



# LE PRÉ CARRÉ SÉRONAIS

saison 2017/2018

**ACTIVITÉS**  
**SPORTIVES CULTURELLES**  
**ENVIRONNEMENTALES**  
**ET DE LOISIRS ÉDUCATIFS**  
**EN SÉRONAIS**

Publication réalisée dans le cadre du Projet Educatif Local



## Une question d'équilibre

Le monde associatif propose de nombreuses activités sur notre territoire et c'est un réel enrichissement de notre espace de vie. La matière grise ne manque pas et permet de développer des projets innovants qui contribuent à l'attractivité de notre bassin de vie du Séronais et également à l'emploi. C'est un espace qu'il convient de protéger et d'encourager pour préserver la dynamique de notre espace rural.

«Le Pré Carré» met en lumière toute l'activité sportive, culturelle, environnementale et de loisirs éducatifs existante et proposée à notre jeunesse. Ce guide poursuit son évolution dans sa conception, il est certainement encore incomplet mais continuera à s'améliorer au cours du temps grâce au concours des associations.

Le forum associatif organisé le vendredi 8 Septembre prochain, complétera l'information contenue dans « Le Pré carré » conservant ce nécessaire lien social direct et de rencontres avec les familles Séronaises. Il vous permettra de venir à la rencontre des animateurs associatifs et de participer à des démonstrations ou initiations et de vous inscrire éventuellement à cette occasion à une ou plusieurs activités, dans le domaine de votre choix.

Que vous soyez petits ou grands, n'hésitez pas à venir rejoindre une des nombreuses associations du Séronais, vous trouverez certainement celle qui convient à vos attentes. Vous cultiverez les valeurs essentielles de respect, de solidarité, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Soyez assurés du très fort attachement des communes du bassin de vie et de la Communauté de communes Couserans-Pyrénées, à la vitalité du milieu associatif, et à cet engagement essentiel du don de soi et de la gratuité.

Les membres de la Commission Éducative du Séronais.



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Danse 7 / 11 ans



Le but des ateliers danse est de faire découvrir très tôt et progressivement le corps et ses possibilités, développer l'habileté corporelle, acquérir les notions d'espace tout en suscitant et préservant le plaisir du mouvement dansé. Les ateliers seront aussi l'occasion d'une approche entre la musique et la danse en découvrant des styles de musiques ou des cultures différentes et le prétexte à la mise en place de nombreux autres projets.

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou • Horaires : mardi 17h/18h • Tarif : 130 €/an  
Contact : 117 Animation Jeunes • Eléonora CITTERIO • 05 61 64 69 70  
117.animationjeunes@wanadoo.fr

## Danse contemporaine ados / adultes



Coordonner, mémoriser, explorer, ressentir, approfondir, créer. Sur des supports musicaux très différents, des temps consacrés à une approche plus technique mais accessible à un large public, et d'autres de création et de liberté par la proposition de jeux d'improvisation guidés.

Lieu : Dojo à la Bastide de Sérou • Horaires : mardi 19h30/21h  
Tarif : 310 € adultes - 279 € ados : réductions -5% (ANCV acceptés)  
Contact : Association Virevolte • Eléonora Citterio • 05 81 15 75 30 - 06 26 50 78 82 • virevolte09@gmail.com

## Etirements ados / adultes



Travail d'assouplissement et renforcement musculaire qui résulte d'une harmonisation de différentes techniques. Mobiliser, dissocier, tonifier, allonger, étirer, sans jamais oublier de...respirer ! la voix d'Eléonora vous guidera.

Lieu : Dojo à la Bastide de Sérou • Horaires : mardi 18h30/19h30  
Tarifs : adultes : 210 € - Ados : 180 € (ANCV acceptés)

Contact : Association Virevolte • Eléonora Citterio • 05 81 15 75 30 - 06 26 50 78 82 • virevolte09@gmail.com

## Danse amateur 5 / 150 ans



L'association Modern Ballet propose des cours de danse pour tous, alliant Ragga (danse africaine avec un mélange HIP HOP), Dance (mot américain désignant tout style de danse), Cabaret (styles de danse mélangeant technique et expression scénique). Venez danser avec nous pour une bonne ambiance ! Spectacle de fin d'année prévu.

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou  
Horaires : Vendredi 18h30/19h30 (Ragga Ados) : 19h30/20h30 (Dance Adultes)  
20h30/21h30 (Cabaret à partir 15 ans)

Samedi 10h/11h (Ragga enfants) : 11h/12h (Dance enfants dès 5 ans)

Tarif : 1 cours 100 € - 2 cours 200 € + 15 € adhésion

Contact : Morgane BENET • 06 23 40 12 71 • admb.infos@gmail.com

## Hip Hop pour garçons et filles de 8 à 18 ans !



Cet atelier a pour but de transmettre à la fois un savoir-faire technique et artistique, mais également des valeurs de partage et d'entraide propres aux cultures urbaines, avec pour objectif de donner envie aux plus jeunes générations de devenir acteur de ce mouvement. Cet atelier pourra amener vers d'autres pratiques culturelles et urbaines.

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou

Horaires : jeudi 18h/19h30 • Tarif : 130 € / an

Contact : 117 Animation Jeunes en partenariat avec Kader NADJAR AC Créatique  
05 61 64 69 70 • 117.animationjeunes@wanadoo.fr

## Zumba Kids et Cardio Fitness dès 4 ans + ados et adultes



**Zumba Kids (4 à 10 ans)** Enchaînements de dance-fitness survitaminés spécialement conçus pour les enfants.

**Cardio Fitness (ados/adultes)** Le cours proposera différentes pratiques : Zumba, cardio training, Step, zumba sentao, Pilates, piloxing.....

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou

Horaires : lundi 18h15/19h (Zumba Kids) ; 19h/20h30 (Cardio Fitness)

Tarif : Zumba Kids 120 €/an ; Cardio-Fitness 190 €/an

Contact : Tennis Club du Séronais • 06 87 29 70 08

## Boxe française pour les filles et les garçons de 11 à 18 ans !



Un partenariat avec le Club du Couserans Multi-Boxes a fait naître l'an dernier le premier atelier boxe du Séronais. Fort de son succès, Aurélie et Youns, deux passionnés et diplômés reviennent cette année avec plaisir pour animer cet atelier !

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou • Horaires : lundi 19h / 20h30

Tarifs : Adhésion annuelle 80€ + Adhésion 117 AJ

Contact : 117 Animation Jeunes en Partenariat avec le club de boxe française du Couserans  
05 61 64 69 70 • 117.animationjeunes@wanadoo.fr

## Goshin Jujitsu à partir de 6 ans



Initiation au Jujitsu

Lieu : Salle communale de Castelnau Durban

Tarifs : enfants 50 € / an • adultes 90 € / an • Horaires : jeudi enfants 18h/19h • adultes 19h/20h

Contact : Association Atemi Défence Jujitsu

André CARMONA • 06 82 93 02 90 • andre.lapapeterie@gmail.com

## Kokendo / Chanbara tout public à partir de 8 ans



Escrime traditionnelle japonaise.

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou

Horaires : mercredi 17h/19h et vendredi 17h30/19h30 • Tarif : 135 € / 144 € / 150 € an

Contact : Association Kokoro Chikora No Dojo • Alexandre MARTY • 06 70 22 85 97 • cri.dasso@neuf.fr

## Capoeira à partir de 8 ans (et au cas par cas)



Art du combat mêlant jeu, mouvements dansés, musique, malice, acrobaties....

Lieu : Espace Jean-Nayrou à la Bastide de Sérou

Horaires : mercredi 19h/21h

Tarif : 100 € / an

Contact : Capoeira Unies Pyrénées • 06 23 26 36 19 (Gilles BERNARD)  
gilles\_ber@hotmail.com

## Golf de 5 à 18 ans



Découverte et perfectionnement à la pratique du golf, par des ateliers ludiques et la mise en œuvre sur un parcours de golf.

Lieu : Eco golf Ariège Pyrénées • Unjat • 09240 LA BASTIDE DE SEROU

Horaires : Tous les samedis pendant la période scolaire de 11h à 12h30

Tarif : Gratuit la première année ; il faut prendre la licence entre 15 € et 20 €.

Contact : GABARRE Fabien & TEYCHENNE Valérie  
05 61 64 56 78 • enseignement@ecogolf-ariège.fr

## Ecole d'équitation de 4 à 99 ans



Avec l'association Equizones : cours d'équitation, randonnée et animation poney.

Lieu : Centre Equestre à La Bastide de Sérou

Horaires : mardi au samedi 9h/18h

Tarif : à partir de 23 €

Contact : Sandra CIANO • 06 20 74 76 20 • info@equizones.com

## Ecole de Football à partir de 6 ans



Pratique du football : de l'initiation à la pratique du foot en tournois interclubs.

Année de naissance : 2011/2010/2009/2008/2007/2006

Lieu : Stade municipi de Castelnau Durban

Horaires : mercredi et samedi 14h/16h • Tarif : 50 € / année

Contact : Football Club du Séronais

Fabien CARRERE 06 22 88 11 90 ou fabiencarrere@yahoo.fr •

DUPUY Raymond 06 61 97 90 28 • Olivier DUPUY 06 31 55 35 47

## Ecole de Rugby Pays de Foix/Séronais de 6 à 14 ans



Pratique du rugby avec école de Rugby rattachée à l'Union Sportive Fuxéenne.

Lieu : Stade de l'Ayroule à Foix

Horaires : entraînements mercredis après-midi et samedi matin - Tournois le samedi

Tarif : 80 € l'année (tickets sports acceptés)

Contact : USCB 117 (Union Sportive Castelnau - La Bastide 117)

Julie CUMINETTI • 06 86 45 51 87 • ecolerugbypaysdefoix@orange.fr

## Initiation au Tennis à partir de 5 ans



<< **Mini tennis** >> dès 5 ans

Création et développement d'habilités motrices grâce à du matériel adapté: ballon paille, ballon mousse, palette, petite raquette.

<< **Initiation Tennis** >> **dès 7 ans** : acquisition des bases techniques des coups de fond de court, apprentissage du service, recherche de la maîtrise partenaire adversaire par le contrôle de la frappe. Préparation progressive aux premiers matches.

<< **Perfectionnement Tennis** >> **dès 7 ans** : acquisition des bases techniques et tactiques du jeu. Dès la 1ere séance, apprentissage des échanges et de l'arbitrage. Préparation progressive aux premiers matches.

<< **Compétition** >> : apporter aux enfants la possibilité d'atteindre le plus haut niveau possible.

<< **Cours collectifs adultes** >>

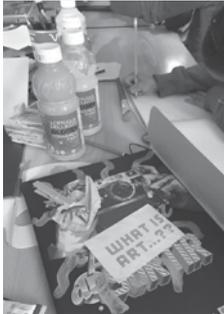
Lieu : La Bastide de Sérour

Tarif : Cours collectifs : enfants : 120 € / jeunes 11-18 ans : 140 € / Adultes : 160 €

Contact : Tennis Club du Séronais • Jean-Philippe SLAMI, moniteur BEES 1er degré 06 71 37 01 33 • Marie Pierre DEBREILLY 06 32 00 64 68

# ART ET CULTURE

## Dessin et arts graphiques de 7 à 99 ans



Chaque semaine, durant 2 heures, l'objectif sera d'assouvir les appétits créatifs, apprendre ou perfectionner des techniques et partager des savoirs avec le groupe. Pastels, aquarelles, acrylique, crayon gris, perspectives, proportions, ombrages, dégradés, modèle vivant, nature morte, mangas, BD... Autant de possibilités et bien d'autres encore qu'Alexandre se fera un plaisir d'enseigner, en s'adaptant au niveau de chacun.

Lieu : Salle des 1000 Clubs à La Bastide de Sérour

Horaires : jeudi 17h/19h

Tarif : 80 € / an

Contact : 117 Animation Jeunes • Alexandre MARTY • 05 61 64 69 70 • 117.animationjeunes@wanadoo.fr

## Piano tout âge



- Apprentissage de la lecture de la partition (solfège / interprétation)
- Accords pour l'accompagnement (harmonie et rythmes)
- Improvisation (gammes et accords)

Lieu : Local Act'en Scène à Castelnau Durban

Horaires : Lundi 17h/20h • 9h/20h • 17h/20h

Tarif : 20 €/heure • 10 €/demi-heure

Contact : Association Act'en Scène • Antoine DEMOLIN • 06 52 20 26 74 • antoinedemolin@hotmail.fr

## Théâtre de 8 à 18 ans



De petits bouts d'exercices en petits bouts d'histoires choisis en groupe, cet atelier propose la découverte de la notion de personnage, de jeu d'émotion, du rythme, de la musique... Création de mise en scène, confection de costumes ou fabrication de décors, toutes les facettes de la création artistique seront explorées... De plus, toute l'année, spectacles et rencontres avec des professionnels sont au programme.

Lieu : Centre de loisirs à La Bastide de Sérour

Horaires : 8 - 11 ans : mardi 18h15/19h15

Pré-ados & Ados : vendredi 18h15/21h15 (par groupes)

Tarif : 80 €/an

Contact : 117 Animation Jeunes • Jean Christian BIRBES • 05 61 64 69 70 • 117.animationjeunes@wanadoo.fr

## Ecomusée d'Alzen de 3 à 18 ans



Fabrication de jus de pomme • Atelier fabrication d'objets en bois • visite de la ferme Ecomusée • Balade sensitive • Organisation mini-séjours bivouac • ateliers pain et fromage • Projets / demandes • Accueil de groupes avec journée festive (fête anniversaire...)

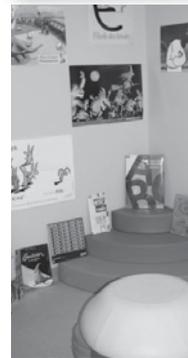
Lieu : Ecomusée d'Alzen

Horaires : tous les jours sur réservation

Tarif : sur devis selon activité

Contact : Ecomusée d'Alzen • Martine FROGER • 05 61 02 74 51 • casta.alzen@orange.fr

## Bibliothèques du Séronais de 0 à 200 ans



### Bibliothèques du séronais

bib.seronais@gmail.com • 05 61 64 50 53 • www.bibliothequesduseronais.net

- 1 médiathèque-centre à La Bastide de Serou, 3 bibliothèques de village et 3 points d'échange sur le Séronais.
- 25 000 documents en prêt (romans, BD, CD, DVD, albums jeunesse, documentaires etc.)
- 22 abonnements à des revues
- Des ressources numériques : films et documentaires, musiques et plate-formes d'auto-formation en ligne
- Des animations toute l'année : lecture aux enfants, rencontres littéraires, projections cinématographiques, concerts, ateliers, spectacles, prix littéraire pour enfants etc.

**L'inscription et les services sont gratuits pour les résidents du Séronais,**

**Il suffit de se munir d'un justificatif de domicile.**

## Le Coin Multimédia ouvert à tous



Le Coin Multimédia est un service de A.S.O.S (Association des Services Organisés du Séronais). Informatique, site INTERNET, photocopies noir et couleur, reliure, plastification, mise en page. Impression flyers, affiches .....

Lieu : Côtes à la Bastide de Sérour • Horaires : mardi au vendredi 8h30/12h

Contact : Le Coin Multimédia • 09 65 29 97 24 • coin.multimedia@gmail.com

# PETITE ENFANCE ET LOISIRS

## Le Relais Assistantes Maternelles

petite enfance



Le Relais Assistantes Maternelles est un espace petite enfance, d'information et d'accès aux droits pour les assistantes maternelles et les parents. C'est aussi un lieu de rencontres qui propose des animations collectives pour les enfants confiés chez les AM. Regroupement collectif : mardi 9h30/12h / Permanence public : mardi après-midi • mercredi 9h/17h • 4ème vendredi du mois 9h/16h

Contact : 117 Animation Jeunes • Christine SOUCASSE • 05 61 64 02 27  
ram117@outlook.fr

## Multi-accueil « Jardin des Lutins »

petite enfance



Lieu d'éveil et de socialisation, le multi-accueil « Le Jardin des Lutins » ouvre ses portes du lundi au vendredi pour les enfants à partir de 6 semaines et jusqu'à leur entrée à l'école maternelle. Ce premier pas dans un cadre d'accueil collectif permet aux enfants d'avoir une transition douce entre le milieu familial et l'école, encadrés par une équipe pluri-professionnelle.

Lieu : espace Petite Enfance 117 AJ. - Place du Foirail à La Bastide de Sérou  
Horaires : du lundi au vendredi 8h/18h

Contact : 117 Animation Jeunes • Lucie GUFFOND • 05 61 64 06 62 • 117.petiteenfance@orange.fr

## Le Centre de Loisirs du Mercredi

dès 3 ans



Le Centre de Loisirs du mercredi après-midi accueille les enfants, selon les besoins, avec deux formules : l'accueil occasionnel ou les cycles Récréa. Toute l'année, deux Récréa sont proposés systématiquement chaque trimestre : le Petit Atelier (3-6 ans) et le Récréa Sport (5-11 ans). Un troisième Récréa viendra chaque trimestre, compléter la proposition pour les 5-11 ans. Selon les projets et les saisons, il sera, soit : Petits Débrouillards, Culinaire et Culturel, ou Petits Scientifiques. Et pour l'hiver, un cycle ski !

**Formule d'Accueil Occasionnel (3-11 ans) :** sans engagement, avec ou sans repas, les enfants seront accueillis sur un programme d'animation spécifique.

### Les Récréa

**Le petit atelier (3-6 ans) :** pour accompagner les plus petits à grandir... Des après-midi cooconing entre temps calmes ou siestes, ateliers d'éveil, goûter...

**Sport (5-11 ans) :** des cycles à thème pour «tester» plusieurs sports avant de s'engager dans une pratique régulière. A vos marques, prêt, partez !

**Les Petits Débrouillards (5-11 ans) :** construction de cabane, initiation à la pêche, construction d'arc, apprendre à reconnaître les traces...un bon moyen d'apprendre à se «débrouiller» en pleine nature, tout en s'amusant !

**Culinaire et culturel (5-11 ans) :** découvrir les terroirs et savoir-faire ancestraux ariégeois : rencontres de producteurs locaux, visites intergénérationnelles... De quoi permettre aux enfants de (re)trouver leurs racines !

**Les petits Scientifiques (5-11 ans) :** le système solaire, des expériences scientifiques, les fusées ou l'électricité, tout un programme étonnant pour éveiller la curiosité des enfants.

**Le Cycle Ski (4-18 ans) :** chaque hiver, 4 sorties ski alpin, le samedi, à la station de Guzet.

Horaires : mercredi 11h20/18h

Contact : 117 Animation Jeunes • 05 61 64 69 70 • 117.animationjeunes@wanadoo.fr • 117animationjeunes.fr