

# SAISON 2022



# CENTRE CULTUREL FRANÇOIS VILLON

# 2023

## EDITO

Ce qui vous est présenté ici dans cette brochure au format de poche est L'ESSENTIEL de votre association : les ateliers ! C'est la base, le socle commun, ce pour quoi cette structure existe, PAR VOUS et POUR VOUS. Ce n'est pas une structure commerciale à la recherche de profit personnel mais bien une mutuelle, une coopérative, une entreprise SOLIDAIRE.



**ACCES**  
4 rue Talma 95880 • Enghien-les-Bains

**INFO**  
infos@ccfv.fr • 01 34 12 85 89 • ccfv.fr

**INSCRIPTION**  
ccfv.goasso.org  
ou à l'accueil du CCFV

**HORAIRES DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET**



# COTISATIONS

La saison comporte 33 semaines d'activités, elle se déroule du 12 septembre 2022 au 17 juin 2023 (30 séances garanties). L'association se réserve le droit d'annuler un cours en fonction du nombre de participants. Certificat médical d'aptitude à la pratique de l'activité concernée obligatoire pour la partie bien-être.

**ADHESION ANNUELLE OBLIGATOIRE : 20 EUROS** Tarifs dégressifs à partir de novembre. Remises consenties à partir de la deuxième activité. Les remises et les tarifs spécifiques ne sont pas cumulables. \* pour bénéficier du tarif enghiennois, se munir d'un justificatif de domicile.

**REDUCTION DE 50% :**  
- Bénéficiaire du RSA (justificatif de - 3 mois)  
- Personne porteuse de handicap (document MDPH)

**TARIFS HORS ENGHEN**  
Atelier de 1h : 234 €  
Atelier de 1h30 : 351 €  
Atelier de 2h : 468 €  
Atelier de 2h30 : 585 €  
Atelier de 3h : 702 €

**TARIFS ENGHENNOIS - 30 ANS \***  
Atelier de 1h : 179 €  
Atelier de 1h30 : 269 €  
Atelier de 2h : 358 €  
Atelier de 2h30 : 448 €  
Atelier de 3h : 537 €

**TARIFS ENGHENNOIS \***  
Atelier de 1h : 228 €  
Atelier de 1h30 : 342 €  
Atelier de 2h : 456 €  
Atelier de 2h30 : 570 €  
Atelier de 3h : 684 €

**TARIFS ACTIVITES NUMERIQUES**  
MIN' ENGHEN : Atelier de 1h30 / 40 €  
CYBERCAFE : Atelier de 3h / 40€  
CLUB 404 : Accès annuel / 30€

**TARIFS ECOLE D'ECHECS**  
Atelier de 1h : 138 €  
Atelier de 1h30 : 207 €

Profitez de réductions chez nos partenaires !



## ARCHITECTURE

**LABORATOIRE E3AU - SEBASTIEN MOULIN**  
Quinze années d'études en architecture, maths-chimie et économie de l'environnement

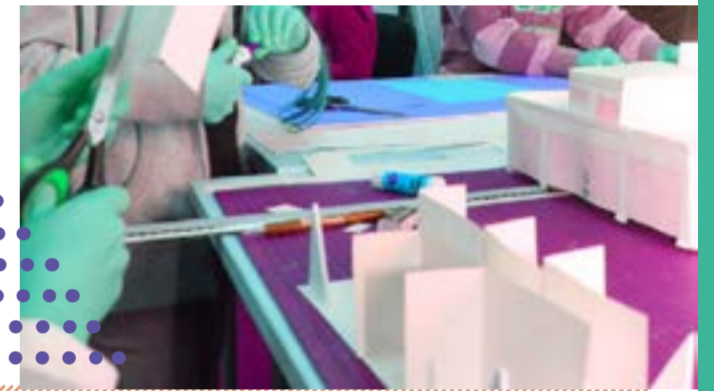
### ARCHITECTURE ADOS

COLLEGIENS : JEUDI 17h30 - 19h  
LYCEENS : JEUDI 18h - 20h

Venez découvrir une approche simplifiée du dessin d'architecture et de la maquette d'architecture. Les mains dans les poches, sans connaissance requise en dessin d'arts ou technique, tout est fourni et simple. Chacun repart avec ses productions.

**Objectifs pédagogiques :** apprendre en s'amusant. Concevoir un projet et le mener à bien. Développer sa créativité et son sens de la rigueur. Les ateliers proposeront des projets libres, imaginer la ville et le bâti de demain, comprendre l'architecture : multitude de plans, dessins et maquettes. Les lycéens pourront effectuer des exercices d'école d'architecture et s'interroger sur leur choix d'orientation : ingénieur, designer ou architecte.

150€ + adhésion



## LUDIQUE & NUMERIQUE

**ALAIN VIOT**  
Entraîneur fédéral d'échecs

### ECHECS

DEBUTANTS : MERCREDI 13h - 14h  
FORTS : MERCREDI 14h - 15h30  
INTERMEDIAIRES : MERCREDI 15h30 - 16h30  
KADORS : MERCREDI 16h30 - 18h

Tous les ateliers se divisent en un temps de cours et un temps libre pour mettre en application les techniques. Dans chaque cours, des tournois internes sont organisés. Débutants et intermédiaires : développer ses pièces, mener une attaque simple, placer des mats étudiés, etc. Forts et Kadors : ouvertures complètes, plans de milieu de jeu par l'étude des parties de maîtres, calcul des variantes et connaissances en finale. Les élèves de tous les groupes peuvent participer à des tournois externes en équipe ou en individuel (Championnat d'Île-de-France, Nationale jeune, etc.). La mémorisation et la réflexion sont très sollicitées. / De 6 à 18 ans /

**SEBASTIEN HAYER**  
Responsable de projets culturels et numériques au CCFV

### CLUB 404

TOUS PUBLICS / SUR LES HORAIRES D'OUVERTURE DU CCFV / PERMANENCE LES MERCREDIS DE 15h30 A 17h  
Le Club 404 est un atelier du CCFV pour des projets ludiques et vidéoludiques ouvert à tous. Le CCFV y mène des projets autour de la Culture Pop, principalement centrés sur le jeu vidéo et l'univers ludique. La richesse de cet atelier se puise dans l'initiative des membres qui peuvent être force de proposition. Le Club 404 est une opportunité de créer, développer et rejoindre un club. Le CCFV met à disposition son infrastructure en allouant une salle et du matériel pour le développement de vos projets à dimension ludique et vidéoludique.

### CYBERCAFE

PERMANENCE D'UN RESPONSABLE INFORMATIQUE TOUS LES JEUDIS DE 14h A 17h  
Le Cybercafé est un temps dédié à l'échange et la pratique en informatique. Un espace dédié, avec des ordinateurs et une imprimante 3D vous est ouvert pour pratiquer sur un réseau sécurisé. Vous aurez aussi l'occasion de poser vos questions à notre permanent lors de ces sessions afin qu'il vous aide dans vos démarches informatiques, que cela soit sur les ordinateurs de la salle ou bien sur vos supports personnels (ordinateurs, tablettes, portable).

### MIN' ENGHEN

8-14 ANS : MERCREDI 14h - 15h30  
Dans le cadre du projet Min'Enghien, le CCFV propose aux enfants un atelier Minetest dans lequel le groupe aura en charge la réalisation de la ville d'Enghien-les-Bains, dans le jeu vidéo. Soutenu par l'IGN et le Ministère de la Transition écologique et solidaire, l'atelier réunit apprentissage, amusement, projet collectif et citoyen !

### INTERVENANT A VENIR

#### ANGLAIS ENFANTS

4-5 ANS : MERCREDI 14h - 15h  
4-5 ANS : MERCREDI 15h - 16h  
6-8 ANS : MARDI 17h30 - 18h30  
9-11 ANS : MARDI 18h30 - 19h30  
12-14 ANS : MERCREDI 16h - 17h

À travers des activités, jeux et mises en situation, les enfants découvriront ou enrichiront leur pratique de la langue anglaise en petits groupes. Ils iront à la rencontre de la culture anglophone dans une dynamique ludique et pédagogique.

**DIDIER GAMELIN**  
Licence d'enseignement de l'anglais à la Sorbonne (30 ans d'expérience)

#### ANGLAIS ADULTES

ELEMENTAIRE : MARDI 14h - 16h  
ELEMENTAIRE : MERCREDI 19h - 20h30  
FAUX DEBUTANT : MERCREDI 9h - 11h  
PRE-INTERMEDIAIRE : JEUDI 9h - 11h  
INTERMEDIAIRE : LUNDI 11h - 12h30  
INTERMEDIAIRE : LUNDI 14h - 16h  
INTERMEDIAIRE : JEUDI 19h - 20h30  
INTERMEDIAIRE : VENDREDI 9h - 11h  
INTERMEDIAIRE PLUS : MARDI 9h - 11h  
INTERMEDIAIRE PLUS : JEUDI 14h - 16h  
INTERMEDIAIRE PLUS : VENDREDI 14h - 16h  
AVANCE : LUNDI 9h - 11h  
AVANCE : MARDI 19h - 20h30

Comprendre et parler l'anglais mais aussi s'approcher des cultures, des modes de vie et des actualités des pays anglophones, c'est ce que propose notre professeur. Grâce à des supports variés (livres de cours, CD, DVD, Internet, presse et médias...), l'expression orale est favorisée et la communication privilégiée. / À partir de 16 ans /

**ROSSELLA ANGELOZZI**  
Diplômée de l'International House Londres/Cambridge examen

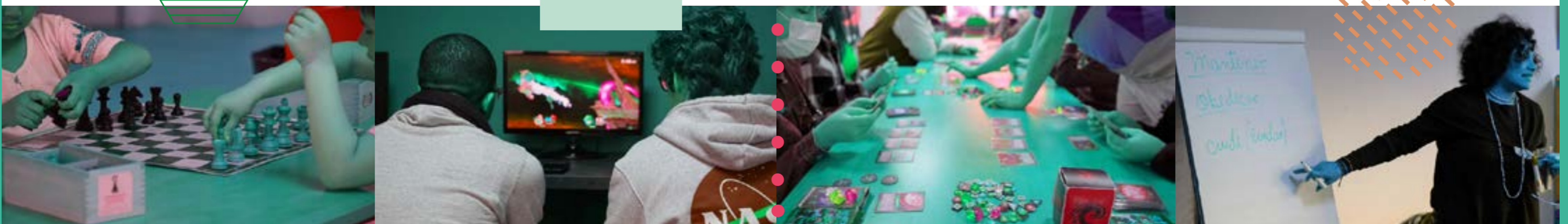
#### ITALIEN

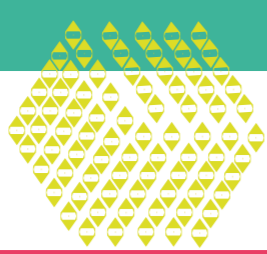
AVANCES : MARDI 14h - 15h30  
PRE INTERMEDIAIRE : SAMEDI 9h45 - 11h15  
INTERMEDIAIRES PLUS : MARDI 15h30 - 17h  
DEBUTANTS : SAMEDI 11h15 - 12h45  
L'Italie cultive les arts et Rossella Angelozzi propose de la faire découvrir. Venez nouer le contact avec la réalité italienne à travers des articles, dialogues, textes, musiques, reportages et films... Un voyage tout en interactions au cours duquel des sorties et ateliers dégustations vous seront proposés toute l'année. / À partir de 16 ans /

**YAIDA JARDINES OCHOA**  
Diplômée de l'Institut supérieur d'Art de La Havane à Cuba

#### L'ESPAGNOL POUR VOYAGER

ADULTES DEBUTANTS : LUNDI 18h30 - 19h30  
Venez apprendre l'espagnol, une des langues les plus parlées dans le monde, d'une façon ludique et inédite. Par des jeux de rôles et d'improvisations, vous assimilerez les subtilités de la langue et vous développerez votre spontanéité et votre capacité à prendre la parole, à comprendre et vous faire comprendre.





# ARTS

**SOPHIE POUVEREAU**

Diplômée de l'ENSBA (École nationale supérieure des Beaux-Arts) de Paris

## DESSIN & PEINTURE

A PARTIR DE 16 ANS : JEUDI 14H - 17H

ENFANTS (6-11 ANS) : MERCREDI 10H - 12H (AU PARC SAINTE-JEANNE)

Cet atelier s'adresse aux débutants ou confirmés qui souhaitent consolider leur technique du dessin afin d'acquérir plus de liberté dans leur pratique artistique. Les bases du dessin seront étudiées : la composition de l'image et diverses techniques picturales (crayon, pastel, aquarelle, peinture acrylique, stylo à bille...), de l'étude des œuvres classiques à l'exploration des approches contemporaines, de l'exercice pratique au développement des projets de chacun.

## AQUARELLE & DESSIN

A PARTIR DE 16 ANS : JEUDI 10H30 - 12H30

Ces ateliers ont pour objet l'étude de l'aquarelle et des techniques à l'eau : dilution des pigments, maniement du pinceau, étude du dessin, de la composition de l'image etc... L'exploration de ces notions est destinée à apporter à chacun aisance et liberté dans le développement de sa singularité artistique, dans une ambiance chaleureuse et studieuse.

PARENTS - ENFANTS : UN SAMEDI PAR MOIS 10H30 - 12H30

Adaptés aux petits et aux grands, ces ateliers intergénérationnels sont dédiés aux enfants de 5 ans et plus ainsi qu'à leur accompagnant. Il s'agit ici de découvrir le monde par le dessin et la peinture et de réaliser une œuvre partagée où se rencontrent les qualités et visions propres à chacun.

**FLORENCE JACOBSON**

Diplômée de l'École Estienne

## DESSIN & TECHNIQUES A L'EAU

ADULTES : MARDI 14H - 16H

Appréhender les différentes techniques de dessin, les mélanges de couleurs, la composition et la perspective. Étude de carnets de croquis, de voyage et de recherche avec différentes techniques : crayon, feutre, collage, aquarelle, crayon aquarellable... Cet atelier est un lieu stimulant de rencontres et de partage de connaissances.

**VIRGINIE HOYAUX**

Diplômée de l'ENSBA (École nationale supérieure des Beaux-Arts) de Cergy

## ARTS PLASTIQUES

3 - 5 ANS : MARDI 17H - 18H

5 - 9 ANS : MERCREDI 16H - 17H

6 - 8 ANS : MARDI 18H - 19H

6 - 10 ANS : MERCREDI 17H - 18H30

9 - 11 ANS : MERCREDI 10H30 - 12H

10 - 13 ANS : JEUDI 17H - 18H30

9 - 12 ANS : MERCREDI 14H - 15H30

14 - 18 ANS : VENDREDI 17H30 - 19H

Apprendre à regarder, reproduire et interpréter le monde qui nous entoure de manière personnelle ou « à la manière de », découvrir différentes techniques des arts plastiques : dessin, peinture, aquarelle, collage, modelage, pastel, encre... [groupe 14-18 ans : possibilité de préparation à l'option du Bac et aux dossiers des concours d'écoles d'Art]

ADULTES : MARDI 19H - 21H

ADULTES : VENDREDI 10H30 - 12H30

ADULTES : SAMEDI 14H30 - 17H / UNE SEMAINE SUR DEUX

Un éventail de techniques est abordé : couleur, contraste, perspective, travail de la matière, actualité artistique, peinture acrylique, peinture à l'huile, aquarelle, pastel, encre de chine. Autour de thèmes variés, en écho à l'actualité, Virginie stimule la créativité et la confiance de ses élèves dans un climat bienveillant.

PARENTS - ENFANTS : CERTAINS SAMEDIS 10H30 - 12H30

Venez partager une expérience en famille, un échange créatif et enrichissant à travers différentes techniques (modelage, encre de chine, aquarelle, pastel sec et gras, peinture, collage). Retrouvez le détail des dates sur notre site internet.

**YAIDA JARDINES OCHOA**

Diplômée de l'Institut Supérieur d'Art de La Havane à Cuba

## THEATRE ENFANTS

5-6 ANS : MERCREDI 14H - 15H

7-8 ANS : MERCREDI 15H10 - 16H10

9-11 ANS : MERCREDI 16H15 - 17H15

Les plus petits seront initiés au théâtre de façon ludique et amusante : se sentir bien dans son corps et dans l'espace, apprendre à maîtriser sa voix, son corps et utiliser son imagination pour créer. Les plus grands développeront leur créativité et l'art de l'improvisation, ainsi que l'écoute, la confiance en soi et la prise de parole en public pour s'affirmer.

## IMPROVISATION & THEATRE ADOS

11-15 ANS : MERCREDI 17H30 - 19H

Les jeunes construiront, en partant de l'improvisation, le parcours et l'histoire d'un personnage, développeront l'imaginaire et la confiance réciproque. Le but : créer et chercher le lâcher-prise dans l'interprétation de personnages improbables...

## ATELIER CONTE ADULTES

ADULTES : MERCREDI 19H - 20H

Yaida vous propose un temps collectif où l'on joue avec la voix et le corps pour explorer les techniques théâtrales du conte et un temps individuel où chaque conteur s'exprime, raconte, improvise... Différentes techniques seront abordées : l'oralité spontanée, le kamishibai, les raconte-tapis... Créer ses propres histoires en développant son imaginaire.

## INTERVENANT A VENIR

## EVEIL THEATRAL

3-4 ANS : MERCREDI 10H - 11H

5-6 ANS : MERCREDI 11H - 12H

Commencer le théâtre au plus jeune âge permet d'apprendre à sortir sa voix, se concentrer, être à l'écoute des autres, occuper l'espace et utiliser son corps pour s'exprimer. Le théâtre sera abordé à l'aide de petits exercices ludiques !

**LORETTE DUCORNOY**

Comédienne, diplômée du Studio de Formation théâtrale à Vitry-sur-Seine

## THEATRE ENFANTS ORMESSON

6-11 ANS : MARDI 16H30 - 18H

Mêlant théâtre et danse, cet atelier initie les enfants à la pratique théâtrale. Via l'improvisation corporelle et des exercices théâtraux, nous explorons le monde des émotions : comment naissent-elles, comment les reconnaître, les accepter mais aussi les exprimer parfois avec des mots, parfois avec le corps. [Réservé aux enfants scolarisés à Ormesson]

**ALINE PETIT**

Brevet du Cours Florent. Cofondatrice de l'école Impro Studio

## IMPRO

A PARTIR DE 16 ANS : JEUDI 19H - 21H

Découvrez la pratique de l'improvisation théâtrale et développer les savoir-faire nécessaires à la création de saynètes sur le vif. Exercices d'écoute, de lâcher-prise, sans jugement, capacité à faire des liens, à faire confiance, travailler l'imagination, la créativité et la concentration.

**MARC FAVIER**

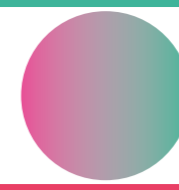
Comédien et metteur en scène de la compagnie Favier Théâtre

## THEATRE ADOS & ADULTES

15-19 ANS : MERCREDI 18H15 - 19H45

ADULTES : LUNDI 20H15 - 22H15 (A LA SALLE DES FETES D'ENGENH)

Metteur en scène et comédien, Marc Favier s'intéresse au théâtre du répertoire ainsi qu'aux écritures contemporaines. Le principe est de prendre du plaisir, de créer un esprit de groupe autour d'exercices, d'improvisations et de textes théâtraux. Des représentations sont organisées au cours de l'année.



# BIEN-ETRE

**JEROME FROMENT**

Diplômé de l'École « Green Yoga », reconnue « Yoga Alliance Internationale »

## KALARI

ADULTES : LUNDI 19H - 20H

Une gymnastique fluide, dynamique et complète à mi-chemin entre le yoga, l'art martial et la danse, le kalari est une pratique dynamique de bien-être liée à l'Ayurveda. Cette pratique développe une expression corporelle riche : souplesse, coordination, souffle et sens de l'espace. On en sort apaisé, revitalisé ainsi que plus fort et serein au quotidien.

## YOGA HATHA / VINYASA

ADULTES : LUNDI 20H - 21H30 (HATHA) ADULTES : VENDREDI 18H30 - 20H (HATHA VINYASA)

ADULTES : JEUDI 19H - 20H (VINYASA)

Le **Hatha Yoga** englobe les dimensions physiques, mentales et philosophiques : postures, techniques de respiration, méditation et hygiène de vie. On y joue sur les alternances de rythme entre les postures et la variation de leurs tenues. Il a des effets bénéfiques sur la concentration et la créativité. Le **Vinyasa** est un Yoga fluide, dynamique et plus chorégraphié que les autres puisque les postures s'enchaînent en synchronicité totale avec la respiration. Il est adapté aux gens recherchant un Yoga plus rythmé, mettant l'accent sur la tonicité posturale plus que sur la méditation.

## YOGA DEEP

ADULTES : MARDI 20H - 21H30

ADULTES : JEUDI 20H - 21H30

Ce Yoga lent et profond assouplit et renforce les tissus avec puissance, il assure la sécurité du geste et apprend à s'adapter à chaque élève avec bienveillance pour retrouver l'énergie perdue ou soulager des douleurs récurrentes. Il utilise des supports et matériaux (sangles, briques, bolsters...), encourage une rigueur d'alignement, et les postures proposées sont profondes et restructurantes.

## MEDITATION - RELAXATION

ADULTES : MARDI 19H - 20H

La vie extérieure moderne nous tire sans cesse hors de notre monde intérieur, qui alors mobilise ses facultés vers la réflexion, mais fait peu cas de sa sensibilité, son aptitude à contempler et à se relaxer. La pratique de la méditation réconcilie ce monde extérieur et son monde intérieur. Il vous sera proposé de méditer avec des images, sons, musiques ou de travailler sur la respiration, pour ressentir plus de sérénité.

## YOGA DU DOS

ADULTES : VENDREDI 9H30 - 11H

Le dos est souvent malmené par le rythme effréné de notre quotidien, l'anxiété et les mauvaises postures. Le Yoga du Dos propose une approche posturale ciblée sur le renfort et l'assouplissement du dos à travers des postures adaptées. Car chaque personne a un dos unique et une attente personnelle de la pratique du yoga pour en prendre soin.

**OULFA BEN ROMDHANE**

Diplômée en Satya Yoga

## SATYA YOGA

ADULTES : SAMEDI 9H30 - 10H30

ADULTES : SAMEDI 13H45 - 15H15

ADULTES : SAMEDI 10H45 - 12H15

ADULTES : SAMEDI 15H30 - 17H

Satya et Yoga sont des termes sanskrit qui signifient respectivement Vérité et Lien. Le Satya Yoga lie la pratique posturale au développement personnel pour se retrouver et se réconcilier avec Sa Vérité. Oulfa vous invite à découvrir cette discipline, véritable atout au quotidien pour entretenir le corps mais aussi se ressourcer et gagner en sérénité !

## YOGA ENFANTS

MERCREDI 10H45 - 11H45

Pratiquer le Yoga en s'amusant ! Voilà ce que propose Oulfa à vos petits yogis en herbe pour les éveiller de façon ludique aux bienfaits de cette discipline. Une activité accessible à partir de 6 ans. Soyez curieux, venez nombreux !

**FRANCOISE COHEN**

Certifiée de l'École Corps-Pilates et diplômée d'un brevet d'état d'éducateur sportif et de l'École Irène Popard

## EVEIL CORPOREL

4-5 ANS : SAMEDI 10H15 - 11H15

5-6 ANS : SAMEDI 11H15 - 12H15

Par le biais d'une pédagogie interactive adaptée à leur âge, les enfants découvrent et expérimentent le processus de création, intégrant des notions telles que les postures des chaînes neuromusculaires, les appuis, l'énergie, le temps, l'espace, les actions exécutées à partir de directives simples, la relation aux autres. Cet atelier accorde une large place à la musicalité et sollicite l'imaginaire enfantin.

## PILATES

DEB UTANT : LUNDI 9H30 - 10H30

DEB UTANT / POST-MATERNITE : MARDI 10H45 - 11H45

TOUS NIVEAUX : LUNDI 10H30 - 11H30

TOUS NIVEAUX : MERCREDI 18H - 19H

TOUS NIVEAUX : LUNDI 18H - 19H

INTERMEDIAIRE : MERCREDI 19H - 20H

DEB UTANT : LUNDI 19H - 20H

DEB UTANT : MERCREDI 20H - 21H

INTERMEDIAIRE : LUNDI 20H - 21H

INTERMEDIAIRE : JEUDI 10H30 - 11H30

TOUS NIVEAUX : MARDI 9H45 - 10H45

La méthode Pilates est une technique de remise en forme qui fait travailler tous les groupes musculaires, accessible à tous et faisant partie des gymnastiques douces, elle permet de se détendre et de se muscler sans se faire mal. Elle corrige la posture, améliore le souffle, assure le maintien de la colonne vertébrale, atténue les douleurs et le stress et, après l'effort, fait place à la relaxation. / À partir de 15 ans /

## BARRE A TERRE / STRETCHING

ADULTES : SAMEDI 9H15 - 10H15

Ce cours s'adresse à un large public désireux de créer des sensations nouvelles qui permettent d'enrichir et de parfaire une maîtrise articulaire, de s'assouplir et de rechercher la coordination de la force, de la résistance, du relâchement et du tonus musculaire afin d'atteindre un bien-être en lien avec la respiration. C'est à force de patience et d'endurance que le dos se redresse, que les bras se raffermissent et que la circulation sanguine s'améliore !

**LAURENCE SOLNAIS**

Diplômée en qi gong à l'école des Temps du corps Paris, formée aux métiers du sport et en éducation somatique

## QI GONG

ADULTES : LUNDI 11H - 12H30

ADULTES : MERCREDI 19H - 20H30

Art énergétique de santé, méditatif et corporel où l'être humain, la nature et l'univers sont indissociables, le Qi Gong est l'une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Le travail du corps, du souffle et de l'esprit permettent d'installer la sérénité, d'augmenter la vitalité et d'élargir la conscience.

**FLORENCE COLOMBANI**

Diplômée de l'École Irène Popard

## GYM

ADULTES : LUNDI 9H30 - 10H30

Adaptée aux élèves de tous niveaux, cette activité correspond à un travail musculaire analytique, le tout effectué en douceur et dans une ambiance dynamique, toujours en musique. Les élèves travaillent toutes les articulations du corps en profondeur et pratiquent des exercices de musculation ainsi que des étirements.

