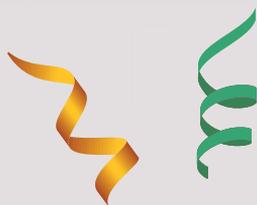




saint-herblain  
La Ville



DÉCOUVREZ  
LES ACTIVITÉS  
SOCIOCULTURELLES

POUR TOUS LES ÂGES  
2024 / 2025

CENTRES SOCIOCULTURELS  
SILLON DE BRETAGNE - SOLEIL LEVANT - LE GRAND B - ESPACE 126





Présents dans chaque quartier, les centres socioculturels herblinois sont un élément essentiel au dynamisme de notre

vie locale. Animées par les ASEC et leurs bénévoles, les associations partenaires et le personnel municipal, ces structures accompagnent vos projets, créent du lien entre habitants et proposent de nombreuses activités à l'année. Yoga, poterie, chant, apprentissage de langues étrangères... Dans ce programme, vous découvrirez la remarquable diversité de leurs propositions, accessibles à toutes et tous, enfants comme adultes, débutants comme pratiquants confirmés. Et qui sait, peut-être qu'au-delà de ces activités, vous aurez envie, à votre tour, de vous investir dans ces lieux de partage et de solidarité.

Belle année socio-éducative à toutes et à tous.

Bertrand Affilé  
Maire de Saint-Herblain  
Vice-président de Nantes Métropole

# SOMMAIRE

## QUARTIER NORD

Centre socioculturel du Sillon de Bretagne - p.4

## QUARTIER CENTRE

Centre socioculturel du Soleil Levant - p.12

## QUARTIER EST

Centre socioculturel Le Grand B - p.19

## QUARTIER BOURG

Centre socioculturel Espace 126 - p.24

## TARIFS p.31

## UNE OFFRE SOUTENUE PAR LA CAF

Les centres socioculturels sont soutenus par la Caisse d'allocations familiales (CAF), dans le cadre de leurs activités socioculturelles.



INSCRIPTIONS  
DU 2 AU 13 SEPTEMBRE

DÉBUT DES ACTIVITÉS  
LE 23 SEPTEMBRE

CENTRE SOCIOCULTUREL

# SILLON DE BRETAGNE

## CO-RESPONSABLES

Yvon Bernard  
Pierre Bussière  
Jérôme Caillaud  
Juliette Cramer  
Maddy Desouches  
Gérard Fallot  
Jacqueline Freville  
Youssef Ouchen  
Monique Rayer  
Bernard Sonnerly

*Le choix de l'ASEC  
s'est porté sur une  
gouvernance collective  
avec 10 co-responsables  
pour accompagner  
la vie de quartier, les  
projets des habitants.*

## OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Du lundi au jeudi  
de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h 30  
Le vendredi de 9 h à 12 h 30  
et de 13 h 30 à 18 h

## CONTACT

12 bis av. des Thébaudières  
44800 Saint-Herblain  
T 02 28 25 26 80

[cscsillon@saint-herblain.fr](mailto:cscsillon@saint-herblain.fr)

[!\[\]\(fe3aebe81acea8d45108cd2768939da7\_img.jpg\) Centre Socioculturel Sillon](#)

de Bretagne-Officiel

[!\[\]\(a8f9309f944226d1420f5fed22e2b6e6\_img.jpg\) @centre\\_socioculturel\\_sillon](#)

## ASSOCIATION SOCIO-ÉDUCATIVE ET CULTURELLE

[cscsillon.centres-sociaux.fr](http://cscsillon.centres-sociaux.fr)  
[asec.cscsillon@free.fr](mailto:asec.cscsillon@free.fr)

# QUI SOMMES-NOUS ?

Le projet du centre socioculturel Sillon de Bretagne est conduit par une association : l'Association socio-éducative et culturelle (ASEC) Sillon de Bretagne.

Le centre socioculturel est situé dans l'immeuble du Sillon de Bretagne mais s'adresse aux habitants et aux habitantes de tout le quartier Nord de Saint-Herblain : Bagatelle, Beauséjour, Thébaudières, Golf, Angevine, route de Vannes, Bouvardière... jusqu'à la Bergerie ! L'ASEC Sillon de Bretagne a plusieurs missions :

## ■ Aider les habitantes et habitants à réaliser leurs projets

Vous avez un projet pour votre quartier ? Vous êtes seul ou en groupe, une association, peu importe ! Nous sommes là pour vous aider à le mettre en place, surtout s'il a un impact positif sur le quartier.

## ■ Organiser des activités sociales, éducatives, culturelles

Vous avez envie de rencontrer vos voisins, de participer à un atelier cuisine, de faire de la danse, du yoga, des percussions, de la couture, d'apprendre à réparer votre vélo, de construire des cabanes, d'aller à la mer... ou juste de boire un petit thé ? Vous êtes au bon endroit ! Et si rien de tout ça ne vous intéresse, venez nous proposer vos idées !

## ■ Développer l'entraide et la solidarité

Parfois, il peut arriver que vous ayez besoin d'aide : pour réaliser des démarches administratives, pour progresser en français, pour apprendre à utiliser votre smartphone ou votre ordinateur, pour faire des courses, pour sortir de chez vous... Pour d'autres, vous avez envie de vous engager pour aider des personnes qui peuvent rencontrer des difficultés. Au centre socioculturel, vous êtes au bon endroit pour être aidé ou pour aider d'autres personnes. Si vous souhaitez faire partie de cette association, n'hésitez pas à venir nous voir pour échanger !

# PROJET SOCIAL 2023 / 2026 5 AXES

■ Mettre en place les conditions nécessaires au développement de réseaux de proximité

■ Construire une dynamique d'accueil permettant d'identifier le centre socioculturel comme un espace ressource et de vie sociale

■ Lutter contre toutes les formes d'isolement et d'exclusion et agir auprès des plus vulnérables (projet Sillon de Bretagne)

■ Lutter contre toutes les formes d'isolement et d'exclusion (projet Famille)

■ Construire une approche et un accompagnement adaptés avec les différentes jeunesse du territoire (projet Jeunesse).

# LES TEMPS FORTS

**FESTIVAL HERBULLES** Albums jeunesse & BD.

Du 14 au 26 octobre 2024 dans toute la ville.

**OCTOBRE ROSE** Le 24 octobre 2024.

**LES HIVERNALES** « Sur les pas du Colibri ».

Festival des arts vivants dans tous les centres socioculturels de la ville. Du 15 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2024.

**DANSES, PERCUSSIONS AFRICAINES**

Aux Hivernales 2024, au printemps 2025 et en juin 2025 à la fête de quartier.

**SILL'ON FAISAIT LA FÊTE** Le 15 décembre 2024.

**FESTIVAL DES JEUX** Du 26 février au 11 mars 2025.

**MOIS DE MARS ENGAGÉ**

Temps fort dédié à un sujet de société. Mars 2025.

**FÊTE DU QUARTIER NORD** Juin 2025.

**ANIMATIONS ESTIVALES** Juillet et août 2025.

Si vous souhaitez nous accompagner, nous serions ravis d'accueillir de nouveaux bénévoles. Contactez l'accueil du centre et rejoignez-nous lors d'une **soirée d'accueil des bénévoles : jeudi 26 septembre 2024 à 18 h 30** (pour les soirées suivantes, renseignez-vous à l'accueil).

Adhérente et adhérent de l'ASEC Sillon, usager du centre socioculturel, habitante et habitant du quartier, vous avez votre place dans la vie de l'association en participant à des rencontres, conseil d'administration, assemblée générale... Cela permet d'échanger, de se former et d'exercer sa citoyenneté.

# UN PÔLE DE SERVICES PUBLICS AU SILLON



Le centre socioculturel accueille également un Pôle de services publics, porté par la Ville de Saint-Herblain, au rez-de-chaussée d'une partie de l'équipement.

Vous pouvez y réaliser vos formalités (état civil, carte d'identité, passeport, CCAS, santé...), ou encore bénéficier d'un accompagnement numérique gratuit (utiliser un ordinateur, un smartphone, une tablette, Internet, mails...).

## PROJET JEUNESSE

ASEC\* SILLON DE BRETAGNE

### NOS ACTIONS AVEC LES JEUNES

Parce que les jeunes ont des envies, parce qu'ils sont force de propositions et d'actions, parce que la jeunesse est une période d'expérimentation et de choix... le centre socioculturel Sillon de Bretagne apporte un soutien à la fois pédagogique, technique et financier permettant d'accompagner les jeunes (11-25 ans) du quartier Nord, dans leur volonté d'agir. De multiples projets sont à créer, à imaginer avec les jeunes : sorties culturelles, séjours, vidéo, musique, danse, couture, festival...

Alors si vous avez entre 11 et 25 ans, venez exprimer vos envies, proposer vos idées et ensemble nous construisons vos projets ! Osez agir, osez rêver.

### CONTACT

Échange possible avec Lola Auneau  
l.auneau.cscsillon@gmail.com

📧 @lola.cscsln

📱 Lola Csc Sillon

📍 cscsln (Lola CSC Sillon)

À proximité du centre socioculturel :

## LE PÔLE RESSOURCES JEUNESSE

« NOUS ACCOMPAGNONS TOUTES LES JEUNESSES. »

Le pôle ressources jeunesse du Sillon accueille, informe et accompagne les 14-25 ans sur l'ensemble des demandes des jeunes: formation, recherche de stage ou d'emploi, santé, mobilité, logement...

Les équipes vous proposent un accompagnement individualisé ou collectif selon vos besoins. Des aides aux projets sont mises en place pour favoriser les initiatives des jeunes.

### CONTACT

Pôle ressources jeunesse du Sillon  
12 ter avenue des Thébaudières  
44800 Saint-Herblain - 02 28 25 25 51  
jeunesse@saint-herblain.fr

### HORAIRES

Lundi : 14 h - 18 h

Mercredi : 10 h - 12 h / 14 h - 18 h

Vendredi : 14 h - 18 h

## COMMUNIQUER EN FRANÇAIS

Différents accompagnements sont proposés aux personnes souhaitant apprendre le français ou progresser. Nous privilégions l'acquisition du français oral à partir de thèmes du quotidien et mettons une priorité sur le renforcement de la confiance en soi.

Pour s'inscrire : rendez-vous tous les vendredis hors vacances scolaires de 14 h à 16 h à Graines de Café. Nous proposons une évaluation du niveau et des besoins de la personne pour l'orienter vers l'accompagnement le plus adapté. Premières inscriptions vendredi 20 septembre 2024.

L'accompagnement en français est assuré par des bénévoles. Il est réservé aux habitants et habitantes du quartier Nord de Saint-Herblain.



## PAUSE PARENTALE

Sur chaque période de vacances, profitez d'un temps pour souffler dans votre quotidien de parents ! Une sortie est prévue pour un petit groupe de parents pendant que les enfants profitent d'un temps ensemble sur une activité.

## DEVENIR HABITANTS RELAIS

Les habitantes et habitants relais contribuent à l'entraide et au développement de relations de voisinage dans le quartier Nord de Saint-Herblain. Selon leurs envies, leurs compétences, leur disponibilité, les habitants relais peuvent par exemple accueillir de nouvelles personnes s'installant dans le quartier, accompagner une personne vers une structure du territoire, aller rendre visite à des personnes qui vivent seules, traduire des documents ou des échanges pour des personnes qui auraient des difficultés en français, rendre de petits services à leurs voisins...



## CANTINE SOLIDAIRE ET PARTICIPATIVE

Envie de cuisiner, d'apprendre, de proposer une recette et/ou déjeuner ?

Venez découvrir la cantine pour rencontrer d'autres personnes, échanger, partager des bons moments, participer au projet...

Nous cuisinons à partir de produits de producteurs locaux bio, en partenariat avec l'AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) du Sillon.

**HORAIRES :** le mercredi à 9 h pour cuisiner, 12 h 30 pour déjeuner et participer au service.  
**Public :** en priorité pour les habitantes et habitants du quartier Nord de Saint-Herblain.  
Prix libre.

Réservation conseillée par sms au 07 61 67 81 58.

## GRAINES DE PARTAGE

Les habitantes et habitants se retrouvent le mardi après-midi sur une permanence d'accueil et de rencontre conviviale où chacune et chacun peut boire un café ou un thé gratuitement, partager, échanger, proposer et créer des initiatives... Ouvert à toutes et tous, habitantes et habitants, collectifs et associations locales. Le centre vous accompagne dans vos envies et initiatives !

**HORAIRES :** mardi de 14 h 30 à 17 h dans l'espace Graines de Café.

## TOUTES ET TOUS EN SELLE

Un temps pour réparer ou apprendre à réparer son vélo ensemble.

**HORAIRES :** 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois de 16 h à 18 h (14 h à 18 h pendant les vacances)

Si vous êtes adulte et que vous souhaitez apprendre à faire du vélo, c'est possible. Contactez-nous !

## FRIPERIE SOLIDAIRE

Vous êtes intéressé par la mode, les actions solidaires, la seconde main ou la couture ? Ce projet à l'initiative d'une habitante a besoin de vous pour se développer ! Pour y contribuer, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

## MARCHES ADAPTÉES DE PROXIMITÉ

Des habitantes et habitants se réunissent pour marcher. Rendez-vous au centre socioculturel. Ouvert à toutes et tous.

HORAIRES : lundi à 10 h

## SENIORS

Bien vieillir dans son quartier, mieux vivre ensemble dans un environnement connu et sécurisant, construire de nouvelles solidarités, éviter le repli, l'isolement et l'exclusion. Tels sont les enjeux sur lesquels nous souhaitons agir avec l'aide de nos partenaires et des habitantes et habitants.

## BIEN-ÊTRE

Le centre organise des temps de bien-être tout au long de l'année, en fonction des besoins et envies des personnes (programmation en cours de construction : sorties, séjours, découverte d'activités). Vos propositions sont les bienvenues !

## MUSIQUE, VIDÉO, RADIO

Un studio est mis à disposition pour toute personne (jeune, habitant...) désireuse de faire de la musique, vidéo ou radio.

Pour plus d'informations, contactez le centre socioculturel au 02 28 25 26 80.

## NUMÉRIQUE

Besoin d'aide avec le numérique ?

Une conseillère est à votre service pour prendre en main un ordinateur, une tablette, un smartphone, naviguer sur Internet ou créer une boîte mail.

Sur rendez-vous au 02 28 25 23 16.



## LA CABANE

L'équipe du centre socioculturel propose de venir vous rencontrer, sur les quartiers : Bagatelle le dernier mardi de chaque mois, la Bergerie le dernier jeudi de chaque mois, et le Sillon le dernier lundi de chaque mois, pour partager, échanger, se connaître et construire avec vous, vos envies, vos projets en toute convivialité autour d'un café, d'un thé...



# ACTIVITÉS ENFANTS

## ÉVEIL

LECTURES, CONTES  
ET COMPTINES POUR  
LES TOUT-PETITS

Parents et bébé de 0 à 3 ans  
ou assistantes maternelles

Le 3<sup>e</sup> vendredi du mois  
(hors vacances scolaires)  
À 9 h 30 ou 10 h 30. Séance de 30 min.  
Un temps de convivialité sera  
proposé entre les deux séances.

- Gratuit sur inscription

## ATELIER ÉVEIL ET MOTRICITÉ (MONTESSORI)

De 3 mois à 4 ans

Toutes les deux semaines  
Mardi de 10 h à 11 h  
et de 11 h à 12 h

- Tarif 3

## SPORT, MUSIQUE

### ACROGYM

De 6 à 8 ans

Mercredi de 15 h 45 à 16 h 45

De 9 à 11 ans

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30

- Tarif 3

### BOXE (nouveau)

De 6 à 11 ans

Mardi de 17 h 15 à 18 h 15

- Tarif 3

## DANSE

### DANSE BOLLYWOOD

De 6 à 11 ans

Mardi de 16 h 45 à 17 h 45

- Tarif 3

### DANSE ORIENTALE

De 6 à 11 ans

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

- Tarif association Jawhara

## THÉÂTRE

De 8 à 12 ans

Mercredi de 14 h 30 à 16 h

- Tarif 4



## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Pour les élèves du CP à la terminale  
dont l'établissement scolaire a confirmé le besoin.

Accompagnement collectif et/ou individuel  
avec comme supports : des activités artistiques,  
littéraires, ludiques et des aides méthodologiques.  
Engagement sur toute l'année scolaire.

Démarrage de l'accompagnement à la scolarité  
lundi 4 novembre 2024.

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre  
est obligatoire : 10 €



# ACTIVITÉS ADULTES

## SPORT ET DÉTENTE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

- Tarif association AEPGV

### AQUAGYM

Mardi et jeudi  
de 13 h à 13 h 45

- Tarif association ALSHN

### GYM

Lundi et mercredi  
de 18 h à 20 h

- Tarif association GYFL

### GYM ADAPTÉE

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30

- Tarif association ACLB

### GYM ADULTES INTER-ÂGES

Mardi et jeudi de 9 h 15 à 10 h 15

- Tarif association ADGE

### GYM D'ENTRETIEN

Mardi et jeudi de 10 h 30 à 11 h 30

- Tarif association ADGE

### GYM SPÉCIFIQUE HOMMES

Vendredi de 9 h 15 à 10 h 15

- Tarif association ADGE

### PILATES

Mercredi de 11 h à 12 h

- Tarif association ADGE

### RANDONNÉES VÉLO

Lundi à 13 h 50

Jeudi à 8 h 50

- Tarif association ALSHN

### RANDONNÉES PÉDESTRES

Vendredi à 13 h 45

- Tarif association ALSHN

### YOGA

Lundi de 9 h 30 à 10 h 45  
et de 10 h 45 à 12 h

- Tarif association ASGEN

Mercredi de 19 h à 20 h 15

- Tarif 5

### YOGA ET PILATES

Jeudi de 18 h 45 à 21 h 30

- Tarif association ACLB

### YOGA DE SAMARA

Un mercredi sur deux  
de 10 h 30 à 12 h

- Tarif 5/2

### MÉDITATION

Un mercredi sur deux  
de 10 h 30 à 12 h

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif 5/2

## DANSE

### DANSE AFRICAINE

Hors du centre - quartier Bergerie

Lundi de 19 h 45 à 21 h 15

- Tarif 5

### PERCUSSIONS

Hors du centre - quartier Bergerie

Lundi de 19 h 45 à 21 h 15

- Tarif 5

### DANSE EN LIGNE

Lundi de 9 h 30 à 10 h 30

- Tarif association ALSHN

### ZUMBA

Mardi de 18 h 45 à 19 h 45

- Tarif association ACLB

### DANSE BOLLYWOOD

Mardi de 18 h à 19 h 30  
et de 19 h 30 à 21 h

- Tarif 5

Un samedi par mois de 10 h à 13 h

- Tarif association Sandanatyam

### DANSE ORIENTALE

Jeudi de 19 h 45 à 20 h 45

- Tarif association Jawhara

## THÉÂTRE

### ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

16 ans et +

Lundi de 20 h 15 à 22 h 30 (confirmés)

Mercredi de 20 h 15 à 22 h 30 (débutants)

- Tarif 5

## ARTS APPLIQUÉS

### COURS DE COUTURE

Lundi de 9 h 30 à 11 h 30 (nouveau)

Jeudi de 14 h 30 à 17 h 30

Vendredi de 14 h 30 à 17 h 30

- Tarif 2

### ATELIER COUTURE

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis de chaque mois  
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

### CARTONNAGE

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundis de chaque mois  
de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

### MOSAÏQUE

Jeudi de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT



## PASTEL

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis de chaque mois de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

## PATCHWORK

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis de chaque mois de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

## PEINTURE

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis de chaque mois de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

Mardi de 14 h à 18 h

- Tarif associatif CHAPA

## PEINTURE SUR SOIE LIBRE

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

## POTERIE

Lundi, mardi et vendredi de 14 h à 17 h (en autonomie)

- Tarif 1

## RÉFECTION DE FAUTEUIL

Mardi de 9 h à 12 h

- Tarif association CHAT

## TRICOT

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredis de chaque mois de 14 h à 17 h

- Tarif association CHAT

## LANGUES

### COMMUNIQUER EN FRANÇAIS

**Graines de Paroles** (espace d'accueil et d'apprentissage proposé aux plus débutants) : tous les vendredis hors vacances scolaires de 14 h à 16 h à Graines de Café.

**Accompagnement collectif** (niveau débutant à B1) : horaires communiqués lors de l'inscription.

**Accompagnement individuel** (tous niveaux) : horaires à construire en fonction des disponibilités de chacun et chacune.

Inscriptions : tous les vendredis hors vacances scolaires de 14 h à 16 h à Graines de Café (à partir du 20 septembre).

## BIEN-ÊTRE

### QIGONG

Lundi de 10 h 45 à 12 h  
Mardi de 18 h 30 à 20 h

- Tarif 5

### TAI JI QUAN

Vendredi de 10 h 30 à 12 h

- Tarif 5

### MÉDITATION

Un mercredi sur deux de 10 h 30 à 12 h

- Tarif 5/2

## LOISIRS ET JEUX

### JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi de 19 h à minuit

- Tarif association
- Le temps d'un jeu : les trois tours

### JEUX DE MÉMOIRE ET DICTÉE

Deux lundis et un vendredi par mois de 14 h 30 à 16 h 30 (se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Tarif association ALSHN

### SCRABBLE

Mardi de 14 h 30 à 17 h

- Tarif association ALSHN

### BRIDGE

Mardi de 14 h à 17 h

- Tarif association ALSHN

### TAROT

Mercredi et vendredi de 14 h à 18 h

- Tarif association ALSHN

### BELOTE

Jeudi de 14 h 15 à 17 h

- Tarif association ALSHN

### JEUX DE PLATEAU

Un jeudi sur deux de 14 h à 17 h (se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Tarif association ALSHN



# ASSOCIATIONS ACCUEILLIES



ACLB (Association culture loisirs Bergerie) : aclub.net

ADGE (Association dynamique de gymnastique d'entretien) : 02 40 47 45 31

AEPGV (Association éducation physique et gymnastique volontaire) : loireatlantique@comite-epgv.fr

ALSHN (Association loisirs Saint-Herblain Nord) : 02 40 40 88 25

AMAP Sillon (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) : amap.sillon@gmail.com

ASGEN yoga  
(Association sportive gaz électricité de Nantes) : francoise.gerard2@free.fr

CHAT (Club herblinois des ateliers de travaux créatifs) : 06 31 72 94 35

GYFL (Gym fun et loisirs) : gyfl.saintherblain@gmail.com

Jawhara (dances orientales) : 06 65 37 95 32  
centre-artistique-jawhara.fr

Photoclub du Golf : photoclubdugolf.weebly.com

Les jardins du Danube : lesjardinsdudanube@gmail.com

Le temps d'un jeu : les trois tours  
letempsdunjeu@outlook.fr - letempsdunjeu44.info

Tidelim : tidelim.blogspot.fr

Sandanatyam : sandanatyam@gmail.com  
06 82 04 86 09 - Sandanatyam.Com



## VIE QUOTIDIENNE

**AMAP POUR TOUS**  
Vente de paniers de légumes  
bio, fruits, oeufs, pain...

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Toute l'année.

Inscription auprès de l'AMAP Sillon

## CHANT

**CHORALE**

Mardi de 20 h 15 à 22 h 15

• Tarif association TIDELIM

**CHORALE**

Un vendredi sur deux  
de 14 h à 16 h 30

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

• Tarif association ALSHN

## LECTURE, ÉCRITURE

**ÉCRIVAINNE PUBLIQUE**

Sur rendez-vous.

Une priorité est accordée  
aux habitantes et habitants  
du quartier Nord.

• Gratuit

**LIVRE PARTAGÉ**

Une fois par mois

• Tarif association ALSHN

**DISCUSSION  
AUTOUR D'UN LIVRE**

Un lundi par mois à 14 h 30

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

• Tarif association ALSHN





INSCRIPTIONS  
DU 2 AU 13 SEPTEMBRE

DÉBUT DES ACTIVITÉS  
LE 16 SEPTEMBRE

CENTRE SOCIOCULTUREL

# DU SOLEIL LEVANT

CO-PRÉSIDENTS

Émilie Duval  
Marie Michelle  
Bardin Cresci  
Jacques Sedilleau  
Jean-Paul Delouche  
Annie Tourenne

OUVERTURE DE  
L'ACCUEIL DU CENTRE

Lundi, mardi, mercredi  
de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h  
Jeudi de 14 h à 18 h 30  
Vendredi de 9 h à 13 h  
Fermeture le jeudi matin  
et le vendredi après-midi

CONTACT

44 rue de la Blanche  
44800 Saint-Herblain  
T 02 28 25 26 90  
cscsoleillevant@saint-herblain.fr

ASSOCIATION  
SOCIO-ÉDUCATIVE  
ET CULTURELLE

cscsoleillevant.centres-sociaux.fr  
asec.soleillevant@gmail.com

# QUI SOMMES-NOUS ?

Le centre socioculturel est un équipement ouvert sur le quartier, un lieu de proximité, de partage et de découvertes ouvert à toutes et tous.

Habitanes et habitants, associations, vous avez une idée, un projet en tête ? N'hésitez pas à venir nous en parler et nous pourrons vous accompagner dans sa mise en œuvre. L'Association socio-éducative et culturelle (ASEC) du Soleil Levant pilote le projet social défini avec les habitantes et habitants et les associations du quartier.

À l'année, ce sont plus d'une soixantaine de bénévoles qui s'investissent pleinement dans la vie de notre association. Désormais 6 co-président-es se répartissent la gestion des pôles de pilotage et assurent la coordination. Plus de bénévoles mobilisés, moins de pression sur une seule présidence, le mode de gouvernance de l'ASEC s'adapte pour que chaque habitante et habitant puisse prendre la place qui lui convient le mieux. Des groupes projets ouverts à tout le monde sont aussi mis en place et disposent d'une autonomie, d'un pouvoir décisionnel ainsi que d'un budget dédié. Vous aussi, rejoignez-nous !

## PROJET SOCIAL 2023 / 2026

En 2023, l'Association socio-éducative et culturelle entame la première année de mise en œuvre de son nouveau projet social, jusqu'en 2026 autour de 4 axes :

- lutter contre l'isolement et le non recours aux droits
- favoriser l'implication des habitantes et habitants en faveur de la transition écologique et du développement de la citoyenneté
- soutenir et accompagner les fonctions parentales et renforcer les liens intergénérationnels
- contribuer au développement du pouvoir d'agir des jeunes.

## SAISON 2024-2025 : ALLER VERS LES HABITANTS

En 2024-2025 pendant les travaux, la relocalisation des activités se poursuit dans les autres salles du quartier et l'accueil dans les locaux provisoires est maintenu ! Les travaux permettront de redistribuer les espaces, de disposer d'un espace jardin rattaché au centre et d'accueillir un Pôle de services publics.

**Pour connaître vos lieux d'activités relocalisées reportez-vous aux numéros du plan, p. 32 de ce programme.** L'ensemble des lieux est également précisé dans la lettre de rentrée, disponible à l'accueil du centre socioculturel. Ces travaux sont l'occasion d'intervenir différemment sur le quartier avec le renforcement de l'« aller vers » les personnes isolées, celles qui n'ont jamais entendu parler du centre socioculturel et ainsi créer du lien social différemment. Comment ? Grâce à notre centre socioculturel itinérant La cabane, qui se déplace dans les différents espaces publics du quartier Centre (Bégraisière, Crémeterrie, Bergerie, Tillay). N'hésitez pas à venir à notre rencontre si vous passez à côté ! Nous n'avons rien à vous vendre, nous vous proposerons juste une boisson chaude ou froide, d'échanger, jouer pour faire connaissance. Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle année 2024-2025 et avons hâte de vous retrouver à la rentrée.

# LES TEMPS FORTS

## FESTIVAL HERBULLES

Albums jeunesse & BD.

Du 14 au 26 octobre 2024 dans toute la ville.

## LES HIVERNALES « Sur les pas du Colibri ».

Festival des arts vivants dans tous les centres socioculturels de la ville. Du 15 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2024.

## FESTIVAL DES JEUX Du 26 février au 11 Mars 2025.

## LE GALA DE DANSES ET THÉÂTRE Juin 2025.

## JOURNÉE DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES

FAITES AUX FEMMES Le 25 novembre 2024.

## LES RENDEZ-VOUS D'ADÈLE Avril 2025.

FÊTE DU TILLAY Suivez l'actualité Facebook d'Ensemble au Tillay pour connaître la date 2025 : [www.facebook.com/EVSduTillay/](http://www.facebook.com/EVSduTillay/)

# LES VACANCES SCOLAIRES

Temps de répit parental, escapades à la mer, ateliers enfants/parents/grands-parents, loisirs créatifs, espaces petite enfance... Sur chaque période de vacances scolaires, une programmation construite avec l'équipe d'animation et les habitantes et habitants permet de partager de vrais moments de convivialité, de rencontrer ses voisins, se découvrir de nouveaux talents, découvrir la région, cuisiner ensemble. À chaque fois, ce sont de beaux moments de convivialité très positifs!

Gratuit, en accès libre. Seule l'adhésion à l'ASEC est obligatoire. Le programme est disponible à l'accueil du centre socioculturel, 2 semaines avant chaque période de vacances scolaires.

## LA CABANE



La cabane est un centre socioculturel itinérant qui pourra vous surprendre au détour d'une rue. Elle est présente sur le quartier Centre tout au long de l'année, chaque deuxième semaine du mois :

- Le mardi après-midi dans le parc de la Bégraisière
- Le mercredi matin au marché de la Crémeterrie et le mercredi après midi sur la place de Preux.

Des animations vous seront également proposées pendant les vacances scolaires.



**! Vos activités relocalisées pendant les travaux**  
-> voir numéros reportés sur le plan p.32

## ACTIVITÉS ENFANTS

### ÉVEIL

#### ATELIER MONTESSORI

##### 2 Cuisine - Maison du Petit Bois

De 3 mois à 4 ans

Toutes les deux semaines  
Samedi de 9 h 30 à 10 h 30  
et de 10 h 45 à 11 h 45

- Tarif 3

#### ÉVEIL ET MOTRICITÉ

##### 3 Salle d'expression corporelle Carré des services

De 3 à 5 ans

Mercredi de 14 h à 14 h 45

- Tarif 3

#### ÉVEIL THÉÂTRAL

##### 7 Salle Pablo Neruda

De 4 à 6 ans

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30

- Tarif 3

#### ÉVEIL MUSICAL

##### 7 Salle Condorcet

Chant et découverte d'instruments  
De 3 mois à 3 ans

Un mercredi par mois de 10 h 45  
à 11 h 30 (se référer au calendrier  
transmis en début de saison)

- Tarif association Ensemble au Tillay :  
adhésion 1€

#### AUX MINIMES CRÉATIVES

##### 9 Salle Camille Desmoulins

Parents / enfants

Hors vacances scolaires  
Jeudi de 9 h 30 à 11 h 45

- Adhésion association Ti'Quartier

#### ACCUEIL 0/3 ANS

#### ASSISTANT-E-S MATERNEL-LES

##### 2 Grande salle - Maison du Petit Bois

Hors vacances scolaires  
Lundi, mercredi, vendredi de 9 h à 12 h

- Tarif association Matins Malices

### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Dans le cadre du Contrat local d'accompagnement à la scolarité (CLAS), un soutien est proposé en dehors du temps scolaire, dans des espaces adaptés et en petits groupes.

Il offre une aide aux parents dans leur rôle éducatif et un accompagnement personnalisé de l'enfant.

Il permet aux enfants d'acquérir des méthodes, d'accéder au savoir, à la culture et à l'apprentissage à la citoyenneté, de renforcer leur autonomie en valorisant les acquis.

Au programme : goûter, jeux, aide aux devoirs, construction, invention...

#### Élémentaires (collectif - groupes de 8 à 12 enfants)

Mardi de 16 h 15 à 17 h 45

##### 1 École Condorcet

Pour les enfants de l'école Condorcet

Jeudi de 16 h 15 à 17 h 45

##### 2 Grande salle - Maison du Petit Bois

#### Collégiens et lycéens (individuel)

Mercredi de 14 h à 16 h et de 16 h à 17 h

##### 8 Crèche du Soleil Levant

Atelier passerelle CM2 et 6<sup>e</sup> de 16 h à 19 h

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €

Démarrage après les vacances d'octobre 2024. Informations et inscriptions avec la référente familles et l'animatrice.



### DANSE

#### DANSE CLASSIQUE ET ACTUELLE

##### 3 Salle d'expression corporelle, Carré des services

De 6 à 7 ans

Mercredi de 15 h à 16 h

De 8 à 9 ans

Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15

De 10 à 14 ans

Mercredi de 17 h 30 à 18 h 30

- Tarif 3

#### DANSE MODERNE JAZZ

De 6 à 7 ans

Mercredi de 14 h à 15 h

##### 4 Salle associative du Vigneau

- Tarif 3

De 8 à 10 ans

Mardi de 17 h 45 à 18 h 45

##### 4 Salle de presse du Vigneau

- Tarif 3

De 11 à 13 ans

Mercredi de 15 h 15 à 16 h 45

##### 4 Salle associative du Vigneau

- Tarif 4

De 14 à 15 ans

Mercredi de 17 h à 18 h 30

##### 4 Salle associative du Vigneau

- Tarif 4

De 16 à 18 ans

Mardi de 18 h 30 à 20 h 15

##### 4 Salle associative du Vigneau

- Tarif 4

## ACTIVITÉS ENFANTS

### THÉÂTRE

De 7 à 12 ans

Mardi de 18 h à 19 h

- 9 Salle Camille Desmoulins  
• Tarif 3

De 13 à 17 ans

Mardi de 19 h à 20 h 30

- 5 Gymnase I.M.E.  
• Tarif 4

### DESSIN

MANGA

- 3 Salle d'activités 0.23 - Carré des services

De 8 à 16 ans

Mercredi de 17 h 45 à 19 h 15

• Tarif 4

### TOUTE L'ANNÉE

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS JEUNES

À votre demande, l'animatrice jeunesse vous accompagne pour mettre en place des projets (actions d'autofinancement, sorties, projets culturels etc.).

Hors vacances scolaires :

Mercredi de 14 h à 18 h

Pendant les vacances scolaires : tous les jours

- Gratuit, accès libre

## ACTIVITÉS ADULTES

### ARTS APPLIQUÉS

ART DU VITRAIL - Technique Tiffany

- 6 Salle Lucie Aubrac

Un vendredi par mois de 18 h à 20 h (débutants)

- Tarif 5

Un vendredi par mois de 18 h à 20 h (confirmés)

- Tarif 6

Un samedi par mois de 9 h à 12 h (confirmés)

- Tarif 6

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

### LOISIRS ET CRÉATIONS

- 7 Salle Condorcet

Vendredi de 13 h 45 à 16 h 15

- Tarif 5

### DESSIN PEINTURE

- 3 Salle d'activités 0.23

Carré des services

Lundi de 14 h à 16 h

ou de 16 h 30 à 18 h 30

- Tarif 5

### DESSIN PEINTURE LIBRE

- 3 Salle d'activités 2.1

Carré des services

Vendredi de 14 h à 16 h

- Tarif 1

### ÉMAUX

- 7 Salle Condorcet

Mardi de 13 h 30 à 18 h

- Tarif association Loisir émail 44

### COUTURE

COUTURE PATCHWORK

- 7 Salle Condorcet

Jeudi de 14 h à 17 h (se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Tarif 2

COUTURE

- 7 Salle Condorcet

Lundi de 19 h 45 à 22 h 15

Mardi de 9 h 15 à 11 h 45

- Tarif 5

### À VOS AIGUILLES

- 2 Grande salle - Maison du Petit Bois

Deux mardis par mois

de 14 h à 17 h (débutants)

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Tarif 1

### ACCOMPAGNEMENT EN FRANÇAIS

À l'oral, à l'écrit. Encadré par une animatrice et des bénévoles.

Cours collectifs

ATELIER AUTOUR DE LA CUISINE

- 2 Maison du Petit Bois

Mardi de 9 h 30 à 13 h 30

ATELIER FAMILLE 0-3 ANS AUTOUR

DE LA LECTURE ET DU FRANÇAIS

- 2 Maison du Petit Bois

Mercredi de 10 h à 11 h

Cours individuels

Conversation avec une bénévole.

- 2 Selon disponibilités de chacun : Maison du Petit Bois ou crèche du Soleil Levant

- 8

• Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €



**! Vos activités relocalisées pendant les travaux**  
» voir numéros reportés sur le plan p.32

## ACTIVITÉS ADULTES

### RENCONTRES ET LOISIRS

#### CAFÉ DES FAMILLES

Un espace convivial de rencontre entre parents, pour échanger sur le quotidien.

Animé par des professionnels. Ouvert à tous. Possibilité de garde d'enfants gratuite sur place et sur inscription. Plusieurs thématiques sont abordées toute l'année.

Un vendredi par mois de 19 h à 21 h (se référer au planning disponible à l'accueil)

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €

Un samedi par mois de 19 h 30 à 11 h 30

**Hors du centre - quartier Tillay**  
(se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Gratuit

#### LES MARDIS À LA LONGÈRE

Longère de la Bégraisière

Lieu de rencontres et de jeux.

Mardi de 14 h à 16 h

- Tarif association Ensemble au Tillay

#### CAFÉ PHILO

**9** Salle Camille Desmoulins

**Matinée conviviale autour de débats démocratiques.**

Un dimanche par mois de 9 h 30 à 14 h

- Gratuit, accès libre. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €

### LANGUE

#### APPRENTISSAGE DU VIETNAMIEN

**3** Salle d'activités 0.23

Carré des services

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

- Tarif association AVLA

### MULTIMÉDIA

#### COURS DE PERFECTIONNEMENT EN INFORMATIQUE

**3** Cybercentre - Carré des services

Un mardi par mois de 18 h à 20 h

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Tarif association AVLA

### MUSIQUES DU MONDE

#### MUSIQUES TRADITIONNELLES PÉRUVIENNES ET BOLIVIENNES

**7** Salle Pablo Neruda

Vendredi de 20 h à minuit

- Tarif association De securis Winayataqui

#### PERCUSSIONS TRADITIONNELLES ANTILLAISES

**7** Salle Pablo Neruda

Mardi de 20 h à 22 h 30

Deux samedis par mois de 18 h à minuit

- Tarif association Les amis du Bèlè

### DANSE

#### DANSE MODERNE CONTEMPORAINE

**4** Salle associative du Vigneau

18 ans et +

Mardi de 20 h 15 à 21 h 45

- Tarif 5

#### BIODANZA

#### EXPRESSIONS CORPORELLES

**4** Salle associative du Vigneau

Jeudi de 20 h à 22 h 45

- Tarif association Valparaiso

#### ROCK ET MULTI-DANSES (CHA CHA CHA, TANGO, QUICKSTEP, VALSE ANGLAISE...)

**4** Salle associative du Vigneau

Mercredi de 19 h à 20 h (intermédiaires)

- Tarif association Les enfants du bal

#### DANSES SWING (ROCK SWING, LINDY HOP, WEST COAST SWING)

**4** Salle associative du Vigneau

Mercredi de 20 h à 21 h (intermédiaires)

- Tarif association Les enfants du bal

#### DANSES LATINES (SALSA, BACHATA, KIZOMBA)

**4** Salle associative du Vigneau

Mercredi de 21 h à 22 h (intermédiaires)

- Tarif association Les enfants du bal

#### DANSES AU SOL (LINE DANCE, DANSES LATINES, CHARLESTON, DANSES CELTIQUES...)

**4** Salle associative du Vigneau

Vendredi de 11 h à 12 h (débutants)

Vendredi de 12 h à 13 h (intermédiaires)

- Tarif association Les enfants du bal

#### DANSE AFRICAINE

**9** Salle Camille Desmoulins

Jeudi de 20 h 30 à 22 h

- Tarif association Dékonou

#### DANSE AFRO ZUMBA

**9** Salle Camille Desmoulins

Mardi de 19 h 15 à 20 h 15

- Tarif association Dékonou

#### DOUM DOUM DANSE OU DANSE AFRICAINE

**9** Salle Camille Desmoulins

Mardi de 20 h 30 à 22 h

- Tarif association Dékonou



## SPORT, DÉTENTE ET BIEN ÊTRE

### THÉÂTRE

#### C<sup>ie</sup> DOUBLE FACE

7 Salle Pablo Neruda

#### Théâtre amateur

Jeudi de 20 h 30 à 23 h  
(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif association Double face

#### C<sup>ie</sup> PALABRES ET COMPAGNIE

6 Salle Lucie Aubrac

#### Tout public, théâtre amateur

Jeudi de 20 h 30 à 22 h 30

- Tarif association Palabres et compagnie

### CHANT

#### CHORALE TILLY T'Y CHANTE

5 Salle de conférence I.M.E

Jeudi de 19 h 15 à 21 h

- Tarif 2

#### CHANTS MARINS

4 Salle de presse du Vigneau

Un samedi par mois de 10 h à 12 h 30

- Tarif association Accordéons pluriel

#### ATELIER CHANT - PIANO

#### TECHNIQUE VOCALE

7 Salle Pablo Neruda

Samedi de 9 h à 11 h  
(atelier « Voix catillata »)

Samedi de 11 h à 13 h  
(atelier « Petit cœur de la voix »)

- Tarif association

La voix dans tous ses états

#### ENSEMBLE VOCAL DES CHANTEURS DU VAL DE CHÉZINE

7 Salle Pablo Neruda

Lundi de 17 h 30 à 19 h 30

- Tarif association

Chanteurs du Val de Chézine

#### CHANTS ET DANSES PORTUGAIS

9 Salle Camille Desmoulins

Un vendredi toutes les deux semaines  
de 20 h 30 à 23 h 30

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif association Primavera

#### ATELIER VIE ET RELAXATION

6 Salle Lucie Aubrac

Mardi de 10 h 45 à 12 h

- Tarif 5

#### PILATES

7 Salle Condorcet

#### Personnes à mobilité réduite

Lundi de 10 h à 11 h (pilates doux)

Démarrage en novembre 2024.

#### Tout public

Lundi de 11 h 15 à 12 h 15

(tous niveaux)

#### Tout public

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30

(tous niveaux)

- Tarif 3

#### VINIYOGA

3 Salle d'activités - Carré des services

Mardi de 9 h 15 à 10 h 30

et de 10 h 30 à 11 h 45

- Tarif 5

#### YOGA ÉCOUTE SENSORIELLE

7 Salle Condorcet

Lundi de 17 h à 18 h 15

et de 18 h 30 à 19 h 45

- Tarif 5

Un samedi par mois de 10 h à 12 h  
(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif association Equilibriôm

Un dimanche tous les deux mois  
de 9 h 30 à 18 h 30

(constellation familiale)

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif association Equilibriôm

#### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

4 Salle d'escrime du Vigneau

Lundi et jeudi de 14 h 15 à 15 h 15  
(gym bien-être)

Lundi et jeudi de 15 h 15 à 16 h 15  
(gym douce)

- Tarif association Gym forme

#### TAÏ CHI CHUAN

Mercredi de 18 h 30 à 20 h

9 Salle Camille Desmoulins

Jeudi de 18 h 30 à 20 h (confirmés)

5 Gymnase I.M.E

- Tarif association Tournesol

#### SOPHROLOGIE

6 Salle Lucie Aubrac

Mardi de 9 h 45 à 10 h 45

- Tarif association Tournesol

#### RELAXATION ALLONGÉ

7 Salle Condorcet

Mardi de 18 h à 19 h

- Tarif association Tournesol

#### QIGONG

3 Salle polyvalente - Carré des services

Lundi de 15 h 30 à 16 h 45

et de 17 h à 18 h 15

- Tarif association La Grue d'argent

#### TAÏCHINDO

#### Hors quartier Centre

Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30

(contactez l'association pour connaître  
le lieu de l'activité)

- Tarif association Taichindo

#### ATELIER CORPOREL

4 Salle associative du Vigneau

Mardi de 14 h à 17 h (gym adaptée)

Mercredi de 10 h à 11 h (gym douce)

- Tarif association Espace retraités

#### ATELIER DE PRATIQUES COMMUNICATION NON VIOLENTE

7 Salle Condorcet

Un samedi par mois de 9 h à 12 h

(se référer au calendrier  
transmis en début de saison)

- Tarif association Langages



**! Vos activités relocalisées pendant les travaux**  
-> voir numéros reportés sur le plan p.32

## LECTURE, ÉCRITURE

### ATELIER D'ÉCRITURE

- 2 Grande salle - Maison du Petit Bois  
Jeudi de 10 h à 12 h  
• Tarif 3

### LA BIBLIOTHÈQUE ADÈLE'H

Ouverture mardi et jeudi de 16 h 15 à 18 h  
Mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h30  
02 28 25 26 95

- 2 Pendant les travaux, retrouvez la bibliothèque à la Maison du Petit Bois. Reprise des permanences le 17 sept. biblio-soleillevant@wanadoo.fr

### CLUB LECTURE

Un mardi toutes les 6 semaines à partir de 20 h. Renseignements à la bibliothèque Adèle'H.

## CUISINE, ALIMENTATION

### CUISINER MALIN

- 2 Grande salle - Maison du Petit Bois  
Un mercredi par mois de 10 h à 14 h (se référer au calendrier transmis en début de saison)  
• Tarif 5

### AMAP POUR TOUS

- 9 Salle Camille Desmoulins  
Vente de paniers de légumes bio, viande, pain...  
Jeudi de 18 h 15 à 20 h 15  
Toute l'année.

### COURS DE CUISINE VIETNAMIENNE

- 2 Cuisine - Maison du Petit Bois  
Un samedi par mois de 9 h 30 à 14 h (se référer au calendrier transmis en début de saison)  
• Tarif association AVLA

### LE COMPOSTEUR

Venez déposer vos déchets verts et/ou participer aux permanences  
Mercredi de 14 h 30 à 15 h  
Samedi de 10 h 30 à 11 h  
• Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €  
Ouvert pendant les travaux.

## SENIORS

### ATELIER PRÉVENTION SANTÉ

60 ans et +. Cycles thématiques (améliorer son sommeil, mieux comprendre ses émotions, ateliers cognitifs et sensoriels, activités physiques adaptées...)  
Vendredi de 10 h à 12 h (lieux variables. Programme des ateliers disponible à l'accueil du centre)

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €  
Inscription sur un ou plusieurs cycles selon vos besoins.

### GYM ADAPTÉE

- 6 Salle Lucie Aubrac  
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 45  
• Tarif 3

### ENTRETIEN SENIORS ACTIFS

- 4 Salle associative du Vigneau  
Mardi de 10 h 45 à 11 h 45  
Jeudi de 11 h à 12 h  
• Tarif association ADGE

### CLUB DE RETRAITÉS

- 4 Salle associative du Vigneau  
Belote, scrabble, repas dansants, sorties, chansons...  
Mardi de 13 h 30 à 17 h 30  
Vendredi selon planning  
• Tarif association Club Belle humeur

### CLUB DES RETRAITÉS DU TILLY

- 9 Salle Camille Desmoulins  
Jeux, cartes, pétanque...  
Jeudi de 13 h 30 à 18 h  
• Tarif association Club Retraités du Tilly

### LIVR'AGE

Portage de livres à domicile par les bénévoles de la bibliothèque Adèle'H. Selon demande.

- Gratuit

### GROUPE GRAND PARENTALITÉ

Les grands-parents sont-ils des représentants du passé ou de nouveaux seniors dynamiques et disponibles ?

Comment se sent-on grand-parent ? Comment le devient-on ? Quels effets de la présence du grand-parent sur le développement de l'enfant ? Ces questions vous intéressent ? Rejoignez le groupe de parole ! Plusieurs thématiques toute l'année.

Un vendredi par mois de 18 h à 20 h (se référer au planning disponible à l'accueil)

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €

## ASSOCIATIONS ACCUEILLIES



Accordéons pluriel : accordéons.pluriels@orange.fr  
Adèle'H : biblio-soleillevant@wanadoo.fr - 02 28 25 26 95  
ADGE : adge44@orange.fr ou adge-gym-forme@wanadoo.fr  
AMAP pour tous : amap.tilly@gmail.com  
AVLA (Amitié Vietnam Loire-Atlantique) : sur place aux horaires des cours ou secretariat.avla@laposte.net  
Belle humeur : sur place, durant l'activité ou Marie-Madeleine Hellou : 02 40 43 08 16 - 06 76 27 78 74  
Café philo : 06 34 37 09 15 - 02 40 43 78 62  
paul.pavageau12@orange.fr  
Chanteurs du Val de Chézine :  
claudine.bretecher-barre@wanadoo.fr - 06 09 62 93 29  
C<sup>ie</sup> Double face : 06 62 64 15 79 - 06 72 07 00 96  
ciedoubleface@gmail.com  
C<sup>ie</sup> NTP : theatre.populaire@orange.fr - 06 18 68 22 12  
Club des pré-retraités et des retraités du Tilly :  
retraitestilly@gmail.com  
Dékonou : M. SLA au 06 30 39 48 59 - info@dekonou.com  
Equilibriôm : valerie.bonduelle@free.fr - 06 32 67 40 43  
Espace retraités : espaceretraites@wanadoo.fr - 02 40 43 60 97  
Ensemble au Tilly (EVS - Espace de Vie Sociale du Tilly) :  
ensembleautilly@gmail.com - 07 66 26 67 03  
Gym Forme : contact@gymforme.com  
gymforme.com - 06 95 26 40 86  
Langages : langages.ouest@orange.fr - 06 71 11 52 98  
La Grue d'Argent : lagruedargent@free.fr - 06 37 94 26 55  
La voix dans tous ses états : voixsesetats@gmail.com  
Les amis du Bèlè : lesamisdubele@hotmail.fr  
02 40 43 01 59 / 06 62 54 39 11  
Les enfants du bal : lesenfantsdubal@free.fr - 06 24 74 18 41  
Loisir Email 44 : Le44.emaux@orange.fr  
Palabres et compagnie :  
palabresetcompagnie@gmail.com : 06 62 26 76 28  
Primavera : netoleroux.marie@gmail.com 06 69 14 97 90  
Taichindo : nello.decol@gmail.com - 07 68 40 92 52  
Ti'quartier : tiquartier@gmail.com  
Tournesol : tourne.sol2@orange.fr - 06 07 45 74 12  
Valparaiso : asso.valparaiso@gmail.com - 06 42 23 51 73  
Winayataki : guillaume.fournies@gmail.com - 06 66 87 54 02

INSCRIPTIONS  
DU 2 AU 13 SEPTEMBRE

DÉBUT DES ACTIVITÉS  
LE 16 SEPTEMBRE

CENTRE SOCIOCULTUREL

# LE GRAND B

## OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Lundi, mardi, mercredi et vendredi  
de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h  
Jeudi de 13 h 30 à 18 h (fermé le matin)

## CONTACT

11 rue de Dijon, 44800 Saint-Herblain  
T 02 28 25 22 90  
cscgrandb@saint-herblain.fr  
[linktr.ee/csclegrandB](http://linktr.ee/csclegrandB)

## OUVERTURE DE LA LUDOTHÈQUE

Mardi et vendredi de 16 h à 19 h  
Mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 19 h  
Samedi de 10 h à 12 h  
(fermeture le lundi et le jeudi, le mardi et  
le vendredi matin et le samedi après-midi)  
T 02 28 25 22 93

# QUI SOMMES-NOUS ?

Le centre socioculturel Le Grand B encourage les rencontres et les échanges entre les habitantes et habitants. Ouvert à vos attentes et vos propositions, il soutient les projets de tous et des associations du quartier, se voulant un espace d'expression et d'expérimentation. Lieu d'accueil au quotidien, Le Grand B met l'accent sur l'épanouissement personnel de chacun. Il est un espace d'animation sociale, éducative et culturelle, accessible à toutes et à tous.

Apprendre à mieux se connaître pour mieux se reconnaître. Améliorer la qualité de vie de chacun, encourager la mobilisation collective pour soutenir les initiatives et œuvrer ensemble contre toute forme d'exclusion...Le centre socioculturel Le Grand B réalise son projet social municipal grâce au financement de la Ville de Saint-Herblain. Une équipe de professionnels, appuyée par les associations du territoire et l'engagement des habitantes et habitants, anime ce projet. Bienvenue à tous, habitants, usagers et acteurs, au centre socioculturel Le Grand B !

## PROJET SOCIAL 2023 / 2026

### Le centre socioculturel :

#### ■ UN LIEU D'ÉCOUTE

Premier accueil  
Ressources  
Bénévolat

#### ■ UN LIEU D'ACTION

Carrefour d'initiatives  
Expérimentation  
Rencontres et découvertes

#### ■ UN LIEU DE PARTICIPATION

Accompagnement des habitantes et habitants  
Citoyenneté et engagement  
Déploiement de projets



# LES TEMPS FORTS

## TEMPS FORTS CONVIVIAUX

Discute café, des après-midi et des soirées thématiques.  
Consultez notre programmation.

## TEMPS FESTIF SUR LE QUARTIER

Construit avec et pour les habitantes et habitants.  
Tout au long de l'année.

## FOCUS JEUNESSE

En lien avec le Pôle ressources jeunesse.  
Pour partager des temps festifs, se former, travailler, s'engager, vivre au quotidien, participer à la vie culturelle et sportive, se déplacer, sortir, découvrir.  
Plus d'infos : [jeunesse@saint-herblain.fr](mailto:jeunesse@saint-herblain.fr) - 02 28 25 22 67

## FESTIVAL HERBULLES

Albums jeunesse & BD.  
Du 14 au 26 octobre 2024 dans toute la ville.

## LES HIVERNALES « Sur les pas du Colibri »

Festival des arts vivants dans tous les centres socioculturels de la ville.  
Du 15 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2024.

## FESTIVAL DES JEUX Du 26 février au 11 mars 2025.

## ANIMATIONS « ALLER VERS »

Des activités culturelles et ludiques sur les espaces publics du quartier Est. Retrouvez-nous sous la tente étoile rouge !

## TEMPS FORTS PARENTALITÉ

Tout au long de l'année.  
Consultez notre programmation.

## FÊTE DE QUARTIER « Bellevue s'ambiance » 2<sup>e</sup> édition. Juin 2025.

## ÇA BOUGE DANS LES PARCS

Retrouvez la nouvelle programmation à l'été 2025.

## ANIMATIONS ÉTÉ ET VACANCES

Animations familiales, sorties ados, adultes, stage enfants... Consultez notre programmation.



# ACTIVITÉS ENFANTS

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

### EN SORTANT DE L'ÉCOLE

En partenariat avec les groupes scolaires du quartier et l'association Ré\_Création.

Mardi et jeudi de 16 h à 17 h 30

- Gratuit

D'autres propositions d'accompagnements sont possibles. Prenez rendez-vous avec les animateurs du centre.

## LANGUES

### L'ANGLAIS EN S'AMUSANT

De 4/5 ans à 10 ans

Jeudi de 17 h à 18 h

- Tarif 3

## DANSE

### HIP HOP

De 6 à 10 ans

Mercredi de 16 h à 17 h

De 11 à 17 ans

Mercredi de 17 h à 18 h 15

- Tarif 4

### DANSE BOLLYWOOD

De 4 à 13 ans

Lundi de 16 h 45 à 17 h 45

- Tarif association Sandanatyam

## BIEN-ÊTRE

### SELF DÉFENSE (nouveau)

14 ans et +

Jeudi de 19 h à 20 h 30

- Tarif 4
- Places limitées

### DANSES TAHITIENNES

Hors du centre

Salle d'expression corporelle

Carré des services

11 ans et +

(stage et perfectionnement)

Samedi de 13 h à 17 h

- Tarif association Tahiti Héré

## ATELIERS CRÉATIFS

### CLUB JUNIOR (nouveau)

Loisirs créatifs, sportifs, culturels, projets et activités en concertation avec les participants.

De 9 à 12 ans

Mercredi de 14 h à 15 h 30

- Gratuit

### CLUB MANGA

Fan de la culture japonaise et coréenne ? Des débats, quizz, animés, sorties et coups de cœur à partager.

10 ans et +

Différents temps forts définis à l'année.

Programmation au trimestre disponible à l'accueil du centre.

- Gratuit

### CLUB « CAP SUR » (nouveau)

Lieu d'accueil et d'échanges, projets et activités en concertation avec les participants.

De 15 à 19 ans

Vendredi de 16 h à 18 h 30

- Gratuit



## THÉÂTRE

### ATELIER « L'AVENTURE PARTAGÉE » (nouveau)

Création audiovisuelle et musicale.

12 ans et +

Jeudi de 18 h 45 à 20 h 30

- Tarif 4
- Places limitées

# ACTIVITÉS ADULTES

## ARTS APPLIQUÉS

### LES PETITES MAINS

Cours de couture

Jeudi de 14 h à 16 h

- Tarif 3

## ARTS PLASTIQUES

### PEINTURE

TOUTES TECHNIQUES

Mardi de 9 h à 11 h 30

Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

- Tarif 5

### PEINTURE LIBRE

Mardi de 14 h à 17 h

- Tarif 1



# ACTIVITÉS ADULTES

## MUSIQUE

### UKULELE

Hors du centre - salle d'activités 2.1  
Carré des services

**Tout public à partir de 15 ans  
(ados/adultes)**

Samedi de 13 h à 17 h

- Tarif association Tahiti Héré

### ATELIER CHANT

#### EXPRESSION ADAPTÉE

Vendredi de 14 h à 17 h

- Tarif association FMH

## THÉÂTRE

**ATELIER « L'AVENTURE PARTAGÉE »  
(nouveau)**

Création audiovisuelle et musicale.

**Tout public à partir de 12 ans  
(enfants/ados/adultes)**

Jeudi de 18 h 45 à 20 h 30

- Tarif 4 enfants/ados (12-17 ans)
  - Tarif 5 adultes (18 ans et +)
- Places limitées

### ATELIER THÉÂTRE ADAPTÉ

Vendredi de 17 h 30 à 19 h

- Tarif association L'Être Acteur

## DANSE

### DANSE AFRIQUE DE L'OUEST

Jeudi de 19 h à 20 h 30

- Tarif association Semikin

### DANSES INDIENNES

Lundi de 18 h à 19 h 30  
et de 19 h 30 à 21 h

- Tarif association Sandanatyam

### Hors du centre - Carré des services

Samedi de 10 h à 13 h

- Tarif association Sandanatyam

### DANSES TAHITIENNES

Hors du centre - Carré des services

**Tout public à partir de 15 ans  
(ados/adultes)**

Jeudi de 18 h à 21 h 15

Selon conditions physiques.

- Tarif association Tahiti Héré

### TANTRA DANSE

**Bien-être par le mouvement**

Samedi de 9 h 30 à 13 h

- Tarif association Artplus

### ATELIER DANSE

**Bal de Bellevue**

Mardi de 18 h 45 à 20 h 45

- Tarif association Système B

## DÉTENTE

### ATELIER D'ÉCRITURE :

#### LA PLUME VAGABONDE

Hors du centre - Carré des services

Deux jeudis par mois

Durée 1 h, entre 14 h 30 et 16 h

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif 3

### JEU D'ÉCHECS (nouveau)

Jeudi de 19 h à 20 h 30 (tous niveaux)

- Tarif association Chessboxing

## BIEN-ÊTRE

### SELF DÉFENSE (nouveau)

**Tout public à partir de 14 ans  
(ados/adultes)**

Jeudi de 19 h à 20 h 30

- Tarif 4 ados (14-17 ans)
  - Tarif 5 adultes (18 ans et +)
- Places limitées

### YOGA ÉCOUTE SENSORIELLE

Mardi de 17 h à 18 h 15

ou de 18 h 30 à 19 h 45

Jeudi de 10 h à 11 h 15

- Tarif 5

### GYM PILATES

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

et de 19 h 30 à 20 h 30

- Tarif 3

### PILATES

Hors du centre - Carré des services

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

et de 19 h 30 à 20 h 30

- Tarif association Gym Forme

### GYM DOUCE

Mardi de 10 h à 11 h 30

- Tarif 3

### FITNESS

Lundi et mercredi de 9 h à 11 h 30

Vendredi de 9 h à 11 h 30

ou de 20 h à 22 h 30

- Tarif association Les Zirond'elles

### LES PETITES MARCHES (nouveau)

Jeudi : rendez-vous à 14 h

dans le hall du centre.

Horaire de retour suivant la durée de  
la balade.

- Gratuit



## PARENTALITÉ

### POINT D'ÉCOUTE PARENTS (nouveau)

Pour les parents, grands-parents, beaux-parents et adultes en difficulté pour rétablir une relation et une communication positive avec leur enfant ou adolescent.

Un vendredi sur deux de 14 h à 18 h (hors vacances scolaires).

À partir du 27 septembre 2024.

- Gratuit, sur rendez-vous
- Ouvert à tous les Herblinois.
- Renseignement auprès de l'accueil et des animateurs du centre.

## LANGUES

### ANGLAIS

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

- Tarif 5

### FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Lundi et jeudi de 10 h à 11 h 30

- Gratuit

## ANIMATIONS ET VIE DE QUARTIER

### « ALLER VERS »

#### AVEC L'EXTRA-ORDINAIRE

Animations familiales en plein air (animations musicales, dansantes, créatives et détente...)

Retrouvez-nous sur le quartier Bellevue à Saint-Herblain sous la tente étoile rouge !

Mercredi de 16 h à 18 h 30

- Accès libre

Renseignements auprès du centre socioculturel.

### ATELIER JEUX

Hors du centre - Carré des services

Lundi de 14 h à 17 h

- Gratuit

### CLUB RETRAITÉS DU MOULIN DU BOIS : SECTION PÉTANQUE

Tous niveaux, « je tire ou je pointe ? »

Lundi au vendredi de 14 h à 18 h

- Tarif association
- Club du Moulin du bois

### PETIT DÉJEUNER DE L'ASSOCIATION LOISIRS FAMILLES 44

Venez partager un moment convivial.

Mercredi de 8 h 30 à 11 h

- Tarif Association Loisirs Familles 44

### LE P'TIT BLABLA DE L'ASSOCIATION CRÉATIF FESTIF (nouveau)

Venez échanger et discuter autour d'une boisson chaude ou froide avec d'autres habitants du quartier.

Lundi de 14 h à 18 h

- Tarif association Créatif Festif

### LES P'TITS GOÛTERS DU QUARTIER DE L'ASSOCIATION CRÉATIF FESTIF (nouveau)

Venez prendre un goûter à thème ! Pour les grands et les petits.

Mercredi de 15 h 30 à 17 h 30

(hors vacances scolaires)

- Tarif association Créatif Festif

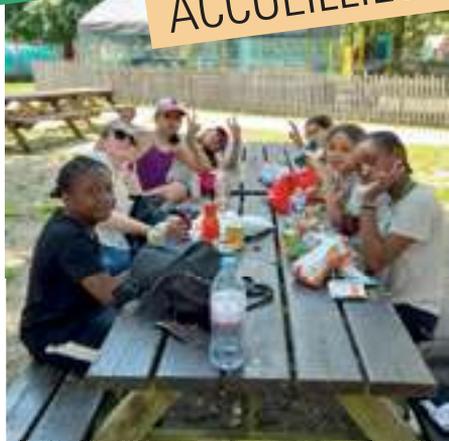
### JARDINS PARTAGÉS « P'TIT B VERT » (nouveau)

Toute l'année. Programme suivant les saisons.

- Accès libre

Renseignements auprès des animateurs du centre socioculturel.

# ASSOCIATIONS ACCUEILLIES



Association loisirs famille 44 (ALF) :  
asqn.nantes@gmail.com

Artplus : marine.artplus@orange.fr

Chessboxing : chessboxing@proton.me

C<sup>ie</sup> du Songe / L'Être Acteur  
letr.acteur@gmail.com

Compagnie Gioco Così : estran.gioco@gmail.com

Créatif Festif : creatif.festif@gmail.com

FMH (Fédération des malades et handicapés)  
arfmh.44@orange.fr

FMR CREW : ephemere7pro@gmail.com

Gym Forme : contact@gymforme.com

Le Moulin du bois : monnierd.agen@gmail.com

Les Zirond'elles : ass.leszirondelles@gmail.com

Ré\_Création : asso.re-creation@laposte.net

Sandanatyam : sandanatyam@gmail.com

Semikin : association.semikin@gmail.com

Système B : cie.systeme.b@gmail.com

Tahiti Héré : titaua.tahitihere@gmail.com

Tutti Quanti : tuttiquanticie@gmail.com

Vous êtes ici : vousetesici@outlook.fr



INSCRIPTIONS  
DU 2 AU 13 SEPTEMBRE

DÉBUT DES ACTIVITÉS  
LE 16 SEPTEMBRE

CENTRE SOCIOCULTUREL

# ESPACE 126

## OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Lundi, mardi et mercredi  
de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 19 h  
Jeudi de 13 h 30 à 19 h (fermé le matin)  
Vendredi de 9 h à 12 h 30  
et de 13 h 30 à 18 h  
Fermeture du secrétariat à 18 h

## CONTACT

126 boulevard François Mitterrand  
44800 Saint-Herblain  
T 02 28 25 22 70  
cscbourg@saint-herblain.fr

## ASSOCIATION SOCIO-ÉDUCATIVE ET CULTURELLE

contact@asec-bourg.fr  
asec-bourg.fr

## CO-PRÉSIDENTS

Dominique Douaud  
Annette Guilbot  
Loïc Huguen  
Monique Muneret  
Christine Pauvert  
Brigitte Perraud  
Jean-Claude Roho  
Danièle Vourch

# QUI SOMMES-NOUS ?

L'ASEC est une association loi 1901 accueillie dans des locaux municipaux l'Espace 126 (anciennement centre socioculturel du Bourg). Elle conçoit, puis conduit le projet social élaboré par les habitantes et habitants et les partenaires locaux (Ville de Saint-Herblain, CAF, associations...). Ce projet est agréé par la Caisse d'allocations familiales de Loire-Atlantique. Il est géré par les habitants-adhérents bénévoles, élus en assemblée générale : ils forment le conseil d'administration. C'est un projet porté par une équipe de bénévoles et de professionnels. Il est ancré sur le territoire, où sont développées des actions pensées et créées par vous et pour vous. Il prend appui sur les valeurs de dignité humaine, de solidarité, de démocratie, de citoyenneté et de participation des habitantes et habitants. Le centre socioculturel est un lieu d'écoute, d'accueil et ouvert à toutes et tous, favorisant l'échange, le débat, la réflexion et l'ouverture à l'autre.

Le centre socioculturel offre l'opportunité de développer ses capacités, de faire mieux pour soi et pour les autres. Le centre est porteur de l'idéal de l'éducation populaire : reconnaître à chacun sa volonté et sa capacité à progresser, développer et affirmer sa dignité à tous les âges et à toutes les étapes de sa vie. Acteur de la cohésion sociale et du bien vivre ensemble, il favorise la citoyenneté active, la coopération, la concertation avec les habitantes et habitants, les associations et les espaces de vie sociale du territoire. Il lutte contre toutes les formes d'exclusion.

## PROJET SOCIAL 2023 / 2026

**Objectif : adapter l'intervention du centre socioculturel en fonction des besoins identifiés et de l'évolution du quartier.**

Pour se faire, nous allons ancrer notre activité d'« aller vers » et vous rencontrer dans vos quartiers, afin que l'action socioculturelle se développe sur tout le territoire.

**La mise en œuvre de ce projet est déclinée en quatre axes :**

### ■ ACCOMPAGNER LA VIE ASSOCIATIVE

En proposant un accompagnement individuel et collectif, afin de construire des parcours de bénévoles répondant à vos envies, en fonction du projet associatif.

### ■ ANIMER LE TERRITOIRE

Avec les partenaires, en construisant des temps festifs et culturels.

### ■ ACCOMPAGNER LES HABITANTES ET HABITANTS DE TOUTES LES GÉNÉRATIONS

En proposant des activités adaptées pour tous les âges de la vie, favorisant la rencontre et la convivialité : entraide numérique, activités de bien-être...

■ ACCOMPAGNER LES FAMILLES DANS LEURS FONCTIONS PARENTALES en proposant un accompagnement dans les apprentissages, des activités parents /enfants, des rencontres, des débats, une programmation pendant les vacances...

## UN NOUVEAU PROJET JEUNESSE POUR LE QUARTIER

- **Une animatrice jeunesse** pour vous accompagner dans vos projets et vos envies
- **Un espace de vie adapté** et des permanences d'accueil jeunes (11-17 ans) au sein du centre socioculturel, les mercredis après-midi sur les périodes scolaires
- **Des permanences au collège Anne de Bretagne** une fois par semaine sur le temps du midi.  
Et toujours de nombreuses activités hebdomadaires : hip hop, couture, théâtre, danse...

## PROJETS PARTICULIERS

### ■ L'espace jeunes 126

Un lieu d'accueil, d'animation et de lancement de projets ouverts aux jeunes Herblinoises et Herblinois de 11 à 17 ans. Il propose une programmation jeunesse pendant les vacances scolaires et un accueil libre et gratuit les mercredis de 14 h 15 à 18 h 15 le reste de l'année.  
Tu ne sais pas quoi faire de ton temps libre ? Rejoins-nous !

### ■ L'espace parents

Un lieu convivial de rencontres et de partages dans lequel il sera possible de faire émerger des projets si vous le souhaitez. Vous êtes invité à venir partager avec d'autres parents des questionnements et des sujets qui vous intéressent. L'espace est ouvert depuis le 5 avril 2023, chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 10 h à 11 h 30. N'hésitez pas à venir prendre une collation avec nous pour le découvrir !

## LES TEMPS FORTS

**FESTIVAL HERBULLES** Albums jeunesse & BD.

Du 14 au 26 octobre 2024 dans toute la ville.

**LES BOURSES AUX JOUETS, VÊTEMENTS, LIVRES**

**LES HIVERNALES** « Sur les pas du Colibri ».

Festival des arts vivants dans tous les centres socioculturels de la ville. Du 15 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2024.

« **EN ATTENDANT NOËL** » Un temps d'animation pour patienter en attendant le Père-Noël. Le 20 décembre 2024.

**RÉVEILLON DE L'AMITIÉ** Le 31 décembre 2024.

**ÉCLATS D'ART** Printemps 2025 : un week-end pour se rencontrer et échanger autour de la peinture.

**CARNAVAL** Printemps 2025 : un moment festif pour toute la famille, organisé avec les partenaires du quartier.

**FESTI'BOURG** Juin 2025. La grande fête du centre socioculturel pour découvrir les nombreuses activités et animations.

**SOIRÉES JEUX EN FAMILLE** 5 rendez-vous dans l'année, en partenariat avec la Médiathèque Bourg.

**TEMPS FORT JEUNESSE** Juin 2025.

25 Les activités jeunesse se représentent sur scène.

# ACTIVITÉS ENFANTS

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

### ACCOMPAGNEMENT AUX DEVOIRS

#### De la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> (individuel)

Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
de 16 h 30 à 18 h 30

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €

### ACCOMPAGNEMENT DANS LES APPRENTISSAGES

#### Du CP au CM2 (collectif)

Lundi et jeudi de 16 h à 18 h 15

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €  
Inscription pour deux séances par semaine.

## ARTS APPLIQUÉS

### COUTURE

#### De 8 à 12 ans

Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15

#### De 13 à 17 ans

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 15

- Tarif 3

## ARTS PLASTIQUES

### ECO ARTS

#### Enfants en élémentaire

Jeudi de 17 h 15 à 18 h 45

- Tarif 4

#### Collégiens

Deux samedis par mois  
de 10 h 30 à 12 h

(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- ½ tarif 4

## DANSE

### HIP HOP

#### 8 ans et +

Mardi de 17 h 30 à 18 h 30  
(débutants)

- Tarif 3

Mardi de 18 h 30 à 20 h  
(confirmés)

- Tarif 4

### MOUV' DANCE

#### 7 ans et +

Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30  
(débutants)

- Tarif 3

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 15  
(confirmés)

- Tarif 3

### DANSE MODERN'JAZZ

#### 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>

Lundi de 19 h à 20 h

- Tarif association À contretemps



## ÉVEIL

### ÉVEIL CORPOREL

4-5 ans

Mercredi de 16 h 30 à 17 h 15

- Tarif 3

## THÉÂTRE ET CIRQUE

### THÉÂTRE

De 8 à 11 ans

Lundi de 18 h à 19 h

Hors du centre - salle polyvalente

Françoise Giroud

- Tarif 3

Mercredi de 16 h à 17 h

- Tarif 3

### Collégiens

Mercredi de 17 h à 18 h 30

- Tarif 4

### Lycéens

Mercredi de 18 h 30 à 20 h

- Tarif 4

### Enfants, ados en situation de handicap

Un samedi tous les 15 jours

de 10 h 30 à 11 h 30

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Tarif 3

## LANGUES

### PORTUGAIS

De 6 à 10 ans

Samedi de 10 h à 11 h (débutants)

De 11 à 15 ans

Samedi de 11h 05 à 12 h 05 (débutants +)

- Tarif association  
Des Ailes pour le Portugal

### ANGLAIS

Tout public à partir du CM2  
(enfants/adultes)

CM2, 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>

Lundi de 18 h à 19 h (débutants)

4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>

Lundi de 19 h à 20 h (faux débutants)

Lycéens

Lundi de 20 h à 21 h (conversation)

- Tarif 3

## PROJETS, RENCONTRES

### L'ESPACE JEUNES

Un lieu d'accueil, d'animations  
et de lancement de projets.

De 11 à 17 ans

Mercredi de 14 h 15 à 18 h 15

(hors vacances scolaires)

- Gratuit, accès libre



## PENDANT LES VACANCES

La programmation est organisée avec les habitantes et habitants. À chaque période, des fiches sont à votre disposition pour nous soumettre vos idées, vos remarques.

### ATELIERS DÉCOUVERTE

Arts créatifs, couture...

Les ateliers peuvent être construits avec vous autour de vos compétences et savoir-faire.

### SORTIES

Sorties culturelles, ludiques, découverte de son environnement, en co-construction avec les habitants.



# ACTIVITÉS ADULTES

## ARTS APPLIQUÉS

### CARTERIE CRÉATIVE

#### Avec technique scrapbooking

Un mardi par mois  
de 19 h 30 à 21 h 30  
(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif 5  
au prorata du nombre de séances

### COUTURE

Lundi de 9 h 30 à 11 h 30  
(tous niveaux)

- Tarif 5

Lundi de 18 h 30 à 20 h 30  
(adultes autonomes)

- Tarif 1

Mardi de 17 h 45 à 19 h 45  
(intermédiaires)

- Tarif 5

Mardi de 17 h 45 à 19 h 45  
Avec un professionnel de 19 h 15 à 19 h 45  
(adultes autonomes)

- Tarif 2

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30  
(débutants)

- Tarif 5

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30  
Avec un professionnel de 20 h à 20 h 30  
(adultes autonomes)

- Tarif 2

### MARDI COUTURE

Mardi de 14 h à 17 h  
(adultes autonomes)

- Tarif 1

### PATCHWORK

Vendredi de 9 h à 11 h 30  
(adultes autonomes)

- Tarif 1

### ATELIER LAINE ET FILS

#### Tricot, crochet, broderie, patch, couture

Un samedi par mois de 14 h à 17 h  
(adultes autonomes - se référer au  
calendrier transmis en début de saison)

- Tarif 1  
au prorata du nombre de séances

## ARTS PLASTIQUES

### ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

Lundi de 18 h à 20 h  
Samedi de 9 h à 12 h  
(adultes autonomes)

- Tarif 1

### DESSIN INITIATION

Une semaine sur deux  
Lundi de 18 h à 21 h  
(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- ½ Tarif 2

### ARTS CRÉATIFS

Deux fois par mois  
Jeudi de 14 h à 17 h  
(se référer au calendrier transmis  
en début de saison)

- Tarif 5  
au prorata du nombre de séances

## BIEN-ÊTRE

### ATELIER MÉMOIRE

Vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

- Tarif 3

### MARDI DÉTENTE

Mardi de 14 h à 17 h

- Tarif 1

### PILATES

Mardi de 12 h 30 à 13 h 30  
et de 14 h à 15 h  
Jeudi de 12 h 30 à 13 h 30  
et de 14 h à 15 h

- Tarif association Energi'Zen

### SOPHROLOGIE

Lundi de 9 h 45 à 10 h 45  
Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

- Tarif 3

### TAÏ CHI CHUAN ET QI GONG

Mercredi de 18 h 30 à 20 h  
(débutants)  
Mercredi de 20 h à 21 h 30  
(confirmés)

- Tarif 5

### QI GONG

Lundi et vendredi de 11 h à 12 h 15

- Tarif association Tonatiuth

### YOGA

Mardi de 18 h 40 à 19 h 55  
(débutants)  
Mardi de 20 h 05 à 21 h 20  
(intermédiaires)

- Jeudi de 9 h 30 à 10 h 45  
et de 10 h 45 à 12 h (tous niveaux)
- Tarif 5



## MUSIQUE

### CHORALE RÉSONANCES

Samedi 9 h 30 à 11 h 30

Une semaine sur deux

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

- ½ tarif 2

## DANSE

### FITDANCE

Lundi de 19 h 45 à 20 h 45

Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

- Tarif 3

### DANSE MODERN'JAZZ

Lundi de 20 h 15 à 21 h 45

(avancés)

- Tarif association À contretemps

### DANSES EN LIGNE

Vendredi de 18 h à 19 h (débutants)

Vendredi de 19 h à 20 h (niveau 2)

- Tarif association Les enfants du bal

### DANSES DE SALON

Vendredi de 20 h à 20 h 45

(débutants)

- Tarif association Les enfants du bal

### DANSES DE COUPLE

Vendredi de 20 h à 21 h (niveau 2)

- Tarif association Les enfants du bal

### DANSES DE COUPLE LATINES-SWING

Vendredi de 21 h à 22 h

- Tarif association Les enfants du bal

## FAMILLE

### AMAP

Jeu de 18 h 30 à 19 h 30

- Tarif paniers

### SEL'ÉVIDENCE : ÉCHANGE LOCAL

Une activité fondée sur l'échange de services, de compétences et de biens, sans contrepartie financière, dans un esprit de solidarité et de convivialité.

Une rencontre est organisée selon un calendrier préétabli : un samedi par mois de 11 h 45 à 14 h 30, pour se connaître et en expliquer le fonctionnement. Les échanges se font régulièrement.

Permanence : le dernier samedi de chaque mois de 11 h 45 à 15 h 30

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €

### REPAIR CAFÉ

Réparation de petits appareils ménagers

Un jeudi par mois

de 18 h à 20 h 30

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

- Gratuit

### ESPACE PARENTS

Un espace d'échanges avec les habitants du quartier pour partager et faire vivre vos projets.

1<sup>er</sup> mercredi du mois de 10 h à 11 h 30

- Gratuit, accès libre

## LANGUES

### ANGLAIS

Tout public à partir du CM2 (enfants/adultes)

Lundi de 18 h à 19 h (débutants)

Lundi de 19 h à 20 h (faux débutants)

Lundi de 20 h à 21 h (conversation)

- Tarif 3

### INITIATION À LA LANGUE FRANÇAISE

Communication (oral), alphabétisation (écrit)

Une fois par semaine.

Renseignements et inscription à l'accueil du centre.

- Gratuit.

### PORTUGAIS

Tout public à partir de 15 ans (ados/adultes)

Jeu de 16 h 50 à 18 h 20 (débutants +)

Jeu de 18 h 25 à 19 h 55 (intermédiaires)

Jeu de 20 h à 21 h 30 (débutants)

- Tarif association

Des Ailes pour le Portugal

Cours particuliers possibles.

## LOISIRS

### SCRABBLE

Vendredi de 14 h à 17 h

(en autonomie)

- Tarif 1

### CLUB RENCONTRES ET LOISIRS

Jeu de 14 h à 18 h

- Tarif association

Rencontres et loisirs

### DÉCOUVERTE ET INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Mise en place d'un cycle en fonction des demandes.

- Gratuit. Seule l'adhésion au centre est obligatoire : 10 €



## SPORT ET DÉTENTE

### GYMNASTIQUE

Lundi de 15 h 30 à 16 h 30  
(renforcement musculaire)

Lundi de 16 h 30 à 17 h 30  
(stretching)

Lundi de 18 h à 19 h  
(gym dynamique)

Lundi de 19 h à 20 h  
(stretching)

Mercredi de 9 h 10 à 10 h 10  
(renforcement musculaire)

Mercredi de 10 h 10 à 11 h 10  
(stretching)

- Tarif association ADGE

### LES PETITES MARCHES

Mercredi à 14 h  
(en autonomie)

- Gratuit.

### MARDI PÉTANQUE

Mardi de 14 h à 17 h  
(en autonomie)

- Tarif 1 au prorata du nombre de séances

### ATELIER ÉQUILIBRE SPÉCIAL SENIORS

Reprendre confiance en soi  
pour ses déplacements.

Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

- Tarif 3

## THÉÂTRE ET CIRQUE

### JONGLAGE

Mercredi à partir de 21 h

- Tarif association Archiballes

### THÉÂTRE

Théâtre d'improvisation  
et préparation d'un spectacle.

Lundi de 10 h à 12 h

- Tarif association  
C<sup>ie</sup> les Amuz'Heures

## PROJETS PONCTUELS

Participez à l'élaboration d'ateliers  
spécifiques selon vos envies, comme  
le cycle bien-être seniors !  
D'autres animations sont envisageables.  
Contactez le centre.

# ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

À contretemps : [acontretemps44@gmail.com](mailto:acontretemps44@gmail.com)

ADGE : 02 40 47 45 31

AMAP du Bourg : 02 40 86 24 30

[amapbourg.stherblain@gmail.com](mailto:amapbourg.stherblain@gmail.com)

Archiballes : 06 16 42 33 77

C<sup>ie</sup> les Amuz'Heures : 06 63 44 52 23

Des Ailes pour le Portugal : 06 16 46 06 34

Energi'zen :

[energizenpilates.wixsite.com/saint-herblain](http://energizenpilates.wixsite.com/saint-herblain)

Les Enfants du Bal : 06 75 36 23 20

[lesenfantsdubal@free.fr](mailto:lesenfantsdubal@free.fr)

Rencontres et Loisirs : 02 28 25 22 70

Repair Café : [rc\\_saint\\_herblain\\_sillon@orange.fr](mailto:rc_saint_herblain_sillon@orange.fr)

Tonatiuth : 06 33 11 29 84



# TARIFS

## Ville

### CALCUL DU TARIF : VOTRE QUOTIENT FAMILIAL X TAUX DE PARTICIPATION

Exemple pour une activité tarif 3, quotient familial 1000 : tarif = 1000 x 12,4/100 = 124 €

C'est dans un souci d'équité et de justice sociale que la Ville de Saint-Herblain a mis en place en 2010 un mode de calcul des tarifs municipaux basé sur les quotients familiaux et le taux de participation.

Les Herblinoises et Herblinois paient désormais les activités proportionnellement à leurs ressources. Les non-Herblinois peuvent bénéficier de ces services mais se voient appliquer une majoration.

- Majoration de 25 % pour les non-Herblinois
- Réduction de 20 % sur les tarifs des activités adultes pour tous les jeunes entre 15 et 25 ans (Herblinois ou non-Herblinois)

Calculez vous-même votre tarif rubrique « simulateur de tarifs » sur [saint-herblain.fr](http://saint-herblain.fr)

TARIFS	ACTIVITÉS	TAUX DE PARTICIPATION
1	Atelier autonomie en relation avec l'animation globale et collective famille	3%
2	Atelier encadré par un bénévole en échanges réciproques de savoirs, grands groupes	6,30%
3	Activités enfants - durée inférieure ou égale à 1 h Activités adultes - durée inférieure ou égale à 1 h	12,40%
4	Activités enfants et ados - durée supérieure à 1 h	14%
5	Activités adultes - durée supérieure à 1 h	16,30%
6	Activités spécifiques (durée importante, face à face individuel, technicité particulière)	20,60%

### RAPPEL

**Les inscriptions aux activités socioculturelles et de loisirs se font directement auprès des centres socioculturels.**

Si vous ne connaissez pas votre quotient familial, merci de vous munir :

- de votre attestation CAF ou de votre avis d'impôts 2023 (ressources 2022)
- d'un justificatif de prestations familiales (allocations familiales / logement)
- de votre attestation ASSEDIC (demandeurs d'emploi)

# TARIFS

## associations

Les centres socioculturels hébergent des associations mettant en œuvre leurs **propres activités avec leurs propres tarifs**. Pour les connaître, il convient de se renseigner auprès du centre socioculturel ou directement auprès de l'association concernée (contacts p.11, 18, 23 et 30).

# CARTE

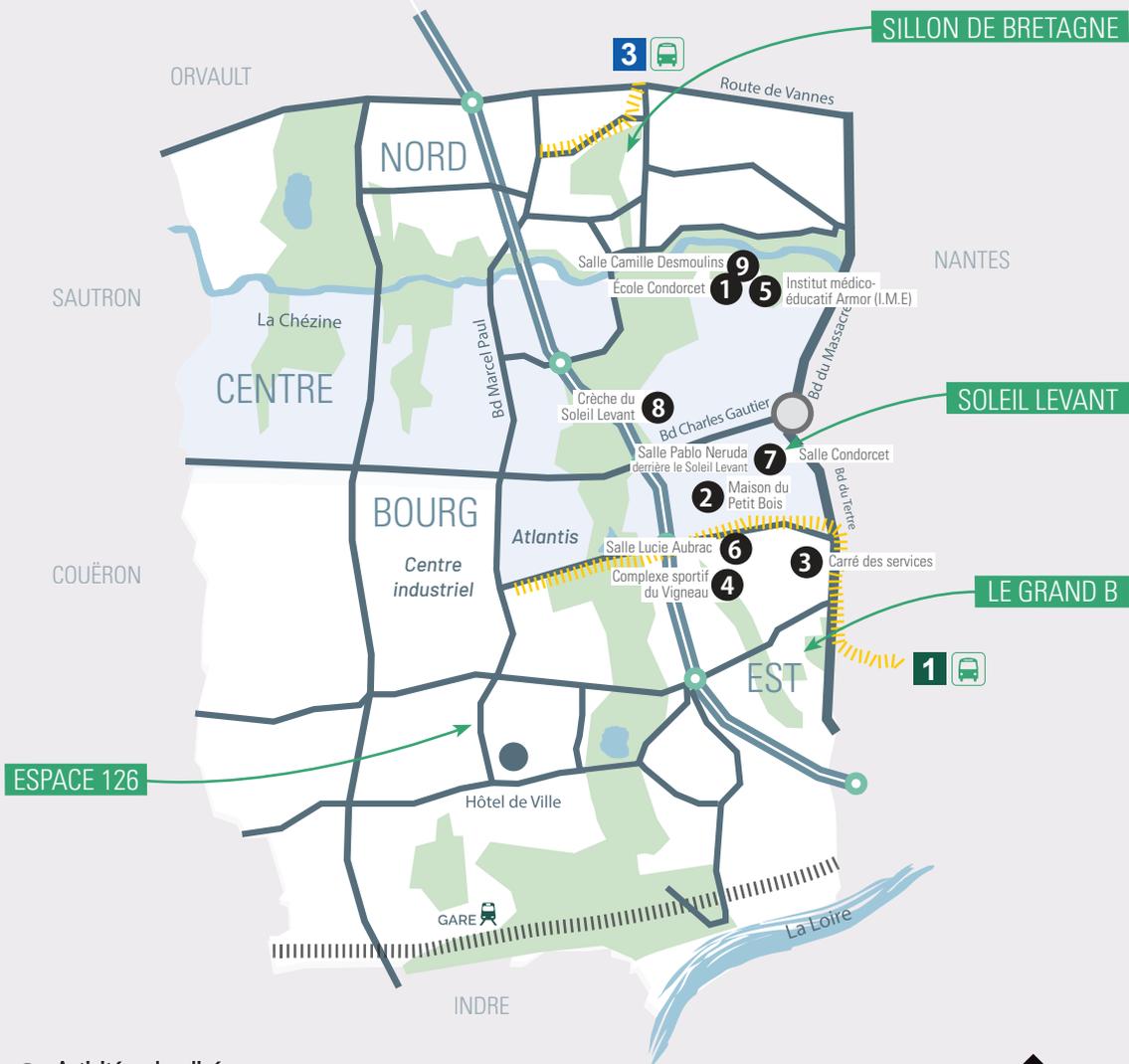
## D'ADHÉSION

### familiale

**10 €, valable un an pour tous les membres de la famille** dans les centres socioculturels herblinois et à la Maison des jeunes et de la culture (MJC).

- Obligatoire pour participer aux activités des associations sportives et culturelles (ASEC), à l'exception du Grand B.
- Ouvre le droit à des réductions.

# SE REPÉRER



● **Activités relocalisées**  
Centre socioculturel du Soleil Levant

  
Centre socioculturel  
du SILLON DE BRETAGNE  
12 bis av. des Thébautières  
T 02 28 25 26 80

  
Centre socioculturel  
du SOLEIL LEVANT  
44 rue de la Blanche  
T 02 28 25 26 90

  
Centre socioculturel  
ESPACE 126  
126 bd F. Mitterrand  
T 02 28 25 22 70

  
Centre socioculturel  
LE GRAND B  
11 rue de Dijon  
T 02 28 25 22 90  
06 62 15 65 18

