



Guide des Associations et des Activités

Pour les jeunes et les moins jeunes

Entremonts 2020 - 2021

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 loisirs proposés.

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

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, etc.

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

Auxi'Jeunes 3/11 ans

Centre de Loisirs pour les 3-11 ans

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

La 1^{ère} semaine des petites vacances et 3 semaines en juillet

L'AADEC accueille aussi les enfants

tous les mercredis de 8h à 18h

(sous réserve du nombre d'inscrits).

Tarif selon les revenus de la famille.

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

jeunesse@aadec.fr

Relais Assistantes Maternelles

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

Entremont-le-Vieux, salle au carrefour, en face de la mairie.

Vendredi 9h-11h30.

l.galandrin@cc-coeurdechartreuse.fr

Permanences téléphoniques et RDV : **lundi 8h-15h,**

mardi 13h30-19h, jeudi 13h30-16h15.

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**

Activités jeunes, 12-14 ans, 15-18 ans

Activités, séjours, stages et accompagnements de projets jeunes.

Rencontrez-nous certains vendredis ou samedis et pendant les vacances scolaires.

Programme et planning sur **www.aadec.fr**.

Service Jeunesse : **06 01 88 70 49**

12-14 ans : jeunesse@aadec.fr

15-18 ans : communication@aadec.fr

AADEC : 04 79 65 84 03

BAFA-BAFD

... Et dans la vallée du Guiers

Vous êtes jeunes et vous souhaitez passer le BAFA ?

L'AADEC vous accompagne dans votre formation :

suivi du stage pratique, possibilité d'aide financière, embauche éventuelle dans le cadre du centre de loisirs Auxi'jeunes.

AADEC : 04 79 65 84 03

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

PJJ : Point Information Jeunesse

Mission locale jeunes

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, etc.

Vous trouverez en libre accès : de la documentation, des 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
communication@aadec.fr**

Informations et accompagnements personnalisés sur les thèmes de la **formation, de l'emploi, de la santé et du logement.**

Activités pour les 16-26 ans.

Mercredi 14h-17h

Permanence aux Echelles, «Le forum» :

**Point Emploi Formation, rue Jean-Jacques
Rousseau, 73360 Les Echelles.**

Standard : 04 79 36 20 65

Ligne directe : 04 79 36 53 98

mlchambery@mlchambery.org

Vincent Legris : vincentlegris@mlchambery.org

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 la vie associative au travers de 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 ", un accueil jeunes, les mercredis culturels et sportifs, la salle Notre-Dame avec le cinéma et le théâtre, 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 et 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, médecin-pédiatre, psychiatre, gynécologue, psychologue, etc.

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 professionnels de théâtre** dont 2 spectacles musicaux ;
- **1 festival jeune public**
- **spectacles divers** : des événements plus ponctuels sont accueillis et participent à la diversification de l'offre de spectacles des Entremonts comme des compagnies accueillies en résidence. Retrouvez l'actualité de la salle sur le site :

www.sallenotredame.fr

infos : 04 79 65 84 03

Mémoire des Entremonts

Sauvegarde du Patrimoine, pour toute personne intéressée par l'Histoire et le patrimoine de la vallée des Entremonts, ainsi que le patois.

Activités pour tout âge.

Adhésion : individuel 11 € - couple 16 €

Chantal Pin : 04 79 65 84 83

memoiredesentremonts@gmail.com

www.memoiredesentremonts.wordpress.com

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** et pour que le 7ème 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 €

Tarifs enfants (moins de 14 ans) 3,5 €

www.sallenotredame.fr

accueil@aaec.fr

04 79 65 84 03

À Saint-Pierre-d'Entremont

3500 documents enfants, ados et adultes en prêt,
soumis à cotisation.

Sur place, consultation gratuite.

Au sein de l'école de Saint-Pierre-d'Entremont.

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

Activités tout âge.

Adhésion annuelle : famille 10 €, individuel 5€.

Gratuit pour les enfants de l'école.

06 95 57 44 26

À 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.

Activités tout âge.

Adhésion annuelle : famille 10 €, individuel 5€.

Chantal Pin : 04 79 65 84 83

bibliotheque.entremont@gmail.com

**L'Association pour la Protection et la Valorisation
de l'Église de Corbel et l'oeuvre d'Arcabas :**

organisation de conférences, de concerts, etc.

apveca@laposte.net

www.apveca.jimdo.com

Les amis des pierres qui roulent

**Organisation d'événements (concerts-festival)
sur le massif chartrousin.**

Association dont le but est de « **faire bouger
la Chartreuse** » en organisant divers événements.

Le rendez-vous majeur : **Festival Rock and Ruines.**

Il a lieu chaque année depuis 4 ans au hameau
du Château et il est **100% bénévole.**

Festival tout public / Entrée à prix libre

Facebook : Rock'n'Ruines

rockandruines@gmail.com

Les aînés

À Entremont-le-Vieux

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

À Saint-Pierre-d'Entremont

Violette Michallat : **04 57 36 67 16**

Office de Tourisme Coeur 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**

Théâtre

Stage de théâtre : les ados en scène, la régie, etc.

Vacances scolaires

(sous réserve d'avoir 10 participants)
Avec Christophe dit Tof : comédien, régisseur, metteur en scène engagé et bien d'autres choses encore... ou avec d'autres intervenants.

sallenotredame@aadec.fr www.aadec.fr

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 rêvé de faire un numéro de trapèze sur une montgolfière ? On vous apprend le trapèze ! Il nous reste à trouver la montgolfière !

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

18h-19h (6-11 ans) : 190€

19h-20h30 (+ de 11 ans et adultes) : 240 €

Pour les adultes, possibilité d'une carte flexible de 10 séances.

solfasirc.ateliers@gmail.com

06 41 68 30 56

Sculpture et arts plastiques

- Dessin, techniques picturales, sculpture de façon ludique pour des créations personnalisées.

Ateliers à l'année (pause hivernale).

Maison Hermesende : lundi 16h30-18h30

(possibilité de récupérer les enfants à la sortie de l'école).

Autres groupes selon les demandes.

- **Créations à 4 mains :**

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

- **Ateliers Art et Bien-être :**

Avec Emilie Caucheteux (accompagnatrice de vie), pendant les **petites vacances scolaires**.

Nathalie Beaufays Aretz : 06 30 83 06 77

beaufays.nathalie@gmail.com

Ateliers de couture

Ateliers tous niveaux, pour débuter, pour continuer ou pour quelques conseils.

Association l'Envol de la marche.

Maison Hermesende :

Mardi 13h30-16h30 / Mercredi 18h-20h

Tarif : 5€ de l'heure

Julie Bernollin : 04 79 36 65 84

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. Ouvert de 3 à 15 ans (avec ou sans pratique instrumentale).

- Une **pratique instrumentale en ateliers ou en cours individuels**. Piano, accordéon, guitare, ukulélé, clarinette, violoncelle et chant.

Ouvert 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.

grainedeson.musique@gmail.com

Maison Hermesende - Tarif selon cursus.

Alexandre Guhéry : 06 81 06 64 14.

Badminton

Les créneaux :

Loisir adultes et ados :

dimanche 18h-20h / adhésion 60€

Compétition adultes :

jeudi 20h-22h / adhésion 85€

Loisir enfants (7-13 ans) : (hors vacances)

mardi 18h15-19h30 / adhésion 55€

Emilie Janin : 06 85 50 85 42

emilie-janin@hotmail.fr

www.bad-entremonts.fr

Aïkido

Neutraliser la violence : principe fondateur

« Un ennemi que tu vaincs, reste ton ennemi ;
un ennemi que tu convaincs devient ton ami. »

Aïkido :

Enfants 8-13 ans : vendredi, 18h-19h

À partir de 13 ans et adultes :

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

Tarif : de 100€ à 135€ (tarif dégressif pour plusieurs
personne de la même famille).

Aïkitaïso :

Cours pour tous : vendredi 18h-19h

Enseignant diplômé d'état

04 76 66 80 52

www.aikido-cartusiana.fr

Escalade

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

Toute l'année, pour petits et grands.

Chaussons obligatoires.

Cours enfants : mardi 17h-20h

Cours collégiens : vendredi 18h-20h

Cours perfectionnement mercredi : 18h-21h

Créneaux libres : samedi 9h-12h

et dimanche 16h-18h

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, jeudi 19h-20h30

Activité adultes : 8-10€ la séance

Serge Anagonou : 06 18 58 44 00

serge.anagonou@gmail.com

www.serge-anagonou.fr

Sports et Loisirs

Danse contemporaine

La section Danse contemporaine de Sports et Loisirs des Entremonts rouvre ses portes pour l'année scolaire 2020/21.

- Cours 4-6 ans, 6-8 ans, 9-11 ans : mercredi matin

- Cours adolescents et adultes

Delphine Bastrenta : 06 60 02 53 46

delphinebast@neuf.fr

Futsal

Activité de l'association Sports et Loisirs.

Pratique du foot de loisir en salle.

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

Reprise mi-septembre

Tarif : 15€ l'année

10€ - 2^e enfant

5€ - 3^e enfant

Jean-Luc Courchet : 06 49 48 50 94

jl.courchet@sfr.fr

Tennis

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

Cours de tennis avec un professeur diplômé.

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

Les samedis d'avril à fin septembre

(hors vacances)

Activité dès 4 ans

À partir de 60€

Sabine Coste : 06 81 64 09 78

tc.entremonts@gmail.com

Judo

Le judo est une activité ludique pour les enfants, qui développe **la motricité, l'équilibre, la persévérance** et qui permet de développer des qualités morales, tout en découvrant des gestes techniques.

Pour les enfants nés entre 2016 et 2011.

Tarif : 168€ pour la saison

Contact : 06 59 00 98 09

Association Entr'Gym

Adhésion : 5€. Début des cours 2^e semaine de septembre. Cours adulte hors vacances scolaires.

Gym Douce - Gym Tonique

École St-Pierre-d'Entremont - salle de motricité :

- **Gym Douce** : **jeudi, 18h-19h**

- **Gym Tonique** : **jeudi, 19h-20h**

Tarif : 1 cours 70€ / 2 cours 150€ (hors adhésion)

Caroline Aubouy : 07 81 38 40 86

Qi Gong, Tai Ji Quan, Yoga

Qi Gong (maison Hermesende)

mardi : 19h10-20h30 / jeudi : 9h30-10h45

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

Tai Ji Quan (école de St-Pierre-d'Entremont)

mardi : 2 cours d'1 heure : 17h-18h et 18h-19h

mercredi : 17h-18h

Céline : 06 84 61 26 46

Ashtanga Yoga (maison Hermesende)

mercredi : 19h-20h15

Tarif : 1 cours 50€ (hors adhésion)

Clara : 06 80 93 83 09

Gymnastique Hypopressive

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

Cours (10 pers. max) de 30 min

Tarif : 80€ (hors adhésion)

Lundi (maison Hermesende) :

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

Lundi soir (gymnase) :

19h30-20h / 20h45-21h15

Adeline Bertrand : 07 81 48 23 54

Pilates

Travail des muscles posturaux et profonds.

Gainage, équilibre, force et souplesse.

(prévoir un tapis).

Cours de 45 min

Tarif : 110€ (hors adhésion)

+ Gym Hypopressive : 150€ (hors adhésion)

Lundi (maison Hermesende) :

9h15-10h / 10h40-11h20

Lundi soir (gymnase) : 20h-20h45

Adeline Bertrand : 07 81 48 23 54

Ski club Entremont-le-Vieux

Entraînements : (moniteurs ESF et fédéraux)

samedi matin et mercredi après-midi de décembre à mars - stations du Granier, du Désert, de St-Pierre-de-Chartreuse

(et au-delà si enneigement insuffisant).

3-4 séances supplémentaires/semaine :

vacances de Noël et de février.

Début de saison :

- dès la rentrée pour les activités physiques de préparation (programme selon catégories) ;
- vacances de Noël en fonction de l'enneigement.

Tarifs indicatifs saison 2019-20 :

- **pré-club (enfants nés en 2015) : 100€ *** - 10 séances ;

- **catégories U8 et U10 (enfants nés entre 2014 et 2011) : 250€ *** - 15 séances + 3-4 courses min. (courses facultatives) ;

- **catégories U12 et plus (enfants nés en 2010 et avant) : 350€ *** - 20 séances + plusieurs courses selon les niveaux.

(*) dont licence, frais d'entraînement, forfait saison des stations de la vallée et participation aux courses.

Date d'inscription annoncée dans l'AADEC'ouverte.

Jérôme : 06 87 46 59 59

skiclubentremont73@gmail.com

Ski alpin de loisir, Snow,

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, 14h45-17h.

Tarif : 103€ la saison

Inscription lors de la bourse aux skis, en novembre.

Anne Mayer : 06 83 44 39 79

anne.mayer8@orange.fr

Ski Nordique Chartreuse

Ski de fond et biathlon en loisir et en compétition.

Formule toute l'année pour les enfants nés **avant 2013** et formule hiver pour ceux nés **avant 2014**.

Entraînement les **samedis après-midi** pour tous, et les **mercredis** pour les plus motivés et les plus grands.

Tarif : entre 116 et 230€.

Stéphanie Breyton : 06 75 13 24 66

fannyframboize@gmail.com

Le BUS

Durant toute l'année.

Accepte les vélos en soute.

Renseignements à l'OT - 04 79 65 81 90

Le Covoiturage

Avec MoveWiz, la **plateforme de covoiturage**.

www.movewiz.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 oeuvre 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. **Partager** des moments ;
3. **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, accueil jeunes, accompagnement de projet, stage culturel, médiation, photocopies et mise à disposition de salle.

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 coeur**.

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'association aux horizons divers : **sport, culture, loisir, santé, action sociale, environnement, etc.**

Pour résumer, le bénévolat c'est l'art de la gratuité du coeur, 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 s'informer tout au long de l'année, n'oubliez pas l'affichage public, le bouche-à-oreille, le forum des associations et l'AADEC ouverte, 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 !