour réaliser un bon tirage, vous serez initié au travail de masquage. Qu'est ce qui doit apparaître ou se fondre pour valoriser une image ? Que peut-on envisager à partir de tel ou tel négatif ?

Mais ce cours est aussi l'occasion de :

- découvrir des expositions, des publications, des auteur-es photographes exerce le regard à la construction du « cadre » et à la narration.
- échanger autour des productions de chacun-e et devenir spectateur-trice et critique.
- associer les images en vue d'une exposition de fin d'année. Cela permet de se confronter à la mise en espace des photographies et d'aborder les notions de montage et d'écriture.

**Animé par Isabelle Menu**  
lundi : 18 h-20 h / 20 h-22 h

Chaque participant-e doit être muni-e d'un appareil photo argentique (avec réglages manuels), financera le développement de ses films et apportera ses boîtes de papier. Un accès au laboratoire et à la salle Doisneau est possible sur réservation pour les adhérent-es inscrit-es à cet atelier sur la saison en cours.

Un planning de réservation est disponible à l'accueil.

## PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

De la prise de vue studio et extérieure, au développement des fichiers numériques, comment choisir et maîtriser les différents réglages qui interviennent tout le long de la fabrication d'une image numérique ? Le projet de ce cours est de développer sa connaissance et sa maîtrise de ce parcours, pour finalement oublier la technique et se concentrer sur l'objectif de départ : faire les photos que nous avons en tête.

Tout au long de l'année, il s'agira :

- d'apprendre la technique pour apprendre à voir et regarder.
- d'orienter la post-production vers le développement d'une identité photographique.
- de s'ouvrir au monde de l'image photographique.

Basé sur un apprentissage technique associé à et par l'analyse de travaux photographiques d'auteur-es de l'histoire de la photographie (ancienne et contemporaine), ce cours se veut ouvert à toutes et à tous, et s'adaptera en fonction des projets et des niveaux qu'ils soient personnels ou collectifs. Des sorties de prises de vues et des visites d'expositions ont lieu ponctuellement dans l'année. Une exposition de début et/ou de fin d'année permet de s'essayer à la mise en forme et en espace des photographies.

**Animé par Virginie Pérocheau**  
mardi : 18 h-20 h / 20h-22h

Chaque participant-e doit être muni-e d'un appareil photo numérique (avec réglages manuels), financera le développement de ses tirages et apportera ses boîtes de papier. Un accès à la salle informatique Athéna est possible sur réservation pour les adhérent-es inscrit-es à cet atelier sur la saison en cours.

Un planning de réservation est disponible à l'accueil.

# POP [LAB]

## le fab lab de la Maison pop

---

**Pop [lab]** : Ouverture public, Forfait Pop [lab]

**Les Formations du Pop [lab]** :

Découpeuse laser, Fraiseuse numérique (CNC),  
Impression 3D, Découpeuse vinyle, Presse à chaud

**Ateliers** : Initiation à la fabrication numérique,  
Lutherie Numérique

---

Vous aimez créer des objets par vous-mêmes, bricoler et expérimenter ? Le Pop [lab] est fait pour vous. Situé au cœur de la Maison Populaire, ce fablab (fabrication laboratory, soit laboratoire de fabrication) est un espace dédié à la fabrication numérique. Le Pop[lab] s'adresse à toutes les personnes désireuses d'enrichir leurs connaissances pratiques en électronique, en design et en bricolage. De nombreux outils et machines permettent de réaliser des projets de fabrication, en autonomie ou à plusieurs.

Créer des gravures sur bois ou réparer des objets en plastique devient possible avec la découpeuse laser et les imprimantes 3D. Aussi, le fabmanager, vous accompagne dans vos projets et vous forme à l'utilisation des machines.

Fréquenter le Pop [lab], c'est apprendre à manier les machines pour réaliser tous vos projets. Et si vous n'êtes pas encore familier·e de l'univers des fablabs, des formations aux machines sont possibles et des ateliers sur mesure sont organisés. Une fabrique créative et collaborative pour booster votre inventivité !

Dans la mesure du possible, les outils abordés sont des logiciels libres (open source) et gratuits. Afin de conserver vos travaux, munissez vous de votre propre moyen de stockage (clé USB, disque dur externe...).

## LE POP [LAB]

### OUVERTURE PUBLIC

Gratuit pour les adhérent·e·s,

Visites gratuites pour les non-adhérent·e·s.

Ces moments permettent de découvrir le Fablab de la Maison pop et de rencontrer la communauté d'adhérent·e·s qui y développe ses projets. Il est ensuite possible de s'inscrire via le forfait Pop [lab].

| Encadré par le fabmanager

mercredi : 18 h-21 h

samedi : 14 h-17 h

Ouverture lors d'évènements les mardis soir.

## FORFAIT POP [LAB]

À travers ce forfait, vous marquez votre soutien au fablab et à son développement au sein de la Maison Populaire.

Vous pouvez venir sur les plages horaires réservées à l'accès membres, après avoir confirmé auprès du fabmanager que vous êtes autonome dans vos projets et dans l'utilisation des espaces. Si vous avez suivi les formations spécifiques, vous pouvez également accéder aux machines du Pop [lab] de manière privilégiée, en réservant votre créneau sur internet. Vous pourrez faire appel aux conseils du fabmanager lors de vos réalisations sur place, sur demande.

| Accès libre, encadré ou non par le fabmanager.

du lundi au vendredi : 10 h-12 h / 14 h-21 h

samedi : 10 h-17 h

## CONTACT

Le fabmanager, Simon Larcher

par mail : [poplab@maisonpop.fr](mailto:poplab@maisonpop.fr)

par téléphone : 01 42 87 08 68 / 06 15 76 96 12

Accéder à l'actualité du Pop [lab] :

<https://www.maisonpop.fr/-pop-lab->

## LES FORMATIONS DU POP [LAB]

Les différentes formations proposées ci-dessous vous permettront par la suite de développer vos projets personnels.

### DÉCOUPEUSE LASER

Cette machine permet de faire des gravures très fines au laser sur de nombreux matériaux naturels et non-toxiques (bois, papier, carton, plexiglass, etc.) et de les découper si l'épaisseur est inférieure à 5 mm.

Venez découvrir pendant l'ouverture public du Pop [lab] de nombreux exemples de créations faites avec la découpeuse laser.

| Sur rendez-vous avec le fabmanager

durée : 1 heure

### FRAISEUSE NUMÉRIQUE

Avec la fraiseuse numérique (machine à commande numérique) vous pouvez usiner, graver, découper dans un large éventail de matériaux différents et avec un large choix d'outils.

Venez découvrir pendant l'ouverture public du Pop [lab] de nombreux exemples de créations faites à la fraiseuse numérique.

| Sur rendez-vous avec le fabmanager

durée : 1 heure

### IMPRESSION 3D

L'imprimante 3D est souvent considérée comme une machine phare dans les fablabs et permet de fabriquer, directement sur son plateau, couche par couche, un objet à partir d'un fichier 3D.

Cette formation permet de découvrir le fonctionnement des imprimantes 3D, ce que l'on peut faire et ne pas faire, et vous guide dans le paramétrage de vos impressions depuis vos fichiers 3D. Elle s'adresse à tous les public sans connaissance technique préalable. Elle sera particulièrement utile aux personnes souhaitant construire ou acquérir une imprimante 3D ou aux personnes souhaitant baser un projet professionnel sur un prototypage par impression 3D.

| Sur rendez-vous avec le fabmanager

durée : 1 heure

### DÉCOUPEUSE VINYLE

Avec la découpeuse vinyle, vous pouvez réaliser des stickers, pochoirs, cartes de vœux ....La prise en main est simple et les possibilités sont grandes avec cette petite machine ! Vous pourrez créer des projets à partir de vos propres dessins mais aussi à partir d'images trouvées sur internet.

Venez découvrir pendant l'ouverture public du Pop [lab] de nombreux exemples de créations faites à la découpeuse vinyle.

| Sur rendez-vous avec le fabmanager

durée : 1 heure

### PRESSE À CHAUD : FLOCAGE SUR TEXTILE

Le flocage est une technique de marquage par transfert thermique. Le visuel est envoyé à un plotter de découpe, chargé d'un rouleau de flex ou flock. Ainsi, vous pourrez imaginer n'importe quelle personnalisation de vos T-shirts, Tote-bag, ou tout autre support textile.

Le Pop [lab] est équipé d'une presse à chaud et d'un espace dédié à la personnalisation sur textile. Cette formation vous fait donc découvrir les subtilités du flocage, de la création du visuel sur flex à l'aide de la découpeuse vinyle à l'application sur le textile lui-même, avec tout le matériel nécessaire, mis à votre disposition.

| Sur rendez-vous avec le fabmanager

durée : 1 heure

## ATELIERS

### INITIATION À LA FABRICATION NUMÉRIQUE

Cette série de cinq ateliers de découverte et de pratique a pour but de sensibiliser les participant·e·s à la fabrication numérique et l'électronique.

| Animé par le fabmanager

Parcours de 5 ateliers par trimestre les mardis de 19 h à 21 h.

Forfait Pop [lab], accès libre inclus et valable dès la fin du cycle. L'ensemble du matériel est fourni / ouvert aux débutant·e·s.

### LUTHERIE NUMÉRIQUE

Fabrication de dispositifs musicaux ou sonores avec le matériel et les machines du Pop [lab].

Dans cet atelier vous découvrirez la personnalisation et le détournement d'instruments acoustiques et électroniques et de contrôleurs pour la musique assistée par ordinateur.

Cette activité est destinée aux adolescent·e·s et aux adultes avec expérience (ou forte curiosité) musicale et un intérêt pour la fabrication numérique, l'informatique et l'électronique.

| Animé par Simon Larcher

jeudi : 19 h-21 h

# ÉCRITURE & LANGUES

À la Maison Populaire, on dépasse les frontières : celles de l'intime et celles du monde afin de mettre ses propres imaginaires en jeu et confronter ses mots à l'écriture et leurs sonorités en japonais, anglais, espagnol, arabe et français.

Les cours de langues de la Maison pop s'adressent à la fois aux débutant·es et aux confirmé·es. Deux à trois niveaux, vous sont proposés afin de vous accompagner dans votre apprentissage. Des professeur·es passionné·es vous proposeront des ateliers vivants et dynamiques. Supports vidéo, jeux de rôle, décryptage de l'actualité.

Vous apprendrez tout en vous amusant !

---

**Écriture :** Atelier d'écriture

**Langues :** Anglais, Arabe, Espagnol,  
Japonais

---

**Niveau A : Débutant ou faux débutant**, s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué la langue.

**Niveau B : Intermédiaire**, s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins une année.

**Niveau C : Conversation / Avancé**, s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins deux années.

## ÉCRITURE

### ATELIER D'ÉCRITURE

Tracer des mots comme on trace un chemin. La feuille est un territoire, une frontière, un espace-temps où « Je » se pose. Cet atelier propose des expériences d'écriture, comme écrire de droite à gauche, en tout petit ou en tout gros sur des feuilles maigres ou épaisses. Le corps comme support premier de l'écriture, en se tenant debout, sur une scène imaginaire ou bien en chuchotant dans l'oreille de son voisin ou de sa voisine ce qu'il a écrit. Écrire, c'est faire sienne de vieilles empreintes et tenter d'y mettre ses pieds. Ou bien faire sienne des empreintes qui n'existent pas encore, ou à peine. Écrire est un « Je » de pistes.

Animé par Valéry Meynadier  
mercredi : 19 h-21 h  
jeudi : 18 h-20 h

## LANGUES

### ANGLAIS

Pour des raisons à la fois historiques, économiques, démographiques, géographiques et culturelles, la langue anglaise a acquis au XIX<sup>ème</sup> siècle le statut de première langue internationale. Langue courante des affaires mondialisées et de la diplomatie, langue principale des sciences et des nouvelles technologies, mais aussi langue de tant de musiques populaires et de séries télé, l'anglais est bien installé dans notre quotidien. Cette langue germanique – qui a plus en commun avec le français qu'on ne l'imagine – est devenue quasi indispensable en voyage ou dans la vie professionnelle. En outre, l'anglais est le véhicule d'une formidable littérature, ainsi que d'innombrables films classiques, d'art et essai ou simplement destinés au divertissement. Bref, l'apprentissage d'une langue aussi riche est non seulement fort utile, mais constitue une passionnante aventure intellectuelle.

**Niveau A : débutant ou faux débutant.** Ce cours s'adresse aux personnes qui ont besoin d'acquérir les bases de grammaire et de vocabulaire. Apprendre les différents temps et la conjugaison afin de parvenir en cours d'année à faire des phrases et poser des questions. L'objectif est de pouvoir mettre en pratique ses connaissances lors d'un voyage, de comprendre les paroles d'une chanson ou un fait d'actualité.

**Niveau B : intermédiaire.** Ce cours s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins une année d'anglais l'année précédente, ou qui se souviennent des bases : l'emploi du présent simple et du présent continu, ainsi que la structure des phrases négatives et interrogatives.

**Niveau B/C : confirmé.** Ce cours s'adresse aux personnes possédant déjà des bases en termes de vocabulaire, de temps de verbes et de grammaire. Le cours s'articule autour de deux axes principaux : la maîtrise des temps de verbes, des plus simples aux plus complexes, ainsi que la phonétique pratique. Les notions abordées en cours sont mises à profit dans le cadre d'exercices et de discussions animées par le/la professeur-e. Les lectures d'articles ou d'extraits tirés de la littérature sont autant d'occasions de découvrir de nouveaux mots et expressions, de clarifier sa prononciation et de rendre son intonation plus naturelle.

**Niveau C : conversation.** Ce cours s'adresse aux personnes à l'aise avec les fondamentaux, il permet une pratique active de la langue orale avec un soutien spécifique en phonétique. L'apprentissage ou la révision de points de grammaire et de vocabulaire anglais et américain, ainsi que des exercices d'écoute et de compréhension permettront aux adhérent-e-s de se sentir plus à l'aise lors de leurs voyages ou au travail. L'accent sera également mis sur la culture et la civilisation anglo-saxonne (chansons, culture et mode de vie ...).

Animé par Joëlle Laborde  
mardi : 18 h 30- 20 h B  
jeudi : 17 h 30-19 h A / 19 h-20 h 30 C  
Il peut également vous être demandé l'achat d'un cahier d'exercices.

## ARABE

Véritable véhicule des pensées riches et fécondes dans les domaines littéraires, philosophiques et scientifiques, l'arabe permet aujourd'hui une ouverture culturelle très étendue, tant du point de vue géographique qu'historique. L'arabe est actuellement parlé par près de 437 millions de personnes dans le monde. Langue de culture, de commerce, d'échange, de sciences, l'apprentissage de l'arabe présente de véritables atouts. La professeure Mona Al-Maqtari, se concentre sur la compréhension et l'expression écrite et orale, ainsi que sur la conversation. Elle s'appuie également sur des supports audiovisuels (chansons, extraits de films, émissions de variétés et documentaires) afin de dynamiser l'apprentissage, consolider les connaissances apprises et prendre du plaisir à se fondre dans la langue et la culture arabe.

Animé par Mona Al Maqtari  
jeudi : 18 h 30-20 h A / jeudi : 20 h-21 h 30 A  
L'achat du manuel « Mektoub » de Mathieu Guidère (ISBN : 978-2340004870) est demandé pour le niveau A.

## ESPAGNOL

La langue de Cervantès, Gabriel Garcia Marquez et d'autres lumières se range parmi les plus grandes au monde grâce à ses 577 millions de locuteurs et à l'audace littéraire de ses écrivains. Langue de travail aux Nations unies, elle conjugue en trois groupes de verbes la richesse, la légèreté, la gravité et l'harmonie de l'ensemble des langues romanes.

Première langue étrangère étudiée aux Etats-Unis, elle jouit d'un énorme prestige auprès des médias et des intellectuels. Manuel Caldera transmet la langue hispanique depuis plus d'une vingtaine d'années à la Maison Populaire, enchantant et rythmant chaque année ses cours d'une touche latina, olè!

Animé par Manuel Caldera  
lundi : 18 h 30- 20 h A / 20 h-21 h 30 B  
mercredi : 20 h-21 h 30 C

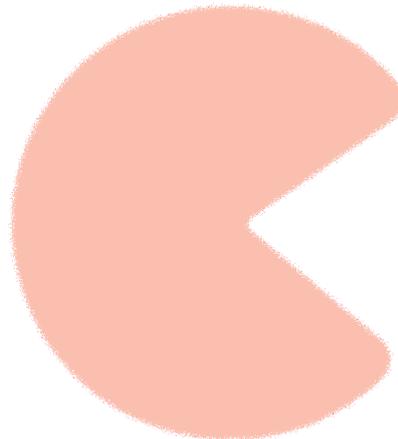
L'achat du manuel : « Rápido, rápido » - Libro del Alumno (livre de l'élève, ISBN: 9788484434610, environ 30 euros) est demandé pour les niveaux A et B.

## JAPONAIS

Aujourd'hui, quelques aspects culturels du pays du Soleil levant, comme le manga, le sushi, le bonsaï, le karaoké se popularisent dans la vie quotidienne française. Mais la culture nipponne ne se résume pas qu'à cela. À travers l'apprentissage oral et écrit de la langue, découvrez aussi les nombreux aspects liés à son patrimoine, son écriture qui combine trois systèmes : le kanji (une écriture à idéogrammes), le hiragana (une écriture syllabique) et le katakana (pour transcrire les mots d'origine étrangère).

Maho Nakamura transmet la langue japonaise de manière rigoureuse et ludique : grammaire, syntaxe et élocution. Son apprentissage est surtout axé sur la langue orale et la conversation.

Animé par Maho Nakamura  
lundi : 18 h 30-20 h (A) / 20 h-21 h 30 (B)



Bouger, se renforcer, s'assouplir, se relaxer, aller plus loin dans l'effort, entretenir sa condition physique : la Maison pop offre de nombreux terrains de jeu et de détente. Arts du combat, gymnastiques ou activités de relaxation font travailler votre corps, améliorent votre bien-être et tonifient vos muscles. Chacun·e pratique à son propre tempo et en fonction de ses possibilités.

**Arts du combat :** Aïkido, Capœira, Tai Chi Ch'uan

**Gymnastiques :** Cardio training, Danse dynamique Djembel, Gym +, Gym Cardio / Renfo, Gym'étirements, Gym senior, Gym'tonique, Gymnastique d'assouplissement, Gymnastique d'entretien, Gymnastique douce, Renfo Full Body, Stretching actif

**Relaxation :** Hatha yoga, Kundalini yoga, Massage shiatsu, Sophrologie & méditation, Pilates, Qi gong, Vinyasa yoga, Yin Yoga, Yoga parents-enfants

# CORPOREL & SPORTIF

## ARTS DU COMBAT

### AIKIDO

L'Aïkido est la recherche de l'union des énergies et de la paix. Créé par le maître japonais Ueshiba Morihei, cet art martial recherche l'association des énergies où attaque et riposte se complètent et s'annulent. Par un travail sur la respiration, des mouvements d'esquive, des projections et des immobilisations, les pratiquants recherchent à écarter ou à contrôler toute opposition. Éloigné de tout esprit de dualité ou de compétition, l'aïkido peut se pratiquer à tout âge. C'est aussi un art de vivre et une philosophie qui vise à faire un avec l'univers.

Animé par David Desport  
mercredi : 20 h - 21 h 30

### CAPŒIRA

La capœira est un art martial importé au Brésil par les esclaves angolais. Aujourd'hui partie intégrante de la culture brésilienne, elle est enseignée dans les clubs, les écoles et les universités. Elle permet de développer la force, la souplesse, l'équilibre, l'expression corporelle, la coordination tout en apprenant la pratique d'instruments. À la fois une lutte et une forme de danse, la capœira a des règles bien précises transmises par le professeur, nommé *mestre* en brésilien, qui pousse chacun à développer son esprit d'improvisation à travers les feintes et le sens du rythme. Dans le cercle de la *roda*, le *mestre* s'applique à maintenir l'ambiance à travers le chant, les battements de mains, il est le garant du bon déroulement du jeu.

Animé par Diêneba Traoré  
lundi : 20 h 30-22 h

Vêtements : abadá (pantalon souple sans coutures) et haut blanc. Des manifestations extérieures peuvent avoir lieu au cours de l'année (gratuites et non obligatoires).

### TAI CHI CH'UAN

Taichi chuan, art martial chinois interne. Pratique pour rester en bonne santé, améliorer son équilibre, sa souplesse, la coordination, le souffle. Le Taichi peut être pratiqué par toutes et tous, à tout âge. C'est aussi une méditation en mouvement qui s'effectue dans le silence et favorise la concentration et le calme. Il permet de mieux se tenir dans la vie de tous les jours et ainsi d'éviter de se faire mal au dos par exemple. C'est aussi un art martial où chaque geste correspond à une attaque.

Animé par Sophie Nedorezoff  
mardi : 19 h-20 h 30 / 20 h 30-22 h

## GYMNASTIQUES

### CARDIO TRAINING

Cette méthode de renforcement musculaire vous permettra, à travers différentes séries d'exercices de renforcer la tonicité de vos muscles, d'améliorer votre rythme cardiaque et votre endurance. Sculpter votre corps, des abdos jusqu'aux cuisses en passant par les fessiers. Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Utilisation facultative de petits matériels (lestes, élastiques, haltères, bâton et barres lestées).

Corrige notre posture ; tonifie la sangle abdominale afin d'éviter les maux de dos et galbe les fessiers.

Animé par Magnim Kpatcha  
mercredi : 19 h 30-20 h 30

### DANCE DYNAMIQUE DJEMBEL

Le Djembel est une activité de Danse-Fitness qui s'inspire de plusieurs danses africaines. Cette danse « bien-être » est idéale pour décompresser et se dépenser à travers différents mouvements en fonction des sonorités et de la dynamique de la musique. Cette expérience de remise en forme va vous libérer de vos contraintes et vos tensions tout en brûlant les calories superflues.

Animé par Bernard Akaye  
vendredi : 19 h 30-20 h 30

### GYM +

(ABDOS, FESSIERS, CUISSSES)

Cette gymnastique vise particulièrement à faire travailler les parties du corps dites « sensibles » à la prise de poids. Des exercices pratiques permettent de modeler la silhouette.

Animé par Thomas Royère  
jeudi : 17 h 30-18 h 30  
vendredi : 11 h 30-12 h 30

### GYM'CARDIO/RENFO

UN SPORT SANTÉ

La Gym Cardio/Renfo permet un développement harmonieux de la force musculaire et du système cardio vasculaire. À travers différents exercices, vous perdrez progressivement du poids et retrouverez une silhouette élégante. Vous alternerez les exercices axés sur le raffermissement et l'amélioration de la tonicité des muscles (cuisses-abdos-fessiers notamment) et ceux qui se centralisent sur le perfectionnement du rythme cardiaque. Ces séances de remise en forme vous guideront vers une condition physique optimale.

Animé par Frédéric Voldman  
samedi : 10 h 30-11 h 30 / 11 h 30-12 h 30

### GYM'ÉTIREMENTS

Ce cours de gymnastique donne une place importante à la relaxation par des exercices d'étirements. La première partie du cours est basée sur le renforcement musculaire tandis que la seconde enchaîne sur des étirements actifs. Chaque groupe musculaire sollicité pendant la première partie du cours est ensuite étiré afin d'augmenter l'efficacité des mouvements, d'éviter les tensions sur les tendons, les courbatures et d'accélérer la récupération pour permettre aux muscles de retrouver leur élasticité initiale. On appelle aussi cette action le « retour au calme ». Le cours se termine par de la relaxation.

Animé par Thomas Royère  
jeudi : 18 h 30-19 h 30

Pour toutes les activités qui se déroulent dans la salle de danse, le gymnase et le dojo, munissez-vous de vêtements dédiés à l'activité.

Les vêtements et les chaussures de ville ne sont pas admis.

Le respect de cette règle conditionne l'accès à la salle.

### GYM'SENIOR

Atelier musical de gymnastique d'entretien dans lequel la respiration et la coordination du corps sont au cœur même des exercices. Travaillant sur la chaîne musculaire et sur les bases fondamentales du placement, l'écoute personnalisée et constructive sera la matière indispensable pour chacun.

Animé par Karem Ortiz  
mercredi : 9 h 30-10 h 30 / 10 h 30-11 h 30

### GYM'TONIQUE

Gymnastique soutenue qui vise à entretenir et à développer la condition physique des participants tout en préservant les aspects ludiques. Au programme : step pour développer le système cardio-respiratoire et la coordination à l'aide de ce support ludique ; renforcement musculaire, pratique légère, généralisée et continue, avec ou sans l'aide de petit matériel (bâtons, lests, haltères), étirements pour dénouer ce bel ensemble, dénouer les tensions, augmenter la mobilité.

Animé par Thomas Royère  
jeudi : 19 h 30-20 h 30

### GYMNASTIQUE D'ASSOULPISSEMENT

Assouplir les articulations, faire des mouvements d'étirement, un travail de renforcement musculaire afin d'acquies ou de retrouver une bonne souplesse, une tonicité musculaire, une endurance à l'effort. Travail sans esprit de compétition, si ce n'est de se surpasser soi-même et se sentir bien dans sa peau.

Animé par Thomas Royère  
vendredi : 13 h 30-15 h

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Les exercices portent sur le renforcement musculaire global ou de parties du corps, la coordination, l'équilibre, l'assouplissement (utilisation de bâtons, élastiques, haltères...), accompagnés par une respiration adéquate où les muscles profonds sont sollicités pour un développement progressif et harmonieux du corps.

Animé par Thomas Royère  
vendredi : 12 h 30-13 h 30

### GYMNASTIQUE DOUCE

Les exercices portent sur le renforcement musculaire global ou de parties du corps, la coordination, l'équilibre, l'assouplissement (utilisation de bâtons, élastiques, haltères...), accompagnés par une respiration adéquate où les muscles profonds sont sollicités pour un développement progressif et harmonieux du corps.

Animé par Magnim Kpatcha  
mercredi : 18 h 30-19 h 30

## RENFO FULL BODY

Le Renfo Full Body est une méthode qui permet de travailler l'ensemble des muscles simultanément pour développer une musculature harmonieuse. Il permet d'améliorer sa tonicité musculaire, sa force, son endurance et son rythme cardiaque par l'enchaînement de plusieurs exercices. Cette activité est idéale pour maintenir son niveau de forme et une excellente condition physique.

Animé par Bernard Akaye  
vendredi : 18 h 30-19 h 30

## STRECHING ACTIF

Le travail porte sur les étirements et le renforcement musculaire à travers des mouvements lents. La technique du « contracte-relache-étire » venue des États-Unis permet de n'utiliser que le poids du corps et parfois de petits lestes sous forme de bracelets. La douceur et la lenteur des exercices n'enlèvent en rien au travail effectué car les mouvements sont continus durant toute la séance.

Animé par Magnim Kpatcha  
mercredi : 20 h 30-21 h 30

## RELAXATION

L'apport d'une serviette de bain pour les activités de relaxation est obligatoire.

## HATHA YOGA

Cette discipline a pour but la pleine réalisation de l'être humain en utilisant son potentiel physique, affectif, respiratoire et mental. Le hatha yoga est la technique de yoga la plus courante dans notre société occidentale. La pratique consiste à prendre conscience de son corps ; de pouvoir se relaxer pleinement ; de contrôler, d'étirer et d'agir sur l'organisme par la prise et le maintien de postures ; de maîtriser la respiration ; de calmer l'esprit. Les exercices sont simples et progressifs. Le yoga permet de trouver un état d'équilibre et de redécouvrir une hygiène de vie.

Animé par Alain-Georges Moreau  
lundi : 14 h 30-16 h / 16 h -17 h 30 / 17 h 30-19 h

Animé par Claire Josse  
lundi : 19 h-20 h 30

## KUNDALINI YOGA

Technique millénaire, le kundalini yoga a pour objectif principal d'éveiller les énergies endormies mais présentes en chacun de nous et plus particulièrement le long de la colonne vertébrale. La pratique de nombreux exercices de tension, de relaxation, de techniques respiratoires et de chant permet de prendre conscience et d'améliorer la circulation de cette énergie vitale pour acquérir sérénité et calme intérieur.

Animé par Diana Perez Almazan  
mardi : 20 h 30-22 h  
mercredi : 18 h 30-20 h

## VINYASA YOGA

Le vinyasa yoga ou yoga dynamique est une pratique du yoga où les postures s'enchaînent en se synchronisant sur la respiration. Il renforce et assouplit le corps en stimulant la circulation énergétique dans l'ensemble de l'organisme.

Animé par Hanane Bererhi  
jeudi : 18 h-19 h 30 / 19 h 30-21 h  
vendredi : 18 h-19 h 30 / 19 h 30-21 h

## YIN YOGA

Le Yin Yoga est une pratique qui invite à un voyage lent et paisible à l'intérieur de son être. Il s'agit d'une pratique intéroceptive et intuitive à l'écoute de son ressenti. Nul besoin de chercher à reproduire une posture idéale, avec les yeux fermés rester à l'écoute de son corps. Le Yin Yoga permet de libérer son corps, accueillir sans jugement, découvrir ses espaces intérieurs et œuvrer à la connexion *Souffle-Corps-Esprit*.

Animé par Claire Josse  
lundi : 20 h 30-22 h

## YOGA PARENTS-ENFANTS

ATELIER MENSUEL

Enfants 4-10 ans. Inspirés des enseignements de l'Hatha yoga, cet atelier familial permet d'acquérir, par le jeu, les bases du yoga que sont la coordination, la mémorisation, l'apprentissage de la posture correcte et l'initiation à la méditation.

Animé par Diana Perez Almazan  
jeudi : 17 h-18 h

Dates : 3 octobre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre 2024 et 23 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 22 mai et 12 juin 2025

## MASSAGE SHIATSU

D'origine japonaise, le shiatsu est une technique simple à la portée de tous. Pratiqué à l'aide de pressions rythmées et fluides le long des méridiens tendino-musculaires, il offre une nouvelle approche du corps en facilitant la reconnaissance de ses possibilités et en contribuant à reconstituer l'équilibre énergétique. Pratiquer le shiatsu, c'est aussi dénouer les tensions corporelles, rétablir une meilleure circulation des énergies, développer l'écoute corporelle et le sens du contact dans une relation de confiance et de respect de l'autre.

Animé par Nathalie Rado et Julie Pompougnac  
mardi : 18 h 30-20 h 30

## QI GONG

Le Qi gong (prononcé Chi Kong), discipline chinoise millénaire, est l'art de l'éveil et de la préservation de la santé. Il allie relaxation mentale et assouplissement corporel à un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes. Cette pratique ancestrale consiste à effectuer des mouvements déterminés, accompagnés par la respiration et la concentration sur des images de nature qui font découvrir un réel plaisir de se mouvoir dans l'espace.

Animé par Patrice Pallier  
lundi : 16 h-17 h 30

## SOPHROLOGIE & MÉDITATION

La sophrologie, science de la « conscience harmonieuse », a pour but l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Philippe Keit, formateur à l'académie de Sophrologie de Paris, s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux adolescents, qui souhaitent, à travers les méthodes proposées, développer et renforcer leurs capacités de bien-être, d'épanouissement personnel, d'adaptation à leur environnement qu'il soit personnel ou professionnel et de prendre conscience de leurs ressources. La sophrologie aborde la personne dans sa globalité, elle fait appel à la respiration, la détente, l'écoute du corps, la gestion du stress, des angoisses et des émotions ainsi que la visualisation positive. Durant ces ateliers, des pratiques de méditation seront également proposées.

À travers une pratique régulière, la sophrologie et la méditation visent la paix et l'harmonie de l'être.

Animé par Philippe Keit  
jeudi : 20 h 30- 21 h 45

## PILATES

L'Allemand Joseph Pilates (1880-1967) est à l'origine de cette méthode. Le Pilates vise à renforcer les muscles centraux, à allonger la colonne vertébrale, à développer le tonus musculaire et à augmenter la conscience du corps. Équilibre et maintien sont les maîtres mots de cette méthode qui repose beaucoup sur la respiration et une bon placement corporel. Les principes du Pilates sont :

**La concentration** : Il faut être concentré durant l'exécution des mouvements. La pensée descend dans le corps et chaque instant du déplacement doit être conscient.

**La respiration** : guide et accompagne les mouvements du corps.

**Le centrage** : appelé « le powerhouse » est considéré comme une véritable centrale énergétique ; cette zone est localisée entre l'os du pubis et les côtes inférieures, incluant les abdominaux profonds. Tous les exercices de Pilates visent à renforcer ce centre en enfouissant le nombril dans la colonne vertébrale.

**Le contrôle** : contrôlogie. Il faut chercher à contrôler chaque partie du mouvement. Toutes les postures demandent une grande précision d'exécution, plus le mouvement est lent plus il est efficace. C'est le contrôle parfait du corps et de l'esprit.

**Fluidité et précision** sont les clés de mouvements harmonieux.

Animé par Hanane Bererhi  
samedi : 12 h-13 h / 13 h-14 h

# ADOLESCENT·ES & ENFANTS

**Musique** : Batterie, Éveil musical, Formation musicale, Flûte traversière, Guitare classique, Guitare électrique, Piano, Saxophone, Violon, Violoncelle

**Ensembles** : Chorale enfant, Ensemble musical junior, Ensemble Rythmes & Pulsations, Groupe rock expérience, Atelier Rap, Beatmaking

**Cirque & théâtre** : Arts du cirque, Théâtre  
Théâtre & marionettes

**Danse** : Danse classique, Danse flamenco, Danse Hip-Hop, Danse initiation, Danse modern'jazz

**Corporel et sportif** : Aïkido, Baby Gym, Capœira, Éveil corporel & musical, Gym Rythm n' Dance, Judo, Kung-fu

**Arts plastiques & arts visuels** : Bande dessinée, Dessin & peinture, Éveil aux arts plastiques, Initiation modelage et céramique, Céramique

**Pop [lab]** : Bidouille numérique, Trucages & Effets Spéciaux, Robotique & 3D, Cinéma d'animation

**Langues vivantes & écriture** : Éveil à l'anglais, Anglais

Des activités sont dédiées aux ados, selon leurs goûts et leurs envies du moment, même si tous les ateliers adultes sont accessibles aux jeunes dès 13 ans à la Maison pop.

Développer sa créativité tout en s'amusant dans tous les domaines artistiques, sportifs et culturels, c'est possible à tout âge et dès 3 ans ! On prolonge l'amusement et le plaisir en famille, avec les activités parents enfants dédiées aux petits et aux grands.

Pour toutes les activités qui se déroulent dans la salle de danse, le gymnase et le dojo, munissez-vous de vêtements dédiés à l'activité. Les vêtements et les chaussures de ville ne sont pas admis. Le respect de cette règle conditionne l'accès à la salle.

## MUSIQUE

Un parcours musical au rythme de l'enfant. Ici, l'enseignement musical se dessine dès 4 ans en atelier d'éveil musical et se poursuit en Parcours de 6 à 13 ans avec l'acquisition de bases théoriques et techniques solides durant les premières années de pratique instrumentale.

### LES PARCOURS

#### Le parcours A – Découvrir ! Pour les 6-13 ans

Pour prendre du plaisir et apprendre sérieusement un instrument, on doit s'en approprier la grammaire musicale. C'est pourquoi ce parcours associe un temps de pratique instrumentale (20 minutes en individuel ou d'1 h en semi-collectif), à 1 h de formation musicale obligatoire (niveau A). Il permet ainsi à l'enfant de découvrir puis de se familiariser avec son instrument tout en faisant l'acquisition de l'ensemble des bases nécessaires à une pratique musicale autonome.

#### Le parcours B – Approfondir Pour les 6-13 ans

Nouvelle étape proposée aux petites musicien-nés, ce parcours enfant reprend les traits de celui des grands. Un temps de pratique instrumentale de 30 minutes en individuel ou 1 h en semi-collectif est alors associé à un atelier de pratique collective qui est, en fonction des acquis et de l'autonomie de l'enfant, soit 1 h de formation musicale en niveau (A à B), soit 1 h 30 à 2 h dans l'un des ensembles dirigés\*.

#### \*Ensembles dirigés

Ouverts aux enfants de 8 à 13 ans inscrits en parcours B comme aux petites musicien-nés de tous horizons curieux-ses du jeu (d'enfant) musical collectif made in Maison pop !

Les enfants doivent se munir de leur propre instrument, et pour certains, d'un petit matériel (précisé lors de l'inscription). Il est important de rappeler que la progression dans l'apprentissage d'un instrument nécessite au moins 20 minutes de pratique quotidienne.

## ÉVEIL MUSICAL

**4-5 ans.** Cet atelier permet aux enfants de prendre un premier contact de façon stimulante avec le monde de la musique. Dans une pédagogie ludique et attentive de l'enfant, son objectif est d'ouvrir et d'affiner les perceptions sensorielles et de procurer à l'enfant les bases d'une culture musicale par le biais d'activités variées et ludiques telles que : l'écoute, la mémoire musicale, le vocabulaire des sons et de la musique, la découverte de leur voix, de leur sens rythmique, l'implication du corps et la découverte des instruments. La dextérité et la coordination, nécessaires à une future pratique instrumentale, sont renforcées grâce aux nombreux instruments de percussion utilisés durant chaque atelier.

**5-7 ans.** Les ateliers suivent les mêmes objectifs que les ateliers d'éveil dès 4-5 ans en mettant une emphase particulière à la découverte des instruments de musique pour faciliter le choix d'un futur instrument.

Animé par Edith Lalonger  
mercredi : 10 h-11 h (4-5 ans) / 11 h-12 h (4-5 ans) /  
14 h-15 h (5-6 ans) / 15 h-16 h (6-7 ans)

## FORMATION MUSICALE

**À partir de 6 ans.** Les ateliers de formation musicale viennent compléter en tout temps la pratique instrumentale. L'apprentissage progressif du langage musical est proposé par le biais d'outils variés passant en aller-retour du sensoriel à l'appropriation des concepts musicaux. Cette démarche permet d'assimiler des notions théoriques et faciliter toute pratique musicale. Une grille des âges et de niveaux de compétences exigés vous permettra de vous situer dans ce parcours évolutif.

#### Compris dans les Parcours musicaux

Animé par Edith Lalonger  
mercredi : 13 h-14 h A- (6-9 ans)  
16 h 30-17 h 30 A- (8-10 ans)  
17 h 30-18 h 30 A- (10 ans et +)

Animé par Catherine Bros  
mercredi : 14 h-15 h A+ (8-10 ans)  
15 h-16 h B- (8-10 ans) / 16 h-17 h B- (10 ans et +)

Animé par Frédéric Rabemananjara  
mercredi : 17 h-18 h A+ (10 ans et +)  
18 h-19 h B+ (10 ans et +)

Professeur-e en cours de recrutement  
samedi : 10 h-11 h A- (6-9 ans) /  
11 h-12 h A+ (6-9 ans)

L'achat d'une méthode peut être demandé

## INSTRUMENTS

*En cours individuel à semi-collectif*

### BATTERIE

**À partir de 7 ans.**

Animé par Thomas Racine  
lundi : 17 h-18 h A / 18 h-19 h B

Animé par Aïcha Djellel  
mardi : 17 h-19 h A

Animé par Paul Melnotte  
mercredi : 10 h-13 h A / 14 h 30-19 h B  
vendredi 17 h-19 h B

## FLÛTE TRAVERSIÈRE

**À partir de 7 ans.**

Animé par Victoria James Geiseler  
jeudi : 17 h-18 h A / 18 h-19 h B

## GUITARE CLASSIQUE

**À partir de 8 ans.**

Animé par Philippe Djergaïan  
mercredi : 12 h-15 h A / 15 h-18 h B

Animé par Camille Albold  
mardi : 17 h-18 h A / 18 h-19 h B

Animé par Hugo Sacchetti  
lundi : 17 h-18 h B  
mardi : 17 h-18 h A

## GUITARE ÉLECTRIQUE

**À partir de 8 ans.**

Animé par Camille Albold  
mercredi : 15 h-16 h A / 16 h-17 h 30 B

Animé par Mathias Desmier  
samedi : 11 h-12 h B

## PIANO

**À partir de 7 ans.**

Animé par Nathalie Bougy-Jacob  
mardi : 17 h-18 h B / 18 h-19 h A  
vendredi : 17 h-19 h B

Animé par Catherine Bros  
mardi : 17 h-19 h B  
mercredi : 10 h-13 h A / 17 h-19 h B

Animé par Ionel Streba  
mardi : 17 h-18 h A / 18 h-19 h B  
vendredi : 17 h-18 h A  
samedi : 14 h-17 h B

## SAXOPHONE

**À partir de 8 ans.**

Animé par Esther Amant Delnevo  
jeudi : 17 h-18 h A / 18 h-19 h B

## VIOLON

**À partir de 6 ans.**

Animé par Alice Groboillot  
mercredi : 10 h-12 h A / 13 h-16 h 30 B

## VIOLONCELLE

**À partir de 6 ans.**

Animé par Wesley Santos Sampaio  
samedi : 13 h 30-14 h B / 14 h-15 h A

## ENSEMBLES DIRIGÉS ATELIER RAP\*

**12-15 ans.** Improvisation, écriture de textes et histoire du Hip-Hop. Accompagné-es d'un MC aguerri, découvrez votre flow et déployez vos meilleures rimes lors de cet atelier hebdomadaire.

Animé par Nicky Lars  
mercredi : 18 h-19 h 30 (12-15 ans)

## BEATMAKING\*

À partir de 15 ans. Diggez les meilleurs samples, posez les meilleurs drums et créez vos propres beats ! Accompagné-es par un beatmakeur professionnel, cet atelier vous apportera la confiance et les clés pour composer par vous-même en toute liberté sur le logiciel Maschine, avec des pads et des claviers.

Animé par Nicky Lars  
mercredi : 19 h 30-21 h  
En partenariat avec Native Instruments.

## CHORALE ENFANT\*

À partir de 8 ans. Nouvelle saison pour la « Kids Choir » de la maison pop ! À partir de jeux rythmiques et mélodiques, les enfants seront amenés à tester la respiration et la posture pour libérer leur voix. Des exercices tout en polyphonie à partir d'un répertoire varié, de la chanson française aux musiques du monde en passant par la pop !

Animé par Julie Dollat  
mardi : 18 h-19 h  
Ouvert aux enfants dès 8 ans inscrit-es en parcours B comme aux petit-es choristes de tous horizons curieux-ses du jeu (d'enfant) vocal collectif made in Maison pop !

## ENSEMBLE MUSICAL JUNIOR\*

À partir de 8 ans. L'ensemble musical junior est une marmite à sons où tous les instrumentistes sont les bienvenus. Du violon à la guitare électrique, du piano au saxo en passant par la batterie et les percussions, cette marmite bouillonnante propose de travailler ensemble des répertoires de divers styles musicaux, de jouer des morceaux en concert, faire du bruit, improviser et murmurer des mélodies...

Il est aussi possible d'y composer tout seul ou à plusieurs, en complément au répertoire proposé.

Animé par Jon Lopez de Vicuna  
jeudi : 17 h-18 h (8-11 ans) / 18 h-19 h (11 ans et +)

## GROUPE ROCK EXPÉRIENCE\*

À partir de 13 ans. Cet atelier vous propose d'intégrer votre tout premier groupe rock dans un cadre atypique. Loin du garage obscur, les répétitions s'effectuent en condition scénique, dans la salle de spectacle de la Maison pop. Un travail sur des morceaux issus des répertoires pop-rock met l'accent sur les notions musicales imposées par le jeu en groupe telles que l'écoute, le choix des sonorités et des arrangements, l'interprétation et la mise en place rythmique. Objectif final ? Monter un set et expérimenter les joies du live.

Animé par Camille Albold  
mercredi : 17 h 30-19 h B  
Ouvert aux ados inscrit-es dans les parcours B comme aux jeunes musicien-ne-s de tous horizons curieux-ses du jeu musical collectif made in Maison pop !

### \*Ensembles dirigés

Les cours marqués d'un \* peuvent être compris dans un parcours musical en complément d'une pratique instrumentale, ouverts uniquement aux Parcours B.

Les Ensembles dirigés sont des cours de pratique collective en musique (orchestre) en chant (chorale) ou en danse.

## ENSEMBLE RYTHMES & PULSATIONS\*

À partir de 8 ans. Cet atelier est destiné à tous les enfants (possédant une base de solfège) ayant une pratique musicale et intéressés par le rythme. La pulsation est le socle sur lequel la musique actuelle se construit. C'est par cette prise de conscience que les enfants aborderont les différents paramètres de la musique. Au programme : découverte des rythmes de base de différents styles et cultures musicales, développement du sens du rythme par la pratique corporelle, des jeux vocaux et d'écoutes, apprentissages pour mieux déchiffrer le rythme sur une partition. Il s'agit d'améliorer la pratique en groupe, apprendre à être en place, à l'aise et toujours à l'écoute les uns des autres. Il est recommandé plus particulièrement avec la pratique de la batterie. Ouvert aux enfants de 8 à 14 ans inscrit-es en Parcours B de tout horizon curieux-ses du jeu musical collectif Made in Maison pop !

Animé par Aicha Djellel  
jeudi : 17 h-18 h (8-11 ans) / 18 h-19 h (11 ans et +)

## CIRQUE & THÉÂTRE ARTS DU CIRQUE

À partir de 4 ans. Une activité complète où sont réunies la dextérité physique et l'expression artistique. Cette initiation aux arts du cirque ce fait à travers le travail de l'acrobatie, l'équilibre sur fil de fer, boule, rouleaux excentriques, monocycle, pratique du trapèze fixe, du tissu aérien, du jonglage et le travail du clown.

Animé par Grace Bréchemier et Arthur Monin  
mercredi : 12 h-13 h (4-6 ans) (initiation) /  
13 h-14 h (4-6 ans) (initiation) /  
14 h-15 h 30 (8-10 ans) B- /  
15 h 30-17 h (9-12 ans) B+ /  
17 h-18 h 30 (13-16 ans) C (création)  
vendredi : 17 h 18 h 30 (6-8 ans) A

## THÉÂTRE

À partir de 8 ans. Cet atelier vise à sensibiliser les jeunes à la pratique théâtrale et plus encore à s'exprimer à travers un art où la parole, le corps, les émotions constituent l'axe essentiel. La mise en valeur de leur personnalité à travers des personnages en situation de jeu contribue à leur donner un moyen de s'affirmer avec leurs propres caractéristiques. Grâce au jeu, l'activité théâtre permet de dédramatiser un grand nombre de difficultés liées aux inhibitions que connaissent bien des jeunes. Aussi les techniques enseignées se font à partir d'exercices ludiques, de textes adaptés et étudiés en fonction du potentiel de chacun quel que soit le niveau. Le but étant moins d'atteindre des performances théâtrales que d'aider les jeunes à appréhender des situations où ils sont exposés et à leur permettre d'acquérir davantage de confiance en eux.

Animé par Emmanuel Ballet-Georges  
mercredi : 13 h-14 h 30 A (8-11ans)  
14 h 30-16 h B (9-12 ans) / 16 h-17 h 30 C (11-15 ans)

## THÉÂTRE & MARIONNETTES

**4-10 ans.** Cet atelier fait appel aux émotions et à leur émergence, tout en explorant la représentation du monde environnant pour donner forme à son imaginaire. Constructions plastiques, créations d'images, manipulations d'objets et théâtre d'ombres composent les différentes étapes pour s'initier au théâtre et traverser les arts de la marionnette. Tantôt constructeur, tantôt interprète, l'enfant fabrique et joue les personnages inventés, les émotions traversées. Un atelier qui déploie les imaginaires.

Animé par Gwenn Cariou  
mercredi : 10 h-11 h (4-6 ans)  
mercredi : 11 h-12 h 30 (7-10 ans)

## DANSE DANSE CLASSIQUE

**6-8 ans.** Basé sur le plaisir de danser ensemble, cet atelier s'oriente vers l'esthétique de la danse classique. Dans un univers ludique et poétique, l'enfant précise la confiance et la gestion de son corps, son orientation dans l'espace, son rapport à la musique afin de développer son autonomie dans le mouvement dansé. Un espace d'improvisation pour affiner sa danse, enrichie de nouvelles coordinations et de nouveaux acquis techniques.

À partir de 7 ans. Un atelier de danse classique qui s'adresse aux débutant-es, filles et garçons, pour découvrir le plaisir que procure cette danse bien vivante ! Apprentissage des pas de base, danses de groupe, prise d'espace, écoute musicale... Expérimentation des différents états du corps, nécessaire pour varier les dynamiques du mouvement, par la manipulations d'objets. En s'appuyant sur ces sensations, l'enfant pourra développer technique et coordination, essentielles pour s'ériger, tourner, sauter... danser !

Animé par Alia Satterfield  
jeudi : 17 h-18 h A (6-8 ans) / 18 h-19 h B (7 ans et +)

## DANSE FLAMENCO

À partir de 7 ans. Cet atelier propose un travail des percussions corporelles, qui sont à la fois ludiques et essentielles pour intégrer le compás, schéma rythmique des différents styles de la danse flamenco. Les enfants trouveront ainsi, chacun à leur manière, ce qu'ils ont envie d'exprimer sur la musique et par la danse.

Animé par Aurélie Courau  
mardi : 17 h-18 h A (7 ans et +) / 18 h-19 h B (8 ans et +)

## DANSE HIP-HOP

À partir de 6 ans. Initiation à la *Street Dance*. La pédagogie appliquée a pour fondement la personnalité, la canalisation de l'énergie ainsi que la confiance en soi. Cette approche de la *Street Dance* permet à l'enfant d'utiliser son potentiel technique, physique et surtout son imaginaire créatif.

Animé par Ludovic Libanus  
mardi : 17 h-18 h (6-8 ans)  
mardi : 18 h-19 h (9-12 ans)  
Une paire de baskets dédiée à l'activité est obligatoire.

# PARENTS & ENFANTS

## DANSE EN FAMILLE

ATELIER MENSUEL

**Enfants 4-7 ans.** Envie de partager un moment de danse récréative et poétique avec vos enfants ou petits-enfants ? Danser avec son enfant est une invitation au partage, à la complicité, au jeu, au plaisir. C'est un moment pour « être là », présente dans la relation, pour s'inspirer, pour co-créer, pour inventer et trouver un chemin ensemble.

| Animé par Karem Ortiz

| jeudi : 17 h-18 h (10 séances/an)

Dates : 26 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2024 et 16 janvier, 6 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai et 5 juin 2025.

## YOGA PARENTS-ENFANTS

ATELIER MENSUEL

**Enfants 4-10 ans.** Inspiré des enseignements du Hatha yoga, cet atelier familial permet d'acquérir, par le jeu, les bases du yoga que sont la coordination, la mémorisation, l'apprentissage de la posture correcte et l'initiation à la méditation.

| Animé par Diana Perez Almazan

| jeudi : 17h-18 h (10 séances/an)

Dates : 3 octobre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre 2024 et 23 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 22 mai et 12 juin 2025.

## KUNG-FU

**À partir de 6 ans.** Le kung-fu est art martial ancestral chinois. Il se base sur des principes de maîtrise technique, de souplesse et de rapidité.

La philosophie tient un rôle important dans son enseignement. Les valeurs principales sont le respect de l'autre, la solidarité et le contrôle de soi.

L'apprentissage proposé se veut traditionnel tout en ayant pour but de capter l'attention du jeune public actuel.

| Animé par Philippe Lo Presti

| mardi : 17 h-18 h (6-9 ans) / 18 h-19 h (10-13 ans)

Pour pratiquer le kung-fu, les débutant·es sont en tee-shirt blanc, pantalon noir et pieds nus.

## DANSE INITIATION

L'atelier d'initiation à la danse permet à l'enfant d'affiner sa gestuelle, d'appréhender son corps par rapport à l'espace qui l'entoure et développer sa sensibilité à la musique et la rythmique. Ce cours est un moment d'enchantement, de curiosité et d'enthousiasme.

| Animé par Lisa Civico

| mercredi : 15 h-16 h (6-8 ans)

## DANSE MODERN'JAZZ

**À partir de 6 ans.** Sur des musiques actuelles, la danse modern'jazz permet d'acquérir à la fois isolation, coordination, appréhension du rythme, déplacement dans l'espace. L'improvisation, associée à des exercices techniques, amène les danseurs à une création chorégraphique à la fin de chaque cours. Chacun évolue à son rythme, découvrant ainsi les plaisirs de l'expression corporelle.

| Animé par Camille Cauwet

| mercredi : 16 h-17 h 30 (8-10 ans)

17 h 30-19 h (11 ans et +)

Une tenue près du corps est obligatoire (justaucorps et collants sans pieds).

## CORPOREL ET SPORTIF

### AÏKIDO

**À partir de 7 ans.** Technique issue des arts martiaux tels que le karaté, le judo, le jujitsu et l'art des Samouraïs. Apprentissage des techniques à mains nues et au bâton, savoir utiliser la force de son adversaire. L'aïkido, bien plus qu'une activité sportive, développe la souplesse, l'harmonie du corps et de l'esprit, l'équilibre. Il apprend à se situer dans l'espace et dans le temps.

| Animé par Bruno Gonzalez

| mardi : 17 h-18 h

### BABY GYM

**3-6 ans.** Cette activité permet aux enfants de s'épanouir et d'acquérir une aisance corporelle tout en s'amusant, via de petits exercices ludiques qui stimulent et sollicitent leur imagination. Des séances de plaisir idéales pour développer leur coordination et leur sens de l'équilibre. Apprendre à ramper, rouler, grimper et sauter en toute sécurité pour favoriser le développement harmonieux de leur motricité.

| Animé par Hanane Bererhi

| samedi : 14 h 30-15 h 15 / 15 h 15-16 h (3-5 ans) / 16 h 15-17 h (4-6 ans)

## CAPÇEIRA

**À partir de 6 ans.** À la fois une lutte et une forme de danse originaire du Brésil (cf. p 24).

| Animé par Dieneba Traoré

| samedi : 14 h-15 h A / 15 h-16 h B

16 h-17 h C (2 années de pratique)

Tee-shirt et pantalon blanc sans coutures sont demandés pour participer à l'activité.

## ÉVEIL CORPOREL & MUSICAL

**4-6 ans.** Une approche ludique des fondamentaux communs à la danse et la musique: la pulsation, les contrastes lent/vite, doux/fort, lourd/léger ou petit/grand. Une découverte de ses possibilités corporelles par l'exploration et l'utilisation d'accès soires pour stimuler l'imaginaire.

| Animé par Alice Minck

| mercredi : 10 h-11 h / 11 h-12 h

Une tenue près du corps couvrant les jambes est demandée (prévoir une gourde d'eau).

## GYM RYTHM N' DANCE

**6-11 ans.** Cet atelier de danse se pratique en musique avec l'utilisation du cerceau, du ballon ou du ruban. Entre gymnastique et danse, cet atelier permet à l'enfant de développer sa motricité et sa condition physique. À la fois improvisée et chorégraphiée, la Gym Rythm n' Dance est un éveil à l'imagination et l'épanouissement. Il favorise l'amélioration de l'équilibre, la souplesse et les réflexes.

| Animé par Lisa Civico

| mercredi : 13 h-14 h (6-8 ans) / 14 h-15 h (9-11 ans)

## JUDO

**À partir de 4 ans.** Le plus célèbre des sports de combat à mains nues, le judo apparaît aux jeux olympiques de Tokyo en 1964 et constitue une discipline olympique régulière depuis 1972. Il doit à son origine japonaise son rituel et son vocabulaire.

| Animé par Aurélien Samaria

| mercredi : 13 h 14 h / 14 h-15 h (4-5 ans)

15 h-16 h 30 (6-8 ans) / 16 h 30-18 h (8 ans et +)

## ARTS PLASTIQUES & ARTS VISUELS

Sont prévus dans ces ateliers, la visite des expositions du Centre d'art avec notre médiatrice Juliette, qui fera découvrir à votre enfant l'art contemporain de façon ludique. Chaque visite guidée sera suivie d'un atelier d'arts plastiques, en lien avec la thématique développée dans l'exposition.

Les participant·es à ces ateliers pourront présenter leurs réalisations dans le cadre des expositions « Fêtes salon » qui se tiendront durant l'année dans l'espace salon de la Maison Populaire.

## BANDE DESSINÉE

**À partir de 9 ans** (quel que soit le niveau en dessin). La BD, c'est facile à condition d'avoir les clés de sa fabrication. Le professeur guidera pas à pas votre enfant et lui apprendra à harmoniser les plans, les dialogues et les scènes en fonction du scénario. Il lui enseignera également une méthode pour utiliser la lumière et les contrastes en s'inspirant des photos et du cinéma en noir et blanc notamment. Cette aventure sera conduite tout au long de l'année de façon agréable et ludique, pour aboutir à la publication d'un recueil, afin de partager cette passion avec le plus grand nombre.

| Animé par Bertrand Thiéry (dit Babet)

| mercredi : 14 h-16 h / 16 h-18 h

| samedi : 14 h-16 h

Se munir de son propre matériel. Une liste de fourniture vous sera communiquée par le professeur lors du premier cours.

## ÉVEIL AUX ARTS PLASTIQUES

**4-5 ans.** L'atelier accueille les premières expérimentations plastiques à travers la découverte d'une variété de matériaux et d'outils d'expression.

| Animé par Manuelle Bauduin

| samedi : 10 h-11 h (4-5 ans)

Se munir de son propre matériel. Une liste de fourniture vous sera communiquée par la professeure lors du premier cours. Prévoir une blouse et un carnet de croquis pour l'année.

## DESSIN & PEINTURE

**6-7 ans (tout niveau).** Cet atelier permet aux enfants de pratiquer le dessin et la peinture à travers des techniques variées. Il favorise la découverte et l'exploration de nombreuses formes d'expression dans un climat bienveillant.

**8-10 ans (tout niveau).** Cet atelier permet aux enfants d'apprendre et d'approfondir les différentes approches plastiques (travaux d'observation, travaux d'imagination, travaux individuels ou collectifs, visite d'exposition du Centre d'Art) et les différentes techniques (crayon, fusain, feutre, pastel, encres, aquarelle, gouache, peinture acrylique) de façon progressive et ludique.

**À partir de 11 ans (tout niveau).** L'atelier réunit les différentes composantes des ateliers précédents et permet à chacun.e de consolider ses acquis, d'encourager et de développer l'expression personnelle.

Animé par Manuelle Bauduin

mercredi : 13 h 30-15 h (6-7 ans) /

15 h-16 h 30 (8-10 ans) / 17 h-18 h 30 (11 ans et +)

samedi : 11 h-12 h 30 (6-7 ans) /

14 h-15 h 30 (7-8 ans) / 15 h 30-17 h (8-10 ans)

Se munir de son propre matériel. Une liste de fourniture vous sera communiquée par la professeure lors du premier cours. Prévoir une blouse et un carnet de croquis pour l'année.

## MODELAGE & CÉRAMIQUE

**À partir de 6 ans (tout niveau).** Dans chacun des ateliers, la professeure guidera chaque enfant dans son apprentissage ou son perfectionnement des techniques de modelage de l'argile. Selon son âge, chacun.e apprendra à exprimer et développer son sens créatif, en réalisant des objets de son univers familier et de son imaginaire.

**Initiation modelage et céramique.** Dans chacun des ateliers, la professeure guidera chaque enfant dans son apprentissage ou son perfectionnement des techniques de modelage de l'argile. Selon son âge, chacun.e apprendra à exprimer et développer son sens créatif, en réalisant des pièces de son univers familier et de son imaginaire.

Animé par Cristina Firla

mercredi : 14 h-15 h 30 (6-7 ans)

16 h-17 h 30 (7 ans et +)

Cours d'initiation modelage et céramique

animé par Sonia Cointepas

mercredi : 10 h-11 h / 11 h 30-12 h 30 (6-12 ans)

samedi : 10 h-11 h / 11 h 30-12 h 30 (6-12 ans)

Se munir de son propre matériel. Une liste de fourniture vous sera communiquée par la professeure lors du premier cours. Prévoir une blouse pour l'année.

## POP [LAB]

### BIDOUILLE NUMÉRIQUE

**8-12 ans.** Dans un environnement où la créativité et l'expérimentation sont les maîtres mots, découvrez une grande gamme d'outils numériques, de l'utilisation des outils collaboratifs à la création de site web et d'histoires interactives en passant par les entrailles des ordinateurs ! Venez imaginer, créer et apporter votre touche personnelle au Pop [lab] et la Maison pop.

Animé par Vincent Roudaut

mercredi : 14 h-16 h

jeudi : 17 h-19 h

### CINÉMA D'ANIMATION

**9-13 ans.** L'atelier permet de découvrir l'ensemble des techniques du cinéma d'animation (dessin animé, 3D volume, papier découpé...) avec notamment des visionnages d'extraits de films et des courts-métrages d'animation.

Le groupe construira ensuite, tout au long de l'année un projet collectif de film d'animation de l'écriture du storyboard à la prise de vue « image par image », avec création des décors et des personnages, création de bande son, etc.

Le film sera projeté lors d'une séance de projection publique sur grand écran en fin d'année.

Animé par Rodolphe Cobetto-Caravanes

mercredi : 14 h-15 h 30 / 16 h-17 h 30

### ROBOTIQUE & 3D

**12-15 ans.** Venez découvrir la modélisation 3D à travers des logiciels libres (MagicaVoxel, Blender 3D...) et apprendre à utiliser les imprimantes 3D du Pop [lab] pour imprimer vos créations.

Vous pourrez également découvrir les secrets des mondes virtuels bac-à-sable dans lesquels vous pourrez importer les projets que vous aurez modélisés. Au cours de l'année, des petits ateliers autour de l'électronique seront organisés permettant à ceux qui le souhaitent de combiner 3D & électronique pour créer des petits robots !

Animé par Vincent Roudaut

mercredi : 16 h-18 h

### TRUCAGES & EFFETS SPÉCIAUX

**10 ans et +.** Venez découvrir différentes techniques de montage et d'effets spéciaux (incrustation sur fond vert, ajouts d'éléments visuels, etc.) pour créer des vidéos avec des effets visuels impressionnants (avec le logiciel Final Cut Pro). Vous pourrez ensuite projeter vos vidéos à travers un logiciel de mapping (MadMapper) pour créer des effets de projection spectaculaires.

Tout au long de l'année, vous réaliserez de nombreuses vidéos ; les meilleures seront sélectionnées pour une séance de projection publique sur grand écran en fin de saison.

Animé par Benjamin Petiet

mercredi : 14 h-16 h (10-12 ans)

mercredi : 16 h-18 h (12-15 ans)

## LANGUE & ÉCRITURE

### ÉVEIL A L'ANGLAIS

**7-10 ans. (CE1-CM2).** Cet atelier vise à familiariser les enfants avec l'anglais tout en s'amusant.

Il s'agira avant tout d'apprendre à de jeunes oreilles francophones à décoder une phonétique très différente de celle du français. En parallèle, des exercices d'élocution et de lecture simple permettront aux enfants d'apprivoiser les phonèmes (les sons), parfois difficiles, propres à la langue anglaise. Une pédagogie intuitive installera graduellement les règles essentielles de la syntaxe et de la grammaire anglaises. Enfin, grâce à des vidéos conçues pour les enfants non-anglophones, ainsi qu'à de petits jeux de construction avec les mots d'un lexique qui s'enrichira au fur et à mesure, les petites participant-es s'approprient peu à peu les bases d'une langue précieuse pour leur avenir.

Animé par Joëlle Laborde

mardi : 17 h-18 h 30 A (7-10 ans)

Animé par Philippe Theise

mercredi : 11 h-12 h 30 A (7-10 ans) / 13 h 30-15 h

B (7-10 ans)

Animé par Stéphane Surprenant

mercredi : 15 h-16 h 30 B (7-10 ans)

Pré-requis : savoir lire et écrire

La Maison Populaire fournit l'ensemble du matériel pédagogique, néanmoins les enfants doivent se munir d'un cahier et du nécessaire pour écrire.

### ANGLAIS

**À partir de 11 ans.** Ces cours ont pour base des activités ludiques – jeux de rôles, jeux, interprétation de textes écrits – et utilisent les médias adaptés aux jeunes – vidéos, chansons, réseaux sociaux – pour accroître les connaissances culturelles et renforcer les fondamentaux acquis à l'école.

Animé par Stéphane Surprenant

mercredi : 16 h 30-18 h (11-12 ans - niveau 6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup>)

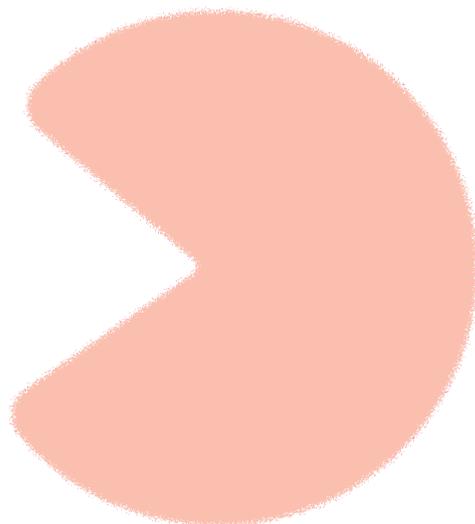
mercredi : 18 h-19 h 30 (13-14 ans - niveau 4<sup>e</sup>/3<sup>e</sup>)

La Maison Populaire fournit l'ensemble du matériel pédagogique, néanmoins les enfants doivent se munir d'un cahier et du nécessaire pour écrire.

**Niveau A :** Débutant ou faux débutant, s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué la langue.

**Niveau B :** Intermédiaire, s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins une année.

**Niveau C :** Conversation / Avancé, s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins deux années.





informations  
**PRATIQUES**

---

# ACTIVITÉS

## adultes

### ARTS DE LA SCÈNE - MUSIQUE

ATELIERS	JOURS	HORAIRES
Accordéon chromatique	jeudi	17 h-19 h / 19 h-20 h B
Accordéon diatonique	lundi	17 h-18 h / 18 h-19 h C / 19 h-20 h B
Batterie	lundi	19 h-20 h
	mardi	19 h-21 h B/C / 21 h-22 h A
	mercredi	19 h-20 h B / 20 h-21 h
	jeudi	19 h-21 h B/C
	vendredi	16 h-17 h / 19 h-20 h
Clarinette	samedi	10 h-11 h A / 11 h-12 h B / 12 h-13 h / 13 h-13 h 30 C
M.A.O	jeudi	17 h 30-19 h (initiation) / 19 h-20 h 30 (perfectionnement)
Flûte traversière	mardi	17 h 30-18 h / 18 h-19 h A
	jeudi	19 h-19 h 30
Basse électrique	mercredi	17 h 30-19 h B / 19 h-20 h C
Guitares (blues, classique et électrique)	lundi	16 h-17 h / 18 h-19 h A / 19 h-20 h 30B/C
	mardi	16 h-17 h / 18 h-21 h B/C
	mercredi	14 h 30-15 h B / 18 h-19 h / 19h-21 h B/C
	jeudi	19 h 30-20 h 30 B/C
	samedi	10 h-11 h C / 12 h-14 h B
Piano	lundi	16 h-22 h / 17 h-18 h A / 18 h-20 h B/C
	mardi	14 h-17 h / 19 h-20 h A / 19 h-21 h B/C
	mercredi	19 h-21 h / 18 h 30-20 h 30 B
	jeudi	16 h-17 h / 19 h-21 h B/C
	vendredi	16 h-17 h / 18 h-20 h 30 B/C / 19 h-21 h A
	samedi	11 h 30-13 h 30 B/C / 13 h-16 h
Saxophone	jeudi	19 h-20 h B
Ukulélé	mardi	19 h-20 h A / 20 h-21 h B
Violon	lundi	18 h-20 h B/C / 20 h-21 h
Violoncelle	samedi	15 h-16 h B/C / 16 h-17 h A
Chant et technique vocale (individuel)	lundi	16 h-18 h / 18 h-19 h C
	mardi	17 h-18 h
	mercredi	20 h 30-22 h C
	jeudi	17 h-19 h / 19 h-20 h 30 C
Chant et technique vocale (groupe)	lundi	19 h-20 h 30 / 20 h 30-22 h
	mardi	19 h-20 h 30 B/C / 20 h 30-22 h A
	jeudi	20 h 30-22 h B/C
Chants gospel *	mercredi	20 h 30-22 h
Chants du monde *	lundi	20 h-22 h
Chorale / Pop House Choir *	mardi	20 h-21 h 30 / 21 h 30-23 h
Vocal Jazz *	mercredi	19 h-20 h 30
Batucada *	samedi	10 h-11 h 30 A/B / 11 h 30-13 h B/C
Formation musicale	mardi	19 h-20 h C / 20 h-21 h D
	mercredi	19 h-20 h A / 20 h-21 h B
Préparation musiques actuelles *	samedi	13 h-15 h B/C
Ensemble électro & acoustique *	jeudi	20 h 30-22 h B/C
Groupe Rock *	mercredi	19 h-20 h 30 B/C
Jazz band Moon Pop *	mercredi	20 h 30-22 h 30 B/C
Jazz band Pop'Hot *	samedi	15 h-17 h B/C
Pop Feel'harmony *	jeudi	19 h-20 h 30 B/C

## ARTS DE LA SCÈNE - DANSE & THÉÂTRE

ATELIERS	JOURS	HORAIRES
Danse africaine	lundi	20 h 30-22 h
Danse bollywood	mardi	20 h 30-22 h
Danse contemporaine et improvisée	lundi	17 h 30 -19 h / 19 h -20 h 30
Danses cubaines	lundi	17 h 30-19 h
Danse flamenco	mardi	19 h-20 h
Danse en famille / parents-enfants / mensuel	jeudi	17 h-18 h (4-7 ans)
Danse modern'jazz	mercredi	19 h-20 h 30
Danse orientale contemporaine	mardi	19 h-20 h 30
Danse orientale	vendredi	18 h 30-19 h 30 B / 19 h 30-20 h 30 A
Danses de salon *	jeudi	19 h-20 h A / 20 h-21 h B
Danses salsa-cubaines *	samedi	14 h-15 h 30 A / 15 h 30-17 h B
Lindy hop *	jeudi	21 h-22 h 30
Waacking dance *	lundi	19 h-20 h 30
Théâtre	lundi	18 h-20 h 30 / 20 h 30-23 h
Théâtre d'improvisation	mercredi	20 h 30-22 h 30

## ARTS PLASTIQUES & ARTS VISUELS

ATELIERS	JOURS	HORAIRES
Aquarelle	lundi	18 h-20 h
Dessin d'après modèle	mercredi	19 h 30-21 h 30
Dessin et peinture	lundi	20 h-22 h
	mardi	18 h-20 h / 20 h-22 h
Modelage	jeudi	18 h-20 h / 20 h-22 h
Céramique	lundi	20 h-22 h
	mardi	18 h-20 h / 20 h-22 h
Mosaïque	jeudi	10 h-13 h / 14 h-17 h
	samedi	10 h-13 h / 14 h-17 h
Photographie argentique N&B	lundi	18 h-20 h / 20 h-22 h
Photographie numérique	mardi	18 h-20 h / 20 h-22 h

## POP [LAB]

ATELIERS	JOURS	HORAIRES
Pop [lab] - Ouverture Public	mercredi samedi	18 h-21 h 14 h-17 h
Pop [lab] - Ouverture Membres	du lundi au vendredi samedi	10 h-12 h / 14 h-21 h 10 h-17 h
Initiation à la fabrication numérique	mardi	19 h-21 h (5 séances par trimestre)
Lutherie numérique	jeudi	19 h-21 h
Formations machines Découpeuse/graveuse laser, Découpeuse vinyle, Presse manuelle pour flocage textile, Imprimante 3D.		sur rendez-vous sur <a href="http://poplab.maisonpop.fr">poplab.maisonpop.fr</a>

## CORPOREL & SPORTIF

ATELIERS	JOURS	HORAIRES
Aïkido	mercredi	20 h-21 h 30
Capœira	lundi	20 h 30-22 h
Cardio / Renfo	samedi	10 h 30-11 h 30 / 11 h 30-12 h 30
Cardio training	mercredi	19 h 30-20 h 30
Danse dynamique Djembel	vendredi	19 h 30-20 h 30
Gym'+	jeudi	17 h 30-18 h 30
	vendredi	11 h 30-12 h 30
Gym douce	mercredi	18 h 30-19 h 30
Gym'étirements	jeudi	18 h 30-19 h 30
Gym'senior	mercredi	9 h 30-10 h 30 / 10 h 30-11 h 30
Gym'tonique	jeudi	19 h 30-20 h 30
Gymnastique d'assouplissement	vendredi	13 h 30-15 h
Gymnastique d'entretien	vendredi	12 h 30-13 h 30
Hatha yoga	lundi	14 h 30-16 h / 16 h-17 h 30
	-	17 h 30-19 h / 19 h-20 h 30
Kundalini yoga	mardi	20 h 30-22 h
	mercredi	18 h 30-20 h
Massage shiatsu	mardi	18 h 30-20 h 30
Pilates	samedi	12 h-13 h / 13 h-14 h
Qi Gong	lundi	16 h-17 h 30
Renfo full body	vendredi	18 h 30-19 h 30
Sophrologie et méditation	jeudi	20 h 30-21 h 45
Stretching actif	mercredi	20 h 30-21 h 30
Tai Chi Ch'uan	mardi	19 h-20 h 30 / 20 h 30-22 h
Vinyasa yoga	jeudi	18 h-19 h 30 / 19 h 30-21 h
	vendredi	18 h-19 h 30 / 19 h 30-21 h
Yin Yoga	lundi	20 h 30-22 h
Yoga en famille / parents-enfants /atelier mensuel	jeudi	17 h-18 h (4-10 ans)

## LANGUES VIVANTES & ÉCRITURE

ATELIERS	JOURS	HORAIRES
Anglais	mardi	18 h 30-20 h B
	jeudi	17 h 30-19 h A / 19 h-20 h 30 C
Arabe	jeudi	18 h 30-20 h A / 20 h-21 h 30 B
Atelier d'écriture	mercredi	19 h - 21 h
	jeudi	18 h-20 h
Espagnol	lundi	18 h 30-20 h A / 20 h-21 h 30 B
	mercredi	20 h-21 h 30 C
Japonais	lundi	18 h 30-20 h A / 20 h-21 h 30 B

Inscription aux ensembles instrumentaux uniquement sur place dans la limite des places disponibles.

### Niveaux musique, corporel et sportif

A : découvrir

B : approfondir

C : explorer et improviser

D : expert

\* : cours d'ensemble (instrumental, chant ou danse) ouvert aux Parcours musicaux B et C

# ACTIVITÉS adolescent.es & enfants

## ARTS DE LA SCÈNE

ATELIERS	JOURS	ÂGES	HORAIRES
Atelier Rap	mercredi	12-15 ans	18 h-19 h 30
Beatmaking	mercredi	15 ans et +	19 h 30-21 h
Groupe Rock Expérience *	mercredi	13 ans et +	17 h 30-19 h
M.A.O	jeudi -	15 ans et + -	17 h 30-19 h (initiation) 19 h-20 h 30 (perfectionnement)
Batterie	lundi mardi mercredi vendredi	7 ans et + - - -	17 h-18 h A / 18 h-19 h B 17 h-19 h A 10 h-13 h A / 14 h 30-19 h B 17 h-19 h B
Chorale enfant *	mardi	8-11 ans	18 h-19 h
Flûte traversière	jeudi	7 ans et +	17 h-18 h A / 18 h-19 h B
Guitare classique	lundi mardi mercredi	7 ans et + - -	17 h-18 h B 17 h-18 h A / 18 h-19 h B 12 h-15 h A / 15 h-18 h B
Guitare électrique	mercredi samedi	8 ans et + -	15 -16 h A / 16 h-17 h 30 B 11 h-12 h B
Piano	mardi mercredi jeudi vendredi samedi	7 ans et + - - - -	17 h-19 h A / 17 h-19 h B 10 h-13 h A / 17 h-19 h B 17 h-19 h B 17 h-18 h A / 17 h-19 h B 14 h-17 h B
Saxophone	jeudi	8 ans et +	17 h-18 h A / 18 h-19 h B
Violon	mercredi	6 ans et +	10 h-12 h A / 13 h-16 h 30 B
Violoncelle	samedi	6 ans et +	13 h 30-14 h B / 14 h-15 h A
Éveil musical	mercredi - -	4-5 ans 5-6 ans 6-7 ans	10 h-11 h / 11 h-12 h 14 h-15 h 15 h-16 h
Ensemble musical junior *	jeudi -	8-11 ans 11 ans et +	17 h-18 h 18 h-19 h
Ensemble Rythmes & Pulsations *	jeudi -	8-11 ans 11 ans et +	17 h-18 h 18 h-19 h
Formation musicale	mercredi - - samedi	6-9 ans 8-10 ans 10 ans et + 6-9 ans	13 h-14 h A- 16 h 30-17 h 30 A- / 14 h-15 h A+ / 15 h-16 h B- 17 h 30-18 h 30 A- / 17 h-18 h A+ / 16 h-17 h B- / 18 h-19 h B+ 10 h-11 h A- / 11 h-12 h A+
Théâtre	mercredi -	8-11 ans 9-12 ans 11-15 ans	13 h-14 h 30 A 14 h 30-16 h B 16 h-17 h 30 C
Théâtre et marionnettes	mercredi -	4-6 ans 6-10 ans	10 h-11 h 11 h-12 h 30

## ARTS PLASTIQUES & ARTS VISUELS

ATELIERS	JOURS	ÂGES	HORAIRES
Bande dessinée	mercredi samedi	9 ans et + -	14 h-16 h / 16 h-18 h 14 h-16 h
Dessin et peinture	mercredi - - samedi -	6-7 ans 8-10 ans 11 ans et + 6-7 ans 8-10 ans	13 h 30-15 h 15 h-16 h 30 17 h-18 h 30 11 h-12 h 30 14 h-15 h 30 / 15 h 30-17 h
Éveil aux arts plastiques	samedi	4-5 ans	10 h-11 h
Initiation modelage et céramique	mercredi samedi	6-12 ans 6-12 ans	10 h-11 h / 11 h 30-12 h 30 10 h-11 h / 11 h 30-12 h 30
Modelage et céramique	mercredi -	6-7 ans 7 ans et +	14 h-15 h 30 16 h-17 h 30

## POP (LAB)

ATELIERS	JOURS	ÂGES	HORAIRES
Bidouille numérique	mercredi jeudi	8-12 ans 8-12 ans	14 h-16 h 17 h-19 h
Cinéma d'animation	mercredi	9-13 ans	14 h-15 h 30 / 16 h-17 h 30
Robotique et 3D	mercredi	12-15 ans	16 h-18 h
Trucages & Effets Spéciaux	mercredi -	10-12 ans 12-15 ans	14 h-16 h 16 h-18 h

## LANGUES VIVANTES

ATELIERS	JOURS	ÂGES	HORAIRES
Éveil à l'anglais	mardi mercredi -	7-10 ans 7-10 ans 7-10 ans	17 h-18 h 30 A 11 h-12 h 30 A / 13 h 30-15 h B 15 h-16 h 30 B
Anglais	mercredi -	11-12 ans 13-14 ans	16 h 30-18 h 18 h-19 h 30

### Niveaux langues

A : Débutant/faux débutant, s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué la langue.

B : Intermédiaire, s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins une année.

C : Conversation/Avancé, s'adresse aux personnes ayant pratiqué au moins 2 années.

## CORPOREL ET SPORTIF

ATELIERS	JOURS	ÂGES	HORAIRES
Aïkido	mardi	7-13 ans	17 h-18 h
Arts du cirque / initiation	mercredi	4-6 ans	12 h-13 h / 13 h-14 h
Arts du cirque	mercredi	8-10 ans	14 h-15 h 30 B -
	-	9-12 ans	15 h 30-17 h B +
	-	13-16 ans	17 h-18 h 30 C (création)
	vendredi	6-8 ans	17 h-18 h 30 A
Baby gym	samedi	3-5 ans	14 h 30-15 h 15 / 15 h 15-16 h
	-	4-6 ans	16 h 15-17 h
Capœira	samedi	6 ans et +	14 h-15 h A / 15 h-16 h B
	-	-	16 h-17 h C
Danse classique	jeudi	6-8 ans	17 h-18 h A
	-	7-11 ans	18 h-19 h B
Danse en famille parents-enfants / mensuel	jeudi	4-7 ans	17 h-18 h
Danse flamenco	mardi	7 ans et +	17 h-18 h A
	-	8 ans et +	18 h-19 h B
Danse hip-hop	mardi	6-8 ans	17 h-18 h
	-	9-12 ans	18 h-19 h
Danse initiation	mercredi	6-8 ans	15 h-16 h
Danse modern*jazz	mercredi	8-10 ans	16 h-17 h 30
	-	11 ans et +	17 h 30-19 h
Éveil corporel et musical	mercredi	4-6 ans	10 h-11 h / 11 h-12 h
Gym Rythm*N Dance	mercredi	6-8 ans	13 h-14 h
	-	9-11 ans	14 h-15 h
Judo	mercredi	4-5 ans	13 h-14 h / 14 h-15 h
	-	6-8 ans	15 h-16 h 30
	-	8 ans et +	16 h 30-18 h
Kung-fu	mardi	6-9 ans	17 h-18 h
	-	10-13 ans	18 h-19 h
Yoga en famille / mensuel	jeudi	4-10 ans	17 h-18 h

Inscription aux ensembles instrumentaux uniquement sur place dans la limite des places disponibles.

### Niveaux musique, corporel et sportif

A : découvrir

B : approfondir

C : explorer et improviser

D : expert

\* : cours d'ensemble (instrumental, chant ou danse) ouvert aux Parcours musicaux B et C

# INSCRIPTIONS 2024-2025

Toutes les activités adultes sont accessibles dès 13 ans. Pour les plus jeunes, se reporter au secteur adolescent-es enfants.

## DATES ET HORAIRES DES INSCRIPTIONS

**Priorité d'inscription aux ancien-nés adhérent-es**

**le samedi 8 juin 2024 de 10 h à 17 h**

sur place et en ligne dès 10 h

**et du lundi 10 juin au vendredi 14 juin de 14 h à 20 h**

**Inscriptions ouvertes à tou-te-s**

**le samedi 15 juin 2024 de 10 h à 17 h**

sur place et en ligne dès 10 h

**du lundi 17 juin au vendredi 21 juin de 14 h à 20 h**

**du lundi 24 juin au vendredi 5 juillet de 10 h à 17 h**

Fermé le dimanche

**Reprise des inscriptions**

**À partir du mercredi 4 septembre 2024**

**du lundi au vendredi de 14 h à 20 h**

**Et à partir du 23 septembre du lundi au vendredi de 14 h à 20 h**

**le samedi de 10 h à 17 h**

Fermé le dimanche et jours fériés

## DÉBUT DES ACTIVITÉS

**Lundi 23 septembre 2024**

**30 semaines de fonctionnement réel**

Les activités qui n'ont pu avoir lieu en raison des jours fériés seront rattrapées aux dates suivantes :

**Armistice 1918**

lundi 11 novembre 2024 → lundi 16 juin 2025

**Fête du travail**

Jeudi 1<sup>er</sup> mai 2025 → jeudi 19 juin 2025

**Victoire de 1945**

Jeudi 8 mai 2025 → jeudi 26 juin 2025

**Ascension**

jeudi 29 mai 2025 → jeudi 3 juillet 2025

vendredi 30 mai 2025 → vendredi 20 juin 2025

Samedi 31 mai 2025 → samedi 21 juin 2025

**Pentecôte**

lundi 9 juin 2025 → lundi 23 juin 2025

## VACANCES SCOLAIRES

La Maison Populaire sera fermée aux dates suivantes :

**Toussaint** : du dimanche 20 octobre au dimanche 3 novembre 2024

**Noël** : du dimanche 22 décembre 2024

au dimanche 5 janvier 2025

**Hiver** : du dimanche 16 février au dimanche 2 mars 2025

**Printemps** : du dimanche 13 avril au dimanche 27 avril 2025

## FIN DES ACTIVITÉS JUIN /JUILLET 2025

du lundi, le 23 juin 2025

du mardi, le 10 juin 2025

du mercredi, le 11 juin 2025

du jeudi, le 3 juillet 2025

du vendredi, le 20 juin 2025

du samedi, le 21 juin 2025

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

**Modes de paiement sur place**

Par **chèque** (possibilité de régler en 3 fois), **CB** ou **espèces**.

**Chèques Vacances, Passeport loisirs, Pass Culture** : renseignez-vous auprès de votre Comité d'entreprise pour les Chèques Vacances, le COS, ou auprès de votre Caisse d'allocations familiales pour le Passeport loisirs.

**L'inscription et le paiement en ligne par CB** est réservé aux adhérent-es de la saison précédente dès le samedi 8 juin à partir de 10 h à l'aide de l'identifiant et du mot de passe personnel. L'inscription et le paiement en ligne pour tou-te-s est possible dès le samedi 15 juin 2024.

**Par correspondance**, pour une première inscription ou un renouvellement antérieur à la saison passée, veuillez utiliser le formulaire d'inscription ci-joint, accompagné de votre chèque à l'ordre de la « Maison Populaire » et des documents demandés.

### Tarifs préférentiels

Tout tarif préférentiel est soumis à la présentation d'un justificatif en cours de validité lors de l'inscription sur place et lors du retrait de la carte d'adhésion pour les adhérent-es ayant effectué leur inscription en ligne.

**Tarif montreuillois ou travaillant à Montreuil** : se munir d'une photocopie de justificatif de domicile ou d'un bulletin de paye de moins de 3 mois.

**Tarif réduit** : se munir d'une photocopie du dernier avis d'imposition (revenus inférieurs à 786 euros par mois pour une personne seule ou à 1574 euros par mois pour une famille ; personnes âgées bénéficiant de l'allocation de solidarité) ou d'une attestation de paiement de la CAF faisant apparaître le montant de l'AAH ou du RSA payé ou d'une attestation de paiement des minima sociaux (ASPA) en cours de validité.

### Autorisation parentale

Signée des parents ou tuteurs pour les mineurs.

### Certificat médical

Obligatoire pour les activités danses et corporelles & sportives, précisant l'activité pratiquée.

### Inscription aux ensembles instrumentaux

Uniquement sur place dans la limite des places disponibles.

## BULLETIN D'ADHÉSION ET D'INSCRIPTION PAR CORRESPONDANCE\*

À remplir en majuscule et à retourner à :

Maison Populaire, 9 bis, rue Dombasle, 93100 Montreuil

Les champs précédés d'une astérisque sont obligatoires.

\* Étiez-vous adhérent(e) la saison dernière? oui  non

\* Travaillez-vous à Montreuil? oui  non

\* Nom  \* Prénom

\* Date de Naissance  \* Sexe : M  F

\* Adresse

\* Code postal  \* Ville

\* Tél. domicile  \* Tél. mobile

\* Mail

\* Catégorie socio-professionnelle, entourer votre réponse : Agriculteurs – Artisans, commerçants, chefs d'entreprise – Cadres et professions intellectuelles supérieures – Professions intermédiaires – Employés – Ouvriers – Retraités – Chômeurs – Étèves – Étudiants – Personnes autres sans activité professionnelle

Adhésion annuelle 20 €

Activité 1*	Jour	tarif :	€
Activité 2*	Jour	tarif :	€
Activité 3*	Jour	tarif :	€
Total :			€

\* Au cas où le créneau demandé serait complet, le secrétariat vous contactera dans les plus brefs délais.

### Joindre à votre bulletin d'adhésion :

- un chèque à l'ordre de la Maison Populaire : correspondant à l'adhésion et aux activités
- pour recevoir sa carte d'adhérent à domicile : une enveloppe timbrée
- pour les enfants : une autorisation parentale
- pour les activités danses, corporelles & sportives : un certificat médical
- pour les montreuillois-es : une photocopie d'un justificatif de domicile ou d'un bulletin de paye
- pour le tarif réduit : une photocopie d'avis d'imposition, d'attestation CAF, AAH ou ASPA

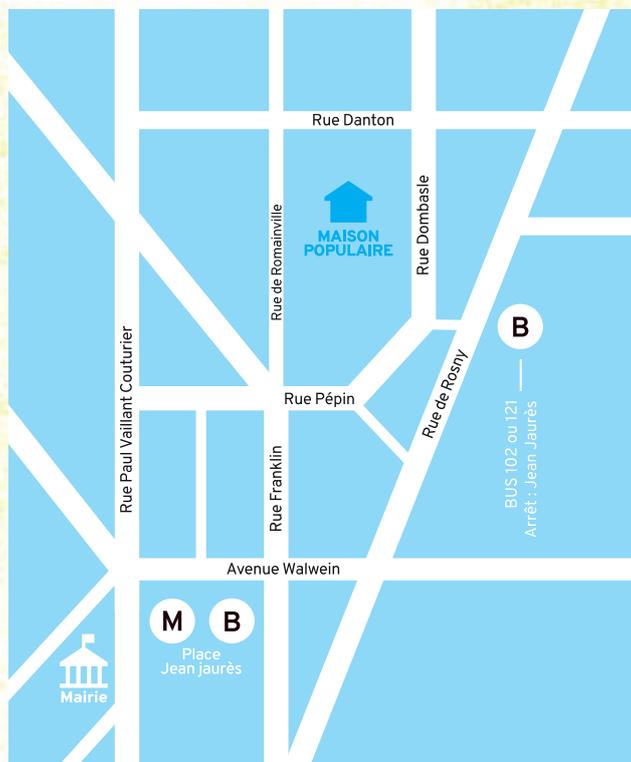
### Tout dossier incomplet sera systématiquement retourné.

**Conditions d'inscription :** Je prends connaissance que les sommes versées ne peuvent en aucun cas m'être remboursées, sauf annulation de l'activité de la part de la Maison Populaire. Toutefois, il me sera possible de transférer mon paiement sur une activité de mon choix, en fonction des places disponibles, je prends connaissance que l'activité peut être annulée fin décembre s'il n'y a pas au moins dix personnes inscrites, en ce cas je serai remboursé-e au prorata des cours restant dûs.

J'accepte de céder mes droits à l'image à la Maison Populaire par l'utilisation de photographies, de vidéos, d'éléments sonores – qui seraient pris dans le cadre des activités et des manifestations de celle-ci – pour la promotion de ses actions dans sa brochure, ses programmes et son site :

oui  non

Signature



## MAISON POPULAIRE

9 bis, rue Dombasle  
93100 MONTREUIL  
01 42 87 08 68

[WWW.MAISONPOP.FR](http://WWW.MAISONPOP.FR)



Ligne n°9 :  
Mairie-de-Montreuil à 10 minutes  
à pied



Ligne n°102 ou 121,  
arrêt Lycée Jean-Jaurès



Parking vélo :  
9bis, rue Dombasle



Parking :  
48, rue Danton



Accessible aux personnes  
à mobilité réduite

# TARIFS MONTREUIL

Offre Jeune  
16-26 ans  
détail page 9

ADHÉSION	20 EUROS		MONTREUIL	
TARIFS COURS D'ESSAI	adulte 6 €		enfant 4 €	
TARIFS / Forfait annuel pour une séance hebdomadaire	1 <sup>re</sup> activité	2 <sup>e</sup> activité	réduit 1 <sup>re</sup> activité	réduit 2 <sup>e</sup> activité
<b>Adultes</b>	<b>206</b>	185	<b>166</b>	145
<b>Enfants &amp; adolescent·es de moins de 16 ans</b>	<b>166</b>	145	-	-
<b>AUTRES TARIFS ADULTES</b>				
Aquarelle, Atelier d'écriture, Chants du monde, Danse contemporaine & improvisée, Dessin & peinture, Dessin d'après modèle, Gospel, Lutherie numérique, Pop House Choir, Photographie argentique N&B, Photographie numérique, Vocal jazz.	<b>258</b>	237	<b>217</b>	196
<b>Cours collectif</b> : Ukulélé, Accordéon diatonique, Batucada, Chant & technique vocale.				
<b>Ensembles instrumentaux</b> : Groupe rock, Jazz band <i>Moon Pop</i> et <i>Pop'Hot</i> , Pop Feel'Harmony, Ensemble électro & acoustique, Préparations aux musiques actuelles.	<b>324</b>	203	<b>273</b>	252
Atelier Beatmaking, M.A.O, Modelage, Mosaïque, Céramique, Théâtre, Théâtre d'improvisation.	<b>359</b>	338	<b>301</b>	280
<b>Pratique musicale individuelle</b> : Instruments de musique, Chant et technique vocale (30 mn).	<b>641</b>	620	<b>538</b>	517
<b>Parcours musical A / Découvrir</b> : Instruments de musique d'une heure à 3 + formation musicale (1 heure).	<b>571</b>	550	<b>480</b>	459
<b>Parcours musical B / Approfondir</b> : Instruments de musique d'une heure à 2 + formation musicale (1 heure) ou Ensemble (instrumental, chant, danse) selon disponibilités				
<b>Parcours musical C / Explorer &amp; Improviser</b> : Instruments de musique ou chant (30 min en individuel) + Ensemble (instrumental, chant, danse) ou formation musicale (1 heure) selon disponibilités.	<b>717</b>	696	<b>602</b>	581
<b>AUTRES TARIFS ENFANTS &amp; ADOS</b>				
Arts du cirque (initiation), Bande dessinée, Dessin & peinture, Éveil aux arts plastiques, Initiation modelage & céramique, Modelage & céramique, Atelier Rap, Ensemble musical junior, Chorale enfant, Ensemble Rythmes & Pulsations.	<b>216</b>	195	-	-
Bidouille numérique, Cinéma d'animation, M.A.O, Robotique & 3D, Trucages & effets spéciaux.	<b>307</b>	286	-	-
Arts du cirque	<b>385</b>	364	-	-
<b>Parcours musical A / Découvrir</b> : Instruments de musique d'une heure à 3 + formation musicale (1 heure).	<b>499</b>	478	-	-
<b>Parcours musical B / Approfondir</b> : Instruments de musique d'une heure à 2 + formation musicale (1 heure) ou Ensemble (instrumental ou chant), selon disponibilités.	<b>641</b>	620	-	-
<b>TARIFS PARENTS/ENFANTS</b>				
Yoga parents-enfants, Danse en famille (ateliers mensuels)	<b>106</b>	85	-	-
<b>TARIFS POP [LAB]</b>				
<b>Ateliers d'initiation à la fabrication numérique</b> : 5 ateliers, Forfait Pop [lab] et accompagnement.	<b>206</b>	185	<b>173</b>	152
<b>Formation aux machines</b> (1 heure)			<b>31 euros par séance</b>	
<b>Forfait Pop [lab]</b> , valable de date à date			<b>83 euros</b>	

Inscription aux ensembles instrumentaux uniquement sur place dans la limite des places disponibles.

Dans la limite des places disponibles, vous pouvez pratiquer une fois à l'essai l'activité de votre choix sans prendre la carte d'adhésion, moyennant 6 euros par atelier, 4 euros pour les moins de 16 ans (le ticket ne sera ni remboursé, ni déduit).

# TARIFS HORS-MONTREUIL

Offre Jeune  
16-26 ans  
détail page 9

ADHÉSION	20 EUROS		HORS-MONTREUIL	
TARIFS COURS D'ESSAI*	adulte 6 €		enfant 4 €	
TARIFS / Forfait annuel pour une séance hebdomadaire	1 <sup>re</sup> activité	2 <sup>e</sup> activité	réduit 1 <sup>re</sup> activité	réduit 2 <sup>e</sup> activité
<b>Adultes</b>	<b>252</b>	222	<b>222</b>	192
<b>Enfants &amp; adolescent-es de moins de 16 ans</b>	<b>222</b>	192	-	-
<b>AUTRES TARIFS ADULTES</b>				
Aquarelle, Atelier d'écriture, Chants du monde, Danse contemporaine & improvisée, Dessin & peinture, Dessin d'après modèle, Gospel, Lutherie numérique, Pop House Choir, Photographie argentique N&B, Photographie numérique, Vocal jazz.	<b>315</b>	285	<b>265</b>	235
<b>Cours collectif</b> : Ukulélé, Accordéon diatonique, Batucada, Chant & technique vocale.				
<b>Ensembles instrumentaux</b> : Groupe rock, Jazz band <i>Moon Pop</i> et <i>Pop' Hot</i> , Pop Feel'Harmony, Ensemble électro & acoustique, Préparations aux musiques actuelles.	<b>396</b>	366	<b>333</b>	303
Atelier Beatmaking, M.A.O, Modelage, Mosaïque, Céramique, Théâtre, Théâtre d'improvisation.	<b>438</b>	408	<b>368</b>	338
<b>Pratique musicale individuelle</b> : Instruments de musique, Chant et technique vocale (30 mn).	<b>782</b>	752	<b>657</b>	627
<b>Parcours musical A / Découvrir</b> : Instruments de musique d'une heure à 3 + formation musicale (1 heure).	<b>697</b>	667	<b>586</b>	556
<b>Parcours musical B / Approfondir</b> : Instruments de musique d'une heure à 2 + formation musicale (1 heure) ou Ensemble (instrumental, chant, danse) selon disponibilités				
<b>Parcours musical C / Explorer &amp; Improviser</b> : Instruments de musique ou chant (30 min en individuel) + Ensemble (instrumental, chant, danse) ou formation musicale (1 heure) selon disponibilités.	<b>875</b>	845	<b>735</b>	705
<b>AUTRES TARIFS ENFANTS &amp; ADOS</b>				
Arts du cirque (initiation), Bande dessinée, Dessin & peinture, Éveil aux arts plastiques, Initiation modelage & céramique, Modelage & céramique, Atelier Rap, Ensemble musical junior, Chorale enfant, Ensemble Rythmes & Pulsations.	<b>264</b>	234	-	-
Bidouille numérique, Cinéma d'animation, M.A.O, Robotique & 3D, Trucages & effets spéciaux.	<b>375</b>	345	-	-
Arts du cirque	<b>470</b>	440	-	-
<b>Parcours musical A / Découvrir</b> : Instruments de musique d'une heure à 3 + formation musicale (1 heure).	<b>610</b>	580	-	-
<b>Parcours musical B / Approfondir</b> : Instruments de musique d'une heure à 2 + formation musicale (1 heure) ou Ensemble (instrumental ou chant), selon disponibilités.	<b>782</b>	752	-	-
<b>TARIFS PARENTS/ENFANTS</b>				
Yoga parents-enfants, Danse en famille (ateliers mensuels)	<b>130</b>	100	-	-
<b>TARIFS POP ILABI</b>				
<b>Ateliers d'initiation à la fabrication numérique</b> : 5 ateliers, Forfait Pop [lab] et accompagnement.	<b>252</b>	222	<b>211</b>	181
<b>Formation aux machines</b> (1 heure)			<b>31 euros par séance</b>	
<b>Forfait Pop [lab]</b> , valable de date à date			<b>83 euros</b>	

Le tarif deuxième activité s'applique pour la seconde activité choisie par un-e même adhérent-e

- Pour les ateliers qui ont un projet de création ou des stages complémentaires, une participation financière peut être demandée.
- Les Ensembles ouverts aux Parcours B et C sont indiqués par un \* dans la grille des horaires.

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Ce règlement s'applique à l'ensemble des usagers de la Maison Populaire :

- Adhérent(e)s inscrit(e)s aux activités,
- Visiteurs, spectateurs, auditeurs, dans le cadre des manifestations culturelles et autres manifestations exceptionnelles.
- Toute personne liée contractuellement à l'association.

## Article 1 : Devenir Adhérent·e

Être adhérent·e suppose de s'être acquitté de son droit d'adhésion, ainsi que le cas échéant du montant de l'activité pratiquée.

## Article 2 : Essai et Paiement

- Les tickets d'essai à une activité avant inscription ne seront en aucun cas déduits du prix global de l'activité.
- Le paiement de l'activité se fait au moment de l'inscription. Seul le personnel permanent de l'association peut recevoir et encaisser les frais d'inscription : sont acceptés les paiements en Espèces, par Chèque, chèques vacances, Passeport loisir, Pass Culture.
- Le paiement en ligne par CB est réservé uniquement aux adhérent·e·s de la saison écoulée. Il est accessible à l'aide de l'identifiant et du mot de passe personnel, adressés par courrier au mois de mai.

## Article 3 : Documents à fournir

- Enfant mineur : une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs, sur papier simple, signée des parents ou tuteurs.
- Un certificat médical est demandé pour la pratique des activités : danses, corporelles et sportives à apporter au plus tard lors de la première séance d'activité.

## Article 4 : Tarifs préférentiels

- Pour bénéficier de tarifs préférentiels lors de l'inscription à une activité, il sera demandé de fournir :
  - pour les montreuillois : une photocopie d'un justificatif de domicile
  - pour le tarif réduit : une photocopie d'avis d'imposition, d'attestation CAF, ou autres copies de documents ouvrant droit à une réduction de tarif.

## Article 5 : Inscription en cours d'année ou abandon

- Dans le cas d'inscription à une activité en cours d'année, la réduction trimestrielle s'effectuera à compter du mois de janvier et du mois d'avril.
- En cas d'abandon d'une activité, aucune somme versée ne sera remboursée sauf en cas d'annulation de l'activité par l'association. Toutefois, il sera possible de transférer le paiement sur une autre activité en fonction des places disponibles.

## Article 6 : Responsabilité parentale

Il est demandé aux parents de jeunes enfants de les accompagner jusqu'au lieu de leur activité, de s'assurer que le professeur soit présent, de demander à leurs enfants de les attendre dans les locaux de la Maison Populaire.

## Article 7 : Responsabilité de l'association

- Chaque année l'association souscrit une police d'assurance pour ses adhérent·e·s couvrant uniquement les blessures qui pourraient intervenir dans le cadre des activités ou de ses locaux.

• La responsabilité de l'association ne peut être engagée en cas de perte, vol ou détérioration des effets ou objets de toute nature, déposés par les adhérent·e·s dans un endroit quelconque, clos ou non, dans l'enceinte de l'association.

• La Maison Populaire n'est pas responsable des effets abandonnés ou oubliés dans son enceinte.

• Les effets oubliés à la Maison Populaire sont conservés pendant une période d'un an. Passé ce délai, les vêtements ou autres objets non récupérés seront remis à des œuvres d'utilité publique.

## Accès aux locaux

**Article 8 :** Les entrées et sorties s'effectuent exclusivement par le 9bis rue Dombasle. À titre exceptionnel, l'accès peut être adapté en fonction des manifestations

**Article 9 :** Un parking ouvert et non gardé situé au 48 rue Danton est mis à la disposition des adhérent·e·s sous leur entière responsabilité.

**Article 10 :** Il est interdit de rentrer avec son vélo dans le hall d'accueil. Les adhérent·e·s doivent porter les trottinettes dès l'entrée et ne pas en faire usage dans l'enceinte de l'association.

**Article 11 :** Les animaux sont interdits à l'exception des chiens guides de personnes non ou mal voyantes ou des chiens guides en cours de dressage.

**Article 12 :** L'accès des locaux dédiés aux activités est strictement réservé aux adhérent·e·s concernés en présence des professeurs et à l'ensemble des salariés de la Maison Populaire selon leurs horaires de travail spécifiques.

**Article 13 :** Consignes de sécurité  
Les adhérent·e·s doivent respecter les consignes de sécurité et se conformer aux instructions des membres du personnel en cas d'évacuation ou d'exercice d'évacuation.

**Article 14 :** Respect des personnes, des locaux et du matériel : Les adhérent·e·s s'emploient au développement harmonieux de la vie collective, par l'application des règles élémentaires de savoir-vivre. Ils se doivent respect mutuel, ainsi que vis à vis des salariés de l'association tout en respectant le calme dans les espaces dédiés au travail de ces derniers et dans les espaces dédiés à la détente de tous. Il est demandé aux adhérent·e·s de respecter les locaux et le matériel mis à leur disposition. Tout mauvais fonctionnement doit être signalé immédiatement aux salariés sur place. Il est interdit de sortir des locaux de l'association tout matériel lui appartenant sans autorisation écrite de la direction.

## Clause d'application du règlement intérieur de la Maison pop pour les cours en ligne :

Le règlement intérieur de la Maison Populaire à destination de ses usagers s'applique à l'identique dans le cadre des cours en ligne organisés par la Maison Populaire pendant la période de fermeture administrative, comme stipulé à l'article 14 du règlement intérieur, « Les adhérents s'emploient au développement harmonieux de la vie collective, par l'application des règles élémentaires de savoir-vivre. Ils se doivent respect mutuel, ainsi que vis à vis des salariés de l'association. » Les cours menés sur zoom, padlet ou whatsapp, les tutoriels et consignes transmis par courriel ne peuvent être enregistrés et diffusés à des tiers par les adhérent·e·s. Leur usage est strictement réservé aux cours. Les professeur·es de la Maison Populaire doivent signaler auprès de leur référent·e, tout comportement inapproprié ou personne suivant le cours non inscrite en tant qu'adhérent·e de la Maison Populaire. »

**Article 15 :** La consommation de tabac est interdite dans les locaux. Elle est tolérée en plein air sous réserve d'utiliser les cendriers mis à disposition et de ne pas incommoder les personnes présentes.

**Article 16 :** L'association se réserve le droit d'ester en justice contre tout adhérent ou toute personne extérieure qui aurait gravement entaché son image.

## Article 17 :

Tout acte de nature à troubler le bon ordre au sein de l'association et de ses actions est interdit.

Sont considérés comme tels (liste non exhaustive) :

- Entrer dans l'association en état d'ivresse ou sous l'emprise de stupéfiants.
- Introduire des alcools et/ou des stupéfiants.
- Introduire dans l'association des marchandises destinées à être vendues en dehors des braderies et brocantes organisées par la Maison Populaire.
- Avoir un comportement agressif.

## Article 18 : Exclusion de l'adhérent

Tout contrevenant à ce règlement intérieur peut être exclu de l'association sur décision du Bureau, et en cas d'urgence par la direction ou le personnel de permanence avant toute décision définitive du Bureau.

Règlement Intérieur de la Maison populaire adopté à l'Assemblée générale du 9 mars 2018 et adapté à la situation sanitaire en août 2020.



## INSCRIPTIONS 2024-2025

À partir du samedi 8 juin à 10 h pour les ancien-nes  
adhérent-es de la saison 24-25.

À partir du samedi 15 juin à 10 h pour tou-te-s.

Afin de faciliter la période d'inscription, merci de  
privilégier les inscriptions en ligne sur notre site  
internet : [www.maisonpop.com](http://www.maisonpop.com)



## MAISON POPULAIRE

9 bis, rue Dombasle  
93100 MONTREUIL  
01 42 87 08 68  
[WWW.MAISONPOP.FR](http://WWW.MAISONPOP.FR)

### Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 21 h  
Le samedi de 10 h à 17 h

### Accès



Ligne n°9 : Mairie-de-Montreuil à  
10 minutes à pied



Ligne n°102 ou 121,  
arrêt Lycée Jean-Jaurès



Parking vélo :  
9 bis, rue Dombasle



Parking :  
48, rue Danton



Accessible aux personnes  
à mobilité réduite



@maisonpopulaire



@maisonpopulaire



@maisonpopulaire

#maisonpopulaire



Flashez-moi  
avec votre  
mobile



Soutenu par

