

CSC La Maison  
des **3**  
Quartiers



20  
19  
/20



Ronan le Tinier

SAISON 2018/19



Photo : Françoise Reboisson

Pour cette nouvelle année scolaire 2019/2020, nous avons le plaisir de vous présenter l'ensemble de nos propositions en direction des habitants des 3 quartiers et plus largement de la ville de Poitiers. La Maison des 3 Quartiers sera heureuse de vous retrouver lors des nombreux événements organisés, sur une de ses activités ou tout simplement dans son hall, nouvellement réaménagé pour votre bien-être. Nous avons également fait le choix d'être encore plus présents dans le quartier. Nous souhaitons continuer à nous rapprocher de vos attentes et de vos besoins et restons à l'écoute de vos demandes. Nous avons l'ambition de penser pouvoir contribuer à une amélioration des conditions de vie des habitants du territoire. Bonne lecture et à très bientôt.

Le Conseil d'Administration de la Maison des 3 Quartiers

## SOMMAIRE

Informations pratiques P4

Vie citoyenne - Vie du quartier P7

La crèche P9

Enfance P11

Jeunesse P13

Ressources Mineurs Isolés en Vienne P15

Les animations en famille P16

Ateliers organisés par la MQ3 P18

Les autres ateliers et stages P24

Culture / agenda P31

Associations et collectifs du quartier P34

L'association de gestion de la Maison des 3 Quartiers est adhérente à la Fédération Nationale des Centres sociaux et socio-culturels de France. Outre le partage de valeurs communes (solidarité, démocratie, reconnaissance de la dignité humaine, etc), la mise en réseau permet le partage et l'analyse des pratiques, l'établissement de partenariats et l'organisation stratégique d'actions à conduire collectivement.



# INFORMATIONS PRATIQUES / ACCUEIL

Christelle SARRAZIN, Secrétaire, chargée d'accueil

Josiane HOURCADE, chargée d'accueil

05 49 41 40 33

accueil@m3q-csc86.org

## HORAIRE D'ACCUEIL HORS VACANCES SCOLAIRES

lundi et jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h45

mardi de 14h à 18h45

mercredi de 9h à 12h et de 12h30 à 18h45

vendredi de 9h à 18h45.

## VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi de 13h30 à 18h15

Rappel : la Maison des 3 Quartiers est fermée pendant les vacances de Noël, pendant le pont de l'ascension et deux semaines début août.



## L'ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Comme pour toute association, votre adhésion vous donne le droit de participer à l'assemblée générale des adhérents. C'est à cette occasion que se décident les orientations, votre qualité d'adhérent fait donc de vous un « acteur à part entière » de la Maison des 3 Quartiers.

L'adhésion est indispensable pour pratiquer une activité car elle est aussi une assurance. De plus, elle vous donne droit à des réductions sur les spectacles que nous produisons et ceux proposés par les autres Maisons de Quartiers (MQ3).

Carte d'adhésion individuelle :

- plus de 18 ans : 6€
- moins de 18 ans : 3€

Carte d'adhésion familiale :

9€ pour la famille  
(parents + enfants de moins de 18 ans)

Si vous êtes déjà adhérent d'une autre maison de quartier de Poitiers et sur présentation d'un justificatif, vous bénéficierez de la cotisation spécifique : 1 € l'adhésion !

### **NOUVEAU MODE DE CALCUL ETABLI EN FONCTION DU TAUX DE PARTICIPATION POUR TOUTE INSCRIPTION :**

**Afin de renforcer davantage la mixité sociale au sein des différentes activités proposées par la M3Q, nous avons décidé de revoir nos barèmes. Ce nouveau système a pour but de limiter au maximum les effets de seuil, en particulier pour les petits revenus.**

Chaque activité (accueil de loisirs enfance et jeunesse, ateliers de pratiques amateurs) se voit appliquer un taux de participation spécifique. Le quotient familial constitue toujours la base de nos tarifs. Ces derniers restent plus que jamais étroitement liés aux ressources des participants.

Pour connaître le prix de la prestation, vous devez multiplier votre quotient familial par le taux de participation et diviser le total obtenu par cent.

Ateliers, accueil de loisirs, retrouvez les tarifs aux chapitres concernés.

Pour les résidents hors Poitiers : majoration de 15%. Documents à fournir : soit une feuille d'imposition 2019, soit un numéro d'allocataire CAF.

**GUICHET UNIQUE :** La M3Q participe au guichet unique et sera présente dans le hall de l'hôtel de ville le 4 septembre de 13h à 17h30.



## MISE A DISPOSITIONS DE SALLES

Nous proposons aux associations, collectifs d'habitants, compagnies culturelles, partis politiques, syndicats... deux espaces de réunions (un bureau d'une capacité de 15 personnes maximum et une salle d'une capacité de 30 personnes maximum)

### SALLE CONVIVIALE pour 50 personnes

Tarifs :

Personnes résidant à Poitiers

Avec vaisselle : 120€ le week-end

Sans vaisselle : 100€ le week-end

Personnes résidant hors Poitiers

Avec vaisselle : 180€ le week-end

Sans vaisselle : 150€ le week-end.

*Pour les associations sans activité payante : gratuit*

Pour les autres :

SALLE pour 30 personnes

Demi-journée 25 €

Journée 50 €

Week end 100 €

SALLE pour 15 personnes

Demi-journée 15 €

Journée 60 €

Week end 60 €

### Service photocopies :

N'hésitez pas à vous renseigner pour les tarifs et les modalités.



CSC La Maison  
des 3  
Quartiers

# VIE CITOYENNE - VIE DU QUARTIER

Assia MELIANI 07 68 68 16 39  
animation@m3q-csc86.org  
Facebook AnimTerritoire



## REJOIGNEZ UNE INITIATIVE CITOYENNE

> Tous les lundis avec le Club Détente de 15h à 18h à la M3Q

Le Club Détente est un espace de loisirs pour adultes qui se donne rdv tous les lundis après-midi dans la salle blanche ou conviviale de la M3Q.

Entrée libre et gratuite

> Rencontres « Travail-formation quelle galère ! »

2 vendredis par mois, le groupe d'habitants « Travail-Formation, quelle galère » se retrouve pour échanger et réfléchir collectivement à partir de leurs difficultés de terrain et trouver des « remèdes », des ressources à ces problématiques collectives.

> Groupe Les Veillées Pictaves

« On a tous une histoire à raconter... ». Partant de ce constat, de l'envie de partager et d'aller à la rencontre de ses voisins, le groupe Les Veillées Pictaves monte un projet de soirée itinérante à partir d'histoires vécues par les habitants.

Rencontres les lundis soirs, 2 fois par mois.

Contact : veillees.pictaves@lilo.org/ 06 21 57 48 06

> Groupe Action Logement : « Pour des volets dans nos appartements »

Un groupe d'habitants est en train de recenser les besoins autour des appartements sans volets. Si ce problème vous concerne également, merci de contacter Assia.

## COMMENT PARTICIPER À LA VIE DE MON QUARTIER ?

... en devenant bénévole

Vous aimez votre quartier ? Vous souhaitez partager vos talents de photographe, de cuisinier ou simplement contribuer à l'organisation des événements de quartier ? Vous êtes libres quelques heures par mois ou dans l'année ? Alors nous serons ravis de vous accueillir au sein de nos équipes de bénévoles. Le bénévolat peut prendre plusieurs formes et vous permettre de partager des moments conviviaux

... en proposant ou en rejoignant une initiative des habitants

Habitant, groupe de voisins, association du quartier vous souhaitez mettre en place un projet ? Une action collective ? La Maison des 3 Quartiers accompagne tous les porteurs de projets qui favorisent l'expression, la rencontre et le dialogue entre les habitants.

Exemples d'actions accompagnées : animation œufs de Pâques Résidence Jean Macé ; rencontre amicale entre les commerçants du quartier, aide à la confection d'une affiche,.....

... en prenant part à la matinée « Réfléchir Ensemble » de la Maison des 3 Quartiers

Une fois par an, au mois d'octobre, l'association M3Q organise une matinée sous la forme d'un forum pour échanger et réfléchir ensemble sur un thème qui concerne la vie de l'association ou un de ses axes de travail. (exemples de thème : Comment bien accueillir ? , le bénévolat,...)

## AGENDA DES EVENEMENTS GRATUITS ET OUVERTS À TOUS

Dimanche 1er SEPTEMBRE 2019 / 12h30 - 15h / Repas de quartier / Lieu Place Montierneuf

Samedi 21 SEPTEMBRE 2019 / 15h-18h30/Visite de quartier animée par les bénévoles de la M3Q / Lieu : Devant la M3Q

Dimanche 22 SEPTEMBRE 2019 / 10h - 18h / Fête des 3 Quartiers / Concerts, Spectacles, Vide-grenier / Lieu : Place Montierneuf, rue du Général Sarrail, rue des 3 Rois, rue Jean Macé, Parking Grignon de Montfort

Jeudi 26 SEPTEMBRE 2019 / 18h / Jeudi en Bullant/ Concerts, lectures et apéro / Lieu : Rdv devant la M3Q

Jeudi 10 OCTOBRE 2019 / 18h / Jeudi en Bullant/ Concerts, lectures et apéro / Lieu : Rdv devant la M3Q

Samedi 12 OCTOBRE 2019 / Matinée « Réfléchir Ensemble » / Lieu : Maison des 3 Quartiers (M3Q)

Jeudi 14 NOVEMBRE 2019 / 18h / Jeudi en Bullant/ Concerts, lectures et apéro / Lieu : Rdv devant la M3Q

Dimanche 1er DECEMBRE 2019 / Après-midi / Karaoké / Lieu : Hall M3Q (sous réserve de modifications)

Jeudi 5 DECEMBRE 2019 / 18h / Jeudi en Bullant/ Concerts, lectures et apéro / Lieu : Rdv devant la M3Q

JANVIER 2020 : Les vœux de la M3Q / Lieu : Hall de la Maison des 3 Quartiers (M3Q)

Lundi 3 FEVRIER 2020 / 15h-18h/ Crêpes Party animée par le Club Détente / Lieu : Maison des 3 Quartiers

Dimanche 12 AVRIL 2020 / 12h - 13h30/ Chasse au trésor suivi d'un apéritif / Lieu : Espace vert derrière l'Eglise Montierneuf

MAI ou JUIN 2020 / Matin/ AG - Assemblée Générale des adhérents de la Maison des 3 Quartiers

JUILLET 2020 : L'été à la M3Q : Cinéma & Concert de plein air / Lieu : Place Montierneuf et Parvis de l'Eglise Montierneuf (sous réserve de modification)

**Tous les événements sont à retrouver sur notre site, Facebook M3Q et le Facebook 3QuartiersInitiativesSorties.**



# CRÈCHE

Espace 3 soleils, 3 rue Grignion de Montfort  
Directrice, Laurence Jeanneau  
05 49 88 96 96 / creche3soleils@m3q-csc86.org

## Le multi-accueil « 3 Soleils » est ouvert du lundi au vendredi de 7h45 à 18h45

- 15 enfants (âgés de 2 mois ½ à 4 ans) sont accueillis les lundis, mardis, jeudis et vendredis pendant les temps scolaires
- 12 enfants, les mercredis et les vacances scolaires.

### A savoir

Fermetures prévues pour la saison 2019/2020 :

- Vacances de Noël du 23/12/19 au 5/01/20 inclus
- Vacances de Pâques du 27/04 au 3/05/20 inclus
- Pont de l'ascension vendredi 21/05/20
- Lundi 13 juillet 2020
- Vacances d'été du 27/07/20 au 24/08/20 inclus

### Préinscriptions

\* Les préinscriptions sont établies sur rendez-vous entre janvier et avril pour une éventuelle rentrée en septembre.

\* La commission pour l'attribution des places se réunit au mois de mai et étudie tous les dossiers dans leur globalité.

### Fonctionnement

Sont proposés :

- des temps d'accueil réguliers à temps complet ou à temps partiels en contrat crèche
- des temps d'accueil occasionnels en halte-garderie, selon les disponibilités.

Le multi-accueil « 3 soleils » est un lieu de vie où les enfants grandissent et s'ouvrent aux autres, autour d'un projet axé sur leur bien-être, leur épanouissement, leur intégration sociale tout en respectant les besoins et le rythme de chacun.



## Tarif

Le tarif horaire est calculé en fonction des ressources de la famille et du nombre d'enfants à charge (référence à CAFPRO).

## Temps en famille

La crèche propose toute l'année des activités familiales :

Temps partagés 0/3 ans, sorties ou activités en famille les week-ends, participation à des ateliers,...

## LE LIEU D'ACCUEIL ENFANTS/PARENTS DES 3 SOLEILS

C'est un lieu d'accueil ouvert aux enfants de moins de 4 ans accompagnés de leur parent ou d'un adulte (grands parents...). On peut y partager un moment ludique avec son enfant mais aussi discuter avec d'autres parents dans un esprit de convivialité.

Ce lieu est gratuit, sans inscription et ouvert à tous. L'anonymat et la confidentialité des échanges sont respectés.

Tous les lundis matin, de 10h à 12h (hors vacances scolaires) à partir du 2 septembre 2019

Pour tous renseignements, contacter Laurence au 05.49.88.96.96 ou Nathalie au 05.49.88.85.83



- Un lieu de rencontre, d'écoute et d'échanges
- Un espace de découverte, de plaisir et de jeux
- Un moment de détente et de convivialité



# ENFANCE

Espace 3 soleils - 3 rue Grignon de Montfort

Responsable enfance / famille  
Nathalie INGRAND, 05 49 88 85 83  
referentfamille@m3q-csc86.org  
Directrice de l'accueil de loisirs 3/11 ans  
Roxane BOYER, 05 49 88 96 98  
accueildeloisirs@m3q-csc86.org



## L'Accueil de Loisirs « 3 soleils »

C'est un espace de découvertes et d'expérimentations où l'enfant pourra s'initier à diverses pratiques artistiques, culturelles ou sportives, découvrir le monde qui l'entoure, s'exprimer librement et développer sa citoyenneté.

**Les mercredis :** L'accueil de Loisirs est ouvert de 13h00 à 18h30, du 4 Septembre 2019 au 1er juillet 2020.

Les inscriptions se font au trimestre. Elles se dérouleront :

\*pour le 1er trimestre (de septembre à décembre 2019), du 26 au 30 août 2019

\*pour le 2ème trimestre (de janvier à avril 2020), du 9 au 12 décembre 2020

\*pour le 3ème trimestre (de mai à juillet 2020), du 6 au 16 avril 2020.

**Les vacances scolaires :** L'Accueil de Loisirs est ouvert de 8h00 à 18h30.

Chaque période de vacances fait l'objet d'une inscription spécifique, uniquement à la journée.

L'Accueil de Loisirs est ouvert toutes les périodes de vacances scolaires sauf du 23 au 27 décembre 2019.

## Les séjours :

Nous proposons des séjours pour les enfants de 5 à 11 ans lors des vacances scolaires. Les séjours permettent de partir quelques jours entre copines et copains à la découverte de nouveaux horizons.

## Tarifs :

Les tarifs sont établis en fonction :

1) du type d'activité (accueil de loisirs ou séjours)

2) du taux de participation : appliqué sur le Quotient Familial (calculé à partir des ressources de la famille et du nombre de personnes à charge).

Pour les personnes qui n'habitent pas Poitiers, une majoration de 15% est appliquée.

- Une demi-journée (mercredi après-midi) : de 1.05 € à 11 €  
Pour les Quotients familiaux de 0 à 700€, le taux de participation est 0.35%. Pour les Quotients familiaux à partir de 701€, le taux de participation est 0.55%.  
Ex : Pour un QF de 500€, le calcul est le suivant :  $500 \times 0.35 : 100 = 1.75\text{€}$  (tarif de la demie journée). Pour un QF de 1100€, le calcul est le suivant :  $1100 \times 0.55 : 100 = 6.05\text{€}$  (tarif à la demi-journée)
- Une journée (vacances) : de 1,65 € à 17 €  
Pour les Quotients familiaux de 0 à 700€, le taux de participation est 0.55%. Pour les Quotients familiaux à partir de 701€, le taux de participation est 0.85%.  
Ex : Pour un QF de 500€, le calcul est le suivant :  $500 \times 0.55 : 100 = 2.75\text{€}$  (tarif de la journée).  
Pour un QF de 1100€, le calcul est le suivant :  $1100 \times 0.85 : 100 = 9.35\text{€}$  (tarif à la journée)
- Pour les séjours :  
Un taux de participation est appliqué sur le Quotient familial. Il varie en fonction du séjour (type de séjour, nombre de jours...)



## Le C.L.A.S. Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Coordinatrice : Nathalie INGRAND, 05-49-88-85-83 / [referentfamille@m3q-csc86.org](mailto:referentfamille@m3q-csc86.org)  
Responsable pédagogique : Roxane BOYER, 05 49 88 96 98 / [accueildeloisirs@m3q-csc86.org](mailto:accueildeloisirs@m3q-csc86.org)

**Ce projet est élaboré en partenariat avec l'équipe éducative de l'école élémentaire Paul Bert.**

Cette action comporte deux volets : des activités éducatives /projets d'animation et une aide aux devoirs en petits groupes. Le CLAS permet à l'enfant d'éveiller sa curiosité, de savoir s'organiser, de devenir plus autonome.

En tant que parent, le CLAS vous accompagne dans la scolarité de votre enfant pour mieux comprendre le système scolaire et faciliter le suivi de la scolarité de votre enfant.

Des ateliers partagés, des sorties, des temps conviviaux sont aussi proposés au cours de l'année.

Le CLAS est animé et encadré par l'équipe d'animation du secteur enfance et par des bénévoles.

L'accompagnement à la scolarité fonctionnera du 7 octobre 2019 jusqu'à mi-juin 2020 aux horaires suivants :

\* lundi et mardi de 16h00 à 18h00

\* jeudi de 16h00 à 18h30

Pour les familles souhaitant inscrire leur enfant, contacter Roxane ou Nathalie, un rendez-vous leur sera proposé.

Un CLAS Collège, en partenariat avec le Collège du Jardin des Plantes est aussi mis en place à La Maison des 3 Quartiers.

# JEUNESSE

Responsable jeunesse : Loïc Simon

23/25 rue du Général Sarraill

05 49 41 63 79 - jeunesse@m3q-csc86.org

## L'ACCUEIL DE LOISIRS POUR LES 11/17 ANS



Ce lieu d'accueil informel des 11/17 ans permet aux jeunes de se retrouver dans un lieu où ils se sentent bien, pour partager, débattre, découvrir, s'amuser, sortir, créer, monter des projets et des séjours... accompagnés par 2 animateurs permanents. Les jeunes ont la possibilité de fréquenter librement le local pendant les horaires d'ouverture en étant adhérents et en s'acquittant d'un forfait adapté au quotient familial. Certaines activités font l'objet d'un coût supplémentaire (Laser Game, air jump...)

<https://www.facebook.com/ventilo.maisondestroisquartiers>



### Horaires en période scolaire :

Les mardis, jeudis et vendredis de 17h15 à 19h

Les mercredis de 14h à 18h.

Les vendredis de 19h à 22h.

Les samedis de 14h à 19h

**Autres :** en fonction des projets de jeunes.

Pendant les vacances : du lundi au vendredi de 10h à 18h avec mise en place de soirées.

### Tarifs :

Le forfait pour l'accueil des jeunes sur l'année scolaire (les mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis) est calculé selon un taux de participation appliqué sur le Quotient Familial.

Exemple :

Pour un quotient de 500€, le calcul est le suivant :  $500 \times 5 : 100 = 25\text{€}$  (tarif pour l'année)

Pour un quotient de 1100€, le calcul est le suivant :  $1100 \times 5 : 100 = 55\text{€}$  (tarif pour l'année)

Pour les personnes qui n'habitent pas Poitiers, une majoration de 15% est appliquée.



### Le C.L.A.S. : Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Ce projet est élaboré en partenariat avec l'équipe éducative du collège du Jardin des Plantes. La famille est placée au centre du dispositif, le C.L.A.S. est un projet qui valorise la place des parents en tant que premiers éducateurs de leurs enfants. Cette action est animée et encadrée par l'équipe d'animation du secteur jeunesse, renforcée sur certains temps par des bénévoles.

L'accompagnement à la scolarité fonctionnera de début octobre 2019 jusqu'à mi-juin 2020 aux horaires suivants :

mardi de 17h15 à 19h

Mercredi de 13h à 14h30

jeudi de 17h15 à 19h

Pour participer au C.L.A.S., l'enfant doit être adhérent à la Maison des 3 Quartiers. Pour les familles intéressées pour inscrire leur enfant, contacter le secteur jeunesse, un rendez-vous leur sera proposé.

# REMIV

## REssources Mineurs Isolés en Vienne

Coordinatrice : Yasmina Brunet  
coord.remiv@m3q-csc86.org  
05 49 41 40 33



**Le pôle est ouvert tous les jours.**

les jeunes peuvent se retrouver et avoir des informations sur leurs situations les matins et des activités les après-midis.

**Tous les matins 9h30-12h30 un accueil est assuré sur rendez-vous !**

Un accompagnement individuel et un suivi sont proposés par des stagiaires travailleurs sociaux : projet scolaire et formation, stages, bénévolat, orientation santé et juridique.

**Tous les après-midis 14h-17h nous proposons des activités collectives :**

lundi et mardi : cours de français avec des bénévoles et des services civiques

mercredi : soutien scolaire ou activités

jeudi : venue d'un intervenant extérieur ou sortie à l'extérieur

( avec de nombreux partenaires : la médiathèque, les Beaux-Arts, le musée Sainte Croix, l'espace Mendes France, la mission locale, la PASS du relais Georges Charbonnier)

vendredi : jeux, sport...

**Tous les jours vers 16h30/17h nous proposons un goûter.**

**Retrouvez toutes les informations sur notre site :  
[remiv.centres-sociaux.fr](http://remiv.centres-sociaux.fr)**

# LES ANIMATIONS EN FAMILLE

Nathalie INGRAND

Responsable secteur enfance et famille

referentfamille@m3q-csc86.org / 05.49.88.85.83

Quentin PINET

Animateur famille

animateurfamille@m3q-csc86.org / 05.49.88.78.83 – 07.83.38.46.44

Victoria RAMOS

Animatrice enfance-famille

animatricefamille@m3q-csc86.org / 05.49.88.78.83 - 07.83.38.46.44



## Les Sorties et Séjours entre Familles

Vous souhaitez partir avec d'autres familles à la mer ? Dans un parc d'attraction ?

Visiter un musée ? Venez rencontrer les professionnels pour partager votre envie de départ, nous vous accompagnons dans l'organisation d'un séjour ou d'une sortie collective. À partir de 3 familles, un groupe pourra être créé et se réunir pour préparer son projet.

La maison de quartier vous accompagne dans la recherche de financements ainsi que dans la création de temps pour financer votre départ (ex : vente de gâteaux, soirée à thèmes...).

## Les Départs en Vacances Autonomes

Envie de vacances en familles ? Nous vous accompagnons dans la préparation de votre semaine de vacances.

Ce projet s'adresse aux familles ayant un QF inférieur à 700€ et n'étant pas parties depuis 3 ans.

Pour partir sereinement, nous proposons des réunions collectives de septembre à juin. Lors de ces réunions, nous vous accompagnons dans l'organisation de vos vacances : recherche de l'hébergement, du transport, organisation du séjour sur place, recherche de financements possibles, etc.

Ce projet est porté par la Maison des Trois Quartiers et par ses partenaires : La CAF et la MDS ( Maison de La Solidarité )

## Les Temps Partagés

Tout au long de l'année, les animateurs vous proposent des temps conviviaux où vous pouvez venir jouer, créer, vous amuser ... en famille durant le week-end!  
L'activité des temps partagés est proposée par les animateurs mais les familles peuvent aussi proposer une activité et participer à la préparation et à l'animation de celle-ci.

## Accompagnement d'initiatives de familles et de parents

Vous avez envie de vous investir ? Vous souhaitez mettre en place un temps convivial ou une animation ? Vous souhaitez aborder, avec d'autres parents, une thématique liée à l'enfance et/ou à la famille ? N'hésitez pas à nous contacter ! Nous vous rencontrerons avec plaisir pour discuter de vos envies.

## Ciné famille

Plusieurs fois par an, des bénévoles de la M3Q vous proposent des séances familiales au cinéma. Ce groupe de bénévoles est ouvert à toutes les personnes qui souhaitent participer à cette programmation cinéma pour les familles. Vous organiserez les séances de cinéma pour les familles : visionner, choisir les films et les dates de projection, organiser les séances de cinéma...

En partenariat avec le cinéma le Dietrich.



# ATELIERS ORGANISÉS PAR LA M<sub>3</sub>Q

## **PRE INSCRIPTIONS :**

Du 2 au 6 septembre 2019 aux horaires d'ouverture de l'accueil par téléphone ou physiquement à l'accueil.

## **Modalités :**

Pour les ateliers dont le nombre de demandes dépasse le nombre de places, le choix se fera de manière aléatoire (principe du tirage au sort qui aura lieu le 10 septembre). Nous constituerons une liste d'attente avec les personnes qui n'auraient pas eu de place en cas de désistements.

**Validation des inscriptions et paiements : du 18 au 30 septembre** aux horaires d'ouverture de l'accueil. Toute inscription non réglée à la date du 1er octobre annulera l'accès à l'activité.

**Vous avez droit à 1 séance d'essai :** au-delà toute activité commencée est due pour l'année. Toute demande de remboursement devra être fortement motivée et sera laissée à l'appréciation de la direction.

## **TARIFS**

**Les tarifs sont établis en fonction du taux de participation dont le mode de calcul est expliqué P.4**

Exemple : danse hip hop 5/7 ans

Pour un QF de 700€, le calcul est le suivant :  $700 \times 13.5/100 = 94.50\text{€}$  (l'année).

Exemple : théâtre adultes initiation

Pour un QF de 1100€, le calcul est le suivant :  $1100 \times 20.5/100 = 225.50\text{€}$  (l'année).

Exemple : théâtre 11/13 ans

Pour un QF de 400€, le calcul est le suivant :  $400 \times 19/100 = 76\text{€}$  (l'année).

-Tarif dégressif : à partir de la deuxième activité ou à partir de la deuxième personne d'une même famille pratiquant une activité au sein de la Maison des 3 Quartiers, vous bénéficiez de 10% en moins sur le tarif de l'activité la moins chère.

-Majoration de 15% pour les résidents hors Poitiers.



## ENFANTS / ADOS

### ATELIERS DANSE HIP HOP

**Cycle : 5/7 ANS**

**Les mercredis de 16h30 à 17h30 du 2 octobre 2019 au 10 juin 2020.**

Basé sur la découverte du Breakdance, le cours d'éveil se base sur les notions de mouvement, d'espace, de rythme, d'équilibre au travers d'ateliers ludiques et de jeux.

Le but de ce cours sera de développer la concentration et la créativité des enfants ainsi que l'écoute de soi et des autres.

Intervenante : Elodie Nogrette

Taux de participation : 13,5 / tarifs de 40€ à 270€

**Cycle : 8/12 ANS**

**Les mercredis de 15h à 16h30 du 2 octobre 2019 au 10 juin 2020.**

Initiation au Breakdance où les enfants pourront apprendre à coordonner leurs mouvements, à s'adapter à la musique et à savoir gérer l'espace et la rythmique. Ils commenceront à se familiariser avec le vocabulaire technique. Exercices chorégraphiques qui pourront donner lieu à un spectacle de fin d'année.

Intervenante : Elodie Nogrette

Taux de participation : 18 / tarifs de 70€ à 360€

**Cycle : 13/15 ANS**

**Les mercredis de 13h30 à 15h du 2 octobre 2019 au 10 juin 2020.**

Atelier pour les débutants et initiés à la danse hip-hop. Apprentissage des techniques du breakdance pour développer son propre style, comprendre la notion d'espace et de musicalité.

Intervenant : Elodie Nogrette

Taux de participation : 18 / tarifs de 70€ à 360€

### ATELIERS THÉÂTRE

**Cycle : 8-10 ans**

**Les jeudis de 17h30 à 19h du 3 octobre 2019 au 11 juin 2020.**

Tu aimes raconter des histoires, inventer des mondes fantastiques, rencontrer d'autres enfants qui ont la même passion ? Notre petit atelier de théâtre est fait pour toi !

En jouant, nous découvrirons comment créer des personnages et leur faire vivre des aventures incroyables. Chacun pourra exprimer ses idées et nous apprendrons à vivre de vrais moments de théâtre. A bientôt !

Intervenant : Arnaud Ladjadj

Taux de participation : 18 / tarifs de 70€ à 360€

### **Cycle : 11-13 ans**

**Les mardis de 17h45 à 19h15 du 1er octobre 2019 au mois de juin 2020.**

**Et 4 samedis de 10h à 13h : 30 novembre / 25 janvier / 28 mars / 6 juin.**

Un plateau de théâtre, vide mais qui n'attend qu'à vivre. Des costumes en coulisse, sans comédiens mais prêts à être personnages. Des coulisses silencieuses. Une planche qui grince et lumière !!!

On devient tantôt Hamlet, tantôt Sganarelle. On devient Figaro puis une rockstar en plein concert.

On joue, on chante, on pleure, on doute, on fait tomber le décor, on a un fou rire, on a un trou, on a le trac mais on s'en fiche car on vit !

Intervenant : Josselin Girard

Taux de participation : 19 / tarifs de 75€ à 380€

### **Cycle : 13-15 ans**

**Les mercredis de 14h30 à 17h du 2 octobre 2019 au mois de juin 2020.**

Des jeux pour découvrir l'espace, les autres, les mots, le regard et les gestes. Prendre la place.

Puis un grand jeu : la réalisation d'un spectacle. Trouver un rôle, un personnage, le décortiquer et puis entrer dans sa peau, avec les autres qui font de même.

Et c'est alors un groupe qui suit un chemin au bout duquel on joue plusieurs fois, plusieurs soirs, pour tous ceux qui attendent : le public.

Intervenant : Christian Compagnon

Taux de participation : 20.5 / tarifs de 80€ à 410€

### **Cycle : 15-17 ans**

**Les mercredis de 17h à 19h30 du 2 octobre 2019 au mois de juin 2020.**

Faire du théâtre ensemble.

S'engager et s'investir pour soi-même et pour les autres.

Constituer un groupe où chacun va s'amuser à «être» en se laissant surprendre et faire en sorte de ne jamais s'habituer aux habitudes.

Explorer différents moyens d'expressions : le corps, le playback, la voix..., avec différents outils: la musique, le texte ...

Créer un spectacle, une performance, ensemble où chacun peut s'exprimer pleinement et trouver une place qui lui plaît et dans laquelle il se reconnaît.

Intervenant : Rodolphe Gentilhomme

Taux de participation : 20.5 / tarifs de 80€ à 410€

## ADULTES

**DANSE HIP HOP / TOUS NIVEAUX à partir de 15 ans les jeudis de 19h à 20h30 du 3 octobre 2019 au 11 juin 2020.**

Dans ce cours, nous allons traverser les différentes énergies et gestuelles de la danse hip hop. En mettant l'accent sur le Break dance, Top rock et House dance, les ateliers auront pour but : l'écoute, la compréhension et la manière de chacun d'interpréter la musique pour ainsi faciliter la danse.

Intervenant : Lucien Pacault

Taux de participation : 18,5 / tarifs de 70€ à 370 €

### CHANT POUR TOUS

**Un dimanche par mois d'octobre 2019 à juin 2020 de 10h à 18h**

Un calendrier vous sera fourni lors de l'inscription.

Cet atelier s'adresse à toute personne aimant chanter et voulant exprimer sa voix.

Avec quelques notions de respiration et de rythme, il s'agira de se détendre afin de faire sonner au mieux les mots, les nourrir d'images, les visiter à sa façon. Tout au long de l'année, chaque participant(e) pourra chanter deux ou trois chansons. Ce travail individuel, accompagné par l'intervenant, se verra agrémenté, au fil des séances, de petits arrangements collectifs simples et accessibles à tous (aucun niveau musical pré-requis). Pour le plaisir de chanter !

Intervenant: Olivier Aucher

Taux de participation : 18,5 / tarifs de 70€ à 370 €



Photo : Françoise Reboisson

## THEATRE

### INITIATION

**Les mardis de 19h30 à 22h du 1er octobre au mois de juin 2020.**

Bienvenue à tous!

Que l'on soit débutant ou confirmé, le théâtre n'a jamais fini de nous surprendre. Il nous cueille à des endroits insoupçonnés, nous révèle à nous-mêmes et aux autres. Son apprentissage n'est pas linéaire; il faut pour cela essayer, explorer, se risquer, faire fausse route.

Considérons cet atelier comme un laboratoire où nous découvrirons ensemble le travail du corps, de la voix, du rythme, de l'espace et du texte au travers de différentes formes de jeux théâtral. Car finalement, tout ceci est un jeu, alors amusons-nous!

Intervenante : Carole Dalloul

Taux de participation : 20.5 / tarifs de 80€ à 410€

### PERFECTIONNEMENT

**Les mercredis de 19h30 à 22h du 2 octobre 2019 au mois de juin 2020**

Cet atelier est destiné aux personnes qui veulent jouer, rencontrer l'autre, former un groupe, travailler sur des textes, des exercices ludiques corporels, improviser ensemble... avec représentations à la clef.

«Tout théâtre, n'importe quel théâtre, agit toujours et très fort sur les cerveaux, ébranlé ou perpétue le système » Valère Novarina

Intervenant : Frédérique Lucas

TRES PEU DE PLACES SONT DISPONIBLES SUR CET ATELIER

Taux de participation : 20.5 / tarifs de 80€ à 410€

### CRÉATION

**15 jeudis du 14 novembre au 4 juin de 20h à 23h, un week-end en avril et un en juin, le samedi de 13h à 19h et le dimanche de 10h à 18h, enfin une semaine complète de 20h à 23h avant les représentations en juin.**

Calendrier disponible à la rentrée.

Cet atelier théâtre s'inscrit dans le cadre d'une pratique amateur, et s'adresse à toute personne ayant une expérience théâtrale déjà bien nourrie. Il s'agira, pour chaque participant d'œuvrer ensemble pour construire, répéter et jouer un spectacle en fin de saison. Le postulat qui permettra à chacun d'éprouver un réel plaisir individuel sera de se mettre au service du spectacle et de s'investir avec passion et rigueur dans le travail du groupe. Et pour que ces temps de création soient également des temps de récréation, la présence de chacun sur toutes les dates définies, est impérative.

Intervenant : Julien Playe

TRES PEU DE PLACES SONT DISPONIBLES SUR CET ATELIER

Taux de participation : 22 / tarifs de 85€ à 440€

## FELDENKRAIS

Les mardis et jeudis de 12h15 à 13h30 du mardi 1er octobre 2018 au jeudi 18 juin 2020

Vous avez mal au dos, au cou!! Vous avez des difficultés pour faire certains mouvements (lever le bras, monter les escaliers, marcher équilibré, etc.), la méthode Feldenkrais peut vous aider à reconquérir une autonomie corporelle sans douleur grâce à un apprentissage en douceur, en toute sécurité pour vous-même. Devenir conscient de ce que l'on fait dans l'exploration de petits mouvements, participe à la connaissance de votre corps en relation avec votre cerveau. Apprenez à écouter votre corps en mouvement pour mieux vous en servir, de manière plus simple et naturelle.

Ce travail est ouvert à tous, quel que soit son niveau de pratique corporelle, il est fait pour apprendre à relier imagination et action, pour se découvrir au-delà de ses habitudes et s'émerveiller de ses capacités restées cachées.

Intervenante : Joëlle Minvielle

Taux de participation : 18,5 / tarifs de 70€ à 370 €

Des stages à la demi-journée de 10h à 13h sont organisés toute l'année selon le calendrier suivant: 12/10 - 16/11 - 14/12 - 18/01 - 15/02 - 14/03 - 4/04 - 9/05 - 13/06.  
Pour les stages inscriptions et renseignements auprès de Joëlle Minvielle  
au 05 49 44 90 87 ou 06 20 39 14 64

*Feldenkraïs pour les personnes à mobilité réduite*

**Un cours Feldenkrais accueille le jeudi matin de 10h30 à 11h30 des personnes à mobilité réduite après accident de la vie (AVC, traumatismes crâniens, etc.).**

Ce cours offre aux personnes une possibilité de se réapproprier leur corps dans une recherche qualitative de leur mouvement grâce à la prise de conscience de leurs actions, quelle qu'en soit l'amplitude.

Grâce au groupe qui permet un retour dans l'espace de communication sociale, les personnes apprennent à reconsidérer leurs possibilités de mouvement en expérimentant des fonctions organiques plus globales (déplacement, orientation, préhension, respiration, vision, articulation, etc.). En élargissant progressivement le répertoire des actions possibles, l'image de soi pour s'utiliser de façon optimale, s'améliore.

Pour l'accueil dans ce cours prendre contact avec Joëlle Minvielle.

Tél : 06 20 39 14 64 ou joelle.minvielleg@orange.fr



# LES AUTRES ATELIERS/STAGES

PROPOSÉS PAR DES ASSOCIATIONS/STRUCTURES UTILISANT LES LOCAUX DE LA MAISON DES 3 QUARTIERS. LES CONTACTS SONT INDICUÉS À CHAQUE PARAGRAPHE. LES TARIFS NE SONT PAS AU QUOTIENT FAMILIAL.

## ATELIERS ET STAGES DE PRATIQUES ARTISTIQUES

### « COLLECTIF OR NORMES » : ATELIER NUMERIQUE

Créer, tester, bienvenue dans l'aventure extraordinaire de la réalité virtuelle : Alix wonderlands À partir de l'univers fantastique d'Alice au pays des merveilles, collectif Or Normes propose une lecture contemporaine de cette figure mythique de ce personnage de fiction.

Dans le cadre de ces ateliers, vous créez différentes histoires d "Alix" à lire via un casque de réalité virtuelle : atelier d'écriture avec Poulp Studio, captation de prise de son, imaginer des parcours littéraires et des aventures...

Intervenants : Christelle Derré (directrice artistique), Martin Rossi (programmeur multimédia), Gyomh (artiste graphique), David Couturier (sound designer), Manon Picard (doctorante - écritures numériques)

Contact réservation: Collectif Or Normes / 0950932013 ou [administration@collectifornormes.fr](mailto:administration@collectifornormes.fr)  
A partir de 13 ans. Maximum 8 participants / Tarif : 100 euros

Dates des ateliers : mercredi 2/10 de 17h à 19h, Samedi 5/10 et dimanche 6/10 de 14h à 18h, mercredi 9/10 de 17h à 19h, samedi 12/10 et dimanche 13/10 de 14h à 18h.

STAGE THÉÂTRE avec Christelle Derré du Collectif Or Normes Jeunes 11\_14 ans

Salle Trèfle, Maison des Trois Quartiers à Poitiers

Mardi 22/10 de 14h à 17h, mercredi 23/10 de 14h à 17h, jeudi 24/10 de 10h à 17h, et vendredi 25/10 de 10h à 17h

Présentation des ateliers le vendredi 25/10 à 18h

Tarif : 90€ Contact : Collectif Or Normes 0950932013 / [administration@collectifornormes.fr](mailto:administration@collectifornormes.fr)

### THEATRE / Atelier « 1200 TOURS/MIN. »

Deux vendredis par mois de 20h à 23h à partir d'octobre et 4 samedis de 10h à 19h.

Calendrier disponible à la rentrée.

Il s'agira avant tout de trouver le plaisir, l'énergie et l'audace du jeu.

D'apprendre à écouter – son partenaire, son corps, son souffle, les consignes du metteur en scène, sa musique...

De multiplier les exercices, en particulier de groupe.

D'apprendre à chercher et à oublier, à lâcher priser, à se laisser porter par la musique.

D'apprendre des textes, des textes de partout, de toute époque, du théâtre antique au théâtre contemporain et de les interpréter en creusant le lien entre le corps et la voix, en faisant venir les mots avec le corps

Intervenant : Pierre Letessier

Formé à l'Ecole Supérieure d'Art Dramatique de Pierre Debauche, Pierre Letessier est metteur en scène et maître de conférences en études théâtrales à l'Université de Paris 3. Son travail de chercheur et de praticien porte beaucoup sur le lien entre le corps et la musique.

Renseignements et inscriptions : [pierreletessier@club-internet.fr](mailto:pierreletessier@club-internet.fr) / 06 82 42 50 75

## LES ETINCELLES - ATELIER D'IMPROVISATION THEATRALE

### « PROJET PHOENIX »

Les lundis de 20h à 22h du 30 septembre 2019 au 25 mai 2020.

« Ce soir j'peux pas, j'ai impro ! » En voilà une bonne excuse pour le lundi !

Depuis trois ans, Les Etincelles - Atelier d'Improvisation Théâtrale proposent du jeu sans filet au fil de votre inspiration, du délire en bande organisée et quelques plantages dont on se relève toujours. Derrière cette façade légère, l'impro c'est aussi de la rigueur, de l'écoute, de la concentration. Vos professeurs y veilleront et vous emmèneront loin, très loin des sentiers battus. Alors prêts pour le grand lâcher prise ?

Nombre de places: 15 adultes

Cotisation annuelle: 160€

Inscriptions : 06.42.74.58.22

### DANSE « BIN BIN COMPAGNIE »

BIN-BIN est une Compagnie de danse qui a pour objectif de favoriser l'échange culturel autour des droits des femmes à partir de projets de danses, de spectacles vivants et de projets artistiques solidaires.

Cours animé par Valérie Chauvet

Mercredi de 19h à 20h30 du 18 septembre 2019 au 10 juin 2020.

Danse Africaine.

En s'appuyant sur un travail de placement corporel et de technique DUHNAM pour trouver le geste juste et libéré, il s'agira de vivre la danse et l'esprit de la danse traditionnelle africaine en se laissant traverser par les rythmes millénaires.

Cet atelier propose d'explorer les différentes facettes du mouvement africain et à pour objectif de :

- consolider un niveau technique
  - affiner et moduler sa gestuelle en harmonisant sa propre sensibilité et sa qualité de mouvement
  - rechercher sa propre danse dans le mouvement intuitif et à partir de techniques afro-contemporaines
  - développer l'écoute musicale
  - vivre les différentes étapes de la réalisation chorégraphique et sa présentation en public.
- Cours accompagné par SIAKA DIARRA, musicien( balafon, kora, chant...) percussionniste

Mercredi de 17h30 à 18h30 du 18 septembre 2019 au 10 juin 2020.

Danse et rythme pour les enfants de 3 à 5 ans

« Dessine moi ma danse avec du rythme »

Développer la danse chez l'enfant dans sa singularité et ses réflexes ;

- regarder, écouter, ressentir, transformer et poétiser
- développer sa motricité expressive, découvrir tous les possibles de son corps en mouvement, préciser sa gestuelle, pour se construire un langage corporel original qui donnera du sens à sa danse .

Renseignements / 06 98 11 02 30 / valeriechauvet.danse@gmail.com



Photo : Françoise Reboisson

## DANSE HIP HOP

### « ASSOCIATION OTAM »

Les mercredis à 21h du 4 septembre 2019 au 1er juillet 2020

L'association propose un temps pour laisser place à la pratique autonome de la danse hip hop. Ce temps sert principalement à l'approfondissement des connaissances en danse hip hop, à la préparation de compétitions ou de représentations.

Le tout encadré par des danseurs confirmés ou professionnels dans un esprit d'entraide.

Cotisation annuelle : 15 euros

Ouvert à tous

Contacts : Elodie 06 16 15 29 51 / Lucien 06 15 54 27 60

### PERCUSSIONS AFRICAINES

#### « ASSOCIATION DIEUFE DIEULE »

Les lundis de 17h15 à 18h30 : enfants

Les lundis de 18h30 à 20h : adultes

Du lundi 9 septembre 2019 au lundi 29 juin 2020

Aller vers une autre façon d'apprendre pour découvrir l'essence de la musique africaine : la communication. Il s'agira de mettre en relation son propre rythme corporel avec le temps et la pulsation afin d'acquérir la précision musicale. Chacun recherchera son propre jeu à partir de différentes techniques d'improvisation basées sur les hauteurs sonores pour vivre la musique africaine dans ses différents styles.

Intervenant et contact : Omar DIOP

dieufedieule@gmail.com / www.dieufedieule.com / 06 21 56 14 29 / 07 71 83 80 77

### PERCUSSIONS PERSANES

#### « ART DUTOMBAK »

Corporel, Voix, Instruments

Horaire : un samedi par mois de 10h00 à 18h00

Lieu : 6 rue du Mouton, 86000 Poitiers

Le rythme n'est pas seulement lié à la musique. Il voyage à travers bien des supports : le corps, la parole, le souffle, une mélodie, une danse, un tableau, un poème ou un jardin. Il peut être lent, scandé, syncopé, appuyé, en contretemps ou même suspendu. Développer cette conscience qu'offre le rythme, nous permet d'aiguiser nos perceptions. Grâce au jeu fin et digital des tambours persans,

Tombak (Zarb), Daf, Dohôl; on s'initie aisément à l'univers du rythme.

Les instruments peuvent être prêtés.

Public : aucune connaissance préalable n'est requise, tout public à partir de 6 ans

Intervenant : Fardin Mortazavi

Tarif : 30 euros par samedi ou participation libre

Info/contact : contact@maisonpersane.fr / 06 07 01 54 02

Site Web: www.maisonpersane.fr/

## ATELIERS ET STAGES AUTOUR DU BIEN ETRE ET DU CORPS

Nouveau

UN ATELIER A SOI

« ASSOCIATION LES PETITS CAILLOUX »

Pratique de communication bienveillante et de développement personnel

S'exercer à une pratique du dialogue et de l'écoute au sein d'un petit groupe, avec l'apprentissage des notions de base d'une expression authentique et bienveillante (librement inspiré de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg). Mais aussi : questionner le rapport au temps, cultiver la saveur de la pause et de l'instant présent, identifier ses affinités personnelles, croî(t)re en soi.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui se sentent intéressés ou simplement curieux de la démarche, et qui souhaitent s'investir dans cette aventure de relations humaines en quête de mieux-être.

Un samedi par mois : 12/10 – 23/11 – 14/12 – 11/01 – 8/02 – 28/03 – 18/04 – 9/05 – 6/06

Tarifs : 81 € pour l'année ou 12€ par atelier pour venir plus ponctuellement.

Contact : Sophie Bozier – 06 88 84 42 05 / [petitscailloux@outlook.fr](mailto:petitscailloux@outlook.fr)

Nouveau

ATELIER VOCAL

Mardi : de 9h30 à 10h30

Le corps sonore

Cet atelier propose d'investir les différentes zones du corps sonore. Des pratiques corporelles d'enracinement, de détente, des vocalisations, des «voyellisations» permettront de développer : l'écoute de soi -intérieure et extérieure-, le souffle, la conscience corporelle de l'émission et de la réception du corps sonore. Un chant de présence à soi.

Mardi : de 10h30 à 11h30

Au coeur du son

Cet atelier propose d'investir la résonance vocale grâce à des exercices d'enracinement, d'alignement, de présence à soi, aux autres, au souffle, au son. Grâce à la voix, nous affinerons la conscience de la résonance de soi avec soi et avec les autres au cœur de soi et du son.

Ateliers ouverts à tous.

Renseignements et inscriptions : Laurence Garmadi : 06 81 09 77 88 / [contact@art-therapie-laurencegarmadi.fr](mailto:contact@art-therapie-laurencegarmadi.fr) / [art-therapie-laurencegarmadi.fr](http://art-therapie-laurencegarmadi.fr)

## YOGA

Les lundis de 10h30 à 12h et les mardis de 17h40 à 19h10 : ateliers ouverts à tous

Les mardis de 19h15 à 20h45 : ateliers ouverts aux pratiquants de plus d'un an

Du 16 septembre 2019 au 9 juin 2020

Stages de 14h à 17h30 les samedis suivants : 18/01 – 21/03 – 6/06

Intervenante : Virginie SOREAU

Tarif : 24,0 euros + 6 euros (adhésion à l'association M3Q)

Contact : [www.yoga-safran.fr](http://www.yoga-safran.fr) / [yogasafran@gmail.com](mailto:yogasafran@gmail.com) / 05 49 44 16 96

Les vendredis de 12h30 à 13h45 : atelier ouvert à tous

Du 13 septembre 2019 au 26 juin 2020

Intervenante : Flore Marquis

Tarif : 24,0€ + 6 euros (adhésion à l'association M3Q)

Contact : [shifumiyoga@gmail.com](mailto:shifumiyoga@gmail.com)

Ces cours proposent un travail adapté aux pratiquants, dans la tradition de la «lignée de Madras». Ils sont composés de préparations du corps, de postures «asanas», travail du souffle «pranayama», assise silencieuse, relaxation.

Le cheminement vers soi permet de s'alléger, se désencombrer, s'assouplir pour aller vers un état d'unité intérieur. Le corps comme lieu d'expérience pour que «l'esprit prenne corps et que le corps retrouve l'esprit». Apprendre, grâce aux postures et au souffle, à «lâcher prise».

## GYM ENTÊTE

### « ASSOCIATION MÉMOIRE RÉCRÉ-ACTIVE »

Les vendredis de 9h30 à 12h ou de 14h à 16h30.

Venez dégourdir vos neurones !

Faute d'exercice, surtout à l'âge de la retraite, la mémoire s'ankylose. Pendant les séances, on dérouille sa mémoire de manière efficace, sous des formes variées, ludiques, souvent inattendues, toujours accessibles (pas de compétition, pas besoin de connaissances). Vous allez aussi reprendre confiance, retrouver des intérêts, vous détendre, rire et rencontrer d'autres personnes. On souhaite garder un corps alerte, pourquoi pas la tête ?...

- Deux sessions de 13-14 séances hebdomadaires de 2h30 : Début octobre ou fin février

- Groupe limité à 16 personnes

- Réunion d'informations à la M3Q : Vendredi 13 septembre à 15h30

- Autre réunion début février (date à déterminer courant janvier)

Intervenante : Jocelyne Plumet, docteur d'Université spécialisée en « gymnastique des neurones ».

Renseignements : Madame Xavier / 06 35 95 62 83



## COURS ET ATELIERS D'ASTROLOGIE 2019-2020

### « COSMOS INTERIEUR »

#### 1 - Les rendez-vous de la Lune.

Aux alentours de la Nouvelle Lune, nous nous retrouverons afin de partager les données de la nouvelle lune d'un point de vue individuel et collectif.

Cet atelier sera l'occasion de se préparer plus en conscience aux énergies du mois à venir à partir du thème de chaque participant.

Tout public. Cours-essai possible le vendredi 20 septembre. Il est souhaitable de maîtriser un minimum le langage de base (signes, planètes, Maisons) à l'aide d'un A.B.C.

Un vendredi par mois de 17h à 19h.

#### 2 - Formation en astrologie

A la rentrée 2019, une formation d'une durée de 2 à 3 ans est mise en place afin d'acquérir des outils pour la lecture d'un thème astral.

L'enseignement diffusé est le fruit d'une synthèse entre différents courants de pensée : humaniste, spirituelle et holistique. La cohabitation de ces différentes sensibilités de recherche et d'expression laisse à chaque participant la liberté de choisir son propre langage, de développer son intuition et sa pratique personnelle.

Public concerné : Thérapeutes et toute personne dans la relation d'aide.

Un vendredi par mois de 9h30 à 16h30.

#### 3 – Les séminaires du dimanche

Trois dates en octobre, janvier et mars pour se retrouver autour d'un sujet différent : « Les années 2020-2030 », « Astrologie médicale » et « Chiron, blessure & guérison ».

#### 4 – Atelier « Lune et Féminin »

Selon la demande, un atelier autour du Féminin pourra être organisé.

Différents visages de la Lune y seront alors abordés : ses influences, comment utiliser ses phases (quartiers, nouvelle Lune...) dans notre vie quotidienne, astro-généalogie.

Renseignements : Sylvie Magnac, astrologue humaniste, auteure-conférencière anime conférences, stages et ateliers ouverts à tous.

[www.cosmos-interieur.fr](http://www.cosmos-interieur.fr) - 06 74 64 92 66

## COMMUNICATION BIENVEILLANTE

### « ASSOCIATION MIELLINE »

Pour observer et transformer notre façon d'être en relation avec nous-même et avec les autres.

Se reconnecter à nos ressentis, nos perceptions et les décoder.

Apprendre les bases de la communication bienveillante : savoir exprimer et entendre un sentiment, un besoin, une demande.

Apprendre à s'offrir de l'empathie, de la bienveillance et à en offrir aux autres pour des relations plus harmonieuses.

Contact : Elise Bernard, pédagogue du mouvement et de la relation.

[bmc.elisebernard@yahoo.com](mailto:bmc.elisebernard@yahoo.com), 06 03 67 01 06

## QI GONG

### « LES ESCARBOUCLES ROUGE-FEU »

Découvrez et développez votre énergie interne avec les mouvements lents et fluides des exercices du Qi Gong. Le souffle harmonisé avec les mouvements favorise la détente, la concentration ainsi qu'une bonne santé.

Les émotions s'apaisent, l'esprit se libère progressivement avec la régularité de la pratique. SOURIEZ ... et appréciez votre BIEN-ETRE !

Isabelle Leblond, l'enseignante de l'association Les Escarboucles Rouge-Feu, enseigne le Qi Gong depuis 20 ans, est diplômée entre autres par Maître Li Jun Feng, est énergéticienne (acupuncture), praticienne du Feng Shui et se forme actuellement en Ba Zi.

Les lundis de 12h30 à 13h30 du 9 septembre 2019 au 29 juin 2020.

Renseignements et inscriptions : <http://isableb.wix.com/escarboucles>

Isabelle Leblond : 06 38 42 09 82.

## LE WUTAO®

### « LE CORPS EST L'ONDE »

Les dimanches 24 novembre, 19 janvier, 22 mars, 3 mai.

Le Wutao® est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences Bio-énergétique taoïte et occidentale, arts martiaux et scéniques.

Wutao (prononcé Woutao) « Wu » pour danse ou éveil, Tao la voie, le chemin).

En restaurant le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale, en retrouvant la dynamique circulaire de la respiration, la pratique du Wutao fluidifie dans le même temps notre corps et esprit. Nos émotions peuvent s'exprimer en douceur. Peu à peu nous lâchons prise notre bassin s'ancre. Le geste devient calligraphie, sentiment. Le corps « se défroisse » l'âme du corps s'éveille, les émotions se fluidifient, on respire mieux, le souffle se danse.

Le Wutao se pratique assis, debout, au sol et est accessible à tous.

Professeure certifiée : Marina Audibert

Renseignements et inscriptions : 06 62 67 25 39 [lecorpsestlonde@gmail.com](mailto:lecorpsestlonde@gmail.com)

<https://www.facebook.com/lecorpsestlonde/>



# CULTURE AGENDA

Christelle Bertoni : [culture@m3q-csc86.org](mailto:culture@m3q-csc86.org)  
Toutes les informations sur : [www.m3q.centres-sociaux.fr](http://www.m3q.centres-sociaux.fr)  
[www.facebook.com/lam3q.centresocialetculturel](https://www.facebook.com/lam3q.centresocialetculturel)

## Quelques temps forts...

### Jeudi 12 septembre / 20h30 / Centre de la Blaiserie

Concert de soutien pour les jeunes mineurs non accompagnés avec Nicolas Jules, Patrick Ingueneau, Nicolas Moro, Goupile et Coyotte.

Min' de Rien, la Maison des 3 Quartiers et le centre de la Blaiserie s'associent pour participer aux frais de formation professionnelle des jeunes.

### 22 septembre Fête des 3 Quartiers

16h « Le loup de Tombouctou » P'tits bouts et Cie / spectacle de rue tout public / parvis de l'église Montierneuf.

De 12h à 18h Fanfare Pierre et Fils

### Du 16 au 20 octobre : Festival Osez la danse

Mercredi 16 octobre / 15h30 / place Alphonse Lepetit (centre-ville de Poitiers)

Spectacle de danse hip hop en rue : « Réminiscence » Cie E.GO

Jeudi 17 octobre / 19h30 / Centre de Beaulieu

« Dé(s)Formé(s) » Cie Chriki'z + « Parallèles » Cie XPress

Vendredi 18 octobre / 19h / Maison des 3 Quartiers

« Ose Kids » : les rencontres de danse improvisée pour les 8/14 ans + performance amateurs

Samedi 19 octobre / 21h / The Roof (quartier de la Demi-Lune)

Soirée dansante avec « DJ split » et le « Tout petit groupe »

Dimanche 20 octobre / 14h30 / Centre de la Blaiserie

« Ose, rencontres d'improvisations dansées » 9ème édition



Photo : Françoise Reboisson

## A la Maison des 3 Quartiers de novembre à juin...

**Jeudi 7 novembre à 20h30** : « La Maison aux paupières closes » Cie du Mauvais genre / théâtre

**Vendredi 15 novembre à 20h30** : « Le Cabinet » Cie les Humains Gauches / théâtre

**Mercredi 20 novembre à 17h30** : « Un loup dans l'potage » / Cie la nomade / théâtre et musique à partir de 5 ans

*Ces deux spectacles sont programmés dans le cadre du festival d'Egale à Egal dont nous accueillons plusieurs autres rendez-vous : toutes les infos sur [www.egaleaegal.com](http://www.egaleaegal.com)*

**Vendredi 6 décembre à 20h30** : « Dieu seul me voit » Denis Bellin / théâtre-humour

**Samedi 7 décembre à 17h30** : « Albums et comptines » Cie Rebondire / jeune public à partir de 1 an – dans le cadre de la journée Haut comme trois livres : troc de livres, exposition de Loïc Mée, atelier parents/enfants, lectures...

**Jeudi 12 décembre à 20h30** : « Court-circuit 2ème édition » Il n'y a pas que les flamants roses qui savent jouer du violon / théâtre d'impro -humour

**Mercredi 18 décembre à 17h30** : « L'iiiimprobable » / improvisation musicale et dessinée / tout public

**Du 16 au 18 janvier à 20h30** : « Doris Darling » de Ben Elton / CT Créations / théâtre

**Jeudi 23 janvier à 20h30** : « Vous avez vu passer la gorille » Cie Sans Titre / théâtre

**Mardi 4 février à 19h30** : « Chroniques martiennes » le Théâtre dans la forêt / théâtre radio-phonique

21h : séance de cinéma au Dietrich (film en cours de programmation)

**Vendredi 14 février à 20h30** : « Mes nuits avec Patti (Smith) » Cie la volige / musique et théâtre

**Jeudi 20 février à 20h30** : « Des petites phrases courtes » Cie Tête à Corps / danse et théâtre

**Jeudi 26 mars à 20h30** : « La Sauvage » François Godard / chanson rock

**Jeudi 9 avril à 20h30** : « Baron Chien » / concert review Robert Wyatt avec Marion Berthier et Xavier Vochelle

**Samedi 16 mai à 19h** : « Nuit des chanteurs seuls » Cie la Martingale / chansons mais pas que...

**En juin** : En scène passionnément / les spectacles des ateliers de pratiques artistiques amateurs.

Programme susceptible de modifications.

## LES EXPOSITIONS 2019/20

**Du 2 au 30 Octobre :** Vernissage le 2 octobre à 18 h !

Regards Sur l'Art / Exposition en partenariat avec le CCAS / Pei-Ju et de Nihad Wicho

**Du 5 au 29 Novembre :**

Véronique Chouvet / plasticienne dans le cadre du festival « Egale à Egal »

**Du 2 Décembre au 6 janvier :**

Loïc Méhée / illustrateur jeunesse

**Et plein d'autres rendez-vous toute l'année !**

Contact : Aude Simone / [communication@m3q-csc86.org](mailto:communication@m3q-csc86.org)

Toutes les informations sur notre site : [m3q.centres-sociaux.fr](http://m3q.centres-sociaux.fr)



loïc Méhée, Véronique Chouvet & Pei-ju

## Le Joker

Le Joker s'adresse aux habitants de Poitiers ayant peu ou n'ayant pas de revenus. Tous les membres du foyer peuvent avoir droit au dispositif, y compris les enfants à partir de 2 ans. Avec cette carte nominative, chacun peut sortir à tarif réduit (3,50€) de septembre à août.

Tous les deux mois, un programme est adressé aux personnes inscrites pour les guider dans la découverte de l'offre culturelle et sportive à Poitiers. Il présente une sélection de sorties : théâtre, cinéma, concert, danse, exposition, conférence, rencontre sportive, visite et découverte du patrimoine, musée, culture scientifique...

Inscription gratuite toute l'année à l'accueil

des 10 maisons de quartier de Poitiers.

Renseignements : Valentine Dalançon, coordinatrice

Centre d'animation de Beaulieu / 05 49 44 80 40 /

06 72 09 10 88 / [contact@lejoker.org](mailto:contact@lejoker.org)

de  
Joker

#### **Association Amicale de l'école primaire Paul BERT**

1 Rue du Moulin À Vent, 86000 Poitiers  
Contact : amicalepaulbertpoitiers@gmail.com

#### **AMAP le Plateau (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)**

Se réunit les jeudis soir au bar le Plan B  
Contact : amapleplateau86@gmail.com

#### **Association Cimade**

6 Rue Prosper Mérimée, 86000 Poitiers  
Contact : 05 49 88 68 04

#### **Association Cinéma Le Dietrich**

34 Boulevard Chasseigne, 86000 Poitiers  
Contact : 05 49 01 77 90

#### **Conseil des habitants des 3 Quartiers – Budgets participatifs**

Contact : conseil3quartiers@gmail.com

#### **Fédération des Centres Sociaux de la Vienne**

12 Rue des Carmélites, 86000 Poitiers  
Contact : 05 49 00 01 45

#### **Association Médecin du Monde**

12 rue des Carmélites - 86000 Poitiers  
Contact : hc.poitiers@medecinsdumonde.net

#### **Association Plan BIS**

28 Boulevard du Grand Cerf, 86000 Poitiers  
Contact : contact@leplanbis.com

#### **Association Toit Du Monde**

31 Rue des 3 Rois, 86000 Poitiers  
Contact : accueil@toitdumonde-csc86.org

#### **Association Unis Cité Poitou-Charentes**

Antenne de Poitiers  
23 Place Montierneuf 86000 Poitiers  
Contact : ymagneron@uniscite.fr

#### **Collectif Maison Persane**

6 rue du Mouton, 86000 Poitiers  
Contact : contact@maisonpersane.fr

#### **Association Culturelle Empreinte**

Institut d'Administration des Entreprises – IAE  
Bureau C202 - 20 rue Guillaume VII le Troubadour, 86073 Poitiers  
Contact : empreinte.association@gmail.com

#### **AIDES 86**

1 Boulevard Jeanne d'Arc 86000 POITIERS  
<http://www.aides.org/>



photo : Laure Sornique



SAISON 2018/19

RUC de LIVRES  
SPECTACLE  
ATELIER  
EXPOSITION  
LECTURES

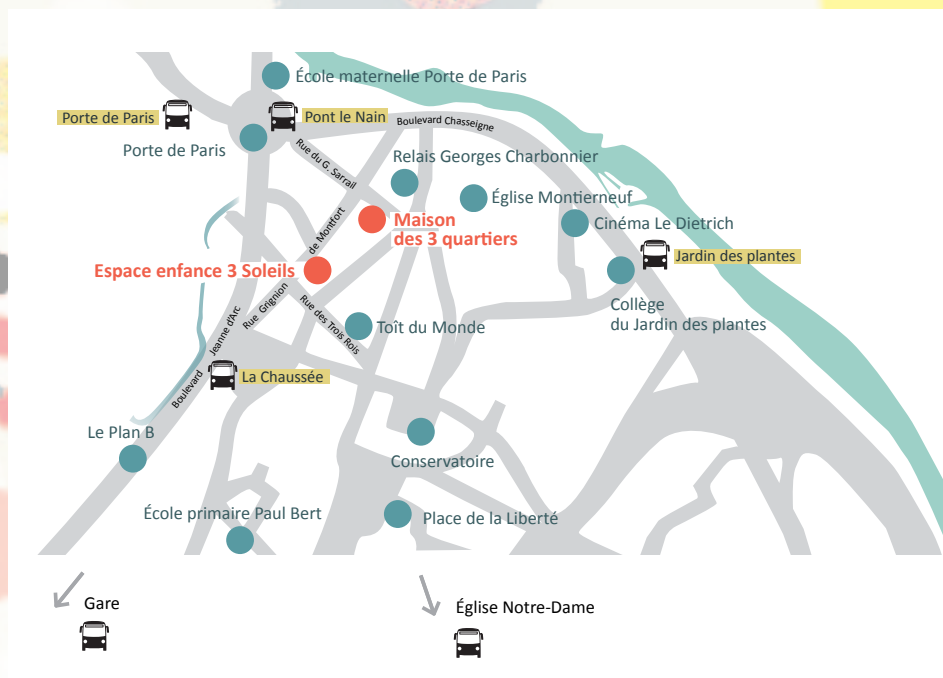


HAUT  
COMME  
3 LIVRES





## LES 3 QUARTIERS



20  
19  
/20

**CSC MAISON DES 3 QUARTIERS** 23-25 Rue du Général Sarraïl – 86000 POITIERS / T : 05 49 43 40 33  
**ESPACE 3 SOLEILS** 3 Rue Grignon de Montfort - 86000 POITIERS - Accueil de loisirs / T : 05 49 88 85 83 - Crèche T : 05 49 88 96 96  
accueil@m3q-csc86.org www.m3q.centres-sociaux.fr