

2026-2027

La CLEF

# ACTIVITÉS

ENFANTS ~ ADOS ~ ADULTES



CIRQUE • DANSES • ATELIERS D'ÉCRITURE  
CRÉATIONS NUMÉRIQUES • ARCHÉO • THÉÂTRE  
MUSIQUE • JEUX D'ÉCHECS • SPORT & BIEN-ÊTRE  
ARTS PLASTIQUES • LANGUES ET CULTURE

SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| L'édito                                 | 2 |
| L'association et son projet             | 4 |
| Un lieu de vie culturelle et artistique | 5 |
| Les espaces                             | 6 |
| L'adhésion 2026-2027                    | 7 |
| Infos inscriptions                      | 8 |

## SPÉCIAL ENFANTS DE 2 ANS ½ À 12 ANS

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>DANSES</b>       | 16 |
| Danse premier éveil | 16 |
| Danse initiation    | 16 |
| Min' hip-hop        | 17 |
| Danse hip-hop       | 17 |
| Danse modern'jazz   | 17 |
| Hip-hop family      | 17 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>ARTS PLASTIQUES</b>      | 18 |
| Dessin ~ Peinture           | 18 |
| Labo images                 | 18 |
| Parcours arts plastiques    | 19 |
| Terre                       | 19 |
| Atelier art et nature       | 19 |
| Mosaïque                    | 19 |
| Les petites mains créatives | 19 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>SPORT</b>          | 20 |
| Kids Sport            | 20 |
| Multisports           | 20 |
| Tennis                | 20 |
| Cross training family | 21 |

|                |    |
|----------------|----|
| <b>THÉÂTRE</b> | 21 |
| Ateliers       | 21 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>LANGUES ET CULTURE</b>       | 22 |
| Busy Bees maternelle anglophone | 22 |
| Afterschool                     | 23 |
| English explorers               | 23 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>ÉCRITURE</b>         | 23 |
| La fabrique à histoires | 23 |

|               |    |
|---------------|----|
| <b>CIRQUE</b> | 24 |
| Ateliers      | 24 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>JEUX D'ÉCHECS</b> | 24 |
| Atelier              | 24 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>ARCHÉOLOGIE</b> | 25 |
| Parcours archéo    | 25 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| <b>MUSIQUE</b>                         | 26 |
| Ateliers d'initiation et de découverte | 28 |
| Séances collectives                    | 29 |
| Musiques numériques                    | 31 |
| Culture musicale                       | 31 |
| Séances individuelles                  | 32 |

## ADOS ET ADULTES (12 ANS ET +)

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>DANSES</b>     | 36 |
| Danse orientale   | 37 |
| Danse modern'jazz | 37 |
| Danse à deux      | 37 |
| Danses latines    | 37 |
| Dancehall         | 38 |
| Danse hip-hop     | 38 |
| Danse bretonne    | 38 |
| Swing             | 38 |
| Hip-hop family    | 38 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>SPORT ET BIEN-ÊTRE</b>         | 40 |
| Fitness ~ Renforcement musculaire | 40 |
| Body Barre                        | 40 |
| Body Step                         | 41 |
| Posture ~ Mobilité ~ Gainage      | 41 |
| Cross training family             | 41 |
| Gym ~ Bien-être                   | 41 |
| Relaxation ~ Stretching           | 41 |
| Barre au sol                      | 41 |
| Fit'afro latino                   | 42 |
| Zumba®                            | 42 |
| Wod Danse RX                      | 42 |
| Fit'ball                          | 42 |
| Lady Boxing                       | 42 |
| Fit'boxe                          | 42 |
| Pilates                           | 43 |
| Yoga                              | 43 |
| Méthode de Gasquet                | 43 |
| Pilates ~ Méthode de Gasquet      | 43 |
| Stretching ~ Yoga                 | 43 |
| Tennis                            | 45 |
| Méditation sonore                 | 45 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>ATELIERS D'ÉCRITURE</b> | 46 |
| La machine à écrire        | 46 |
| Club libre d'écriture      | 46 |
| Lab'oratoire d'écriture    | 46 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>LANGUES ET CULTURE</b>                     | 47 |
| F.L.C.E Français Langue et Culture Étrangères | 47 |
| Anglais                                       | 48 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>ARTS PLASTIQUES</b> | 49 |
| Mosaïque               | 50 |
| Dessin ~ Peinture      | 50 |
| Aquarelle et carnet    | 50 |
| Dessin                 | 50 |
| Peinture               | 50 |
| Poterie ~ Céramique    | 51 |
| BD ~ Manga             | 51 |
| Sculpture ~ Modelage   | 51 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>CRÉATIONS NUMÉRIQUES</b>   | 53 |
| Labo images                   | 53 |
| BD numérique                  | 53 |
| Djing, beatmaking, production | 53 |

# SOMMAIRE

**L'ADHÉSION  
2026/2027**

voir page 7

**COMMENT  
S'INSCRIRE ?**

voir page 8

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>THÉÂTRE</b>             | 54 |
| Ateliers adultes           | 54 |
| Atelier "clown de théâtre" | 54 |
| Ateliers d'improvisation   | 54 |
| Ateliers préados ~ ados    | 54 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>MUSIQUE</b>                        | 55 |
| Séances collectives                   | 57 |
| Musiques numériques                   | 59 |
| Ateliers collectifs multi-instruments | 60 |
| Culture musicale                      | 63 |
| La boîte à outils                     | 63 |
| Séances individuelles                 | 64 |
| Tous en scène !                       | 67 |
| Workshops, rencontres et masterclass  | 68 |
| Apéros numériques                     | 68 |
| Studios                               | 69 |
| Les concerts programmés               | 70 |
| Des réductions aux concerts !         | 71 |

## ÉDITO

Au fil de ces pages, vous découvrirez une offre riche et variée, où chacun peut trouver son bonheur, quel que soit son âge ou son parcours : **musique, théâtre, danse, arts plastiques et numériques, langues, écriture, cirque, gym, yoga, pilates, tennis...** Un panel d'activités, menées par des intervenants passionnés, qui prennent une autre dimension grâce à une programmation foisonnante de concerts, spectacles, expositions, stages et temps forts tout au long de l'année.

Ce livret vous donnera aussi un aperçu de ce qui fait l'esprit si singulier de La CLEF : un lieu où l'on vient apprendre, créer, se dépasser, se détendre, mais aussi rencontrer les autres, partager des expériences et faire vivre un projet collectif qui place la curiosité, l'ouverture, l'inclusion et la convivialité au cœur de son action. Le tout dans un cadre privilégié, avec des espaces adaptés et chaleureux, nichés dans un beau parc arboré qui n'attend que vous.

Mais La CLEF est aussi et avant tout une association, une aventure humaine qui se construit avec celles et ceux qui la font vivre. Chacun peut y trouver sa place et contribuer, selon ses envies et disponibilités, à la vie du projet. Qu'il s'agisse d'un coup de main ponctuel ou d'un investissement plus durable, votre participation est précieuse pour accompagner ce projet les réflexions qui façonneront l'avenir de La CLEF.

Nous avons hâte de vous retrouver pour partager, créer, apprendre et vivre ensemble une nouvelle saison riche de beaux projets en tous genres.

**Bienvenue à La CLEF !**



## L'ASSOCIATION ET SON PROJET

La CLEF (Culture, Loisirs Et Formation) est une association dont le projet est défini et porté par ses adhérents. Son projet associatif, fait d'expérimentations et d'expériences collectives, possède une forte dimension culturelle et artistique.

Créée en 1984 lors de la transformation de la MJC de Saint-Germain-en-Laye, La CLEF, soutenue en premier lieu par la Ville, contribue à la vie culturelle et à l'animation de la commune.

Dirigée par un Conseil d'Administration de 27 membres, dont 21 représentent ses adhérents, l'association s'est fixée plusieurs objectifs :

- faire de La CLEF un lieu de vie et de rencontres, ouvert à tous ;
- proposer une culture de l'innovation et de l'expérimentation ;
- mettre en place des actions concertées et fédératrices ;
- proposer une vie associative forte et démocratique.

L'association favorise les rencontres, les échanges et l'éducation "chacun par chacun" : ces activités comprennent des moments d'apprentissage, de mise en pratique et de diffusion. La CLEF développe la pratique collective et favorise les productions interdisciplinaires. Tout au long de la saison, elle encourage fortement ses adhérents à participer à toutes les initiatives proposées, au-delà de leurs séances régulières.

Près de 2600 adhérents fréquentent chaque année l'association et la cinquantaine d'activités proposées. La CLEF organise plus de 80 spectacles par saison, principalement des concerts (amateurs ou professionnels) et des spectacles liés aux activités ainsi que des expositions.

Lieu moteur sur la région en matière de culture, notamment dans le champ des musiques amplifiées, La CLEF est investie dans les réseaux musiques actuelles (la FEDELIMA, le RIF, le SMA). Elle est aussi soutenue par le Ministère de la Culture (label "Scènes de Musiques Actuelles"), la Région Île-de-France ainsi que les sociétés civiles et organismes professionnels.

Une équipe d'une vingtaine de salariés permanents et près de 60 intervenants travaille à La CLEF pour animer ces activités et mettre en œuvre l'ensemble du projet. Sans compter les 7 volontaires en service civique et les nombreux bénévoles qui viendront cette saison encore s'investir et développer nos projets.

Aussi, nous vous invitons tous à vous investir dans la vie de l'association, il y a mille manières de faire vivre le projet associatif de La CLEF !



## UN LIEU DE VIE CULTURELLE ET ARTISTIQUE

La CLEF est un lieu de vie, de rencontres, d'expérimentation et d'échanges, ouvert sur le territoire, ses habitants et les artistes, amateurs comme professionnels. Le projet de La CLEF est double : éducatif d'une part, culturel et artistique de l'autre. En plus des activités régulières, de nombreux événements et actions sont organisés tout au long de l'année, permettant aux adhérents d'enrichir leurs pratiques par des temps de diffusion/exposition, des décloisonnements, des projets transversaux et pluridisciplinaires, des rencontres avec des artistes...

### EXPOSITIONS

Deux espaces (la "salle François Clouard" et le "Palier") permettent d'organiser chaque année près de 20 temps d'exposition, aussi bien dédiés à des artistes professionnels qu'aux adhérents arts plastiques de La CLEF trouvant là l'occasion d'une première expérience d'exposition personnelle.



### CONCERTS ET SPECTACLES

Riche d'une longue histoire en matière d'organisation de concerts de musiques "amplifiées" et disposant d'espaces de diffusion adaptés, La CLEF développe une large programmation dans le domaine musical, mais aussi de projets pluridisciplinaires. Professionnels et amateurs, "têtes d'affiches" et découvertes : cette programmation met en avant de nouveaux artistes et des courants émergents tout en valorisant la scène locale.



### ACTIONS CULTURELLES

Chaque année, La CLEF propose et développe de nombreux projets d'actions culturelles, dans et hors les murs, à destination de tous les publics, particulièrement en musique, mais pas que... Les collaborations sont chaque année plus nombreuses, que ce soit avec d'autres structures culturelles, des établissements scolaires, des centres sociaux, des hopitaux, des centres pénitenciers... Par leur diversité, elles viennent nourrir et enrichir le projet et provoquent la découverte de nouvelles pratiques artistiques ou formes d'expression.

### ACCOMPAGNEMENT

La CLEF favorise la présence régulière d'artistes sur le lieu, et offre la possibilité de développer leurs projets artistiques, qu'ils soient professionnels ou amateurs. Cette présence permanente est l'un des moteurs du Projet Culturel et Artistique, en générant rencontres et émulation entre public, artistes et pratiquants.

### ANIMATIONS

La CLEF propose différents espaces et temps de rencontres, de découvertes et d'apprentissage de "chacun par chacun", ouverts à toutes et tous. Chaque semaine, divers ateliers et animations sont mis en place dans et hors les murs de la structure, notamment en partenariat avec des acteurs du territoire afin de favoriser la circulation des publics.



La CLEF, ce sont aussi des **espaces adaptés** : 4 ateliers d'arts plastiques, 2 grands studios de danse et de fitness, 3 studios de répétition, 2 salles de concerts, 2 espaces d'exposition, 30 salles d'activités équipées, un jardin d'archéologie et un terrain de tennis flambant neuf... le tout niché dans un **beau parc arboré**, prisé pour son agréable terrasse mais aussi pour les possibilités qu'il offre d'y délocaliser des activités aux beaux jours.



© B. Guillemet



## LOCATION D'ESPACES

Nous proposons également la location d'espaces pour répondre à de nombreux **besoins professionnels** : salles simples ou équipées, formules sur-mesure incluant des ateliers ou des activités de teambuilding.

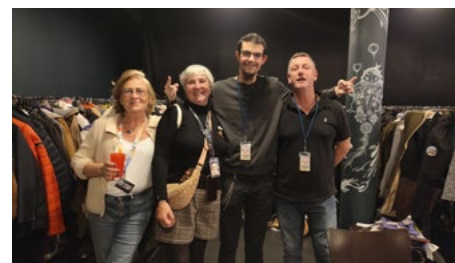
Études personnalisées et devis sur demande à [contact@laclef.asso.fr](mailto:contact@laclef.asso.fr)

Être à jour de son adhésion est une condition obligatoire pour participer aux activités régulières de l'association.

**Le montant de l'adhésion est de 25€ par personne et par saison (20€ pour les enfants jusqu'à 12 ans).**



En adhérant à La CLEF, **vous partagez ses valeurs et son projet associatif**. Chaque adhérent de plus de 16 ans peut être Délégué Associatif, participer à l'**Assemblée Générale**, rejoindre diverses **commissions** et groupes de travail, aider à l'organisation des concerts, animer une activité... Au bout d'une année d'adhésion, il peut se présenter au **Conseil d'Administration**, organe dirigeant de l'association. Chaque adhérent peut donc **agir** sur les projets et les orientations de l'association ou **s'impliquer** dans ses actions.



## DES RÉDUCTIONS SUR LES CONCERTS

En étant **adhérent** à La CLEF, vous bénéficiez lors des concerts de la **réduction la plus importante** et d'**invitations régulières** à certains événements. Pensez à générer votre carte concerts en vous rapprochant de l'accueil.



© Benoît Godin

**TOUTE  
LA PROG'**

[www.laclef.asso.fr](http://www.laclef.asso.fr)

# INFOS INSCRIPTIONS



## COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous pouvez faire tout ou partie de votre inscription en ligne via notre plateforme AniApps. Pour les habitants de Saint-Germain-en-Laye/ Fourqueux, n'oubliez pas d'intégrer votre justificatif de domicile pour pouvoir bénéficier du tarif préférentiel.

Rendez-vous sur  
[www.laclef.aniapps.fr](http://www.laclef.aniapps.fr)

C'est alors à l'équipe de La CLEF de prendre le relais pour finaliser votre inscription et appliquer le cas échéant les réductions (qui ne se calculent pas automatiquement). Vous serez ensuite averti par mail de la validation de votre réservation.

Vous aurez alors quelques jours pour finaliser votre inscription en ligne ou directement à l'accueil. Passé ce délai et sans nouvelles de votre part, nous serons contraints d'annuler votre panier, afin de ne pas bloquer des créneaux d'activités.

Plus d'infos  
01 39 21 54 90  
[accuei@laclef.asso.fr](mailto:accuei@laclef.asso.fr)

## LES MOYENS DE PAIEMENT

### En ligne

- **Carte bancaire**, avec AniApps, une fois le panier de pré-réservation validé, vous recevrez un mail avec un lien valable 72h pour payer en une fois par Carte Bleue. Si cette étape n'est pas finalisée, les activités ne vous seront pas réservées car c'est le paiement qui valide vos inscriptions. La CLEF utilise désormais la plateforme **HelloAsso** pour le paiement en ligne (celle-ci propose des dons mais ils ne sont pas obligatoires).

### À l'accueil

- **Carte bancaire**
- **Prélèvement(s) SEPA** (de x3 à x7 max selon la date d'inscription)\*
- **Chèque(s)** (x7 max selon la date d'inscription)\*
- **Espèces**
- **Coupon(s) CAF**
- **Chèque(s) ANCV** (en votre possession) : 50% au maximum du montant de l'activité avec un plafond de 750€ sur le cumul des activités
- **Coupon(s) sport** (en votre possession) : 50% au maximum du montant de l'activité pour une activité de danse ou de sport
- **LABAZ** pour les 15/25 ans (voir page ci-contre)
- **Pass Yvelines +** pour les collégiens yvelinois (voir page ci-contre)
- **Pass Culture** : pour les 15-18 ans (voir page ci-contre)
- **Pass Loisirs** de la Ville de Saint-Germain-en-Laye : pour les enfants de 3 à 16 ans (voir page ci-contre)

Les facilités de paiement ne sont pas automatiques mais un service offert auprès des adhérents de l'association. En cas de rejet bancaire répété, La CLEF se réserve le droit de ne plus proposer ces facilités de paiement à la famille ou l'adhérent concerné.

\* Plus d'infos à l'accueil ou dans la FAQ du site

## L'ENGAGEMENT EST ANNUEL !

À l'exception de quelques activités ponctuelles (les stages notamment), les **cotisations** sont payables à l'année (de septembre à juillet) et doivent être acquittées dès le 1<sup>er</sup> jour de l'inscription (possibilité de régler en plusieurs fois). En cas de départ anticipé, aucun remboursement ne sera possible, sauf exception. Les cas particuliers justifiés restent à l'appréciation de La CLEF.

En tout état de cause, **tout trimestre entamé est considéré comme dû** ainsi que le montant de l'adhésion.

## LES TARIFS

Les tarifs des activités hebdomadaires vous sont communiqués dans cette brochure mais aussi sur notre plateforme **AniApps**. Pour chaque activité, il existe deux tarifs : le moins élevé s'applique aux adhérents habitant la Commune Nouvelle de Saint-Germain-en-Laye/Fourqueux.

## LES RÉDUCTIONS ET AIDES

- Les habitants de la Commune Nouvelle de Saint-Germain-en-Laye/Fourqueux dont le quotient familial est inférieur ou égal à 686€ ont accès à une **réduction de 5%** (sur présentation de la carte famille Saint-Germain-en-Laye/Fourqueux).
- La Région propose aux Franciliens de 15 à 25 ans une aide de 100€ pour l'inscription à une activité culturelle et sportive grâce à l'appli **LABAZ**.

Plus d'informations  
sur [www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)



- Les activités de La CLEF sont éligibles au dispositif **Pass Yvelines +** mis en place par le Conseil Départemental des Yvelines en direction des collégiens scolarisés et/ou domiciliés dans les Yvelines ; c'est une **aide financière** pour les activités culturelles et sportives de 70€ par collégien (100€ pour les élèves boursiers). Attention : La CLEF accepte uniquement les pass lui étant affectés.

Plus d'informations  
sur [www.passplus.fr](http://www.passplus.fr)



- Les jeunes entre 15 et 18 ans peuvent profiter du **Pass Culture** pour leurs activités et leurs concerts à La CLEF (de 20 à 300€ - montant variable en fonction de l'âge et de la date d'inscription).

Plus d'informations  
sur [www.pass.culture.fr](http://www.pass.culture.fr)

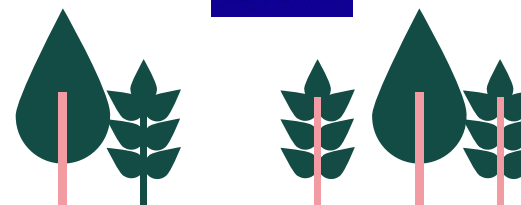


- Afin de promouvoir l'accès aux activités culturelles, sportives et de loisirs, le CCAS attribue aux enfants de 3 à 16 ans, un **Pass Loisirs** d'une valeur de 50€.

Plus d'informations  
sur le site de la Ville



- Enfin, les étudiants F.L.C.E (Français Langue et Culture Étrangères) bénéficient d'une **réduction de 80%** sur les activités de danse et sport (cours de grands groupes, dans la limite des places disponibles).



# INFOS INSCRIPTIONS

## LE PLANNING

La reprise des activités  
aura lieu à partir du  
lundi 14 septembre 2026  
sauf pour :

- **F.L.C.E.** (Français Langue et Culture Étrangères) : lundi 21 septembre 2026 (tests jeudi 17 septembre de 9h à 12h pour les personnes non préinscrites)
- **Certaines activités qui ont des rythmes spécifiques** (ex : bi-mensuelles...). Dans ce cas, le calendrier est disponible à l'accueil ou indiqué sur le site internet dans la fiche détaillée de l'activité.



## L'INSCRIPTION EN COURS DE SAISON...

... est possible dans la limite  
des places disponibles ;  
**la cotisation sera alors  
calculée au prorata des séances  
restantes** si l'inscription est faite  
après les vacances de la Toussaint.

## LES ESSAIS AVANT INSCRIPTION DEFINITIVE...

... sont possibles sur la plupart  
des activités de "grands groupes"  
sous réserve de places disponibles.

## LA RESPONSABILITE PARENTALE

En dehors du temps d'activité,  
les **adhérents mineurs** sont sous  
la responsabilité de leurs parents.

## SÉANCES GARANTIES

Pour toutes les activités  
hebdomadaires, **28 séances  
garanties** minimum de  
septembre 2026 à juin 2027.



## LES STAGES

En complément des activités  
régulières, La CLEF propose  
également des **stages pour toutes  
les générations, sur les périodes  
de vacances scolaires mais aussi  
de plus en plus le dimanche** (voir  
page 38). L'occasion de perfection-  
ner sa pratique ou d'expérimenter  
de nouvelles activités. Pensez  
à consulter notre site internet  
ou vous renseigner à l'accueil  
pour suivre l'actualité de ces  
propositions !



## L'ACCESSIBILITÉ

Toutes les salles d'activités  
et de spectacles sont accessibles  
aux personnes à **mobilité réduite**.  
Pour les autres types de handicap,  
certaines activités peuvent être  
accessibles ou adaptées. Nous  
vous remercions dans ce cas  
de prendre contact en amont  
de l'inscription afin que nous  
puissions échanger ensemble.

Pour plus d'informations, nous  
écrire à [contact@laclef.asso.fr](mailto:contact@laclef.asso.fr)

# SPÉCIAL ENFANTS

DE 2 ANS ½ À 12 ANS

## RESPONSABILITÉ PARENTALE

En dehors du  
temps d'activité,  
les adhérents  
mineurs sont sous  
la responsabilité  
de leurs parents

## ADHÉSION

Chaque enfant  
de - 12 ans  
adhère à  
l'association  
(20€)

## SOMMAIRE

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>DANSES</b>       | 16 |
| Danse premier éveil | 16 |
| Danse initiation    | 16 |
| Min' hip-hop        | 17 |
| Danse hip-hop       | 17 |
| Danse modern jazz   | 17 |
| Hip-hop family      | 17 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>ARTS PLASTIQUES</b>      | 18 |
| Dessin ~ Peinture           | 18 |
| Labo images                 | 18 |
| Parcours arts plastiques    | 19 |
| Terre                       | 19 |
| Atelier art et nature       | 19 |
| Mosaïque                    | 19 |
| Les petites mains créatives | 19 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>SPORT</b>          | 20 |
| Kids Sport            | 20 |
| Multisports           | 20 |
| Tennis                | 20 |
| Cross training family | 21 |

|                |    |
|----------------|----|
| <b>THÉÂTRE</b> | 21 |
| Ateliers       | 21 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>LANGUES ET CULTURE</b>       | 22 |
| Busy Bees maternelle anglophone | 22 |
| Afterschool                     | 23 |
| English explorers               | 23 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>ÉCRITURE</b>         | 23 |
| La fabrique à histoires | 23 |

|               |    |
|---------------|----|
| <b>CIRQUE</b> | 24 |
| Ateliers      | 24 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>JEUX D'ÉCHECS</b> | 24 |
| Atelier              | 24 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>ARCHÉOLOGIE</b> | 25 |
| Parcours archéo    | 25 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| <b>MUSIQUE</b>                         | 26 |
| Ateliers d'initiation et de découverte | 28 |
| Séances collectives                    | 29 |
| Musiques numériques                    | 31 |
| Culture musicale                       | 31 |
| Séances individuelles                  | 32 |

# ACTIVITÉS ENFANTS

## DE 4 À 12 ANS

p 14

| DANSES              | 4 ANS          | 5 ANS      | 6 ANS                                 | 7 ANS | 8 ANS          | 9 ANS                           | 10 ANS         | 11 ANS | 12 ANS |
|---------------------|----------------|------------|---------------------------------------|-------|----------------|---------------------------------|----------------|--------|--------|
| DANSE PREMIER ÉVEIL | mercredi 15h45 |            |                                       |       |                |                                 |                |        |        |
|                     | samedi 16h     | samedi 15h |                                       |       |                |                                 |                |        |        |
| DANSE INITIATION    |                |            | mercredi 13h45 et samedi 14h          |       |                |                                 |                |        |        |
| MIN' HIP-HOP        |                |            | mercredi 14h45 et jeudi 17h CP et CE1 |       |                |                                 |                |        |        |
| HIP-HOP             |                |            |                                       |       | mercredi 13h45 |                                 | mercredi 15h45 |        |        |
|                     |                |            |                                       |       |                |                                 | jeudi 18h      |        |        |
| MODERN JAZZ         |                |            | mercredi 14h45                        |       |                |                                 |                |        |        |
|                     |                |            |                                       |       |                | mardi 17h Scolarisé en primaire |                |        |        |
|                     |                |            |                                       |       | mercredi 16h45 |                                 |                |        |        |

p 16

| ARTS PLASTIQUES          | 4 ANS                            | 5 ANS                   | 6 ANS                    | 7 ANS | 8 ANS                   | 9 ANS | 10 ANS                            | 11 ANS                  | 12 ANS                            |
|--------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| PETITES MAINS CRÉATIVES  | mardi 17h et 17h45 (45 min)      |                         |                          |       |                         |       |                                   |                         |                                   |
|                          | mercredi 9h30 mater 2 et mater 3 |                         | mercredi 10h30 et 13h45  |       |                         |       |                                   |                         |                                   |
| MOSAÏQUE                 |                                  |                         | mercredi 11h30           |       |                         |       |                                   |                         |                                   |
|                          |                                  |                         | mercredi 14h45           |       |                         |       |                                   |                         |                                   |
| ATELIER ART ET NATURE    |                                  |                         | mercredi 15h45           |       |                         |       |                                   |                         |                                   |
| LABO IMAGES              |                                  |                         |                          |       |                         |       | samedi 9h30 (1h30)                |                         |                                   |
| DESSIN PEINTURE          |                                  | mercredi 10h30 et 14h45 |                          |       | mercredi 11h30 et 13h45 |       |                                   | mercredi 15h45 et 16h45 |                                   |
|                          | samedi 10h30 maternelle 2 et 3   | samedi 9h30             |                          |       |                         |       |                                   |                         |                                   |
| PARCOURS ARTS PLASTIQUES |                                  |                         |                          |       |                         |       | samedi 11h30                      |                         |                                   |
| TERRE                    |                                  |                         | mercredi 13h45 CE1 à CE2 |       | mercredi 14h45 (1h30)   |       | mercredi 16h15 (1h30) 10 à 13 ans |                         | mercredi 17h45 (1h30) 13 ans et + |

p 18

| SPORT                 | 4 ANS                                    | 5 ANS                                              | 6 ANS | 7 ANS                                                           | 8 ANS | 9 ANS | 10 ANS | 11 ANS | 12 ANS |
|-----------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| TENNIS                |                                          |                                                    |       | mercredi 13h45, 14h45 et 15h45                                  |       |       |        |        |        |
|                       |                                          |                                                    |       | samedi 14h30 et 15h30                                           |       |       |        |        |        |
| MULTISPORTS           |                                          |                                                    |       | lundi 17h15 et mercredi 11h (1h) CE1 à CM1                      |       |       |        |        |        |
| KIDS SPORT            | mercredi 10h15 (45 min) Dès 2 ans 1/2 si |                                                    |       |                                                                 |       |       |        |        |        |
|                       |                                          | vendredi 17h et 17h45 (45 min) à partir de mater 2 |       |                                                                 |       |       |        |        |        |
| CROSS TRAINING FAMILY |                                          |                                                    |       | 1 dimanche par mois 11h En extérieur dès que la météo le permet |       |       |        |        |        |

p 20

| THÉÂTRE          | 4 ANS | 5 ANS | 6 ANS | 7 ANS             | 8 ANS | 9 ANS                                   | 10 ANS                          | 11 ANS | 12 ANS |
|------------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-----------------------------------------|---------------------------------|--------|--------|
| ATELIERS THÉÂTRE |       |       |       | samedi 10h et 14h |       | vendredi 17h (1h30)                     | samedi 11h (1h30) et 15h (1h30) |        |        |
|                  |       |       |       |                   |       | mardi 17h (1h30) et mercredi 11h (1h30) |                                 |        | p 21   |

| LANGUE      | 4 ANS | 5 ANS | 6 ANS               | 7 ANS          | 8 ANS          | 9 ANS | 10 ANS         | 11 ANS | 12 ANS |
|-------------|-------|-------|---------------------|----------------|----------------|-------|----------------|--------|--------|
| ANGLAIS     |       |       | mercredi 13h45 CP   | mercredi 14h45 | mercredi 15h45 |       | mercredi 16h45 |        |        |
| AFTERSCHOOL |       |       | jeudi 17h (1h30) CP |                |                |       |                |        | p 22   |

| ECRITURE                | 4 ANS | 5 ANS | 6 ANS | 7 ANS | 8 ANS | 9 ANS | 10 ANS    | 11 ANS | 12 ANS |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|--------|--------|
| LA FABRIQUE À HISTOIRES |       |       |       |       |       |       | jeudi 17h |        | p 23   |

| CIRQUE          | 4 ANS | 5 ANS               | 6 ANS | 7 ANS             | 8 ANS | 9 ANS | 10 ANS            | 11 ANS | 12 ANS |
|-----------------|-------|---------------------|-------|-------------------|-------|-------|-------------------|--------|--------|
| ATELIERS CIRQUE |       | samedi 10h et 15h30 |       | samedi 11h (1h30) |       |       | samedi 14h (1h30) |        | p 24   |

| JEUX D'ÉCHECS        | 4 ANS | 5 ANS | 6 ANS | 7 ANS | 8 ANS | 9 ANS        | 10 ANS | 11 ANS | 12 ANS |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------|--------|--------|
| ATELIER D'INITIATION |       |       |       |       |       | samedi 10h30 |        |        | p 24   |

| ARCHÉOLOGIE     | 4 ANS | 5 ANS | 6 ANS | 7 ANS | 8 ANS | 9 ANS | 10 ANS                | 11 ANS | 12 ANS |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|--------|--------|
| PARCOURS ARCHÉO |       |       |       |       |       |       | mercredi 14h45 (1h30) |        | p 25   |

| MUSIQUE                               | 4 ANS                            | 5 ANS | 6 ANS                       | 7 ANS                                              | 8 ANS | 9 ANS                   | 10 ANS | 11 ANS | 12 ANS |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------|-------------------------|--------|--------|--------|
| ÉVEIL MUSICAL                         | mercredi 9h30 samedi 9h30 et 14h |       |                             |                                                    |       |                         |        |        |        |
| INITIATION MUSIQUE CP                 |                                  |       | mercredi 10h30 samedi 10h30 |                                                    |       |                         |        |        |        |
| PARCOURS MUSIQUE MULTI-INSTRUMENTS    |                                  |       |                             | mercredi 13h45 Guitare, ukulélé, chant et batterie |       |                         |        |        |        |
|                                       |                                  |       |                             | samedi 11h30 Piano, guitare, basse et percussions  |       |                         |        |        |        |
| PARCOURS DÉCOUVERTE DES INSTR. À VENT |                                  |       |                             |                                                    |       | samedi 15h              |        |        | p 28   |
| ATELIER PERCUSSIONS FÉTONSON !        |                                  |       |                             | mercredi 11h30                                     |       |                         |        |        |        |
| DJING, BEATMAKING, PRODUCTION         |                                  |       |                             |                                                    |       | vendredi 17h30 et 18h30 |        |        |        |
| YOUNG VOICES                          |                                  |       |                             |                                                    |       | mercredi 14h45 et 15h45 |        |        |        |

Les activités enfants sont d'une durée d'1h, sauf mentions contraires : "1h30" ou "45 min"

|                                                                            |                 | CROSS TRAINING FAMILY                    | MUSIQUE TENNIS | TERRE |       | AUTRES ACTIVITÉS ENFANTS |                       |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-----------------------|-------|--------|
| TARIFS                                                                     | DURÉE           | 1h30                                     | 1h             | 1h    | 1h30  | 1h                       | 1h<br>1 semaine sur 2 | 1h30  | 45 min |
| Aux tarifs, il faut ajouter l'adhésion individuelle de 20€ à l'association | ST-GERMAIN      | 110 €<br>la première inscription<br>55 € | 335 €          | 315 € | 435 € | 300 €                    | 150 €                 | 415 € | 220 €  |
|                                                                            | HORS ST-GERMAIN | par inscription supplémentaire           | 410 €          | 380 € | 500 € | 365 €                    | 185 €                 | 490 € | 260 €  |

p 15

# DANSES

## SPÉCIAL ENFANTS

C'est pour permettre à chacun de trouver le style qui correspond le mieux à ses attentes que La CLEF diversifie au maximum son offre en danse. Quelle que soit l'esthétique retenue, dans ce souci du **bien-être de chacun**, la progression est adaptée aux différentes capacités et potentialités. Le travail de chacun s'inscrit dans une **dynamique de groupe**, indispensable à la progression.

### L'approche pédagogique aborde le côté technique tout en privilégiant la notion de plaisir

Le développement d'une pratique artistique passe également par la diffusion. Différents temps d'échange artistique et de présentation du travail des ateliers danse (ex : certains projets transversaux associés à la musique, au théâtre, etc.) sont ainsi proposés au cours de l'année.

Afin de préparer au mieux ces rendez-vous, les horaires des activités indiqués peuvent être modulables durant la saison. **Des modifications de planning sont donc à envisager**, certaines séances pouvant être reportées et/ou regroupées. Dans ce cadre, l'engagement de chacun garantit à l'ensemble du groupe l'équilibre et la stabilité indispensables pour mener à bien les **projets collectifs**.



### DANSE PREMIER ÉVEIL

Pauline LEMAITRE (a)  
Recrutement (b)

**4 ANS**

**Samedi 16h (b)**

**DE 4 À 5 ANS**

**Mercredi 15h45 (a)**

**5 ANS**

**Samedi 15h (b)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>



### DANSE INITIATION

Pauline LEMAITRE (a)  
Recrutement (b)

**DE 6 À 7 ANS**

**Mercredi 13h45 (a)**

**Samedi 14h (b)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>

### MIN' HIP-HOP

#### Éveil au rythme et à la danse

Jean-Paul CUSTOS

**DE 6 À 7 ANS - CP ET CE1**

**Mercredi 14h45**

**Jeudi 17h**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>



© Bernard Guillemet

### ENTREZ DANS LA DANSE !

Au cours de l'année, plusieurs temps de démonstration/restitution peuvent être proposés aux adhérents, à La CLEF ou dans d'autres lieux partenaires de notre association. À commencer par le **Théâtre A. Dumas**, qui accueille chaque année le **spectacle des activités danse** de l'association. Il permet aux participants de se produire dans une salle magnifique, dotée d'un plateau particulièrement adapté au mouvement. Un grand moment attendu avec impatience par tous les adhérents ! Pour cette saison, ce spectacle aura lieu le **dimanche 13 juin 2027**. À noter que le partenariat avec le Théâtre A. Dumas (disposant d'une belle programmation danse) permet aux adhérents de La CLEF de **bénéficier de tarifs préférentiels sur plusieurs spectacles chorégraphiques**.

### DANSE HIP-HOP

Jean-Paul CUSTOS

**DE 8 À 10 ANS**

**Mercredi 13h45**

**DE 8 À 12 ANS**

**Jeudi 18h**

**DE 11 À 12 ANS**

**Mercredi 15h45**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>

### DANSE MODERN'JAZZ

Pauline LEMAITRE (a)  
Elsa LABARBE (b)

**DE 7 À 9 ANS**

**Mercredi 14h45 (a)**

**DE 9 À 10 ANS**

**Mardi 17h (b)**

**DE 7 À 11 ANS**

**Mercredi 16h45 (a)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>

### STAGES MENSUELS

**NOUVEAU**

**HIP-HOP  
FAMILY**

Sessions parents/enfants

Jean-Paul CUSTOS "Papyon"

**DÈS 6 ANS - PRÉSENCE D'UN**

**ADULTE OBLIGATOIRE**

Tous niveaux

**4 dimanches par an \* 14h15 (1h30)**

**~ TARIFS ~**

18€ la séance<sup>(1h30)</sup>  
50€<sup>(1h30)</sup> le forfait "4 séances"

\* Calendrier : 4 octobre,  
17 janvier, 25 avril et 23 mai.

# ARTS PLASTIQUES

SPÉCIAL ENFANTS

Les activités arts plastiques de La CLEF permettent à chacun, quel que soit son niveau, de développer sa **créativité** et de mener à bien ses projets. Outre l'apprentissage technique et la réalisation de travaux personnels, les différents ateliers proposent aussi une ouverture sur l'actualité et l'histoire de l'Art mais aussi des activités en lien avec les expositions programmées.

## Des temps de présentation et d'exposition sont aussi proposés aux adhérents

Cette année, un "Work in Progress" sur une thématique commune se déroulera durant plusieurs semaines dans la salle d'exposition François Clouard. Ce projet permettra à tous les adhérents de se rencontrer et d'essayer d'autres techniques.

## La participation à des projets collectifs, parfois pluridisciplinaires, est fortement encouragée

Ces temps d'échange et de rencontre font partie intégrante de l'activité et permettent à chacun d'enrichir sa démarche. Afin de préparer au mieux ces projets collectifs, des **modifications de planning sont à envisager** ; en effet, certaines séances peuvent être reportées et/ou regroupées et leurs horaires modifiés.

### DESSIN ~ PEINTURE

Elena MATYUKHOVA

**DE 4 À 5 ANS - MATER 2 ET MATER 3**

**Un samedi sur deux \* 10h30**

**DE 4 À 5 ANS**

**Mercredi 10h30, 14h45**

**DE 6 À 8 ANS**

**Un samedi sur deux \* 9h30**

**DE 8 À 11 ANS**

**Mercredi 11h30, 13h45**

**DE 10 À 12 ANS**

**Mercredi 15h45, 16h45**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>, 150€<sup>(1h par quinzaine)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>, 185€<sup>(1h par quinzaine)</sup>

\* Planning disponible à l'accueil  
ou sur le site (16 séances par an).

### LABO IMAGES

Montage photo et/ou vidéo

Recrutement

**DE 9 À 12 ANS**

**Samedi 9h30 (1h30)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 415€<sup>(1h30)</sup>  
Hors St-Germain 490€<sup>(1h30)</sup>



### PARCOURS ARTS PLASTIQUES

Explorer toutes les techniques

Elena MATYUKHOVA

**DE 9 À 12 ANS**

**Un samedi sur deux \* 11h30**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 150€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 185€<sup>(1h)</sup>

\* Planning disponible à l'accueil  
ou sur le site (16 séances par an).

### TERRE

Florence GASTOLD

**DE 7 À 8 ANS - CE1 À CE2**

**Mercredi 13h45**

**DE 9 À 12 ANS**

**Mercredi 14h45 (1h30)**

**DE 10 À 12 ANS**

**Mercredi 16h15 (1h30)**

**12 ANS ET PLUS**

**Mercredi 17h45 (1h30)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>, 435€<sup>(1h30)</sup>  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>, 500€<sup>(1h30)</sup>



### ATELIER ART ET NATURE

Créer avec de la récupération naturelle

Recrutement

**DE 6 À 12 ANS**

**Mercredi 15h45**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>

### MOSAÏQUE

Véronique ÉRÉAC (a)  
Recrutement (b)

**DE 6 À 9 ANS**

**Mercredi 11h30 (a)**

**DE 6 À 12 ANS**

**Mercredi 14h45 (b)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>

### LES PETITES MAINS CRÉATIVES

Introduction aux arts plastiques

Véronique ÉRÉAC (a)  
Recrutement (b)

**DE 4 À 5 ANS - MATER 2 ET MATER 3**

**Mardi 17h (45 min) (a), 17h45 (45 min) (a)**

**Mercredi 9h30 (a)**

**DE 6 À 8 ANS**

**Mercredi 10h30 (a), 13h45 (b)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 220€<sup>(45 min)</sup>, 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 260€<sup>(45 min)</sup>, 365€<sup>(1h)</sup>

### LE "PALIER"

Espace d'exposition permanent, le "Palier" a été créé au 1<sup>er</sup> étage pour mettre en valeur, tout au long de l'année, les **créations** des différents ateliers : chaque adhérent arts plastiques peut présenter son travail s'il le souhaite, selon un **calendrier** établi avec l'**équipe des intervenants**. Cet espace a pour vocation de changer d'aspect en permanence, au gré des accrochages et selon l'inspiration de ceux qui souhaitent l'investir.

Plus d'infos : cathy.bonnelle@laclef.asso.fr.

# SPORT

## SPÉCIAL ENFANTS

Les activités sportives permettent de trouver un équilibre. C'est dans cet état d'esprit que chaque activité permet aux adhérents de progresser à leur rythme et selon leurs capacités.

**Le mot "sport" s'entend sans compétition et s'inscrit toujours dans une démarche collective**

Le potentiel de chacun est mis en avant ! La CLEF bénéficiant d'un magnifique parc, les activités se déroulent parfois en extérieur aux beaux jours.

### KIDS SPORT

Gaëlle MAILLARD

**DE 2 ANS ½ \* À 4 ANS**

**Mercredi 10h15**

**DE 4 À 7 ANS - À PARTIR DE MATER 2**

**Vendredi 17h, 17h45**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 220€ (45 min)

Hors St-Germain 260€ (45 min)

\*Si l'enfant est propre uniquement.

### MULTISPORTS

Gaëlle MAILLARD

**DE 7 À 10 ANS - CE1 À CM2**

**Lundi 17h15**

**Mercredi 11h**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€ (1h)

Hors St-Germain 365€ (1h)



### TENNIS

Éric GLAISE (a)

Paul GLAISE (b)

**DE 7 À 12 ANS**

**Mercredi 13h45 (b),**

**14h45 (b), 15h45 (b)**

**Samedi 14h30 (a), 15h30 (a)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 335€ (1h)

Hors St-Germain 410€ (1h)

En dehors de ces créneaux, le terrain est accessible gratuitement aux adhérents tennis. Le court situé en extérieur a été refait à neuf en juin 2024. Par temps de pluie, les séances sont suspendues. Si nécessaire, un planning de rattrapages est mis en place en fin de saison.



### CROSS TRAINING FAMILY

Renforcement musculaire  
Ateliers parents/enfants

Julia BOROVKOV

**DÈS 4 ANS - INSCRIPTION EN BINÔME**

**AVEC UN ADULTE OBLIGATOIRE**

**Un dimanche par mois \* 11h (1h30)**

**~ TARIFS ~**

110€ la première inscription adulte  
+ 55€ par inscription supplémentaire

\* Calendrier : 4 octobre, 22 novembre, 13 décembre, 17 janvier, 28 février, 14 mars, 25 avril, 23 mai et 13 juin.

# THÉÂTRE

## SPÉCIAL ENFANTS

Le théâtre à La CLEF s'envisage comme l'occasion pour les participants de se retrouver chaque semaine afin de mettre en commun leur envie de découvrir des textes (ou pas !), classiques ou contemporains, de s'en emparer et de les restituer à un auditoire. Toujours avec le **désir de jouer** et d'interpréter des personnages, de se confronter à un public et d'éprouver l'expérience de la scène.

**Le plaisir du théâtre sous toutes ses formes**

Pour préparer au mieux les différents spectacles présentés durant l'année, **des modifications de planning peuvent être proposés** et des aménagements d'horaires mis en place. Certaines séances peuvent être reportées ou regroupées. Il est indispensable que l'adhérent investi dans ces projets collectifs s'engage à respecter les plannings proposés afin de garantir par sa présence leur réalisation.



### ATELIERS

Aurélien TOURTE

**DE 7 À 8 ANS**

**Samedi 10h, 14h**

**DE 8 À 12 ANS**

**Mardi 17h (1h30)**

**Mercredi 11h (1h30)**

**DE 9 À 12 ANS**

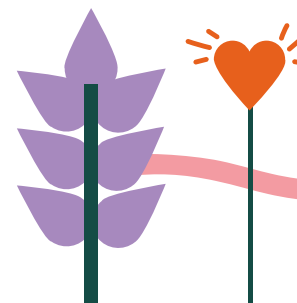
**Vendredi 17h (1h30)**

**Samedi 11h (1h30), 15h (1h30)**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 300€ (1h), 415€ (1h30)

Hors St-Germain 365€ (1h), 490€ (1h30)





# CIRQUE

## SPÉCIAL ENFANTS

Tout au long de l'année, les enfants se familiarisent avec différentes techniques du cirque.

### Initiation aux acrobaties, au jonglage et à la manipulation d'objets, équilibre, clown...

Échange, découverte et expression permettent aux enfants de maîtriser leurs émotions et de dépasser leurs peurs, de prendre conscience de leur corps et de l'espace qui les entoure. Sans oublier bien sûr, l'indissociable du cirque : le clown. Chacun cherchera le clown qui lui correspond le mieux et travaillera son personnage.

#### ATELIERS

Association TERRE HAPPY

**DE 5 À 6 ANS**

**Samedi** 10h (1h), 15h30 (1h)

**DE 7 À 9 ANS**

**Samedi** 11h (1h30)

**DE 10 À 12 ANS**

**Samedi** 14h (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>, 415€<sup>(1h30)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>, 490€<sup>(1h30)</sup>



# JEUX D'ÉCHECS

## SPÉCIAL ENFANTS

#### ATELIER D'INITIATION

Association Rotary Club

**NOUVEAU**

**DE 8 À 11 ANS**

**Mercredi** 10h30 (1h)

~ TARIFS ~

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>



# ARCHÉOLOGIE

## SPÉCIAL ENFANTS

Depuis plus de 25 ans, La CLEF accueille dans ses locaux l'association **Archéolithe**. Elle développe de nombreuses activités en direction d'un public enfants, ados et adultes et permet de sensibiliser chacun aux différentes facettes de l'archéologie, de la Préhistoire jusqu'au Moyen-Âge.

### Les différentes facettes de l'archéologie

Activités hebdomadaires de loisirs, ateliers scolaires et périscolaires, stages vacances pour tous... sont autant de temps sur lesquels cette équipe intervient. Leur "Jardin de l'Archéologie", situé dans le parc de La CLEF, est le lieu privilégié pour toutes ces propositions.

#### PARCOURS ARCHÉO

Amérique Latine  
Égypte  
Grecs

Association ARCHÉOLITHE

**DE 8 À 12 ANS**

**Mercredi** 14h45 (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 415€<sup>(1h30)</sup>  
Hors St-Germain 490€<sup>(1h30)</sup>

Infos sur demande au 01 30 61 07 96  
lejardindelarcheologie@gmail.com  
[www.archeolithe.fr](http://www.archeolithe.fr)



### LES AUTRES PROJETS D'ARCHÉOLITHE

#### Le jardin de l'Archéologie

De septembre à juin, accueil de groupes pour des activités manuelles techniques et scientifiques autour de différents thèmes de notre (Pré)Histoire dans le parc de La CLEF.

#### Jusque chez vous...

Mobile, l'équipe a l'habitude de sillonner les routes pour des activités toutes aussi immersives dans les écoles, médiathèques, villages et particuliers.





# MUSIQUE

## SPÉCIAL ENFANTS

De l'éveil à la pratique instrumentale en passant par l'atelier collectif et la présentation en public, l'ensemble des activités musique offre à l'adhérent toutes les opportunités d'enrichir **son univers musical**, de **développer son projet**, sa créativité et de **rencontrer d'autres musiciens** amateurs ou professionnels.

**Jouer en groupe, mettre en place un répertoire, se produire en public, répéter, enregistrer...**

Le projet musique de La CLEF ne s'inscrit pas dans un cursus figé mais propose des parcours où l'adhérent, quel que soit son âge ou sa manière de jouer, trouvera un ensemble d'activités et une équipe de musiciens prêts à l'aider dans sa démarche artistique. Afin de profiter pleinement du projet musique, la participation aux différentes propositions de La CLEF (**concerts des élèves, salons de musique, semaines de "jeux en groupe", "Open Mic", "All That Jams", stages spécifiques, modules, masterclass...**) est fortement encouragée.

Pour mieux préparer les présentations et appréhender les notions musicales et techniques (réglage d'amplis, scénographie...), le **planning des activités peut être modifié** très ponctuellement au cours de la saison.

En résumé, le projet musique de La CLEF s'adapte aux besoins et aspirations de chaque musicien, offrant un cadre propice à l'**apprentissage collectif** et à l'épanouissement artistique.



### DIFFUSIONS

- Concerts des élèves
- Scènes ouvertes (Open Mic, All Access...)
- Jams Sessions
- Spectacles des parcours
- Concerts en extérieur
- Salons de musique
- 1<sup>ères</sup> parties d'artistes

### PLUS DE MUSIQUE

- Jeux en groupes / Modules
- Stages vacances
- Workshops (chant saturé, rap, lutherie, composition sur ordinateur...)
- Rencontres / Masterclass avec des artistes
- Music Lab

### ATELIERS MULTI INSTRUMENTS

- Ateliers collectifs autour d'un répertoire ou d'un style (voir page 60)
- Pratique accompagnée
- Accès aux studios

### CULTURE MUSICALE

- Composition
- Spécial Rythme
- Spécial travail de l'oreille
- Percussions, parcours de découvert des rythmes du monde, corporythme

### LIEN ENTRE LES ACTIVITÉS

- Spectacles transversaux (musique, danse, théâtre, arts plastiques...)
- Temps forts (spectacles thématiques...)

## MUSIQUE

### SÉANCES COLLECTIVES ET INDIVIDUELLES

### PARTENARIATS

- Conservatoire (CRD) Claude Debussy de Saint-Germain-en-Laye
- Autres équipements culturels de la ville et des environs
- Centres sociaux, structures dédiées à l'accompagnement des personnes en situation de handicap...



## ATELIERS D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE

La musique étant un **"sport collectif"**, sa première approche ne passe pas directement par l'étude individuelle d'un instrument, mais par des **ateliers collectifs de découverte et d'initiation**. Ensemble, nous explorons les sons, les timbres, les nuances ; nous apprenons à nous écouter les uns les autres. En groupe, nous découvrons les familles d'instruments, les rythmiques, ainsi que des musiques venues du monde entier. Cette immersion partagée s'accompagne d'une **ouverture à la culture musicale**, à travers l'écoute d'œuvres, la découverte des styles et des contextes historiques, pour éveiller la curiosité et nourrir la pratique.

### ÉVEIL MUSICAL

Valdir DA CRUZ LIMA

DE 4 À 5 ANS - MATER 2 ET MATER 3

**Mercredi** 9h30

**Samedi** 9h30, 14h

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>



### PARCOURS MUSIQUE MULTI-INSTRUMENTS

Valdir DA CRUZ LIMA (percussions)

Clément COÏC (piano)

Mickael LE VAN (guitare)

Cyrille BARBIER (guitare et ukulélé)

Émilie PLAQUIN (chant)

Anaël NOURY (batterie)

DE 7 À 9 ANS

Guitare, ukulélé, chant et batterie

**Mercredi** 13h45

Guitare, chant, piano et percussions

**Samedi** 11h30

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>

### INITIATION MUSIQUE CP

Rythme, voix et écoute

Valdir DA CRUZ LIMA

6 ANS - SPÉCIAL CP

**Mercredi** 10h30

**Samedi** 10h30

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>

### YOUNG VOICES Chorale pour enfants

Émilie PLAQUIN

DE 9 À 12 ANS

**Mercredi** 14h45, 15h45

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>

### ATELIER PERCUSSIONS FÉTONSON ! Pratique instrumentale, fabrication d'instruments, expérimentation et jeu en groupe

Valdir DA CRUZ LIMA

DE 7 À 12 ANS

**Mercredi** 11h30

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>



### PARCOURS DÉCOUVERTE DES INSTRUMENTS À VENT

Famille des bois : saxonette, flûte  
traversière et saxophone piccolo

Pascal MARBACH

DE 8 À 12 ANS

**Samedi** 15h

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>



### SÉANCES COLLECTIVES

2 à 4 élèves pratiquant le même instrument

Le projet pédagogique musique s'articule autour du collectif et de la diffusion. C'est dans cette optique que La CLEF continue d'enrichir sa proposition d'activités collectives. Celles-ci développent des aptitudes qui donnent tout son sens à l'apprentissage musical, avec **un travail de l'oreille avant tout**. À plusieurs, on devient curieux et on s'ouvre aux musiques et aux autres, on apprend à jouer ensemble, à être musicien. De plus, sur une heure, on a le temps d'aborder davantage de contenus, de s'essayer à l'improvisation, d'échanger, et de... jouer !

### GUITARE BASSE

Elliot LANGLOIS

Maxime ISOARD

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Mercredi** 15h15, 19h15

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>



### GUITARE

Alban TREUET

Éric MARTIN

Mickael LE VAN

Phil REPTIL

Cyrille BARBIER

Guilhem PEZET

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 18h, 19h

**Mardi** 18h, 19h

**Mercredi** 14h45 à 16h45

**Jeudi** 18h, 19h

**Samedi** 9h30 à 11h30, 14h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

**PIANO ~ CLAVIERS**

Antoine DUMAS  
Fernando DE ALMEIDA  
Clément COÏC

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Lundi** 18h, 19h  
**Mardi** 18h, 19h  
**Mercredi** 13h45 à 16h45  
**Jeudi** 19h  
**Samedi** 9h30, 10h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

**BATTERIE**

Didier JOUBERT  
Kévin LEROU  
Anaël NOURY

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Lundi** 18h, 19h  
**Mardi** 18h, 19h  
**Mercredi** 14h45 à 17h45  
**Jeudi** 18h, 19h  
**Samedi** 9h30 à 12h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

**FLûTE TRAVERSIÈRE**

Sabine BOYER

**À PARTIR DE 7 ANS**

**Mercredi** 15h45

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

**FLûTE TRAVERSIÈRE  
CLARINETTE  
SAXOPHONE**

Pascal MARBACH

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Samedi** 14h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

**HARMONICA**

Rachelle PLAS

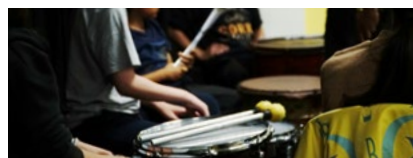
**À PARTIR DE 7 ANS**

**Un mercredi sur deux** \* 16h

**~ TARIFS ~**

St-Germain 330€<sup>(1h par quinzaine)</sup>  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h par quinzaine)</sup>

\* Calendrier : 16 et 30 septembre,  
14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre,  
6 et 20 janvier, 3 et 24 février, 10 et 24 mars,  
21 avril, 12 et 26 mai et 9 juin.

**PERCUSSIONS**

Valdir DA CRUZ LIMA

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Samedi** 15h, 17h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

**MUSIQUES NUMÉRIQUES**

Séances collectives de 6 élèves

La **musique numérique** constitue un outil transversal au service de la création, de la formation et de la diffusion. Intégrée à la pratique instrumentale comme à la pédagogie, elle permet d'aborder la musique de manière interactive et actuelle, en favorisant l'expérimentation, la composition assistée par ordinateur et le travail collectif.

**DJING ~ MIXAGE  
PRODUCTION**

Beatmaking, scratching,  
claviers midi, composition sur  
logiciel (live d'Ableton, FL Studio)

Christophe CARRIÈRES

**À PARTIR DE 9 ANS**

**Vendredi** 17h30, 18h30

**~ TARIFS ~**

St-Germain 355€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>

**CULTURE MUSICALE**

Séances collectives de 6 élèves

Ici, on ne se contente pas d'apprendre la musique : **on la vit, on la partage, on la joue ensemble.** Cette nouvelle proposition d'ateliers vous invite à découvrir (ou redécouvrir) les essentiels des musiques actuelles et du jazz mais aussi de développer son jeu, sa musicalité et le dialogue entre musiciens.

**PERCUSSIONS  
~ PARCOURS  
DÉCOUVERTE  
DES RYTHMES  
DU MONDE  
~ CORPORYTHME**

Valdir DA CRUZ LIMA

**À PARTIR DE 9 ANS**

**Samedi** 15h

**~ TARIFS ~**

St-Germain 326€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 376€<sup>(1h)</sup>



## TOUS EN SCÈNE ! VOIR AUSSI PAGE 67

Dans le **parcours du musicien**, la diffusion (concerts des élèves, salons de musique, jams...) est souvent une étape logique du travail musical. Véritable colonne vertébrale des activités musique de La CLEF, la **présentation au public** permet aux musiciens, même les plus petits, de donner du sens à leur pratique artistique et replacer la technique instrumentale dans sa fonction : **jouer avec et devant les autres**. C'est aussi permettre à l'adhérent musique de savoir se situer dans sa pratique musicale. Tous ces éléments font de la diffusion une des étapes majeures de son projet personnel.



### SÉANCES INDIVIDUELLES

Centrées sur l'instrument, les séances individuelles permettent de progresser dans sa pratique mais ne peuvent à elles seules offrir toutes les facettes d'un apprentissage musical. C'est pourquoi nous proposons à l'adhérent inscrit dans ce format de **s'investir autant que possible dans les projets collectifs qui lui sont proposés : concerts, ateliers, jams, modules, workshops, masterclass/rencontres...** D'instrumentiste, il deviendra... musicien !

#### GUIWARE

Alban TREUET  
Éric MARTIN  
Mickael LE VAN  
Phil REPTIL  
Cyrille BARBIER  
Guilhem PEZET

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 16h30 à 21h

**Mardi** 16h30 à 21h

**Mercredi** 17h45

**Jeudi** 16h30 à 20h

**Samedi** 9h, 10h30, 11h, 12h30 à 13h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)



#### BASSE ~ CONTREBASSE

Eliott LANGLOIS  
Maxime ISOARD

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Mercredi** 16h15 à 19h15

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### UKULÉLÉ

Alban TREUET

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Mardi** 17h, 17h30, 20h

**Mercredi** 17h45

**Jeudi** 17h à 18h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### SAXOPHONE CLARINETTE

Pascal MARBACH

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Jeudi** 17h30 à 18h30, 20h30 à 21h30

**Samedi** 16h à 18h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### HARMONICA

Rachelle PLAS

##### À PARTIR DE 7 ANS

**Un mardi sur deux** \* 18h à 21h

**Un mercredi sur deux** \* 17h à 21h

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

Planning disponible page 65  
(16 séances par an).

#### TROMBONE

Wesley RUBIM



##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Jeudi** 18h à 20h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### BATTERIE

Didier JOUBERT

Kévin LEROU

Anaël NOURY

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 16h30 à 21h

**Mardi** 17h, 17h30

**Mercredi** 12h30, 19h15 à 20h45

**Jeudi** 16h30 à 17h30, 20h, 20h30

**Samedi** 9h, 13h30, 14h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### TROMPETTE

Wesley RUBIM



##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Jeudi** 18h à 20h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### FLÛTE TRAVERSIÈRE

Sabine BOYER

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Mercredi** 14h15 à 15h15, 16h45 à 17h45

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### PERCUSSIONS

Valdir DA CRUZ LIMA

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 15h à 15h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

#### PIANO ~ CLAVIERS SYNTHÉTISEURS

Antoine DUMAS

Fernando DE ALMEIDA

Clément COÏC

##### À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 16h30 à 22h

**Mardi** 16h30 à 17h30, 20h à 22h

**Mercredi** 11h à 12h, 13h15 à 14h15,

15h45 à 20h15

**Jeudi** 17h à 18h30

**Samedi** 13h30 à 15h

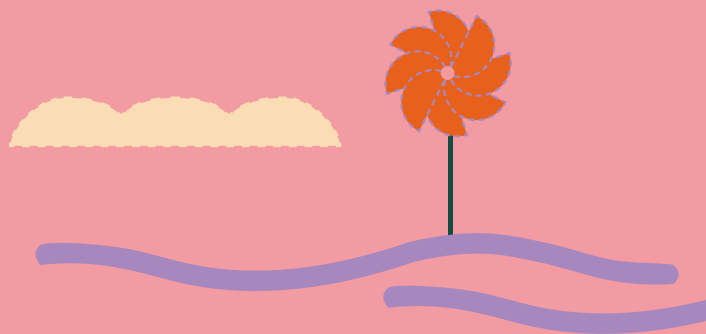
\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

##### ~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

# ADOS ET ADULTES



**ADHÉSION**  
Chaque participant  
aux activités s'acquitte  
d'une adhésion à  
l'association de 25€

## SOMMAIRE



© Bernard Guillemet

|                                   |    |                                               |    |
|-----------------------------------|----|-----------------------------------------------|----|
| <b>DANSES</b>                     | 36 | <b>LANGUES ET CULTURE</b>                     | 47 |
| Danse orientale                   | 37 | F.L.C.E Français Langue et Culture Étrangères | 47 |
| Danse modern'jazz                 | 37 | Anglais                                       | 48 |
| Danse à deux                      | 37 |                                               |    |
| Danses latines                    | 37 | <b>ARTS PLASTIQUES</b>                        | 49 |
| Dancehall                         | 38 | Mosaïque                                      | 50 |
| Danse hip-hop                     | 38 | Dessin ~ Peinture                             | 50 |
| Danse bretonne                    | 38 | Aquarelle et carnet                           | 50 |
| Swing                             | 38 | Dessin                                        | 50 |
| Hip-hop family                    | 38 | Peinture                                      | 50 |
|                                   |    | Poterie ~ Céramique                           | 51 |
| <b>SPORT ET BIEN-ÊTRE</b>         | 40 | BD ~ Manga                                    | 51 |
| Fitness ~ Renforcement musculaire | 40 | Sculpture ~ Modelage                          | 51 |
| Body Barre                        | 40 |                                               |    |
| Body Step                         | 41 | <b>CRÉATIONS NUMÉRIQUES</b>                   | 53 |
| Posture ~ Mobilité ~ Gainage      | 41 | Labo images                                   | 53 |
| Cross training family             | 41 | BD numérique                                  | 53 |
| Gym ~ Bien-être                   | 41 | Dj'ing, beatmaking, production                | 53 |
| Relaxation ~ Stretching           | 41 |                                               |    |
| Barre au sol                      | 41 | <b>THÉÂTRE</b>                                | 54 |
| Fit'afro latino                   | 42 | Ateliers adultes                              | 54 |
| Zumba®                            | 42 | Atelier "clown de théâtre"                    | 54 |
| Wod Danse RX                      | 42 | Ateliers d'improvisation                      | 54 |
| Fit'ball                          | 42 | Ateliers préados ~ ados                       | 54 |
| Lady Boxing                       | 42 |                                               |    |
| Fit'boxe                          | 42 | <b>MUSIQUE</b>                                | 55 |
| Pilates                           | 43 | Séances collectives                           | 57 |
| Yoga                              | 43 | Musiques numériques                           | 59 |
| Méthode de Gasquet                | 43 | Ateliers collectifs multi-instruments         | 60 |
| Pilates ~ Méthode de Gasquet      | 43 | Culture musicale                              | 63 |
| Stretching ~ Yoga                 | 43 | La boîte à outils                             | 63 |
| Tennis                            | 45 | Séances individuelles                         | 64 |
| Méditation sonore                 | 45 | Tous en scène !                               | 67 |
|                                   |    | Workshops, rencontres et masterclass          | 68 |
| <b>ATELIERS D'ÉCRITURE</b>        | 46 | Apéros numériques                             | 68 |
| La machine à écrire               | 46 | Studios                                       | 69 |
| Club libre d'écriture             | 46 | Les concerts programmés                       | 70 |
| Lab'oratoire d'écriture           | 46 | Des réductions aux concerts !                 | 71 |

# DANSES

ADOS ET ADULTES

C'est pour permettre à chacun de trouver le style qui correspond le mieux à ses attentes que La CLEF diversifie au maximum son offre en danse. Quelle que soit l'esthétique retenue, dans ce souci du **bien-être de chacun**, la progression est adaptée aux différentes capacités et potentialités. Le travail de chacun s'inscrit dans une **dynamique de groupe**, indispensable à la progression.

**L'approche pédagogique aborde le côté technique tout en privilégiant la notion de plaisir**



Photo © Bernard Guillemet

Le développement d'une pratique artistique passe également par la diffusion. Différents temps d'échange artistique et de présentation du travail des ateliers danse (ex : certains projets transversaux associés à la musique, au théâtre, etc.) sont ainsi proposés au cours de l'année.

Afin de préparer au mieux ces rendez-vous, les horaires des activités indiqués peuvent être modulables durant la saison. **Des modifications de planning sont donc à envisager**, certaines séances pouvant être reportées et/ou regroupées. Dans ce cadre, l'engagement de chacun garantit à l'ensemble du groupe l'équilibre et la stabilité indispensables pour mener à bien les **projets collectifs**.

## ENTREZ DANS LA DANSE !

Au cours de l'année, plusieurs temps de démonstration/restitution peuvent être proposés aux adhérents, à La CLEF ou dans d'autres lieux partenaires de notre association. À commencer par le **Théâtre A. Dumas**, qui accueille chaque année le **spectacle des activités danse** de l'association. Il permet aux participants de se produire dans une salle magnifique, dotée d'un plateau particulièrement adapté au mouvement. Un grand moment attendu avec impatience par tous les adhérents ! Pour cette saison, ce spectacle aura lieu le **dimanche 13 juin 2027**.

À noter que le partenariat avec le Théâtre A. Dumas (disposant d'une belle programmation danse) permet aux adhérents de La CLEF de **bénéficier de tarifs préférentiels sur plusieurs spectacles chorégraphiques**.

## DANSE ORIENTALE

Sirine

### SPÉCIAL ADOS

Tous niveaux

**Mercredi 18h30**

### ADOS ET ADULTES

Niveau débutant

**Mercredi 20h**

Niveau avancé

**Mercredi 21h**

### ~ TARIFS ~

St-Germain 305€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

### ~ FORFAIT "2 COURS" POUR AVANCÉS ~

St-Germain 450€<sup>(2x1h)</sup>

Hors St-Germain 520€<sup>(2x1h)</sup>



Photo © Bernard Guillemet

## DANSE À DEUX

Rock, salsa, bachata, valse, tango...

Olivier PIANETA

### ADULTES

Niveau I

**Mercredi 20h (1h30)**

Niveaux II

**Lundi 20h (1h30)**

Niveaux III et IV

**Mercredi 18h30 (1h30)**

Niveau V et VI

**Mercredi 21h30 (1h30)**

Niveaux VII et +

**Lundi 18h30 (1h30)**

### ~ TARIFS ~

St-Germain 445€<sup>(1h30)</sup>

Hors St-Germain 510€<sup>(1h30)</sup>

### ~ FORFAIT "PARTENAIRES DE DANSE" ~

St-Germain 740€<sup>(1h30)</sup>

Hors St-Germain 835€<sup>(1h30)</sup>



Photo © Michèle Lamey

## DANSE MODERN'JAZZ

Pauline LEMAITRE (a)

Elsa LABARBE (b)

### ADOS "COLLÈGE" 11-13 ANS

Tous niveaux

**Mardi 18h (b)**

### ADOS "LYCÉE" 14-17 ANS

Tous niveaux

**Mardi 19h (1h30) (b)**

### ADULTES

Niveau intermédiaire

**Mardi 20h30 (1h30) (a)**

### ~ TARIFS ~

St-Germain 305€<sup>(1h)</sup>, 370€<sup>(1h30)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>, 445€<sup>(1h30)</sup>



Photo © Michèle Lamey

## DANSES LATINES

Salsa cubaine, bachata, kizomba

Olivier PIANETA

### ADULTES

Tous niveaux

**Lundi 21h30**

### ~ TARIFS ~

St-Germain 305€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

**DANCEHALL**

Maëva

**ADOS**

Niveau débutant

**Vendredi 17h30**

Niveau intermédiaire

**Vendredi 18h30**

Niveau avancé

**Vendredi 19h30**

~ TARIFS ~

St-Germain 305€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

Photo © Bernard Guillemet

**DANSE HIP-HOP**

Jean-Paul CUSTOS "Papyon"

**ADOS**

Tous niveaux

**Mercredi 16h45**

Niveau avancé

**Jeudi 19h (1h30)****ADULTES**

Tous niveaux

**Jeudi 20h30**

~ TARIFS ~

St-Germain 305€<sup>(1h)</sup>, 370€<sup>(1h30)</sup>  
Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>, 445€<sup>(1h30)</sup>

Photo © Michèle Lamey

**DANSE BRETONNE**

Nelly DRONNEAU

**ADULTES**

Niveau débutant

**Jeudi 15h (1h30)**

Niveau confirmé

**Mardi 15h (1h30)**

~ TARIFS ~

27€<sup>(1h30)</sup>

Infos sur demande au 06 65 13 03 28.

**STAGES MENSUELS****SWING**

Recrutement

**ADOS ET ADULTES**

Tous niveaux

**Un dimanche par mois \* 14h15 (1h30)**

~ TARIFS ~

18€ la séance<sup>(1h30)</sup>  
110€ le forfait "9 séances"<sup>(1h30)</sup>\*Calendrier : 4 octobre, 22 novembre,  
13 décembre, 17 janvier, 28 février,  
14 mars, 25 avril, 23 mai et 13 juin.**HIP-HOP FAMILY**

Sessions parents/enfants

Jean-Paul CUSTOS "Papyon"

**DÈS 6 ANS - PRÉSENCE D'UN  
ADULTE OBLIGATOIRE**

Tous niveaux

**4 dimanches par an \* 14h15 (1h30)**

~ TARIFS ~

18€ la séance<sup>(1h30)</sup>  
50€ le forfait "4 séances"<sup>(1h30)</sup>

|                    |                                    | Durée | LUNDI | MARDI        | MERCREDI | JEUDI        | VENDREDI | SAMEDI | ST-GERMAIN                         | HORS ST-GERMAIN                    |
|--------------------|------------------------------------|-------|-------|--------------|----------|--------------|----------|--------|------------------------------------|------------------------------------|
| DANSE HIP-HOP      | Ados<br>Tous niveaux               | 1h    |       |              | 16h45    |              |          |        | 305 €                              | 350 €                              |
|                    | Ados<br>Niveau Avancé              | 1h30  |       |              |          | 19h          |          |        | 370 €                              | 445 €                              |
|                    | Adultes<br>Tous niveaux            | 1h    |       |              |          | 20h30        |          |        |                                    |                                    |
| DANSE HALL         | Ados<br>Niveau Débutant            | 1h    |       |              |          |              | 17h30    |        | 305 €                              | 350 €                              |
|                    | Ados • Niveau Intermédiaire        |       |       |              |          |              | 18h30    |        |                                    |                                    |
|                    | Ados<br>Niveau Avancé              |       |       |              |          |              | 19h30    |        |                                    |                                    |
| DANSE MODERN' JAZZ | Ados collège<br>Tous niveaux       | 1h    |       | 18h          |          |              |          |        | 370 €                              | 445 €                              |
|                    | Ados Lycée<br>Tous niveaux         | 1h30  |       | 19h          |          |              |          |        |                                    |                                    |
|                    | Adultes • Niveau intermédiaire     |       |       | 20h30        |          |              |          |        |                                    |                                    |
| DANSE ORIENTALE    | Spécial Ados                       | 1h    |       |              | 18h30    |              |          |        | 305 €                              | 350 €                              |
|                    | Ados et adultes<br>Niveau débutant |       |       |              | 20h      |              |          |        | Forfait 2 séances 450 €            | Forfait 2 séances 520 €            |
|                    | Ados et adultes<br>Niveau avancé   |       |       |              | 21h      |              |          |        |                                    |                                    |
| DANSE À DEUX       | Adultes • Niveau 1                 | 1h30  |       |              | 20h      |              |          |        | 445 €                              | 510 €                              |
|                    | Adultes • Niveau 2                 |       | 20h   |              |          |              |          |        | Forfait partenaires de danse 740 € | Forfait partenaires de danse 835 € |
|                    | Adultes • Niveau 3/4               |       |       |              | 18h30    |              |          |        |                                    |                                    |
|                    | Adultes • Niveau 5/6               |       |       |              | 21h30    |              |          |        |                                    |                                    |
|                    | Adultes • Niveaux 7/8              |       | 18h30 |              |          |              |          |        |                                    |                                    |
| DANSES LATINES     | Ados et adultes<br>Tous niveaux    | 1h    | 21h30 |              |          |              |          |        | 305 €                              | 350 €                              |
| DANSE BRETONNE     | Adultes                            | 1h30  |       | 15h Confirmé |          | 15h Débutant |          |        | 27 €                               |                                    |

| STAGES MENSUELS                                  |                                                          | Durée | DIMANCHE | TARIFS                                               |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|----------|------------------------------------------------------|
| HIP-HOP FAMILY<br>PARENTS / ENFANTS<br>DÈS 6 ANS | Enfants, ados<br>et adultes<br>Tous niveaux<br>4 séances | 1h30  | 14h15    | 18 €<br>la séance<br>-<br>50 €<br>Forfait 4 séances  |
|                                                  |                                                          |       |          |                                                      |
| SWING                                            | Ados et adultes<br>Tous niveaux<br>9 séances             | 1h30  | 14h15    | 18 €<br>la séance<br>-<br>110 €<br>Forfait 9 séances |
|                                                  |                                                          |       |          |                                                      |



Photo © Bernard Guillemet

# SPORT ET BIEN-ÊTRE

ADOS ET ADULTES

À La CLEF, le mot "sport" s'entend sans compétition et s'inscrit toujours dans une démarche collective. Les activités sportives permettent de **trouver un équilibre**. C'est dans cet état d'esprit que chaque séance permet aux adhérents de progresser à leur rythme et selon leurs capacités.

## Le potentiel de chacun est mis en avant !

Les adhérents bénéficient du **cadre chaleureux et convivial** de l'association et n'hésitent pas à prolonger leur séance de sport autour d'un café et d'échanges avec d'autres membres de l'association. La CLEF rayonne dans un écrin de verdure avec son magnifique parc, certaines activités sportives se déroulent en extérieur lorsque la météo le permet. L'équipe oriente les séances vers du sport oxygène l'été pour profiter de ce parc et du sport cardio l'hiver !!!

### FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gaëlle MAILLARD (a)  
Emma GAILLAC (b)  
Jesabel ALIX (c)

#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Lundi** 9h (c)

**Mardi** 9h (a)

**Jeudi** 9h (b)

**Vendredi** 9h (a)

**Samedi** 9h (a)

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).



### BODY BARRE Travail de renforcement musculaire avec barre

Gaëlle MAILLARD

#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Lundi** 18h30

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).

**PENSEZ AUX  
FORAITS !  
voir page 44**

### BODY STEP Travail de renforcement musculaire avec le Step

Gaëlle MAILLARD



#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Jeudi** 18h30

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 316€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).



### POSTURE MOBILITÉ GAINAGE

Renforcement musculaire  
et gym douce

Gaëlle MAILLARD

#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Lundi** 19h30

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).

### CROSS TRAINING FAMILY

Renforcement musculaire  
Ateliers parents/enfants

Julia BOROVKOV

**DÈS 4 ANS - INSCRIPTION EN BINÔME  
AVEC UN ADULTE OBLIGATOIRE**

**Un dimanche par mois \* 11h (1h30)**

#### ~ TARIFS ~

110€ la première inscription adulte  
+ 55€ par inscription supplémentaire

\* Calendrier : 4 octobre, 22 novembre,  
13 décembre, 17 janvier, 28 février,  
14 mars, 25 avril, 23 mai et 13 juin.

### GYM ~ BIEN-ÊTRE Renforcement musculaire en douceur adapté aux futurs mamans !

Gaëlle MAILLARD

#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 10h

**Vendredi** 10h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).

### RELAXATION STRETCHING

Emma Gaillac



#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Jeudi** 10h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).



### BARRE AU SOL Entretien et étirements musculaires

Jesabel ALIX

#### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Lundi** 10h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait  
(voir tableau page 44).

## FIT'AFRO LATINO

Sport dynamique dansé sur des rythmes afro latino

Gaëlle MAILLARD

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Lundi** 20h30

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## ZUMBA®

Gym et danse latine

Pascale PAOLI

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 18h30

**Vendredi** 19h30, 20h30 \*

**Samedi** 11h, 12h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

\* Spécial débutant  
Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## WOD DANSE RX

Combinaison d'énergie de la danse et du training fonctionnel

Julia BOROVKOV

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

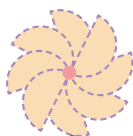
**Mercredi** 10h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).



## FIT'BALL

Remise en forme et renforcement musculaire à l'aide d'un gros ballon

Gaëlle MAILLARD

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mercredi** 9h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).



## LADY BOXING

Cours réservé uniquement aux femmes

Gaëlle MAILLARD

### ADOS À PARTIR DE 12 ANS ET ADULTES

Tous niveaux

**Vendredi** 18h30

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## FIT'BOXE

Renforcement musculaire à base de coups de pieds et poings

Gaëlle MAILLARD

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Samedi** 10h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 260€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 315€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).



## PILATES

Avec petit matériel

Gaëlle MAILLARD (a)

Julia BOROVKOV (b)

### ADOS ET ADULTES

Niveau Technique des mouvements

**Lundi** 10h (b)

Niveau avancé

**Jeudi** 9h (b)

Niveau intermédiaire

**Jeudi** 10h (b)

Tous niveaux

**Jeudi** 19h30 (a)

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 290€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## YOGA

Isabelle OUVRARD (a)

Gaëlle MAILLARD (b)

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 9h (a) Dynamique

**Mardi** 10h (a) Stretching

**Jeudi** 20h30 (b) Vinyasa

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 290€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau ci-dessous).

## MÉTHODE DE GASQUET

Technique Hypopressive  
Gym posturale soutenue par des techniques respiratoires

Julia BOROVKOV

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 9h

**Vendredi** 9h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 290€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## PILATES ~ MÉTHODE DE GASQUET

Technique Hypopressive  
Renforcement postural et travail respiratoire

Julia BOROVKOV

### ADOS ET ADULTES

Niveau I

**Lundi** 9h

Tous niveaux

**Mardi** 12h30, 19h30

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 290€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## STRETCHING ~ YOGA

Introduction de techniques Feldenkrais et assouplissement articulaire

Julia BOROVKOV

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 20h30

**Vendredi** 10h

Niveau avancé

**Mercredi** 9h

#### ~ TARIFS ~

St-Germain 290€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>

Possibilité de choisir un forfait (voir tableau page 44).

## FORFAITS FITNESS, PILATES, BOXE...

| FITNESS BIEN ÊTRE               | Durée | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI       | SAMEDI     | DIMANCHE | ST-GERMAIN                                                  | HORS ST-GERMAIN                                             |
|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|-------|----------------|------------|----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE | 1h    | 9h    | 9h    |          | 9h    | 9h             | 9h         |          | 1 séance<br>260 €<br>Forfait *<br>Fitness illimité<br>390 € | 1 séance<br>315 €<br>Forfait *<br>Fitness illimité<br>465 € |
| BODY BARRE                      |       | 18h30 |       |          |       |                |            |          |                                                             |                                                             |
| BODY STEP                       |       |       |       |          | 18h30 |                |            |          |                                                             |                                                             |
| FIT'BALL                        |       |       |       | 9h       |       |                |            |          |                                                             |                                                             |
| BARRE AU SOL                    |       | 10h   |       |          |       |                |            |          |                                                             |                                                             |
| POSTURE MOBILITÉ GAINAGE        |       | 19h30 |       |          |       |                |            |          |                                                             |                                                             |
| RELAXATION STRETCHING           |       |       |       |          | 10h   |                |            |          |                                                             |                                                             |
| GYM / BIEN-ÊTRE                 |       |       | 10h   |          |       | 10h            |            |          |                                                             |                                                             |
| WOD DANSE RX                    |       |       |       | 10h      |       |                |            |          |                                                             |                                                             |
| FIT'AFRO LATINO                 |       | 20h30 |       |          |       |                |            |          |                                                             |                                                             |
| ZUMBA                           |       |       | 18h30 |          |       | 19h30 et 20h30 | 11h et 12h |          |                                                             |                                                             |

| BOXE        | Durée | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | ST-GERMAIN                                    | HORS ST-GERMAIN                               |
|-------------|-------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| FIT'BOXE    | 1h    |       |       |          |       |          | 10h    |          | 260 €<br>-<br>Forfait *<br>2 séances<br>390 € | 315 €<br>-<br>Forfait *<br>2 séances<br>465 € |
| LADY BOXING |       |       |       |          |       | 18h30    |        |          |                                               |                                               |

| PILATES • STRETCHING<br>• MÉTHODE DE<br>GASQUET • YOGA                                                                                 | Durée | LUNDI | MARDI             | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | ST-GERMAIN                                                     | HORS ST-GERMAIN                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------------------|----------|-------|----------|--------|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| YOGA                                                                                                                                   | 1h    |       | 9h et 10h         |          | 20h30 |          |        |          | 1 séance<br>290 €<br>-<br>Chaque<br>séance★<br>suppl.<br>145 € | 1 séance<br>350 €<br>-<br>Chaque<br>séance★<br>suppl.<br>175 € |
| STRETCHING<br>YOGA                                                                                                                     |       |       | 20h30             | 9h       |       | 10h      |        |          |                                                                |                                                                |
| MÉTHODE DE GASQUET                                                                                                                     |       |       | 9h                |          |       | 9h       |        |          |                                                                |                                                                |
| PILATES                                                                                                                                |       |       |                   |          | 9h    |          |        |          |                                                                |                                                                |
|                                                                                                                                        |       | 10h   |                   |          | 10h   |          |        |          |                                                                |                                                                |
|                                                                                                                                        |       |       |                   |          | 19h30 |          |        |          |                                                                |                                                                |
| PILATES • MÉTHODE<br>DE GASQUET                                                                                                        |       | 9h    | 12h30<br>et 19h30 |          |       |          |        |          |                                                                |                                                                |
| ★ L'inscription dans un des forfaits sport ouvre la possibilité d'ajouter une séance figurant dans un autre forfait sport à demi-tarif |       |       |                   |          |       |          |        |          |                                                                |                                                                |

\* L'inscription dans un des forfaits sport ouvre la possibilité d'ajouter une séance figurant dans un autre forfait sport à demi-tarif



### SÉANCES EN EXTERIEUR

La CLEF rayonne dans un écrin de verdure avec son magnifique parc, certaines activités sportives se déroulent en extérieur lorsque la météo le permet.

## TENNIS

Intérieur et extérieur\*

Éric GLAISE

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Vendredi 19h**

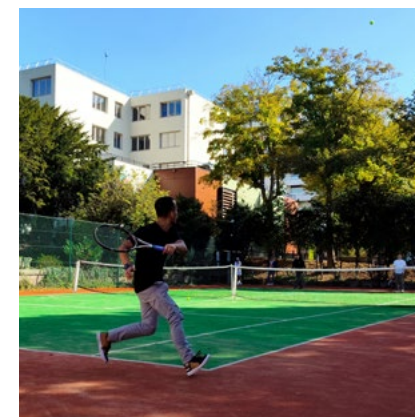
**Samedi 12h30, 13h30**

~ TARIFS ~

St-Germain 485€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 580€<sup>(1h)</sup>

\*Les séances du samedi ont lieu au gymnase Schnapper en cas de météo défavorable. En dehors de ces créneaux, le terrain est accessible gratuitement aux adhérents tennis sur réservation.



## MÉDITATION SONORE

Avec bols en cristal de roche

Fabiana ORTIZ

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Un vendredi sur deux \***

19h30 (1h15)

~ TARIFS ~

St-Germain 165€<sup>(1h15)</sup>

Hors St-Germain 200€<sup>(1h15)</sup>

\* Calendrier : 18 septembre, 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 décembre, 8 et 22 janvier, 26 février, 12 et 26 mars, 24 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin.



# ATELIERS D'ÉCRITURE

ADOS ET ADULTES

Un axe : **l'écriture ludique** ! Un principe : quiconque sait tracer des caractères peut s'exprimer avec bonheur par l'écriture. Axés sur la production d'idées et l'échange, ces ateliers permettent d'aborder les différents aspects de la création de textes (recueil de nouvelles, pièces de théâtre, scénarios, sketches, reportages, chansons...) avec sérieux et méthode bien sûr, mais aussi passion, partage, conseils et beaucoup d'écoute.

S'inspirant de cette expérience de plus de 20 ans, "**La machine à écrire**" est un atelier d'écriture (ré)créatif qui invite les jeunes artistes à explorer l'univers des mots sous le signe du jeu et du partage. Sans enjeu de résultat, les participants révéleront leur potentiel littéraire au gré de thèmes variés adaptés à leur âge : conte, poésie, slam, théâtre, science-fiction, roman, fantasy, figures de style, codes narratifs, etc. Ils ressentiront les émotions des beaux textes, perceront les secrets des histoires qui captivent et en imagineront de nouvelles. Chaque consigne sera l'occasion d'apprivoiser notre langue voire de progresser en expression écrite, tout en s'amusant.

Une **nouvelle formule de club** s'adresse à toute personne curieuse, passionnée ou simplement désireuse de participer à un moment d'échange autour de la littérature sans pression ni jugement et surtout à tous ceux qui aiment lire et écrire.

## LA MACHINE À ÉCRIRE

Céline TILLY

**SPÉCIAL ADOS  
DE 12 À 17 ANS**

Tous niveaux

Judi 18h

~ TARIFS ~

St-Germain 300€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 365€<sup>(1h)</sup>

## CLUB D'ÉCRITURE

Atelier autogéré pour les amateurs de littérature, de lecture et d'écriture

**ADULTES**

Tous niveaux

Un samedi sur deux \* 9h30 (2h)

~ TARIFS ~

St-Germain 140€<sup>(2h)</sup>  
Hors St-Germain 170€<sup>(2h)</sup>

\* Planning disponible à l'accueil  
ou sur le site (16 séances par an).



## LAB'ORATOIRE D'ÉCRITURE

Karine MALZOUIMIAN

**ADULTES**

Tous niveaux

Un mercredi sur deux \* 19h30 (2h en visio)

Un samedi sur deux \* 9h30 (3h)

~ TARIFS ~

St-Germain 300€<sup>(3h par quinzaine)</sup>  
Hors St-Germain 345€<sup>(3h par quinzaine)</sup>

En visio : tarif unique 277€<sup>(2h par quinzaine)</sup>

\* Planning disponible à l'accueil  
ou sur le site (16 séances par an).

# LANGUES ET CULTURE

ADOS ET ADULTES

Les activités langues à La CLEF se veulent au plus près des réalités et besoins des participants. Elles se déroulent dans une ambiance à la fois conviviale et studieuse permettant à tous d'**être en confiance** pour s'exprimer et échanger, afin de **progresser** également à l'oral.

Apprendre une langue en mettant  
l'accent sur sa dimension culturelle

F.L.C.E.

## FRANCAIS LANGUE ET CULTURE ÉTRANGÈRES

Historiquement liés à l'Alliance Française, l'activité F.L.C.E à La CLEF offrent aux étrangers résidant en France la possibilité d'apprendre le Français et de se familiariser avec la culture de notre pays. Les **classes à petits effectifs** facilitent l'écoute et le dialogue pour un meilleur encadrement des adhérents. Tous les professeurs s'attachent à **transmettre les bases** et subtilités de la langue au travers de leur culture. Ils sont tous diplômés de l'enseignement supérieur dans leur **langue maternelle**.



Nos adhérents bénéficient du contexte culturel et pluridisciplinaire offert par La CLEF, et nous n'hésitons pas à **sortir du cadre traditionnel** en leur proposant aussi bien des ateliers d'initiation au sein même de l'association (chant, théâtre, corporythme...) que des **visites culturelles** en dehors (musées, Paris insolite...). Par ailleurs, toute autre activité permettant de pratiquer la langue dans des situations plus dynamiques que les sessions habituelles est recherchée. Fêtes traditionnelles, "Rallye" découverte, organisation par les adhérents d'une "pause-café", sorties culturelles, soirées ciné... sont autant de moments privilégiés de **partage linguistique et culturel**.

## F.L.C.E.

### Séances collectives

Anne DUPONT GIRAUD  
Chloé GAUTRY  
Auréli LALLIER  
Pascale LE POITTEVIN

#### ADULTES

Niveau grand débutant  
à perfectionnement

**Lundi, mardi et jeudi 9h**  
**Lundi, mardi et jeudi 11h15**

#### ~ TARIFS ~

"Au Pair" 1850€ (3 cours de 2h)

Non "Au Pair" 2170€ (3 cours de 2h)

Le paiement se fera en 4 fois maximum avec un dernier encaissement possible en décembre 2026.

Possibilité de cours en visio.

Demandez à l'accueil notre plaquette  
"Français Langue et Culture Etrangères"  
et n'hésitez pas à rencontrer notre équipe.  
Plus d'informations : [accueil@laclef.asso.fr](mailto:accueil@laclef.asso.fr).

## ATELIER DU VENDREDI

### PERFECTIONNEMENT

Renforcement lexical, grammatical,  
culturel pour niveaux avancés B2/C1

#### ADULTES

Séance annuelle hebdomadaire

**Vendredi \* 11h15 (2h)**

#### ~ TARIFS ~

Adhérents FLCE 510€ (2h)

Non adhérents FLCE 615€ (2h)

\* Planning disponible à l'accueil  
ou sur le site (30 séances par an).

## LE FRANÇAIS À LA CLEF...

... a lieu du 21 septembre 2026  
au 24 juin 2027. Vous pouvez  
apprendre le Français avec une  
**méthode d'enseignement adaptée**  
à **votre niveau**. Nous allons du  
niveau "grand débutant" au  
niveau "perfectionnement".  
Nous déterminons votre niveau  
par un **test en ligne**. Les séances  
suivent le rythme scolaire et  
s'interrompent pendant les vacances.

Les adhérents inscrits en F.L.C.E.  
peuvent bénéficier d'invitations aux  
**concerts** de La CLEF et d'une  
remise de 80% sur les **activités de**  
"grands groupes" (sport, danse...).



## ANGLAIS

### Atelier conversation

François BONNELLE

#### ~ TARIFS ~

Tous niveaux

**Mercredi 18h (1h30)**

#### ■ TARIFS ■

St-Germain 360€ (1h30)

Hors St-Germain 435€ (1h30)

# ARTS PLASTIQUES

## ADOS ET ADULTES

Les activités arts plastiques de La CLEF permettent à chacun, quel que soit son niveau, de développer sa **créativité** et de mener à bien ses projets. Outre l'apprentissage technique et la réalisation de travaux personnels, les différents ateliers proposent aussi une ouverture sur l'actualité et l'histoire de l'Art mais aussi des activités en lien avec les expositions programmées.

### Des temps de présentation et d'exposition sont aussi proposés aux adhérents

En fin de saison, une grande exposition collective de tous les adhérents arts plastiques est prévue dans la salle d'exposition François Clouard.

### La participation à des projets collectifs, parfois pluridisciplinaires, est fortement encouragée

Ces temps d'échange et de rencontre font partie intégrante de l'activité et permettent à chacun d'enrichir sa démarche. Afin de préparer au mieux ces projets collectifs, **des modifications de planning sont à envisager** ; en effet, certaines séances peuvent être reportées et/ou regroupées et leurs horaires modifiés.

## LE "PALIER"

Espace d'exposition permanent, le "Palier" a été créé au 1<sup>er</sup> étage pour mettre en valeur, tout au long de l'année, les **créations** des différents ateliers : chaque adhérent arts plastiques peut présenter son travail s'il le souhaite, selon un **calendrier** établi avec l'**équipe des intervenants**. Cet espace a pour vocation de changer d'aspect en permanence, au gré des accrochages et selon l'inspiration de ceux qui souhaitent l'investir.

Plus d'infos : [cathy.bonnelle@laclef.asso.fr](mailto:cathy.bonnelle@laclef.asso.fr).



## MOSAÏQUE

Découpe et assemblage  
de tesselles d'émaux

Chantal COEFFE

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Un mardi sur deux \***

- **16 séances par an** 18h (2h)

**Un samedi par mois \***

- **10 séances par an** 15h (3h)

La CLEF fournit les émaux de Briare, les pâtes de verre espagnoles, les grès Ceram, dans les couleurs de base ainsi que les joints et la colle. Les participants se procurent leurs supports.

Accès en atelier libre les mardis soir et samedis après-midi, en dehors des cours.

### ~ TARIFS ~

St-Germain 380€ (2 à 3h)

Hors St-Germain 450€ (2 à 3h)

\* Planning disponible à l'accueil ou sur le site.

## DESSIN ~ PEINTURE

Sylvie VEDEL

### ADOS "COLLÈGE" ET "LYCÉE"

Tous niveaux

**Mercredi** 17h45 (1h30)

### ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 19h (2h)

**Mercredi** 19h15 (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 340€ (1h30), 450€ (2h)

Hors St-Germain 400€ (1h30), 530€ (2h)



## AQUARELLE ET CARNET

Ana Maria DE JESUS

### ADULTES

Tous niveaux

**Un mardi sur deux \***

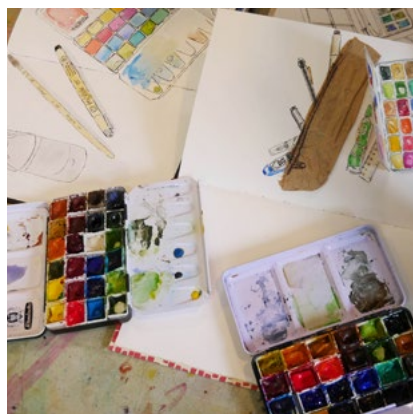
- **16 séances par an** 10h (3h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 340€ (3h)

Hors St-Germain 400€ (3h)

\* Planning disponible à l'accueil ou sur le site.



## DESSIN

Tous types d'outils

Véronique ÉRÉAC

### ADOS

Tous niveaux

**Lundi** 18h (1h30)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 340€ (1h30)

Hors St-Germain 400€ (1h30)

## PEINTURE

Sylvie VEDEL

### ADOS ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 15h (2h30)

**Jeudi** 19h (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 450€ (2h), 575€ (2h30)

Hors St-Germain 530€ (2h), 680€ (2h30)

## BD ~ MANGA

Création de planches

Sylvie VEDEL

### ADOS "COLLÈGE ET LYCÉE"

Tous niveaux

**Mardi** 17h30 (1h30)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 340€ (1h30)

Hors St-Germain 400€ (1h30)

## LES MODÈLES VIVANTS

Pour les adhérents arts plastiques

Ces séances s'adressent aux adultes qui souhaitent compléter leur travail avec l'étude du nu. Il est prévu plusieurs rendez-vous dans l'année. Tous les plasticiens sont les bienvenus, quelle que soit leur technique de travail. De temps à autre, quelques suggestions de thèmes (danse, musique, impro théâtrale...) peuvent s'ajouter. Planning des séances disponible à l'accueil et sur le site.

## SCULPTURE

MODELAGE

Créations en argile et autres matériaux

Émilie THIEVENAZ

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Mardi** 16h (2h), 19h (2h)

**Mercredi** 16h (2h), 19h (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 705€ (2h)

Hors St-Germain 830€ (2h)



## POTERIE ~ CÉRAMIQUE

Modelage et tournage  
Créations en terre

Florence GASTOLD (a)

Virginie GABER (b)

### ADOS ET ADULTES

Tous niveaux

**Lundi** 20h (2h) (b)

**Mardi** 10h (2h30) (a),  
13h30 (2h30) (a), 20h (2h) (b)

**Mercredi** 10h (2h30) (a)

### SPÉCIAL ADOS 13 ANS ET +

Tous niveaux

**Mercredi** 17h45 (1h30) (a)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 435€ (1h30), 660€ (2h), 820€ (2h30)  
Hors St-Germain 500€ (1h30), 780€ (2h), 970€ (2h30)



## L'ACCÈS EN ATELIER LIBRE

Pour les adhérents arts plastiques

Pour les activités arts plastiques adultes, certains aménagements spécifiques au fonctionnement de chaque atelier, permettent l'accès en atelier libre en dehors des temps d'activité.

## LA PROGRAMMATION DES EXPOSITIONS

Salle François Clouard

Depuis longtemps, La CLEF fait alterner des propositions de jeunes plasticiens avec celles d'artistes chevronnés. Des **rencontres** sont régulièrement organisées entre les adhérents et ces différents peintres, sculpteurs, photographes, illustrateurs... **Pour exposer**, vous pouvez déposer vos dossiers à l'accueil ou les adresser par mail à [expositions@laclef.asso.fr](mailto:expositions@laclef.asso.fr).



|                        |                                 | Durée                                   | LUNDI | MARDI        | MERCREDI   | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | ST-GERMAIN | HORS ST-GERMAIN |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------------|------------|-------|----------|--------|------------|-----------------|
| DESSIN                 | Ados<br>Tous niveaux            | 1h30                                    | 18h   |              |            |       |          |        | 340 €      | 400 €           |
| DESSIN<br>PEINTURE     | Ados<br>Tous niveaux            |                                         |       |              | 17h45      |       |          |        |            |                 |
|                        | Adultes<br>Tous niveaux         | 2h                                      |       | 19h          |            |       |          | 450 €  | 530 €      |                 |
|                        |                                 |                                         |       |              | 19h15      |       |          |        |            |                 |
| AQUARELLE<br>ET CARNET | Adultes<br>Tous niveaux         | 3h<br>(16 séances)<br>1 mardi sur 2     |       | 10h          |            |       |          | 340 €  | 400 €      |                 |
| BD / MANGA             | Ados<br>Tous niveaux            | 1h30                                    |       | 17h30        |            |       |          | 340 €  | 400 €      |                 |
| MOSAÏQUE               | Ados et adultes<br>Tous niveaux | 2h<br>(16 séances)<br>1 mardi sur 2     |       | 18h          |            |       |          | 380 €  | 450 €      |                 |
|                        |                                 | 3h<br>(10 séances)<br>1 samedi par mois |       |              |            |       |          |        |            | 15h             |
|                        |                                 |                                         |       |              |            |       |          |        |            |                 |
| SCULPTURE<br>MODELAGE  | Ados et adultes<br>Tous niveaux | 2h                                      |       | 16h et 19h   | 16h et 19h |       |          | 705 €  | 830 €      |                 |
| PEINTURE               | Ados et adultes                 | 2h                                      |       |              |            | 19h   |          |        | 450 €      | 530 €           |
|                        | Tous niveaux                    | 2h30                                    |       | 15h          |            |       |          | 575 €  | 680 €      |                 |
| POTERIE<br>CÉRAMIQUE   | 12/16 ans                       | 1h30                                    |       |              | 17h45      |       |          |        | 435 €      | 500 €           |
|                        | Tous niveaux                    |                                         |       |              |            |       |          |        |            |                 |
|                        | Ados et adultes                 | 2h30                                    |       | 10h et 13h30 | 10h        |       |          |        | 820 €      | 970 €           |
|                        | Tous niveaux                    | 2h                                      | 20h   | 20h          |            |       |          | 660 €  | 780 €      |                 |



# CRÉATIONS NUMÉRIQUES

ADOS ET ADULTES

## Les enjeux du numérique sont au cœur de nos préoccupations

Dans le cadre de notre mission d'éducation populaire, nous nous devons d'accompagner les jeunes dans la pratique et l'approche des **outils numériques**. Nous souhaitons développer un programme toujours plus large autour de ces pratiques émergentes en continuels mouvement et évolution.

### LABO IMAGES Montage photo et/ou vidéo

Recrutement

DE 9 À 15 ANS

Samedi 9h30 (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 415€<sup>(1h30)</sup>

Hors St-Germain 490€<sup>(1h30)</sup>



### MUSIQUES NUMÉRIQUES DJING ~ MIXAGE PRODUCTION Beatmaking, scratching, claviers midi, composition sur logiciel (live d'Ableton, FL Studio)

Christophe CARRIÈRES

À PARTIR DE 9 ANS

Vendredi 17h30, 18h30

~ TARIFS ~

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>

Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>

### BD NUMÉRIQUE Digital et Do It Yourself

Recrutement

11 ANS ET PLUS

Tous niveaux

Samedi 11h (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 340€<sup>(1h30)</sup>

Hors St-Germain 400€<sup>(1h30)</sup>

# THÉÂTRE

ADOS ET ADULTES

## ATELIER ADULTES Répertoire d'auteurs classiques et contemporains

Aurélien TOURTE

### ADULTES

Tous niveaux - Les participants  
seront répartis entre les 2 séances  
selon les projets proposés

Mardi 20h30 (2h)

Mercredi 20h30 (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 475€<sup>(2h)</sup>

Hors St-Germain 560€<sup>(2h)</sup>

## ATELIERS D'IMPROVISATION

Léna ALBATROS

### ADOS

Tous niveaux

Jeudi 18h (2h)

### ADULTES

Tous niveaux

Jeudi 20h (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 475€<sup>(2h)</sup>

Hors St-Germain 560€<sup>(2h)</sup>

## ATELIER CLOWN DE THÉÂTRE

La Compagnie LA CAVALIÈRE BLEUE

### ADOS

Tous niveaux

Lundi 18h (2h)



### ADULTES

Tous niveaux

Jeudi 20h (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 475€<sup>(2h)</sup>

Hors St-Germain 560€<sup>(2h)</sup>

Le théâtre à La CLEF s'envisage  
comme l'occasion pour les partici-  
pants de se retrouver chaque semaine  
afin de mettre en commun leur envie  
de découvrir des textes (ou pas !),  
classiques ou contemporains, de s'en  
emparer et de les restituer à un audi-  
toire. Toujours avec le **désir de jouer**  
et d'interpréter des personnages,  
de se confronter à un public et  
d'éprouver l'expérience de la scène.

## Le plaisir du théâtre sous toutes ses formes

Pour préparer au mieux les  
différents spectacles présentés  
durant l'année, **des modifications  
de planning peuvent être proposées**  
et des aménagements d'horaires mis  
en place. Certaines séances peuvent  
être reportées et/ou regroupées.  
Il est indispensable que l'adhérent  
investi dans ces projets collectifs  
s'engage à respecter les plannings  
proposés afin de garantir par sa  
présence leur réalisation.

## ATELIERS PRÉADOS ~ ADOS

Aurélien TOURTE

### PRÉADOS (5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>)

Tous niveaux

Mercredi 13h45 (2h)

### PRÉADOS (4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>nde</sup>)

Tous niveaux

Mardi 18h30 (1h30)

### ADOS "LYCÉE"

Tous niveaux

Mercredi 15h45 \* (2h), 18h (2h)

Samedi 16h30 \* (2h)

### ~ TARIFS ~

St-Germain 360€<sup>(1h30)</sup>, 475€<sup>(2h)</sup>

Hors St-Germain 425€<sup>(1h30)</sup>, 560€<sup>(2h)</sup>

\* à partir de la 3<sup>e</sup>.



# MUSIQUE

ADOS ET ADULTES

De la pratique instrumentale en passant par l'atelier collectif,  
la répétition en studio et la représentation en public, l'ensemble des  
activités musique offre à l'adhérent toutes les opportunités **d'enrichir  
son univers musical**, de **développer son projet** et de **rencontrer  
d'autres musiciens** amateurs ou professionnels.

## Jouer en groupe, mettre en place un répertoire, se produire en public, répéter, enregistrer...

Le projet musique de La CLEF ne s'inscrit pas dans un cursus  
figé mais propose des parcours où l'adhérent, quel que soit son âge  
ou sa manière de jouer, trouvera un ensemble d'activités et une équipe  
de musiciens prêts à l'aider dans sa démarche artistique. Ainsi et afin de  
profiter pleinement du projet musique, la participation aux différentes  
propositions de La CLEF (**concerts, ateliers gratuits, "Open Mic", jams,  
stages spécifiques, modules, jeux en groupe...**) est fortement encouragée.

Afin de préparer au mieux ces moments de présentation/représentation,  
ou de mieux appréhender certaines notions musicales et/ou techniques  
(réglage d'amplis, scénographie...), les horaires des activités indiqués  
seront très ponctuellement modulés au cours de la saison  
(ex : semaines de "Jeux en groupe" et/ou de "Modules").

Il est primordial que l'adhérent investi dans des **projets collectifs**  
s'engage à **respecter les plannings** proposés afin de garantir  
par sa présence leur réalisation (concerts, ateliers...).



## DIFFUSIONS

- Concerts des élèves
- Scènes ouvertes (Open Mic, All Access...)
- Jams Sessions
- Spectacles des parcours
- Concerts en extérieur
- Salons de musique
- 1<sup>ères</sup> parties d'artistes

## PLUS DE MUSIQUE

- Jeux en groupes / Modules
- Stages vacances
- Workshops (chant saturé, rap, lutherie, composition sur ordinateur...)
- Rencontres / Masterclass avec des artistes
- Music Lab

## ATELIERS MULTI INSTRUMENTS

- Ateliers collectifs autour d'un répertoire ou d'un style (voir page 60)
- Pratique accompagnée
- Accès aux studios

## CULTURE MUSICALE

- Composition
- Spécial Rythme
- Spécial travail de l'oreille
- Percussions, parcours de découvert des rythmes du monde, corporythme

## LIEN ENTRE LES ACTIVITÉS

- Spectacles transversaux (musique, danse, théâtre, arts plastiques...)
- Temps forts (spectacles thématiques...)

# MUSIQUE

## SÉANCES COLLECTIVES ET INDIVIDUELLES

## PARTENARIATS

- Conservatoire (CRD) Claude Debussy de Saint-Germain-en-Laye
- Autres équipements culturels de la ville et des environs
- Centres sociaux, structures dédiées à l'accompagnement des personnes en situation de handicap...



## SÉANCES COLLECTIVES

2 à 4 élèves pratiquant le même instrument

Le projet pédagogique musique s'articule autour du collectif et de la diffusion. C'est dans cette optique que La CLEF continue d'enrichir sa proposition d'activités collectives. Celles-ci développent des aptitudes qui donnent tout son sens à l'apprentissage musical, avec **un travail de l'oreille avant tout**. À plusieurs, on devient curieux et on s'ouvre aux musiques et aux autres, on apprend à jouer ensemble, à être musicien. De plus, sur une heure, on a le temps d'aborder davantage de contenus, de s'essayer à l'improvisation, d'échanger, et de... jouer !

## GUITARE BASSE

Elliot LANGLOIS  
Maxime ISOARD

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Mercredi** 15h15, 19h15

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>



## GUITARE

Alban TREUET  
Éric MARTIN  
Mickael LE VAN  
Phil REPTIL  
Cyrille BARBIER  
Guilhem PEZET

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 18h, 19h

**Mardi** 18h, 19h

**Mercredi** 14h45 à 16h45

**Judi** 18h, 19h

**Samedi** 9h30 à 11h30, 14h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>



## PIANO ~ CLAVIERS

Antoine DUMAS  
Fernando DE ALMEIDA  
Clément COIC

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 18h, 19h

**Mardi** 18h, 19h

**Mercredi** 13h45 à 16h45

**Judi** 19h

**Samedi** 9h30, 10h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

## PERCUSSIONS

Valdir DA CRUZ LIMA

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Samedi 15h, 17h**

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

## BATTERIE

Didier JOUBERT  
Kévin LEROU  
Anaël NOURY

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Lundi 18h, 19h**

**Mardi 18h, 19h**

**Mercredi 14h45 à 17h45**

**Jeudi 18h, 19h**

**Samedi 9h30 à 12h30**

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>



## HARMONICA

Rachelle PLAS

**À PARTIR DE 7 ANS**

**Un mercredi sur deux \* 16h**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 320€<sup>(1h par quinzaine)</sup>  
Hors St-Germain 370€<sup>(1h par quinzaine)</sup>

\* Calendrier : 16 et 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre, 6 et 20 janvier, 3 et 24 février, 10 et 24 mars, 21 avril, 12 et 26 mai, 9 juin.

## FLûTE TRAVERSIÈRE CLARINETTE SAXOPHONE

Pascal MARBACH

**À PARTIR DE 9 ANS \***

**Samedi 14h**

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

## FLûTE TRAVERSIÈRE

Sabine BOYER

**À PARTIR DE 7 ANS**

**Mercredi 15h45**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>



## CHANT

Émilie PLAQUIN  
Sandra BIDEAUX

**À PARTIR DE 12 ANS**

**Lundi 18h, 19h, 20h**

**Mardi 19h**

**Mercredi 14h45, 15h45, 16h45, 18h30**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 655€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 755€<sup>(1h)</sup>

## CHANT SATURÉ

Ivy BRIZARD

**À PARTIR DE 12 ANS**

**Un samedi par mois \* 14h à 17h**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 330€<sup>(1h30 sur 11 séances)</sup>  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h30 sur 11 séances)</sup>

\* Calendrier : 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, 12 juin et 3 juillet.

## MUSIQUE - SÉANCES COLLECTIVES

|                                              | Âge                                                                  | LUNDI    | MARDI    | MERCREDI                   | JEUDI    | SAMEDI                     | ST-GERMAIN | HORS ST-GERMAIN |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------|----------|----------------------------|------------|-----------------|
| BATTERIE                                     |                                                                      | 18h, 19h | 18h, 19h | 14h45, 15h45 à 17h45       | 18h, 19h | 9h30 à 11h30               |            |                 |
| PERCUSSIONS                                  | À partir de 9 ans                                                    |          |          |                            |          | 15h, 17h                   |            |                 |
| PIANO • CLAVIERS                             |                                                                      | 18h, 19h | 18h, 19h | 13h45 à 16h45              |          | 9h30, 10h30                |            |                 |
| UKULÉLÉ                                      | dès 8 ans pour les enfants ayant fait un parcours l'année précédente |          |          | 14h45, 15h45               |          |                            |            |                 |
| GUITARE                                      |                                                                      | 18h, 19h | 18h, 19h | 14h45, 15h45, 16h45        | 18h, 19h | 9h30, 10h30                |            |                 |
| FLûTE TRAVERSIÈRE<br>CLARINETTE<br>SAXOPHONE |                                                                      |          |          |                            |          | 14h                        | 655 €      | 755 €           |
| BASSE<br>CONTREBASSE                         |                                                                      |          |          | 15h15, 19h15               |          |                            |            |                 |
| FLûTE TRAVERSIÈRE                            | À partir de 7 ans                                                    |          |          | 15h45                      |          |                            |            |                 |
| CHANT                                        | À partir de 12 ans                                                   | 18h, 19h | 19h      | 14h45, 15h45, 16h45, 18h30 |          |                            |            |                 |
| CHANT SATURÉ                                 |                                                                      |          |          |                            |          | 14h à 17h<br>1h30 par mois | 330 €      | 380 €           |
| HARMONICA                                    | À partir de 8 ans                                                    |          |          | 16h<br>1 semaine sur 2     |          |                            |            |                 |



## MUSIQUES NUMÉRIQUES

Séances collectives de 6 élèves

La **musique numérique** constitue un outil transversal au service de la création, de la formation et de la diffusion. Intégrée à la pratique instrumentale comme à la pédagogie, elle permet d'aborder la musique de manière interactive et actuelle, en favorisant l'expérimentation, la composition assistée par ordinateur et le travail collectif.



## DJING ~ MIXAGE PRODUCTION

Beatmaking, scratching, claviers midi, composition sur logiciel (live d'Ableton, FL Studio)

Christophe CARRIÈRES

**À PARTIR DE 9 ANS**

**Vendredi 17h30, 18h30**

**~ TARIFS ~**

St-Germain 335€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 410€<sup>(1h)</sup>

## MUSIQUE

Durée 1h  
ou 1h30

# ATELIERS COLLECTIFS MULTI-INSTRUMENTS AUTOUR D'UN RÉPERTOIRE OU D'UN STYLE

Vous cherchez un groupe ? Vous voulez monter un répertoire ? Vous voulez vous produire sur scène (concerts des élèves, salon de musique, soirées All Access...) ? La CLEF vous propose de participer à un projet musical collectif dans lequel seront abordées les notions de **composition, de production, d'arrangement et de reprise**. L'inscription dans ces différents ateliers accompagnés par des artistes professionnels demande assiduité, travail et régularité !

## ATELIER ROCK/METAL

Mickael LE VAN

À PARTIR DE 12 ANS

Samedi 15h

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique



Photo © Bernard Guillemet

## ATELIER "BIGBAND" EN PARTENARIAT AVEC LE CRD

Saxophone, clarinette,  
trompette, flûte...

Pascal MARBACH

À PARTIR DE 12 ANS

Jeudi 19h (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 460€<sup>(1h30)</sup>,  
320€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 530€<sup>(1h30)</sup>,  
375€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique



## ATELIER CRÉATION VOCALE

Espace de création, improvisation,  
arrangements, répétition...

Emilie PLAQUIN

À PARTIR DE 12 ANS

Jeudi 19h30

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## ATELIER MUSIQUE DU MONDE

Valdir DA CRUZ LIMA

À PARTIR DE 12 ANS

Samedi 16h

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## ATELIERS TOUS STYLES

Elliot LANGLOIS

SPÉCIAL ADOS

Mercredi 16h15

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## JAM PÉDAGOGIQUE IMPROVISATION

Initiation au jeu en groupe,  
découverte de styles, codes...

Alban TREUET

À PARTIR DE 12 ANS

Mercredi 18h30

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## ATELIER BATUC'ADO

Percussions brésiliennes

Valdir DA CRUZ LIMA

À PARTIR DE 12 ANS

Mardi 18h30

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique



## ATELIERS POP ROCK

Tous instruments

Kévin LEROU (a)  
Maxime ISOARD (b)

À PARTIR DE 14 ANS

Mardi 20h (a), 21h (a)  
Mercredi 19h30 (b), 20h30 (b)

~ TARIFS ~

St-Germain 350€<sup>(1h)</sup>,  
246€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 380€<sup>(1h)</sup>,  
281€<sup>(1h)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## ATELIER GROOVE

Guilhem PEZET

À PARTIR DE 14 ANS

Lundi 20h30 (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 460€<sup>(1h30)</sup>,  
320€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 530€<sup>(1h30)</sup>,  
375€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## ATELIER SOUL FUNK

Didier JOUBERT

À PARTIR DE 14 ANS

Lundi 20h30 (1h30)

~ TARIFS ~

St-Germain 460€<sup>(1h30)</sup>,  
320€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique  
Hors St-Germain 530€<sup>(1h30)</sup>,  
375€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique



## ATELIER CHORALE

Sandra BIDEAUX

**À PARTIR DE 16 ANS**

**Lundi 20h30 (1h30)**

~ TARIFS ~

St-Germain 460€<sup>(1h30)</sup>,  
320€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

Hors St-Germain 530€<sup>(1h30)</sup>,  
375€<sup>(1h30)</sup> Pour adhérents déjà inscrits dans une activité musique

## D'AUTRES ATELIERS PEUVENT ETRE PROPOSÉS

En fonction des envies et des disponibilités de chacun, d'autres choix ou esthétiques autour de la pratique collective peuvent être envisagés sur la rentrée.

Pour plus d'infos :  
stephane.guiot@laclef.asso.fr.

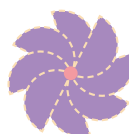
## BATUCADA

Percussions brésiliennes

Valdir DA CRUZ LIMA

ADOS ET ADULTES

Infos et tarifs sur demande  
au 06 24 85 12 99 ou sur  
[www.capeirasenzala78.fr](http://www.capeirasenzala78.fr).



## ATELIERS (1) MULTI-INSTRUMENTS

|                  | Âge          | LUNDI                                                                                                                     | MARDI              | MERCREDI               | JEUDI      | SAMEDI   | ST-GERMAIN         | HORS ST-GERMAIN    |
|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|------------|----------|--------------------|--------------------|
| GROOVE           | Adultes      | 20h30 (1h30)                                                                                                              |                    |                        |            |          | 460 €<br>320 € (2) | 530 €<br>375 € (2) |
| SOUL FUNK        |              | 20h30 (1h30)                                                                                                              |                    |                        |            |          |                    |                    |
| "BIG BAND"       | Ados Adultes |                                                                                                                           |                    |                        | 19h (1h30) |          |                    |                    |
| CHORALE ADULTE   | Adultes      | 20h30 (1h30)                                                                                                              |                    |                        |            |          | 350 €<br>246 € (2) | 390 €<br>281 € (2) |
| BATUC'ADO        | Ados         |                                                                                                                           | 18h30 (1h)         |                        |            |          |                    |                    |
| POP ROCK         | Ados Adultes |                                                                                                                           | 20h (1h), 21h (1h) | 20h (1h), 21h (1h)     |            |          |                    |                    |
| JAM PÉDAGOGIQUE  | Ados Adultes |                                                                                                                           |                    | 18h30 (1h)             |            |          |                    |                    |
| TOUS STYLES      | Ados         |                                                                                                                           |                    | 16h15 (1h)             |            |          |                    |                    |
| TOUS STYLES      | Ados Adultes |                                                                                                                           |                    | 19h30 (1h), 20h30 (1h) |            |          |                    |                    |
| CRÉATION VOCALE  | Ados Adultes |                                                                                                                           |                    |                        | 19h30 (1h) |          |                    |                    |
| ROCK / METAL     |              |                                                                                                                           |                    |                        |            | 15h (1h) |                    |                    |
| MUSIQUE DU MONDE |              |                                                                                                                           |                    |                        |            | 16h (1h) |                    |                    |
| BATUCADA         |              | Infos et tarifs sur demande au 06 24 85 12 99 ou sur <a href="http://www.capeirasenzala78.fr">www.capeirasenzala78.fr</a> |                    |                        |            |          |                    |                    |

(1) Ateliers collectifs de 5/6 élèves minimum autour d'un répertoire

(2) Ces tarifs sont valables pour les adhérents déjà inscrits à une activité musique



## CULTURE MUSICALE

Séances collectives de 6 élèves

Ici, on ne se contente pas d'apprendre la musique : **on la vit, on la partage, on la joue ensemble.** Cette nouvelle proposition d'ateliers vous invite à découvrir (ou redécouvrir) les essentiels des musiques actuelles et du jazz mais aussi de développer son jeu, sa musicalité et le dialogue entre musiciens.

## ATELIER DE COMPOSITION

Découverte de la composition, règles, astuces...

Fernando DE ALMEIDA



ADOS ADULTES  
**Mercredi 18h45**

~ TARIFS ~

St-Germain 326€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 376€<sup>(1h)</sup>

## SPÉCIAL TRAVAIL DE L'OREILLE

Ear training, rythme...

Mickael LE VAN



ADOS ADULTES  
**Samedi 14h**

~ TARIFS ~

St-Germain 326€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 376€<sup>(1h)</sup>

## PERCUSSIONS PARCOURS DÉCOUVERTE DES RYTHMES DU MONDE CORPORYTHME

Valdir DA CRUZ LIMA



À PARTIR DE 9 ANS  
**Samedi 15h**

~ TARIFS ~

St-Germain 326€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 376€<sup>(1h)</sup>

## SPÉCIAL RYTHME

Pulsation, mise en place, groove

Kévin LEROU



ADOS ADULTES  
**Jeudi 20h**

~ TARIFS ~

St-Germain 326€<sup>(1h)</sup>  
Hors St-Germain 376€<sup>(1h)</sup>

## LA BOÎTE À OUTILS

La séance hebdomadaire n'est pas le seul moyen d'enrichir sa pratique musicale. Il reste encore bien des notions à découvrir, des techniques à expérimenter, des outils à s'approprier : rythme, formation des accords, mise en place, étude de styles (rock, blues, reggae, funk...), réglage d'ampli, attitude scénique, balances... Des séances spécifiques "à la carte" (workshops, masterclass, rencontres avec des artistes...) seront proposées tout au long de l'année afin de permettre à ceux qui le souhaitent d'aller plus loin dans leur pratique de la musique. Bref, une petite **"Boîte à outils"** avec tous les ustensiles utiles et nécessaires pour devenir un musicien autonome et prêt à jouer en groupe.



## SÉANCES INDIVIDUELLES

Centrées sur l'instrument, les séances individuelles permettent de progresser dans sa pratique mais ne peuvent à elles seules offrir toutes les facettes d'un apprentissage musical. C'est pourquoi nous proposons à l'adhérent inscrit dans ce format de **s'investir autant que possible dans les projets collectifs qui lui sont proposés : concerts, ateliers, jams, modules...**  
D'instrumentiste, il deviendra... musicien !

### BASSE ~ CONTREBASSE

Eliott LANGLOIS  
Maxime ISOARD

**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Mercredi** 16h15 à 19h15

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)

### GUITARE

Alban TREUET  
Éric MARTIN  
Mickael LE VAN  
Phil REPTIL  
Cyrille BARBIER  
Guilhem PEZET

**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Lundi** 16h30 à 21h  
**Mardi** 16h30 à 21h  
**Mercredi** 17h45  
**Jedi** 16h30 à 20h

**Samedi** 9h, 10h30, 11h, 12h30 à 13h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)



### UKULÉLÉ

Alban TREUET

**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Mardi** 17h, 17h30, 20h  
**Mercredi** 17h45  
**Jedi** 17h à 18h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)



### BATTERIE

Didier JOUBERT  
Kévin LEROU  
Anaël NOURY

**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Lundi** 16h30 à 21h  
**Mardi** 17h, 17h30  
**Mercredi** 12h30, 19h15 à 20h45  
**Jedi** 16h30 à 17h30, 20h, 20h30  
**Samedi** 9h, 13h30, 14h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)

### PERCUSSIONS

Valdir DA CRUZ LIMA

**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Lundi** 15h à 15h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)



### HARMONICA

Rachelle PLAS

**À PARTIR DE 7 ANS**  
**Un mardi sur deux \*** 18h à 21h  
**Un mercredi sur deux \*** 17h à 21h

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (1h)  
Hors St-Germain 1020€ (1h)

\* Calendrier des mardis : 16 et 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre, 6 et 20 janvier, 3 et 24 février, 10 et 24 mars, 21 avril, 12 et 26 mai et 9 juin.

\* Calendrier des mercredis : 16 et 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre, 6 et 20 janvier, 3 et 24 février, 10 et 24 mars, 21 avril, 12 et 26 mai et 9 juin.

### TROMPETTE

Weysley RUBIM



**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Jedi** 18h à 20h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)



### TROMBONE

Weysley RUBIM



**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Jedi** 18h à 20h30

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)

### SAXOPHONE

CLARINETTE

Pascal MARBACH

**À PARTIR DE 9 ANS \***  
**Jedi** 17h30 à 18h30, 20h30 à 21h30  
**Samedi** 16h à 18h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)

### CHANT

Émilie PLAQUIN  
Sandra BIDEAUX

**À PARTIR DE 12 ANS**  
**Lundi** 16h30 à 17h30, 21h, 21h30  
**Mardi** 16h à 18h30, 20h30  
**Mercredi** 10h à 12h, 16h45, 17h45 à 20h15  
**Jedi** 16h à 19h

**~ TARIFS ~**  
St-Germain 920€ (30 min)  
Hors St-Germain 1020€ (30 min)

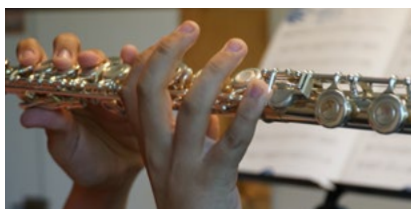
### CHANT SATURÉ

Ivy BRIZARD

**À PARTIR DE 12 ANS**  
**Un samedi par mois \*** 12h, 13h

**■ TARIFS ■**  
St-Germain 610€ (1h sur 11 séances)  
Hors St-Germain 680€ (1h sur 11 séances)

\* Calendrier : 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, 12 juin et 3 juillet.



## FLûTE TRAVERSIÈRE

Sabine BOYER

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Mercredi** 14h15 à 15h15, 16h45 à 17h45

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

## PIANO ~ CLAVIER SYNTHÉTISEUR

Antoine DUMAS  
Fernando DE ALMEIDA  
Clément COÏC

À PARTIR DE 9 ANS \*

**Lundi** 16h30 à 22h

**Mardi** 16h30 à 17h30, 20h à 22h

**Mercredi** 11h à 12h, 13h15 à 14h15,  
15h45 à 20h15

**Jeudi** 17h à 18h30

**Samedi** 13h30 à 15h

\* Dès 8 ans pour les adhérents ayant effectué une année de parcours musique.

~ TARIFS ~

St-Germain 920€ (30 min)

Hors St-Germain 1020€ (30 min)

## MUSIQUE - SÉANCES INDIVIDUELLES

|                              | Âge                                                       | LUNDI                       | MARDI                        | MERCREDI                                                          | JEUDI                        | SAMEDI                        | ST-GERMAIN | HORS ST-GERMAIN |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------|
| FLûTE TRAVERSIÈRE            | À partir de 7 ans                                         |                             |                              | 14h15 à 15h15,<br>16h45 à 17h45                                   |                              |                               |            |                 |
| PIANO CLAVIERS SYNTHÉTISEURS |                                                           | 16h30 à 17h30,<br>19h à 21h | 16h30 à 17h30,<br>20h à 21h  | 10h30 à 12h,<br>13h15 à 14h15,<br>15h45 à 16h15,<br>17h15 à 20h15 |                              | 13h30 à 15h                   |            |                 |
| BATTERIE                     |                                                           | 16h30 à 17h30,<br>19h à 21h | 17h, 17h30                   | 12h30,<br>16h45, 17h15,<br>19h15 à 20h45                          | 16h30 à 17h30                | 9h, 13h30, 14h                |            |                 |
| PERCUSSIONS                  | À partir de 9 ans                                         | 15h, 15h30                  |                              |                                                                   |                              |                               |            |                 |
| GUIWARE                      | Dès 8 ans                                                 | 16h30 à 21h                 | 16h30 à 17h30,<br>19h à 21h  | 13h45 à 15h15,<br>16h45, 17h15                                    | 16h30 à 17h30,<br>20h        | 9h, 13h30, 16h                |            |                 |
| CONTREBASSE BASSE            | pour les élèves ayant fait un parcours l'année précédente |                             |                              | 15h15 à 18h45                                                     |                              |                               | 920 €      | 1 020 €         |
| UKULÉLÉ                      |                                                           |                             | 17h, 17h30,<br>20h, 20h30    |                                                                   | 17h à 18h30                  |                               |            |                 |
| TROMPETTE                    |                                                           |                             |                              |                                                                   | 18h à 19h30                  |                               |            |                 |
| TROMBONE                     |                                                           |                             |                              |                                                                   | 18h à 20h30                  |                               |            |                 |
| HARMONICA                    |                                                           |                             | 18h à 21h<br>1 semaine sur 2 | 17h à 21h<br>1 semaine sur 2                                      |                              |                               |            |                 |
| SAXOPHONE CLARINETTE         |                                                           |                             |                              |                                                                   | 17h30 à 18h30,<br>21h, 21h30 | 16h à 18h                     |            |                 |
| CHANT                        |                                                           | 17h30, 20h                  | 16h à 18h30,<br>20h30        | 10h à 12h,<br>16h45 à 20h15                                       | 16h à 19h                    |                               |            |                 |
| CHANT SATURÉ                 | À partir de 12 ans                                        |                             |                              |                                                                   |                              | 12h, 12h30<br>1 fois par mois | 610 €      | 680 €           |

## TOUS EN SCÈNE !

Dans le **parcours du musicien**, le concert est souvent une étape logique du processus d'apprentissage. Véritable colonne vertébrale des activités musique de La CLEF, la présentation au public permet aux musiciens, même les plus petits, de donner du sens à leur pratique artistique et replacer la technique instrumentale dans sa fonction : **jouer avec et devant les autres**. C'est aussi permettre à l'adhérent musique de savoir se situer dans sa pratique musicale. Tous ces éléments font de la diffusion une des étapes majeures de son projet personnel.

Pour plus d'infos : [stephane.guiot@laclef.asso.fr](mailto:stephane.guiot@laclef.asso.fr).

## SALON DE MUSIQUE

Plusieurs fois dans la saison, les adhérents musique ont l'occasion de **se produire en public**, seuls ou en groupes, dans des conditions propices à la **rencontre et à la convivialité**. Ils y présentent les morceaux abordés en cours, lors de projets "transversaux" initiés par les intervenants musiques (transversalité dans les étages) ou en ateliers de pratique collective. L'idée est d'en profiter pour montrer où on en est, de favoriser les rencontres entre instrumentistes, expérimenter les sensations du jeu avec et pour les autres, sans pour autant y mettre toute la pression du spectacle.



## AUTRES SCÈNES AMATEURS

De nombreuses occasions de se produire sur scène sont proposées aux musiciens et groupes amateurs : soirées **"All Access"** (scènes découverte une fois par mois), rencontres **"All That Jams"** (jam sessions une fois par mois), soirées **"Open Mic"** (scènes ouvertes dans le hall). Autant d'opportunités pour les participants aux ateliers musique de présenter leurs projets et de s'approprier la scène le plus souvent possible. De plus, **"Les petits quarts d'heure"** permettent aux musiciens de jouer dans le hall d'accueil et en acoustique des extraits de leur répertoire ou des reprises qui leur tiennent à cœur.

## CONCERT DES ÉLÈVES

Une fois par trimestre, sur scène et dans des conditions professionnelles, **les adhérents musique se produisent en groupe** sur des morceaux préparés en amont lors de répétitions spécifiques, encadrées par des artistes professionnels. La mise en place de ces morceaux est l'occasion de se rencontrer et de pouvoir pratiquer en conditions réelles de **jeu en groupe**.

## WORKSHOPS, RENCONTRES ET MASTERCLASS

Ces moments privilégiés permettent aux adhérents des pratiques musicales de **rencontrer des professionnels** venus partager leur parcours ou leur expérience. Chaque artiste invité aborde son style de musique, ses propres compositions, sa pratique et ses inspirations. Ces différentes opportunités sont une excellente façon d'élargir sa vision de la musique et de développer son jeu grâce à des références dans leurs domaines respectifs !

Pour plus d'infos : [stephane.guiot@laclef.asso.fr](mailto:stephane.guiot@laclef.asso.fr).



## APÉROS NUMÉRIQUES

Amoureux du monde **digital** ou simples curieux des **nouvelles technologies**, nous vous convions régulièrement, à venir partager vos expériences et vos combines autour d'un verre (avec modération). Chaque rendez-vous abordera une thématique différente (logiciels de musique, techniques de prises de son et de montage, méthodes de composition...). L'occasion de discuter, d'apprendre et/ou de vous renseigner.

Pour plus d'infos : [stephane.guiot@laclef.asso.fr](mailto:stephane.guiot@laclef.asso.fr).

## RÉPÉTITIONS LIBRES EN GROUPE

La CLEF est dotée de **trois studios insonorisés et équipés** (backline, sono), destinés aux groupes musicaux amateurs, professionnels et aux musiciens individuels. Du matériel spécifique aux nouvelles pratiques (djing / beatmaking) est désormais accessible dans nos studios (enceinte de Monitor, platines de DJ...). **Accueillis par un régisseur**, les musiciens sont accompagnés, s'ils le souhaitent, dans toutes les phases de la répétition (implantation, réglages, puissance sonore...). Le régisseur peut les orienter vers les personnes susceptibles de les aider à développer leurs projets. Ces studios sont aussi l'endroit où se retrouvent tous ceux qui travaillent en groupe des répertoires destinés à être diffusés : groupes constitués, ateliers collectifs, projets spécifiques, préparation aux concerts d'élèves...

Pour plus de renseignements : [studios@laclef.asso.fr](mailto:studios@laclef.asso.fr).

## LES STUDIOS

Les studios sont ouverts du mardi au vendredi en journée et soirée ; le samedi et certains dimanches en journée.

Infos et horaires : [www.laclef.asso.fr](http://www.laclef.asso.fr).

Des réservations peuvent être effectuées à l'heure ou au forfait. Possibilité pour les groupes de répéter sur scène (voir directement avec les régisseurs).

Plus d'infos : [studios@laclef.asso.fr](mailto:studios@laclef.asso.fr).



Photo Pythies

## ENREGISTREMENTS

Le studio d'enregistrement est avant tout destiné aux groupes et musiciens souhaitant réaliser leurs démos et auto-productions. Il permet aussi les **résidences de création** et les **travaux de pré-production**.

La cabine d'enregistrement a été repensée afin de permettre une utilisation plus simple sur des **créneaux courts** (2/3h). Cette nouvelle formule permet d'accueillir des rappeurs, beatmakers et autres artistes souhaitant **enregistrer des voix sur des "instrus" ou groupe en formule "légère"** (guitare/voix, piano/voix...).

Fiche technique, tarifs et disponibilités sur demande : [stephane.guiot@laclef.asso.fr](mailto:stephane.guiot@laclef.asso.fr).

## CRÉER DES LIENS ENTRE MUSICIENS DANS NOS STUDIOS

La communauté des studios

Tout au long de la saison 2025-2026, nous avons tissé des **liens solides entre les musiciens fréquentant nos studios et les adhérents des ateliers** grâce à divers rendez-vous et workshops. Nous proposons un **soutien pour les répétitions, l'utilisation du matériel** des studios (comme les tables de mixage et les amplificateurs), ainsi que des **workshops** spécialisés en lutherie, en enregistrement ou encore sur la jam et ses codes.

Ces **moments conviviaux**, dont certains ont été initiés par les musiciens eux-mêmes, favorisent l'échange et la créativité.

Pour plus de renseignements : [stephane.guiot@laclef.asso.fr](mailto:stephane.guiot@laclef.asso.fr).

## LES CONCERTS PROGRAMMÉS

Ils sont passés par là !

Depuis le 28 mars 1985, La CLEF a programmé plus de 1800 groupes amateurs et professionnels, locaux, régionaux ou internationaux, dont : La Mano Negra, Fred Wesley, Miossec, Tiken Jah Fakoly, Magma, Compay Segundo, Sanseverino, Moriarty, Boubacar Traoré, Zebda, IAM, The Yardbirds, Dominique A, Ultra Vomit, Blackalicious, Erik Truffaz, Dionysos, The Skatalites, General Elektriks, Dr Feelgood, Arthur H, Ken Boothe, Tryo, Katerine, FFF, Saïan Supa Crew, U-Roy, Calypso Rose, Rachid Taha, Naïve New Beaters, -M-, Pigale, Debout sur le Zinc, Tony Allen, THÉA, Hilight Tribe, Les Wampas, Louise Attaque, Max Romeo, Les Têtes Raides, Danakil, Biga\* Ranx, Arno, Susheela Raman, Mano Solo, Tété, Therapie TAXI, Mad Professor, Peter Hook, Feu! Chatterton, Hervé, L'Impératrice, Camille, Tiakola, Perturbator, Regarde Les Hommes Tomber, Roni Kaspî, Lee Fields, Channel One, The Limiñanas, Pierre de Maere, Robert Finley, Igorrr, La Femme, Déportivo, Richard Bona, 47Ter, Seun Kuti, China Moses, B.B. Jacques, KO KO MO, Biréli Lagrène, Lacrim, Piche, Sam Sauvage, Asian Dub Foundation, Paleface Swiss, Dynamite Shakers, Adé, Timber Timbre, Emma Peters, RSKO, ...

Retrouvez toute la programmation  
sur [www.laclef.asso.fr](http://www.laclef.asso.fr)

## DES RÉDUCTIONS AUX CONCERTS !

Pour tous les adhérents

En étant adhérent à La CLEF, vous bénéficiez lors des concerts de la **réduction la plus importante** et, également, d'**invitations à certains événements**. Si vous ne pratiquez pas une activité régulière à La CLEF, vous pouvez aussi prendre votre adhésion (25€ par saison) pour bénéficier des mêmes avantages. Pensez à générer votre carte concerts en vous rapprochant de l'accueil.

**Achetez vos places de concerts  
en ligne au tarif adhérent !**

Pour plus d'infos : [billetterie@laclef.asso.fr](mailto:billetterie@laclef.asso.fr).

**BILLETTERIE  
EN LIGNE**

[www.laclef.asso.fr](http://www.laclef.asso.fr)



