



FORUM DES ACTIVITES
15 septembre 14h-17h



Association
Maison de Velotte

Guide des activités

2018
2019

Retrouvez toute l'actualité
de la Maison de Velotte sur
maisondevelotte.com

La Maison de Velotte est une maison de quartier associative, subventionnée par l'Etat, la Ville de Besançon et la CAF.

Elle fonctionne grâce à l'engagement d'une centaine de bénévoles qui donnent ponctuellement ou régulièrement de leur temps. Si vous souhaitez les rejoindre, n'hésitez pas à vous faire connaître ou à vous inscrire sur notre site Internet rubrique L'association / Bénévolat.

La Maison de Velotte est agréée Espace de Vie Sociale. Retrouvez le projet 2017-2021 sur notre site Internet.

Ville de
Besançon



> SOMMAIRE

LE MOT DU PRESIDENT 3

L'ASSOCIATION 4

INFOS UTILES 5

LES ACTIVITES 6

Arts martiaux 6

Ateliers parents enfants 8

Bien être et détente 11

Danses 17

Gym 19

Langues 20

Loisirs adultes 21

Loisirs créatifs 22

Musique 26

LES ANIMATIONS 30

TARIFS 34

> LE MOT DU PRESIDENT

Depuis 2013 notre association a un agrément Espace de Vie Sociale (EVS) par la CAF. L'objectif d'un EVS est de développer des actions permettant le renforcement des liens sociaux et familiaux, les solidarités de voisinage, la coordination d'initiatives favorisant la vie collective et la prise de responsabilité des usagers.

Pour cela nous nous efforçons grâce au dévouement d'une centaine de bénévoles de proposer des activités et des animations ponctuelles accessibles au plus grand nombre en étant à l'écoute des adhérents et des habitants du quartier. Prenez le temps d'étudier le contenu de ce fascicule et vous trouverez une multitude d'activités ponctuelles et régulières allant de la danse à des concerts de l'orchestre Victor Hugo, de l'aïkido à des week-end de randonnée ou encore du yoga, de la gym, différentes bourses etc...

Seule, notre association n'aurait pas été capable de vous proposer toutes ces activités, nous nous appuyons sur un réseau d'une dizaine d'associations partenaires que nous tenons à remercier et sans qui la Maison de Velotte ne serait pas ce qu'elle est.

En plus d'une politique tarifaire au plus près du coût de revient nous proposons des réductions pour les fratries, en fonction du quotient familial ou de la carte Avantages Jeunes, venez vous renseigner vous avez peut-être droit à une réduction supplémentaire.

L'association va souffler ses 20 bougies en 2019, c'est elle qui a porté le projet de maison de quartier, venez nous aider à poursuivre ce beau projet. Alors même que vous avez entre les mains cette plaquette, les salariés et les administrateurs de l'association sont déjà sur la programmation de la saison suivante. En nous apportant des idées et en nous faisant part de vos envies, nous pourrons avec votre participation proposer de nouvelles activités régulières ou animations ponctuelles pour 2019-2020.

N'hésitez pas à pousser la porte de la Maison de Velotte, Sabrina et Sylvaine seront heureuses de pouvoir répondre à vos questions.

A bientôt à la Maison de Velotte

Philippe Berthier

> L'ASSOCIATION

L'association a pour objet de conduire des activités sociales, culturelles, sportives et de loisirs et de gérer la maison de quartier. Elle est composée d'une équipe de bénévoles motivés et à votre écoute, qui consacrent une partie de leur temps à améliorer la qualité des services et animations proposés par l'association.

Vous avez des idées, des projets

Ils peuvent s'intégrer dans notre programmation, n'hésitez pas à venir en parler. Nous pouvons vous aider à les mettre en place.

Vous serez également les bienvenu(e)s si vous souhaitez vous investir ponctuellement ou plus régulièrement dans les activités de notre association.

Temps fort de l'association : l'Assemblée Générale

Lieu de débats et d'échanges avec nos adhérents, nous vous présenterons les bilans 2018 et nos ambitions pour l'année 2019.

Ne manquez pas ce rendez-vous : vendredi 29 mars à 20h

Infos utiles

Accueil : horaires d'ouverture
du lundi au vendredi
de 14h à 18h

Adhésion obligatoire

Moins de 18 ans	8 €
Carte Avantages Jeunes	12 €
Adultes	15 €
Famille (avec enfant)	30 €

**Les activités ont lieu du
17 septembre au 29 juin**
pour 30 séances d'activités
sauf information contraire

Infos pratiques

Bus : ligne 21 - arrêt Velotte
Grand parking voitures et vélos

Inscription aux activités

- réinscription à partir du 1^{er} juillet
- inscription à partir du 15 septembre
- démarrage d'activité conditionné par un minimum d'inscrits
- chèques vacances acceptés
- paiement échelonné possible

**Essai d'activité possible
sur deux séances en début
d'année sauf indication
contraire.**

> LES PLUS DE LA MAISON DE VELOTTE

Avec votre adhésion, vous bénéficiez gratuitement : de la salle informatique en libre service, de notre bibliothèque et de soutien scolaire pour les enfants de primaire et de collège.

Vous profitez également de tarifs réduits à nos animations et vous avez accès à notre sélection de spectacles 2 Scènes.

Location de salles : toute association peut louer une de nos salles pour une réunion, son AG... A partir de 32 €.

AIKIDO DEFENSE (Professeurs DE, diplômés de l'Aikikai de Tokyo)

6-8 ans • vendredi 18h30-19h15

9-15 ans • vendredi 19h15-20h

Découvrez un art martial de défense, sans compétition. Non violent, il est parfaitement adapté aux jeunes, en leur permettant de développer des qualités morales et physiques, tout en apprenant des techniques de défense efficaces.

Besançon Aikido Arts Martiaux • 06 72 52 79 85

Reprise vendredi 21 septembre

AIKI-TAI-DO

dès 14 ans • mardi 18h45-20h45 • jeudi 20h15-22h

Education physique, mentale et morale avec gymnastique préventive et de santé, self-défense et conseils d'hygiène et de sécurité.

André et Marie-Thérèse Pacholak • 06 95 53 83 38

Titulaires du Certificat de Qualification Professionnelle

Reprise mardi 18 septembre • Inscription auprès de l'animateur

KARATE

baby karaté 4-7 ans • samedi 10h15-11h

karaté kids 8-12 ans • samedi 11h-12h

karaté ado-adulte • vendredi 21h15-22h45 (sous réserve)

Le karaté est un art martial d'autodéfense sans arme et dans lequel les coups donnés avec les pieds et les poings ne sont pas portés. Il développe rapidité, puissance et technique. Si tu souhaites devenir un karatéka, rejoins-nous !

Jimmy Vermot-Desroches, Laurent Pitoy

Reprise vendredi 21 septembre

SELF DEFENSE

dès 13 ans • vendredi 20h15-21h15 (sous réserve)

Apprenez des gestes simples qui vous aideront à vous défendre. Tout le monde peut y participer, femmes ou hommes, jeunes, moins jeunes...

N'hésitez pas à découvrir cette nouvelle activité !

Laurent Pitoy

Reprise vendredi 21 septembre

ARTS MARTIAUX STYLE YOSEIKAN BUDO

dès 16 ans • mardi 21h-22h30

Créé à la fin des années 60, le Yoseikan Budo allie la tradition des arts martiaux et la modernité des sports de combat avec l'apprentissage de techniques de défense à mains nues et avec armes.

Arts Martiaux Besançon • 06 27 47 47 68

Reprise mardi 18 septembre • Inscription auprès de l'animateur



BABY GYM

Jusqu'à 3 ans • mercredi 10h15-11h

Agilité, équilibre, motricité, sociabilité, autonomie...
Le monde s'ouvre aux tout-petits ! Avec les parents.

COCCINELLE



«Coccinelle Besancon»

L'association de soutien à la parentalité Coccinelle, en lien avec ses partenaires, propose aux futurs et, ou déjà parents, aux familles, aux professionnels de l'enfance, de se retrouver lors de différentes rencontres le matin ou le soir, en semaine ou le week-end, selon les disponibilités de chacun-e.

> Ateliers pratiques et groupe de discussion

Chaque lundi matin et un samedi par mois (à partir de 9h), Coccinelle vous donne rendez-vous lors des rencontres suivantes : ateliers collectifs de portage des bébés (avec un service de location de porte-bébés pour essayer avant d'acheter), soutien à l'allaitement, besoins et soins du nouveau-né, groupes de parole autour de la naissance et de la parentalité, accès à une bibliothèque spécialisée ainsi que d'autres temps d'échanges ou de découvertes !

> Rencontres en soirée

Un vendredi soir par mois, des rencontres thématiques et ciné-débat vous sont proposées pour échanger entre parents ou avec des professionnels autour de différents sujets liés à la parentalité, à la naissance, à l'éducation, à la petite enfance, à la bienveillance éducative et au quotidien de parents.

> Cafés parents-enfants et animations conviviales

Un dimanche par trimestre, Coccinelle vous accueille lors de cafés parents-enfants et d'animations conviviales liés à différents temps forts de l'association : assemblée générale, journée autour de la naissance, carnaval, journée nationale de la non-violence éducative.

Renseignements, tarifs et inscriptions

www.association-coccinelle.fr

asso.coccinelle@gmail.com • 06 43 22 02 96

L'HEURE DU CONTE

Un mercredi par mois 10h-11h

Le «raconte tapis» et le «kamishibai» feront escale à la bibliothèque de la Maison de Velotte un mercredi par mois. Venez les découvrir avec Anne-Marie et Nicole !

Dates : 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre, 23 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 22 mai et 19 juin.



MATINEE LUDOTHEQUE

0-6 ans • un mercredi par mois 9h-11h

La matinée ludothèque est un temps de jeu pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte. A chaque séance un espace de jeu thématique différent est installé avec de nombreux accessoires et déguisements. Les plus grands pourront jouer avec Anne et ses jeux de société super chouettes !

Un moment convivial pour les parents et les enfants !

[Mireille Bonna, Anne Duret](#)

Dates : 3 octobre, 14 novembre, 5 décembre, 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril et 15 mai

SOPHROLOGIE

A partir de 6 ans • mercredi 14h30-15h30

Vous avez envie de partager un moment avec votre enfant. Un moment différent pendant lequel vous apprendrez l'un et l'autre à vous détendre, à échanger de façon positive et à repartir plus calmes et enrichis des exercices simples que la sophrologie peut vous apporter pour vivre avec plus d'harmonie.

[Fabienne Lamy](#)



ATELIER SANTE BIEN VIEILLIR

Info à venir (14 séances)

Cet atelier vous apprendra à être à l'écoute de votre corps et vous permettra de découvrir les effets bénéfiques d'une activité physique régulière. Les exercices proposés sont adaptés à l'âge des participants. 6 axes de travail sont prévus : développement de la force musculaire, habilité motrice, souplesse, capacités aérobiques, équilibre et mémoire.

Animateur diplômé affilié à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

ATELIER SANTE COEUR ET FORME

Mardi 10h30-12h (12 séances)

Au programme ? Sensibiliser les pratiquants sur des thèmes comme l'alimentation ou encore les exercices à domicile qu'ils peuvent pratiquer, découvrir de nouvelles activités et bien plus encore ! Les objectifs : amélioration des capacités physiques, force musculaire, système aérobie, meilleur contrôle du poids et production du bon cholestérol, prévention des complications de certaines pathologies cardiaques, lutte contre la sédentarité, amélioration de la qualité de vie.

Animatrice diplômée affiliée à la Fédération Française Sport pour Tous

Reprise mardi 6 mars (inscription obligatoire avant les vacances de Noël)

EUTONIE

L'eutonie s'adresse à tout public, à tout âge, au sportif comme à la personne en situation de handicap.

vendredi 14h15-15h45

L'Eutonie aide à acquérir présence et disponibilité grâce à une prise de conscience du corps et une approche sécurisante, économique et efficace des mouvements. Elle permet d'atteindre un état tonique équilibré, de réguler le stress, d'entrer plus sereinement dans la relation. Elle peut contribuer au soulagement de phénomènes douloureux, à retrouver confiance en soi et autonomie.

Jean-Michel Couteret • couteret.jm@gmail.com
06 67 65 26 30

Reprise vendredi 21 septembre • Inscription auprès de l'animateur



GÉRANIUMS
PLANTES A MASSIFS
—
PLANTS DE LÉGUMES
—
FLEURS DE TOUSSAINT
CHRYSAETHÈMES-BRUYÈRES
—
PLANTES FLEURIES
PLANTES VERTES
—
COUPES-PANIER
DEUIL-MARIAGE-ANNIVERSAIRE

7, Rue du Passeur (derrière l'Eglise)
VELOTE - 25000 BESANÇON

Tél. 03 81 51 40 27
Fax 03 81 41 92 98
horti.duboz@wanadoo.fr

MARCHE NORDIQUE

lundi 14h30-16h

Activité santé pratiquée avec des bâtons spécifiques. Orientés pointe en arrière, comme pour le ski de fond, ils aident à la propulsion. L'ensemble des muscles est sollicité, ce qui réduit la fatigue et permet de marcher plus vite ou plus longtemps. La marche nordique est adaptée à tous, quel que soit l'âge, la condition physique ou l'état de santé. Excellent choix pour retrouver la forme et/ou la conserver !

Benoît Cahagne

Reprise lundi 17 septembre

QI GONG

dès 16 ans • lundi 10h-11h • jeudi 17h30-18h30

A partir d'exercices spécifiques, cette pratique permet de détendre le corps en assouplissant les tendons et les muscles.

Yang Tse Besançon • Hervé Barré • 06 70 68 11 10

Reprise lundi 17 septembre • Inscription auprès de l'animateur

RANDONNEES DOUCES

1^{er} et 3^{ème} mardi du mois 14h (13h30 selon saison)

Balade de 2h à 3h pour les personnes souhaitant faire un exercice régulier dans une ambiance conviviale. Détail des randonnées disponible tout au long de l'année sur notre site Internet et à l'accueil de la Maison de Velotte.

Alain Bernard, Philippe Berthier, Fabrice Laurent

Reprise mardi 18 septembre

RANDONNEES SPORTIVES

Marcheurs expérimentés

jeudi (hebdomadaire)

dimanche (mensuel)

1 week end en décembre (sous réserve) et 1 en juin

Une randonnée spéciale pour bons marcheurs aimant les belles balades au grand air. Détail des randonnées disponible tout au long de l'année sur notre site Internet et à l'accueil de la Maison de Velotte.

Jacques Viennot les jeudis

Philippe Berthier, Claude et René Ecartot et

Jacques Viennot les dimanches

Reprise jeudi 6 septembre



Un moyen de déplacement économique avec un faible impact sur l'environnement.
LERELAISVELO - Pont de Velotte - 25000 Besançon - tél. 06 31 37 58 42

WWW.LERELAISVELO.FR

TEL : 06.31.37.58.42

Vente de vélos électriques
et vélos de randonnées

RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

Proposé par Eliad, ce rendez-vous s'adresse à toutes les personnes qui accompagnent un proche (parent, conjoint, enfant) malade ou en perte d'autonomie. Rencontres thématiques animées par un professionnel de l'accompagnement, basées sur un partage d'expériences.

Un mardi par mois de 14h30 à 16h

Gratuit et sans inscription. Sans engagement, possibilité de participer à la/aux séance(s) de son choix.

SOPHROLOGIE

dès 16 ans • mardi 12h30-13h30 • jeudi 18h30-19h30

La pratique en groupe peut vous permettre de : vivre en paix avec votre corps, diminuer les douleurs, mieux vivre vos émotions et les sources de stress, améliorer votre qualité de sommeil, positiver, développer vos potentiels. La sophrologie se vit, s'expérimente, chacun pour soi, venez découvrir et vous offrir un moment juste pour vous !

Fabienne Lamy

Reprise mardi 18 septembre

TAI CHI CHUAN

dès 16 ans • jeudi 18h30-20h

Enchaînements de mouvements et exercices favorisant la détente, la flexibilité et la souplesse du corps.

Yang Tse Besançon • Hervé Barré • 06 70 68 11 10

Reprise jeudi 20 septembre • Inscription auprès de l'animateur

YOGA

dès 18 ans

lundi 14h45-16h15

lundi 16h30-18h

lundi 18h15-19h45

Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun et offre un potentiel de progression quasi illimité.

Odile Thiébaud

Reprise lundi 17 septembre



MENUISERIE
GIBERT
Sébastien
Agencement d'intérieur
& rénovation

2 rue des Noisetiers - 25480 PIREY
03 81 59 01 22 - 06 62 28 52 89
gibert.seb@orange.fr

DANSES XIX^e SIECLE - DEBUT XX^e

dès 16 ans • mardi 20h30-22h30

Apprenez les danses du Second empire, de la Belle époque et des Années folles.

Quadrille impérial • www.quadrilleimperial.fr

Reprise mardi 18 septembre • Inscription auprès de l'animateur

DANSES LATINES ENFANT

6-11 ans • mercredi 18h-19h

Les enfants adorent ! Salsa, rumba, cha-cha-cha...

Une activité plaisir qui défoule et passionne les loulous.

A venir essayer sans plus attendre.

Anthony Lallemand • 06 18 53 00 27

Reprise mercredi 19 septembre

DANSES DE SALON ET LATINO AMERICAIN

dès 16 ans • mercredi 19h15-20h15

Une danse par trimestre pour devenir les rois de la piste et surtout pour passer un bon moment !

Au programme : cha-cha-cha, rock jive et samba.

Anthony Lallemand • 06 18 53 00 27

Reprise mercredi 19 septembre

FOLK

Adulte débutant ou non • 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois
14h30 à 16h

Apprentissage de danses de France et d'ailleurs (en couple, chaîne, ronde et cortège) issues de la tradition (sans costume), dans un esprit uniquement d'amusement, de convivialité et de rencontre, juste le plaisir de danser en atelier ou en bal.

Jean-Louis Martin • 03 84 31 54 34

Reprise lundi 17 septembre

STAGE DANSES LATINES ET STANDARDS ADULTES

Dès 16 ans • un samedi par mois 16h-18h

Une fois par mois, venez découvrir et, ou, vous perfectionner sur une danse (bachata, salsa, charleston...).

Anthony Lallemand • 06 18 53 00 27

Dates de stage : 13 octobre, 10 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 9 février, 16 mars, 13 avril et 18 mai

Dès 16 ans

Lundi	18h30-19h30	Pilate (Lyes)
	19h30-20h30	Renforcement musculaire généralisé (Lyes)
Mardi	9h-10h	Réveil matinal (Gaelle)
	18h-18h45	Gym entretien
	18h45-19h30	Stretching
	19h30-20h30	Cardio
Mercredi	18h-19h	Pilate
	19h-20h	Step
	20h-21h	Zumba <i>Cours à l'essai</i>
Jeudi	9h30-10h30	Gym douce (Lyes)
	18h-19h	Renforcement généralisé statique avec matériel (Gaelle)
	19h-20h	Renforcement généralisé cardio (Gaelle)
	20h-21h	Renforcement musculaire généralisé (Gaelle)
Vendredi	12h30-13h20	Pilate (Anne-Laure)

Reprise lundi 17 septembre

Inscriptions : les 13 et 14 septembre de 17h à 19h
et le 15 septembre de 14h à 17h

Gym'Velotte • Michèle Grand • 06 75 40 71 17
Maud Grand • 06 88 68 11 25

ANGLAIS

dès 16 ans • intermédiaire • mardi 18h-19h30

dès 16 ans • perfectionnement • info à venir

Pour que la langue de Shakespeare n'ait plus de secrets pour vous, c'est facile ! Nous proposons deux niveaux différents pour progresser et se perfectionner.

Chantal Fischesser, cours intermédiaire

Info à venir, cours perfectionnement

Reprise des cours mardi 18 septembre • 25 séances

ITALIEN

dès 16 ans • intermédiaire • info à venir

L'Italie ! Quel beau pays ! Si vous avez envie d'étudier sa culture, ses traditions, sa façon de vivre, venez étudier cette belle langue aux accents chantants.

Voyage garanti ! A presto !

LANGUE DES SIGNES

dès 16 ans • faux débutant • vendredi 18h45-19h45

Apprentissage utile et agréable, la Langue des Signes est une langue visuelle et gestuelle qui s'exprime uniquement avec des mouvements du corps et des expressions du visage. Entendants et sourds, parents d'enfants sourds, étudiants, professionnels ou tout simplement personnes venant apprendre pour leur plaisir, initiez vous sans plus attendre à la langue des signes.

Laurent Pitoy

Reprise vendredi 21 septembre

APRES-MIDI TAROT

mardi 14h-17h45

Les passionnés de tarot se réunissent tous les mardis après-midi pour le plaisir du jeu, dans un esprit convivial. Vous savez jouer ? Venez un après-midi. Essayer le club de tarot, c'est l'adopter ! Reprise le mardi 18 septembre

CLUB DES AINES

jeudi 13h30-17h30

Vous aimez les jeux de société, vous avez envie de passer un bon moment ? Rejoignez-nous ! De nombreux jeux sont proposés : belote, tarot, scrabble, triomino... Le tout dans une ambiance conviviale. Le club propose également des sorties, des lotos, des repas...

Présidente : Gisèle Moncany

Reprise jeudi 6 septembre

INFORMATIQUE et nouvelles technologies

un vendredi par mois 14h-15h30
places limitées

Vous avez besoin d'aide ou d'un conseil avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Inscrivez vous vite pour obtenir des réponses à vos questions ! Aide personnalisée collective.

Sabrina Chodey

Reprise vendredi 28 septembre

ART FLORAL

un mardi par mois 9h30-11h30

Dans une ambiance conviviale, exprimez votre créativité et initiez vous à l'art floral. Chaque mois vous réaliserez vos propres compositions florales qui ne manqueront pas d'épater vos amis et votre famille !

Marielle Marchizet • eleboria25@gmail.com

Dates : 18 septembre, 9 octobre, 20 novembre, 11 décembre, 8 janvier, 5 février, 5 mars, 2 avril, 14 mai et 4 juin

ATELIER ECRITURE

adultes et grands ados maîtrisant l'écriture

samedi après-midi 14h30-17h30 sur 13 séances

Des jeux d'écriture pour le simple plaisir de jouer, éveiller son esprit, découvrir son propre talent et celui des autres, pour réinventer sa vie, rêver, partager ses émotions... Beaucoup de plaisir et de belles surprises à la clé. Venez essayer !

Francine Dortel, écrivain, animatrice culturelle et formatrice • fdortel@wanadoo.fr ou 06 75 47 24 44

Reprise samedi 29 septembre

CLUB COUTURE ET TRICOT

mercredi 13h30-16h45

Passez un bon moment en confectionnant vos prochains vêtements ou accessoires textiles. Vous pourrez échanger sur vos petites astuces et recevoir un petit coup de main au besoin.

2 machines à coudre à disposition

Reprise mercredi 19 septembre

CLUB LECTURE

dès 16 ans • un mardi par mois 18h30-20h

Partagez le plaisir de la lecture en échangeant sur vos ouvrages préférés et découvrez de nouvelles possibilités de lecture. Au club, on ne manque pas d'idées à partager !

Dates : 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre, 8 janvier, 12 février, 12 mars, 2 avril, 14 mai et 11 juin

COURS DE COUTURE

dès 16 ans • lundi 19h30-21h30 sur 20 séances

Le premier ouvrage réalisé en commun vous permettra de découvrir ou réviser les bases de la couture. Vous vous consacrerez ensuite à vos projets personnels, avec le soutien et les conseils de notre spécialiste en couture !

Nathalie Giraud • bambougiraud@hotmail.com

Reprise lundi 17 septembre

DESSIN-PEINTURE

dès 11 ans • mercredi 17h30-19h30

L'atelier s'adresse à un public adulte ou adolescent, débutant ou confirmé, désirant pratiquer des techniques originales et variées. Du dessin à la décoration, de la peinture au graphisme, la diversité des sujets et des techniques employées fait de cet atelier un moment riche en échanges.

Pascale Dole Rognon • pascaledolerognon@gmail.com

Reprise mercredi 19 septembre

LIRE ET FAIRE LIRE

De début octobre à fin mai

Rencontres intergénérationnelles autour de lectures, animées par des retraités bénévoles pour les enfants de l'école élémentaire et maternelle de Velotte inscrits au restaurant scolaire ou à la garderie du soir.

Nous sommes à la recherche de bénévoles, si vous êtes tenté(e) par l'aventure, contactez nous !

MAQUETTISME

dès 14 ans • vendredi 20h-22h30

Travaillez sur vos réalisations, profitez des conseils des plus expérimentés, consultez la documentation mise à disposition ou venez simplement échanger sur l'actualité de la maquette.

Kit club bisontin • kitclubbisontin@hotmail.com

Reprise vendredi 15 septembre • Inscription auprès de l'animateur

ORIGAMI

Enfants et/ou adultes • un samedi par mois 9h30-11h30

Faire sortir une grenouille, une fleur ou un tyrannosaure d'une simple feuille de papier ? Et pourquoi pas ?! L'origami est un art exigeant et passionnant qui n'attend plus que vous !

Caroline Pantin • carolinepantin@gmail.com

Dates : 22 septembre, 20 octobre, 24 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 9 février, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin

RETOUCHE PHOTOS

vendredi 18h-20h

Un club photo pour mieux connaître votre appareil photo numérique et découvrir la retouche d'images par ordinateur avec des logiciels gratuits, prise de vue (conseils et principes de base).

Alain Bernard

Reprise vendredi 21 septembre

THEATRE

dès 16 ans • lundi 20h-22h

Vous cherchez un cours de théâtre sympa, pour adultes, ouvert à tous ? Vous l'avez trouvé ! Amateurs débutants ou avancés venez vous divertir, partager, vous exprimer et progresser.

Représentation publique en fin d'année.

Pauline Poignand • pauline.poignand@laposte.net

Reprise lundi 17 septembre

THEATRE D'IMPRO ENFANTS

de 6 à 16 ans • un samedi sur deux 17h-20h

Chacun trouvera son expression, sa liberté, sur scène et parmi les autres. La poésie et la magie des mots et des gestes nous enchantera. Pour improviser, apprendre ou réapprendre les techniques du théâtre et créer ensemble, en écriture collective ou à partir d'un texte, selon le désir du groupe constitué, un spectacle, improvisation, temps partagé en fin d'année.

Jeanne Poitevin • jehannee@gmail.com

CHORALE ADULTE

dès 16 ans • vendredi 17h30-19h

Vous aimez chanter ? Vous avez envie de rejoindre nos choristes et de passer un bon moment ? C'est facile, vous n'avez qu'à pousser la porte et tester cette activité pleine de joie de vivre et de belles voix ! Attention ! L'essayer c'est l'adopter !

Claire David

Reprise vendredi 21 septembre

CHORALE ENFANT

Moins de 16 ans • cours collectif 1h

jeudi 18h-19h

Sur 32 séances

Une chorale spécialement dédiée aux enfants avec un répertoire adapté et de belles découvertes en perspective.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

EVEIL MUSICAL

0-3 ans • cours collectif de 45 mn un samedi sur deux de 9h30 à 10h15

cours collectif de 45 mn jeudi de 17h à 17h45

Sur 32 séances

Atelier d'éveil musical à destination des tout-petits et de leurs parents, grand-parents, nounou...

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

FORMATION INSTRUMENTALE

Moins de 25 ans (incluant la formation musicale)

25 ans et plus (incluant la formation musicale)

cours individuel 30 mn

cours en binôme 30 mn

cours individuel 45 mn

Sur 32 séances

L'association AMUSO propose l'apprentissage d'une grande variété d'instruments : accordéon, batterie, basse, chant, clarinette, cornet, cymbalum, djembé, flûte à bec, flûte traversière, guitare (sèche, électrique et acoustique), harpe, orgue, piano, saxophone, trombone, trompette, ukulélé, violon et violoncelle.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

INITIATION MUSICALE

4-6 ans

cours collectif de 45 mn un samedi sur deux de

10h30 à 11h15 ou de 11h30 à 12h15

instrument en trinome 30 mn hebdo

Sur 32 séances

Atelier d'éveil musical à destination des 4-6 ans.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

HARMONICA

cours individuel 30 mn

cours individuel 45 mn

Cours collectif 1h

Que vous soyez débutant(e) ou musicien(ne) averti(e), étudiez les techniques et les différents effets de l'harmonica, diatonique ou chromatique, et constituez vous un répertoire. Aucune formation musicale n'est nécessaire pour jouer vos premiers morceaux !

Harmo sapiens • 06 43 73 41 17

Vous souhaitez apprendre à jouer de l'harmonica ? Vous hésitez à vous lancer ? Venez découvrir l'enseignement proposé par Harmo sapiens lors de la session de présentation du samedi 8 septembre à 10h.

ORCHESTRE SYMPHONIQUE

1er cycle samedi 9h45-10h45

2ème cycle samedi 11h-12h

Sur 32 séances

Cordes frottées, bois, cuivres, percussions classiques
Remise de 40 € remboursée en fin d'année, pour les inscrits en instruments selon assiduité.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

ENSEMBLES MUSICAUX

Moins de 25 ans

25 ans et plus

Bimensuels

Groupes d'instruments variés ou identiques, groupes de musique actuelle, ensembles : la pratique collective permet de progresser et découvrir le plaisir de jouer avec les autres.

Groupe rock / Pop / Blues, collectif jazz, collectif Djembé (sans pré requis), ensemble de guitares classiques, atelier écriture (sans pré requis), groupe de musique de rue, groupe de musique espagnole, ensemble musique de chambre

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57
amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>



LES ANIMATIONS

MANIFESTATIONS
SPECTACLES
ET SORTIES

Pour ne rien manquer, pensez à vous inscrire.
N'hésitez pas à parler de nos animations à vos amis,
votre famille, vos collègues, vos voisins !

Règlement obligatoire le jour de l'inscription

MANIFESTATIONS	DATE	INFOS
Fête des associations Cour Hopital St-Jacques	08 sep.	Découvrir les associations Bisontines
Vide grenier chemin des Journaux	09 sep.	10 € les 2 mètres de 7h à 18h
Opération Jus de pommes Renseignements 03 81 83 29 08	oct.	par l'association Collines en tête
Bourse vêtements enfant, jouets et matériel puér.	13 oct.	5 € la table de 9h à 13h
Loto des enfants Plein de jeux à gagner	17 nov.	5 € le carton
Loto de Noël Nombreux bons d'achat	17 nov.	à partir de 9 € le carton repas spécial loto
Festival littéraire les Petites Fugues avec Irina Teodorescu	29 nov.	Gratuit - 3 romans disponible à la bibliothèque
Exposition de poterie des résidents de la Velotte	26 nov. au 7 déc.	Vernissage le 26 nov. à 19h
Téléthon	26 nov. au 1 déc.	Une semaine pour récolter des dons
Voeux de la Maison de Velotte	12 jan.	A ne pas manquer !
Puces couturières et loisirs créatifs	03 fév.	10 € la table de 9h à 17h
Bourse vêtements enfant, jouets et matériel puér.	23 mar.	5 € la table de 9h à 13h
Loto de Printemps Nombreux bons d'achat	06 avr.	à partir de 9 € le carton repas spécial loto
Chasse aux oeufs	06 avr.	Permis de chasse 1 €
Velotte en fête	22 juin	La fête du quartier !
Repas conviviaux Francas Club des aînés	Plusieurs dates dans l'année	

SPECTACLES	GENRE	LIEU
Campana	Cirque	Chapiteau
At the heart of the 20th century	Musique	Théâtre de
L'enlèvement au Sérail	Opéra	Théâtre Le
Soirée Québécoise avec La Morissette	Concert	Maison de
Lobby	Danse	Théâtre de
The wind	Ciné-concert	Théâtre Le
Guerre et paix	Musique	Théâtre Le
Chorus	Musique	Théâtre Le
Halmess et Lemon	Magie	Maison de
Intégrale des motets de Bach	Musique	Théâtre Le
Venezuela and friends	Musique	Théâtre Le
Nouvel an de l'orchestre : les 1001 nuits	Musique	Micropolis
Pierre Loup	Musique	Théâtre Le
L'homme de rien	Théâtre	Théâtre Le
Sarabande	Cirque	Théâtre de
Romances inciertos	Musique	Théâtre Le
Cap au Sud	Musique	Théâtre Le
Dévaste moi	Théâtre	Théâtre Le
Au fil du Rhin	Musique	Kursaal
Kagaba Basigui	Musique	Théâtre Le
Eins, zwei, drei	Danse	Théâtre Le
La chauve-souris	Opéra	Théâtre Le
Le choc des titans	Musique	Théâtre Le
Soirée des bénévoles	Concert	Maison de
Ainsi soient elles	Musique	Kursaal

	DATE	HORAIRE	PLACES	TARIF ADH	NON ADH
Prés-de-Vaux	10 oct.	19h	10	11 € 23 €	-
e l'Espace	15 oct.	19h	10	11 € 12 €	-
edoux	14 nov.	19h	20	16 € 35 €	-
Velotte	16 nov.	20h30	80	8 €	12 €
e l'Espace	20 nov.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	21 nov.	15h	10	11 € 23 €	-
edoux	30 nov.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	07 déc.	20h	10	11 € 23 €	-
Velotte	14 déc.	18h	Offert aux velottiers et adhérents		
edoux	16 déc.	16h	20	16 € 35 €	-
edoux	21 déc.	20h	10	11 € 23 €	-
	12 jan.	20h	30	16 € 22 €	-
edoux	18 jan.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	22 jan.	20h	10	11 € 23 €	-
e l'Espace	23 jan.	19h	10	11 € 23 €	-
edoux	31 jan.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	08 fév.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	15 fév.	20h	10	11 € 23 €	-
	08 mar.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	16 mar.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	21 mar.	20h	10	11 € 23 €	-
edoux	03 avr.	19h	20	16 € 35 €	-
edoux	11 avr.	20h	10	11 € 23 €	-
Velotte	24 mai	19h	Sur invitation uniquement		
	06 juin	20h	10	11 € 23 €	-

SORTIES	DATE	TARIF	TRANSPORT
Abbaye Baume les Messieurs Restaurant, Parc JuraFaune	04 oct.	à venir	Bus
Visite guidée expo archives Tous à la manif !	13 nov.	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Visite guidée musée Beaux Arts et Archéologie Besançon	06 déc.	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Horloge astronomique	17 jan.	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
France Bleu	07 fév.	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Hopital St-Jacques (visite avant la restructuration)	12 mar.	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Grenouilles à Pesmes	19 mar.	à venir	Bus
Courte visite d'Arbois, Grotte des Moidons, restaurant et cartonnerie, musée de l'abeille de Mesney Arbois	09 avr.	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Centre de transfusion	16 mai	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Visite d'un jardin	05 juin	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Zoo de Mulhouse	29 juin	à venir	Bus



Des sorties ados seront proposées dans l'année, organisée par la Maison de Velotte ou la Ville de Besançon, si vous avez des ados, laissez nous votre adresse mail et votre numéro de portable pour que nous puissions vous envoyer les infos !

> LES CONDITIONS TARIFAIRES

Arts martiaux	Aïkido défense 7-10 ans	145 €	page 6
	Aïkido défense 11-15 ans	145 €	page 6
	Aïki-tai-do *	140 €	page 6
	Baby karaté	100 €	page 6
	Karaté kids	120 €	page 6
	Karaté ado-adulte	140 €	page 6
	Self défense	100 €	page 7
	Yoseikan budo *	dès 170€	page 7

Ateliers parents enfants	Baby gym	190 €	page 8
	Coccinelle *	*	page 8
	L'heure du conte	adh gratuit	page 9
	Matinée ludothèque	ou	page 10
	Sophrologie	2 € par famille 260 €	page 10

Bien être et détente	Atelier santé bien vieillir	45 €	page 11
	Atelier santé cœur et forme	130 €	page 11
	Eutonie (les 4 séances) *	60 €	page 12
	Marche nordique	130 €	page 13
	Qi gong *	215 €	page 13
	Rando douces	15 € l'année ou 2 € adh 5 € non adh	page 14
	Rando sportives		page 14
	Rendez-vous des aidants *	gratuit	page 15
	Sophrologie	270 €	page 15
	Tai chi chuan *	250 €	page 15
	Yoga	175 €	page 16

> LES CONDITIONS TARIFAIRES (suite)

Danses	Danses du XIX ^{ème} siècle *	70 €	page 17
	Danses latines enfant	100 €	page 17
	Danses de salon et latino américain	120 €	page 17
	Folk	à venir	page 18
	Stage danses latines et standards adultes	20 €	page 18

Gym	Cardio, Gym douce, Gym d'entretien, Pilate, Renforcement, Step, Stretching ... *	1 séance	page 19
		135 €	
		2 séances	
		165 €	
		3 et +	
		190 €	

Langues	Anglais intermédiaire	100 €	page 20
	Anglais perfectionnement	à venir	page 20
	Italien	à venir	page 20
	Langue des signes	60 €	page 20

Loisirs adulte	Après-midi tarot	15 €	page 21
	Club des aînés *	20 €	page 21
	Informatique et nouvelles technologies	65 €	page 21
		ou 7.5 € la séance	

Loisirs créatifs	Atelier d'écriture	100 €	page 22
	Art floral	110 €	page 22
	Club couture et tricot	25 €	page 22
	Club lecture	gratuit	page 23
	Cours de couture	190 €	page 23
	Dessin - peinture	220 €	page 23
	Lire et faire lire		page 24
	Maquettisme *	à venir	page 24
	Origami (mensuel)	80 €	page 24
	Retouche photos	35 €	page 25
	Théâtre	205 €	page 25
	Théâtre d'impro enfant *	180 €	page 25

Musique	Chorale adulte	130 €	page 26
	Chorale enfant *	Tarif	page 27
	Eveil musical *	musique	page 28
	Formation instrumentale *	sur site	page 29
	Initiation musicale *	Internet	
	Orchestre symphonique *	*	
	Ensembles musicaux *		

* Pour vous inscrire à cette activité ou pour tout renseignement complémentaire, contactez directement l'association partenaire.

> REDUCTIONS ACCORDEES

La Maison de Velotte a à coeur de proposer ses activités et animations au plus grand nombre.

Nous proposons des réductions selon les revenus mais aussi aux fratries et aux titulaires de la carte Avantages Jeunes (non cumulables). Les réductions accordées selon les revenus sont également valables pour les activités des associations partenaires.

N'hésitez pas à venir avec votre numéro d'allocataires CAF ou votre feuille d'imposition. Nous effectuerons le calcul de votre quotient familial sur place : revenus nets mensuels divisés par le nombre de parts (couple ou personne seule 2 parts, puis 1/2 part par enfant, 1 part pour le 3^{ème} enfant).

Quotient familial ou revenus inférieurs à 500 €	- 70 %
Quotient familial ou revenus compris entre 501 € et 650 €	- 50 %
Quotient familial ou revenus compris entre 651 € et 800 €	- 30 %
Enfants d'une fratrie inscrits à une activité MdV	- 15 %
Quotient familial ou revenus compris entre 801 € et 1000 €	- 10 %
Titulaires de la carte Avantages Jeunes	- 10 %

Attention ! Enveloppe financière et nombre de places limités par activité. Une seule activité par personne sera prise en compte.

> UNE EQUIPE A VOTRE SERVICE

LES SALARIES

Jean-Pierre,
agent d'entretien
et maintenance

Il s'occupe de
l'entretien des
locaux et de
petits travaux
divers. Vous le
rencontrerez plu-
tôt en matinée.

Sabrina,
directrice

Elle gère les
activités, les
animations et le
quotidien de la
Maison de Ve-
lotte. Elle suit le
budget voté
en CA.

Sylvaine,
technicienne

Elle s'occupe de la
comptabilité,
en lien avec le
bureau, elle gère
des animations
et s'occupe de la
communication.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Philippe Berthier,
Président

Mireille Bonna,
Vice-Présidente

Anthony Lallemand,
Vice-Président

Emilie Viennot,
Trésorière

Nicole Dechassey,
Secrétaire

Anne Blanc,
Secrétaire adjointe

Hervé Barré

Aline Bitard

Cécile Douge

Véronique Lhomme

Yannick Marcot

Hubert Moreau

Annick Moulin

Colette Paguet

Aurélie Vicaire

Jimmy Vermot Desroches

ET NOTRE CENTAINE DE BENEVOLES
SANS QUI RIEN NE SERAIT POSSIBLE !



Association Maison de Velotte

37 chemin des Journaux
25000 Besançon
03 81 52 79 15
accueil@maisondevelotte.com
maisondevelotte.com

**POINT DE VENTE
DE LA CARTE**

**AVANTAGES
JEUNES**



retrouvez nous sur

FACEBOOK