



2024-2025



LE GUIDE **DES** **ACTIVITÉS** **CULTURELLES**

Expression
Bien-Être
Danse
Arts Plastiques
Musique

Office Municipal de la Culture et des Activités

LE MOT DU PRÉSIDENT



Nous avons dépassé le seuil de 1000 élèves cette saison ! C'est la preuve que nous sommes sur le bon chemin et nous avons la volonté de poursuivre nos efforts pour mieux vous satisfaire.

Nous avons des origines, des opinions, une couleur de peau, des religions différentes et il faut voir cela comme un avantage, une richesse, un moyen de découvrir d'autres cultures, d'autres êtres humains, différents et pourtant si semblables.

La Culture facilite et approfondit ces rapprochements. Elle est un élément essentiel de la vie en commun, du mieux-vivre ensemble.

Il n'y a plus alors de gens de droite, de gauche, pas de chrétiens, de juifs, d'arabes, d'athées, pas plus que de noirs ou de blancs, de riches ou de pauvres, mais seulement une voisine, un inconnu, des amis avec qui passer un moment agréable en partageant une activité, un loisir.

L'Office de la Culture de Bouffémont est fier de vous proposer ses activités et ses événements (concerts, théâtre, rencontres, expositions) pour accéder chaque semaine à ce que vous aimez.

Certes, tout le monde n'a pas le temps ou les moyens financiers, malgré notre pratique du quotient familial et de tarifs au plus bas, mais souvent c'est la méconnaissance de notre offre qui empêche la fréquentation de nos activités. Puisse ce Guide vous faire connaître une offre culturelle proche de chez vous... et vous donner l'envie de nous rejoindre !

Nous vous attendons à la rentrée avec impatience. N'hésitez pas à nous faire part des activités nouvelles que vous aimeriez voir dans notre catalogue : avec vous, nous ferons progresser la Culture et le bien vivre à Bouffémont.

Bien à vous

Alain DAUDE
Président de l'OMCA

DEVENEZ BÉNÉVOLE À L'OMCA

Faire fonctionner une association, la rendre plus utile à tous, plus attrayante et conviviale, est une mission de tous les instants. Les bénévoles permettent, par leur implication, d'améliorer le tissu social, la vie ensemble et le développement de la Culture.

Il appartient à tous de respecter les éléments essentiels de la vie en communauté et ainsi mieux se comprendre et accepter nos différences.

Les bénévoles sont les maillons essentiels de cette chaîne solidaire. Rejoignez-nous !

Renseignements via : contact@omca-bouffemont.fr

ACTIVITÉS

L'inscription est annuelle et se fait en septembre.

Le paiement peut s'effectuer en 5 fois maximum par périodes inter congés scolaires et selon différents moyens (CB, chèque, espèces, bons ANCV).

Pour faciliter l'accès au plus grand nombre, nous avons calculé les tarifs au plus juste et utilisons la même grille de quotient familial (QF) que les services municipaux.

Les activités démarreront le lundi 16 septembre et se termineront le samedi 21 juin, après un cycle de 32 semaines (hors congés scolaires).

La pratique des activités et des stages est soumise à l'acceptation et au strict respect du règlement intérieur, inclus dans le dossier d'inscription.

Encore de nouvelles activités cette saison, enseignées par des professeurs de talent, dans les domaines les plus divers et pour tous les âges : danse de salon senior, arts plastiques, modelage, BD/manga/illustration, mosaïque, stretching postural, portugais, percussions ... Une richesse de Bouffémont reconnue autour de nous.

STAGES

Pendant les vacances d'octobre, février et avril, des stages seront proposés par nos professeurs ou des intervenants extérieurs. Le programme de ces stages sera disponible 4 semaines avant chaque début de congés.

SPECTACLES ET ÉVÈNEMENTS

Des concerts très variés, du théâtre de qualité, des expositions dans divers lieux de la ville, des rencontres sont au programme de cette saison.

Nous débiterons, le dimanche 6 octobre à 17h, par une comédie : « **Palassothérapie** », une pièce pour tout public.

Entrée gratuite pour nos adhérents.

Les Lundis de la Culture continuent !

Virginie pour l'Art le 1er lundi du mois, Alain pour la Lecture (2ème), Benoit pour la Musique (3ème) et Alain pour la Poésie (4ème) seront au rendez-vous (Centre Culturel, 18h00-19h30).

Première séance le 9 septembre.

Et toujours, **les voitures de collection** chaque 3ème dimanche de chaque mois, dès 10h sur le parking du Centre Culturel.

QUELLES ACTIVITÉS

	3/6 ans*	6/12 ans*	12/18 ans*	+18 ans	+60 ans
Pages 6 à 8	EXPRESSION				
Lundis de la Culture			✓	✓	✓
Anglais	✓	✓		✓	✓
Arabe	✓	✓	✓	✓	✓
Portugais	✓	✓			
Espagnol				✓	✓
Italien			✓	✓	✓
Théâtre		✓	✓	✓	✓
Lire et Faire Lire				✓	✓
Page 9	BIEN-ÊTRE				
Sophrologie				✓	✓
Gym Douce				✓	✓
Stretching Postural				✓	✓
P.I.E.D.					✓
Pages 10 à 13	DANSE				
Éveil à la Danse	✓				
Danse Contemporaine			✓	✓	✓
Danse Modern'jazz		✓	✓	✓	✓
Zumba		✓	✓	✓	✓
Kudurofit			✓	✓	✓
Danse Classique		✓	✓	✓	✓
Hip-Hop		✓	✓	✓	✓
Danse de Salon				✓	✓
Line Dance				✓	✓
Danse Orientale		✓	✓	✓	✓
Capoeira & co.		✓			
Danse Africaine				✓	✓

POUR QUEL ÂGE ?

	3/6 ans*	6/12 ans*	12/18 ans*	+18 ans	+60 ans
Pages 14 à 17	ARTS PLASTIQUES				
Arts Plastiques	✓	✓	✓		
Atelier Modelage		✓	✓		
Dessin et Graphisme		✓	✓		
BD, Manga, Illustration		✓	✓		
Tricot et Crochet		✓	✓	✓	✓
Cartonnage				✓	✓
Atelier Couture				✓	✓
Peinture sur Soie				✓	✓
Encadrement				✓	✓
Atelier Aquarelle				✓	✓
Dentelle aux fuseaux				✓	✓
Poterie				✓	✓
Mosaïque			✓	✓	✓
Pages 18 à 21	MUSIQUE				
Éveil Musical	✓	✓			
Solfège		✓	✓	✓	✓
Chant			✓	✓	✓
Piano		✓	✓	✓	✓
Flûte Traversière/à bec		✓	✓	✓	✓
Batterie		✓	✓	✓	✓
Percussions		✓	✓		
Guitare		✓	✓	✓	✓
Violon / Violon Alto		✓	✓	✓	✓
Batucada				✓	✓
Ateliers de Musiques		✓	✓	✓	✓
Atelier Spectacle				✓	✓

*Âges à affiner via le détail de chaque activité.

LES LUNDIS DE LA CULTURE

Animés par Alain

Adultes

Les Lundis de la Culture, ce sont 4 rendez-vous mensuels d'1h30, chacun consacré à un thème particulier. Ils se déroulent au Centre Culturel, à 18h, sauf les Rendez-vous Poésie marqués d'un « T » (par téléphone).

Parce que la défense du droit des Femmes ne peut se résumer qu'à la seule journée du 8 mars, cette saison Virginie et Benoit ne présenteront que des femmes dans leurs conférences et causeries. Dans la mesure du possible, Alain fera de même.



. ART - Virginie GIMARAY se consacre à **l'art en général (peinture, sculpture)**. Elle animera également des sorties « hors les murs » (visites de musées ou de lieux).

. LECTURE - Alain DAUDE anime les **rencontres autour d'un livre ou d'une autrice** que l'on peut recevoir. Les participants font partager leurs lectures par une présentation plus ou moins détaillée selon l'envie.



. MUSIQUE - Benoit DESOUCHES nous parle **musique : œuvres, compositrices, cheffes d'orchestres**.

. POÉSIE - Alain DAUDE coordonne les **lectures de poèmes et de textes** choisis par les participants. Ces séances se déroulent une fois sur deux par téléphone.



Calendrier des séances

	ART	LECTURE	MUSIQUE	POÉSIE
Septembre	9	16	23	30
Octobre	7	14	21	28 T
Novembre	4	11	18	25
Décembre	2	9	16	-
Janvier	6	13	20	27 T
Février	3	10	17	24 T
Mars	3	10	17	24
Avril	7	-	28	-
Mai	5	12	19	26
Juin	2	16	23	30 T

Ados/Adultes

Lundi 18h00-19h30 - Centre Culturel

Tarif spécial (voir page 23)

L'abonnement permet d'assister à toutes les séances en fonction du programme du mois, envoyé par mail. Bien entendu, vous pouvez choisir de n'assister qu'à 1 seule, ou à 2, ou à 3, selon vos goûts et vos envies.

PORTUGAIS

Animé par Maria

Tout-petits / Enfants



Approche ludique adaptée à chaque âge à travers la chanson, la musique, les coloriages, les jeux de rôle, l'art. Les objectifs sont d'acquérir les premières bases du portugais et de développer son expression orale à travers ces activités entièrement conduites en portugais.

4/6 ans

Samedi 10h00-11h00 • Espace Lesseps

7/11 ans

Samedi 11h15-12h15 • Espace Lesseps

Tarif B

NOUVEAU

ESPAGNOL

Animé par Cyrille

Adultes



Hola amigos y amigas !

Êtes-vous prêts(es) à apprendre l'espagnol de manière amusante tout en découvrant la culture et les coutumes du pays de la paella et du Flamenco ?

Nous travaillerons les bases de la langue en privilégiant l'échange oral avec un professeur vivant à Valencia.

Adultes

Mercredi 18h00-19h30 • Cours en Visio

Tarif B

ANGLAIS LUDIQUE

Animé par Hania

Tout-petits / Enfants

Atelier ludique d'anglais

Privilégier une approche ludique adaptée à chaque âge, à travers la chanson, le coloriage, les petits dialogues et les jeux.



De 3 à 6 ans

Vendredi 17h15-18h15 • Espace Lesseps

De 7 à 11 ans

Vendredi 18h15-19h15 • Espace Lesseps

De 7 à 11 ans

Vendredi 19h15-20h15 • Espace Lesseps

Tarif A

ANGLAIS

Animé par Breffnì

Adultes



Breffnì propose

3 niveaux pour découvrir la langue et ses bases, renforcer ses acquis et se perfectionner.

Niveau 1

Mardi 11h30-12h30 • Espace Lesseps

Niveau 2

Mardi 9h00-10h00 • Espace Lesseps

Niveau 3

Mardi 10h15-11h15 • Espace Lesseps

Tarif B

ARABE

Animé par Rana

Tout-petits / Enfants / Ados / Adultes



Initiation à l'arabe classique au travers d'activités ludiques adaptées (chanson, jeux, cartes...). Apprendre à communiquer en langue arabe.

De 3 à 5 ans

Samedi 13h00-14h00 • Centre Culturel

De 6 à 10 ans

Samedi 14h00-15h00 • Centre Culturel

Samedi 15h15-16h15 • Centre Culturel

De 11 à 16 ans

Samedi 16h15-17h15 • Centre Culturel

Samedi 17h30-18h30 • Centre Culturel

+17 ans et adultes

Samedi 18h30-19h30 • Centre Culturel

Tarif B

THÉÂTRE

Animé par Bastien & Tristan

Enfants / Ados / Adultes



De Molière et Shakespeare à Ionesco et Feydeau, du classique au contemporain, de l'écriture à l'improvisation ! À l'atelier théâtre nous montons un projet tous ensemble!

Enfants dès 6 ans - Niveau 1

Mercredi 15h30-16h30 • Centre Culturel

Enfants dès 6 ans - Niveau 2

Mercredi 16h30-17h30 • Centre Culturel

Ados

Mercredi 17h30-19h00 • Centre Culturel

Tarif B

Adultes

Mercredi 20h00-21h30 • Centre de Loisirs

Tarif C

ITALIEN

Animé par Cristian

Ados / Adultes



A travers des activités linguistiques, ludiques et interactives, l'apprentissage de la langue et de la culture italiennes s'effectue dans la bonne humeur avec des supports authentiques et variés. Pour tous les niveaux, apprentissage de l'oral et de l'écrit.

2 niveaux

Jour, lieu et horaires en attente

Tarif B

LIRE ET FAIRE LIRE

Animé par des bénévoles

Adultes



Rejoignez nos bénévoles qui offrent un peu de leurs temps aux enfants des écoles de Bouffémont pour stimuler leur goût de la lecture. Des histoires, des contes, des poèmes, sont lus à des groupes de 5 à 6 élèves pour des séances de 20 à 30 minutes.

Adultes

Selon vos disponibilités - Écoles

Gratuit pour les adhérents

SOPHROLOGIE

Animé par Juliette

Adultes



Et si vous vous autorisiez une pause ?

Venez retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit grâce à un cours collectif de sophrologie ! Vous y découvrirez des outils faciles à intégrer dans votre quotidien : mouvements doux, exercices respiratoires et visualisations positives vous attendent...

Adultes

Vendredi 9h00-10h30 • Centre Culturel

Vendredi 10h30-12h00 • Centre Culturel

Tarif B

STRETCHING POSTURAL®

Méthode J.P. Moreau

Animé par Cécile

Adultes



Le Stretching Postural est un véritable jeu de construction, lent, progressif et toujours contrôlé, où l'étirement et les contractions musculaires aboutissent à un travail statique du corps dans sa globalité.

NOUVEAU

Adultes

Samedi 8h45-9h45 •

Centre Culturel

Tarif B

ATELIER P.I.E.D.

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

Animé par Thierry

Adultes

Programme basé sur l'équilibre dans le cadre de la prévention des chutes.

Développement des capacités de souplesse et d'équilibre.



Adultes +60 ans - *Certificat médical demandé*

Lundi 9h00-10h00 • Centre Culturel

Lundi 10h15-11h15 • Centre Culturel

Tarif A

GYM DOUCE

Animé par Eléa

Adultes



La gym douce est une activité qui se pratique dans la détente et la relaxation avec une respiration naturelle, en travaillant des exercices sur la mobilité articulaire, la posture du corps, l'équilibre et la conscience corporelle. Elle est vraiment bénéfique pour se sentir bien dans son corps et diminuer les douleurs diverses.

Adultes

Vendredi 15h15-16h45 • Centre Culturel

Tarif B

ÉVEIL À LA DANSE

Animé par Élise
Tout-petits



L'apprentissage des parties de son corps par le biais de petits exercices ludiques et dansés... La découverte en s'amusant des fondamentaux de la danse lors de temps improvisés. L'appropriation de l'espace, l'écoute de soi, des autres et de la musique en jouant...

Éveil 3-4 ans

Mercredi 10h00-11h00 • Centre Culturel

Initiation 5-6 ans

Mercredi 11h00-12h00 • Centre Culturel

Tarif A

CAPOEIRA & CO.

Animé par Jean-Marc
Enfants



Chorégrapheur des combats sans contact en utilisant différentes techniques telles que la capoeira, le kung-fu, la manipulation de nunchaku factices, bâtons... Différents modules, pas de danse et d'acrobatie ont été codifiés à partir de ces techniques d'art.

6-12 ans

Judi 17h30-18h30 • Centre Culturel

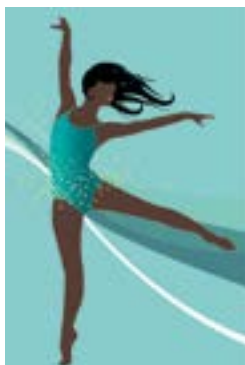
Tarif B

DANSE CLASSIQUE

Animé par Élise et Isabelle

Enfants / Ados / Adultes

Élise fera découvrir aux enfants le plaisir de la danse classique en toute bienveillance. Un temps d'improvisation en fin de cours pour ressentir les émotions des plus grandes ballerines !



7-10 ans

Mercredi 15h00-16h00

• Centre Culturel

10- 14 ans

Mercredi 16h00-17h00

• Centre Culturel

Tarif B

Isabelle réveillera la danseuse ou le danseur qui est en vous ! Apprentissage ou perfectionnement dans une ambiance conviviale et bienveillante, avec au programme, tous les bienfaits de cette discipline : tonicité du corps (travail des muscles en douceur), maintien, posture, mémoire... et expression.

+ 15 ans / Adultes

Mercredi 19h45-21h45

• Centre Culturel

Tarif C

DANSE MODERN'JAZZ

Animé par Eléa et Sonia

Enfants / Ados / Adultes

Expression née dans les studios new-yorkais où l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise favorisent l'expression individuelle, le "feeling". Elle puise dans le travail rythmique tout en gardant le côté technique... Une danse qui vous permettra d'exprimer vos émotions et d'évacuer les tensions du quotidien.

Cours animés par Eléa

6-8 ans

Vendredi 17h00-18h00 • Centre Culturel

9-11 ans

Vendredi 18h00-19h30 • Centre Culturel

Tarif B



Cours animés par Sonia

10-13 ans

Jeudi 17h30-19h00 • Centre Culturel

13-17 ans

Jeudi 19h00-20h30 • Centre Culturel

Adultes

Jeudi 20h30-22h00 • Centre Culturel

Tarif B

ZUMBA

Animé par Ana

Enfants / Ados / Adultes

Programme musical d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.



8-15 ans

Lundi 17h30-18h30 • Centre Culturel

+ 16 ans

Mercredi 19h00-20h00 • Centre Culturel

Tarif B

KUDUROFIT

Animé par Ana

Ados / Adultes

Il vous fera bouger sur des rythmes ensoleillés et partager le plaisir de la danse à plusieurs. Un cours intense, très cardio, avec une composante fitness. Une danse de groupe, très festive qui s'inspire du madison.

+ 16 ans

Mercredi 20h00-21h00 • Centre Culturel

Tarif B

HIP-HOP

Animé par Abibou

**Enfants / Ados /
Adultes**



Le hip-hop se traduit en diverses formes : breakdance, popping, hype, new style, jazz rock... Caractérisées par leur dimension athlétique, enchaînant des mouvements fluides et amples qui sont constamment rompus.

8-15 ans - Niveau 1

Vendredi 17h30-18h30 • Centre Culturel

8-15 ans - Niveau 2

Vendredi 18h30-19h30 • Centre Culturel

Adultes

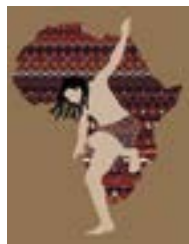
Vendredi 19h30-20h30 • Centre Culturel

Tarif B

DANSE AFRICAINE

Animé par Jacques

Adultes



La danse africaine est avant tout un moyen d'expression qui sollicite toutes les parties du corps. Chaque geste, chaque mouvement ont un sens et témoignent de l'identité des peuples. Entrez dans la danse, vibrez sur les rythmes magiques du souffle de l'Afrique.

Adultes

Samedi 10h00-11h30 • Centre Culturel

Tarif B

DANSE ORIENTALE

Animé par Magalie

Enfants / Ados / Adultes

Mélange de danses orientales égyptienne, fusion flamenco, mais aussi de Bollywood et tribale, la danse orientale permet de travailler l'ensemble des muscles du corps, de la tête aux pieds, mais également le maintien. Dévoilez la Shéhérazade qui sommeille en vous !

Ados 11-15 ans

Lundi 19h30-20h30 • Centre Culturel

Adultes (+ 16 ans) (tous niveaux)

Lundi 20h30-22h00 • Centre Culturel

Enfants 6-10 ans

Mardi 19h30-20h30 • Centre Culturel

Adultes avancé (bon niveau à valider)

Mardi 20h30-22h00 • Centre Culturel

Tarif B



DANSE CONTEMPORAINE

Animé par Élise
Ados / Adultes

Apprentissage de la technique contemporaine, exercices sur la conscience de son corps et la mémorisation. Travail d'assouplissement et de renforcement musculaire. Mouvements au sol et improvisations sur des styles musicaux variés.



+ 14 ans
Mercredi 17h30-19h00 • Centre Culturel
Tarif B

LINE DANCE

Animé par Philippe
Adultes

A la fois artistique et physique, la danse en ligne (line dance) fait autant travailler les neurones que le corps ! Seul, en couple ou en famille, venez danser le Cha-Cha, la Samba, la Valse, le Rock....



Adultes
Vendredi 17h45-18h45
• Centre Culturel
Tarif B

DANSE DE SALON

Animé par Philippe
Adultes

Il n'y a pas d'âge pour découvrir ou se perfectionner à la danse de salon. Cha-cha, rock, tango, rumba, mambo, valse, quick step... Etc. Le plaisir de danser à deux ! Les personnes seules sont également les bienvenues.



Adultes
Vendredi 18h45-20h15 • Centre Culturel
Tarif B

DANSE DE SALON SENIOR

Animé par Philippe
Adultes

NOUVEAU

Pour rester en forme, bien vieillir et avoir le moral, il faut se bouger. Et si vous optiez pour la danse de salon ? Toutes les générations se prennent de passion pour la samba, la rumba, le rock, le Cha-Cha, la valse et même le tango... De plus, la danse de salon est excellente pour la santé et le moral.

Adultes +60 ans
Jeudi 14h30-16h00 • Centre Culturel
Tarif B

ÉVEIL AUX ARTS PLASTIQUES

Animé par Vanessa

Tout-petits / Enfants

Découverte et exploration de diverses techniques artistiques telles que la poterie, la peinture, la mosaïque, la sculpture, la linogravure, l'aquabeads, le string art et encore plein d'autres outils créatifs.

Les enfants approcheront également de façon ludique une culture artistique de certaines œuvres et artistes.

Votre enfant développera sa motricité fine, sa créativité, son imagination ainsi qu'une culture artistique entourée d'autres enfants de son âge.

De 3 à 5 ans

Samedi 10h00-11h00 • Centre Culturel

De 6 à 8 ans

Samedi 11h00-12h00 • Centre Culturel

Tarif A



ARTS PLASTIQUES

Animé par Caroline

Enfants / Ados

NOUVEAU

Initiation aux arts créatifs en réalisant attrape-rêve, cadre, objet déco, lampe, grâce aux techniques de macramé, serviettage, peinture sur verre, origami...



De 7 à 13 ans

Mercredi 17h00-18h00 • Centre Culturel

Tarif B

ATELIER MODELAGE

Animé par Caroline

Enfants / Ados

Exploration des multiples techniques de la pâte polymère en créant des figurines, accessoires mode, objets décoratifs et autres cadeaux.



De 7 à 13 ans

Mercredi 18h00-19h00 • Centre Culturel

Tarif B

BANDE-DESSINÉE, MANGA, ILLUSTRATION

Animé par Jacques-Henri

Enfants / Ados

Apprendre comment dessiner les personnages, en fonction du style, BD ou manga, comment les mettre en mouvement et les intégrer aux décors

Pour l'illustration, apprendre comment en une seule image exprimer une ambiance. Développer des scénari, quelques actions, créer des prétextes à mettre en scène et comprendre l'art du cadrage, gros plan, plan éloigné.

De 8 à 15 ans

Mardi 17h00-18h30 • Centre Culturel

Tarif B

NOUVEAU



DESSIN ET GRAPHISME

Animé par Marie-Noëlle

Enfants / Ados

Comprendre les étapes de la construction du dessin et du graphisme.

Réaliser des portraits, personnages, paysages, natures mortes...

Enfants - 6/11 ans

Mercredi 14h00-15h00 • Centre Culturel

Ados - 11/17 ans

Mercredi 15h15-16h45 • Centre Culturel

Tarif B



MOSAÏQUE

Animé par Gabrielle

Ados / Adultes

Initiez-vous à la mosaïque : un art décoratif ancien qui vous étonnera par son accessibilité.

Vous repartirez avec la création que vous aurez réalisée et plein de bons tuyaux pour vos futurs chefs-d'œuvre !

À partir de 12 ans

Stages • Centre Culturel

Tarif unique

NOUVEAU



CARTONNAGE

Animé par Marie-Claire

Adultes

Rejoignez le cours de cartonnage, vous y apprendrez à travailler le carton associé au papier fantaisie, au tissu, au simili cuir et pourquoi pas vos propres broderies.



Adultes (une fois par mois)

Lundi 9h30-16h00 • Centre Culturel

Tarif B

ATELIER COUTURE

Animé par Marie-Claire

Adultes

Vous avez l'envie de créer un vêtement, un sac, un objet, ... Partagez votre créativité avec un petit groupe sympathique et convivial.



Adultes (une fois par mois)

Lundi 9h30-16h00 • Centre Culturel

Tarif unique

PEINTURE SUR SOIE

Animé par Arlette

Adultes

Venez exprimez vos talents ou vos envies de peindre sur de la soie, à partir d'un modèle ou d'une création personnelle. Arlette vous accompagne dans votre progression sur les différentes techniques.



Adultes (une fois par mois)

Lundi 9h30-12h30 • Centre Culturel

Tarif unique

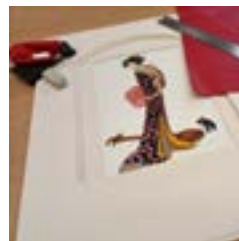
ENCADREMENT

Animé par Arlette

Adultes

Une photo, une image ou un objet que vous souhaitez mettre en valeur dans un joli cadre...

Apprentissage des bases de l'encadrement ainsi que les techniques appropriées à votre sujet.



Adultes

Mardi 9h30-12h30 • Centre Culturel

Tarif A

ou tarif spécial

"Aquarelle+encadrement"

DENTELLE AUX FUSEAUX

Animé par Agnès

Adultes

La dentelle aux fuseaux, faite à la main, n'est pas si difficile à réaliser! Lancez vous, quel que soit votre niveau ou votre âge.

Cours progressif et très convivial qui vous amènera pas à pas de la dentelle la plus simple vers les plus belles réalisations en dentelle de Chantilly ou de Bayeux.



Adultes

Lundi 13h30-16h30 • Espace Lesseps

Mardi 13h30-16h30 • Espace Lesseps

Tarif A

TRICOT ET CROCHET

Animé par Déborah

Enfants / Ados / Adultes

Deux activités réputées calmes mais qui peuvent nécessiter une certaine technique si l'on cherche à créer des motifs plus sophistiqués. Déborah vous accompagne et vous conseille pour réaliser des pièces uniques.



A partir de 7 ans

Mercredi 17h30-19h30

• Espace Lesseps

Tarif A

ATELIER AQUARELLE

Animé par Jacques-Henri

Adultes

Le plaisir de pratiquer la technique pointue et minutieuse de l'aquarelle dans une ambiance d'entraide conviviale, détendue et néanmoins sérieuse. Devenez fier(e) de vos œuvres !



Adultes

Mardi 14h30-16h30 • Centre Culturel

Tarif C

POTERIE

Animé par Sophie

Ados / Adultes

NOUVEAU

Sophie vous accueille dans son atelier de poterie paisible et verdoyant à 10 minutes de Bouffémont. De la découverte au perfectionnement aussi bien en modelage qu'en tour.



+15 ans

Stages • Presles

Tarif spécial adhérent OMCA

ÉVEIL & INITIATION MUSICALE

Animé par Stella

Tout-petits / Enfants

Écouter, reconnaître, reproduire, inventer la musique. Voilà ce que les enfants découvriront à travers ces ateliers. Comptines rythmiques et à gestes, expression corporelle, manipulation d'instruments. Pour les plus grands, fabrication d'instruments, jeux d'écoute et de rythme.

3-5 ans

Lundi 17h00-18h00 • Centre Culturel

Tarif A



Sensibilisation des enfants à la musique à travers différentes activités qui leur permettront de développer et d'affiner leur écoute, la maîtrise de leur voix et de leurs mouvements. Découverte des instruments de musique. Cet atelier abordera aussi, de manière ludique, les premières notions de solfège.

6-8 ans

Lundi 18h00-19h00 • Centre Culturel

Tarif A

SOLFÈGE

Animé par Doris

Enfants / Ados / Adultes



À travers cette formation musicale, l'élève sera initié à la lecture et à la mémorisation des notes sous forme de jeux et d'exercices ludiques.

Débutants

Lundi 17h30-18h00 • Espace Lesseps

Intermédiaires

Judi 18h30-19h00 • Espace Lesseps

Tarif unique : ouvert prioritairement aux élèves suivant un apprentissage musical à l'OMCA.

CHANT

Animé par Stella

Ados / Adultes

Pour les passionnés de chant, débutants ou confirmés. À travers un répertoire varié choisi en fonction des goûts de chacun, découverte de sa voix et du plaisir de chanter, de la technique vocale et du travail de l'interprétation individuelle et/ou en groupe.



Ados

Lundi 19h00-20h30 • Centre Culturel

Tarif B

Adultes

Lundi 20h30-23h00 • Centre Culturel

Tarif unique

BATTERIE

Animé par Matthieu



Enfants / Ados / Adultes

Initiation à la technique de la batterie. Vous étudierez le répertoire jazz, rock, funk, afro-cubain..., ainsi que tous les rudiments de base (indépendance, frisés, roulés, moulins, coordination).

Cours individuels (30 mn)

Enfants dès 7 ans

Mercredi et jeudi • Espace Lesseps

Tarif D

PERCUSSIONS

Animé par Matthieu

Enfants / Ados

NOUVEAU

Apprentissage de rythmes traditionnels du continent africain, mais également les fondamentaux rythmiques du solfège.

Travail de groupe, improvisation et polyrythmies.



Enfants dès 7 ans / Ados

Mercredi 20h30-21h30

• Espace Lesseps

Tarif C

GUITARE

Animé par Antonin et Gérald

• acoustique • électrique • guitare basse •

Enfants / Ados / Adultes

Antonin propose des cours d'initiation ou de perfectionnement à travers des morceaux de musiques actuelles. Mention spéciale aux chanteurs qui aimeraient apprendre à jouer et chanter en même temps !

Cours individuel (30 mn)

Enfants dès 7 ans

Cours animés par Antonin

Mercredi, samedi • Espace Lesseps

Tarif D



Gérald est un auteur, compositeur, interprète. Il enseigne depuis plus de 15 ans avec une méthode qu'il a mise au point et qui s'adapte à tous les niveaux et tous les âges.

Cours individuel (30 mn)

Enfants dès 7 ans

Cours animé par Gérald

Samedi • Espace Lesseps

Tarif D

FLûTE TRAVERSIÈRE FLûTE À BEC

Animé par Doris

**Enfants / Ados /
Adultes**

La flûte traversière ou à bec permet de jouer dans une très large palette de styles musicaux. Grâce aux flûtes à bec, les enfants peuvent commencer à jouer dès l'âge de 5 ans.



**Cours individuels (30 mn)
Enfants dès 6 ans**

Lundi et Jeudi • Espace Lesseps

Tarif D

VIOLON VIOLON-ALTO

Animé par Frédéric

Enfants / Ados / Adultes



Le violon et le violon alto développent la sensibilité, l'oreille et l'écoute. Frédéric aborde avec ses élèves tous les styles de musique.

**Cours individuels (30 mn)
Enfants dès 7 ans**

Mardi • Espace Lesseps

Tarif D

PIANO

Animé par Jean-Sylvain et Gulshat

Enfants / Ados / Adultes

Approche classique du piano avec la liberté de choisir les morceaux à travailler parmi une sélection. Les plus confirmés auront la possibilité de se tourner vers des genres musicaux variés et de travailler le piano couplé avec le chant ou avec d'autres instruments.



**Cours individuel (30 mn)
Enfants dès 7 ans**

Cours animé par Gulshat

Mardi et mercredi • Espace Lesseps

Tarif D

Cours animé par Jean-Sylvain

Mardi, mercredi et jeudi

• Espace Lesseps

Tarif D

BATUCADA

Animé par Éric
Ados / Adultes

La batucada est composée de percussions traditionnelles du Brésil jouant des rythmes dérivés de la samba. Apprenez à jouer en groupe, à danser et à partager les rythmes brésiliens et découvrez l'ambiance et l'énergie du carnaval.



Adultes Niveau 1
Mardi 19h30-21h30 • Centre de Loisirs
Adultes Niveau 2
Lundi 19h30-21h30 • Centre de Loisirs
Tarif B

ATELIER SPECTACLE

Animé par Anouk
Adultes

L'Atelier spectacle consiste en exercices individuel (transmission de l'émotion, mobilité dans l'espace scénique, gestion des énergies...) et collectif (détente corporelle, pose de la voix, respiration, dynamique du corps).



NOUVEAU

Adultes
Lundi 20h30-22h30
• Centre Culturel
Tarif unique

ATELIERS DE MUSIQUES

Animé par Antonin, Gulshat et Matthieu
Enfants / Ados / Adultes

Ces séances collectives permettront de former de petits groupes, de jouer à plusieurs, de partager le plaisir de la musique. Les ateliers seront organisés et suivis par les professeurs de musique.



Pour les élèves de l'OMCA
Date et horaire à définir • Espace Lesseps
Tarif C

STUDIO DE RÉPÉTITION

En autonomie
Adultes



Après étude de votre demande, une salle de répétition peut vous être mise à disposition sous convention.

Adultes
Date et horaire à définir
Espace Lesseps
Tarif unique



L'ASSOCIATION

L'OMCA est une association loi 1901 à but non lucratif fondée en 1978.

Notre financement repose sur 2 piliers : la subvention municipale pour 1/3 et votre participation aux activités et aux spectacles pour le reste.

L'adhésion est importante. Voici ce qu'elle vous apporte :

L'accès à toutes les activités proposées, y compris les stages

L'assurance pour les activités

Des réductions sur tous les spectacles, événements, sorties, séjours, ...

La participation à la vie de l'association et à son Assemblée Générale

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Alain DAUDE : Président.

Lydie LACARRERE : Secrétaire

Liès HOUFEL : Trésorier

Hervé BOMMEL : Délégué à la communication

Sonia DELPHIN : Délégué aux activités danse

Jean-Sylvain DEMEULE : Délégué aux activités musique

Juliette JOAZILE : Délégué aux activités expression et arts plastiques

Francis BOUVET : Délégué aux événements

Les autres membres :

Brigitte BOUSSEAU, Benoit DESOUCHES,

Loan MALO, Agnès POLLET,

Sarah RIBEIRO, ainsi que **Evelyne DIL** et

Catherine LE BRETON, membres de droit.





ADHÉSION (OBLIGATOIRE)

	Familiale	Individuelle	
		- 16 ans	+ 16 ans
Bouffémontois	26 €	14 €	20 €
Extérieurs	40 €	22 €	32 €

Le paiement de l'adhésion doit se faire en une fois dès l'inscription.
Le paiement des activités pourra se faire en cinq fois maximum par périodes inter-congés scolaires.

TARIFS	Selon votre quotient familial (justificatif à fournir dès l'inscription)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ext.1	Ext.2
Tarifs A	66 €	76 €	88 €	104 €	121 €	132 €	148 €	161 €	176 €	189 €	161 €	205 €
Tarifs B	88 €	104 €	126 €	142 €	161 €	176 €	198 €	211 €	230 €	246 €	211 €	258 €
Tarifs C	110 €	129 €	158 €	180 €	202 €	221 €	249 €	265 €	287 €	309 €	265 €	324 €
Tarifs D	268 €	296 €	334 €	365 €	400 €	428 €	460 €	495 €	526 €	561 €	460 €	595 €

Tarifs uniques (quel que soit votre Quotient Familial)	Activité	Tarif
	▪ Chant Adultes	331 €
	▪ Solfège	72 €
	▪ Atelier Spectacle	420 €
	▪ Studio de Répétition	66 €
	▪ "Aquarelles+encadrement" <small>Tarif encadrement ouvert aux élèves du cours d'aquarelle</small>	50 €
	▪ Couture	50 €
▪ Stage Enfants / Ados	Selon l'activité et la durée	

Tarifs - Lundis de la Culture	Abonnement - 10 mois*	30 €
	Abonnement - 5 mois* <small>au choix</small>	20 €
	Carte - 1 mois*	5 €

*L'abonnement permet d'assister à toutes les séances du mois. Bien entendu, vous pouvez choisir de n'assister qu'à 1 seule, ou à 2, ou à 3, selon vos goûts et vos envies, en fonction du programme du mois.

INFOS PRATIQUES



OMCA

Office Municipal de la Culture et des Activités

Centre Culturel - Bureau et activités

1, rue Jean-Baptiste Clément
95570 Bouffémont

Horaires d'ouverture du bureau :

Du lundi au vendredi
10h/12h et 14h/18h

Espace Lesseps

Ecole de Musique
12, rue Ferdinand
de Lesseps
95570 Bouffémont



Centre de Loisirs

Salle de spectacle
Rue Champollion
95570 Bouffémont



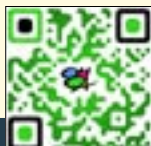
Pour plus de renseignements sur nos activités ou pour suivre notre actualité (*concerts, théâtre, conférences, spectacles...*), rendez-vous sur notre site internet, notre page Facebook et notre compte Instagram.

Vous pouvez vous abonner à la newsletter de l'OMCA sur simple demande par mail.

POUR NOUS CONTACTER :

☎ 01 39 91 92 18

✉ contact@omca-bouffemont.fr



omca-bouffemont.fr



[@omca.bouffemont](https://www.facebook.com/omca.bouffemont)



[omcabouffemont](https://www.instagram.com/omcabouffemont)