Livret d'information

2026
2027

CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Argonne Nansouty Saint-Genès



Centre d'animation

Argonne Nansouty Saint-Genès

SOMMAIRE

L'association

Les Centres d'animation de Bordeaux 4

Le centre d'animation

Argonne Nansouty Saint-Genès 5

Focus sur...

L'éducation artistique et culturelle 6

Domaines d'action

Enfance, jeunesse, adultes & familles, et animation de quartier 7

Espaces et activités

Espace associé 10
- **Le mur d'escalade**

Espace en libre accès 12
- **Skateparc et Basket 3x3**
- **La guinguette « Chez Françoise »**

Théâtre 13
- **Théâtre** avec le Groupe 33
- **Théâtre** avec « Écoute s'il pleut encor' »
- **Théâtre** avec APF France Handicap
- **Théâtre enfants**
- **Théâtre d'improvisation jeunes**
- **Théâtre d'improvisation** avec les Marmaillons

Danse 15
- **Danse contemporaine** avec Lullaby
- **Hip Hop** avec Kiff Kidz
- **Training Hip-Hop**
- **Lindy Hop** avec Bordeaux Swing
- **Modern Jazz**
- **Improvisation danse** avec la Renverse

Sport et bien-être 17
- **Acroyoga** avec l'association AYBA
- **Yoga**
- **Pilates Asanas**
- **Jonglerie** avec l'association jongl'Argonne
- **Abdos De Gasquet®** avec l'association Touchatout
- **Qi Gong** avec l'association Wu Xia
- **Wing Chun** avec l'école Wing Chun Bordeaux
- **Atelier Osmose** avec la Renverse

Arts manuels et créatifs 20
- **Atelier dessin** : Exploration graphique
- **Les retouches d'Huguette**

Musique 21
- **Chorale Rock : Yellow Riff** avec l'association Oblic Solution
- **Fanf'Argonne**

Cuisine et alimentation 22
- **Cuisine du monde**
- **Atelier pâtisserie parents-enfants**
- **Marché de produits fermiers avec** La ruche qui dit oui !

L'accueil des jeunes 23
- **Les séjours**
- **Les ateliers à l'année**
- **Temps forts découvertes**
- **Jeu de rôle**

Apprentissage et accompagnement 25
- **Langue française**
- **Point info vacances (PIV)**
- **Accopagnement administratif**
- **Atelier multimédia**
- **Soutien scolaire : Préparation au BAC de Français**
- **Soutien scolaire : Orthopédagogie**
- **Speak English in style**

11

Centres d'animation

dont 10 agréés centre social

1

Auberge de jeunesse



Centres d'animation de Bordeaux

Plus de
10 000
adhérents

Près de
700
professionnels

Plus de
400
bénévoles

Près de
650
partenaires

Les Centres d'animation de Bordeaux constituent une association loi 1901 d'animation socioculturelle agréée jeunesse et éducation populaire, qui comprend une auberge de jeunesse et 11 centres d'animation au coeur des quartiers de Bordeaux.

Les centres d'animation sont des équipements de proximité à vocation sociale et culturelle globale, des lieux privilégiés d'exercice de la citoyenneté et de développement du lien social. C'est dans le respect de ces valeurs que le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès inscrit son projet.

Quatre orientations communes :

1. **Transmettre des valeurs et principes**
   L'hospitalité, le respect, la citoyenneté, la laïcité et la responsabilité sont au cœur des actions développées dans les centres d'animation.

2. **Accueillir et accompagner** des personnes de toutes les générations pour favoriser l'accès aux droits.

3. **Participer à l'éducation et à l'émancipation** à travers 4 priorités éducatives :
   - l'apprentissage de la langue française,
   - l'éducation artistique et culturelle,
   - l'éducation à l'écologie et au développement durable
   - l'ouverture au monde et à la diversité culturelle.

4. **Développer l'engagement et l'action collective**
   Faire ensemble société en favorisant l'engagement associatif et les partenariats.

Le centre d'animation

Argonne Nansouty Saint-Genès

Implanté au cœur du quartier, le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès est un espace polyvalent de proximité ouvert à tous les habitants. Chacun peut y trouver sa place toutes générations confondues, dans des domaines très variés (loisirs, pratiques artistiques, sports, culture...).

Le centre d'animation accueille et soutient plusieurs associations (danse, théâtre, comité de quartier, etc) et participe ainsi au renforcement du tissu associatif et à la mise en exergue d'initiatives d'habitants.

Les missions du centre d'animation s'inscrivent dans une démarche participative visant à favoriser l'implication de chacun. Nous comptons donc sur vous pour créer, inventer, proposer, débattre, interroger, susciter... L'équipe tient à ce que vous soyez les acteurs privilégiés de cette aventure, mais elle a surtout à cœur que vous en soyez les auteurs.



Et vous alors ?

S'engager avec nous

Si vous avez du temps, l'envie d'aider, de transmettre, de partager vos savoir-faire avec les autres, le centre d'animation vous accueille et vous accompagne dans votre engagement. Vous pouvez :

- **Participer à la vie du centre d'animation** : accompagnement à la scolarité, cours de français, jardin, festival, manifestations...
- **Participer à la gouvernance du centre d'animation** : un comité de gestion - composé d'adhérents, de bénévoles, d'habitants et d'acteurs de la vie locale et dont le délégué titulaire fait partie du conseil d'administration - a pour vocation de participer à la mise en œuvre des actions aux côtés de la direction, de l'équipe de professionnels et les bénévoles, en fonction des besoins et des préoccupations des habitants du quartier.

Focus sur...

L'éducation artistique et culturelle

Parce que la culture joue un rôle social fondamental et parce que l'expression artistique offre aux citoyens un support leur permettant de mieux appréhender le monde, le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès a depuis de nombreuses années développé un projet laissant une large place aux pratiques artistiques en général et à la danse en particulier. Citons notamment les valeurs de respect, d'unité et de dépassement de soi propre à la culture hip hop portées par nombre de compagnies présentes au fil des ans dans le projet. Le centre est aujourd'hui un des acteurs reconnus du secteur dans le domaine culturel, on y retrouve de nombreuses compagnies (danse hip hop ou contemporaine, chorale rock, théâtre, art du cirque, jonglage, Lindy Hop...) investies dans une dynamique de création, d'échanges et de partage. Tout au long de l'année non seulement ces compagnies donnent à voir leur travail à travers de nombreuses créations et représentations mais aussi et surtout partagent leur passion à travers des ateliers ou des temps de rencontres avec les personnes accueillies.

Dans cet esprit le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès met également en place une programmation culturelle pour faciliter l'accès au spectacle vivant. Ces sorties culturelles sont encadrées par des membres de l'équipe d'animation qui assurent les déplacements vers les lieux de diffusion (TNBA, Opéra National de Bordeaux, Festival Cadences, CDCN la manufacture, Conservatoire de Bordeaux...) et organisent des rencontres.



Domaines d'action



Enfance (6-11 ans)

L'action vise à accompagner les enfants dans leur apprentissage, à bien grandir, à développer les activités d'éveil, de découverte, d'expression, pour favoriser le bien-être et l'épanouissement. L'équipe d'animation renforce les liens avec les familles, la socialisation et l'autonomie dans une pratique interculturelle. L'équipe d'animatrices et d'animateurs socioculturels diplômés est chargée d'animer un projet pédagogique à partir du projet éducatif de l'association. Le travail mené auprès des enfants vise aussi à offrir, aux côtés des écoles, l'appui et les ressources nécessaires pour leur réussite scolaire.

Centre d'accueil éducatif et de loisirs (CAEL)

▶ *Tous les mercredis et les vacances scolaires*

Activités de la pause méridienne

▶ *Entre midi et deux dans les écoles*

Accueil périscolaire

▶ *Avant et après la classe*

Accompagnement à la scolarité

▶ *Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h30 à 18h30, dans les écoles*



Jeunesse (11-25 ans)

Une attention toute particulière est portée aux aspirations et envies de la jeune génération dans des domaines très variés comme les loisirs, les pratiques artistiques, le sport, l'éducation à l'environnement ou encore les cultures urbaines. Cet accueil est encadré par des animateurs diplômés qui ont la volonté de permettre à tous les jeunes de trouver leur place au sein du centre d'animation et de développer leurs projets dans un esprit d'échange et de partage. Il s'agit de favoriser la participation, la prise d'initiative, l'autonomie et l'engagement citoyen.

Sorties culturelles et sportives

Accompagnement à la scolarité

Accompagnement de projets

Chantiers éducatifs

Séjours et sorties

Pratiques artistiques

Adultes et familles

L'enfant ou le jeune n'est pas accueilli indépendamment du contexte familial. L'action auprès des adultes et des familles s'articule tout particulièrement autour de l'engagement des personnes et de l'écoute de leurs attentes. Nous tenons à valoriser les actions autour des questions de la parentalité, de la culture, du bien-être ou encore de l'apprentissage de la langue française. La référente adultes et familles du centre d'animation (Conseillère en économie sociale et familiale) vous propose d'ores et déjà un programme d'activités mais n'hésitez pas à nous faire part de vos idées ou de vos envies pour que nous puissions construire ensemble un projet d'accueil au plus proche de vos attentes.

- Sorties, week-ends et séjours
- Aide aux départs en vacances
- Accès aux droits
- Apprentissage du Français
- Jardinage
- Ateliers manuels
- Cuisine
- Soutien à la parentalité

Animation de quartier

Les centres d'animation organisent régulièrement des événements au cœur des quartiers de Bordeaux. Ces animations ont pour objectif de favoriser l'échange, la rencontre entre les habitants et les associations locales, et de proposer des activités diverses, le tout dans un esprit convivial et festif.

- Festivités
- Repas
- Rencontres
- Soirées
- Vide-grenier
- Concerts
- Cinéma
- Spectacles
- Découvertes



Espace associé

Mur d'escalade Barbey

▶ *à partir de 6 ans / ados / adultes* *Aïcha Habbouse*

Le mur d'escalade propose aux petits comme aux grands de s'initier ou se perfectionner à la pratique de l'escalade avec les bons conseils d'Aïcha, diplômée d'état d'escalade. Tout au long de l'année, des sorties en milieu naturel sont proposées pour aller découvrir les sites de grimpe du département et leur grande richesse.

Du **lundi** au **jeudi** (hors vacances scolaires)

22 cours Barbey, 33800 Bordeaux

Créneaux et tarifs :

centresanimationbordeaux.fr/argonne

Plaquette disponible à l'accueil du centre d'animation

Renseignements et inscriptions :

argonne.murescalade@cabordeaux.fr

05 56 78 56 04




TARMAK

Espaces en libre accès

Skateparc et Basket 3x3

▶ ***Tout public***

Un espace consacré à la pratique du skate avec bump, table à welling, flat bar... entièrement réalisés par les jeunes adhérents, et à la pratique du basket 3x3. Ouvert à tous, désireux de passer un moment sportif dans la bonne humeur et la rencontre.

Du **lundi** au **vendredi**
De **9h** à **19h**

Le **samedi** (hors vacances scolaires)
De **14h** à **19h**

Adhésion annuelle obligatoire
Présence d'un adulte obligatoire pour les enfants de 6 à 10 ans

La guinguette « Chez Françoise »

▶ ***Tout public***

Le **vendredi soir**
Mai-juin / septembre- octobre
À partir de **19h**

À l'initiative et avec le soutien des adhérents, une guinguette associative a vu le jour en 2019 dans la cour du centre d'animation. Cette petite guinguette avec sa terrasse et sa buvette offre un espace de convivialité, de rencontres et de partage ouvert à tous. Ce lieu contribue au renforcement du lien entre les générations. Nous y avons d'ores et déjà organisé de nombreuses soirées culturelles avec des habitants et des artistes, des temps d'échanges entre parents, et des animations pour les enfants.

Cette guinguette est devenu aujourd'hui un lieu incontournable de la vie du centre d'animation et du quartier. Suivez la programmation grâce à notre lettre d'information mensuelle !



Théâtre

Théâtre — Avec le groupe 33

▶ ***Adultes*** **2h30/3h30**

l'Atelier du Groupe 33 propose de découvrir et/ou d'approfondir la pratique théâtrale grâce à un travail collectif, ouvert, dans un souci d'échanges, aux jeunes et à ceux qui le sont moins, aux débutants et aux acteurs déjà expérimentés.

www.compagniegroupe33.com

Le **lundi**
19h - 20h30 *(atelier théâtre)*
20h30 - 22h45 *(répétition)*

Le **jeudi**
20h15 - 22h45 *(répétition)*

26 € par an

Théâtre — Avec le groupe « Écoute s'il pleut encor' »

▶ ***Adultes*** **2h30**

Ces ateliers, où se tissent le mouvement et le texte, sont inspirés de la danse contemporaine et du théâtre, et ne nécessitent pas de technique particulière, ils sont ouverts à tous, débutants ou confirmés.

Le **samedi**
De **10h30** à **13h**
70 € par trimestre

Théâtre — Avec APF France Handicap

▶ ***Adultes*** **1h30** ***Charlène***

Cet atelier de théâtre inclusif est ouvert à toute personne souhaitant s'initier au théâtre. Que vous soyez valide ou en situation de handicap, vous êtes les bienvenus. Notre professeure, Charlène, vous accompagnera avec différents exercices de théâtre, d'improvisation, de jeu en mouvement afin d'expérimenter, d'explorer et de vous révéler à vous et aux autres !

Le **lundi**
De **14h30** à **16h**
45€ par an (+adhésion à APF France Handicap, **25€** par an)

Pour plus d'informations :
dd.33@apf.asso.fr
06 74 19 89 29

Théâtre enfants

▶ ***8 - 11 ans*** **1h30**

Les participants découvriront les fondamentaux du jeu théâtral aux travers d'exercices et de jeux autour de la voix, de l'espace, de l'articulation, de l'imaginaire, de l'écoute, de la concentration... L'objectif est de permettre à chacun de prendre plaisir à jouer, d'explorer sa créativité et de se découvrir à travers la pratique théâtrale.

Le **mardi**
De **17h** à **18h15**
Tarif annuel selon le quotient familial :

175 €	de 0 à 900
220 €	de 901 à 1500
264 €	+ de 1500

Théâtre d'improvisation jeunes

▶ *11 -17 ans* 1h30

Atelier d'initiation et de perfectionnement au théâtre d'improvisation. L'objectif est de permettre à des jeunes de pratiquer l'art de l'improvisation à travers des ateliers simples et accessibles. Ils découvriront une discipline à la fois ludique et pédagogique qui permet de travailler la cohésion de groupe, la réactivité, l'acceptation, le partage des idées, et surtout l'imagination. Les principes sont simples : écouter, accepter, rebondir, être spontané, savoir utiliser son corps...

Le **mercredi**

11 - 14 ans

De **13h30** à **15h**

+14 ans

De **15h** à **16h30**

Tarif annuel selon le quotient familial :

140 €	de 0 à 900
170 €	de 901 à 1500
200 €	+ de 1500

Théâtre d'improvisation Avec les Marmaillons

▶ *Adultes* 2h

Un atelier d'improvisation théâtrale pour tous... Un esprit de troupe où chacun et chacune trouve sa place, donne de l'énergie, se ressource, se fait plaisir, se nourrit des autres... Jouer, rire, mimer, sauter, inventer l'improbable, danser, proposer, raconter des histoires, s'éclater... Le théâtre d'improvisation, c'est aussi des spectacles à voir (matchs d'improvisation) et des événements à créer ensemble !

Le **mardi**

De **20h15** à **22h15**

230 € par an

170 € tarif réduit



Danse

Danse contemporaine

Avec la Cie Lullaby et l'association Pas Sage

▶ ***Adulte*** **2h/4h**

Perfectionnement à la danse contemporaine avec la compagnie Lullaby et l'association Pas Sage. Une formation pour les danseurs amateurs, semi-pro ou professionnels, une exploration permanente du corps dansant pour permettre au futur danseur de s'adapter aux propositions qui lui seront faites.

Modalités d'inscription : **cie-lullaby.com**

Le **mercredi**
De **19h** à **22h30**

Le **jeudi**
De **13h** à **17h**

Le **vendredi**
De **19h** à **22h**

Le **samedi**
De **10h** à **13h**

Le **dimanche**
De **14h** à **17h**

Hip Hop

Avec Kiff Kidz

▶ ***Tout public*** **1h/1h30** ***Thomas Lafargue & Jérémy Paoletti***

Cours de danse hip-hop avec Kiff-Kidz créé par Bénin (x-men) Tommy Rock (La Smala). Une occasion unique de devenir un(e) vrai(e) Bboy ou Bgirl dans le respect des valeurs de la culture hip-hop. Toutes les techniques de la danse vous seront enseignées (break, pop, lock, boogaloo...) dans un esprit de sérieux, d'exigence et de bonne humeur.



Adultes

Le **mardi**
19h - 20h30 / 20h30 - 22h

6 - 17 ans

Le **mercredi**
Selon le groupe d'âge :
14h - 15h / 15h - 16h / 16h - 17h

Pour plus d'informations :

linktr.ee/kiff_kidz
06 76 36 79 14
kiff_kidz

Training Hip-Hop

▶ ***Adultes et jeunes*** **2h30/3h30**

Un espace libre de danse hip-hop pour s'entraîner et partager autour de la culture hip-hop et de ses valeurs. C'est l'occasion de s'entraider et d'échanger avec d'autres danseurs d'horizons divers. Un moment d'émulation pour progresser et s'enrichir !

Du **lundi** au **vendredi**
De **16h30** à **19h/20h**

Le **samedi**
De **14h** à **19h**

Adhésion à l'association obligatoire

Lindy Hop — Avec Bordeaux Swing

▶ *Adultes* 1h

Le Lindy Hop est une danse de rue qui s'est developpée dans le Harlem des années 20, en parallèle de la musique Jazz et plus particulièrement du swing. Cette danse est un mélange de plusieurs mouvements provenants des quatres coins des États-Unis, principalement le charleston, le breakaway, et le collegiate. Elle est également un mélange de danse en couple et separée, de par ses origines métissées, avec une structure en 6 et 8 temps. Les cours sont animés par des performeurs spécialisés et diplômés dans le style et les acrobaties.

Tous les **lundis**

Charleston / jazz roots débutant

De **19h** à **20h**

Lindy Hop débutant

De **20h** à **21h**

Lindy Hop niveau 2

De **21h** à **22h**

280 € par an

Pour plus d'informations :

bordeauxswing.com

Modern Jazz

▶ *8 - 16 ans* 1h30

Cours de Modern Jazz enrichis d'apports issus des sensibilités chorégraphiques actuelles (Contemporain, Urbain, spectacle musical...) afin d'offrir une pratique ouverte sur la diversité des écritures du mouvement. Clémence, danseuse-interprète passionnée par la création artistique, accompagnera les enfants et les adolescents dans le développement de leur expression dansée, l'acquisition de connaissances techniques et l'épanouissement de leur sensibilité artistique.

Tarif annuel selon le quotient familial :

8 - 10 ans		*+11 ans*	
180 €	de 0 à 900	**190 €**	de 0 à 900
225 €	de 901 à 1500	**235 €**	de 901 à 1500
269 €	+ de 1500	**279 €**	+ de 1500

8 - 10 ans

Le **mardi**

De **17h** à **18h30**

+11 ans

Le **mercredi**

De **13h30** à **15h30**



Improvisation Danse — Avec la Renverse

▶ *Tout public* 2h *Isabelle Lasserre, Artiste tisseuse de liens*

Dansez l'instant présent et la poésie du geste. Tout en douceur, tout en passion, tout en confiance comme la vie ! Un temps d'entrée pour la conscience corporelle en soi, un temps pour la pratique du contact et de l'échange dynamique en duo, un temps pour l'improvisation en collectif. Il s'agit d'une pratique fondée sur l'écoute, l'attention, le lâcher-prise et la lenteur à la rencontre de l'inattendu.

Le **jeudi** *(atelier bimensuel)*

De **14h30** à **16h30**

30 € la séance
Tarif annuel sur demande

Pour plus d'informations :

06 68 32 21 22

atelierlarenverse@gmail.com

www@atelier-la-renverse.com

Acroyoga

Avec l'association AYBA

▶ ***Adultes*** **4h**

Ce mot vient du Grec "AKRO" qui signifie sommet et du Sanskrit "YOGA" qui signifie l'union. Cette discipline allie le yoga traditionnel avec la philosophie du corps-esprit et des éléments d'acrobatie ludiques. Elle développe à la fois la souplesse, la force et l'équilibre des corps, tout en favorisant la connexion, la communication et la confiance en soi et en l'autre. Tous les corps et tous les âges sont les bienvenus !

Le **dimanche**
De **17h15** à **21h15**
60 € par an

INSCRIPTIONS

Yoga

▶ ***Adultes*** **1h** ***Maud Sapène***

Formée au Hatha et au Yin Yoga, Maud propose une approche douce et intuitive du yoga, ses cours incluant des moments en lien avec les exercices de respiration et les postures, de façon plus ou moins dynamique, et toujours à l'écoute et dans le respect du corps.Pratiquer le yoga permet de développer force, vitalité, souplesse et énergie, de même qu'apporter apaisement du mental et calme. La pratique hebdomadaire est un merveilleux outil pour le bien-être personnel et collectif.

Le **mercredi**
Tous niveaux
De **9h45** à **10h45**

Le **jeudi**

Niveau débutant	*Niveau avancé*
De **18h** à **19h**	De **19h15** à **20h15**

Tarif annuel selon le quotient familial :

190 €	de 0 à 900
240 €	de 901 à 1800
290 €	+ de 1800



Pilates Asanas

▶ *Adultes* 1h *Angie*

Accompagné(e)s par Angie, danseuse et professeure de danse, diplômée de la méthode Pilates, vous passerez un moment de bien-être à travers des exercices de respiration et de gymnastique douce. Une manière apaisée de faire travailler son corps et de gagner en souplesse.

Le **lundi**
De **18h15** à **19h15**

Le **mardi**
De **18h45** à **19h45**

Le **jeudi**
9h - 10h (tous niveaux)
12h - 13h (débutants-inter)
13h - 14h (inter-avancés)

Quotient familial	de 0 à 1100	de 1100 à 1500	+ de 1500
Au trimestre	**90 €**	**110 €**	**130 €**
À l'année	**230 €**	**290 €**	**340 €**

Jonglerie — Avec l'association Jongl'Argonne

▶ *Adultes* 3h

Espace de pratique libre autour de tous les arts de jongle (massues, balles, bolas, bâtons du diable, diabolo...) avec l'association Jongl'argonne. Un temps d'échange autour des arts du cirque ouvert à tous, débutants ou confirmés.

Le **jeudi**
De **20h** à **23h**
20 € par an

Abdos De Gasquet® — Avec l'association Touchatout

▶ *Tout public* 1h *Sophie Dutheil*

Venez pratiquer les abdominaux autrement, sans risque pour le dos et le périnée ! La méthode du docteur Bernadette De Gasquet est une pratique corporelle douce issue du yoga. A partir d'exercices centrés sur la respiration, l'étirement du dos et la conscience du périnée, vous serez guidés pas à pas vers des exercices progressivement plus toniques de type gainage mais toujours en respectant votre physiologie.

Le **mardi**
De **9h** à **10h**
350 € par an

Sport et bien-être

Qi Gong — Avec l'association Wu Xia

▶ *Adultes* 1h30 *Francis Andrieux*

Le Qi Gong est une activité corporelle douce accessible à tous. Cette gymnastique énergétique ancestrale est un des cinq pilliers de la médecine chinoise. Grâce à des postures statiques ou des mouvements en rythme avec la respiration lente et profonde, le corps se renforce et s'assouplit doucement. La conscience portée à la respiration favorise le relâchement et la détente.

Le **mardi**
De **10h** à **11h30**
340 € par an

Pour plus d'informations :
www.energeticienqigong-bordeaux.com

Wing Chun — Avec l'école Wing Chun Bordeaux

▶ *Adultes et jeunes* 2h *Armand Floréa*

Le Wing Chun (« La boxe du printemps radieux ») est un système très complet basé sur des principes tels que : l'économie des mouvements, l'attaque et la défense simultanées, le pragmatisme et la spontanéité. La particularité du Wing Chun Kuen demeure dans l'emploi cohérent et efficient des forces et sensations physiques présentes lors d'une approche martiale entre individus. Un enseignement authentique mais pourtant non figé. Votre instructeur, Armand Floréa, est un disciple direct de Tang Sang dans les styles Wing Chu Kuen et Mi Tsung I Pay.



Les **lundis** et **jeudis**
De **19h30** à **21h30**
295 € pour les 2 cours

Pour plus d'informations :
wingchunbdx@gmail.com
www.taichibordeaux.com

Atelier Osmose — Avec la Renverse

▶ *Tout public* 1h15 *Isabelle Lasserre*

Une pratique corporelle en douceur qui s'appuie sur la méthode Feldenkrais et la méthode Périnée & mouvement. Une approche stimulante et créative à la rencontre de cet espace intérieur : le périnée, territoire sensible et actif trop souvent méconnu. L'idée est de retrouver une tonicité et une détente adaptées, avec des propositions de mouvements respectueuses du corps. Que vous soyez femme ou homme, vous êtes les bienvenus.

Le **jeudi** *(atelier bimensuel)*
De **10h15** à **11h30**
25 € la séance
Tarif annuel *sur demande*

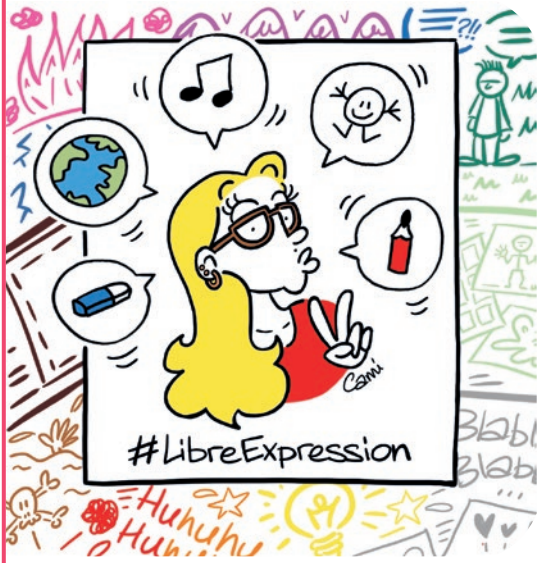
Pour plus d'informations :
06 68 32 21 22
atelierlarenverse@gmail.com
www@atelier-la-renverse.com

Arts manuels et créatifs

Atelier dessin : exploration graphique

▶ *6 - 17 ans* 1h30/2h *Cami*

Un atelier dans l'univers de l'illustration et du dessin animé par Cami, dessinatrice de presse. Avec ses conseils avisés, vous découvrirez les techniques de dessin et deviendrez ainsi capable de réaliser votre propre histoire illustrée.



6 - 10 ans (CP-CM2)

Les **mardis / jeudis**

De **17h** à **18h30**

11 - 17 ans (collège/lycée)

Le **mercredi**

De **15h** à **17h**

Tarif annuel selon le quotient familial :

6 - 11 ans

180 €	de 0 à 900
225 €	de 901 à 1500
269 €	+ de 1500

12 - 17 ans

190 €	de 0 à 900
235 €	de 901 à 1500
279 €	+ de 1500

Les retouches d'Huguette

▶ *Adultes* 2h

Vous voulez apprendre à vous servir d'une machine à coudre, vous avez un vêtement à retoucher, à transformer, un ourlet à faire, un pantalon à raccommoder...
L'atelier de retouche d'Huguette est là pour vous. Huguette couturière professionnelle à la retraite, se propose de partager avec vous tous ses savoir-faire et sa bonne humeur pour vous aider et vous accompagner dans vos besoins et vos envies autour de la couture.

Le **jeudi**

De **14h** à **16h**

Sur réservation :

accueil.argonne@cabordeaux.fr

05 56 94 70 05

Musique

Chorale Rock : Yellow Riff

Avec l'association Oblic Solution

▶ ***Adultes*** **1h30/2h30**

Yellow Riff est une chorale rock qui s'adresse à toutes les générations, tous niveaux confondus. De la bonne musique, travaillée dans une ambiance énergisante, pour éprouver le plaisir de faire partie d'un groupe solidaire et bienveillant tout en partageant la beauté et la puissance du rock. Nous chanterons pour progresser ensemble et sans stress ! Du rock réécrit par le chef de choeur Armand Floréa, en polyphonies riches, élaborées et inattendues. Au répertoire : Radiohead, ACDC, The Police, Deep Purple ZZ Top, Eric Clapton, U2, Pink Floyd, Iron Maiden, Metallica, Muse, etc.



Le **mercredi**

Power rock

De **19h30** à **21h**

Sous-groupe polyphonie

De **21h** à **22h**

Sous-groupe polyphonie

Deux **samedis** par mois
(Répétition de 2h30)

20 € par an
(adhésion à Oblic Solution)

33 € ou 50€ par mois
(selon la formule choisie)

Pour plus d'informations :

yellowriff.fr

Fanf'Argonne

▶ ***11 - 18 ans*** **1h30** ***Léo Charly***

Le centre d'animation accueille une fanfare, l'occasion pour toi d'intégrer ta pratique instrumentale à un projet collectif, de jouer et d'apprendre un nouveau répertoire instrumental et vocal. Si tu es un(e) musicien(ne) agé(e) de 11 à 18 ans, que tu joues d'un instrument à vent (cuivre, bois), ce stage est fait pour toi.

Une certaine autonomie sur ton instrument est tout de même attendue : connaître les notes sur l'instrument, être en mesure de répéter et mémoriser une mélodie dictée)

Le **mercredi**
(atelier bi-mensuel)

De **17h30** à **19h**

Tarif annuel selon le quotient familial :

120 €	de 0 à 900
150 €	de 901 à 1500
180 €	+ de 1500

Cuisine et alimentation

Cuisine du monde

▶ *Adultes* 3h30

Un atelier d'échange autour de la cuisine, à l'initiative de chacun. Un temps de préparation culinaire au cours duquel une dizaine de personnes se retrouvent pour confectionner leur propre idée de menu, suivi d'un repas partagé. Ouverture d'esprit, échange de cultures, d'idées et de saveurs.

Le **vendredi**
(voir programme famille)

De **18h30** à **22h**

Pour plus d'informations :

05 56 94 70 05
06 40 31 99 55

Atelier pâtisserie parents-enfants

▶ *Adultes et familles* 2h30

Le centre d'animation vous propose un après-midi de pâtisserie à partager en famille. Quelques oeufs, de la farine, du sucre, du beurre... et surtout beaucoup de bonne humeur, surffiront à nous faire passer un chaleureux moment de gourmandise et de convivialité.

Le **samedi**
(voir programme famille)

De **14h** à **16h30**

Pour plus d'informations :

05 56 94 70 05
06 40 31 99 55

Marché de produits fermiers

Avec La ruche qui dit oui !

▶ *Tout public* 1h30

Chaque semaine, venez récupérer vos produits (préalablement commandés sur internet) issus d'une agriculture fermière de qualité et locale. Nous nous rassemblons pour acheter les meilleurs produits aux agriculteurs de nos régions. Fruits, légumes, pain, fromage, viande... Il y en a pour tous les goûts.

Le **jeudi**

De **18h** à **19h30**

Commandez à tout moment sur le site internet :

laruchequiditoui.fr



L'accueil des jeunes

L'accueil des jeunes au sein du centre s'appuie sur un projet et ses valeurs et sur une équipe de deux animateurs professionnels diplômés. Cet accueil est avant tout un lieu ouvert sur le quartier, qui permet la rencontre, l'échange et le dialogue. Il favorise l'expression et l'autonomisation de la jeunesse dans toute sa diversité.

Période scolaire :
Lundi et jeudi : **16h30 / 20h**
Mardi et vendredi : **12h / 14h - 16h30 / 20h**
Mercredi : **14h / 20h**
Samedi : **14h / 19h**

Vacances scolaires : Un programme d'activités à chaque vacances
Du lundi au vendredi : **9h30 / 12h30 - 14h/19h**

Tarif en fonction de l'activité
(se référer au programme)
Adhésion : 6€ / an
(3€ adhésion + 3€ cotisation d'accueil)

Les séjours

Les séjours sont avant tout des moments de rencontre, d'échange et de partage. Les projets construits avec les jeunes sont divers et variés allant du séjour culturel à Paris au chantier écocitoyen sur le littoral. L'hiver, les week-ends ski sont à l'honneur et l'été, des séjours en pleine nature permettent aux jeunes de découvrir notre région à travers des activités telles que l'escalade, le surf, la randonnée, le rafting...

Tout au long de l'année, pendant les vacances scolaires

Pour participer, nous contacter
05 56 94 70 05

Attention ! Il est nécessaire d'être adhérent

Tarif en fonction du séjour et du quotient familial (se référer aux plaquettes séjour)

Adhésion : 6€ / an (3€ adhésion + 3€ cotisation d'accueil)

Les ateliers à l'année

Les ateliers à l'année destinés aux jeunes sont multiples. Vous les retrouvez dans ce livret selon leur catégorie (danse, dessin...)

p.14 **Théâtre d'improvisation**
p.16 **Danse modern jazz**
p.20 **Atelier dessin, exploration graphique**
p.21 **Fanf'Argonne**
p.26 **Speak english in style**
p.26 **Soutien scolaire**

Temps forts découvertes

▶ ***11 - 17 ans***

Escalade, canoë kayak, escape game, surf et écocitoyenneté... Le contenu des temps forts découvertes a pour objectif la sensibilisation et l'initiation à une pratique sportive ou ludique. Lors de ces activités encadrées par des animateurs et des professionnels, nous tenons avant tout à valoriser l'épanouissement de chacun et espérons ainsi aider les jeunes dans leurs choix futurs. Chaque jeune peut s'incrire à un ou plusieurs cycle d'activités (5 à 6 semaines par cycle).

Le **mercredi**

De **14h** à **18h**

Infos complémentaires et tarifs sur la plaquette jeunes





Jeu de rôle

▶ ***11 - 17 ans***

Venez vivre une histoire unique et palpitante ou chacune de vos actions et de vos décisions auront des conséquences sur la suite de votre aventure qui se déroulera dans l'univers du célèbre jeu vidéo Fallout. Votre maitre de jeu vous plongera dans une uchronie rétrofuturiste post apocalyptique américaine totalement déjantée. Activez vos pipboy et préparez-vous à partir dans les hostiles terres désolée du Commonwealth !

Deux samedis / mois

De **15h** à **18h**

Tarif annuel selon le quotient familial :

70 €	de 0 à 900
80 €	de 901 à 1500
90 €	+ de 1500

Apprentissage et accompagnement

Langue française

▶ ***Adultes*** **1h30 / 2h**

Parler, comprendre, lire et écrire en français. Animé par la référente Adultes et familles du centre d'animation, des bénévoles ainsi qu'une animatrice Français Langue Étrangère, cet atelier est ouvert à tous, quel que soit le niveau de pratique. À travers des exercices basés sur l'oralité et l'échange, cet atelier vous permettra de progresser et de vous sentir plus à l'aise avec la langue française.

Les **mardis** et **vendredis**
De **14h15** à **16h15**

Le **jeudi**
De **18h** à **19h30**

Prix de l'adhésion adulte : **10 €**

Pour nous contacter :

06 40 31 99 55
05 56 94 70 05

Point info vacances (PIV)

▶ ***Adultes***

Besoin d'aide pour réaliser votre projet vacances ? Parce que les vacances constituent un moment privilégié, la Caisse d'Allocations Familiales accorde une aide aux vacances sous certaines conditions de ressources. Cette aide est valable pour un séjour en famille ou pour les séjours de vos enfants. N'hésitez pas à prendre contact avec Marina pour vous accompagner dans vos projets.

Accompagnement administratif

▶ ***Adultes***

Marina vous accompagne dans vos démarches administratives : rédaction de courriers, envoi aux différents organismes, constitution de dossiers, accompagnement numérique... Elle pourra également répondre à vos questions en lien avec la vie quotidienne, l'organisation familiale...

Sur rendez-vous **06 40 31 99 55**
familles.argonne@cabordeaux.fr

Marina Lardit
Conseillère en économie sociale et familiale du centre

Atelier multimédia

▶ ***Adultes*** **2h**

L'objectif est d'appréhender l'univers d'Internet à votre rythme et d'apprendre à se servir des différents outils numériques (ordinateurs, tablettes, smartphones...). Dans un cadre convivial et ludique, l'accent sera mis sur l'apprentissage par la pratique en essayant d'adapter les séances aux attentes de chacun. N'hésitez pas à apporter votre ordinateur portable ou votre tablette !

Le **lundi**
De **9h30** à **11h30**

40 € les 10 cours

Pour nous contacter :

05 56 94 70 05

Soutien scolaire : préparation au BAC Français

▶ *Lycéens* 1h30

Cristophe Hespel, diplomé en Lettres & Histoire-géographie, propose aux élèves de première et de terminale un soutien et/ou un approfondissement en français dans le cadre de la préparation du BAC. Ces activités se dérouleront en cohérence avec les enseignements dispensés en cours, tant pour les questions de méthodologie que pour l'analyse des textes et des documents.

Toutes les **deux semaines**

De **18h** à **20h**

2€ la séance

Soutien scolaire : Orthopédagogie

▶ *Collégiens* 1h30

M. Ha, professeur au collège Alain Fournier, vous propose un soutien scolaire par le biais de l'orthopédagogie, une science visant à offrir un plan d'accompagnement personnalisé en fournissant des outils pédagogiques appropriés aux difficultés de chacun.

Tous les **mercredis** en période scolaire

De **15h** à **16h30**
De **16h** à **17h30**

40€ l'année

Speak English in style

▶ *12 - 15 ans* 45mn

Si vous avez entre 12 et 15 ans (5ème, 4ème et 3ème) et que vous voulez parler anglais, Lamia et Jaad vous proposent 45 minutes de pratique de l'anglais exclusivement à l'oral pour une pratique ludique et fun. À travers des jeux théâtraux et d'expression, vous pourrez vous perfectionner et découvrir la langue de Shakespeare tout en vous amusant.

Le **jeudi**

De **17h30** à **18h15**

Tarif selon le quotient familial :

60 €	de 0 à 900
75 €	de 901 à 1500
90 €	+ de 1500

Pour nous contacter :

05 56 94 70 05



Infos pratiques

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi : de **9h** à **20h**
Samedi : De **14h** à **18h**

Horaires du secrétariat

Lundi : de **14h** à **17h**
Mardi : de **9h** à **12h** et de **14h** à **19h**
Mercredi : de **9h** à **12h** et de **14h** à **18h**
Jeudi : de **9h** à **13h**
Vendredi : de **9h** à **12h** et de **14h** à **16h**

Renseignements et informations

centresanimationbordeaux.fr/argonne/
05 56 94 70 05
accueil.argonne@cabordeaux.fr

Tarifs d'adhésion

Enfants : **3€**
Jeunes 11-17 ans **: 6€** (3€ adhésion + 3€ cotisation accueil)
Adultes : **10€**
Famille et associations : **16€**

CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès
agréé centre social par la CAF33
Cultures Urbaines
1bis rue Lhérisson, 33800 Bordeaux

05 56 94 70 05
accueil.argonne@cabordeaux.fr
centresanimationbordeaux.fr/argonne/

Ministère de la Culture
Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
Allocations familiales Caf de la Gironde
Ville de Bordeaux