

PROGRAMME SOCIAL ET CULTUREL

2021-2022

CLEP 2.0

CENTRE SOCIAL ASSOCIATIF DE 0 À 117 ANS

Convivialité Solidarité Réconfort
Faire ensemble Projets Loisirs



ÉDITO

Madame, Monsieur, chers Amis du CLEP,

Après une saison chaotique, nous sommes de retour pour vous offrir un programme d'activités qui vous apportera des instants de plaisir à partager entre toutes les générations.

Le CLEP n'a rien lâché ! Depuis plus d'une année nous avons tout fait pour garder le lien avec les usagers en proposant tout ce qu'il était possible dans le cadre sanitaire réglementaire.

Des nouvelles actions solidaires ont été inventées comme les 500 boîtes de Noël pour les plus fragilisés, les activités à faire à la maison en famille, le drive de la ludothèque, l'accueil de loisirs, la parentèle et le lancement du Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité avec trois écoles du quartier.

Grâce à nos partenaires, nous avons pu maintenir un programme adapté et nous remercions la Ville de Laval, la CAF de la Mayenne, la CARSAT, le Conseil Départemental et les services de l'Etat pour la poursuite de nos financements malgré la suspension de bon nombre de nos accueils sur site.

2021-2022 sera la saison des retrouvailles ! Nous serons là et bien présents en réactivant les activités et les temps d'accueil qui sont si importants pour retrouver un lien amical entre nous tous.

▸ La Fête du Jeu 2022 sera très certainement un des temps forts qui retiendra votre attention. Le 20ème anniversaire de cet événement incontournable sera organisé en juin 2022.

▸ La Ludothèque et les soirées jeu seront de retour.

▸ Le CLEP 2.0 sera là pour vous aider à évoluer au sein du monde du numérique.

▸ Les activités vont reprendre avec un panel de nouveautés.

▸ L'Accueil de Loisirs des vacances pour les 6-15 ans en surprendra plus d'un.

▸ Un nouvel espace d'accueil famille-vie sociale verra le jour pour vous permettre de créer, de jouer, d'échanger...

▸ Les sorties extérieures, les animations de l'espace public, les événements, spectacles, temps festifs animeront votre quotidien.

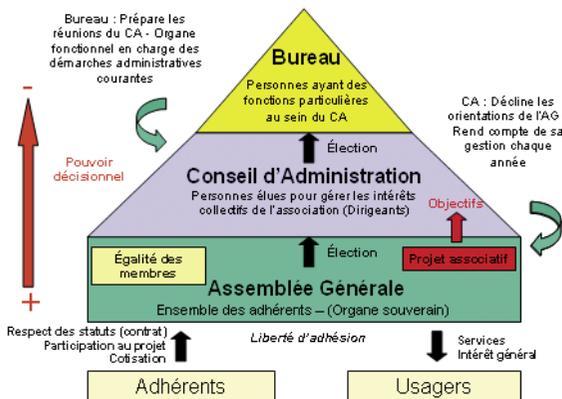
Le CLEP est entre vos mains ! Faites-le devenir un lieu de vie qui vous correspond. Nous vous attendons très vite.

Président de l'association
Vincent Bourrée

REPRISE DES ACTIVITÉS
LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

L'ASSOCIATION

Le CLEP créé en 1977, est un centre social qui agit dans l'espace public AVEC les habitants lavallois usagers. Le Projet d'Éducation Populaire, reconnu par l'État, est renforcé par un soutien sans faille de la Ville de Laval et de la Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne par des conventionnements pluriannuels qui permettent la mise en oeuvre de toutes les actions du CLEP. Les adhésions et les cotisations aux activités contribuent aussi au développement des actions proposées.



Le Bureau du conseil d'administration

| | | |
|-------------|-------------|--------------------|
| Vincent | BOURREE | Président |
| Karine | TERRIER | Vice-Présidente |
| Jean-Michel | BILL | Trésorier |
| Jean | LABOURDETTE | Trésorier-Adjoint |
| Corinne | JAHU | Secrétaire |
| Serge | CLAVREUL | Secrétaire-Adjoint |

Les autres élus du Conseil d'Administration

| | | |
|----------|-----------------|-----------------|
| Michèle | CHAMARET | Administratrice |
| Daniel | DELOUME | Administrateur |
| Delphine | HIVET-BALDAU | Administratrice |
| Bernard | LEBARON | Administrateur |
| Hédi | M'TIBAA | Administrateur |
| Ginette | PERICA-FRAIPONT | Administratrice |
| Viviane | PY | Administratrice |
| Lycia | CHAMBARD | Administratrice |
| Eric | BUREL | Administrateur |

L'équipe du CLEP

| | | |
|------------|---------------|--|
| Hervé | TERRASSON | Directeur |
| Sylvie | PONTHENIER | Chargée d'accueil - Secrétaire |
| Pascal | BISSON | Coordinateur secteur socioculturel, Jeu, Directeur de l'Accueil de Loisirs |
| Anne-Laure | ETILLIEUX | Référente Familles, Chargée de développement social |
| Camille | JOUVAULT | Animatrice Famille-Vie Sociale |
| Evelyne | LAIGNEAU | Ludothécaire mise à disposition Ville de Laval |
| Patricia | GAUVIN | Animatrice Théâtre |
| Catherine | DUBOIS-BALLON | Animatrice Danse - Jazz |
| Thomas | GUEZELLOU | Agent d'Entretien Ville de Laval |

Les membres invités au Conseil d'Administration :

| | | |
|-----------|--------------|---|
| Geneviève | PHAM-SIGMANN | Élue Ville de Laval Conseillère municipale transition alimentaire et circuits courts |
| Camille | PETRON | Maire-Adjointe Animation de la ville et des quartiers, lutte contre les discriminations |
| Evelynne | GILLOT | Présidente de la CAF de la Mayenne |

Ainsi que 2 jeunes volontaires en service civique et de nombreux stagiaires quand les conditions d'accueil nous le permettent

JEU

LUDOTHÈQUE

Le CLEP vous accueille avec vos enfants, entre amis, pour partager un moment ludique sur place... 2000 jeux et jouets vous attendent. Contactez Evelyne notre ludothécaire !

Horaires ouverture tout public :

| | Temps scolaires | Vacances (zone B) |
|----------|--------------------------|---------------------------|
| Lundi | Fermé | Fermé |
| Mardi | 16h00-18h30 | 14h30-18h30 |
| Mercredi | 9h00-12h00 / 13h30-18h30 | 10h00-12h00 / 14h30-18h30 |
| Judi | 16h00-18h30 | 10h00-12h00 / 14h30-18h30 |
| Vendredi | 16h00-18h30 | 10h00-12h00 / 14h30-18h30 |
| Samedi | 14h00-18h00 | Fermé |

Location de jeux pour jouer à domicile, jusqu'à 2 jeux pour 15 jours.

| | |
|----------------|-----|
| Prêt à l'unité | 2€ |
| Carte 5 jeux | 8€ |
| Carte 10 jeux | 14€ |
| Carte 20 jeux | 23€ |
| Carte 30 jeux | 30€ |



Location de jeux surdimensionnés pour vos animations extérieures avec vos enfants, vos amis, fêtes de famille...

Durée : 1 week-end ou 1 semaine.

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| Jeux surdimensionnés moyen format | 10€ / jeu |
| Jeux surdimensionnés grand format | 15€ / jeu |
| Malle thématique | 17€ / malle |

Nouveau

Les 2 premiers emprunts de jeux sont gratuits pour les étudiants et bénéficiaires de tarifs réduits !

Accédez à notre fonds de jeux sur internet :
consultez notre site web
clep-laval.fr rubrique Ludothèque.

CLEP 2.0

► Soirées jeux :

Dernier vendredi du mois 20h00-23h00.

Venez jouer en famille ou entre amis à nos soirées organisées avec nos partenaires Créajeux 53, l'ALC et Jeux Bouquine.

A partir de 12 ans

Tarif : participation libre.

► **Venez fêter l'anniversaire de vos enfants** à la ludothèque. Encadrés par nos animateurs, vous fournissez le goûter et nous nous occupons de l'animation !

A partir 6 ans

Samedi après-midi (2h d'animation)

Groupe de 10 enfants maximum.

Tarif : 7€/enfant (sur réservation).

► **Animations extérieures ponctuelles dans le centre ville de Laval,**
3h00 d'animation avec les grands jeux de la ludothèque...

► Animations au Cap Horn

Pour tous

1 fois par mois 17h00-19h00.

► Scrabble en Duplicatae :

Avec : Dominique

Adulte

Lundi 14h15-17h00

Tarif : 9€/an

► Scrabble :

Avec : l'Accueil des Villes Françaises

Adulte

1 mardi sur 2 – 14h00-16h00

Tarif : 5€ pour les adhérents CLEP - 30€ pour les non adhérents.

► Tarot :

Avec : l'Accueil des Villes Françaises

Adulte

Lundi 14h00-17h00

Tarif : 5€ pour les adhérents CLEP - 30€ pour les non adhérents.

► Jeux vidéo en réseau (LAN) **Nouveau**

Avec : le Simm's Club

Rétrogaming, Cultures numériques. Découverte du jeu vidéo à plusieurs (ordinateur personnel indispensable)

A partir de 12 ans

1er vendredi du mois (à partir 1^{er} octobre 2021) 19h00-00h00

Tarif : 5€ par séance ou adhésion Simm's Club : 30€

► Événements Jeu :

Bourse aux jouets : samedi 20 novembre 2021.

Mois du Légo : Du 1^{er} au 26 mars 2022

(en partenariat avec l'association G laBrique)

Fête du Jeu : début juin 2022.



FAMILLES

L'espace Famille - vie sociale

Nouveau

Un nouvel espace dédié aux familles et aux rencontres entre amis et habitants du quartier ouvre au CLEP. L'équipe vous accueille du mardi au samedi pendant le temps scolaire et du lundi au vendredi pendant les vacances. C'est votre parole qui compte ! Les animations de l'espace famille - vie sociale seront donc décidées avec vous dans un cadre démocratique et participatif.

AUTOUR DE LA PARENTALITÉ avec Anne-Laure et Camille

La parentèle (LAEP)

Tous les mardis matin, la ludothèque se transforme en Lieu d'Accueil Enfants Parents. Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un de leurs parents. Venez partager vos émotions avec d'autres parents et profitez de l'écoute bienveillante des accueillantes du LAEP.

Mardi 9h00-11h30

Accès libre

L'atelier « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »

Destiné aux parents qui souhaitent favoriser de meilleurs échanges avec leurs enfants. Ce cycle va vous permettre de mieux appréhender les différentes périodes de l'enfance et de l'adolescence tout en vous entraînant à utiliser de nouveaux outils de communication.

Ateliers les lundis soir 8 novembre, 22 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 24 janvier, 21 février, 7 mars.

Tarif : adhésion +12€

L'atelier « Frères et sœurs sans rivalité »

S'adresse aux parents qui ont fait le premier cycle d'ateliers, et qui désirent aider leurs enfants à régler des difficultés qui peuvent surgir et à mieux s'entendre entre eux.

Ateliers les lundis soir 4 avril, 25 avril, 9 mai, 23 mai, 7 juin, 20 juin.

Tarif : adhésion + 10€

Lundi 4 octobre 2021 à 18h30 : réunion de présentation des deux ateliers

Événements Familles :

"Le bleu, ce n'est pas que pour les garçons !" : mardi 16 novembre par Léa Doménach
Journée petite enfance : mercredi 29 juin 2022

WWW.IMPRIMERIE-PEGASE.FR

02 43 53 15 97


PEGASE
Imprimerie
IMPRIMER
autrement

 Création graphique

 Documents administratifs
Papeterie - cartes de visite...

 Support de communication
Flyerette - brochures flyer - affiche...

 Signalétique
Objets publicitaires
Roll up - voile - panneau...

Zone des Bozées - 19 rue de Bruxelles - 53000 LAVAL

LOISIRS ET VACANCES EN FAMILLE

Sorties en famille :

Programmées les samedis ou pendant les vacances scolaires, ces sorties sont l'occasion de partager un temps de loisirs en famille et entre amis.

- **Cueillette de champignons Jeudi 28 octobre 2021** : Accompagnés d'un animateur du Centre d'Initiation à la Nature, nous partirons à la recherche de champignons !
- **La cachette de Merlin Samedi 13 novembre 2021** : Venez découvrir l'ancre de Merlin l'enchanteur au coeur de la forêt de Brocéliande et profiter du cadre magique du village de Tréhorenteuc.
- **Les Jardins Féériques de Fougères Samedi 11 décembre 2021** : Au programme, découverte de la vieille ville de Fougères, de son château et de ses jardins pour admirer les décorations et lumières de Noël.
- **La patinoire au Mans Samedi 15 janvier 2022** : Que vous soyez adeptes ou débutants, le rendez-vous est pris pour venir profiter de la patinoire CityGlace au Mans !
- **Le Futuroscope Samedi 5 février 2022** : Les attractions, jeux ludiques et découvertes du Futuroscope n'attendent que vous !
- **Salon de l'Agriculture Samedi 5 mars** : Visite du célèbre Salon de l'Agriculture à Paris.
- **Ferme pédagogique "la Petite Sévaudivière" à Bouère Jeudi 14 avril 2022** : Passer une journée auprès des animaux de la ferme, les nourrir et profiter de l'air pur du bocage c'est possible avec le CLEP !
- **Destination libre Samedi 14 mai 2022** : à vous de choisir votre destination en fonction de vos envies ! Et si on décidait ensemble ?
- **Fête du Jeu début juin 2022** : L'incontournable Fête du Jeu est de retour à Laval pour fêter ses 20 ans !

Tarif : selon le Quotient Familial lavallois et destination. Renseignements à l'accueil.

LES MERCREDIS CRÉA-RÉCUP

Nouveau

Avec Camille, aux mercredis créa-récup du CLEP, vous pourrez vous adonner aux loisirs créatifs en famille. Les activités manuelles sont réalisées avec du matériel de récupération. Vous n'avez rien à apporter. Le but ? Passer un bon moment parent-enfant !

Enfants accompagnés d'un parent / Mercredi 15h30-17h30 / Accès Libre



HABITANTS

Avec Anne-Laure et Camille

► Café des voisins :

Retrouvez-nous au CLEP pour passer un après-midi ensemble et partager vos loisirs entre voisins. Lectures, jeux, ou recettes de cuisine, les thèmes varient en fonction des envies de chacun. Venez partager vos idées, vos savoir-faire et vos envies en toute convivialité.

Adultes

Mardi 14h00-16h00

Accès libre

► Les jardins du CLEP :

Profitez des extérieurs du CLEP pour cultiver un mini potager. Fraises, tomates, rhubarbe, herbes aromatiques, sans oublier les rosiers, lys, et autres hortensias.

Construit par les habitants, pour les habitants, le poulailler est accessible à tous. Venez prendre soin de Picoti et Picota en les nourrissant avec vos déchets organiques, ramassez les oeufs, entretenez leur poulailler...

Pour tous

Accès libre

► Lis l'actu avec Vitelu **Nouveau**

Venez vous informer et discuter de l'actualité nationale et locale avec un journal qui va à l'essentiel de l'info. De quoi comprendre son environnement et débattre dans un esprit citoyen !

Pour tous

Vendredi 14h00-15h30

Accès libre



► Ateliers éduc' pop

Nouveau

Ouverts à tous, les ateliers participatifs proposés dans l'Espace Famille - Vie Sociale sont l'occasion de s'essayer à la cuisine, au jardinage, au bricolage ou encore à la fabrication de produits zéro déchet.

Le cheesecake n'a plus de secret pour vous ? Vous êtes expert en produits ménagers faits maison ? Vous avez envie de transmettre vos connaissances autour de vous ? Les ateliers participatifs sont faits pour vous !

Pour tous

Samedi matin ou après-midi (consulter le programme sur notre site web)

Accès libre

Événements Habitants :

Pot de rentrée jeudi 9 septembre à 18h30

Afterwork de Noël du 13 au 17 décembre de 18h00 à 20h00

Spectacle Voeux et galette « La mécanique de petit Pierre » à partir de 6 ans samedi 8 janvier 2021 à 16h00

Assemblée Générale vendredi 5 mars 2022 à 18h30



SÉNIORS

Avec Anne-Laure

► Groupe Pilote Séniors **CLEP 2.0**

Ce groupe de bénévoles lutte contre l'isolement des retraités et favorise la création de lien social. Il organise des activités de découvertes et de rencontres ouvertes à tous.

Rejoignez-les afin de donner votre avis et d'organiser les prochaines sorties !

1 fois par mois

► Sorties Découverte Séniors :

Venez découvrir le patrimoine mayennais (musées, châteaux, entreprises, sites historiques, etc). Ces sorties (demi journée ou journée complète) sont organisées par et pour les séniors.

1 fois par mois

Tarif : selon destination

► Ateliers Mémoires

"Peps Eureka" est un programme qui cible la mémoire et le « bien-être ». Il vise à comprendre les difficultés de mémoires quotidiennes, à donner des informations et des conseils. Il diffuse des messages de prévention et des stratégies de mémorisation.

Réunion d'information vendredi 17 septembre 10h - rencontre individuelle confidentielle vendredi 24 septembre

Ateliers les vendredis matins du 1er octobre au 17 décembre (hors vacances scolaires) 9h30-12h00

Tarif : de 6€ à 23€

► Prêt de tablette numérique **CLEP 2.0**

Tablette numérique à disposition des séniors qui envisagent de s'équiper, afin de tester l'utilisation de cet outil au quotidien.

Sur rendez-vous

3 mois maximum - 10€ /mois

► Initiation tablette numérique **CLEP 2.0**

Avec Jean-Louis

Ces ateliers conviviaux visent à rendre autonomes dans l'usage d'une tablette. Langage simple et imagé, rythme laissant beaucoup de temps pour manipuler la tablette, écoute bienveillante et disponibilité de l'animateur.

Cycle d'automne 2021 : 8 -15-22-29 novembre 6-13 décembre

Cycle de printemps 2022 : 28 février, 7-14-21-28 mars, 4 avril

Lundi 9h30-11h30

Tarif: de 16€ à 64€

► Atelier photos et communication **CLEP 2.0**

Avec Jean-Louis

Gérer ses photos, les exploiter, les partager, communiquer par internet (mail, visio, réseaux sociaux). Un moment convivial, le tout dans un atelier adapté (rythme, manipulation, langage)

1 jeudi /2 14h00-16h00

Tarif : de 37€ à 149€

► Chauffe-citron **Nouveau**

Venez passer un moment convivial ludique autour de ce jeu instructif et culturel qui fait travailler les méninges et entretient la mémoire ! Découverte du sujet mystère, questionnement et curiosité ludique et créative à son propos, lecture à voix haute et test de mémoire ludique...

Mercredi 10h30-12h00

Tarif : de 1€ à 4€/atelier

ACCUEIL

DE LOISIRS

Vacances scolaires en après midi (13h00-18h00).

Avec Pascal et l'équipe d'animation.

Des stages vacances et des mini-camps pour les enfants de 6 à 15 ans. Pendant les vacances, vos enfants sont accueillis par une équipe éducative diplômée, qui propose des activités diversifiées et créatives.

► Stages thématiques : **CLEP 2.0**

Découverte des sciences et des techniques, activités numériques, d'expression ou de plein air, ce sont les jeunes qui choisissent leur stage avec leurs parents ! Effectif des stages volontairement limité pour une meilleure qualité d'animation. Pilotage de drone, astronomie, théâtre, réalité virtuelle, cirque, musique, graff, équitation, accrobranche, karting, kayak, etc.

Programme disponible un mois avant chaque période de vacances.

Tarifs : entre 50€ et 70€/semaine



► Mini-camps d'été : **CLEP 2.0**

Camps sous toile de 3 jours/2 nuits ou en hébergement permettant aux enfants de vivre une expérience inoubliable... sport, plein air, équitation, cinéma et réalité virtuelle...

Programme disponible en mai 2021.

Vacances d'été

Tarifs : entre 140€ et 185€ le séjour

Les tarifs des stages de l'Accueil de Loisirs et des mini-camps sont définis en fonction du quotient familial. Ils varient également en fonction des activités proposées et du nombre de jours de stages.



ACTIONS SOLIDAIRES

CLEP 2.0

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS) est un dispositif associant les familles, les enfants, plusieurs écoles du centre ville, la CAF, la ville de Laval et le CLEP.

Des apports méthodologiques et d'activités culturelles mobilisant une pédagogie différente sont proposés aux enfants. Ils s'exercent dans un cadre laïc, mixte, et ouvert à un groupe de 8 enfants.

Le CLAS s'adresse également à leurs parents, afin de renforcer les relations entre les familles et l'école. Il vise à donner aux parents les outils nécessaires pour suivre la scolarité de leurs enfants en leur offrant un espace d'information, de dialogue, de soutien et de médiation.

Renseignements auprès d' Anne-Laure et Camille ou auprès des écoles Victor Hugo, Saint Joseph, Sainte Thérèse.

► Vacances en famille : accompagnement au départ en vacances. CLEP 2.0

Envie de vacances ? Le CLEP accompagne les familles qui le souhaitent dans l'organisation et le financement des vacances dans le cadre de VACAF. N'hésitez pas à nous contacter au plus tôt pour organiser au mieux vos vacances.

► Promeneurs du Net CLEP 2.0

Une action éducative sur la Toile s'avère nécessaire... C'est la mission des Promeneurs du Net. Pascal écoute, informe, accompagne, conseille et prévient. Et pour mieux accomplir sa mission, il entre en contact et crée des liens avec les jeunes sur les réseaux sociaux. Son but n'est jamais la surveillance, mais bien l'accompagnement des jeunes et la recherche de réponses à leurs interrogations. En dialoguant avec chacun, Pascal renforce le lien social et cultive un esprit critique face à l'information et à l'image.

Présent sur les réseaux les mardis et jeudis 17h-18h



: pascalpromeneurdunet

► Boîtes solidaires de Noël Nouveau

Mais que sont ces Boîtes de Noël ? Une initiative qui se propage dans toutes les régions avec le soutien d'associations comme Le Secours Populaire, les maisons de quartiers et le CLEP. Le but, fabriquer des boîtes de Noël avec un contenu bien précis, boîtes qui seront redistribuées en cadeau aux plus démunis. On repart en 2021 à partir du 1er décembre !

TECHNOLOGIE

ENFANTS / JEUNES

▶ Robotique ludique **CLEP 2.0**

Avec : étudiants 2ème année ESIEA école d'ingénieurs du numérique
Découverte du codage informatique et de la relation robotique/code informatique, programmation de robots : Bee-Bot, Mindstorms et E-Z Robots.

Dès 10 ans

Jeudi 17h00-18h00

Tarif : entre 50€ et 80€



▶ Web TV **Nouveau** **CLEP 2.0**

Avec : étudiants 2ème année ESIEA école d'ingénieurs du numérique
Mise en place et réalisation d'émissions TV via www.webtv.clep-laval.fr sur tous types de thématiques

Pour tous

Jeudi 18h00-19h00

Tarif : gratuit

ADULTES

▶ Net Entraide **CLEP 2.0**

Avec : bénévoles de Net Entraide
Entraide informatique entre générations animée par des jeunes passionnés.

Samedi 10h00-12h00

Tarif : 15€

▶ Astronomie & Météo **Nouveau**

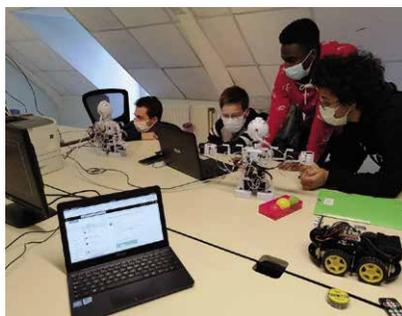
Avec : le Delta Club Parapente 53 et l'Observatoire Populaire Lavallois
Découverte de l'astronomie et des principes météorologiques.

Tous publics (familles)

1er vendredi du mois (à partir du 1er octobre 2021)

18h00-19h30

Tarif : gratuit sur réservation.



CULTURE



ADULTES

► Introduction à la culture japonaise **Nouveau**

Avec : Kaya Sasaki - DTB & Flying Cat

A partir d'un élément de la culture japonaise, digression autour des arts japonais : cuisine, langue etc

Jeudi 19h00-20h00

Tarif : 100€

MUSIQUE

ENFANTS / JEUNES

► Eveil musical

Avec : Yoann Chrétien

3-6 ans Mercredi 15h15-16h00

0-3 ans (accompagné d'un parent)

Mercredi 16h05-16h50

Tarif : 210€

► Relaxation et voyage sonore

Avec : Yoann Chrétien

Laissez-vous bercer par ces voyages musicaux racontant l'histoire de l'univers.

3^{ème} dimanche de chaque mois

14h00-15h00

Tarif : libre et conscient, sur réservation.

► Atelier chant en mouvement, danse en chantant

Avec : Mavel D'Aviau - Association APOM

Apprendre à découvrir et maîtriser ton corps et ta voix avec les chants et danses de Mayenne et d'ailleurs.

6-12 ans

1 mardi sur 2 - 17h00-18h00

Tarif : 80€

► Atelier Danse Parents/Enfants

Avec : Mavel D'Aviau - Association APOM

Que l'on vienne pour découvrir les danses de Mayenne, rencontrer de nouvelles connaissances, ou simplement passer du bon temps en familles (danseurs débutants comme confirmés). De 5 à 105 ans.

Les samedis : 2 octobre / 4 décembre / 26 février / 2 avril / 4 juin.

Tarif : 80€

ADULTES

► Atelier Musique ensemble

Avec : Matthieu Robert

Nous vous proposons de créer un espace d'improvisation à explorer par votre jeu et de découvrir une approche musicale originale inspirée par vos énergies et émotions de l'instant.

Lundi : 19h00 - 21h00

Tarif : libre

► Atelier chant à pleine voix

Avec : Mavel D'Aviau - Association APOM

Un atelier convivial pour découvrir, expérimenter et maîtriser sa voix au sein d'un chœur. Le répertoire s'étend de la chanson française aux chants de Mayenne et du Monde.

1 mardi sur 2 - 18h30-20h00

Tarif : 100€

BIEN-ÊTRE

ENFANTS / JEUNES

► Yoga des émotions

Avec : Carine Faivre - Les P'tizen
Relaxation ludique parents-enfants

4-5 ans : Samedi 16h00-17h00

6-10 ans : Samedi 14h30-15h30

Cycle 1 : 2 octobre, 13-27 novembre

Tarif : 50€ par binôme par cycle

ADULTES

► Yoga

Avec : Françoise Brault

dès 15 ans

Judi 10h00-11h15

Tarif : de 65€ à 110€

► Sophrologie **Nouveau**

Avec : Gaétane Raulo

C'est un moment pour soi, se détendre, s'apaiser et dynamiser ses ressources, dans une atmosphère collective bienveillante. Ateliers thématisés :

« Mieux vivre le stress et l'anxiété »
samedi 9 octobre

« Comment favoriser un meilleur sommeil avec la sophrologie »
samedi 15 janvier

« Sport et sophrologie » samedi 2 avril

9h00-10h30

Tarif : 6€/atelier

► Tai chi chuan - Qi gong

Avec : Evelyne Luais

Art traditionnel relaxation, harmonisation, exercices d'étirements.

Cycle 1 : 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre

Samedi 10h30-12h00

Tarif : 95€

Cycle 2 : 8 janvier, 26 février, 3 mars

Cycle 3 : 2 avril, 7 mai, 4 juin

Samedi 10h30-12h00

Tarif : 72€/cycle

► "Laissez-vous porter !" **Nouveau**

Avec : Alexia Février

Découvrir la simplicité et le plaisir d'être au contact de votre bébé (ou futur bébé) et de vous initier à cette nouvelle manière de materner qu'est le portage en écharpe.

Cycles d'1 ou 2 séances à partir du 5 mars 2022

Samedi de 15h30 à 18h00

Tarif : de 18€ à 32€ pour 1 séance - de 32€ à 128€ pour 2 séances

► Yoga du rire

Avec : Brigitte Gabon

Du rire sans raison, aux exercices de respirations, laissez-vous emporter par une discipline excellente pour la santé !

1 lundi /2 - 18h00-19h15

Tarif : de 60€ à 240€

THÉÂTRE

ENFANTS / JEUNES

► Ateliers Théâtre

Avec : Patricia Gauvain

8-11 ans : Mercredi 17h00-18h30

12-15 ans : Mercredi 18h30-20h00

Tarif : de 60€ à 100€

ADULTES

► Ateliers Théâtre

Avec : Patricia Gauvain

Mercredi 20h00-21h30

Tarif : de 80€ à 135€

► Improvisation théâtrale

Avec : Troupe LaTila

Mardi 19h00-21h00

Tarif : 65€



SPORT

ENFANTS / JEUNES

► Baby Gym

Avec : Willy Lefevre

Activité d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement de la motricité de l'enfant de manière ludique à travers différents jeux et petits exercices.

3-4 ans : Samedi 10h00-10h45

5-6 ans : Samedi 11h00-11h45

Tarif : 50€ cycle de 10 séances

► Gym adultes et séniors

Avec : Willy Lefevre

Activité visant à renforcer les muscles, l'équilibre, la posture, à prévenir les chutes et avoir une meilleure autonomie.
De 16 à 80 ans

Mardi et vendredi 9h30-10h30

Tarif : 50€ cycle de 10 séances

ADULTES

► Cross training

Avec : Willy Lefevre

Mardi 18h15-19h15

Tarif : 50€ cycle de 10 séances

► Stretching

Avec : Willy Lefevre

Sport qui allie fitness et cardio à travers différentes chorégraphies de différents genres musicaux.

De 16 à 60 ans

Jeudi 18h30-19h30

Tarif : 50€ cycle de 10 séances

CRÉATIF

ENFANTS / JEUNES

► **Atelier d'arts créatifs** **Nouveau**
Avec : Eléonore Plard

► **Marcher - créer dans l'espace public - performance artistique collective**

A partir de 12 ans

Samedi 25 septembre 10h30-11h30

Tarif : 15€

► **Stage "Créer une coiffe pour se représenter"**

recyclart' : créer avec des matériaux de récupération

A partir de 11 ans

Vendredi 29 octobre et Lundi 20 décembre

14h00-15h30

Tarif : 30€

► **Créer un masque de personnage fantastique**

recyclart' : créer avec des matériaux de récupération (cartons)

A partir de 8 ans

Vendredi 29 octobre et lundi 20 décembre

16h00-17h30

Tarif : 30€

► **Je peins un paysage à la manière floue**

8/11 ans

Vendredi 29 octobre 10h30-11h45

Tarifs : 15€

► **Atelier dessin en mouvement**

Atelier parent/enfant (5 à 10 ans)

Samedi 30 octobre 10h30-11h30

Tarif : 25€ /binôme

► **Je dessine mon animal en motifs**

8/11 ans

Samedi 27 novembre 10h30-11h45

Tarif : 15€

► **Je peins à la manière aborigène**

A partir de 8 ans

Samedi 18 décembre 10h30-12h00

Tarif: 15€

► **Je crée mon animal en super contour**

7/11 ans

Lundi 20 décembre 10h30-11h30

Tarif : 15€

► **Découverte de la BD (Manga, Comics, BD classique...)** **Nouveau**

Avec : Marc Pouteau

Notions de dessin, réalisation d'un visage et d'un personnage, encre et mise en couleur.

A partir de 12 ans

15-22-29 septembre, 6-13 octobre

Mercredi 17h00-19h30

Tarif : 16€ /séance

► **Réalisation d'une mini BD (Manga, Comics, classique,...)** **Nouveau**

Avec : Marc Pouteau

Réalisation d'une histoire en Bande dessinée. Notions de dessin sur la base

d'un visage et d'un personnage, décors, perspectives, écriture d'une histoire,

crayonnés de planches, encre et mise en couleur, ...

A partir de 12 ans

Cycle 5 séances du 20 octobre au 1er

décembre

Mercredi 17h00-19h30

Tarif : 60€/cycle

► **Réalisation d'un carnet de croquis** **Nouveau**

Avec : Marc Pouteau

Ado Adulte Famille

Cycle 5 séances du 13 septembre au 11 octobre

Lundi 18h30-20h00

Tarif : 60€/cycle

ADULTES

► **Café couture**

Avec : bénévoles

1 Mardi/2 - 20h30-22h30

Tarif : adhésion

► **Loisirs créatifs**

Avec : Lycia Chambard

Vannerie, tricot, broderie, canevas, crochet.

Jeu 18h00-21h00

Tarif : adhésion

► **Vannerie**

Avec : Emmanuelle Chappey - L'Atelier de la Yourte

Découverte ou perfectionnement du travail de la fibre végétale : l'osier.

Du 15 novembre au 28 mars

Trois séances le lundi 9h30-12h30 et

14h30-17h30 et 18h00-21h00

Tarif : 140€

DANSE

ENFANTS / JEUNES

► Modern' Jazz

Avec : Catherine Dubois-Ballon

3-6 ans Mercredi 16h45-17h45

6-13 ans Mercredi 17h45-18h45

Tarif : de 60€ à 100€

► Danse contemporaine

Avec : Charles Vannier

DTB & Flying Cat

4-7 ans Mercredi 14h30-15h30

8-11 ans Mercredi 15h30-16h30

Tarif : 100€

► Flamenco

Avec : Rocio Baras - Andaluna Danse

6-10 ans Mardi 17h00-18h00

Tarif : 120€

► Danse Orientale

Avec : Rocio Baras - Andaluna Danse

6-10 ans Lundi 17h00-18h00

Tarif : 120€

ADULTES

► Modern' Jazz

Avec : Catherine Dubois-Ballon

Dès 14 ans Mercredi 19h00-20h30

Tarif : de 80€ à 135€

► Danses traditionnelles du monde

Avec : Annick Beaudouin

Judi 18h00-19h30

Tarif : de 25€ à 45€

► Danse contemporaine

Avec : Charles Vannier

DTB & Flying Cat

Dès 16 ans Vendredi 19h00-20h30

Tarif : 110€

► Rock

Avec : Dominique et Myriam ; Jean et Carmen - Swing Club

Débutant : Mardi 19h30-20h30

Intermédiaire : Mardi 20h30-21h30

Avancé : Mardi 21h30-22h30

Tarif : 110€ (dégressif si plusieurs inscriptions)

► Lindy Hop

Avec : Jean et Carmen - Swing Club

Débutant Jeudi 19h30-20h30

Intermédiaire Jeudi 20h30-21h30

Avancé Jeudi 21h30-22h30

Tarif : 130€ (dégressif si plusieurs inscriptions)

► Tango

Avec : Annie et Henri ; Gaëlle et Louis et l'équipe Tango Bueno.

Niveau 1 : Lundi 19h30-21h00

Niveau 2 : Lundi 21h00-22h30

Niveau 3 : Vendredi 21h00-23h30

Un vendredi par mois en soirée pour chaque niveau, cours avec des professionnels : Marie Quilly et Sebastian Ovejero. Deux Week-End de stage à l'automne et au printemps.

Tarif : 185€

1^{er} trimestre gratuit pour les 1^{ère} année puis 110€ - Demi tarif étudiant et demandeur d'emploi

► Flamenco

Avec Rocio Barras

Mardi : 12h30-13h30

Tarif : 120€

► Danse Orientale

Avec Rocio Barras

Lundi 12h30-13h30

Tarif : 120€

ÉVÉNEMENTS

- ▶ **Pot de rentrée** : jeudi 9 septembre à 18h30
- ▶ **"Le bleu, ce n'est pas que pour les garçons !"** : mardi 16 novembre par Léa Doménach
- ▶ **Bourse aux jouets** : samedi 20 novembre 2021
- ▶ **Afterwork de Noël** du 13 au 17 décembre de 18h00 à 20h00 **Nouveau**
- ▶ **Spectacle Voeux et galette « La mécanique de petit Pierre »** à partir de 6 ans samedi 8 janvier 2022 à 16h00
- ▶ **Mois du Légo** (en partenariat avec l'association G laBrique) : du 1er au 26 mars 2022
- ▶ **Assemblée Générale** : vendredi 4 mars à 18h30
- ▶ **Passe ton certif'** : mardi 24 mai 2022 par le Musée Vivant de l' Ecole Publique retransmis sur la webtv du CLEP **Nouveau**
- ▶ **Fête des voisins solidaires** : vendredi 27 mai 2022 (soirée de la solidarité)
- ▶ **Fête du jeu de Laval** : début juin 2022
- ▶ **Spectacle de fin d'année danse et théâtre** : début juin 2022
- ▶ **Journée petite enfance** : mercredi 29 juin 2022

ASSOCIATIONS ACCUEILLIES AU CLEP

Swing Club
Tango Bueno
Net Entraide
Andaluna Danse
DTB & Flying cat
Accueil des Villes Françaises

OANI LaTila
APOM (Association Patrimoine Oral en Mayenne)
SIMM'S CLUB
Delta Club Parapente 53
L'Observatoire Populaire Lavallois

*Le CLEP soutient
la vie associative,
contactez-nous !*



DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Avec Sylvie

Adhésion au CLEP : valable
du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022

- ➡ + 18 ans : 15€
- ➡ Jeunes et tarifs réduits : 12€
(- 18 ans, étudiants / bénéficiaires du
RSA / demandeurs d'emploi / retraités
non imposables)
- ➡ Familles (parents/enfants) : 20€
- ➡ Collectivités : 25€

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités organisées par le CLEP sauf pour le CLAS, les soirées jeux, le LAEP, le Café des voisins. Un tarif préférentiel pour les adhérents peut être proposé pour certaines activités ou sorties.

Dates d'activités

Les activités socio-culturelles débutent à partir de la semaine du 13 septembre 2021 et se terminent le 4 juin 2022. Les activités s'interrompent pendant les vacances scolaires de la zone B.

Remboursement :

Le CLEP se réserve le droit de suspendre les activités si le nombre d'inscrits est insuffisant. Les horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

Votre inscription est ferme et définitive aux activités organisées par le CLEP, seule une annulation de notre part génère le remboursement au prorata des séances déjà dispensées. En cas d'annulation de votre activité, vous pouvez choisir de participer à une autre activité. Un recalcul de votre cotisation sera réalisé. Les cotisations corres-

pondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement de l'adhérent. L'adhésion au CLEP n'est pas remboursable.

Quotient Familial :

Pour les habitants de Laval : les tarifs de certaines activités peuvent être modulés en fonction des quotients familiaux sur présentation du justificatif fourni par la ville de Laval (code ville) ou avis d'imposition 2021 sur les revenus 2020.

Pour les habitants de Laval Agglo : merci de vous munir de votre avis d'imposition 2021 sur les revenus 2020. Nous menons une étude sur la mise en place du quotient familial pour la saison 2022-2023.

Modes de règlement : Nouveau

Espèces, chèques, cartes bancaires, chèques vacances, tickets CAF / MSA, tickets sports, chèques jeunes 3^{ème}.

Assurance :

Le CLEP assure l'ensemble de ses adhérents lors de leurs activités au sein de la structure.

L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol, nous vous conseillons par conséquent de ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires.



Centre Social Associatif CLEP
8, impasse Haute Chiffolière - 53000 Laval
02.43.56.41.31
cleplaval.accueil@gmail.com
www.clep-laval.fr



**Horaires Accueil secrétariat
Hors vacances scolaires**

| | | |
|------------|------------|-------------|
| Mardi : | 9h30-12h30 | 14h00-18h00 |
| Mercredi : | 9h30-12h30 | 13h30-18h00 |
| Jeudi : | 9h30-12h30 | 14h00-18h00 |
| Vendredi : | 9h30-12h30 | 14h00-17h30 |
| Samedi : | 9h00-12h00 | - |

**Horaires Accueil secrétariat
Vacances scolaires**

| | | |
|------------|------------|-------------|
| Lundi : | - | 13h30-17h00 |
| Mardi : | 9h30-12h30 | 14h00-18h00 |
| Mercredi : | 9h30-12h30 | 13h30-18h00 |
| Jeudi : | 9h30-12h30 | 14h00-18h00 |
| Vendredi : | 9h30-12h30 | 14h00-17h30 |



Crédit  Mutuel