

2024 — 2025

# **CRAN-GEVRIER ANIMATION**

CENTRE SOCIAL

**PARTAGER LOISIRS, PASSIONS,  
PROJETS EN FAMILLE  
ET ENTRE AMIS !**



# ÉDITO

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle saison 2024-2025...

Toujours en recherche pour répondre aux envies et aux besoins des habitants, le programme s'étoffe année après année. De nouvelles activités artistiques se développent sous forme d'activités hebdomadaires ou de stages, rappelant ainsi l'importance de travailler la matière et de développer sa créativité. Vous pourrez aussi prendre soin de vous avec toujours plus de créneaux en yoga et en gym. Nous proposerons également d'avantages de conférences sur les enjeux du quotidien.

Tout au long de l'année, notre équipe est à l'écoute pour créer des projets avec vous. De la petite enfance aux seniors, chacun peut trouver un centre d'intérêt et partager des moments avec d'autres personnes, d'autres familles : sorties culturelles; jeux, partage d'expériences autour d'un café...

L'année 2024 est marquée par le renouvellement de notre projet social dont vous retrouverez le détail dans les prochaines pages et qui guident nos choix et notre engagement auprès des habitants du territoire.



Assemblée générale :  
**Samedi 5 avril**  
**2025**  
en matinée

Soyez acteurs de votre centre social : si notre équipe professionnelle est là pour vous accompagner dans les projets, c'est grâce à l'engagement bénévole que nous avançons ensemble. Que votre aide soit ponctuelle ou que vous ayez envie de vous investir plus durablement, quelles que soient vos compétences, vous pourrez vous rendre utile et participer à une belle aventure humaine qui dure depuis 35 ans sur le territoire de Cran-Gevrier. Pour en savoir plus sur ce que vous pouvez apporter à notre association, rendez-vous à la fin de cette plaquette.



## SOMMAIRE

Projet Social	4	Green Festival	29
Activités - Modalités d'inscriptions et infos générales	6	Vie Locale	30
Activités parents/enfants	8	Culture	30
Activités enfants/jeunes	10	Théâtre d'impro	31
Activités adultes	13	Accompagnement scolaire	32
Stages adultes	22	Actions jeunesse	34
Conférences	25	Accueil de loisirs	36
Actions famille	27	Etre bénévole à CGA	38
Avenir durable	28	Infos générales	39

# PROJET SOCIAL



En devenant centre social en 2013, Cran Gevrier Animation a fait le choix du bien vivre ensemble et de la mixité sociale. Pour cela, un agrément accordé par la Caisse d'Allocations Familiales a été nécessaire et ce dernier peut être renouvelé tous les 4 ans. Notre partenaire, en 2024, vient de nous renouveler sa confiance en validant notre nouveau projet de centre social et ce jusqu'en 2027. La CAF a en effet validé les objectifs poursuivis par notre association qui nous permettent aujourd'hui de construire l'ensemble de nos actions et de nos activités. Ils sont les suivants :

- contribuer à une transition écologique, citoyenne et solidaire
- maintenir et renforcer le soutien aux habitants et aux familles
- accompagner les personnes à trouver leur place et s'épanouir dans la société
- renforcer l'esprit centre social à CGA et sur le territoire.

## AXE 1

### CONTRIBUER À UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE, CITOYENNE ET SOLIDAIRE

**1 - Veiller à un comportement vertueux pour le développement durable dans la vie de CGA et tous les projets conduits au sein de l'Association**

- Conscientisation de la lutte contre le gaspillage et pour le recyclage
- Mise en place d'actions de proximité et développement des occasions

**2 - Poursuivre notre volonté d'éducation à la citoyenneté et la lutte contre tout type de discrimination**

- Maintenir sur le territoire la compréhension de la citoyenneté et de la démocratie
- Mise en place d'actions de proximité

**3 - Soutenir l'entraide des personnes dans la vie quotidienne**

- Facilitation des échanges, des savoirs, de services, de biens
- Croisement entre les publics : source de synergie, de liens et de solidarité

## AXE 2

### MAINTENIR ET RENFORCER LE SOUTIEN AUX HABITANTS ET AUX FAMILLES

**1 - Accompagner les démarches de la vie quotidienne**

- Accès facilité à l'information
- Accès facilité aux droits

**2 - Faciliter la vie quotidienne en proposant des services**

- Accès facilité au centre de loisirs
- Accès aux modes de consommation alternatifs

**3 - Aider à l'organisation familiale grâce à un accompagnement facilitant**

- Prise en charge adaptée des enfants et des jeunes en dehors du temps scolaire
- Accès au départ en vacances et sorties loisirs

**4 - Soutenir les parents dans leur rôle éducatif et dans la scolarité de leurs enfants**

- Aide au rôle parental
- Accompagnement vers la réussite scolaire des enfants et des jeunes

## AXE 3

### ACCOMPAGNER LES PERSONNES À TROUVER LEUR PLACE ET S'ÉPANOUIR DANS LA SOCIÉTÉ

**1 - Proposer un panel d'activités variées et adaptées aux différents publics**

- Offre variée et adaptée d'activités qui trouve un large public
- Accès facilité à du loisir pour tous

**2 - Valoriser les pratiques amateurs et la Culture Populaire**

- Engouement pour celles-ci et épanouissement des acteurs
- Accès à une forme de culture pour des publics « empêchés »

**3 - Accompagner les habitants à être acteurs de leur santé et leur bien être**

- Accès à une démarche de prévention à CGA
- Envies des habitants écoutées et prises en compte

**4 - Favoriser la capacité d'initiative et promouvoir l'implication bénévole**

- Gestion de « groupes » par des bénévoles
- Engagement des habitants dans l'association de différentes manières



## AXE 4

### RENFORCER L'ESPRIT CENTRE SOCIAL À CGA ET SUR LE TERRITOIRE

**1 - Travailler sur la notion d'accueillir à l'intérieur du centre social**

- Dialogue habitants/CGA favorisé
- Recueil des demandes et besoins de la population

**2 - Accompagner les initiatives habitants sur l'animation des quartiers**

- CGA reconnue ressource pour la réalisation des projets habitants
- Accompagnement par des professionnels

**3 - Véhiculer des informations de façon coordonnée, ciblée et en cohérence avec le projet**

- Amélioration de la circulation des informations en interne
- Communication par tout moyen de façon raisonnée et adaptée à nos publics

**4 - Être animateur de réseaux de concertation et de collaboration**

- Développement d'actions conduites en partenariat
- Travail de CGA reconnu par tous nos partenaires et financeurs



# INFOS GÉNÉRALES



## Espace Famille

L'Espace famille est accessible en ligne après la création de votre dossier auprès de notre service administratif.



### J'étais adhérent en 2023/24

Je m'inscris via l'Espace Famille :

- À partir du 3 juin : à la même activité, même créneau (même jour, même horaire)
- À partir du 1<sup>er</sup> juillet : à toutes les activités (pour moi et pour les membres de mon foyer)

### Je n'étais pas adhérent en 2023/24

Pour éviter une attente trop longue le jour des inscriptions, je remplis ma fiche de renseignements disponible sur le site de CGA entre le 1<sup>er</sup> juillet et le 4 septembre et je l'envoie par e-mail à : [inscriptions@crangevriermanimation.com](mailto:inscriptions@crangevriermanimation.com).

Je viens le samedi 7 septembre de 9h à 14h à La Serre, pour m'inscrire à l'activité choisie. En cours d'année, je m'inscris aux stages, cycles et conférences via l'Espace famille. Ou à La Serre pendant les horaires d'ouverture de l'accueil administratif.



Inscription aux activités > samedi 7 septembre 2024  
Début des activités > la semaine du 16 septembre 2024  
Fin des activités > la semaine du 10 juin 2024

## ADHÉSION

Les personnes qui veulent participer à une activité organisée par CGA ou s'engager bénévolement dans son administration doivent obligatoirement prendre une adhésion annuelle. Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 31 août 2025.  
TARIF 5€ - adhésion individuelle.  
L'adhésion n'est jamais remboursée.

## INSCRIPTION ET CONDITIONS D'ANNULATION

Les activités hebdomadaires n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés. Possibilité d'une séance d'essai, si l'activité n'est pas complète. L'association se réserve le droit de supprimer toute activité qui n'aurait pas suffisamment de participants. Elle sera remboursée au prorata des séances effectuées. Arrêt d'une activité de votre part : Pas de remboursement, sauf cas exceptionnels, sur présentation d'un justificatif (certificat médical, attestation de déménagement lointain...), qui

sera examinée par des membres du Conseil d'Administration. Le remboursement éventuel tiendra compte de la date de votre demande. Des frais de dossier (25€) seront déduits.

## COTISATION ET RÈGLEMENT

Règlement lors de l'inscription.  
Moyens de paiement acceptés : espèces, virement, chèque(s), CB, chèques vacances, coupons sport ANCV. Possibilité de fractionner votre paiement (si vous payez par chèque uniquement).

## AVANTAGES ET RÉDUCTIONS

7% de réduction à partir de la 2<sup>ème</sup> activité hebdomadaire à l'année dans la même famille. Chèque loisirs de la ville d'Annecy, Pass'Jeunes Annecy et Pass'Région Auvergne-Rhône-Alpes acceptés.



## NOS LIEUX

### LA SERRE

21 rue du Vernay

### LE PETIT VERNAY

23 avenue Germain Pérreard

### ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR

10-12 avenue Auguste Renoir

### LE NID

8 avenue Auguste Renoir

### ESPACE JEAN MOULIN

6 place Jean Moulin

### LUDOTHÈQUE DE CGA

Espace Jean Moulin  
Entrée rue des Pervenches

### PRÉPOULAIN

2 rue Prépoulain

### ÉCOLE ARLEQUIN

8 rue Claudius Chappaz

### ÉCOLE DU VALLON

3 rue des Pervenches

### GYMNASSE RENÉ CASSIN

21 avenue des Harmonies

### GYMNASSE SOUS ALÉRY / SALLE RENÉ HONNORÉ

5 rue Georges Brassens

### ÉCOLE MATERNELLE DU VERNAY

25 avenue Germain Pérreard

### Responsabilités et conseils aux parents :

CGA n'est pas responsable des vols ou pertes d'objets personnels.

CGA n'est pas responsable des enfants en dehors des heures d'activités.

### Nous vous demandons :

- d'accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité,
- de vous assurer que l'animateur soit présent,
- d'être à l'heure pour les récupérer,
- de demander à vos enfants de vous attendre sur le lieu d'activité.

# ATELIERS

PARENTS & ENFANTS

ÉVEIL - DE LA NAISSANCE À LA MARCHÉ



## YOGA PARENT/BÉBÉ

*Avec Elodie Vallet*

Un instant de bien-être, de détente et de jeux qui permet un lien profond avec bébé. L'atelier mêle le baby yoga, le mouvement libre et des petites surprises à découvrir à deux autour du « prendre soin », tel que la relaxation par exemple.

**Les vendredis de 10h15 à 11h15 à La Serre**

**1° cycle du 10 au 31 janvier**

**2° cycle du 14 mars au 4 avril**

38€ le cycle de 4 séances

ÉVEIL - 18 MOIS À 3 ANS

## ÉVEIL À L'ANGLAIS CORPOREL & MUSICAL

*Avec Karen Binder*

Chansons à gestes, jeux de doigts, marionnettes, rondes dansées, créations manuelles. Parcours de motricité, tout en anglais !

**Mercredi - 9h-10h - La Serre**

205€ l'année

## MASSAGE RÉFLEXOLOGIE MAMAN OU PAPA & BÉBÉ

*Avec Danièle Périnel*

Des petits gestes du quotidien pour améliorer le sommeil, la digestion...

**Les samedis 16 et 23 novembre**

**10h30 - 11h30 - La Serre**

19€ le cycle de 2 séances

## GRANDIR AVEC LE YOGA

*Avec Christophe Droz-Bartholet*

L'enfant est un être en devenir qui se construit à partir du terreau sur lequel il évolue. Comment peuvent-ils se développer en harmonie ? Partager un temps de complicité et de bienveillance à partir de jeux.

**Les samedis 22 et 29 mars**

**9h15-10h - La Serre**

19€ le cycle de 2 séances

# ACTIVITÉS

PARENTS & ENFANTS

3/5 ANS

## YOGA PARENTS-ENFANTS

*Avec Christophe Droz-Bartholet*

Activité ludique pour découvrir "l'esprit du yoga" en développant la relation parents-enfants.

A travers une pratique adaptée, cette relation évolue dans l'écoute, le respect, l'attention, le jeu, la confiance, l'équilibre.

**Les Mercredis de 9h45 à 10h45 à La Serre**

**> 1° cycle : du 6 au 27 novembre**

**> 2° cycle : du 12 mars au 2 avril**

34€ le cycle de 4 séances

## GYM PARENTS-ENFANTS

*avec Odelia Tordjeman*

A travers un parcours ludique, l'enfant améliore sa concentration, son autonomie, sa socialisation, son épanouissement et l'apprentissage de son corps dans l'espace. Les parcours sont adaptés en fonction des âges.

**Mercredi - 15h-16h - Espace Jean Moulin NOUVEAU**

**Samedi - 10h-11h - La Serre**

184€ l'année

6/10 ANS

## RÉFLEXOLOGIE : COMMENT APAISER ET SOULAGER LES MAUX DE VOTRE ENFANT DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

*Avec Danièle Périnel*

Atelier réflexologie parent - enfant, apprendre des gestes relaxants sur le pied et la main pour améliorer le sommeil, atténuer les problèmes de stress, soulager les allergies et les infections, les digestions difficiles, etc...

**Samedi 30 novembre de 9h30 à 11h30 à La Serre**

**16€**

## ANGLAIS PARENTS-ENFANTS

*avec Karen Binder*

Chansons, jeux à thème, gym et créations manuelles, tout en anglais, pour apprendre en s'amusant !

**Mercredi - 10h-11h - La Serre**

205€ l'année



# ACTIVITÉS

— ENFANTS & JEUNES

## ANGLAIS

avec Karen Binder



### ACTIVITÉS À L'ANNÉE...

Basé sur l'oral et le jeu : jeux de ballon, de société, théâtre, énigmes, activités créatives, et des histoires pour mieux comprendre...

**6-10 ans - Mercredi - 11h-12h - La Serre**  
205€ l'année

Gagner en aisance à l'oral, enrichir le vocabulaire. Jeux, flash cards, chansons, énigmes, jeux de rôle, activités créatives

**11-14 ans - Mardi - 17h45-18h45 - La Serre**

**NOUVEAU**  
238€ l'année

...OU PAR CYCLE

### Little Chef

Atelier cuisine en anglais. Expérimenter la nourriture en anglais, assimiler le vocabulaire et les expressions liés à l'univers de la cuisine, tout en mettant les mains dans la pâte !

**7-12 ans - Les mercredis du 6 au 27 novembre**  
**14h-15h30 - Petit Vernay**

54€ le cycle de 4 séances

### Art in English

Initiation à différentes techniques d'art, activités manuelles simples et ludiques (à base de recyclage, objets déco ou pure imagination...). Une approche amusante grâce à la méthode Montessori.

**6-10 ans - Les mercredis du 12 mars au 2 avril**  
**14h-15h15 - La Serre**

44€ le cycle de 4 séances

## THÉÂTRE

avec Pierre Launay  
à Renoir

**9-15 ans - Jeudi - 17h30-19h**  
238€ l'année



## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec Julie Despriet  
à La Serre

> **Cran'Mignons 9-12 ans - Mardi - 17h30-18h30**  
> **Cran'Magnons 13-17 ans - Mardi - 18h30-19h30**  
212€ l'année

## GYM ENFANT

avec Odelia Tordjeman

Des séances de gym enfant ludiques. Les enfants pourront explorer l'activité sportive à travers des parcours de motricité et de l'expression corporelle.

> **3-4 ans : Mercredi - 16h-16h45**

**Espace Jean Moulin**  
142€ l'année

> **4-6 : Samedi - 9h-10h - La Serre\***

> **5-6 ans : Mercredi - 17h à 18h**  
**Espace Jean Moulin**

184€ l'année



\* Parents, enfants, chacun son cours de gym ! Parents, profitez-en pour vous inscrire au cours de circuit training adulte aux mêmes horaires ! Voir page 21

# ACTIVITÉS

— ENFANTS & JEUNES

## DANSE CONTEMPORAINE

avec Stéphanie Donnet

à l'École maternelle du Vernay

> **Eveil - 4-6 ans - Mercredi - 10h-11h**

> **5-7 ans - Mercredi - 11h-12h**

> **8-11 ans - Mercredi - 17h-18h**

184€ l'année

## MODERN' JAZZ

avec Solène Menetrey

à la Serre

> **4-5 ans - Mardi - 17h-17h45**

142€ l'année

> **6-7 ans - Vendredi - 17h-18h**

> **8-9 ans - Jeudi - 16h55-17h55**

> **10-11 ans - Lundi - 17h-18h**

184€ l'année

> **12-15 ans - Lundi - 18h15-19h15** **NOUVEAU**

> **14-17 ans - Jeudi - 17h55-18h55**

201€ l'année

## FIT DANCE

avec Cathy Dufournet

à Renoir

> **Mini fit : 5-8 ans - Mardi - 17h-18h**

184€ l'année

> **9-12 ans - Vendredi - 17h-18h10**

194€ l'année

> **Dès 13 ans - Mardi - 18h-19h10**

224€ l'année

## VO VIETNAM

avec Yannick Allaire

**7-14 ans - Mardi - 18h-19h20**

**Gymnase René Honoré**

207€ l'année



## BABY ROLLER

avec David Parent

À travers le jeu et les parcours, votre enfant fera ses premiers pas à roller : ramasser des champignons magiques, courir après des fées enchantées sans se faire attraper par le loup à roues. Voici quelques aventures qui attendent les enfants. Sécurité et bonne humeur, deux mots qui résument assez bien la teneur du cycle.

**Les mercredis du 8 janvier au 26 mars - La Serre**

> **4-5 ans - 15h15-16h15**

> **5-6 ans - 16h15-17h15**

84€ le cycle de 10 séances



## ROLLER

avec David Parent

Découverte des techniques de roller par des jeux et des parcours.

**6-12 ans - Les mercredis du 21 mai au 25 juin**

**16h30-18h - Cour de l'école Renoir**

72€ le cycle de 6 séances

Matériel obligatoire pour roller : rollers, casque, protections poignets, coudes, genoux. Possibilité de louer l'équipement complet pour 20 € le cycle. Indiquer la peinture des chaussures à l'inscription.

# ACTIVITÉS

— ENFANTS & JEUNES

## CIRQUE

avec l'École de cirque du Parmelan

Au Gymnase René Cassin

### > Ludo-cirque 4-5 ans

Mercredi 9h-9h45

Mercredi 9h45-10h30

### > Circo-motricité 5-6 ans

Mercredi 13h30-14h30

192€ l'année

### > Initiation Cirque 7-9 ans

Mercredi 10h45-12h15

### > Initiation Cirque 10-13 ans **NOUVEAU**

Mardi 18h30-20h

238€ l'année

## COUTURE CRÉATIVE

avec Sophie Perret

Apprentissage ludique de différentes techniques de la couture et utilisation de la machine à coudre.

**8-12 ans - Mardi - 17h-18h30 - La Serre**

237€ l'année



## DESSIN

avec Loïc Bertrand **NOUVEAU**

Découverte des bases du dessin au crayon et au feutre fin : personnages, animaux, paysages...

Style manga, cartoon ou classique, pour exprimer sa créativité d'artiste en herbe !

**11 - 15 ans - Mercredi de 14h30-16h - La Serre**

191€ l'année

## POTERIE

avec Marie Delestre **NOUVEAU**

**8-12 ans - Lundi - 17h-18h30 - Atelier Prépoulain**

**2 lundis par mois :**

16/09 04/11 06/01 10/03 05/05

30/09 18/11 20/01 24/03 19/05

07/10 02/12 03/02 07/04 02/06

14/10 16/12 17/02 14/04 19/06

158€ l'année



## GRAVURE

avec Marion Cristinelli **NOUVEAU**

Art graphique pour travailler sur un support (acier, gomme, plexiglas, Têtra Pack, acier, etc) dans le but de créer un dessin, affiche, illustration à plat ou en volume. Les possibilités sont illimitées, la création riche et unique. Pour se faire plaisir et expérimenter!

**8-12 ans - Jeudi - 17h-18h30 - La Serre**

237€ l'année



# ACTIVITÉS

— ADULTES

## ANGLAIS

Avec Karen Binder

Faux débutants acceptés.

Grands débutants : contactez-nous !

**Intermédiaires - Mardi - 18h45-20h15**

La Serre

265€ l'année

## MENUISERIE

Prépoulain

Avec Catherine Antoine

**Mardi - 17h45-20h**

Avec Loïc Garcia et Benoît Lepy

**Mercredi - 19h-21h**

246€ l'année

## VO VIETNAM

Avec Yannick Allaire

Gymnase de Sous-Aléry / Salle René Honoré

Ados à partir de 14 ans et tout niveau

**Mardi et jeudi - 19h30-21h**

246€ l'année



## SELF DÉFENSE

Avec Yannick Allaire

La self défense est une technique permettant de gérer l'affrontement et pour se défendre en cas d'agression. Il sera abordé : la psychologie, comment tenir compte de l'état émotionnel de l'agressé(e) et de(s) l'agresseur(s) et le travail des techniques physiques, entre autres.

**Lundi - 12h15-13h15 - La Serre**

164€ l'année

## THÉÂTRE

Avec Pierre Launay

**Jeudi - 19h-20h30 à Renoir**

238€ l'année

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

### "LES CRAN'TOTAL"

Avec Julie Despriet

**Mardi - 19h30-21h - La Serre**

267€ l'année

*Ensoleillez vos Soirées !*  
Rendez-vous page 31  
(théâtre d'impro)



## PARCOURS CULTUREL POUR TOUS LES ADHÉRENTS

Une sélection de spectacles à un tarif préférentiel proposés aux adhérents de CGA.

Spectacles de Bonlieu, du Brise Glace, du Théâtre des Collines, de l'Auditorium de Seynod, etc.



# ACTIVITÉS

ADULTES

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

### ATELIERS CRAN D'ACHE

Avec Nelly Bagneux

La Serre

Lundi - 14h-16h30

Lundi - 17h-19h30

Atelier libre - Mercredi - 19h-21h30 (Pour des personnes maîtrisant déjà des techniques à l'aquarelle).

106€ l'année

### ATELIER PHOTO ET PETITE VIDÉO

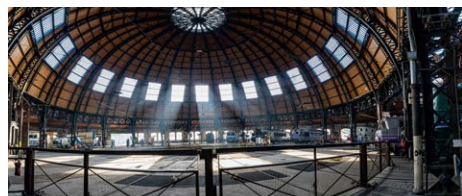
Avec Gilles Piel - photographe professionnel

La Serre

Vendredi - 20h-22h

262€ l'année

(Tous les 15 jours un groupe débutant et un groupe confirmé)



### COUTURE CRÉATIVE

Avec Sophie Perret

La Serre

Mardi - 18h30-20h30

322€ l'année

### DESSIN NOUVEAU

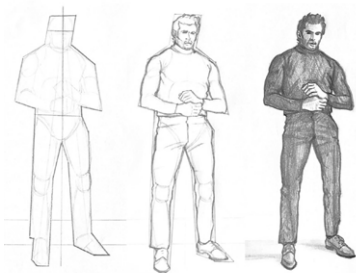
Avec Loïc Bertrand

Un atelier ouvert à tous qui permettra de revoir les bases du dessin d'observation (lumière, cadrage...) en utilisant le crayon et le feutre fin.

La Serre

Mardi - 9h30-11h

216€ l'année



### GRAVURE NOUVEAU

Avec Marion Cristinelli

La Serre

Art graphique sur un support (acier, gomme, plexiglas, Tétra Pack, acier, etc) dans le but de créer un dessin, affiche, illustration à plat ou en volume. Ouvert aux débutants comme aux personnes expérimentées en dessin.

Jeudi - 18h30-20h30

342€ l'année

### LOISIRS CRÉATIFS FIL & PATCH

La Serre

Créer et réaliser en autonomie : patch, tricot, broderie, sac, doudou...

Mardi - 14h-16h30

Vendredi - 9h30-16h30

73€ l'année

### POTERIE

Avec Juliette Comar NOUVEAU

Prépoulain

Lundi - 18h30-20h30

2 lundis par mois selon calendrier :

16/09	04/11	06/01	10/03	05/05
30/09	18/11	20/01	24/03	19/05
07/10	02/12	03/02	07/04	02/06
14/10	16/12	17/02	14/04	19/06

334€ l'année

Terre fournie

### SCULPTURE MODELAGE

Avec Christine Moullet

Prépoulain

Jeudi - 18h30-20h30

Présence de la sculptrice 1 jeudi sur 2

198€ l'année

# ACTIVITÉS

ADULTES

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### MARCHE NORDIQUE

Avec Frédérique Loisel

Mercredi - 17h15-18h45

58€ le cycle de 5 séances

#### > Initiation

Allier le bon geste de la marche avec bâtons tout en faisant du renforcement musculaire et cardio. Cycle pour découvrir sa ville et sa proche banlieue différemment. Prêt de bâtons possible.

du 18 septembre au 16 octobre

#### > Perfectionnement

Approfondir ses connaissances et sa pratique.

du 12 mars au 9 avril

### CLUB MARCHE NORDIQUE

Encadrement par des bénévoles diplômés (BF1) Activité destinée aux personnes maîtrisant bien les bases de cette discipline. Marche soutenue. Hors jours fériés, ponts et conditions météo défavorables.

Inscription soit pour le lundi soit pour le samedi.

Lundi - 13h30-16h

Samedi - 8h45-11h15

1° cycle du 9 septembre au 19 octobre

2° cycle du 4 novembre au 16 décembre

3° cycle du 10 mars au 19 avril

4° cycle du 5 mai au 14 juin

15€ le cycle ou 54€ à l'année

(pas de sorties entre décembre et février)

### RANDO ET RAQUETTES

Avec Laurent Dollet ou Fabien Vigne

Accompagnateurs Moyenne Montagne

Au fil des saisons, l'accompagnateur vous guidera sur des itinéraires inédits à la découverte de la faune, de la flore, du patrimoine. L'hiver venu, les raquettes à neige ouvriront d'autres espaces dans une toute autre ambiance.

1 randonnée par mois à la journée

Dimanche - de 8h30 à 17h30

26€ la sortie. Transport inclus.

15/09 - 13/10 - 10/11 - 01/12

1 randonnée par mois en petite journée NOUVEAU

Dimanche - de 8h30 à 14h

29/09 - 27/10 - 24/11 - 15/12

19€ la sortie

Planning pouvant être modifié suivant la météo. Un report pourrait être proposé.

Le programme de janvier à juin 2025 sera communiqué ultérieurement.

et aussi Rando Bien-Être page 18 !





# ACTIVITÉS

ADULTES

BIEN ÊTRE ET DÉTENTE

## MÉDITATION & ÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

Avec Pierre Bozon  
La Serre  
Jeudi - 7h-8h  
178€ l'année



## SOPHROLOGIE

Avec Marie-Christine Brulard  
La Serre  
Lundi - 14h30-16h  
Lundi - 18h30-20h  
251€ l'année

## TAI CHI CHUAN

Avec Pierre Bozon  
Ecole Arlequin  
Débutants et Intermédiaires :  
Mercredi - 19h30-21h  
Avancés : Jeudi - 19h30-21h  
251€ l'année

## JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Une journée pour participer aux différents ateliers Bien-Être avec des intervenants de Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan, Relaxation, Pilates, Do-In.

Octobre 2024 Maison de Malaz  
de 9h à 17h30 - 52€ la journée

## WEEK-END BIEN-ÊTRE

Deux jours de détente pour découvrir ou approfondir des pratiques autour du bien être dans un cadre dépaysant.

Juin 2025



## LES QI-GONG

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	8h30-10h	Qi Gong	La Serre	320 €	Frederic Gandy
mardi	8h10-9h25	Qi Gong	La Serre	271 €	Frederic Gandy
jeudi	8h15-9h45	Qi Gong	Salle de danse du vernay	320 €	Frederic Gandy
Jeudi	9h - 10h15	Taiji Qi Gong (avancés)	La Serre	211 €	Pierre Bozon
Jeudi	12h15 - 13h15	Taiji Qi Gong (débutants/intermédiaires)	La Serre	178 €	Pierre Bozon
Vendredi	10h30-11h45	Qi Gong de la femme	La Serre	271 €	Anne-Laure Gandy

## LES YOGAS

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	10h15-11h30	Yoga Doux	La Serre	214 €	Annick Levionnois
Lundi	18h - 19h15	Hatha Yoga (avancés)	Renoir	214 €	Francis Perozziello
Lundi	19h15 - 20h30	Yoga	Renoir	214 €	Basia Hans
Mardi	8h45-9h45	Yoga	La Serre	178€	Basia Hans <b>NOUVEAU</b>
Mardi	11h-12h10	Yoga	La Serre	210 €	Christophe Droz-Bartholet <b>NOUVEAU</b>
Mardi	12h15-13h15	Yoga	La Serre	178 €	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	11h05-12h05	Yoga	La Serre	178 €	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	12h15 - 13h30	Hatha Yoga	La Serre	214 €	Francis Perozziello
Mercredi	18h30-19h30	Yoga	Renoir	178 €	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	19h30-20h45	Yoga	Renoir	214 €	Christophe Droz-Bartholet
Jeudi	18h - 19h	Yoga	La Serre	178 €	Christophe Droz-Bartholet
Jeudi	19h-20h15	Yoga	La Serre	214 €	Alice Pignarre <b>NOUVEAU</b>
Vendredi	9h-10h15	Yoga	La Serre	214 €	Christophe Droz-Bartholet

Et aussi, n'oubliez-pas le Cycle Yoga Nidra (page 22) !

# ACTIVITÉS

ADULTES

## ACTIVITÉS SANTÉ

Venez découvrir ou redécouvrir une activité physique en toute sécurité !

### PILATES ET POST-THÉRAPIE / ROSE PILATES

Avec **Solène Menetrey**  
La Serre  
**Jeudi - 9h-10h**  
210€ l'année

### PILATES DÉBUTANTS

Avec **Francis Perozziello**  
La Serre  
**Mercredi - 14h-15h**  
210€ l'année

### RANDO BIEN-ÊTRE

Avec **Laurent Vigne ou Fabien Dollet**  
Accompagnateurs Moyenne Montagne  
L'objectif principal est l'activation globale du corps par :  
• la mobilisation articulaire, pour retrouver un peu d'amplitude et de souplesse  
• Le travail de l'endurance douce pour augmenter la capacité respiratoire  
• Le renforcement musculaire adapté.  
Sans oublier les exercices d'équilibre et d'étirement.  
Vous avez tous les ingrédients d'une vraie randonnée **FACILE** qui se veut résolument conviviale !  
**Deux rendez-vous par mois ! De 8h30 à 12h30**  
**24/09 - 08/10 - 15/10 - 12/11 - 26/11 - 03/12 - 17/12**  
Départ de La Serre  
16€ la sortie. Transport inclus.

## ACTIVITÉS SÉNIORS

Des activités adaptées pour prendre soin de soi.

### GYM DOUCE **NOUVEAU**

Avec **Laurence Menard**  
Renforcement musculaire doux, contrôlé et adapté pour tonifier votre silhouette en musique avec du petit matériel et de la bonne humeur !  
**Jeudi - 15h30-16h30 - La Serre**  
178€ l'année

### ACTIVITÉ ÉQUILIBRE SÉNIORS

L'activité Équilibre Séniors proposée par le Centre Hospitalier Annecy Genevois est un projet de santé publique associant les partenaires du territoire en lien avec les séniors. Les ateliers équilibre s'adressent à toute personne à partir de 60 ans.  
**Jeudi - 10h30-12h - La Serre**  
**Vendredi - 10h30-12h - Jean Moulin**  
Inscriptions et renseignements :  
04 56 49 77 84 (de juin à septembre)



haute savoie  
le Département

Des ateliers pour améliorer votre équilibre et prévenir les risques de chute. On privilégie la coordination, l'équilibre et la mémoire tout en améliorant la conscience corporelle, bien-être physique et mental.

### MÉMO'QUILIBRE

Espace Jean Moulin  
Avec **Francis Perozziello**  
**Mardi - 9h30-10h30**  
**Mardi - 10h30-11h30**  
178€ l'année

### GYM ÉQUILIBRE

La Serre  
Avec **Laurence Menard**  
**Jeudi - 14h15-15h15**  
178€ l'année



# ACTIVITÉS

ADULTES

## DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE

### DANSE CONTEMPORAINE

Avec **Stéphanie Donnet**  
Ecole maternelle du Vernay  
**Lundi - 19h-20h30**  
**Mercredi - 18h15-19h45**  
291€ l'année

### RETOUR À SOI APRÈS LA DANSE

Avec **Stéphanie Donnet**  
Ecole maternelle du Vernay  
Après avoir déployé son corps dansant, 30 min d'explorations douces. S'étirer, se détendre, accueillir le poids, la fatigue et reconnaître ses limites, accompagner des sensations de bien-être.  
**Lundi - 20h30-21h**  
78€ l'année

### DANSE IMPRO

Avec **Stéphanie Donnet**  
Tous niveaux de 9 à 99 ans  
Ecole maternelle du Vernay  
**Mardi - 18h30-20h**  
**Du 17 septembre au 15 avril**  
235€ l'année  
Possibilité de s'inscrire par cycle:  
**> 1<sup>er</sup> cycle : du 17/09 au 15/10**  
(5 séances)  
58€ le cycle  
**> 2<sup>e</sup> cycle : du 05/11 au 17/12**  
(7 séances)  
77€ le cycle  
**> 3<sup>e</sup> cycle : du 07/01 au 18/02**  
(7 séances)  
77€ le cycle  
**> 4<sup>e</sup> cycle : du 11/03 au 15/04**  
(6 séances)  
66€ le cycle

### FIT DANCE COMÉDIE MUSICALE

Avec **Cathy Dufournet**  
Renoir  
**Ados à partir de 13 ans / Adultes - Niveau Avancé**  
**Vendredi - 19h30-21h**  
267€ l'année



### MODERN JAZZ

Avec **Solène Menetrey**  
**> Débutants - La Serre - Lundi - 19h20-20h20**  
**> Inter 1 - La Serre - Vendredi - 19h30-20h30**  
**> Inter 2 - Gymnase René Cassin - Jeudi - 20h-21h**  
**> Inter Avancés - La Serre - Mardi - 20h30-21h30**  
215€ l'année  
**> Avancés - La Serre - Vendredi - 18h15-19h30**  
257€ l'année

### TANGO ARGENTIN

Avec **Nadia Cohendoz et Asdine Makouf**  
La Serre  
Possibilité de trouver un/une partenaire lors des premiers cours. En partenariat avec l'association "Les Fondus du Tango"  
**24 cours dans l'année**  
**> Débutants Niveau 1 : Jeudi - 19h45-21h**  
**> Intermédiaires et confirmés : Jeudi - 21h15-22h30**  
252€ l'année

# LES GYMS

— ADULTES

## LEXIQUE

### BODY SCULPT

Méthode d'entraînement musculaire sur l'ensemble du corps. Utilisation du petit matériel comme des élastiques, des bâtons ou encore des haltères afin d'optimiser l'intensité de l'effort.

### CARDIO TRAINING

Méthode d'entraînement permettant d'entrecouper une phase cardio-vasculaire et une phase de renforcement musculaire, avec ou sans matériel.



### CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec ou sans temps de récupération. Il peut y avoir une partie cardio-vasculaire et une partie renforcement musculaire.

### PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire des muscles profonds. Elle vous permet de mieux connaître votre corps, d'affiner votre silhouette et d'améliorer votre posture afin de lutter contre le mal de dos.

### PILATES ET STRETCHING

Le Pilates permet d'améliorer votre posture, les douleurs musculaires et dorsales s'amenuisent, vos articulations se renforcent. Le stretching permet les étirements du muscle et améliore la souplesse.

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'objectif est de se renforcer, de s'assouplir, de modeler sa silhouette, de se tonifier et se sentir plus en lien avec soi et son environnement grâce à des exercices non contraignants et surtout bénéfiques pour l'équilibre dorsal.

### SANGLES DE SUSPENSION

Forme de musculation qui consiste à exploiter le poids de son corps. Ce type d'entraînement comprend une grande variété de mouvements et d'exercices multi-plans. Le but est de développer simultanément force, équilibre, flexibilité et stabilité des articulations. L'entraînement en suspension développe la force physique tout en utilisant des mouvements fonctionnels et des positions dynamiques.

### STEP

Chorégraphies rythmées sur des musiques entraînant sur le step. Activité dynamique qui allie la coordination, l'endurance et le renforcement musculaire.



### STRETCHING

Ce cours vise par un travail d'étirement à gagner en souplesse pour un profond bien-être et garder la forme.

### TOP FORM STEP

Cours de step en musique avec chorégraphie pour le travail du cardio. Renforcement musculaire après les 50 minutes de step, soit en circuit training, soit en HIIT. Stretching.

### ZUMBA

Le programme ZUMBA® est un cours de danse inspiré par les pays latins : il incorpore de la musique latine et internationale et des mouvements de danse, créant ainsi un système d'entraînement dynamique.

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	9h-10h	Renforcement musculaire	La Serre	210 €	Didier S.
	12h30-13h30	Pilates	La Serre	210 €	Frédérique L.
	17h15-18h15	Pilates	La Serre	210 €	Frédérique L.
	18h30-19h45	Pilates & Relaxation	Jean Moulin	262 €	Ewa S.
	19h-20h	Cardio Training	Arlequin	210 €	Didier S.
	19h45-20h45	Pilates	Jean Moulin	210 €	Ewa S.
Mardi	9h30-10h30	Stretching	La Serre	210 €	Solène M.
	10h30-11h30	Pilates	La Serre	210 €	Solène M.
	12h15-13h15	Pilates	La Serre	210 €	Frédérique L.
	12h30-13h15	Zumba	La Serre	170 €	Solène M.
	17h15-18h15	Stretching	La Serre	210 €	Frédérique L.
	18h20-19h20	Renforcement musculaire	La Serre	210 €	Solène M.
	18h30-19h30	Pilates	Jean Moulin	210 €	Laurence M.
	19h10-20h40	Top form Step	Renoir	302 €	Cathy D.
	19h25-20h25	Pilates	La Serre	210 €	Solène M.
	19h30-20h30	Pilates et Stretching	Jean Moulin	210 €	Laurence M.
Mercredi	9h-10h	Pilates	La Serre	210 €	Frédérique L.
	10h-11h	Pilates	La Serre	210 €	Frédérique L.
	18h-19h30	Pilates et Stretching	Vallon	302 €	Laurence M.
	18h15-19h15	Cardio Training	La Serre	210 €	Didier S.
	18h15-19h15	Renforcement musculaire	Jean Moulin	210 €	Odelia T.
	19h15-20h15	Sangles de Suspension	La Serre	210 €	Didier S.
	19h20-20h20	Zumba	Jean Moulin	210 €	Odelia T.
	19h30-20h30	Pilates	Vallon	210 €	Laurence M.
	20h15-21h15	Body Sculpt	La Serre	210 €	Didier S.
	Jeudi	10h15-11h15	Stretching	La Serre	210 €
11h20-12h20		Pilates	La Serre	210 €	Solène M.
12h25-13h25		Pilates	La Serre	210 €	Solène M.
18h30-19h30		Body Sculpt	Jean Moulin	210 €	Odelia T.
19h10-19h55		Zumba	René Cassin	170 €	Solène M.
19h30-20h30		Stretching	Jean Moulin	210 €	Odelia T.
Vendredi	9h-10h	Stretching Doux	La Serre	210 €	Frédérique L.
	12h25-13h25	Renforcement musculaire	La Serre	210 €	Solène M.
	14h30-15h30	Pilates	La Serre	210 €	Solène M.
	18h10-19h30	Step	Renoir	278 €	Cathy D.
Samedi*	9h-10h	Circuit Training	La Serre	210 €	Didier S.
	10h-11h	Cardio Training	La Serre	210 €	Didier S.

\*Vous pouvez aussi inscrire votre enfant à la Gym 4/6 ans (page 10) !

NOUVEAU

## STAGES BIEN-ÊTRE

### YOGA NIDRA

*Avec Christophe Droz-Bartholet*

Par son action positive, équilibrante et apaisante sur le corps, les émotions et les pensées, le yoga nidra est idéal pour se débarrasser du stress, de l'anxiété et de nos peurs, en étant dans une relaxation profonde.

**Vendredi de 10h30 à 11h30 à La Serre**

> 1<sup>er</sup> cycle du 20 septembre

au 18 octobre

> 2<sup>e</sup> cycle du 8 novembre

au 6 décembre

> 3<sup>e</sup> cycle du 14 mars au 11 avril

44€ le cycle de 5 séances

### INITIATION AU YOGA NIDRA

*Avec Christophe Droz-Bartholet*

En conjuguant relaxation profonde et conscience attentive, le yoga nidra nous permet, par une pratique simple et accessible à tous, un autre regard sur la vie. Fermons nos paupières...

**Samedi 5 octobre de 14h30 à 16h30**

à La Serre

23€ la séance

### DÉCOUVERTE ET INITIATION AU MASSAGE SHIATSU BIEN-ÊTRE

*Avec Isabelle Baudry*

Le shiatsu est une technique manuelle qui associe des pressions avec les pouces, les mains le long des méridiens pour permettre une meilleure circulation de l'énergie. On peut le pratiquer sur soi (auto-massage) ou dans un cadre familial, sans visée thérapeutique, pour se détendre et partager un moment de Bien-Être. Moment de relaxation en fin d'atelier.

**Samedi 23 novembre de 9h à 12h**

à La Serre

34€ la séance

### ADOPTER LA ZEN ATTITUDE :

### QUELLE RESPIRATION POUR QUELLE ACTIVITÉ ?

*Avec Isabelle Baudry*

Le souffle, c'est le moteur de tout... Ce stage sera l'occasion de mettre en pratique les différents types de respiration en fonction de l'activité pratiquée : Yoga, Pilates, Relaxation, Marche afghane, Marche nordique. Découverte de la cohérence cardiaque. Prêt de bâtons sur demande à l'inscription.

**Samedi 15 mars de 9h à 12h à La Serre**

34€ la séance

### YOGA DU RIRE

*Avec Elodie Vallet*

Le yoga du rire est un outil joyeux permettant de se reconnecter, en profondeur et à son rythme, à sa véritable joie de vivre. L'activité se base, entre autres, sur les travaux scientifiques de la psychologie positive. Son but est de nous connecter au meilleur de nous-même en toutes circonstances et de nous apprendre à savourer chaque moment. Grâce à une approche unique, le yoga du rire permet de développer son bonheur et sa joie de vivre sur tous les plans.

**Vendredi de 12h15 à 13h30 à La Serre**

> 1<sup>er</sup> cycle du 8 novembre au 13 décembre

> 2<sup>e</sup> cycle du 10 janvier au 14 février

> 3<sup>e</sup> cycle du 14 mars au 18 avril

54€ le cycle de 6 séances

### ATELIER DE SENSIBILISATION AUX POLLUANTS DU QUOTIDIEN

*Avec Agnès Augier*

Comment créer un environnement intérieur sain ?

Un temps d'information : pour comprendre ce que sont les perturbateurs endocriniens, où ils se cachent et quels sont leurs effets sur la santé.

Un temps d'échange : pour réfléchir à nos pratiques à domicile et trouver des solutions pour les éliminer.

Un temps d'activité pratique : pour créer un produit d'hygiène bon pour la santé, l'environnement et le porte-monnaie.

**Samedi 23 novembre de 9h30 à 11h30 à La Serre**

36€ la séance

## STAGES DANSE

### ALORS ON SE LANCE, ÇA BALANCE, C'EST ÇA LA DANSE !

*Avec Stéphanie Donnet*

**Adultes débutants**

Stage d'initiation à la danse contemporaine adulte pour tous ceux qui croient qu'ils font partie : des pas souples, trop raides, pas le rythme, pas assez jeune. Comment jouer avec ce que l'on est.

Apprendre pas à pas à se faire confiance, inventer, composer, interpréter... s'amuser, créer ...

**Samedi 7 décembre**

de 14h à 16h30 à La Serre

28€ la séance



### TRIPTYQUE POUR TYPES - DANSE CONTEMPO HOMMES

*Avec Stéphanie Donnet*

"Tu es du genre masculin, et tu souhaites développer ton corps sensible, corps habile, corps créatif, corps instinctif, corps expressif via la danse contemporaine, voici un triptyque pour types de ton genre !"

Adultes de tout âge, tout niveau à partir de 19 ans.

**Samedi de 14h à 16h30 à La Serre**

16/11 - 18/01 - 22/03

28€ la séance

## STAGES RÉFLEXOLOGIE

*Avec Danièle Périnel*

### DÉCOUVERTE ET INITIATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Un moment de théorie pour comprendre cette médecine douce sur nos pieds. Un temps de mise en pratique et en binôme : indications, précautions basées essentiellement sur le bien-être, la détente et la santé par les pieds.

**Samedi 28 septembre de 9h30 à 12h à La Serre**

24€ la séance

### DÉCOUVERTE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

La main, aussi bien dans les paumes que sur les parties dorsales et jusqu'aux poignets, permet de favoriser un équilibre émotionnel, un bien-être physique et mental.

**Samedi 5 octobre de 9h à 11h à La Serre**

**Samedi 16 novembre de 14h à 16h à La Serre**

18€ la séance

### DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DES SPORTIFS

Préparation et récupération physique, douleurs articulaires, problèmes respiratoires...

**Samedi 1<sup>er</sup> février de 9h30 à 11h30 à La Serre**

18€ la séance

### APPROFONDISSEMENT RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie a des facultés d'autorégulation et celles-ci lui permettent de redonner l'énergie nécessaire à son équilibre corporel. Cet atelier permet d'approfondir ses connaissances.

**Samedi 22 mars de 10h15 à 12h15 à La Serre**

18€ la séance

## STAGES ARTISTIQUES



### POTERIE

avec *Juliette Comar*

Une journée complète pour apprendre les différentes techniques de façonnage de la terre. Pour découvrir ou se perfectionner, mettre les mains dans la terre et user de toute sa créativité pour fabriquer ses propres objets en céramique. Repas partagé.

**Samedi de 10h à 18h à l'Atelier Prépoulain**  
05/10 - 16/11 - 07/12 - 11/01 - 08/02 - 15/03 - 05/04 - 07/06

64€ la séance - Terre fournie

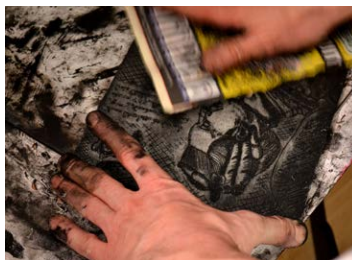
### LINOGRAPHIE

avec *Marion Cristinelli*

Technique de gravure en relief. Découvrir et comprendre les principes de bases pour réaliser de A à Z votre propre sujet (dessin, creuse, encre, impression manuelle). Les participants repartent avec leur plaque de linoléum creusée et trois exemplaires de leur sujet imprimé.

**Samedi 7 décembre de 9h à 12h à La Serre**

34€ la séance



### GRAVURE SUR TÉTRAPACK

avec *Marion Cristinelli*

Après une découverte de l'emballage alimentaire Tétrapack, nous entamerons des compositions ludiques et colorées, alliant découpes et surimpressions.

**Samedi 18 janvier de 9h à 12h à La Serre**

34€ la séance



### CYANOTYPE

avec *Marion Cristinelli*

Technique photographique ancienne qui consiste à utiliser une solution photosensible et les rayons du soleil pour créer des images uniques et artistiques. Nous aborderons tout le processus de création. Présentation et mélange des produits, enduction du papier, solarisation en utilisant différents objets, plantes ou transparents, rinçage, mais aussi virage d'un cyanotype bleu en une couleur brune.

**NB :** Avant le stage, chaque participant sera en contact avec l'animatrice qui les aidera à optimiser quelques photos de leur choix et qui en fera des impressions en noir et blanc sur des transparents (format A5 à A4 maximum). Ces transparents permettront aux participants de créer durant le stage des cyanotypes avec leurs propres photos.

**Samedi 15 février de 9h à 12h à La Serre**

34€ la séance

Sur inscription - 5€ pour les non adhérents CGA

L'adhésion à CGA (5€) vous permet d'accéder gratuitement à toutes les conférences

### POURQUOI L'HUMAIN

#### RÂLE-T-IL AUTANT ?

Avec *Catherine Chatelain*

Râler de temps en temps, cela fait du bien, c'est même indispensable... A quoi ça sert ? Qu'est ce qui se cache derrière ce comportement ? Quelles émotions rentrent en jeu ? Comment se comporter avec un « râleur » de l'extrême ? Allez, c'est décidé, j'arrête de râler !

**Mercredi 9 octobre à 18h à La Serre**

### LA FEMME APRÈS 40 ANS

Avec *Christine Ginger*

Les bouleversements hormonaux sont souvent un motif de consultation récurrent avec son cortège de troubles handicapants. En quoi l'alimentation peut jouer un rôle dans le bien-être de la femme après 40 ans ?

**Mercredi 13 novembre à 18h à La Serre**

### QUAND ÇA PIQUE

#### SOUS LE SAPIN !

#### OU QUAND LES FESTIVITÉS SE TRANSFORMENT EN HOSTILITÉ

Avec *Catherine Chatelain*

Savoir quoi organiser ? qui inviter ? qui offrir ? Participer ou non ? rester seul ou faire des efforts ? retrouver sa famille ou la fuir ? Entre envie de faire plaisir aux enfants, retenue et désir de prendre le large, les sentiments s'entremêlent et la confusion s'installe. Comment faire le tri et trouver sa juste place dans cette période particulière des fêtes de fin d'année

**Mercredi 11 décembre à 18h à La Serre**

### L'IMPACT DU STRESS DANS LE QUOTIDIEN DES FAMILLES

Avec *Catherine Chatelain*

Le stress est inévitable pour tout le monde. Véritable réaction naturelle du corps, il peut cependant nuire à l'équilibre psychologique et physique et impacter la vie de famille. Troubles du sommeil, de l'appétit, de la mémoire ou de la concentration, fatigue, irritabilité, nervosité, contractions musculaires. Même s'il paraît utopique de se débarrasser de tout stress, comprendre ses sources et trouver des solutions pour le réguler contribue à la qualité de vie et à une bonne santé mentale.

**Mercredi 15 janvier à 18h à La Serre**



Sur inscription - 5€ pour les non adhérents CGA  
L'adhésion à CGA (5€) vous permet d'accéder gratuitement à toutes les conférences

## FEMME ET MÈRE, UNE IDENTITÉ À DEUX VISAGES : DÉMÊLER LA QUESTION DU FÉMININ ET DU MATERNEL

Avec Catherine Chatelain

Comment sauvegarder son identité de femme en étant mère ? Beaucoup vivent difficilement cette double identité au regard des transformations de l'organisation sociale et familiale de notre époque. La construction identitaire de la femme est bousculée, et l'image de soi fragilisée. Comment concilier ces deux visages sans culpabilité. Il est cependant possible de s'incarner dans son rôle en trouvant équilibre et harmonie.

Samedi 8 mars à 14h à La Serre

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Des ateliers, des animations et des rencontres pour célébrer la femme.  
Samedi 8 mars de 10h à 16h à la Serre



## NUTRITION ET TROUBLES DE L'ATTENTION

Avec Christine Ginger

Difficultés d'apprentissage, troubles de l'attention, troubles de comportement, mauvais sommeil, anxiété, enfants et parents souffrent trop de ces situations difficiles. La nutrition est une aide, parmi d'autres thérapies, pour les familles traversant ces périodes épuisantes.

Mercredi  
12 mars à 18h  
à La Serre



## COMMENT NAISSENT NOS INTENTIONS : QUELLES SONT LEURS CONSÉQUENCES SUR NOTRE QUOTIDIEN

Avec Catherine Chatelain

Les intentions sont des affirmations que nous faisons à nous-mêmes sur ce que nous voulons et sur qui nous sommes. Elles sont les fondements de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. Elles s'appuient sur ce que nous ressentons. Elles sont des déclarations de nos valeurs, de nos croyances et de nos aspirations. Lorsque nous nous concentrons sur une intention positive, nous sommes plus susceptibles de prendre des mesures pour la réaliser.

Mercredi 9 avril à 18h à La Serre

Contact : Claire - 07 49 61 92 14

## LE CAFÉ DES FAMILLES

Une rencontre mensuelle pour soutenir les familles en leur proposant un espace pour se rencontrer et échanger autour d'un thé, d'un café. Des jeux sont à disposition pour les enfants. Dans l'esprit de partage, vous pouvez apporter un goûter à partager ensemble.

Au Nid - 15h-17h

Tous les derniers mercredis du mois

## DES ATELIERS PARENTS- ENFANTS & DES SORTIES FAMILLES

Pendant les vacances et certains mercredis, nous vous proposons de partager des temps avec vos enfants sur des supports ludiques et variés. C'est l'occasion de sortir du cocon familial, de rencontrer d'autres familles et de vivre des expériences communes. Retrouvez-nous aussi pour des sorties à la journée afin de vivre et découvrir ensemble.

Dans tous les quartiers de Cran-Gevrier toute l'année. Programme à découvrir sur notre site.

## VACANCES EN FAMILLE ET/OU ENTRE HABITANTS

Vous souhaitez organiser et participer à un court séjour ou un week-end avec d'autres familles, d'autres personnes? Vous souhaitez profiter des séjours de groupe que nous vous proposons? Venez nous rencontrer pour en discuter et construisons ensemble ces quelques jours de découvertes et de bonne humeur.

## LIEU D'ACCUEIL PARENTS ENFANTS (L.A.P.E)

### « A CHACUN SON RYTHME »

Un lieu ressource dédié aux familles d'enfants en situation de handicap et/ou à besoins spécifiques.

Un lieu dans lequel on respecte le rythme et les besoins de chacun.

Un lieu pour souffler, pour échanger des conseils et des expériences qui évolue en fonction de vos besoins.

Espace adapté à la socialisation et à l'éveil de l'enfant avec des jeux à disposition.

Programme à retrouver sur notre site.

Les jeudis matins de 8h30 à 12h00 à la ludothèque de CGA, Place Jean Moulin.



## PARENTALITÉ & GROUPE DE PAROLE

Des temps d'échange pour les parents sur des thématiques afin de partager des expériences communes, accompagnés par un intervenant professionnel.

Programme à découvrir sur notre site

## PROJET PARENTALITÉ ADO : RENCONTRES AU FIL DES SAISONS

> Apport de connaissance sur l'adolescence et la parentalité (via des intervenants, échanges, conférences...)

> Favoriser les interactions entre adolescents et parents à travers des moments conviviaux et ludiques (sorties nature, culturelles, ateliers divers ...)

> Favoriser la mixité sociale et le lien

> Valoriser le rôle des parents en s'appuyant sur leur capacité à faire et leurs ressources

# ...ET AVENIR DURABLE

Contact : Emilie - 07 82 44 68 71

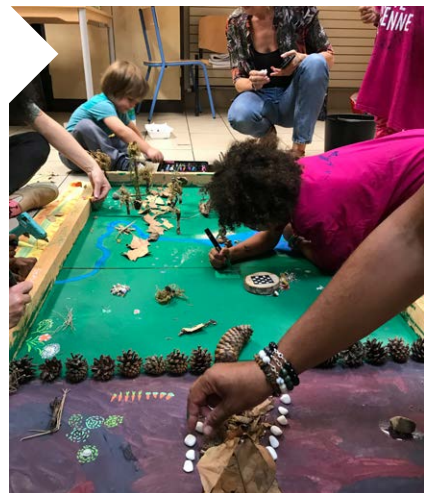
**Des actions familles...  
qui s'engagent vers plus de durabilité !**

## LES VENDREDI

Une rencontre mensuelle autour du « Do It Yourself » qui est l'art de faire soi-même. L'idée est de se réunir et de mutualiser nos envies, nos compétences pour FAIRE et APPRENDRE ensemble : construction, couture, fabrication de produits de beauté/maison, expériences culinaires etc... De belles soirées en perspective sous le signe du partage et de la créativité pour consommer autrement.

**Petit plus :** l'espace ludothèque sera ouvert ainsi qu'un espace de restauration partagée.

**Espace Jean Moulin, le deuxième vendredi du mois de 18h30 à 21h.**



## DES ATELIERS PARENTS/ENFANTS DURABLE

Différents projets en lien avec l'environnement sont proposés aux familles toute l'année : Poulailier à La Serre, ateliers de semis, découverte des plantes...  
**Programme à retrouver sur notre site**

## PANIER SOLIDAIRES

Dans le contexte économique actuel, la CAF et CGA ont souhaité renforcer leur capacité à soutenir leurs usagers les plus fragiles via une distribution hebdomadaire de paniers de fruits et légumes issus d'exploitations locales à tout petit prix. Grâce à leur engagement sur l'année, CGA accompagne ces familles avec des temps de partage et de cohésion autour de l'alimentation, du manger sain, des bons plans et partage d'expériences. Pour la troisième année et selon des critères déterminés par la CAF, CGA aidera de nouveau 15 familles.



## REPAIR CAFÉ

On ne jette rien, on répare.  
**Le deuxième samedi de chaque mois 8h30-12h à la Serre**



# LE GREEN FESTIVAL DE CGA



**Le GREEN Festival** vise à sensibiliser le public aux enjeux environnementaux actuels, en mettant en avant des solutions innovantes pour un avenir plus durable.

**Le Green Festival de CGA** est une occasion fantastique de rencontrer d'autres personnes passionnées et investies autour de la transition écologique sur notre territoire.

Que vous soyez étudiant, professionnel ou simplement curieux, en famille ou entre amis, cette journée s'adresse à tout le monde.

**Le Green Festival** propose une multitude de stands et d'animations, avec un village associatif, un marché des créateurs engagés dans une démarche éco-responsable, des ateliers participatifs, des conférences, des projections, mais aussi de quoi se restaurer et profiter de la journée en musique.

CGA met l'accent sur le respect de notre belle planète. Du tri sélectif à l'utilisation de matériaux recyclables,

nous sommes déterminés à rendre cet événement aussi vert que possible.



## APPEL À BÉNÉVOLES

Plongez dans un monde de durabilité, de divertissement et de conscience environnementale. **Le Green Festival de CGA** vous attend.

Rejoignez-nous pour une journée pleine d'activités éducatives pour toute la famille. Des ateliers aux conférences inspirantes, en passant par des démonstrations de recyclage créatif, il y en aura pour tous les goûts !

Alors, êtes-vous prêts à faire partie de cette célébration éco-responsable ?

Vous avez des connaissances sur le sujet large du développement durable et vous souhaitez les partager, vous œuvrez en tant qu'association, créateurs, artiste plasticien ?

Vous avez simplement envie d'aider parce que la cause vous touche ?

Rejoignez-nous au **Green Festival**, où chaque geste compte, chaque sourire résonne, et chaque moment est une célébration.

**Pour tout renseignement sur l'événement et l'aide que vous pouvez nous apporter, contactez-nous!**  
**Contact : Raphaël Torres**

**PRINTEMPS 2025**

## Un bon festival est un festival bien préparé !

### → EN SEPTEMBRE :

Mise en place de la cellule de réflexion pour l'édition 2025

### → À PARTIR DE JANVIER :

Ateliers collectifs pour la préparation de la décoration du festival

### → À PARTIR D'AVRIL :

tractage publicitaire pour une bonne visibilité de l'événement

### → LE JOUR J :

manutention, aide aux ateliers DIY, soutien aux associations et créateurs participants, buvette...  
Chacun à son poste selon ses envies !

### → TOUT AU LONG DE L'ANNÉE :

Ateliers collectifs et sorties autour du développement durable pour sensibiliser le public et pourquoi pas se former pour proposer des ateliers le jour J

# VIE LOCALE

## LA LUDOTHÈQUE DE CGA

Contact : Kataline CORMIER  
07 45 28 11 35

LA LUDOTHÈQUE DE CGA  
Espace Jean Moulin  
Cran-Gevrier, 74960 Annecy

Un espace pour jouer en famille.

Pour les plus petits : jeux de manipulation, jeux d'imitation et pour les plus grands : jeux de construction, jeux de société de 2 à 99 ans. Venez jouer en famille, entre amis ou emprunter des jeux pour faire durer le plaisir...

### HORAIRE D'OUVERTURE AU PUBLIC

#### En période scolaire

Mercredi - 9h-12h et 15h-18h  
Vendredi - 16h30-18h30



## LA LUDOTHÈQUE SE DÉPLACE

La ludothèque se déplace avec des jeux pour tous !

### > A la Turbine

1 samedi par mois à la Turbine - 10h-12h30 :  
14/09 - 5/10 - 16/11 - 14/12 - 18/01 - 15/02  
15/03 - 12/04 - 17/05 - 21/06

> **Durant les vacances scolaires :** dans les différents quartiers de la ville pour animer des "temps jeux" autour de thématiques.

### LA LOCATION DE JEUX

#### > Jeux de société :

1€ par jeu et 3 jeux maximum  
à emprunter pour 3 semaines.

#### > Grands jeux en bois :

6€ par jeu / jour, 10€ par jeu / 2 jours.  
Adhésion obligatoire pour  
l'emprunt avec un chèque de caution.



## CAFÉ HABITANTS

Espace de partage, de libre expression, lieu où naissent et se construisent des projets de vivre ensemble autour d'un thème, échanger nos savoir-faire. Des habitants se mobilisent et s'organisent pour proposer des activités variées sur le territoire de Cran-Gevrier ou au-delà. Rejoignez le groupe ou contribuez à le créer au plus près de chez vous : Renoir, le Vaillon, le Vernay.

Les vendredis de 14h à 16h à l'Espace Jean Moulin (hors vacances scolaires)

## L'AFTERWORK DE CGA

Découvrir différentes disciplines culturelles : théâtre, impro, danse, musique, cirque, photo, etc., à travers la pratique amateur artistique. Chaque soirée Afterwork se construira en partenariat avec des associations du territoire. **Programme disponible dès septembre 2024.**

## BIEN VIEILLIR

### • Papot'âge :

Partager des moments de vie ensemble, sortir de la solitude et rencontrer de nouvelles personnes. Autour des jeux, des activités manuelles, des repas, des sorties mais surtout de vos envies.

Les jeudis de 14h à 16h30 à la Serre.

### • Ateliers informatique :

Pour se familiariser avec l'informatique, 2 groupes de 14 séances chacun vous seront proposés dès la fin septembre 2024. Pour vous permettre de vous entraîner et de progresser, un créneau d'accès libre sera ouvert dès janvier 2025.

Tarif adhésion association 5€

Inscription possible septembre 2024 - **Tous les mercredis ou jeudis de 9h30 à 11h30 à La Serre**

### • Atelier Intergénérationnel :

Jeunes et aînés se réunissent tous les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois de 14h30 à 16h30 au centre de loisirs Renoir pour permettre une rencontre entre des générations : l'opportunité de mieux se comprendre, favoriser la transmission des savoirs et d'histoires et surtout partager un moment hautement enrichissant.



# THÉÂTRE D'IMPRO



## Deux week-ends sous la houlette de Julie Despriet

Tout public dès 8 ans

En partenariat avec le Théâtre des Collines à Renoir  
12 avenue Auguste Renoir à Cran-Gevrier  
74960 Annecy  
Billetterie : [theatredescollines.annecy.fr](http://theatredescollines.annecy.fr)

## Les Impr'automne

DU 15 AU 17 NOVEMBRE

Vendredi 15/11  
Samedi 16/11  
à 20h

LES SOUFFLEURS AUX GRADINS



Vendredi 21/02  
Samedi 22/02  
à 20h

## Les Ferviers de l'impro

DU 21 AU 23 FÉVRIER



## L'ÉTOILE D'OR

Rencontre amateurs d'improvisation  
(Durée : 3h)  
Samedi 16/11 à 14h

### Impro Brunch\*

Dimanche 17/11 de 11h à 13h  
À l'Espace Jean Moulin



## LA FRITE D'OR 2024

## LA FRITE D'OR

Rencontre junior d'improvisation  
(Durée : 3h)  
Samedi 22/02 à 14h

### Impro Brunch\*

Dimanche 23/02 de 11h à 13h  
À l'Espace Jean Moulin

### \*Impro Brunch :

Scène ouverte où chaque personne motivée et désireuse de s'essayer à l'impro, s'inscrit et pourra être tirée au sort pour rejoindre les joueurs des Cran/Total dans une ambiance conviviale.

Entrée et participation libre

### Et pour prolonger le plaisir de l'impro...

Deux soirées ensoleillées avec les Cran/Total :

• **Samedi 14 décembre** à La Serre à 20h

• **Samedi 5 avril**

à l'Espace Jean Moulin à 20h

Entrée libre, sortie au chapeau.

Réservation conseillée par mail :

[lescrantotal@gmail.com](mailto:lescrantotal@gmail.com)





# ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

## POUR LES ENFANTS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES 6/12 ANS

**CONTACT : Raphaël :**  
raphael.torres@crangevriermanimation.com

CGA organise, à partir de chaque école élémentaire de Cran Gevrier, des ateliers d'accompagnement à la scolarité. Ils regroupent un petit nombre d'enfants (entre 8 et 12) et visent à les accompagner dans leur démarche d'apprentissage ; par le jeu, l'expérimentation, découvrir qui ils sont, ce qui les enthousiasme, interagir et ainsi leur permettre d'appréhender au mieux les différentes situations d'apprentissage qu'ils vont rencontrer. Un temps de devoirs leur est proposé.

Ces ateliers d'une durée d'1h30 ont lieu en semaine scolaire, dans des locaux proches de l'école ; les animateur.trices référent.e.s vont chercher les enfants à la fin de l'école à 16h30. Un temps de goûter (fourni par CGA) en début d'atelier permet de débiter par un petit temps de parole. Chaque atelier est ensuite organisé en fonction de la constitution du groupe, des besoins des enfants qui le compose.

**Organisation de créneaux selon l'école de l'enfant (De 16h30 à 18h) :**

Écoles	Lundi	Mardi	Jeudi
<b>René Cassin</b>	x	x	
<b>Vernay</b>	x		x
<b>Vallon</b>		x	x
<b>Renoir</b>		x	x
<b>Sous-Aléry</b>		x	x

## INSCRIPTIONS POUR TOUS

> **Lundi 16/09 et mardi 17/09**  
à l'**Espace Jean Moulin**  
de 16h30 à 18h30

Présence d'un parent indispensable.  
Début des séances la semaine du  
23 septembre 2024. Adhésion CGA obligatoire.



**Chaque enfant sera accueilli 2 fois par semaine, toute l'année scolaire obligatoirement.**

L'année est principalement divisée en deux grandes périodes :

> **Du 16 septembre au 18 octobre 2024 :** Ateliers pour apprendre à se connaître, parents, enfants, enseignant.e.s, animateur.trices référent.e.s

> **Du 4 novembre au 20 juin 2025 :** une fois les contrats établis, déroulé des projets en fonction des besoins recueillis.

Les périodes sont ponctuées de moments forts qui permettent des temps de partage et d'échange entre les différents acteurs : goûter, sorties, spectacles...

L'animateur.trice référent.e constitue les groupes en lien avec les parents, les directeur.trice.s et les enseignant.e.s des écoles.

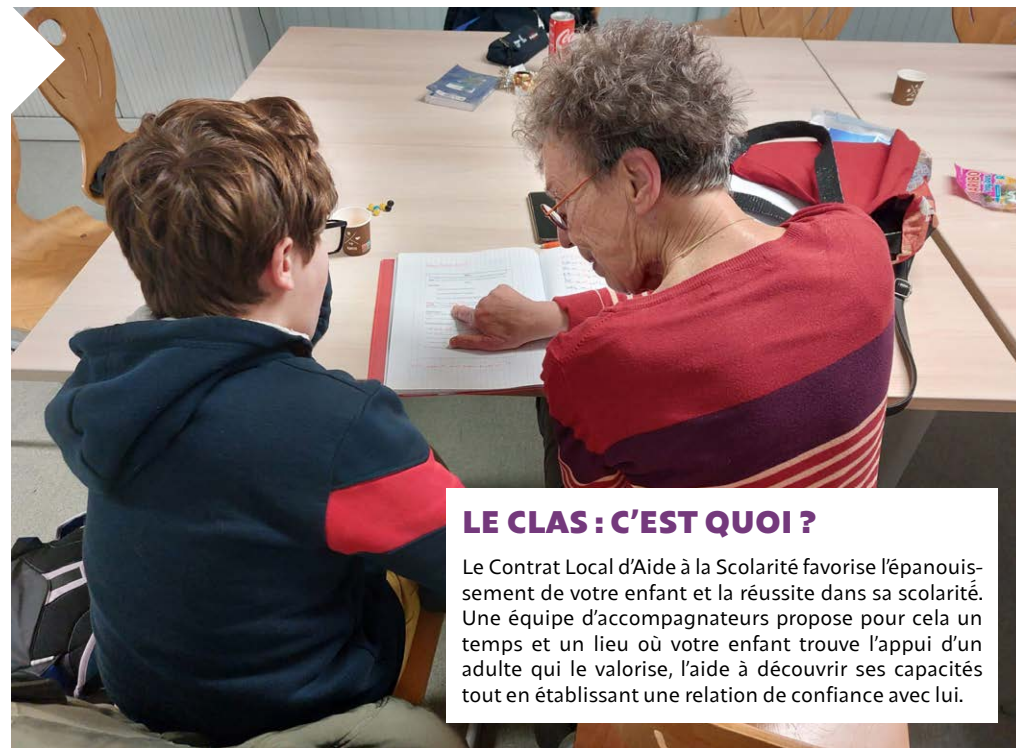
Renseignements auprès de chaque directeur d'école ou auprès des animateurs.

## POUR LES COLLÉGIENS

**CONTACT : Oumou SY 06 52 15 34 58**

Les séances s'appuient sur des ateliers thématiques et les envies des jeunes sur un temps d'aide aux devoirs. Pour les élèves de 3ème, il sera proposé un accompagnement spécifique autour de la recherche de stage et de l'orientation. L'accompagnement débute suite à une rencontre entre le jeune, ses parents et un animateur CGA et par la signature d'un contrat.

**Chaque jeune sera accueilli deux fois par semaine, pendant toute l'année scolaire.**



## CLAS COLLÈGE

En période scolaire à l'Espace Jean Moulin, le lundi et le mardi de 16h30 à 18h

+ le mercredi après-midi entre 14h et 15h30 ou 15h30 et 17h à Jean Moulin

## LE CLAS : C'EST QUOI ?

Le Contrat Local d'Aide à la Scolarité favorise l'épanouissement de votre enfant et la réussite dans sa scolarité. Une équipe d'accompagnateurs propose pour cela un temps et un lieu où votre enfant trouve l'appui d'un adulte qui le valorise, l'aide à découvrir ses capacités tout en établissant une relation de confiance avec lui.

# ACTIONS JEUNESSE

CONTACT : Oumou : 06 52 15 34 58 / Kataline : 07 45 28 11 35

## SÉJOURS JEUNES 9-17 ANS / Des séjours de 3 à 6 jours :

### AUTOMNE 2024

#### RÉSEAU JEUNES DES CENTRES SOCIAUX

#### Savoie ou Haute-Savoie 3 jours/2 nuits

**Du 23 au 25 octobre 2024.**

Des jeunes âgés de 13 à 17 ans, venus de différents centres sociaux 73, 74. Viens partager des envies, des manières de faire, d'agir pour plus de solidarité et faire entendre la voix des jeunes dans le débat démocratique !

#### Thématique 2024 :

« **Frissons et Angoisses !** », pourquoi les adolescents aiment se faire peur ?

## LES MERCREDIS ADOS

### Pour les jeunes de 12 à 18 ans

Un espace d'échange et de liberté vous permettant de vous réunir autour d'une envie, d'une idée ou d'un projet défini, accompagné par l'animateur jeunesse.

Viens seul ou entre amis pour partager un moment convivial, découvrir des jeux de société de la ludothèque, partager un goûter ou proposer un projet.

#### Permanence tous les premiers mercredis entre 15h et 17h

(hors vacances scolaires) au Nid :

04/09/24	08/01/25	04/06/25
02/10/24	05/02/25	02/07/25
06/11/24	02/04/25	
04/12/24	07/05/25	

### ÉTÉ 2025

Des séjours de 5 jours avec un hébergement sous tente en pleine nature à dominante sportive. Participer à des activités, gérer la vie quotidienne, se retrouver entre jeunes, appréhender un nouvel environnement, découvrir la faune et la flore, voilà ce que vont vivre les jeunes.

Ces séjours sont également des temps propices au dépassement de soi : comme par exemple vaincre sa peur du vide en escalade, essayer d'allumer un feu, dormir sous tente... Les thématiques des séjours sont construites grâce aux envies des jeunes exprimées tout au long de l'année.

**3 séjours en juillet et un la dernière semaine d'août**  
**3 tranches d'âge : 9-12 ans ; 12-14 ans ; 14-17 ans**  
**Calendrier disponible à partir de mars 2025**



## LA LUDOTHÈQUE AU COLLÈGE BEAUREGARD

2 fois par semaine entre 12h30 et 13h30, CGA propose aux collégiens demi-pensionnaires un temps de jeu et de partage.

*Les jeunes participent  
& s'engagent !*

## STAGES "MINI-BAFA", ET SI JE DEVENAIS ANIMATEUR ? 14-17 ANS

Pour découvrir en quoi consiste le job d'animateur, le cursus bafa, les conditions d'accès, les coûts et les aides. Tout comme le bafa (brevet d'aptitudes aux fonctions d'animateur), CGA propose aux jeunes qui le désirent un parcours évolutif. Tu viens au centre de loisirs pendant 2 jours et tu partages la vie du centre, en mangeant avec les enfants et en partageant des activités avec eux. Mais rassure-toi, tu es en observation et accompagné d'animateurs confirmés !

**Stage sur 2 jours complets de 9h à 17h,  
5€ par étape + 5€ d'adhésion annuelle**

- > **Automne : lundi 21 et mardi 22 octobre**
- > **Fin d'année : jeudi 2 et vendredi 3 janvier**
- > **Hiver : jeudi 27 et vendredi 28 février**
- > **Printemps : lundi 28 et mardi 29 avril**
- > **Été 2025 : 3 sessions sur juillet/août (dates disponibles en juin)**

## BÉNÉVOLES JUNIORS

### TU AS ENVIE DE...

- > **Agir** : pour des idées, pour des projets, pour la vie de l'Association
  - > **Créer** : des liens, du sens, de la proximité avec les habitants
  - > **Partager** : des instants avec les autres, des opinions, une réflexion
  - > **Décider** : en concertation, en réunion, avec des partenaires
- Rejoins la Commission Jeunesse



## ACCOMPAGNEMENT COLLÉGIENS / LYCÉENS

Des ateliers ponctuels seront mis en place afin de permettre aux jeunes de préparer leurs examens : Révisions brevet/parcours Sup/Orientation

CGA fait partie du dispositif les **PROMENEURS DU NET** pour assurer une présence éducative sur les espaces en ligne. Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir parents et jeunes dans leur utilisation numérique.

## PROJET PART'ÂGES : BRIGADE DE L'AIDE SOLIDARITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Tu as envie de te rendre utile auprès des personnes âgées et isolées ? Ce projet est fait pour toi...

Au-delà d'un simple coup de main, tout le monde pourra profiter de ces temps privilégiés pour se raconter des souvenirs et partager de beaux moments.

Possibilité de faire des courses, tenir compagnie autour d'un moment simple et convivial, proposer des temps d'activité en extérieur...

Engagement possible tout au long de l'année auprès des animatrices en lien avec le Groupe Papot'âge et Hygiène Santé Senior.

# ACCUEIL DE LOISIRS

## ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR

10-12 avenue Auguste Renoir, Cran-Gevrier,  
74960 Annecy • tel : 04 50 67 05 07  
accueildeloisirs@crangevriermanimation.com



## QUE SE PASSE-T-IL À RENOIR ?

Guidés par les principes de l'éducation populaire, nous souhaitons impliquer les enfants dans la vie du centre à travers des projets collectifs, pour éveiller et épanouir la personnalité de chaque enfant en favorisant son autonomie, sa socialisation, son accès aux activités physiques, artistiques, scientifiques...

L'enfant doit y trouver du plaisir et de la sérénité. L'équipe d'animation accompagne les enfants dans leurs choix et leurs projets. Ils seront de nature à leur permettre d'observer, de manipuler, d'expérimenter, de prendre des décisions. Nous avons également des projets en transversalité avec les autres secteurs de l'association : de l'intergénérationnel avec des rencontres enfants/séniors, des ateliers avec les bénévoles de l'association, des actions avec le secteur jeunes, des temps forts autour du développement durable...

## FORMULES

L'accueil de loisirs est ouvert tous les mercredis et toutes les vacances scolaires.  
Accueil matin et soir échelonné : merci de bien respecter les horaires pour une meilleure organisation de l'équipe.

### Mercredis - Formules au choix

- > À la journée (8h-18h)
- > À la demi-journée avec repas (8h-14h ou 12h-18h)
- > À la demi-journée sans repas (8h-12h30 ou 13h30-18h)

### Vacances Scolaires

Uniquement à la journée (8h-18h)



## DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

<b>8h-9h30</b>	Accueil des familles
<b>9h30-10h</b>	Lancement de la journée
<b>10h-11h30</b>	Projets/activités
<b>11h30-14h30</b>	Repas /temps calme
<b>14h30-16h30</b>	Projets /activités /sorties
<b>16h30-17h</b>	Goûter
<b>17h-18h</b>	Accueil des familles

## DOSSIER ADMINISTRATIF

- **Fiche d'inscription remplie et signée**
- **Photocopie Vaccins (DT Polio à jour)**
- **Avis d'imposition 2024 sur revenus 2023**
- **Bons CAF (vacances)**

Les inscriptions auront lieu via l'Espace famille ou à La Serre pendant les horaires d'ouverture de l'accueil administratif.

L'adhésion de 5€ individuelle est obligatoire pour toute inscription à l'accueil de loisirs.

Si c'est une première inscription à l'accueil de loisirs : envoyez votre dossier administratif à [inscriptions@crangevriermanimation.com](mailto:inscriptions@crangevriermanimation.com) pour recevoir vos identifiants pour vous connecter à votre Espace famille.



## DATES

Période	Dépôt dossiers administratifs	Réservation journées
<b>Mercredis</b>	27/05/24	17/06/24
<b>Toussaint</b>	09/09/24	16/09/24
<b>Noël</b>	04/11/24	12/11/24
<b>Hiver</b>	06/01/25	13/01/25
<b>Printemps</b>	03/03/25	10/03/25
<b>Été</b>	05/05/25	12/05/25

## TARIFS SELON QUOTIENT FAMILIAL

	QF 0-800	Entre 801 et 1199	1200 et plus
<b>Journée (sans repas)</b>	14,40€	De 14,40€ à 21,60€	21,60€
<b>Demi-journée (sans repas)</b>	9,30€	De 9,30€ à 13,95€	13,95€
<b>Repas (Habitants d'Annecy)</b>	De 1€ à 8,50€ selon QF *tarif 23/24 (soumis à décision de la ville)		
<b>Repas (extérieurs)</b>	8,50€ *tarif 23/24 (soumis à décision de la ville)		

## AVANTAGES

En cas de réservation de plus de 32 mercredis, une réduction de 20% sera appliquée sur le tarif de la journée ou demi-journée.

## CONDITIONS D'ANNULATION

**Pour les mercredis :** aucune annulation sans justification valable : Preuve de déménagement ou Certificat maladie.

**Des frais de dossiers (25€)** seront appliqués pour toute annulation autre que maladie. Si vous avez bénéficié de la réduction annuelle et que les termes n'en sont plus respectés (moins de 33 mercredis), celle-ci sera déduite de l'annulation.

**Pour les vacances :** Les réservations sont modifiables jusqu'à 15 jours avant le début des vacances. A partir de ce moment-là, plus aucune modification ne sera acceptée et les places restantes seront limitées.



## Important !

Un acompte de 20% sera demandé à la réservation. L'acompte n'est jamais remboursé. Aucune Annulation sans justification valable : Preuve de déménagement ou Certificat maladie. Des frais de dossiers (25€) seront appliqués pour toute annulation autre que maladie. Si vous avez bénéficié de la réduction annuelle et que les termes n'en sont plus respectés (moins de 33 mercredis), celle-ci sera déduite de l'annulation.

# LE BÉNÉVOLAT À CGA

« Un bénévole en centre social est une personne s'engageant dans une démarche volontaire de partage et d'échange. Le bénévole n'est pas salarié, il s'engage dans un contrat moral. Il participe à la vie de l'association en s'impliquant dans l'écriture et l'application de son projet et concourt aux différentes actions avec le soutien de l'équipe salariée. »

Tout au long de l'année, vous pouvez vous investir à votre rythme selon vos envies sur de nombreuses actions.

Parce qu'un centre social existe grâce à une implication bénévole forte, nous avons besoin de vous pour :

Nous aider dans toutes nos actions de terrain

Des tâches administratives

Transporter du matériel lors des camps ou des manifestations

Accompagner des sorties culturelles

Co animer des ateliers créatifs

Parler de CGA dans nos actions

Pour valoriser votre savoir-faire et le mettre au profit de tous

Travailler en profondeur sur les valeurs de l'association et construire le CGA de demain

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous accompagnerons pour que vous puissiez trouver votre place et continuer à faire vivre Cran-Gevrier Animation.

Contactez-nous : [contact@crangevriermanimation.com](mailto:contact@crangevriermanimation.com)

# INFOS GÉNÉRALES

## PERMANENCES D'ACCUEIL ADMINISTRATIF

Lundi, Mardi et Jeudi : 9h-12h30  
Mercredi et vendredi : 14h-17h30  
La Serre, 21 rue du Vernay, Cran Gevrier 74960 Annecy

## PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

04 50 67 33 75  
Lundi, Mardi et Jeudi : 14h-17h30  
Mercredi et vendredi : 9h-12h30

Pour toutes questions, préférez le mail :  
[contact@crangevriermanimation.com](mailto:contact@crangevriermanimation.com)  
[www.crangepvriermanimation.com](http://www.crangepvriermanimation.com)



## POUR CONNAÎTRE TOUTE NOTRE ACTUALITÉ :

Abonnez-vous à notre newsletter mensuelle !

Retrouvez-nous aussi sur les réseaux sociaux  
Facebook : [@crangepvriermanimation](https://www.facebook.com/crangevriermanimation)  
Instagram : [@cran\\_gevrier\\_animation](https://www.instagram.com/cran_gevrier_animation)



## NOS ESPACES D'ACCUEIL

- **LA SERRE** 21 rue du Vernay
- **LE PETIT VERNAY**  
23 avenue Germain Pérreard
- **ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR**  
10-12 avenue Auguste Renoir
- **LE NID** 8 avenue Auguste Renoir
- **ESPACE JEAN MOULIN** 6 place Jean Moulin
- **LUOTHÈQUE DE CGA** 6 place Jean Moulin

## COMPOSITION DU BUREAU

- Présidente**  
> Caroline BRUNAND
- Vice-présidente**  
> Emeline REGENT
- Trésorier**  
> Daniel BRET
- Secrétaire**  
> Pascal EXCOFFIER
- Membres**  
> Pierre BOZON et Franck MARTIN



## CGA LA SERRE

21, rue du Vernay - Cran-Gevrier - 74960 Anancy

04 50 67 33 75

[contact@crangevriermanimation.com](mailto:contact@crangevriermanimation.com)

[www.crangevriermanimation.com](http://www.crangevriermanimation.com)



CGA, association conventionnée,  
subventionnée par la ville d'Anancy,  
agrée Centre Social et financée  
par la CAF de Haute-Savoie



**ANNECY**  
ville de l'avenir plus



**haute savoie**  
le Département

ASSURANCE  
**Retraite**  
Rhône-Alpes

**AG2R**  
LA MONDIALE

**ACADÉMIE DE GRENOBLE**  
L'école  
Égalité  
Proximité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Haute-Savoie