



2023 - 2024

INITIATIVES LOCALES DES ENTREMONTS EN CHARTREUSE

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET DES ACTIVITÉS

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION -----	3
L'Aadec et ses missions -----	4
ENFANCE-----	5
JEUNESSE-----	11
ART & CULTURE-----	15
SPORT-----	21
VIE LOCALE & SOLIDAIRE-----	25
LOISIRS & ANIMATION-----	31
BENEVOLAT-----	34

# SOMMAIRE



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, ce guide recense les associations du territoire ainsi que la majorité des loisirs proposés. Il rassemble également certains services.

Alors à vous de jouer ! Adhérez, participez, et engagez-vous dans une de ces structures !



## FORUM DES ASSOCIATIONS

**Samedi 9 septembre 2023 - De 9 h à 12 h**

Une matinée pour rencontrer les associations de ce guide et vous permettre de vous inscrire aux activités de l'année 23 / 24 !

Pour les associations souhaitant participer, inscription obligatoire par e-mail  
[communication@aadec.fr](mailto:communication@aadec.fr)



## Association d'Animation pour le Développement des Entremonts en Chartreuse

L'Aadec est une association d'éducation populaire, inscrite dans le champ de l'économie sociale et solidaire, qui construit ses projets autour de trois valeurs fondatrices :

le lien social, la convivialité et la citoyenneté.

L'association, à **but non lucratif**, souhaite favoriser l'intérêt collectif et l'échange dans le territoire, elle est:

### - Agréée d'Éducation populaire

« L'éducation populaire est un processus visant à faire évoluer les individus et la société en dehors des cadres d'apprentissage traditionnels. Elle permet aux individus de se forger leur propre opinion sur la société et d'agir de manière individuelle et collective sur le monde qui les entoure. »

### - Agréée d'Intérêt général

L'intérêt général est défini comme « ce qui est pour le bien public ».

Il a été aussi défini comme « la capacité des individus à transcender leurs appartenances et leurs intérêts pour exercer la suprême liberté de former ensemble une société politique ».

### - Agréée Espace de Vie Sociale

« Les espaces de vie sociale ont vocation à renforcer les liens sociaux et les solidarités de voisinage en développant, à partir d'initiatives locales, des services et des activités à finalités sociales et éducatives. Ils concourent à la politique d'animation de la vie sociale. »

L'Aadec a donc **une mission pluridisciplinaire d'animation sociale locale** à travers le développement qui est axé sur **la jeunesse, la famille, la culture, la citoyenneté active, l'accompagnement des projets innovants.**

L'Aadec garde son libre arbitre et garantit une gouvernance démocratique.

Elle travaille **en partenariat avec les institutions** mais n'exécute pas de commande publique.

Deux axes de travail prioritaires sont mis en exergue depuis plus de trois ans :

- L'urgence climatique avec nos partenaires.
- La précarité sociale

Ces volets sont travaillés par notre équipe pour la mise en place de projets innovants valorisés dans nos différentes contractualisations.

Vous êtes une association ou une structure de Chartreuse, un habitant, une famille ou un partenaire : **ADHÉRER, C'EST SOUTENIR LES VALEURS ET LE PROJET GLOBAL DE L'AADEC.**



**ENFANCE**



Modes de garde  
des enfants **de 3 mois à 6 ans**

Une compétence intercommunale  
au service des habitants

**Plus d'informations sur tous les modes  
de garde sur le territoire :**  
[coeurdechartreuse.fr/carte-interactive/](http://coeurdechartreuse.fr/carte-interactive/)  
[coeurdechartreuse.fr/0-6-ans/](http://coeurdechartreuse.fr/0-6-ans/)



## RELAIS PETITE ENFANCE « OURSONS DE CHARTREUSE »

### PERMANENCES TELEPHONIQUES

le lundi de 8 h à 12 h 30 / 13 h 15 à 15 h,  
le mardi de 13 h 30 à 17 h  
le jeudi de 13 h 30 à 16 h 15

### PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS

le mardi de 17 h à 19 h

### ATELIERS D'ÉVEIL COMMUNS

à Entremont le Vieux  
le vendredi de 9 h à 11 h

[L.galandrin@cc-coeurdechartreuse.fr](mailto:L.galandrin@cc-coeurdechartreuse.fr)  
06 59 77 73 56

## BÉBÉBUS – HALTE-GARDERIE ITINÉRANTE

L'équipe du Bébébus investit des salles  
mises à disposition par les communes du  
territoire, avec du matériel et du mobi-  
lier adaptés pour l'accueil de la petite  
enfance, et transforme la salle pour en  
faire un lieu accueillant.

14 enfants de 3 mois à 4 ans sont ac-  
cueillis toute l'année (12 enfants pen-  
dant les vacances scolaires).

### Lundi 8 h 30 à 16 h 30

à Miribel-les-Echelles, La Priola

### Mardi 8 h 30 à 16 h 30

à Saint-Christophe-sur-Guiers, Le Peille

### Jeudi 8 h 30 à 16 h 30

à Entre-deux-Guiers, Maison pour Tous

### Vendredi 8 h 30 à 16 h 30

à Saint-Christophe-la-Grotte, Salle Beauvoir

Tél : 04 16 66 65 23 / 06 85 93 04 53  
[direction-bbbus@cc-coeurdechartreuse.fr](mailto:direction-bbbus@cc-coeurdechartreuse.fr)

## MAM les EXPLOR'ACTEURS

Ouverture juillet 2023

7, place René CASSIN  
73670 Saint Pierre d'Entremont  
**André PASCAL : 07 82 88 37 66**  
**Cécile BARNEZET : 06 81 30 34 53**  
**Laure BAUDOUIN : 06 30 86 12 11**  
mamlesexplos@gmail.com

Ce lieu s'adresse aux familles ayant des enfants âgés de 0 à 6 ans pour un accueil à temps plein ou à temps partiel.

Nous avons une capacité d'accueil de 12 enfants simultanément.

Nous sommes ouverts du **lundi au vendredi de 7h30 à 18h30** et un vendredi par mois jusqu'à 23h00. La MAM est fermée :  
les jours fériés (Pentecôte inclus) ainsi qu'au pont de l'Ascension.  
1 semaine à Noël  
1 semaine à Pâques  
3 semaines en Août

## MAM les P'TITES CHOUETTES DE CHARTREUSE

Ouverture en septembre 2023

63 chemin du rosaire  
38380 Saint Pierre d'Entremont  
**06 49 69 85 61**  
**nananis72@hotmail.fr**

Notre attitude éducative se base sur l'observation, la compréhension, le respect de chaque enfant selon ses possibilités, ses désirs, ses besoins tout en les adaptant à la collectivité.

Capacité d'accueil : 8 enfants âgés de 0 à 6 ans

Nombre d'assistantes maternelles : 2

**Horaires de 6h30 à 19h**  
7 semaines de fermeture par an



## CRECHE ASSOCIATIVE FEES ET LUTINS

18, jardin du Père Truffot  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
**04 76 88 65 40**  
**fees.et.lutins@wanadoo.fr**

Crèche associative parentale, c'est un lieu de partage. L'équipe a à cœur d'accueillir tous les enfants et leur famille sans distinctions. La place et le rôle des parents est très important au bon fonctionnement de la crèche. Nous avons comme projet d'être en lien avec la nature, nous profitons de notre jardin, faisons des balades des sorties...  
En 2016 nous avons obtenu le label parental de l'ACEPP.

Capacités de 20 enfants âgés de 3 mois à 4 ans

**Horaires de 8h à 18h**  
Fermeture à Noël et 3 semaines en Août

## ENTREMONTS ET MÔMES 0 À 6 ANS

### 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.

[accueil@aadec.fr](mailto:accueil@aadec.fr)  
Aadec : 04 79 65 84 03

Un lieu gratuit, confidentiel et sans inscription, où l'on joue, on s'amuse, on partage, on se rencontre... On y trouve aussi un thé, un café et un lieu pour partager ses idées.

Venez rencontrer **Sylvie et Emilie**, accueillantes Petite Enfance.

**Tous les mardis de 9 h-11 h**  
**+ une séance supplémentaire à chaque première semaine de vacances**

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





AUXI  
jeunes

## ACCUEIL DE LOISIRS INTERCOMMUNAL des Hauts de Chartreuse

Un lieu où on **partage**, on découvre, on s'épanouit.  
Une offre diversifiée de loisirs pour vivre des temps ludiques,  
culturels, sportifs et créatifs.  
Une équipe d'animateurs qualifiés qui accompagne les enfants  
dans les projets.

Un nouveau projet pédagogique pour la rentrée, dans l'objectif  
de travailler avec l'équipe d'animation sur :

- les **apprentissages spontanés**,
- l'implication des enfants dans le **collectif**,
- l'ouverture sur le **territoire**.

### OUVERTURE

**Lundi au vendredi de la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances scolaires**  
de Noël - Hiver - Printemps - Toussaint et tout le mois de juillet,  
de 8 h à 18 h

**Mercredis en période scolaire** de 8 h à 18 h.

Tarifs selon quotient familial

### LOCALISATION

Maison Hermesende - École de St-Pierre-d'Entremont

### Information et inscription,

**Amélie CERCEAU : 07 63 10 53 79**

**enfancejeunesse@aadec.fr**

[www.aadec.fr](http://www.aadec.fr)

Nouveau projet  
pédagogique  
pour l'accueil de loisirs !  
Consultable sur [aadec.fr](http://aadec.fr)





**JEUNESSE**

## L'espace jeunes

Mercredi 14 h - 17 h

Samedi 14 h - 17 h

Vacances scolaires

Vendredi soir suivant programme

## Loisirs

Séjours

Stages sportifs, artistiques...

Soirées (jeux, concert spectacle... )

Sorties (accrobranches, bowling, piscine, lac, ciné, kayak, etc.)

## Accompagnement

Prévention

Formations

Soutien

Bénévolat

Accompagnements de projet(s)

## Promeneur du net

Présence sur les réseaux pour vous accompagner et vous aider.



aadecjeunesse



Chartreuse-Aadec

## Rencontrez-nous !

Partagez vos besoins et idées

Infos jeunes et parents

**du mardi au vendredi**

**au bureau de 9 h à 17 h**



Information et inscription

**06 01 88 70 49**

**[jeunesse@aadec.fr](mailto:jeunesse@aadec.fr)**



## Chantiers jeunes

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

## Petits Boulots

Baby-sitting, bricolage, aide aux devoirs, jardinage, aide aux courses, accompagnement social, ménage, garde d'animaux...

Plein de possibilités pour travailler près de chez soi tout au long de l'année !  
Accompagnement possible dans la **rédaction du CV et la préparation des entretiens.**

### Particuliers !

Vous cherchez une aide ponctuelle ou régulière ? C'est possible, et déductible des impôts !

## 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



## AUXI' JEUNES 16-25 ANS

### Nos partenaires

Pour aller plus loin

### Maison des adolescents

La MDA a pour mission d'accueillir, d'écouter, d'informer, d'orienter et d'accompagner.

**Chambéry : 04 79 60 52 18**

[www.mda-savoie.fr](http://www.mda-savoie.fr)

### Mission locale jeunes

Informations et accompagnements formation, emploi, santé et logement

**04 79 36 20 65 / 04 79 36 53 98**

[mlchambery@mlchambery.org](mailto:mlchambery@mlchambery.org)





# ARTS & CULTURE

## Cinéma des Entremonts

avec Cinébus, cinéma itinérant en Pays de Savoie, classé « Art & Essai »

**Ciné tous les samedis à 20 h 30  
et 21h en juillet et août.**

**Ciné enfant une fois par mois  
à 17 h 30.**

Tarif : de 3,5 € à 5,5 €

## Être bénévole culture

Dès 14 ans

S'impliquer dans la vie de la salle en proposant des projections ou des spectacles, en tenant la billetterie du cinéma, en animant un atelier artistique, en proposant des idées, en aidant en régie, en participant à l'affichage.

Gratuité de l'entrée

## Saison Théâtre aux Entremonts

6 spectacles professionnels :  
Café-théâtre, chansons à textes,  
pièces de théâtre, humour,  
engagement et poésie

**Les vendredis à 20 h 30**

**les mois impairs.**

Tarif de 8 € à 13 €

## Évènementiel

Nous accueillons aussi des événements plus occasionnels tout au long de l'année, lesquels par leur éclectisme viennent s'inscrire en parfaite complémentarité avec les soirées dites "officielles", participant ainsi à la diversification de l'offre de films et de spectacles et donc à la diversité des publics.

## Résidence création

Nous proposons d'accueillir et d'accompagner les compagnies en résidence, mise à disposition d'une régie et de... regards extérieurs.

## Stage de théâtre

Les ados en scène, la régie, etc.

**[sallenotredame@aadec.fr](mailto:sallenotredame@aadec.fr)**

Vacances scolaires automne  
ou printemps :

Stage pratique artistique 7 / 12 ans  
Stage théâtre à partir de 10 ans.

Tarifs en fonction des revenus

Renseignements sur [aadec.fr](http://aadec.fr)





## Ateliers Rythmes & Cho'

Pour découvrir en groupe la musique sous toutes ses formes (chant, rythmes, écoute, création), différents ateliers, ouverts à tous (pratique instrumentale non requise).

Ateliers pour les 6-8 ans et 8-10 ans

Possibilité pour les 4-5 ans sur demande

A Saint-Pierre-de-Chartreuse, mercredi, Salle de motricité de l'école

A St Pierre d'Entremont, mercredi matin, Salle de motricité de l'école

**Corine SUBTIL : 06 65 34 46 94**

## Chorale adultes

Un espace convivial et bienveillant où l'on se retrouve pour le plaisir de chanter !

Répertoire varié (chants du monde : Balkans, Afrique, Amérique latine...).

À partir du 3 octobre, le mardi de 20h à 21h30 à la Maison Hermesende

**06 08 65 25 46 ou asso.sola@mailo.com**

## Orchestre adultes

Réunissant des musiciens adultes ayant une pratique instrumentale autonome,

autour d'un répertoire allant du classique aux musiques traditionnelles.

Recherche en priorité : instruments à cordes frottées, vents et cuivres.

Répétitions le jeudi soir de 19h45 à 22h15, à raison d'un jeudi par mois environ.

**Alexandre GUHERY : 06 81 06 64 14**

**oreilledulynx@gmail.com**

[www.grainedeson.upipok.com](http://www.grainedeson.upipok.com)



## Pratique instrumentale

Collectif des professeurs-musiciens

Cours : 500 € / an

Hebdomadaire pour les enfants

Toutes les 2 semaines pour les adultes

**Piano** (St-Pierre-d'Entremont)

Professeurs :

**Alexandre GUHERY - 06 81 06 64 14**

**oreilledulynx@gmail.com**

**Patricia MERIGON - 06 25 28 08 00**

**patricia.merigon@orange.fr**

*Contactez l'association pour des cours*

*à St P. de Chartreuse (recrutement en cours)*

**Guitare** (St-Pierre-d'Entremont & St-Pierre-de-Chartreuse)

**Enric PANISELLO - 07 71 03 40 35**

**enricpanisello@gmail.com**

**Clarinette** (St-Pierre-de-Chartreuse)

Professeur : **Stéphanie VINCENT**

**06 28 90 24 74**

**Violoncelle** (St-Pierre-d'Entremont & St-Pierre-de-Chartreuse)

Professeure : **Marianne DERIES**

**06 43 24 31 52**

**deries.marianne@orange.fr**

**Chant** (Saint-Pierre-de-Chartreuse)

Formules de 5 ou 10 cours de 1 heure

Professeures :

**Audrey SEVELLEC 06 08 65 25 46**

**audrey.sevellec@gmail.com**

**Sarah VANDEWOESTYNE 0679433820**

**sarah.vandewoestyne@gresille.org**

## PATRIMOINE, HÉRITAGE DE NOS VILLAGES

Défense de l'environnement, du patrimoine, des traditions et des activités traditionnelles (agricoles, artisanales, forestières) dans la vallée des Entremonts  
Préserver les ressources naturelles (eaux sources / bassins, forêts...), entretenir les chemins et sentiers.  
Préserver les bâtiments anciens, faire respecter la propriété privée et les droits des propriétaires.

Actualités :

- Remise en place des bornes-frontières sur l'Alpette de la Dame et au Col de l'Alpe, en collaboration avec la Réserve des Hauts de Chartreuse.
- La Journée du Patrimoine en septembre
- Remise en valeur de la fontaine du hameau des Serme

Facebook  
**Patrimoine Héritage  
de nos Villages**

Tél. Président : 06 69 20 59 47

asso.patrimoinedenosvillages@  
gmail.com

## 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.

Activité pour tout âge.

Adhésion : Individuelle 11 € - couple 16 €

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

**memoiredesentremonts@gmail.com**  
**memoiredesentremonts.wordpress.com**

## APVECA - Association pour la protection et la valorisation de l'église de Corbel et l'oeuvre d'Arcabas

En relation avec l'Association des Amis de l'Eglise de Saint Hugues de Chartreuse et de l'oeuvre d'Arcabas, l'APVECA est une association culturelle, d'intérêt général et régie par la loi de 1901. Son but est de participer à toute action qu'elle jugera utile pour valoriser et faire connaître l'église de Corbel et l'ensemble de l'oeuvre du peintre Arcabas qu'elle contient. Ces fonds sont fournis par : les adhésions (10 €), les dons (un reçu fiscal est délivré), les subventions et la vente de cartes postales et produits des différentes manifestations organisées par l'association.

Communication APVECA  
Marie-Madeleine DEMOURY  
**www.apveca.jimdo.free.com**  
**communication-apveca@laposte.net**

## HISTOIRES EN FÊTES

Créée en janvier 2020, l'association a pour objet de sensibiliser à la nature, à l'histoire, au patrimoine et à la culture, par le biais d'événements intergénérationnels.

Elle organise un événement festif et familial en juillet : **les Rencontres médiévales en Chartreuse**, pour lesquelles nous avons besoin de bénévoles. Le site du Château de Montbel a été choisi pour son cadre (ruines d'un château fort) et les divers espaces qu'offre ce lieu.

Nous organisons d'autres manifestations à thèmes, en amont des Médiévales, selon les saisons, au gré des envies et des opportunités : jeu de piste / raquettes, land-art, jeux de type « Cluedo » grandeur nature...

Facebook  
**Rencontres Médiévales  
en Chartreuse,**

**histoiresenfetes@gmail.com**

## LA BIBLIOTHÈQUE DE ST-PIERRE-D'ENTREMONT

C'est plus de **3500 livres et BD** à consulter ou à emprunter et renouvelés régulièrement, pour les enfants, les ados et les adultes.

C'est aussi une équipe de bénévoles, des animateurs, des ateliers de lecture...

École de Saint-Pierre-d'Entremont au premier étage.

Mardi 16 h 20 - 18 h 30  
Samedi 10 h - 12 h

Jérôme : 06 20 05 54 91



**GRATUIT pour tous**  
Les deux bibliothèques des  
Entremonts fonctionnent en  
réseau !

## LA BIBLIOTHÈQUE D'ENTREMONT-LE-VIEUX

+ de 1000 livres, BD, CD et DVD.

C'est un service municipal géré par des bénévoles qui se trouve en face de la coopérative laitière.

Mardi 16 h 30 - 18 h 30  
Samedi 17 h - 19 h

[bibliotheque.entremont@gmail.com](mailto:bibliotheque.entremont@gmail.com)  
Accueil téléphonique sur les heures  
d'ouverture : 04 79 69 02 16



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 !

La création définitive des groupes sera  
faite après les 2 séances d'essai et en  
fonction du nombre d'inscrits et de  
leurs niveaux.

Mercredi, salle de motricité de l'école  
primaire de Saint-Pierre-d'Entremont

2 groupes de cirque :

1 - les petits de 4.5 à 6 ans - 14h à 15h

2 - les moyens de 7 et 11 ans - 15h à 16h

Tarif groupe 1 et 2 : 195 €

Tarif groupe 3 : 215 €

Adhésion à Solfasirc 10 €

06 41 68 30 56  
pedagogie@solfasirc.org

## SCULPTURE ET ARTS PLASTIQUE

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

**Ateliers à l'année** (pause hivernale)

Maison Hermesende : lundi 16 h 30 - 18 h  
(possibilité de récupérer les enfants à  
l'école).

Autres groupes selon les demandes.

200 € par an + matériel

Un stage Arts en Nature sera proposé  
aux graines d'artistes à chaque saison  
Nous restons à votre écoute pour toute  
information.

**Association Cogito ergo Sum**

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

## DANSE TRIBAL FUSION

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

Travail du corps, techniques et musica-  
lité, impros et chorégraphies seront au  
rendez-vous.

MERCREDI

Enfants 6 - 8 ans : 16 h - 16 h 45

Enfants 9 - 11 ans : 17 h - 18 h

Tarifs par trimestre

Enfants et ados : de 60 € à 72 €

Max. 10 élèves

Possibilité de stages adultes organisés au  
cours de l'année.

**Association Les mots qui bougent**

**Aimée : 06 64 36 04 16**

## ATELIER DE COUTURE

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

Tarif : 7€/h

Maison Hermesende

Mercredi 18h30-20h30

**Association Les mots qui bougent**

**Julie Bernollin : 04 79 36 65 84**



**SPORT**

## AÏKIDO

Principe fondateur

### Neutraliser la violence

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

À partir de 13 ans et adultes

Lundi 19 h 30 - 21 h 30

Mercredi 19 h 30 - 21 h 30

(possibilité de participer aussi aux cours à Cognin les mardi et jeudi soir)

Tarif : 113 € licence 38€

(tarif dégressif si plusieurs personnes de la même famille).

## AÏKITAÏSO et « SPORT SANTE »

Cours pour tous

mercredi 18 h 30 - 19 h 15

Tarif : 80 € licence 21€ à 38€

Enseignant diplômé d'État DEJEPS.

Dojo dans la salle de motricité de l'école

**Aïkido et Aïkitaïso : 06 41 85 89 30**

**aikido-cartusiana.fr**

## SKI DE FOND ET BIATHLON / SKI NORDIQUE CHARTREUSE

Entraînement essentiellement les samedis après-midis à l'automne et au printemps, et le samedi matin l'hiver, possibilité de s'entraîner en plus les mercredis pour les plus grands et les plus motivés.

### Formules

Loisir en hiver : nés avant 2016

Loisir toute l'année : nés avant 2015

Compétition : nés à partir de 2013

Tarif entre 116 € et 230 €

**Stéphanie Breyton : 06 75 13 24 66**

**fannyframboize@gmail.com**

Inscription en ligne sur

**<https://sites.google.com/view/skinordiquechartreuse>**

+ prendre contact avec Stéphanie Breyton pour l'organisation des lieux de pratique sur le secteur des Entremonts

## COURS DE DANSE CONTEMPORAINE AVEC SOPHIE

A travers des exercices techniques, des ateliers de recherche, de composition, d'improvisation, comment s'exprimer non pas avec la parole mais avec son corps ?

Laisser l'énergie créer le mouvement, s'aventurer dans son imaginaire, trouver sa propre danse !

EVEIL 4/6 ans, mercredi 11h-12h

INITIATION 7/9 ans, mercredi 10h-11h

TECHNIQUE 10/13 ans, mardi 18h-19h

ADULTES, mardi 19h-20h

Salle de motricité de l'école.

**sophierideau@hotmail.fr**



## ENTR'GYM

Début des cours la semaine du 11 septembre 2023

Cours adultes, hors vacances scolaires.

Adhésion à l'association : 10 €.

Première semaine : tous les cours sont ouverts à tous pour des séances d'essais.

## PILATES – Abdominaux méthode De Gasquet

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

Maison Hermesende  
Lundi : 8 h 45 - 9 h 45 / 10 h 20 - 11 h 20

Salle polyvalente d'Entremont-Le-Vieux  
Lundi : 19 h - 20 h

Tarif saison : 1 h par semaine 110 €  
(hors adhésion)

**Adeline : 07 81 48 23 54**

## GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

Exercices posturaux et respiratoires améliorant la tonicité abdominale tout en réduisant la pression intra-abdominale.

Maison Hermesende  
Lundi : 8 h 45 - 9 h 45 / 11 h 20 - 11 h 50

Salle polyvalente d'Entremont-Le-Vieux  
Lundi : 20 h - 20 h 30

Tarif saison : 30 minutes / semaine 55 €  
(hors adhésion)

**Adeline : 07 81 48 23 54**

## GYM DOUCE, GYM TONIQUE

École St-P-Entremont, salle de motricité

Gym douce : jeudi 18 h - 19 h

Gym tonique : jeudi 19 h - 20 h

Tarif saison 1h / semaine : 110 €  
(hors adhésion)

**Caroline : 06 28 51 76 51**

## ASHTANGA YOGA

Pratique fluide et dynamique mêlant souffle et mouvement, l'Ashtanga Vinyasa Yoga est adapté à tous les niveaux, « purifie l'organisme, le système nerveux et cultive un champ énergétique positif dans le corps ». (Pattabhi Jois)

Maison Hermesende, salle violette  
Mardi : 19 h - 20 h 15

Tarif saison 1 h par semaine 110 €  
(hors adhésion)

**Clara : 06 80 93 83 09**

## QI GONG

Le Qi Gong, ou « travail du souffle » Qi = souffle vital, Gong = travail. Discipline énergétique chinoise plurimillénaire qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur.

Procure le bien-être et favorise une bonne santé générale, par des mouvements lents et des postures alliés à la respiration.

Maison Hermesende, salle violette.  
Jeudi : 9 h 50 - 10 h 50  
Vendredi : 18 h - 19 h

Tarif saison 1 h par semaine 110 €  
(hors adhésion)

**Céline : 06 84 61 26 46**

## TAI JI QUAN

Technique de santé et d'art de vivre chinoise.

Travail énergétique d'inspiration martial très voisin du Qi Gong.

La pratique du Tai Ji Quan et celle du Qi Gong sont souvent associées car elles visent le même objectif d'entretien du corps et de l'esprit.

Maison Hermesende, salle violette  
Jeudi : 19 h - 20 h

Tarif saison 1 h par semaine 110 €  
(hors adhésion)

**Fabrice : 06 83 38 03 87**

## CHARMANT SOM GYM

### ADAPTAGYM FORM'+

pour les publics fragilisés ayant des besoins spécifiques

Mardis de 10h15 à 11h15

Salle Hors sac à St Pierre de Chartreuse

Tarifs : 100/90/80€

12 séances par trimestre

### GYM DOUCE ATOUT +

Exercices physiques et ludiques destinés à assouplir et à développer l'ensemble locomoteur.

Mardis de 9h à 10h

Salle Hors sac à St Pierre de Chartreuse

Tarifs : 195€ pour 36 séances

### YOGA VINYASA STRETCHING ATOUT +

Méthode de détente physique et mentale.

Lundis de 19h à 20h

Salle Hors sac à St Pierre de Chartreuse

195€ l'année ou 15€ la séance

### RYTHME ET FORME ATOUT +

Activité pour améliorer sa condition physique et son hygiène de vie dans un souci de mieux être, avec des thématiques variées.

Mardis de 19h à 20h

Salle hors sac à St Pierre de Chartreuse

195€ l'année ou 15€ la séance

Association

charmantsomgym@gmail.com

Educatrice sportive

swingtousjours.fr@gmail.com

# Musifolk

**De la danse pour toutes et tous**, du chant à volonté et de l'accordéon pour les dingues du soufflet ! Musifolk propose trois ateliers autour de l'univers du folk ainsi que des évènements pour faire la fête toute l'année !

L'atelier de danse folk pour se démêler les pieds ! 1 vendredi par mois, à la salle des associations de St Pierre de Chartreuse.

**La chorale SciaCanta** pour s'amuser ensemble avec des chants entraînants et mélodieux ! 2 mercredis par mois à la salle des associations de St Pierre de Chartreuse

**L'atelier d'accordéon diatonique** pour apprendre du répertoire et mieux connaître son instrument ! 2 vendredis par mois, salle des arts de St Pierre de Chartreuse

Adhésion à Musifolk : 15€

Tarif danse et accordéon : 35€

Tarif chorale : 95€

Toutes les infos sur [www.musifolk.fr](http://www.musifolk.fr)  
ou à [musifolk@gmail.com](mailto:musifolk@gmail.com)

## TENNIS CLUB DES ENTREMONTS

Tarifs 2023-2024

Licence Cours adultes Tennis Form' 95 €

Licence Cours adultes Tennis Senior

Féminin (matériel adapté) 75€

Licence découverte (première licence)

Enfant 10 €

Adulte (+ 18 ans) 18 €

Si plusieurs licences dans une même famille : - 5 € pour 2 licences

Licence avec cours à l'école de tennis

Enfant - 12 ans 80 €

Enfant + 12 ans 85 €

Licence seule

Jeune (-18 ans) 55 €

Adulte (+ 18 ans) 85 €

Pass'Sport accepté.

La location de la clé du terrain se fait à l'Office du Tourisme de Saint-Pierre-d'Entremont.

Présidente, **Sabine Coste**

**06 81 64 09 78**

Secrétaire, **Delphine Gomes Dos Santos**

**06 08 95 20 60**

[tc.entremonts@gmail.com](mailto:tc.entremonts@gmail.com)

Facebook : Tennis Club des Entremonts

# VIE LOCALE & SOLIDARITE



## ESPACE DE VIE SOCIALE

### GRATUITERIE

Une pièce dédiée dans les locaux de L'Aadec, où

- on y dépose ce que l'on veut.
- on y prend ce que l'on veut.

Les objets doivent être propres, en état de marche, et peu encombrants.

**Lundi au vendredi**  
suivant les horaires d'ouverture des bureaux de l'Aadec  
+ 3 premiers mardis du mois, le soir, 19h-21h (environ).

Ce lieu a besoin de vous pour vivre : un(e) bénévole doit passer chaque semaine pour faire un brin de rangement et jeter si besoin.

**Parlez en autour de vous, pour venir soutenir l'équipe de bénévoles.**

**Concernant la Gratuiterie, les Mardis Gratuits, les sorties en famille, et les services de l'EVS, contacter l'AADEC :**  
**04 79 65 84 03**  
**accueil@aadec.fr**

### MARDIS GRATUITS

Chaque mardi, dans la Salle Interco' une rencontre différente :

**Premier mardi du mois**  
rencontre JEUX  
avec Miguel et Elsa

**Deuxième mardi du mois**  
rencontre PETITS BRICOLAGES  
avec Amélie

**Troisième & dernier mardi du mois**  
bénévoles, proposez vos idées !

### SORTIES EN FAMILLE

Organiser à plusieurs, c'est plus facile !

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

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

Aides financières selon les actions.



## SALON DES HABITANTS

Vous souhaitez papoter et prendre un café ensemble ?  
Vous cherchez un lieu pour vous réunir pour construire un projet ?

Le salon des habitants est fait pour ça !

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

## ESPACE MULTIMEDIA

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 visio-conférence, ordinateur et bureau...  
Et réservation de la salle pour des soirées jeux avec la possibilité d'apporter une console pour brancher sur le vidéo projecteur.

## ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Vous avez besoin d'aide ?

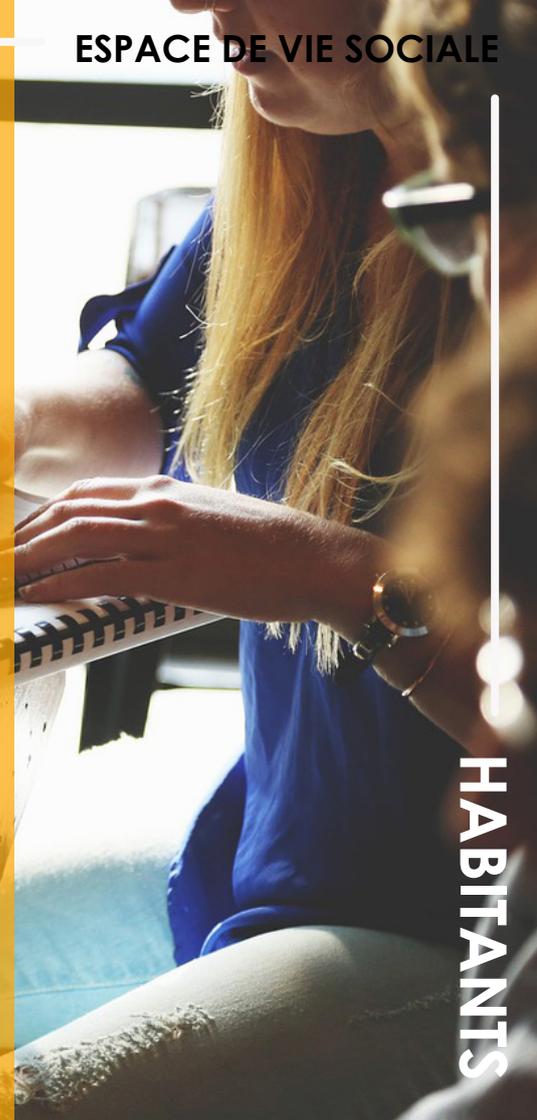
Profitez d'un accompagnement dans la joie et la bonne humeur pour faciliter vos démarches administratives :  
(RSA - allocations familiales - prime d'activité - prime de naissance - aides aux logements - aides aux vacances - dossiers retraites... )

**9h - 17h du lundi au vendredi**  
**sauf mercredi après-midi**  
**sur rendez-vous**

**AADEC, Espace de Vie Sociale**

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

[www.aadec.fr](http://www.aadec.fr)



## Mise à disposition de MATERIEL

**Pour les adhérents individuels, familles  
ou associatifs**

**Formules possibles :**

**Adhésion simple AADEC 35 €**

Cela comprend : *Communication (petit support et diffusion), accompagnement associatifs (statuts, projets), prêts de salles (salle de Visio, salle multimédia). Petits matériels : verres, tables, couverts*

**Adhésion globale 80 €**

Cela comprend : *Communication (petit support et diffusion), accompagnement associatif (statuts, projets), prêts de salles (salle de Visio, salle multimédia). Petits matériels : verre, tables, couverts. Gros matériels : 3 barnums 3/3, crêpières, percolateurs, casseroles, cages de foot, barbecue gaz, tripatte, tireuse, sono, projecteur, écran, etc ...*

**Adhérent Famille**

**ou Individuelle supplément matériel 50€**

**+ des contrats spécifiques :**

*Grand chapiteau, avec réglementation à part (100€ le weekend)*

*2 Minibus (participation au km + essence)*

*Cabanes Géantes avec 2 animateurs rémunérés obligatoires*

## Mise à disposition de SALLES

L'Aadec a pour mission de gérer les plannings de mise à disposition

- des **salles de la Maison**

**Hermesende**

- de la **salle intercommunale**

- de la Salle Notre-Dame (régisseur obligatoire et participation aux frais)

- de l'Espace MultiActivités (Gymnase)

Associations ou professionnels, vous voulez organiser un événement ou un atelier sur l'année, contactez nous !

## LUDO place ! Prêt 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.

RDV lors des premiers mardis de chaque mois dans le cadre des soirées Jeux (voir Mardis Gratuits) !

## Soutien COMMUNICATION sur le territoire

A destination des professionnels et associations du territoire.

### L'AADEC'OUVERTE

Mensuel

Informations à envoyer avant le 15 de chaque mois

### L'AADEC'ECO

Bi-annuel

Informations...

### Le GUIDE DES ASSOCIATIONS ET DES ACTIVITES

Annuel

Informations mises à jour en août de chaque année.

### des NEWSLETTERS

à destination des adhérents, des familles, des usagers de l'accueil de loisirs, du service Jeunesse, etc., tout au long de l'année.

**Informations à transmettre à  
[communication@aadec.fr](mailto:communication@aadec.fr)**

**04 79 65 84 03  
[accueil@aadec.fr](mailto:accueil@aadec.fr)**



## SOU DES ECOLES ST PIERRE D'ENTREMONT

Association des parents d'élèves, elle organise des événements pour financer les actions pédagogiques des élèves, tout en participant aux animations de la vie locale.

Le Sou a besoin de tous les volontaires !

Contacter **Greg** ou **Camille**.

[le.sou.spe@gmail.com](mailto:le.sou.spe@gmail.com)

## ENTRE MONTS ET PEUPLES

L'association oeuvre pour une solidarité active et concrète en faveur des personnes exilées et/ou en situation de précarité accueillies dans la vallée des Entremonts, sur le territoire national et à l'étranger.

Vous souhaitez nous rejoindre pour participer à nos actions, contactez-nous !  
[solidarite.entremontsetpeuples@gmail.com](mailto:solidarite.entremontsetpeuples@gmail.com)

Roselyne : 06 85 65 86 91  
Elisabeth : 07 81 32 75 50



VIE LOCALE

## **AAPPMA Saint-Pierre-d'Entremont**

Association Agréée de Pêche et de Protection des Milieux Aquatiques a la mission de gérer les populations piscicoles et surveiller l'état des rivières qui constituent la tête du Bassin Versant du Guiers Vif.

Ses deux gardes assermentés ont aussi la fonction de police de la pêche.

Contactez-nous si vous êtes témoins de braconnage ou de pollution.

### **Contact**

**Olivier PYTHON, Président**

**07 82 87 40 95**

**Yann PIN, Garde Pêche**

**06 76 60 12 39**



## **AMICALE DES SAPEURS POMPIERS**

Centre de secours d'Entremont-le-Vieux

Pour faire vivre le centre, améliorer le quotidien au sein de la caserne.

[amicale.chartreuse.nord@gmail.com](mailto:amicale.chartreuse.nord@gmail.com)



# LOISIRS & ANIMATION



## CLUB DES GAILURONS

Le club propose Belote, Scrabble, sorties culturelles, repas, thé dansant, concours de Belote, etc. tout au long de l'année.

### BELOTE - le jeudi 14h

à l'ancien Réfectoire à St Pierre d'Entremont

### SCRABBLE - le lundi 14h

à La Maison Hermesende à St Pierre d'Entremont

Adhésion annuelle 25€

Tel. Violette MICHALLAT

06 98 28 99 27

[gailurons3873@gmail.com](mailto:gailurons3873@gmail.com)

## CORBEL ANIMATION

Fusion du Comité des fêtes et l'Association des parents d'élèves en 2023, l'association a pour objet des animations culturelles, pour les enfants et les adultes :

- animations pour les Journées du patrimoine autour du four à pain pour l'édition 2023,
- les « Musicades » : journées musicales au mois de juillet avec l'APVECA,
- repas pour les anciens, et arbres de Noël pour les enfants, et d'autres actions sont à venir.

Adhésion annuelle

5€/personne ou 10€/personne

Tel. Gilles ARGAUD 06 09 35 12 56



## LE GROUPEMENT DES ARTISANS, PAYSANS ET CRÉATEURS DE CHARTREUSE

Le Groupement des Artisans, Paysans et Créateurs de Chartreuse regroupe **41 adhérents** tous désireux de mettre en avant la qualité, les savoir-faire et le fait-main dans le Massif.

### Nous organisons chaque année :

- le marché de la Création, le second dimanche de juillet.
- les marchés du mercredi soir durant l'été.
- le marché de Noël,
- la Fête des Pays et Artisans (en collaboration avec l'Office de tourisme et la SICA), à la fin du mois d'août.

Vous pouvez retrouver notre large gamme de produits au sein de la boutique de l'Office de Tourisme de Saint-Pierre-d'Entremont.

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



## L'ACCUEIL TOURISTIQUE DES ENTREMONTS

L'équipe vous accueille toute l'année. Nombreuses animations durant les vacances scolaires, expositions artisanales et expositions temporaires.

**Maison intercommunale  
Saint-Pierre-d'Entremont**

**04 79 65 81 90  
destinationchartreuse.fr**





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

Quel que soit votre âge, vous vous impliquez sans être rémunéré dans les activités d'une structure à laquelle vous proposez **vos compétences et vos connaissances** sur votre temps libre.

Le bénévole peut s'engager auprès d'associations aux objectifs 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 ?

Vous voulez donner un peu de votre temps.  
Vous voulez partager vos compétences / connaissances.

[accueil@aadec.fr](mailto:accueil@aadec.fr)



Association d'Animation  
pour le Développement  
des Entremonts en Chartreuse

Maison Intercommunale  
15 place de l'Église  
38380 Saint-Pierre-d'Entremont

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

## LE BUREAU

Gaëtan PASCAL : Président  
Antoine PATTE - Vice Président  
Jean-François GIROUD - Vice-Président  
Jean-Luc COURCHET - Trésorier  
Elsa DELARUE - Secrétaire

## L'ÉQUIPE

**Direction** : Quentin - 06 74 65 94 28 - direction@aadec.fr

**Accueil/comptabilité** : Stéphanie - accueil@aadec.fr

**Culture** : Christophe - sallenotredame.fr

**Jeunesse et accueil 11-17 ans** : Marie - 06 01 88 70 49 - jeunesse@aadec.fr

**Enfance et accueil de loisirs 3-11 ans** : Amélie - 07 63 10 53 79 - enfancejeunesse@aadec.fr

**Petite enfance (LAEP)** : Emilie et Sylvie - 04 79 65 84 03



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'information diffusée dans votre boîte aux lettres).

L'édition de cette brochure est rendue possible grâce aux aides de la Communauté de Communes Cœur de Chartreuse, du Conseil départemental de la Savoie et de la Caisse d'Allocations Familiales.

Contenus rédactionnels: L'équipe AADEC & ses partenaires  
Réalisation graphique : Marine Sibellas



PARTENAIRES

