



2024 - 2025

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 7 septembre 2024 - 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 24 / 25 !

Pour les associations souhaitant participer, inscription obligatoire par e-mail 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.

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/
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
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 pend-
ant 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 76 66 65 23 / 06 85 93 04 53
direction-bbbus@cc-coeurdechartreuse.fr

MAM les EXPLOR'ACTEURS

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 3 mois 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.
La MAM est fermée :
les jours fériés (Pentecôte inclus) ainsi qu'au pont de l'Ascension,
2 semaines à Noël,
1 semaine à Pâques,
3 semaines en Août.

MAM les P'TITES CHOUETTES DE CHARTREUSE

63 chemin du rosaire
38380 Saint Pierre d'Entremont
06 49 69 85 61
mamlesptiteschouettes38@gmail.com

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 3 mois 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
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 1ère semaine des vacances scolaires
de Hiver - Printemps - Toussaint et l'été (juillet et dernière semaine
d'août 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,
07 63 10 53 79
enfancejeunesse@aadec.fr

www.aadec.fr

Nouveau projet
pédagogique
pour l'accueil de loisirs !
Consultable sur 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

Conseil Intercommunal Jeunes

Pour les jeunes agés de 11 à 17 ans,
habitants les Entremonts en Chartreuse,
et qui souhaitent s'investir pour faire bouger leur Vallée!

Candidature avant le 5 octobre 2024
en contactant l'espace jeunes de l'AADEC



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

Mission locale jeunes

Informations et accompagnements formation, emploi, santé et logement

04 79 36 20 65 / 04 79 36 53 98

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

CULTURE



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.



sallenotredame.fr

Résidence création

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



GRAINE DE SON

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



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 et à St Pierre d'Entremont, le mercredi.

Appeler l'association au 06 70 84 23 98

CHORALE ADULTES

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

Répertoire varié de chants du monde allant des Balkans, à l'Amérique latine en passant par l'Occitanie et l'Afrique.

À partir du 1er octobre, le mardi de 20h à 21h30 à la Maison Hermesende + 3 samedis dans l'année.

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



PRATIQUE INSTRUMENTALE & CHANT

Collectif des professeurs-musiciens

Cours : 500 € / an (à préciser avec les professeurs)
Hebdomadaire pour les enfants / Toutes les 2 semaines
pour les adultes (durée de cours plus longue)

PIANO (St-Pierre-d'Entremont)

Alexandre GUHERY - 06 81 06 64 14

oreilledulynx@gmail.com

Patricia MERIGON - 06 25 28 08 00

patricia.merigon@orange.fr

Contacter l'association pour des cours à St P. de Chartreuse

CLARINETTE (St-Pierre-de-Chartreuse)

Stéphanie VINCENT - 06 28 90 24 74

VIOLONCELLE & GUITARE

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

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

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

En relation avec l'Association des Amis de l'Eglise de Saint Hugues de Chartreuse et de l'œuvre 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'œuvre 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.jimdofree.com
communication-apveca@laposte.net

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

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

biblio.stpierre@entremonts.net

Téléphone : 06 95 84 22 92

LA BIBLIOTHÈQUE D'ENTREMONT-LE-VIEUX

Environ 4000 livres, BD, CD, documents...
Et des animations chaque mois
(tricot, ateliers d'écriture, jeux,
coups de coeur, etc...)

C'est un service municipal géré par des bénévoles. Il se trouve en face de la coopérative laitière, entre la librairie et la boulangerie.

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

bibliotheque.entremont@gresille.org

Téléphone : 04 79 65 82 48

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

MUSIFOLK

Ateliers et évènements toute l'année pour s'amuser dans l'esprit des bals folk populaires !

DANSE DÉBUTANT

1 mercredi par mois, pour être plus à l'aise sur les danses les plus communes de bal folk.

DANSE TRAD

1 vendredi par mois, pour découvrir des danses à figures, des danses du monde...

NOUVEAU ! DANSE ENFANT !

Pour faire danser les enfants pendant les vacances scolaires (4-10 ans).

ACCORDÉON DIATONIQUE

2 mercredis par mois, pratique collective.

CHORALE SCIACANTA

2 mercredis par mois, chants en français et langues du monde, en polyphonie.

Adhésion à Musifolk : 15€
Tarif danse et accordéon : 35€
Tarif chorale : 105€

À Saint Pierre de Chartreuse

Toutes les infos sur www.musifolk.fr ou à musifolk@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 16 h 30 - 18 h (possibilité de récupérer les enfants à l'école).

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

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

SOLFASIRC

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 numé-
ro 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 : 195 €

Adhésion à Solfasirc 10 €

06 41 68 30 56
pedagogie@solfasirc.org

CLUB VTT CHARTREUSE BIKE SCHOOL

"Pédaler ensemble, grandir en montagne !"
Un club VTT au cœur de notre massif
pour rouler en tout temps, tout terrains,
sur les sentiers de chartreuse.

Les moniteurs cyclisme de Chartreuse
(MCF Chartreuse) proposent des
séances de VTT les samedis matin en
automne et au printemps.

Au programme sur l'année : Enduro,
enduro kids, pump track, crosscountry,
maniabilité, course d'orientation et
ateliers ludiques pour développer et
renforcer les fondamentaux du vtt de
montagne.

Des stages d'approfondissement et
des sessions spéciales seront propo-
sées.

Pour les filles et les garçons à partir de 6 ans
2 groupes de niveau les samedis matin :

Les Bikers Chartroussins : 9h/10h30
Les Riders Chartroussins pour les plus
aguerris : 10h30/12h30
Groupe de 10 participants max.

Séance d'essai le 14 et 21 septembre
2024 (préinscription recommandée)
Tarif : de 200 à 250€ annuel.

Pour tous renseignements et inscriptions :

Christel au 04 38 86 91 31
ou Lionel au 06 78 15 82 38
contact@carlusiana.com



TENNIS CLUB DES ENTREMONTS

Tarifs 2024-2025

Licence Cours adultes Tennis Form' 95 €

Licence Cours adultes Tennis Senior
Féminin (matériel adapté) 75€

Licence découverte (valable 3 mois)

Enfant 10 €

Adulte (+ 18 ans) 40 €

Si plusieurs licences dans une même fa-
mille :

- 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 du court de tennis se fait
auprès de l'Office du Tourisme de
Saint-Pierre-d'Entremont (04 79 65 81 90).

Présidente, **Sabine Coste**

06 81 64 09 78

Secrétaire, **Delphine Gomes Dos Santos**

06 08 95 20 60

tc.entremonts@gmail.com

Facebook : Tennis Club des Entremonts

ENTR'GYM

Les activités débuteront la semaine du 9 septembre

Cours adultes, hors vacances scolaires
Adhésion à l'association : 10€.

GYM DOUCE, GYM TONIQUE

Ecole St Pierre d'Entremont,
salle de motricité
Gym douce : jeudi 18h - 19h
Gym tonique : jeudi 19h - 20h
Tarif saison 1h par 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 18h45 - 19h45
Tarif saison 1h 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

Judi : 9h50 - 10h50

Vendredi : 18h - 19h

Tarif saison 1h 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 martiale 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

Judi : 19h - 20h

Tarif saison 1h par semaine :

110€ (hors adhésion)

Fabrice : 06 83 38 03 87

GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

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

Lundi (maison Hermesende)

9h45-10h15 / 11h20-11h50

Lundi soir

(Salle polyvalente Entremont-Le-Vieux)

20h - 20h30

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

Adeline : 07 81 48 23 54

PILATES

Abdominaux méthode De Gasquet

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

Lundi (maison Hermesende)

8h45 - 9h45 / 10h20 - 11h20

Lundi soir

(Salle polyvalente Entremont-Le-Vieux)

19h - 20h

Tarif saison 1h par semaine :

110 € (hors adhésion)

Adeline : 07 81 48 23 54

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

SPATULES et BASKETS en Chartreuse



pour se retrouver, s'améliorer, être en forme, se dépasser et se construire!

NOUVEAU : le Ski Club Entremont Le Vieux diversifie ses pratiques.

En loisir pour les jeunes : Ski alpin, ou ski de fond ou mi-fond/mi-alpin (4 séances de chaque). Avec des spatules durant l'hiver et pour les motivés, en basket sur le reste de l'année.

En compétition pour les jeunes et moins jeunes : ski alpin, ski de fond et biathlon. Toujours activités déclinées façon spatules et baskets

Les samedis matin pour tous et les mercredis après-midis pour les plus motivés

Pour les adultes : 6 cours de skating si 6 inscrits minimum, les samedi matins en hiver

Groupes marche nordique dès 6 personnes les samedis matins et/ou un jour en semaine en fonction des demandes (9 séances et plus si plus d'inscrits)

Organisation de quelques événements

A Partir de 120 euros, pratique des activités sur les différents sites de Chartreuse

Pour tous renseignements :

skiclubentremont73@gmail.com

ou fannyframboize@gmail.com

DANSE CONTEMPORAINE

À travers des exercices techniques, des ateliers de recherche, d'improvisation et de composition, laisser l'énergie créer le mouvement, s'aventurer dans son imaginaire, trouver sa propre danse.

Comment s'exprimer non pas avec la parole mais avec son corps !

- EVEIL 1 3-4 ans mercredi 10h-11h
- EVEIL 2 5-6 ans mercredi 11h-12h
- INITIATION/TECHNIQUE mardi 18h-19h
- ADULTES mardi 19h15-20h15

(Selon les inscriptions, il est possible que certains horaires et jours soient modifiés. Confirmation après le forum)

STAGES

ENFANTS-ADOS-ADULTES-SENIORS,
pendant les vacances de la Toussaint,
de février et d'avril.

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

sophierideau@hotmail.fr



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 musicalité, impros et chorégraphies seront au rendez-vous.

Cours de danse tribal fusion les mercredis
10-12 ans mercredi 17h-18h30
Possibilité d'ouvrir un cours 7-9 ans selon
les demandes.

Adhésion 5€ - tarif par trimestre

Association Les mots qui bougent

Aimée : 06 64 36 04 16

lesmotsquibougent@gmail.com



DANSE

CHARMANT SOM GYM

Association

charmantsomgym@gmail.com

Educatrice sportive

swingtousjours.fr@gmail.com

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

Autres activités : marche nordique, cocktail Gym-rando et Rythmo décalé (cardio)

Démarrage des activités lundi 9 septembre

SPORT



ANIMATION LOCALE & SOLIDARITE



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

et d'autres soirées à construire !

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.



Mise à disposition de MATERIEL

Pour les adhérents individuels, familles
ou associatifs de l'Aadec

Formules possibles :

Adhésion simple 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,
contacter 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) !

04 79 65 84 03

accueil@aadec.fr



HABITANTS

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 !

le.sou.spe@gmail.com



VIE LOCALE

SOLIDARITE ENTRE MONTS ET PEUPLES

c'est une histoire de ponts par-dessus les murs bâtis pour exclure. Une histoire de portes qui s'ouvrent quand tant d'autres se ferment. La solidarité qui motivait il y a 40 ans les fondateurs d'Entre Monts et Peuples est devenue aujourd'hui en 2024 vitale ici-même, où des étrangers démunis demandent l'hospitalité.

Solidarité Entre Monts et Peuples, refusant la pédagogie du chacun pour soi et de l'insensibilité, tâche d'accueillir le plus dignement qu'elle peut les personnes exilées qui souhaitent trouver abri chez nous, comme elle se mobilise pour intervenir à l'étranger auprès de populations en difficulté :

1982 à 2023 Burkina Faso
Années 90 Roumanie
1992 à 1996 Bosnie
2016 à 2021 Albanie
2021 à 2023 Ukraine, Guinée 2023,
2024 Angola, Congo RDC 2024 Sine
Saloum (Sénégal)

Nous avons beaucoup d'informations et de projets passionnants à vous communiquer :



Nous serons très heureux, grâce à votre présence, de contribuer à faire de notre petit coin de planète, une terre plus hospitalière.

Les membres du Conseil d'administration de Solidarité Entre Monts et peuples :

**J.Y. André, M. Bacuzzi, B. Bienassis, J.P. Claret, C. Fouché, A. Naval
E. Braure et R. Fonseca, coprésidentes
07 81 32 75 50 / 06 85 65 86 91**

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



CORBEL ANIMATION

Fusion du Comité des fêtes et de l'Association des parents de Corbel en 2023, l'association a pour objet des animations culturelles et conviviales, pour les habitants de Corbel et plus.

Adhésion annuelle
5€/personne ou 10€/famille

corbelanimation@laposte.net



LE GROUPEMENT DES ARTISANS, PAYSANS ET CRÉATEURS DE CHARTREUSE

a pour objectif de valoriser les savoir-faire des artisans et producteurs de Chartreuse dans la vallée des Entremonts. Il regroupe une quarantaine d'adhérents désireux de partager leur amour du fait-main.

Nous organisons chaque année :

- le marché de la Création, le second dimanche de juillet.
- les marchés nocturnes, les mercredis de l'été.
- le marché de Noël,
- la Fête des Paysans et Artisans (en collaboration avec l'Office de Tourisme et la SICA), à la fin du mois d'août.

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

artisansdechartreuse@gmail.com
06 10 63 66 54

Boutique
Artisanale
DES ENTREMONTS

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





L'AADEC - 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

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@aaec.fr

LE BUREAU

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

L'ÉQUIPE

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

Accueil / Comptabilité : 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 : 07 63 10 53 79 - enfancejeunesse@aadec.fr

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



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



Ce guide est un travail collectif voulu le plus complet 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

