

INITIATIVES LOCALES DES ENTREMONTS

Il y en a pour tous les goûts

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET DES ACTIVITÉS

2021 - 2022



**Sportives, culturelles, sociales ou de loisirs,
à destination des jeunes, des aînés,
des débutants ou des confirmés...**

**Les associations de la vallée sont un véritable Arc-en-ciel.
Elles sont pétillantes et savoureuses et proposent
des activités de qualité 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.**



Forum des associations

**Le 11 septembre
de 9h à 12h**

Une matinée pour
rencontrer les
associations de ce
guide et vous
permettre de vous
inscrire aux activités
de l'année 21/22 !
Renseignements au
04 79 65 84 03



**Pour aider les jeunes à bien grandir,
ce fascicule rassemble aussi certains services
qui leurs sont destinés. Alors à vous de jouer !
Adhérez, participez, engagez-vous
dans une de ces associations.**



DYNAMIQUE DES ENTREMONTS



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,
grand-parents,
assistantes maternelles



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



Mardi 9h-11h
Accueil gratuit et anonyme

accueil@aadec.fr
AADEC: 04 79 65 84 03



Entremonts et mômes



E
N
F
A
N
C
E



Bébébus

Vendredi 9h - 16h

Halte-garderie Itinérante
Maison Hermesende,
Enfants de 3 mois à 4 ans.
Communauté de Communes

06 85 93 04 53



Relais Assistantes

Maternelles

Vendredi 9h - 11h30

Accompagnement des parents
et des assistantes maternelles.

Lieu d'accueil et d'animation.
Salle en face et en contrebas de la mairie
à Entremont-le-Vieux.

Permanences téléphoniques et RDV :
Lundi 8h - 15h / Mardi 13h30 - 19h
Jeudi 13h30 - 16h15

Activités enfants : 06 59 77 73 56

l.galandrinacc-coeurdechartreuse.fr



Centre de loisirs Intercommunal des Entremonts

Vacances *
Mercredis de 8h - 18h

* d'info : 04 79 65 84 03

www.aadec.fr jeunesse.aadec.fr

Tarif selon les revenus (CAF/MSA)

Maison Hermesende et l'école de st Pierre d'Entremont

AUXI'JEUNES 3 -11 ANS



*

1^{ère} semaine des petites vacances :
Février - Printemps - Automne
et tout le mois de juillet.

Un lieu où on partage, on découvre, on s'épanouit.
Une offres diversifiées de loisirs pour vivre des temps
ludiques,culturels, sportifs et créatifs.

Le projet pédagogique est axé sur l'exploration de l'art,
de la culture et de l'environnement.

Une équipes d'animateurs qualifiés accueillent
et accompagnent les enfants dans les projets .

E
N
F
A
N
C
E

ACTIONS-JEUNESSES INTERCOMMUNAL

L'espace jeune

Mercredi 14h-18h

Vacances Scolaires

Vendredi 18 h-22 h

Samedi 10h-18 h

Loisirs

Séjours

Stages sportifs,
artistiques...

Soirées (Jeux, concert
spectacle ...)

Sorties (accrobranches,
bowling, plage, ciné etc)

Accompagnement

Prévention

Accompagnements
de projet(s)

Chantiers jeunes
Conseil municipal jeune

Bénévolat

Promeneur du net

Autres

@communication@aadec.fr
accueil@aadec.fr

nour_aadec

f Chartreuse-Aadec

06 01 88 70 49

instagram aadecjeunesse



Présence sur les réseaux
pour vous accompagner et
vous aider.

Rencontrez-nous !

partagez vos besoins et idées
Infos jeunesse et parents du lundi au
vendredi au bureau de 9 h à 17 h

Programme et planning
sur notre site



www.aadec.fr



04 79 65 84 03

AUXI-JEUNES 12-17 ANS



ACTIONS-JEUNESSES INTERCOMMUNAL

Soutien

Formations

Accompagnements
professionnels
et de projet(s)

Chantiers jeunes

Conseil municipal jeune

Bénévolat

Point Information Jeunesse

Le PIJ : Aider les jeunes
Trouver des informations sur tous les
sujets : scolarité, formation, emploi,
logement, loisirs, départ vers l'étranger...
En libre accès: de la documentation,
des revues, un ordinateur
et une imprimante

Devenir animateur

Le métier d'animateur vous
intéresse et vous souhaitez
passer le BAFA ?
L'AADEC vous accompagne dans
votre formation :
- Suivi du stage pratique
- Possibilité d'aide financière
- Embauche éventuelle

Passeport'Emploi

Les premiers pas dans l'emploi
sont un grand moment, alors
pourquoi ne pas avoir quelques
outils ? Nos passeports : Baby
Sitting, aide aux devoirs,
bricolage, sécurité...
(en lien avec le projet "petits
boulots")

Petits Boulots

Babby-sitting, bricolage, aide aux devoirs,
jardinage, aide aux courses, accompagnement
social, ménage, garde d'animaux...
Plein de possibilité pour travailler près de chez soi
et tout le long de l'année !
Particulier ! Vous cherchez une aide ponctuelle
ou régulière ? C'est possible !
déductible des impôts.



AUXI-JEUNES 16 - 25 ANS

J
E
U
N
E
S
S
E

ACTIONS-JEUNESSES INTERCOMMUNAL



Présence sur les réseaux
pour vous accompagner
et vous aider.

Conseil Municipal Jeune

Des idées pour les jeunes et
pour le territoire ? Une envie de
participer aux décisions ? Il sera
possible de porter la voix des
jeunes au conseil municipal !
À partir de novembre.

Chantiers jeunes

Chantiers bénévoles ou
rémunérés.
Entre travail et citoyenneté,
c'est participer à l'amélioration
du territoire !
Durant les vacances scolaires

www.aadec.fr

communication@aadec.fr

AADEC : 04 79 65 84 03

Service Jeunesse : 06 01 88 70 49



PARTENAIRES

Mission locale jeunes

Informations et accompagnements
Formation, emploi, santé et logement
04 79 36 20 65 / 04 79 36 53 98
mlchambery@mlchambery.org

Maison des adolescents

La MDA a pour mission d'accueillir,
d'écouter, d'informer
d'orienter et d'accompagner.
Une équipe de professionnels de la santé,
de l'éducatif et de la justice
Chambéry. 04 79 60 52 18
www.mda-savoie.fr



AUXI-JEUNES 16 -25 ANS (SUITE)

J
E
U
N
E
S
S
E



ACTIONS-FAMILLES

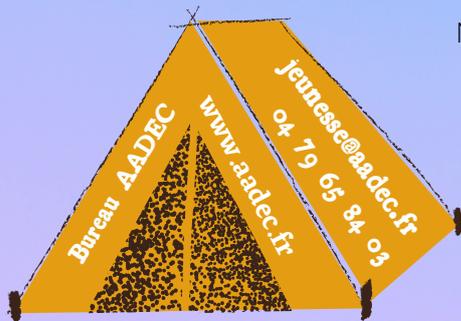
Séjours et sorties en famille

Nous vous accompagnons pour construire des séjours des weekends et sorties à plusieurs.

Venez et proposez vos idées cela plaira peut-être aux autres !

Organiser à plusieurs c'est plus facile

Aides financières % € des actions



ET SI ON EN PARLAIT EN BRICOLANT !

L'AADEC met en place des rencontres ouvertes à toutes et tous, les 2ème mardis du mois.

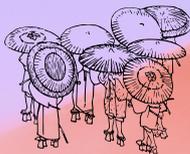
Permettre aux personnes de pouvoir échanger, écouter, témoigner, réagir, se questionner sur des sujets. Et comme il est plus agréable de discuter autour d'une activité manuelle, ces temps de parole seront accompagnés par des ateliers tels que la cuisine, la fabrication, la création, le bricolage...

Vous avez envie d'apprendre à réaliser quelque chose ?

Ou bien vous souhaitez faire découvrir votre savoir-faire?

Place à vos propositions ! GRATUITS

Ces rencontres pourront évoluer en demi-journée, journée, week-end!



Association d'Animation pour le Développement
de Catezemoit et Catezemoit

F
A
M
I
L
L
E
S

ACTIONS-FAMILLES



Accompagnement administratif

Vous avez besoin d'aide ?

Stéphanie vous accompagne dans la joie et la bonne humeur pour faciliter vos démarches administratives: (RSA-Allocations familiales - prime d'activité - prime de naissance - aides aux logements- aides aux vacances - coup de pouce pour vos dossiers retraites ...)

9h - 17h du lundi au vendredi sauf mercredi AM

**Besoin d'infos : Stéphanie les bons tuyaux
à accueil@aadec.fr**



Salon des habitants

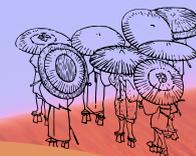
Vous souhaitez papoter et prendre un café ensemble ?

Le salon des habitants est fait pour ça !

de 9h à 17h du lundi au vendredi et en soirée sur réservation.

Soutien, Accompagnement de projet(s)

Vous souhaitez organiser un projet d'intérêt général contactez-nous !



Soirées jeux

Vous souhaitez organiser une journée ou soirée jeux contactez-nous !

04 79 65 84 03
www.aadec.fr

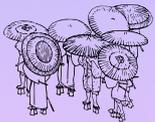
ACTIONS-HABITANTS

GRATUITERIE **ÉCONOMIE CIRCULAIRE**

Vous souhaitez donner !
Vous souhaitez récupérer !

Vous souhaitez agir pour réduire les déchets et consommer autrement !

Un espace gratuiterie est mis en place à l'AADEC mardi après-midi et samedi matin à partir du 1 novembre 2021



Mise à disposition de matériel

Vous souhaitez emprunter du matériel : des chaises aux tables en passant par les verres, les barnums, les minibus, la sono... (La liste est longue, consultez-nous !)

Vous souhaitez agir pour réduire les déchets et consommer autrement, passez au commun !

LUDO place! **Prêts de jeux**

Vous souhaitez emprunter des jeux pour les découvrir et/ou passer des soirées entre amis !

Un espace ludothèque est mis en place à l'AADEC mardi après-midi et samedi matin à partir du 1 novembre 2021



Mise à disposition de salles

Vous souhaitez organiser une réunion, contactez-nous !

Espace multimédia à disposition des habitants

Vous souhaitez travailler seul ou en petit groupe !

Un espace est à votre disposition avec imprimante, vidéo projecteur, scan, plastifieuse, plieuse, massicot, relieuse, grand écran, Wifi, salle vis-conférence, ordinateur et bureau... de 9h à 17h du lundi au vendredi et en soirée sur réservation.

E
C
O
N
O
M
I
E

Côté Cinéma

Ciné tous les
Samedis
à 20h30.

Ciné enfant
1 samedi /2
à 17h30.

Depuis 1991
Cinéma associatif
" Art et Essai "

Tarifs : de 5,5€ à 3,5€



Création

Nous proposons d'accueillir et
d'accompagner les compagnies
en résidence, régie
et regards extérieurs.

Saison Théâtre aux Entremonts

6 spectacles professionnels

Café-théâtre,
One-man-show,
Chansons à textes,
Pièces de théâtre...
Humour, Engagement
et poésie.

**Les vendredis à 20h 30
les mois impaires.**

Tarif de 13€ à 8€

Être bénévole Culture

S'impliquer, proposer, tenir la billetterie
la caisse du cinéma, faire un atelier artistique,
proposer des idées,
aider en régie, à l'affichage :
gratuité de l'entrée.
Dès 14 ans.



Festival jeune public

3 spectacles
professionnels
du 29 au 30 Octobre.

Un festival où
l'on défend
les droits.

Passé famille

sallenotredame@aadec.fr
sallenotredame.fr
www.aadec.fr
accueil@aadec.fr
04 79 65 84 03

CULTURE POUR TOUS



Association Les amis des pierres qui roulent

Entrée à prix libre
100% autofinancé
sans subvention
publiques.

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

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

Le rendez-vous majeur :

"Festival tout public" Rock and Ruines".

Il a lieu chaque année depuis 2017 dans les ruines du Château de Montbel à Saint-Pierre-d'Entremont. Il offre au public la possibilité de profiter le temps d'une soirée, de concerts de rock dans un cadre exceptionnel.

Organisé par de nombreux bénévoles.

Pizzas au four à pain du hameau, bar à bières, crêpes et diots sont également de la partie.

Association Histoires en fêtes

**Sensibiliser à la nature, à l'histoire, au patrimoine
et à la culture par le biais d'événements
intergénérationnels.**

L'association propose:

- des événements festifs et familiaux ;
- des rencontres médiévales en Chartreuse ;
- des manifestations à thèmes (balade raquettes, Land-art, jeux...),

Ceci en amont des Médiévales et au grès des envies et des opportunités.

Nathalie Morin, Association Histoires en fêtes
La Ruchère / Saint Christophe sur Guiers.



C'est plus de 3500 livres, BD. Pour les enfants, les ados et les adultes des CDs en consultation et renouvelés régulièrement.

C'est aussi une équipe de bénévoles, des animations, des ateliers de lectures...

ÉCOLE DE SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT (1ER ÉTAGE).
Gratuit sur place et pour les enfants de l'école.

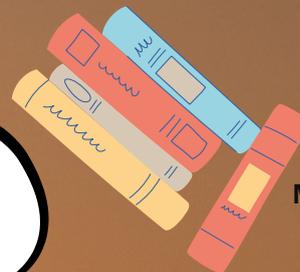
Contact (Claire) : 06 95 02 22 48.

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

La bibliothèque
de Saint Pierre d'Entremont



Adhésion Famille 10€,
individuel 5€.



Mardi 16h20-18h30,
samedi 17h-19h.

+ de 1000 livres, BD,
romans, CD et DVD.
C' est un service municipal géré
par des bénévoles.
en face de la Coopérative laitière.

Chantal Pin : 04 79 65 84 83
bibliotheque.entremont@gmail.com

La bibliothèque
d'Entremont le vieux



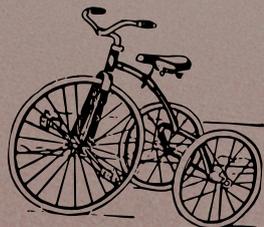
APVECA

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 Entr'Ainés

À Entremont-le-Vieux, Georges
Danfloux : 04 79 71 05 19

À Saint-Pierre-d'Entremont,
Violette Michallat : 04 57 36 67 16



Club "Le temps de vivre"

Propose belote, coinche, scrabble, sorties culturelles...
Pour tout renseignement à Saint Pierre d'Entremont.
Violette Michallat : 04 57 36 67 16.



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

S
E
R
V
I
C
E
S

L'Accueil Touristique des Entremonts



On 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

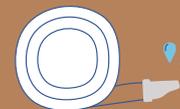
www.chartreuse-tourisme.com



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



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 -18h
(possibilité de récupérer les enfants à l'école). Autres groupes selon les demandes.

200€ par an+ matériel

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



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, la 2ème semaine des vacances de Toussaint et Pâques.

Ateliers de couture

**Ateliers tous niveaux, pour débiter,
pour continuer ou pour quelques conseils.**

Association l'Envol de la marche.
Maison Hermesende :
Mardi 13h30-16h30 / Mercredi 18h-20h

Julie Bernollin : 04 79 36 65 84



**A
R
T
S**

M U S I Q U E

GRAINE DE SON, la culture en musique

www.grainedeson.upipok.com
grainedeson.musique@gmail.com

Pour **découvrir la musique**
sous toutes ses formes.
Différents ateliers de 4 à 15 ans
(avec ou sans pratique
instrumentale).

Adaptée à tous les niveaux
pour une **pratique vocale
collective** autour des
musiques du monde.

Pour une **pratique collective**
musicale partagée, conviviale
et réjouissante !

Piano, guitare, ukulélé,
clarinette, violoncelle et chant.
Ouvert à tous, enfants et adultes,
à partir de 6 ans.



**Pratique musicale collective
avec Rythme & Cho'**

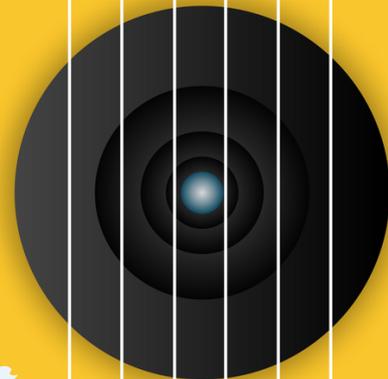
Une chorale adulte

**Des ensembles
instrumentaux**

**Pratique instrumentale
en ateliers ou en cours
individuels.**

Tarif selon cursus

Audrey Sevellec : **06 08 65 25 46** Alexandre Guhéry : **06 81 06 64 14**
Maison Hermesende à St Pierre d'Entremont, Salle des arts
à St-Pierre-de-Chartreuse



Le collectif Les Entêtés.

**Nous proposons une série d'ateliers d'écriture avec
Vincent Gaffet, musicien et auteur-compositeur
membre du collectif Les Entêtés.**

Maison intercommunale

À travers des **jeux d'écriture**,
armé de son **accordéon**,
d'un **ukulélé** ou d'un **tambourin**.

**Vincent propose de s'amuser avec la langue, les rimes, les
sonorités,
fabriquer de la poésie.**

Puis mettre les mots en musique,
ou bien l'inverse !

Une sorte de laboratoire d'où sortiront
des chansons personnelles ou collectives, où chacun peut venir avec
ses idées ou se laisser porter par l'énergie du groupe.

Un mardi par mois

18h30-20h30 d'Octobre à Mars :

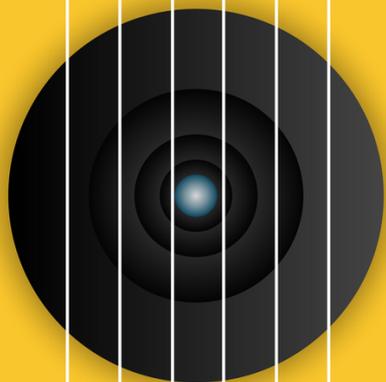
5/10 ; 16/11 ; 07/12 ;

18/01 ; 08/02 ; 29/03

GRATUIT

contact 04 79 65 84 03

**É
C
R
I
R
E**





***Revue participative
en Chartreuse : le Petit Echo***

2ème jeudi du mois
18h30-20h30
d'Octobre à Juillet
GRATUIT
contact 04 79 65 84 03

***Nous proposons aux habitants
qui le souhaitent de nous rejoindre pour participer au Petit Echo***

LE PETIT ECHO C'EST D'ABORD UNE AVENTURE HUMAINE UNIQUE !

Nul besoin d'être journaliste, écrivain ou auteur pour participer,
même si ils sont aussi les bienvenus !

Avoir envie cela suffit !

Avoir des choses à dire est déjà beaucoup !



Venez voir, ça ne coûte rien : écrire, faire des entretiens autour des sujets importants, informer, dessiner, mettre en page, corriger les fautes , faire des photos, donner son avis...

L'idée est de s'amuser mais aussi de passer de bons moments ensemble !

Le Petit Echo, c'est un moyen de communiquer entre nous.

**En Chartreuse, il y a tant de chose à dire, à valoriser et à comprendre,
nous souhaitons partager et continuer à rêver ensemble !**

**Accompagnée par la vice présidente à la communication et une salariée de l'AADEC
ELSA.**

Cirque

Découverte et perfectionnement aux arts du cirque



solfasirc
cirque, musique et audiovisuel

 Tarifs : 190 €

 Tarifs : 210€

adhésion à
l'association
5€



Mercredi salle
de motricité



Grands et adultes 9 ans et + : 13h30-14h45



Moyens 6/ 8 ans :14h45-15h45



Petits 4/ 5 ans : 15h45-16h45



Parents enfants 2/3 ans. 16h45-17h45
Circo-motricité en musique

solfasirc.ateliers@gmail.com 06 41 68 30 56

Théâtre

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

du 23 au 29 octobre. Tarif en fonction des revenus.

Vacances scolaires.

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

sallenotredame@aadec.fr www.aadec.fr

Stage de Théâtre enfants 7/11 ans : date à définir
premier pas sur scène



A
R
T
S



Fermeture du gymnase les clubs en Stand by

Badminton club des Entremonts

**Le club est en "Stand by"
suite à la fermeture du gymnase.**

Nous sommes tristes de ne pas pouvoir se retrouver après de si
longs mois sans jouer !

Retrouvez également les informations du club de badminton à
Saint-Laurent-du-Pont sur www.lacartusienne.com

Si vous souhaitez tout de même nous rejoindre :
06 85 50 85 42



Futsal



Les cours sont suspendus pour une durée indéterminée en raison de la fermeture de l'EMA
Activité de l'association Sports et Loisirs jl.courchet@sfr.fr

Dévers en Chartreuse, association d'escalade

**Les cours sont suspendus pour une durée
indéterminée en raison de la fermeture de l'EMA .**

Pour les adultes qui passionnés et motivés
pour grimper en milieu naturel.
Vous pouvez rejoindre le groupe de grimpeurs.

contact@deversenchartreuse.fr
Denis: 06 62 76 12 73



Aïkido

Neutraliser la violence : principe fondateur
« Un ennemi que tu vaincs, reste ton ennemi ;
un ennemi que tu convaincs devient ton ami. »

Enfants 8-13 ans : mercredi 18h15-19h15.

À partir de 13 ans et adultes :

lundi 19h30-21h30 / mercredi 19h15-21h.

Tarifs : de 100€ à 135€ licence incluse
(tarif dégressif si plusieurs personnes de la même
famille).

Aïkitaïso

Cours pour tous : mercredi 18h15-19h.

Enseignant diplômé d'état.

06 41 85 89 30

www.aikido-cartusiana.fr



Salle de motricité
à l'école de
Saint Pierre d'Entremont.

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



**S
P
O
R
T
S**

ÉCOLE DE TENNIS

Encadré par Sabine Coste, le samedi matin. Tarifs : 75€ (cours + licence)

TENNIS FORM'

Encadré par Sabine Coste, tous les mardis de 18h à 19h, pour les adultes et adolescents : remise en forme, fitness, cardio, pratique du tennis, relaxation Tarif : 80€ (cours + licence)

Licence seule : -18 ans = 50€ / +18 ans = 72€

Licence découverte (1ère licence, valable 3 mois) : -18 ans = 10 € / +18 ans = 15€

La licence donne accès aux courts toute l'année.

Location à l'heure : la location est à acquitter à la supérette SPAR (6€/heure)

Sabine Coste : 06 81 64 09 78

Delphine Gomes Dos Santos : 06 08 95 20 60

tc.entremonts@gmail.com



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



PILATES

Travail des muscles posturaux et profonds.

Gainage, équilibre, force et souplesse.

(prévoir un tapis)

Lundi (maison Hermesende) :

8h45-9h45 / 10h20-11h20.

Lundi soir (Salle polyvalente Entremont-Le-Vieux)

19h-20h.

Tarif : 110€ (hors adhésion)

+ Gym Hypopressive : 150€ (hors adhésion)

Adeline Bertrand : 07 81 48 23 54

GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

Exercices posturaux et respiratoires améliorant la tonicité abdominale tout en

réduisant la pression intra-abdominale (prévoir un tapis)

Lundi (maison Hermesende) :

9h45-10h15 / 11h20-11h50.

Lundi soir (salle polyvalente Entremont-Le-Vieux):

20h-20h30.

Tarif : 80€ (hors adhésion)

Adeline Bertrand : 07 81 48 23 54



QI GONG

Qi Gong, ou "travail du souffle"

Discipline énergétique de santé chinoise plurimillénaire qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur.

Procure un état de bien-être, de sourire intérieur par des mouvements lents, des postures et des méditations.

Maison Hermesende (salle violette)

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

Mardi : 9h50-11h15 ; 19h-20h15.

Jeudi : 9h50-11h15 / vendredi : 18h-19h15.

Céline: 06 84 61 26 46



ASHTANGA YOGA

Le yoga Ashtanga est un yoga dynamique.

La particularité de l'Ashtanga réside dans le fait que les postures s'enchaînent selon les séries prédéterminées. La pratique apporte de la tonicité, de l'énergie et de la force. Il a pour objectif d'ouvrir l'esprit à la méditation afin de favoriser un apaisement de l'état psychique, mais également de faire prendre conscience à l'individu de son potentiel spirituel.

Tarif : 1 cours 50€ (hors adhésion)

Lundi 18h30-19h30 / 19h30-20h30.

Clara : 06 80 93 83 09



TAI JI QUAN

Le Tai Ji Quan est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Les bienfaits sont multiples: prise de conscience de soi, développement de la souplesse et de l'équilibre, éveil du Qi (énergie).

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

André: 06 95 84 22 92

**école de St-Pierre-d'Entremont
(salle de motricité)**



LA JOIE D'ÊTRE SOI

Atelier Joie et douceur

Le bien-être par le rire, le jeu et la pleine conscience.

Une pause pour se relier à soi et aux autres, retrouver sa joie authentique, confiance en soi et estime de soi.

Le Samedi 10h-11h30 / À partir de 10 ans et adultes. Bimensuel.

Tarifs : Adhésion annuelle 12€ + 15€ l'atelier.

Kristell Aubry : 06 20 50 16 68

**S
P
O
R
T
S**



D A N S E S

Association Les Mots qui Bougent
Aimée : 06 64 36 04 16
aimeesohier@gmail.com



Premier cours gratuit

L'ASSOCIATION L'ENVOI 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

DANSE TRIBAL FUSION

Le tribal fusion c'est un mélange de danses principalement orientales et urbaines comme le hip-hop, mais pas que !

Travail du corps, techniques et musicalité, impros et chorées seront au rdv.

Enfants 8-11 ans : 16h-17h

Ados 11-14 ans : 17h15-18h15

Tarifs par trimestre : de 60 à 72€ Maxi 8 élèves

Adultes : 18h30-19h30 Maxi 8 élèves

Carte de 10 cours (valable 1 an) : 100€

Tarifs par trimestre : de 71 € à 88€



DANSE CONTEMPORAINE

**La section Danse contemporaine
de Sports et Loisirs des Entremonts**

**Cours enfants 4/6 ans, 7/9 ans, 10/12 ans,
Salle de motricité
cours ado et cours adultes.
Sophie.**



EXPLORATION VOIX DANSÉE

**Exercices de danse biodynamique et de chant spontané
pour remettre de la fluidité, de la respiration dans le corps
et dans la voix.**

**Pour aller vers une meilleure expression de soi
à travers le mouvement et le chant.**

Dimanche 9h-12h30.

À partir de 10 ans et adultes. Mensuel.

Tarifs : Adhésion annuelle 12€ + 30€ l'atelier.

Kristell Auby: 06 20 50 16 68

LA JOIE D'ÊTRE SOI



**D
A
N
S
E
S**

SKI CLUB ENTREMONT-LE-VIEUX

Entraînements : (moniteurs ESF et fédéraux)

Samedi matin / mercredi après-midi / 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€ * les 15 séances + 3-4 courses min. (courses facultatives) ;
- **Catégories U12 et plus** (enfants nés en 2010 et avant) : 350€ * les 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,
de janvier à mars, 14h45-17h.

Tarifs : sans assurance: autour de 120€ 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.

En loisirs:

- Formule toute l'année pour les enfants nés avant 2014
- Formule hiver pour ceux nés avant 2015
- En compétition à partir de 2012

Entraînement essentiellement les samedis après-midi,
possibilité de s'entraîner en plus les mercredis pour les
plus motivés et les plus grands.

Tarifs : entre 116 et 230€.

Stéphanie Breyton : 06 75 13 24 66
fannyframboize@gmail.com



**S
K
I**

Pour vous déplacer

Le bus

Saint Pierre d'Entremont - Chambéry

	lun, mar,mer jeu, ven	lun,mar, mer,jeu ven,sam	lun,mar mer,jeu ven,sam	mer,sam
	1	2	3	4
SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT Office de Tourisme	06h30	07h30	13h30	17h00
SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT Place René Cassin	06h32	07h32	13h32	17h02
ENTREMONT-LE-VIEUX Mairie	06h40	07h40	13h40	17h10
ENTREMONT-LE-VIEUX La Coche	06h45	07h45	13h45	17h15
APREMONT Col du Granier	06h50	07h50	13h50	17h20
MONTAGNOLE Café Carret	07h05	08h05	14h05	17h35
MONTAGNOLE Mairie	07h10	08h10	14h10	17h40
CHAMBÉRY Gare routière	07h30	08h30	14h30	18h00

Chambéry - Saint Pierre d'Entremont

	lun,mar mer,jeu ven,sam	lun,mar mer,jeu ven,sam
CHAMBÉRY Gare routière	12h30	18h20
MONTAGNOLE Mairie	12h50	18h40
MONTAGNOLE Café Carret	12h55	18h45
APREMONT Col du Granier	13h10	19h00
ENTREMONT-LE-VIEUX La Coche	13h15	19h05
ENTREMONT-LE-VIEUX Mairie	13h20	19h10
SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT Place René Cassin	13h28	19h18
SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT Office de Tourisme	13h30	19h20

Cette ligne ne circule pas les jours fériés

- 1) En période scolaire Zone A 2) En période de vacances scolaires Zone A
3) Sauf du 21/12/2019 au 07/03/2020 4) 21/12/2019 au 07/03/2020

Le Covoiturage

Avec MoveWiz, la plateforme de covoiturage.

www.movewiz.fr



Accepte les vélos en soute.

Renseignements à l'OT - **04 79 65 81 90**





Association d'Animation pour le Développement des Entremonts en Chartreuse. l'AADEC



L'AADEC organise plusieurs rendez-vous annuels incontournables : des manifestations comme la "Fête des Paysans et Artisans" le "Pucier", en passant par la "Passe Montagne", les festivals "Marmout" et "Cultur'éco" et d'autres à inventer

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 la famille et la jeunesse : avec le centre de loisirs, " Entremonts et Mômes ", un accueil jeunes, les mercredis.

L'AADEC, c'est la culture pour tous : 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.

Adhésion individuelle : 7€ ; Familiale : 13€ ; Association : 35€ ; Jeune : 3 €

Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h17h

Maison intercommunale, 73670 Saint-Pierre-d'Entremont.

04 79 65 84 03 - www.aadec.fr

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

Pour résumer, le bénévolat c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps.

Comment devenir bénévole ?

Je veux donner un peu de mon temps.

Je veux partager mes compétences/ connaissances.

Bravo, vous avez tout ce qu'il faut pour être bénévole !

être bénévole : accueil@aadec.fr

Calendrier 2021-2022 avec vacances scolaires

Zone A  Zone B  Zone C 

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août	
1 M		1 V		1 L		1 M		1 S		1 M		1 M		1 V		1 D		1 M		1 V		1 L	
2 J		2 S		2 M		2 J		2 D		2 M		2 M		2 S		2 L		2 J		2 S		2 M	
3 V		3 D		3 M		3 V		3 L		3 J		3 J		3 D		3 M		3 V		3 D		3 M	
4 S		4 L		4 J		4 S		4 M		4 V		4 V		4 L		4 M		4 S		4 L		4 J	
5 D		5 M		5 V		5 D		5 M		5 S		5 S		5 M		5 J		5 D		5 M		5 V	
6 L		6 M		6 S		6 L		6 J		6 D		6 D		6 M		6 V		6 L		6 M		6 S	
7 M		7 J		7 D		7 M		7 V		7 L		7 L		7 J		7 S		7 M		7 J		7 D	
8 M		8 V		8 L		8 M		8 S		8 M		8 M		8 V		8 D		8 M		8 V		8 L	
9 J		9 S		9 M		9 J		9 D		9 M		9 M		9 S		9 L		9 J		9 S		9 M	
10 V		10 D		10 M		10 V		10 L		10 J		10 J		10 D		10 M		10 V		10 D		10 M	
11 S		11 L		11 J		11 S		11 M		11 V		11 V		11 L		11 M		11 S		11 L		11 J	
12 D		12 M		12 V		12 D		12 M		12 S		12 S		12 M		12 J		12 D		12 M		12 V	
13 L		13 M		13 S		13 L		13 J		13 D		13 D		13 M		13 V		13 L		13 M		13 S	
14 M		14 J		14 D		14 M		14 V		14 L		14 L		14 J		14 S		14 M		14 J		14 D	
15 M		15 V		15 L		15 M		15 S		15 M		15 M		15 V		15 D		15 M		15 V		15 L	
16 J		16 S		16 M		16 J		16 D		16 M		16 M		16 S		16 L		16 J		16 S		16 M	
17 V		17 D		17 M		17 V		17 L		17 J		17 J		17 D		17 M		17 V		17 D		17 M	
18 S		18 L		18 J		18 S		18 M		18 V		18 V		18 L		18 M		18 S		18 L		18 J	
19 D		19 M		19 V		19 D		19 M		19 S		19 S		19 M		19 J		19 D		19 M		19 V	
20 L		20 M		20 S		20 L		20 J		20 D		20 D		20 M		20 V		20 L		20 M		20 S	
21 M		21 J		21 D		21 M		21 V		21 L		21 L		21 J		21 S		21 M		21 J		21 D	
22 M		22 V		22 L		22 M		22 S		22 M		22 M		22 V		22 D		22 M		22 V		22 L	
23 J		23 S		23 M		23 J		23 D		23 M		23 M		23 S		23 L		23 J		23 S		23 M	
24 V		24 D		24 M		24 V		24 L		24 J		24 J		24 D		24 M		24 V		24 D		24 M	
25 S		25 L		25 J		25 S		25 M		25 V		25 V		25 L		25 M		25 S		25 L		25 J	
26 D		26 M		26 V		26 D		26 M		26 S		26 S		26 M		26 J		26 D		26 M		26 V	
27 L		27 M		27 S		27 L		27 J		27 D		27 D		27 M		27 V		27 L		27 M		27 S	
28 M		28 J		28 D		28 M		28 V		28 L		28 L		28 J		28 S		28 M		28 J		28 D	
29 M		29 V		29 L		29 M		29 S				29 M		29 V		29 D		29 M		29 V		29 L	
30 J		30 S		30 M		30 J		30 D				30 M		30 S		30 L		30 J		30 S		30 M	
		31 D				31 V		31 L				31 J				31 M				31 D		31 M	

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 votre 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.

L'AADEC

www.aadec.fr 04 79 65 84 03
Maison Intercommunale,
Saint Pierre d'Entremont

L'ÉQUIPE DE L'AADEC

Stéphanie les bons tuyaux :
accueil@aadec.fr

Marine : jeunesse@aadec.fr

Genny : direction@aadec.fr

Tof : sallenotredame.fr

Nour : communication@aadec.fr

PARTENAIRES



A bientôt !

Mairie de Saint Pierre d'Entremont Savoie
Mairie de Saint Pierre d'Entremont Isère
Mairie d'Entremont le Vieux
Mairie de Corbel
Mairie de Saint Pierre de Chartreuse