



**2025-2026**



# **GUIDE DES ACTIVITÉS CULTURELLES**



**Expression  
Bien-Être  
Danse  
Arts Plastiques  
Musique**

**Office Municipal de la Culture et des Activités**

# LE MOT DU PRÉSIDENT



**P**our la 2e année consécutive, nous avons dépassé le seuil des 1000 élèves pour la saison 2024-2025.

Merci à toutes et tous pour cet encouragement à poursuivre nos actions en faveur de la Culture à Bouffémont.

Celles-ci sont rendues possibles grâce au professionnalisme et à la compétence de nos professeurs, au dévouement des bénévoles de notre Conseil d'Administration, à l'efficacité du travail quotidien de Cécile, notre coordinatrice.

Nous remercions également nos partenaires associatifs et le Collège Léonard de Vinci, ainsi bien évidemment que la municipalité de Bouffémont. Elle met gracieusement les salles d'activités à notre disposition et nous permet, par le biais de la subvention, d'équilibrer notre budget.

Nous sommes fiers de pratiquer la tarification des cours basée sur le quotient familial, contrairement aux villes voisines qui pratiquent le tarif unique. Cela permet d'adapter le prix des activités et de notre colonie de vacances BravoColo, aux revenus des familles.

La saison dernière, les Lundis de la Culture étaient consacrés aux femmes dans la peinture, la sculpture, la musique, afin d'attirer l'attention sur ces artistes méconnues et d'encourager les combats pour l'égalité des droits.

Même si le thème choisi pour cette saison 2025-2026 est le Romantisme au 19e siècle, nous poursuivrons ces engagements jusqu'à ce que les femmes soient reconnues les égales des hommes dans tous les domaines.

Le Guitar Guest Festival d'avril 2025 nous a donné l'idée d'alterner une année sur deux avec un Music Guest festival, ouvert à d'autres instruments, d'autres sons, d'autres rythmes. Dans le même esprit, nous organiserons en février un Festival de théâtre : 3 jours pour offrir aux habitants de notre ville (et des alentours !) l'occasion de spectacles vivants au travers de pièces de différents genres.

Vous le voyez, nous poursuivons les nouveautés dans la continuité d'une action qui, grâce à vous, fait vivre la Culture à Bouffémont, à un moment où elle est si malmenée dans de trop nombreux endroits dans le monde mais aussi, hélas, en France.

Nous vous donnons une belle saison culturelle !

Bien à vous

**Alain DAUDE**  
Président

## ACTIVITÉS

L'inscription est annuelle et vous pouvez vous inscrire jusqu'à fin février.

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

Pour offrir l'accès au plus grand nombre, **nos tarifs sont calculés à partir du quotient familial** (voir page 21), moyen le plus équitable pour participer aux activités au prix le plus juste.

Les activités débuteront le lundi 15 septembre et se termineront entre le 20 et le 27 juin.

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

Des nouveautés sont au programme : calligraphie/enluminures, réveil corporel, poterie, ukulélé, s'ajoutant à la longue liste des activités.

Bouffémont s'enorgueillit de cette richesse culturelle.

## STAGES

D'une durée de 1 à 5 jours, nos stages accueillent enfants, ados et adultes durant les congés scolaires d'octobre, de février et d'avril.

Les programmes détaillés seront publiés au moins 4 semaines avant le début des stages.

## SPECTACLES ET ÉVÉNEMENTS

**Pièces de théâtre, concerts, expositions, conférences, rencontres,...** les événements seront encore nombreux cette saison.

**Dimanche 5 octobre, 17h, Centre de Loisirs : « Les crapauds fous »** de Mélody Mourey.

Une comédie d'aventure, des moments d'humour pur et d'émotions vives, l'histoire vraie d'une vaste supercherie dans la Pologne de 1940 !

Spectacle ouvert à toutes et tous (**gratuit pour nos adhérents**).

**Les Lundis de la Culture**, qui entament leur 13e saison (et même la 15e pour Lecture et Partage), suscitent toujours le même enthousiasme avec plus de 100 participations chaque mois. Virginie vous attend dès le lundi 1er septembre pour une reprise en fanfare avec Niki de Saint Phalle.

Alain, Benoit et Sylvie prendront le relais les semaines suivantes (voir calendrier page 6).

**Les voitures de collection** vous attendent chaque 3e dimanche sur le parking du Centre Culturel pour vous faire rêver devant des modèles anciens, des carrosseries rutilantes...

# QUELLES ACTIVITÉS

	3/6 ans*	6/12 ans*	12/18 ans*	+18 ans	+60 ans
<b>Pages 6 à 8</b>	<b>EXPRESSION</b>				
Lundis de la Culture			✓	✓	✓
Anglais	✓	✓		✓	✓
Arabe	✓	✓	✓	✓	✓
Portugais		✓	✓	✓	✓
Espagnol				✓	✓
Italien		✓	✓	✓	✓
Théâtre		✓	✓	✓	✓
Lire et Faire Lire				✓	✓
<b>Page 9</b>	<b>BIEN-ÊTRE</b>				
Sophrologie				✓	✓
Réveil Corporel				✓	✓
Stretching Postural				✓	✓
Atelier P.I.E.D.					✓
<b>Pages 10 à 13</b>	<b>DANSE</b>				
Éveil à la Danse	✓				
Danse Contemporaine			✓	✓	✓
Danse Modern'jazz		✓	✓	✓	✓
Zumba		✓	✓	✓	
Danse Dynamique					✓
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
<b>Pages 14 à 16</b>	<b>ARTS PLASTIQUES</b>				
Arts Plastiques		✓			
Dessin et Graphisme		✓	✓		
BD, Manga, Illustration		✓	✓		
Dessin & Techniques			✓	✓	
Calligraphie & Enlum.		✓	✓	✓	✓
Atelier Couture				✓	✓
Cartonnage				✓	✓
Tricot et Crochet		✓	✓	✓	✓
Aquarelle				✓	✓
Dentelle aux fuseaux				✓	✓
Poterie			✓	✓	✓
<b>Pages 17 à 20</b>	<b>MUSIQUE</b>				
Éveil Musical	✓	✓			
Solfège		✓	✓	✓	✓
Chant			✓	✓	✓
Piano		✓	✓	✓	✓
Flûte Traversière/à bec	✓	✓	✓	✓	✓
Batterie		✓	✓	✓	✓
Ukulélé		✓	✓	✓	✓
Guitare		✓	✓	✓	✓
Violon / Violon Alto		✓	✓	✓	✓
Batucada				✓	✓
Ateliers de Musiques			✓	✓	✓
Atelier Spectacle				✓	✓
Studio de répétition				✓	✓

\*Âges à affiner via le détail de chaque activité.

# LES LUNDIS DE LA CULTURE

Nous vous proposons 4 rendez-vous mensuels d'1h30, destinés à mettre en valeur et à développer la diversité culturelle, chacun étant consacré à une thématique particulière. Ils se déroulent, **chaque lundi, à 18h, au Centre Culturel** (1 rue Jean-Baptiste Clément à Bouffémont), sauf les Rendez-vous Poésie marqués d'un "T" dans le tableau ci-dessous, qui se déroulent par téléphone.



**1er lundi du mois = ART** : Virginie GIMARAY, conférencière professionnelle parisienne, consacre ses conférences à l'art en général (peinture, sculpture).

Elle les anime d'une manière vivante, voire théâtrale et les illustre avec des projections. Pour cette saison, romantisme et présentation d'expositions en cours. En transition avec la saison « Femmes »,

Virginie débutera par Niki de Saint-Phalle. Elle accompagne également des sorties "Hors les murs" (visites de musées ou de lieux spécifiques).

**2e lundi du mois = LECTURE** : Alain DAUDE anime des rencontres autour d'un ou plusieurs livres, ou d'un auteur invité (Irène Frain, Grégor Péan, Catherine Bardon, pour en citer quelques-uns ...). Les participants présentent leurs lectures « coup de cœur » par une présentation plus ou moins détaillée selon l'envie, avant d'échanger ensemble.

Il peut s'agir d'ouvrages classiques, de textes récemment édités ou de livres découvertes après avoir lu un article ou entendu un auteur.



**3e lundi du mois = MUSIQUE** : Benoit DESOUCHES, grand amateur de musique classique, vous fera découvrir sa passion pour des œuvres, des compositeurs, des chefs d'orchestre, des interprètes...

en les illustrant musicalement avec des projections. Cette année Benoit parlera de la période romantique du 19e siècle et nous fréquenterons les salons de musique, les salles de concert et d'opéra.

**4e lundi du mois = POÉSIE** : Sylvie CABIOC'H coordonne les lectures de poèmes et de textes choisis par les participants. Quelques-uns lisent leurs propres créations, d'autres font redécouvrir des œuvres peut-être un peu oubliées ou découvrir de nouveaux textes. Ces séances se déroulent en présentiel ou par téléphone.



## CALENDRIER DES SÉANCES

Tarif spécial  
(voir page 23)

	ART	LECTURE	MUSIQUE	POÉSIE
Septembre	1	8	15	22
Octobre	13	6	20	27 T
Novembre	3	10	17	24
Décembre	1	8	15	-
Janvier	5	12	19	26
Février	2	9	16	23 T
Mars	9	16	23	30
Avril	13	-	20	27 T
Mai	4	11	18	-
Juin	1	8	15	22

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.

# EXPRESSION

7

## 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 Breffni

**Adultes**



Breffni 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**

## 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**

## ARABE

Animé par Rana

**Tout-petits / Enfants /  
Ados / Adultes**



L'arabe classique au travers d'activités ludiques adaptées (chanson, jeux, cartes...). Apprendre à communiquer par oral et par écrit.

**De 4 à 6 ans**

Samedi 13h00-14h00 • Centre Culturel

**De 7 à 10 ans**

Samedi 14h00-15h00 • Centre Culturel

Samedi 15h15-16h15 • Centre Culturel

**De 10 à 14 ans**

Samedi 16h15-17h15 • Centre Culturel

**Ados et adultes**

Samedi 17h15-18h15 • Centre Culturel

Samedi 18h30-19h30 • Centre Culturel

**Tarif B**

# EXPRESSION

## THÉÂTRE

Animé par Bastien & Noémie

**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**

## PORTUGAIS

**Enfants/Adultes**



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.

**Pour tous**

Jour, lieu et horaires en attente

**Tarif B**

## ITALIEN

**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**

# BIEN-ETRE

9

## 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 9h30-10h45 • Centre Culturel

Vendredi 10h45-12h00 • 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.

**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**

## RÉVEIL CORPOREL

Animé par Eléa

**Adultes**

**NOUVEAU**



Cette activité s'adresse à tous quelle que soit sa condition physique. Elle allie bien-être et détente, éducation du corps et amélioration de la posture, réveil des perceptions, libération de la respiration, assouplissement et tonification, prévention du mal de dos, des douleurs articulaires et du stress.

**Adultes**

Mardi 14h30-16h00 • Centre Culturel

Vendredi 15h15-16h45 • Centre Culturel

**Tarif B**

# DANSE

## 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

Jeudi 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 !



### 6-10 ans

Mercredi 15h30-16h30

• Centre Culturel

### 10-14 ans

Mercredi 16h30-17h30

• 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

## 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**

**11-13 ans**

Jeudi 17h30-19h00 • Centre Culturel

**13-17 ans**

Jeudi 19h00-20h30 • Centre Culturel

**Adultes**

Jeudi 20h30-22h00 • 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.

**7-13 ans - La Team**

Vendredi 18h30-19h30 • Centre Culturel

**13-18 ans - Le Crew**

Vendredi 19h30-20h30 • Centre Culturel

**Adultes - Le Squad**

Vendredi 20h30-21h30 • 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 10h30-12h00 • Centre Culturel

**Tarif B**

# DANSE

## 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.

**6-12 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**

## DANSE DYNAMIQUE

Animé par Ana

**Adultes**

Bougez et amusez-vous avec la Danse Dynamique ! Une Zumba douce, parfaite pour améliorer équilibre et coordination.

Ambiance joyeuse garantie !

**NOUVEAU**



**Adultes +60**

Lundi 16h30-17h30 • Centre Culturel

**Tarif B**

## DANSE ORIENTALE

**Ados / Adultes**

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/Adultes**

Jour, lieu et horaires en attente

**Tarif B**

# DANSE

## DANSE CONTEMPORAINE

Animé par Élise

**Ados / Adultes**

Découvrez la danse contemporaine : améliorez technique, conscience corporelle et mémoire. Renforcement, souplesse, mouvements au sol et improvisations. Exprimez-vous !



**+ 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 fait autant travailler les neurones que le corps ! 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**

Pour rester en forme, bien vieillir et avoir le moral, il faut se bouger. 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**

# ARTS PLASTIQUES

## DESSIN & GRAPHISME

Animé par Marie-Noëlle

**Enfants / Ados**

Eveillez votre créativité !  
Inspirez-vous de divers artistes et mouvements pour explorer, reproduire et interpréter, en développant votre propre style, du plus figuratif au plus graphique.



**Enfants - 6/11 ans**

Mercredi 14h00-15h00 • Centre Culturel

**Ados - 11/17 ans**

Mercredi 15h15-16h45 • Centre Culturel

**Tarif B**

## DESSIN & TECHNIQUES

Animé par Rodolphe

**Ados / Adultes**

Ces cours vous apprendront les bases du dessin : anatomie, perspective et proportions justes. Vous dessinerez portraits, animaux, paysages et natures mortes pour améliorer votre technique et manipulerez des outils graphiques divers et colorés.



**Ados/Adultes - 12/25 ans**

Mardi 18h45-20h15 • Centre Culturel

**Tarif C**

## BANDE-DESSINÉE, MANGA, ILLUSTRATION

Animé par Rodolphe

**Enfants / Ados**

Apprenez les techniques de la BD (personnages, décors, textes) à travers des scénarios personnalisés. Choisissez votre style (BD, Manga, Comics) et réalisez vos propres planches ou illustrations.



**De 8 à 15 ans**

Mardi 17h15-18h45 • Centre Culturel

**Tarif B**

## 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**

# ARTS PLASTIQUES

15

## CALLIGRAPHIE & ENLUMINURE **NOUVEAU**

Animé par Christophe  
Ados / Adultes

Tracer des lettres pour donner vie à des textes était considéré comme sacré. Venez découvrir cet art qui vous fera voyager. Offrez-vous un moment suspendu pour apprendre l'art des belles lettres et explorer l'enluminure en mettant en pratique ce savoir ancestral. Parchemins, menus, cartes d'invitation ou d'anniversaire, faire-part... autant d'occasions pour mettre en pratique ce savoir ancestral au quotidien.



**Enfants +9 ans/Ados/Adultes**  
Lundi 18h30-20h00 • Espace Lesseps  
**Tarif B**

## ARTS PLASTIQUES

Animé par Caroline  
Enfants / Ados

Découvrez le plaisir de créer de vos mains des attrape-rêves, cadres, objets déco et lampes ! Cet atelier vous propose d'explorer diverses techniques telles que le macramé, le serviettage, la peinture sur verre et l'origami. Idéal pour débiter ou explorer de nouvelles facettes de votre créativité.



**De 8 à 12 ans**  
Mercredi 17h00-19h00 • Centre Culturel  
**Tarif C**

## POTERIE

Animé par Sophie  
Ados / Adultes

Ces cours de poterie, qui se déroulent à Presles, vous offrent un espace de créativité et de détente. Vous apprendrez les techniques de base du modelage ou du tournage, pour créer des pièces de plus en plus complexes. L'accès aux engobes et émaux est inclus pour la finition de vos œuvres.



**Modelage +15 ans**  
Mardi 18h30-20h30 • Presles  
**Tournage +15 ans**  
Samedi 14h30-16h30 • Presles  
Samedi 18h30-20h30 • Presles  
**Tarif Unique - Par trimestre**

# ARTS PLASTIQUES

## DENTELLE AUX FUSEAUX

Animé par Agnès et Martine

**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 16h30-17h30 • Espace Lesseps

**Adultes**

Mercredi 17h30-19h30 • Espace Lesseps

**Tarif A**

## 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**

## 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**



A 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 17h45-18h15 • Espace Lesseps

**Intermédiaires**

Jeudi 18h15-18h45 • 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. A 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**

# MUSIQUE

## 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 5 ans**

Lundi et Jeudi • Espace Lesseps

**Tarif D**

## VOLON VOLON-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**

## 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**

Mardi et mercredi • Espace Lesseps

**Tarif D**

## UKULÉLÉ

Animé par Matthieu

**Enfants / Ados / Adultes**

**NOUVEAU**



Envie d'apprendre un instrument facile à prendre en main? Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà quelques notions, venez explorer les accords, les rythmes et les mélodies de ce petit instrument ensoleillé.

**Cours individuels (30 mn)**

**Enfants dès 7 ans**

Mercredi et samedi • Espace Lesseps

**Tarif D**

## GUITARE

acoustique • électrique • guitare basse

Animé par Antonin et Gérald

**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 et 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**

# MUSIQUE

## 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).



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

## ATELIERS DE MUSIQUES

Animés 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**  
Dates et horaires 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**

# TARIFS 2025/2026



## ADHÉSION *(Obligatoire)*

	Familiale	Individuelle	
		- 16 ans	+ 16 ans
<b>Bouffémontois</b>	26 €	14 €	20 €
<b>Extérieurs</b>	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.  
Nous acceptons les paiements par CB/Espèces/Chèques/ANCV.**

TARIFS	Selon votre quotient familial <i>(justificatif à fournir dès l'inscription)</i>											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ext.1	Ext.2
<b>Tarifs A</b>	68€	78 €	90€	106€	124 €	134€	152 €	164 €	180€	192 €	164 €	210 €
<b>Tarifs B</b>	90€	106€	128 €	147€	164 €	180€	202 €	216 €	234€	252 €	216 €	264 €
<b>Tarifs C</b>	112€	132 €	162 €	184€	206 €	226€	254 €	270 €	294€	316 €	270 €	332 €
<b>Tarifs D</b>	274€	302 €	340 €	372€	408 €	436€	470 €	506 €	536€	572 €	470 €	608 €

TARIFS UNIQUES <i>(quel que soit votre Quotient Familial)</i>	Activité	Tarif
	▪ Chant Adultes	381 €
	▪ Solfège	75 €
	▪ Atelier Spectacle	430 €
	▪ Studio de Répétition	70 €
	▪ Couture	50 €
	▪ Poterie <i>(par trimestre)</i>	Modelage : 300€ - Tournage : 410€
	▪ Stage Enfants / Ados/Adultes	Selon l'activité et la durée

<b>TARIFS - Les Lundis de la Culture</b>	Abonnement - 10 mois*	30 €
	Abonnement - 5 mois* <i>au choix</i>	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.*

# Quelques-uns de nos évènements 2024/25

**THÉÂTRE BOUFFÉMONT**  
Fête de la Vie

**GALAS DE DANSE**  
AU CENTRE DE LOISIRS Rue Champollion 95570 Bouffémont

**Je préfère on reste amis**  
Comédie de LAURENT ROQUIER

13 JUIN 20H  
14 JUIN 15H  
14 JUIN 20H  
15 JUIN 15H

Gratuit - nombre de places limité  
Ouverture des portes 19h30 - Restauration conseillée  
BILLETTERIE EN PRÉVENTE AU CENTRE CULTUREL  
RENSEIGNEMENTS : CONTACT@OMCA-BOUFFEMONT.FR

**SALON D'AUTOMNE**

PEINTURES  
SCULPTURES  
PHOTOGRAPHIES

Hôtel de Ville BOUFFÉMONT

2024  
DU 23 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE

Horaires Hôtel de Ville  
Lundi 9h00 / 13h00 - 14h00 / 17h00  
Mardi 9h00 / 13h00 - 14h00 / 17h00  
Mercredi 10h00

**LES PETITS CONCERTS DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE**

BATTERIE  
GUITARE  
SCULPTE  
PIANO  
VIOLON

**SAMEDI 21 JUIN**  
À PARTIR DE 9H  
AU CENTRE CULTUREL DE BOUFFÉMONT  
GRATUIT

**JAZZ CONCERT HOMMAGE**

**SAMEDI 16 NOV. 20H30**  
AU CENTRE DE LOISIRS RUE CHAMPOLLION 95570 BOUFFÉMONT

DES SEIGNS MUSICIENS, SES ANCIENS ÉLÈVES, LES MEMBRES DE LA GUITARE ET DES MARTELS COUVREURS.

CULTUREL BOUFFÉMONT

**CONCERT BUFFET**

*La vie d'une femme*  
par Del et Alain P

**SAMEDI 15 MARS 19H30**

Une vie un jour une histoire

Réservation et billetterie au Centre Culturel  
1 RUE JEAN-BAPTISTE-LECANT - 95570 BOUFFÉMONT  
contact@omca-bouffemont.fr - 01 39 91 92 18

**FÊTE DE LA MUSIQUE DE BOUFFÉMONT**

à partir de 18h30 sur le parking du CENTRE CULTUREL

ATELIER SPÉCIAL  
5000 ANS DE  
MUSIQUE PRODIGE  
MUSIQUE CLASSIQUE  
- MUSIQUE MODERNE

**VENDREDI 20 JUIN** CONCERTS GRATUITS

RESTAURATION SUR PLACE

Centre Culturel - 1 rue Jean-Baptiste-Lecant - 95570 Bouffémont  
contact@omca-bouffemont.fr - 01 39 91 92 18

**JEAN BONAI**

1942 - 19 ans - 1962 Tarifs adhérents : 12€ / 16 ans - 8€ / Jusqu'à 10 ans - Gratuit

Devanture du porteur 20000 - Adhérents et familles - Bannière sur place

BILLETTERIE EN PRÉVENTE AU CENTRE CULTUREL  
RENSEIGNEMENTS - CONTACT@OMCA-BOUFFEMONT.FR

**TROUZAR MOR**  
rock Calédonien

**NYM RHOSILIR**  
rock progressif

**LOÏZA**  
Pop alternatif

**26 octobre - 20h30**  
Centre de Loisirs 95570 Bouffémont

UNE PIÈCE DE JEAN DOUGLAS HOME

**BRAVO!**

**SÉJOURS ÉTÉ 2025**  
du 18 au 25 JUILLET dans la Sarthe (72)

7-11 ANS  
12-15 ANS

BRANDI DEL DUOR  
MUSICIENS  
MUSIQUE  
MULTI-ACTIVITÉS

INSCRIPTION À L'OMCA - VALIDATION SPÉCIALE POUR TOUTS AGÈMENTS  
Centre Culturel - 1 rue Jean-Baptiste-Lecant - 95570 Bouffémont - 01 39 91 92 18  
Centre Culturel - 1 rue Jean-Baptiste-Lecant - 95570 Bouffémont

www.bravo!o.com

**CONCERT VOCAL DE NOËL**

**VENDREDI 13 DEC. 20H30**

AU CENTRE DE LOISIRS RUE CHAMPOLLION 95570 BOUFFÉMONT

Tarifs : 12€ / 16 ans - 8€ / Tarifs adhérents : 5€ / 16 ans - 8€ / Jusqu'à 10 ans - Gratuit

BILLETTERIE EN PRÉVENTE AU CENTRE CULTUREL  
RENSEIGNEMENTS : CONTACT@OMCA-BOUFFEMONT.FR

**GUITAR GUEST FESTIVAL**  
**SAMEDI 12 AVRIL**  
À PARTIR DE 17H00  
(Ouverture des portes 16h00)

CENTRE DE LOISIRS RUE CHAMPOLLION BOUFFÉMONT

18€ / 19€ (adhérent OMCA) / Gratuit (10 ans)  
Restauration conseillée - Nombre de places limité

STANDE - BUVETTE - FOOD TRUCK

BILLETTERIE EN PRÉVENTE AU CENTRE CULTUREL  
RENSEIGNEMENTS : CONTACT@OMCA-BOUFFEMONT.FR

**PALASSOTHERAPIE**  
Mouvement associatif de bien-être d'adultes

GRATUIT pour les adhérents OMCA et les moins de 10 ans - Tarifs : 0€ / 10 ans - 8€ / 16 ans - 12€ / 18 ans - 15€ / 20 ans - 18€ / 25 ans - 20€ / 30 ans - 22€ / 35 ans - 25€ / 40 ans - 28€ / 45 ans - 30€ / 50 ans - 32€ / 55 ans - 35€ / 60 ans - 38€ / 65 ans - 40€ / 70 ans - 42€ / 75 ans - 45€ / 80 ans - 48€ / 85 ans - 50€ / 90 ans - 52€ / 95 ans - 55€ / 100 ans - 58€

Réservation et billetterie au Centre Culturel  
1 RUE JEAN-BAPTISTE-LECANT - 95570 BOUFFÉMONT  
contact@omca-bouffemont.fr - 01 39 91 92 18

# INFOS PRATIQUES

## 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 nos actualités (concerts, théâtre, expositions, conférences, spectacles...), rendez-vous sur notre site internet, notre page Facebook et notre compte Instagram.*



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

## RESTEZ CONNECTÉS À LA CULTURE !

*Envie de ne rien manquer des activités et événements culturels passionnants qui animent notre ville de Bouffémont ? L'OMCA a tout prévu pour vous !*

**Abonnez-vous dès maintenant à notre newsletter** et recevez directement dans votre boîte mail toutes les informations sur les prochains spectacles, expositions, ateliers, conférences et bien plus encore. C'est le moyen le plus simple de rester informé et de profiter pleinement de la richesse culturelle de Bouffémont.

**Pour vous inscrire, rien de plus facile :** envoyez un email avec pour objet "Inscription newsletter" à [contact@omca-bouffemont.fr](mailto:contact@omca-bouffemont.fr)

*Rejoignez notre communauté de passionnés de Culture !*

## POUR NOUS CONTACTER :

 01 39 91 92 18

 [contact@omca-bouffemont.fr](mailto:contact@omca-bouffemont.fr)



[omca-bouffemont.fr](http://omca-bouffemont.fr)



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



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