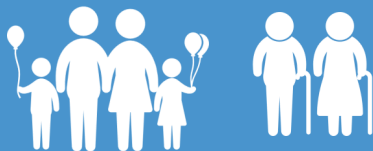


ASSOCIATIONS ET ACTIVITÉS DES ENTREMONTS

Le guide



Pour les jeunes et les moins jeunes



2019-2020

L'Arc en ciel des Entremonts !

Sportives, culturelles, sociales ou de loisirs, à destination des jeunes, des aînés, des débutants ou des confirmés... les associations des Entremonts sont un véritable Arc-en-ciel : elles sont pleines de couleurs, de saveurs et proposent des activités pour tous les goûts !

Pour vous aider à vous y retrouver, ce guide recense les associations du territoire ainsi que la majorité des offres de loisirs proposées.

Et pour aider nos jeunes à bien grandir, ce fascicule rassemble aussi certains services qui leur sont destinés.

Alors à vous de jouer ! Adhérez, participez, soutenez, ou engagez-vous en tant que bénévole dans une (ou plusieurs) de ces nombreuses associations.

Bonne rentrée associative

L'association d'Animation pour le Développement des Entremonts en Chartreuse,

L'AADEC



Entremonts et Mômes

Lieu d'accueil Enfants-Parents : échanges, rencontres, jeux, éveil.

Ouvert à tous les enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte : (futurs) parents, grands-parents, assistantes maternelles...

Salle en face et en contrebas de la mairie à Entremont-le-Vieux.

Les mardi 9h-11h

Accueil gratuit et anonyme.

AADEC : 04 79 65 84 03



Relais Assistantes Maternelles

Accompagnement des parents et des assistantes maternelles. Lieu d'accueil et d'animation.

Entremont-le-Vieux, salle en contrebas de la mairie

Vendredi 9h-11h30. l.galandrin@cc-coeurdechartreuse.fr

Permanences téléphoniques :

lundi 8h-15h, mardi 13h30-17h, jeudi 13h30-16h15

Sur rendez-vous, mardi 17h-19h.

Activités enfants : **06 59 77 73 56**

Bébébus

Halte-garderie Itinérante

Maison Hermesende, **vendredi 9h-16h**

Enfants de 3 mois à 4 ans.

Communauté de Communes : 06 85 93 04 53

Auxi'Jeunes 3/11 ans

Centre de loisirs pour les 3-11 ans

Une offre de loisirs diversifiés : s'épanouir, vivre des temps ludiques et créatifs.

La 1^{ère} semaine des petites vacances

3 semaines en juillet

L'AADEC accueille aussi les enfants tous les mercredis de 8h à 18h

Tarifs selon les revenus de la famille

AADEC : 04 79 65 84 03 www.aadec.fr

Activités jeunes 12 /18 ans

Activités, séjours, stages et accompagnement des projets des jeunes

Rencontrez-nous certains vendredis ou samedis et vacances scolaires

Service Jeunesse de l'AADEC 06 01 88 70 49

jeunesse@aadec.fr ou **04 79 65 84 03**

BAFA BAFD

Vous êtes jeunes et vous souhaitez passer le BAFA ? L'AADEC vous accompagne dans votre formation : suivi de stage pratique, possibilité d'aide financière, embauche éventuelle dans le cadre du centre de loisirs Auxi'jeunes.

AADEC : 04 79 65 84 03

Le centre AGLDC La Grenerie propose des formations via l'UFCV à Entremont-le-Vieux.

www.bafa.ufcv.fr - 04 79 65 85 18

PIJ : Point Information Jeunesse

Le PIJ a pour mission d'aider les jeunes de 16 à 25 ans à trouver des informations sur tous les sujets qui les concernent ou les intéressent : scolarité, formation, emploi, logement, loisirs, départ vers l'étranger...

Vous trouverez en libre accès : documentation, revues, un ordinateur et une imprimante au 1^{er} étage de la maison intercommunale de Saint-Pierre-d'Entremont.

**AADEC : 04 79 65 84 03 - www.aadec.fr
jeunesse@aadec.fr**

... Et dans la vallée

**Le PAJ : Pour l'Action Jeunes de 12 à 25 ans
à Saint-Laurent-du-Pont**

paj.infos@gmail.com - 09 51 72 29 41

Le Centre social des Pays du Guiers :

info@centresocialdespaysduguiers.fr

04 76 55 40 80

Mission locale jeunes

Informations et accompagnement personnalisés sur les thèmes de la formation, l'emploi, la santé et le logement.

Activités pour les 16-26 ans.

Permanences aux Echelles, "Le Forum"

Mercredi 14h-17h

*Point Emploi Formation, rue Jean-Jacques
Rousseau.*

04 79 36 20 65

mlchambery@mlchambery.org

L'AADEC

C'est l'**Association d'Animation pour le Développement des Entremonts en Chartreuse**.

De la « Fête des Paysans et Artisans » au « Pucier », en passant par la « Passe Montagne, », les festivals « Marmou't » et « Cultur'éco », l'AADEC organise plusieurs rendez-vous annuels incontournables.

Soutien aux associations locales, nous accompagnons aussi la vie associative via la réalisation de ce guide, le prêt de matériel ou l'aide à la réalisation de projets.

L'AADEC c'est aussi un centre de loisirs, Entremonts et Mômes, les mercredis culturels et sportifs, la salle Notre-Dame, le cinéma, le Petit Echo des Entremonts... Au travers de nos activités, un objectif : soutenir un développement social, culturel et économique durable via une équipe de salariés et de bénévoles qui **veillent, écoutent, analysent** les besoins de la population pour être en mesure de proposer ou d'accompagner **les services nécessaires aux évolutions de notre vallée**.



Maison intercommunale 73670 Saint-Pierre-d'Entremont
Du lundi au vendredi 9h-12h et le mardi 14h-17h

Adhésion individuelle : 7€
familiale : 13€ - association : 35€
04 79 65 84 03 - www.aadec.fr

Maison des adolescents

La MDA a pour mission d'accueillir, d'écouter, d'informer, d'orienter et d'accompagner de façon confidentielle et gratuite les adolescents et leurs familles. C'est une équipe pluridisciplinaire de professionnels de la santé, de l'éducatif et de la justice : art-thérapeute, assistante sociale, éducateur, infirmier, juriste, médecins-pédiatre, psychiatre, gynécologue, psychologue...

303, quai des Allobroges 73000 Chambéry

Secrétariat **ouvert du lundi au vendredi** 9h-12h15, mardi et mercredi 14h-18h30

jeudi et vendredi 13h30-16h30

04 79 60 52 18 - www.mda-savoie.fr

Théâtre à la salle Notre-Dame

Dans le cadre de sa programmation théâtrale, l'AADEC propose chaque année :

- **6 spectacles de théâtre professionnel** dont 2 spectacles musicaux (concert...)
- **Un festival jeune public**

Des évènements plus ponctuels sont accueillis et participent à la diversification de l'offre de spectacles des Entremonts :

- **Des créations amateurs « locales » :**

Compagnie Quasimodo

- **Des spectacles divers :** compagnies accueillies en résidence.

Retrouvez l'actualité de la salle sur le site :

www.sallenotredame.fr

Infos : **04 79 65 84 03**



Cinéma à la salle Notre-Dame

Ce cinéma associatif classé « Art et Essai » vous propose une programmation de qualité pour un tarif adapté.

Depuis 1991, l'AADEC vous propose **un film tous les samedis** à 20h30 et **deux séances jeune public tous les mois à 17h30** grâce au circuit itinérant **Cinébus** pour que le 7^e art vive dans les Entremonts.



Vous êtes les bienvenus pour participer à la billetterie : gratuité de l'entrée en contrepartie.

Plein tarif non adhérent **5,5€**

Tarif réduit ou adhérent AADEC **4,5€**

Tarif enfants (moins de 14 ans) **3,5€**

www.sallenotredame.fr

accueil@aadec.fr - **04 79 65 84 03**

Mémoire des Entremonts

Sauvegarde du Patrimoine, pour toute personne intéressée par l'histoire, le patrimoine de la Vallée des Entremonts et le patois. Activités pour tout âge.

Individuel **11€**, couple **16€**.

Chantal Pin **04 79 65 84 83** - memoiredesentremonts@gmail.com

www.memoiredesentremonts.wordpress.com

Bibliothèque

A SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT

3500 documents enfants, ados et adultes en prêt, soumis à cotisation. Sur place, consultation gratuite.

Saint-Pierre-d'Entremont, au sein de l'école.

Mardi 16h20-18h30 et samedi 10h-12h.

Activité tout âge.

Adhésion annuelle : famille **10€**, individuel **5€**

Gratuit pour tous les enfants de l'école.

06 95 57 44 26



A ENTREMONT-LE-VIEUX

Plus de 10000 livres, BD, romans, CD et DVD. La bibliothèque d'Entremont-le-Vieux est un service municipal géré par des bénévoles.

Salle en face de la Coopérative laitière.

Mardi 16h30-18h30 et samedi 17h-19h

Activité tout âge.

Adhésion annuelle : famille **10€**, individuel **5€**.

Chantal Pin : **04 79 65 84 83**

bibliotheque.entremont@gmail.com

APVECA

L'association pour la Protection et la Valorisation de l'Église de Corbel et l'œuvre d'Arcabas : organisation de conférences, de concerts...

apveca@laposte.net www.apveca.jimdo.com

Anthyllis

**Avec l'association Anthyllis
(art, culture, éducation et santé)**

Sophrologie, méditation et yoga / thérapies comportementales et cognitives.

Consultations : individuelle et couple

Enfants à partir de 5 ans à domicile sur les secteurs 73670,38380 et au-delà

Contact Florence Ratat : 04 79 69 90 57

contact@florenceratat.com

asso.anthyllis@gmail.com

Ludothèque

Un lieu pour jouer sur place avec possibilité de prêt de jeux pour tout âge

Saint-Pierre-d'Entremont
à la maison Hermesende

En même temps que le cinéma enfant

Samedi 16h30 à 17h30

Famille **12€**, individuel **7,5€**,
Professionnel **10€**.



Sculpture et arts plastiques

Dessin, techniques picturales, sculpture de façon ludique pour des créations personnalisées
Atelier à l'année (pause hivernale)

à la maison Hermesende : **lundi 16h30-18h30**
(possibilité de récupérer les enfants à la sortie de l'école)
Autres groupes possibles selon les demandes

Création à 4 mains

Vendredi 10h-11h30 : enfants non scolarisés et les plus jeunes accompagnés d'un adulte.

Nathalie Beaufays Aretz : **06 30 83 06 77**
nathalie.beaufays@gmail.com

Théâtre

Avec l'association AADEC :

NOUVEAU

Théâtre en famille : un adulte, un enfant, à partir de 10 ans, les derniers dimanches des mois paires.

Entrez sur scène en famille (sous réserve d'avoir 10 duos)

Stage théâtre les ADOS en scène, la régie...

Vacances de Pâques et le week-end
(sous réserve d'avoir 10 participants)
sallenotredame@aadec.fr

Christophe dit TOF : comédien, régisseur, metteur en scène engagé et bien d'autres choses encore...

Les aînés

A ENTREMONT LE VIEUX

Georges Danfloux : **04 79 71 05 19**

A SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT

Violette Michallat : **04 79 25 34 42**

Cirque

Découverte et perfectionnement aux arts du cirque à l'EMA, le mercredi

Approchez, approchez ! Venez voir le phénomène de foire !... du cirque pour les petits mais aussi pour les plus grands, ados et adultes !

Avez-vous déjà rêver de faire un numéro de trapèze sur une montgolfière ? On vous apprend le trapèze ! Il nous reste juste à trouver la montgolfière !

17h-18h (3-5 ans) avec participation des parents : **190 €**

18h-19h (6-11 ans) : **190 €**

19h-20h30 (+ 11 ans et pour les adultes) : **240 €**

Pour les adultes, possibilité d'une carte flexible de 10 séances solfasirc.ateliers@gmail.com 06 41 68 30 56

Office de tourisme Cœur de Chartreuse

L'Accueil Touristique des Entremonts vous accueille toute l'année. Nombreuses animations durant les vacances scolaires, expositions artisanales et temporaires.

Maison Intercommunale,
Saint-Pierre-d'Entremont

04 79 65 81 90

www.chartreuse-tourisme.com

Amicale des sapeurs pompiers

*Pour faire vivre le Centre de secours,
améliorer le quotidien au sein de la caserne.*

Centre de secours d'Entremont-le Vieux
amicale.chartreuse.nord@gmail.com

Enseignement musical

GRAINE DE SON, la culture en musique propose

- Une pratique musicale collective avec Rythme & Cho' pour découvrir la musique sous toutes ses formes. Ouverts de 3 à 9 ans (avec ou sans pratique instrumentale).
- Une pratique instrumentale en ateliers ou en cours individuels du piano, accordéon, guitare et clarinette. Ouverts à tous, enfants et adultes, à partir de 7 ans.
- Une chorale adulte adaptée à tous les niveaux pour une pratique vocale collective autour des musiques du monde.
- Un petit ensemble instrumental pour une pratique collective musicale amateur.

Contact : grainedeson.musique@gmail.com
maison Hermesende ; tarifs selon le cursus choisi.
Alexandre Guhéry : **06 81 06 64 14**

Badminton club des Entremonts

Badminton, les créneaux :

Loisir pour les adultes et ados : dimanche 18h-20h

Adhésion : 60 €

Compétition pour les adultes : jeudi 20h-22h

Adhésion : 85 €

Loisir pour les enfants (7-13 ans) : mardi (hors vacances) 18h15-19h30

Adhésion : 55 €

Contact : Emilie Janin 06 85 50 85 42 emili-janin@hotmail.fr www.bad-entremonts.fr



Aïkido

Neutraliser la violence : le principe fondateur de l'Aïkido

*"Un ennemi que tu vaincs, reste ton ennemi ;
un ennemi que tu convaincs devient ton ami."*

Enfants de 8 à 13 ans :

- vendredi 18h-19h

Adultes à partir de 13 ans :

- lundi 19h30-21h30 et vendredi 19h-20h30

Tarif : de 100 € à 135 € (tarif dégressif si
plusieurs personnes de la même famille)

04 76 66 80 52 - www.aikido-cartusiana.fr

Enseignant diplômé d'état

Escalade

Dévers en Chartreuse, association d'escalade en salle et en milieu naturel.

Toute année, pour petits et grands

Chaussons obligatoires

Cours enfants : mardi 17h-20 h

Cours collégiens : vendredi 18h-20h

Cours perfectionnement mercredi 18h-21h.

Créneaux libres samedi 9h-12h

dimanche 16h-18 h

contact@deversenchartreuse.fr

www.deversenchartreuse.fr

Denis 06 13 09 01 00



Danse Africaine

**Avec l'association l'Envol de la marche,
Initiation à la danse africaine**

Maison Hermesende. **Judi** 19h-20h30.

Activité adultes : 8-10 € la séance

Serge Anagonou : 06 18 58 44 00

serge.anagonou@gmail.com

Site : serge-anagonou.fr

Tennis

**Accès aux courts de tennis vers le stade
de Saint-Pierre-d'Entremont**

Le samedi d'avril à fin septembre (hors vacances)

Cours de tennis avec un professeur diplômé

Activité dès 4 ans. A partir de 60 €.

Pour la clé du terrain, s'adresser à Spar
(ou à l'Office de Tourisme si Spar est fermé).

Sabine Coste : 06 81 64 09 78

tc.entremonts@gmail.com

Futsal

**Activité de l'association Sports et Loisirs
Pratique du foot loisir en salle**

Vendredi 20h15 - 22h à l'EMA. Tout public

Jean-Luc Courchet : 06 49 48 50 94

Tarifs : 15 € à l'année

10 € : 2^e enfant 5 € : 3^e enfant

Reprise mi-septembre : jl.courchet@sfr.fr

Biodanza

**Contactez sa Vitalité, stimuler sa Joie d'Être,
Épanouir son Identité** avec l'expression naturelle
des potentiels humains, par la musique, la danse
et le mouvement.

La Biodanza est une approche globale de l'être
humain, dans sa dimension corporelle,
relationnelle et universelle ;
un chemin de transformation...

*Maison Hermesende - mercredi de 19h à 21h
12 euros la séance*

Matthieu Tournoud : 06 76 60 89 93

Association Entr'Gym Saison 2019/2020

Adhésion 2019/2020 : 5 €. Début des cours deuxième semaine de septembre. Cours adultes hors vacances scolaires.

Gym douce – Gym Tonique

Ecole St-Pierre-d'Entremont- salle de motricité)

- gym douce : jeudi 18h - 19h

- gym tonique: jeudi 19h - 20h

Tarif : 1 cours 70€/ 2 cours 105€ (hors adhésion)

Caroline Aubouy : 07 81 38 40 86

Qi Gong

Qi Gong et Tai Ji Quan, disciplines traditionnelles chinoises. Gymnastique (Qi Gong) et Art martial (Tai ji Quan) basés sur les principes du Yin Yang. Harmonisent le corps, les émotions et l'esprit.

Qi Gong (maison Hermesende)

Mardi : 19h10-20h30 / Jeudi : 9h30- 10h45

Tarif : 1 cours 50€ / 2 cours 75€ (hors adhésion)

Tai Ji Quan (école St Pierre d'Entremont)

Mardi soir 2 cours d'une heure chacun : 17h - 19h.

Céline Sèveran : 06 84 61 26 46

Gymnastique Hypopressive

Exercices posturaux et respiratoires améliorant la tonicité abdominale tout en réduisant la pression intra-abdominale (prévoir un tapis)

Cours (10 pers. maxi) de 30 minutes

Tarif : 80 € (hors adhésion)

Lundi (maison Hermesende) :

8h45-9h15 / 10h10-10h40 / 11h25-11h55

Lundi soir (gymnase) :

19h30-20h / 20h45- 21h15

Pilates

Travail des muscles posturaux et profonds. Gainage, équilibre, force et souplesse.

Cours de 45 minutes (prévoir un tapis)

Tarifs : 110 € (hors adhésion)

+ Gym Hypopressive 150 € (hors adhésion)

Lundi (maison Hermesende) :

9h15-10h/10h40-11h20

Lundi (gymnase) : 20h-20h45

Renseignements et cours Adeline Bertrand 07 81 48 23 54





Judo

Initiation, loisir et compétition. 160 € l'année

Salle de motricité, école de Saint-Pierre-d'Entremont

Activité dès 4 /5 ans, éveil : 2014 et +

Jeudi 16h 45 -17h 45

Aurélie Chardon : **06 59 00 98 09**

Professeur diplômé

jclaurentinois@gmail.com

Ski alpin de Compétition

Ski Club d'Entremont-le-Vieux

Ski de piste dès 5-6 ans

Entraînements : samedi matin et mercredi après-midi de décembre à mars de 9h à 12h.

3 - 4 séances supplémentaires

durant les vacances scolaires de Noël et février.

Début saison : vacances de Noël en fonction de l'enneigement.

Date des inscriptions annoncée dans l'AADEC'OUVERTE

Tarif indicatif saison 2018-2019 :

- moins de 10 ans : 253 euros (20 séances minimum)

- autres : 353 euros (25 séances minimum)

Tél. : 06 85 24 06 20 ou fbrancaz@orange.fr



Ski alpin de loisir, Snow et Ski Hors Piste

Ski Club de St-Pierre-d'Entremont

Dès 4 ans pour le ski alpin,

10 ans pour le snow et le hors piste

Station Le Planolet-St Pierre de Chartreuse

Tous les mercredis enneigés de l'hiver, de 14h45 à 17h

Tarif : 103 € la saison

Inscriptions lors de la bourse aux skis, en novembre

Contact : anne.mayer8@orange.fr (06 83 44 39 79)

Ski Nordique Chartrousin

Ski nordique Chartrousin,

Section Entremonts, Ski de fond Biathlon.

les 6 ans uniquement l'hiver

les 7 ans et + toute l'année

Samedi et/ou mercredi après-midi,

Adultes : mardi soir

Tarifs en fonction : hivernal ou année, loisir 115-155 €,

compétition 183-223 €, adulte loisir 78 €,

Compétition 162 €, option ski alpin et préparation

physique avec SNC : 60 €

Stéphanie Breyton : 06 75 13 24 66

fannyframboize@gmail.com

TOUTE
L'ANNÉE

pour vous déplacer : le bus ?



Le bus accepte

Changement d'horaires à partir de septembre - Renseignements à l'OT 04 79 65 81 90

vos vélos en
soute!

le covoiturage ?

avec MoveWiz, la plateforme de covoiturage : www.moveviz.fr



Services aux adhérents de l'AADEC

L'AADEC, c'est une association dirigée par une équipe d'habitants engagés bénévolement dans le conseil d'administration : « L'AADEC est actrice de l'éducation populaire, agitatrice d'idées, d'envies et d'énergies. L'AADEC œuvre au **développement local** de la vallée des Entremonts. Elle accompagne les habitants et les acteurs locaux dans une dimension collective ».

Adhérer c'est :

1. Soutenir une association à *but non lucratif, des valeurs, des projets collectifs*
2. *C'est partager des moments*
3. *C'est mutualiser des services et des biens*

Des services pour les adhérents :

1. **Communication** (AADECouverte, newsletters, site internet, AADECéco, Petit écho...)
2. **Matériel** : barnums, chapiteau, éco-cups, gaz, brûleurs, casseroles, barbecue, vaisselles, sono, micros, amplis, minibus, bancs, tables, chaises, poubelles, toilettes sèches, cabanes, etc.
3. **Services** : Accueil de loisirs, théâtre, cinéma, Point relais Caf, LAEP, accompagnement de projet, stage culturelle, médiation, photocopies et mise à disposition de salles.

S'impliquer

Qu'est ce que le bénévolat ?

Le bénévolat est une activité à *but non lucratif* et librement choisie pour *soutenir* des causes qui vous tiennent à cœur.

Sans rémunération, le bénévole, peu importe son âge, s'implique dans les activités de la structure et peut proposer ses compétences ou ses connaissances, ceci sur son *temps libre*.

Le bénévole peut s'engager auprès d'associations aux *horizons divers*: sport, culture, loisir, santé, action sociale, environnement, etc.

**POUR RÉSUMER, LE BÉNÉVOLAT C'EST
L'ART DE LA GRATUITÉ DU CŒUR, DU GESTE ET DU TEMPS.**

Comment devenir bénévole ?

Répondez à ce petit questionnaire:

- Je veux donner un peu de mon temps
- Je veux partager mes compétences/connaissances

Un maximum de cases cochées:

Bravo, vous avez tout ce qu'il faut pour être bénévole ! Contactez au plus vite votre association préférée !

Un minimum de cases cochées:

C'est vrai ? Vous n'avez pas quelques heures de libre dans la semaine? Et vous ne voulez pas partager ce qui vous rend meilleur ? Vous en êtes sûr de sûr ? Vraiment sûr ?





**CE GUIDE EST UNE ŒUVRE COLLECTIVE VOULUE LA PLUS COMPLÈTE POSSIBLE,
POUR LES INFORMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. N'OUBLIEZ PAS
L'AFFICHAGE PUBLIC, LE BOUCHE-À-OREILLE, LE FORUM DES ASSOCIATIONS
ET L'AADECOUVERTE, LA LETTRE D'INFO DIFFUSÉE DANS VOS BOÎTES AUX LETTRES.**

L'édition de cette brochure est rendue possible grâce à l'aide de
la Communauté de Communes Cœur de Chartreuse,
du Conseil Départemental de la Savoie,
de la Caisse d'allocations familiales.



à bientôt