

2025 - 2026

INITIATIVES LOCALES DES ENTREMONTS EN CHARTREUSE

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET DES ACTIVITÉS

INTRODUCTION-----	3
L'AADEC ET SES MISSIONS-----	4
ENFANCE & JEUNESSE-----	5
ART & CULTURE-----	12
ENVIRONNEMENT & PATRIMOINE-----	18
SPORT-----	21
ANIMATION LOCALE & SOLIDAIRE-----	27
BENVOLAT-----	33



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 6 septembre 2025 - 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 25 / 26 !

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'Education 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 - JEUNESSE





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

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 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 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**.

La MAM est fermée :
les jours fériés (Pentecôte inclus) ainsi qu'au pont de l'Ascension,
1 semaine à Noël,
1 semaine en février,
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
contact@feesetlutins.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 seconde 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^{ère} semaine des vacances scolaires
de Hiver - Printemps - Automne 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

L'espace jeunes

Mercredi 12h - 16h30

Samedi En fonction des disponibilités des jeunes !

Vacances scolaires

Vendredi soir ou soirée suivant programme

Horaires modifiables selon les besoins des jeunes

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 12 h à 14 h



Information et inscription

06 01 88 70 49

jeunesse@aadec.fr

Conseil Intercommunal Jeunes

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

Candidature dès la rentrée de septembre 2025
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.**

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
- Soutien de la Communauté de Communes Coeur de Chartreuse



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

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 € en 2025

Evolution à venir en 2026

Evènementiel

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 Ping Ponk Orkestrass**

Un nouvel atelier verra le jour à la rentrée 2025 à la maison Hermesende : le « Ping Ponk Orkestrass ».

Animé par une comédienne-metteuse en scène, enseignante au conservatoire de Chambéry, cet atelier théâtral et musical est un terrain de jeux d'improvisations et d'expérimentations : poésie, mise en voix, mise en corps, jeu de rythmes, jeu de rôles, cris du cœur, un mirifique Big Bazar pour faire pétiller les désirs créatifs de chacun et réveiller les papilles auditives et visuelles de tous ! un feu de joie !

Pour les enfants de **11 à 14 ans le mercredi de 16h30 à 18h00.**

Julie Binot : 06 01 78 73 45 ou grainedeson.com@gmail.com

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**

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

Aimée SOHIER - 06 64 36 04 16

aimeesohier@gmail.com

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

CLARINETTE (St-Pierre-de-Chartreuse)

Stéphanie VINCENT - 06 28 90 24 74

VIOLONCELLE et/ou GUITARE

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

Marianne DERIES - 06 43 24 31 52

deries.marianne@orange.fr

ACCORDEON DIATONIQUE

(St-Pierre-d'Entremont)

Samuel WEBER - 06 29 61 43 85

samuel.weber@gresille.org

CHANT

(Saint-Pierre-de-Chartreuse et St Pierre d'Entremont)

Formules de 5 ou 10 cours de 1 heure :

Audrey SEVELLEC - 06 08 65 25 46

audrey.sevellec@gmail.com

Sarah VANDEWOESTYNE - 06 59 72 66 17

sarah.vandewoestyne@gresille.org

Atelier Sola

Autour des expressions musicales et vocales !

Ateliers chant improvisé – circlesongs

Deux heures en toute convivialité où des jeux de voix nous amènent à explorer la spontanéité du chant, notre musicalité, sans jugement et avec fun.

Ouvert à tou.tes

Tarif

10 € la séance

Stages autour du chant

Un week-end pour oser sa voix !
Une à deux fois dans l'année.
Entre travail corporel, technique vocale, jeux d'improvisation et d'interprétation, venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de chanter en toute liberté.

Ouvert à tou.tes
dates à venir

asso.sola@mailo.com



MUSIQUE

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.

En période scolaire :

Mardi 16 h 20 - 18 h 30

Samedi 10 h - 12 h

biblio.stpierre@entremonts.net

Téléphone : 06 68 34 14 28



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

LA BIBLIOTHÈQUE D'ENTREMONT-LE-VIEUX

Environ 4000 livres, BD, CD, documents...
Et des animations chaque mois
(Tricot, Coinche, Belote, Tarot...)

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

Période scolaire

Mardi 16 h 30 - 18 h 30

Samedi 17 h - 19 h

Hors période scolaire

Mercredi 10 h - 12 h

Samedi 17 h - 19 h

bibliotheque.entremont@gresille.org

Téléphone : 04 79 65 82 48

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...

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

Dés le CP, Nathalie vous propose des Ateliers de création évolutifs adaptés au rythme de chacun pour inviter à développer ses talents personnels de façon ludique et personnalisée.

Chaque lundi en période scolaire.

L'intervenante récupère vos enfants directement à la sortie de l'école et nous partons ensemble à l'Atelier (dans la maison Hermesende) pour une séance de création jusqu'à 18h00 après un goûter sorti du sac.

! Pause hivernale de Noël à mi-mars !

Projets de l'année co-construit tous ensemble en fonction des préférences et souhaits des enfants.

Prix forfaitaire tout matériel compris :

210 € + adhésion familiale à
l'association

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 : 06 70 23 69 27

Héliophanie Arts Plastiques

- **Cours de peinture et de dessin** à St Pierre d'Entremont
- **Initiation et perfectionnement des techniques** de la peinture et du dessin

Menu au choix :

- Les bases du dessin
- La peinture à l'huile / à l'acrylique
- L'aquarelle
- La composition
- Les théories des couleurs

Héliophanie
émotions d'artistes

Tous les **mardis en période scolaire**, entre **19h30 et 21h30** (àp 19-09-2025) soit 60 heures d'instruction.

Prix : 300€, matériaux fournis si besoin, non inclus.

Ouvert à toutes et à tous.
caldwell.joseph@orange.fr

ENVIRONNEMENT - PATRIMOINE



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



ENTREMONTS ENVIRONNEMENT

L'association Les Entremonts Environnement a pour but de **regrouper** toute personne morale et physique **pour la protection de l'environnement dans les Entremonts en Chartreuse**.

Elle est compétente dans tous les domaines liés à l'environnement (pollutions, nuisances...) en considérant notamment leur **impact sur la santé humaine et sur les écosystèmes**.

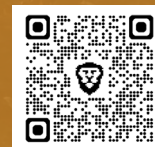
Elle œuvre pour la **défense, l'information et la sensibilisation** des habitants des Entremonts sur les questions d'**environnement, de santé ou de biodiversité**.

Les sujets dont l'association est en capacité de se saisir :

Biodiversité, Ecosystèmes, Agriculture -
Permaculture, Déchets, Pollution Air Eau & Sol,
Numérique, Énergie, Polluants du quotidien
(perturbateurs endocriniens...), Alimentation,
Téléphonie - Antenne -
Ondes électro-magnétiques, Tourisme responsable -
Nature etc.....

Plus d'infos sur notre site

<https://entremonts-environnement.org>
contact@entremonts-environnement.org



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 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 : 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 proposées.

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.

Tarif : de 200 à 250€ annuel.

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



SPATULES et BASKETS en Chartreuse



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

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. Activités toujours déclinées façon spatules et baskets
Les samedis matin pour tous et les mercredis après-midis pour les plus motivés

Pour les adultes : à voir en fonction des demandes

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

Inscriptions saisonnières ou à l'année

Pour tous renseignements :
skiclubentremont73@gmail.com
ou
skiclubentremont73.nordique@gmail.com

ENTR'GYM

Les activités débuteront la semaine du 8 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
Jeudi : 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
Jeudi : 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

TENNIS CLUB DES ENTREMONTS

Tarifs 2025-2026

Licence Cours adultes Tennis Form 100€

Licence Cours adultes Tennis Senior

(matériel adapté) 75 € (avril à juillet - 45€)

Licence avec cours à l'école de tennis

Enfant - 12 ans 85 €

Enfant + 12 ans 90 €

Cotisation découverte (valable 3 mois)

Enfant 20 €

Adulte (+ 18 ans) 45 €

Cotisation Annuelle

Enfant 60 €

Adulte (+18 ans) 90 €

Si plusieurs licences dans une même famille :

5 € pour 2 licences - 10 € pour 3 licences - 15 € pour 4 licences

Nouveauté : Concept 3 en 1

- Cardio/renfo
- Tennis/Pickleball ludique
- Relaxation

Séance d'1 heure, sans prérequis, pour toutes et tous dès 15 ans
les Mercredis à 18h

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

Sabine Coste - **06 81 64 09 78**

Delphine Gomes Dos Santos - **06 08 95 20 60**

tc.entremonts@gmail.com

Facebook : Tennis Club des Entremonts

DANSE CONTEMPORAINE / MODERN-JAZZ

Un cil sur la joue

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!

COURS CONTEMPORAIN

- EVEIL 1-3-4 ans, Mercredi 10h-11h
- EVEIL 2 5-6 ans, Mercredi 11h-12h
- INITIATION 7-8 ans, Mercredi 12h-13h
- TECHNIQUE 9-14 ans, Mardi 18h-19h
- ADULTES, Mardi 19h15-20h15

COURS MODERN-JAZZ

- TECHNIQUE 9-14 ans, Jeudi 17h30-18h30
- Selon les inscriptions, ouverture d'un cours INITIATION 7-8 ans.

STAGES

pendant les vacances de la Toussaint,
de février, d'avril et d'été.

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

sophierideau@hotmail.fr

horaires modifiables



BIODANZA

Une pédagogie du mieux vivre, développant vos potentiels par le mouvement dansé, le pouvoir de la musique et le contact avec les autres.

Vous dansez seul, à deux et en groupe; intégrant la motricité, les sensations et les émotions.

Il est proposé une alternance de danses rythmiques/dynamiques pour stimuler la vitalité et des danses douces/lentes pour accéder à la sensibilité et l'intériorité.

On améliore sa qualité de vie et on (re)place le vivant au centre!

Il n'y a pas de chorégraphie et la pratique n'exige aucune compétence physique particulière, venez pour vous faire plaisir!

**Dès le 8 septembre COURS HEBDOMADAIRES
Les lundis de 19 à 21h-**

Salle Notre Dame-Hermescende-salle Violette,
73 670 St Pierre d'Entremont.

2 cours d'essais offerts!

REBOULIN Charlotte, Association Danse et Vie
Facilitatrice en Biodanza,
Formée et supervisée par l'école de
Lyon Système Rolando Toro

06 79 67 00 95
charlotte.reboulain@hotmail.fr

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



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.**



ADHÉSIONS Possibles

Adhésion Famille :

13€ en 2025 / 15 € en 2026

Adhésion Individuelle :

7 € en 2025 / 8 € en 2026

Adhésion Association/Structure :

35 € en 2025 / 40 € en 2026

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

Mise à disposition de MATÉRIEL

Supplément prêt de gros matériel :

45€ en 2025 / 50 € en 2026

En + Gros matériels : 3 barnums 3/3, crêpières, tables, percolateurs, casseroles, bancs, grille d'expo, tripatte, tireuse, sono, projecteur, écran, etc ...

+ des contrats spécifiques :

- Grand chapiteau, avec réglementation à part (100€ le weekend)
- 2 Minibus (participation au km + essence)

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) !

04 79 65 84 03

accueil@aadec.fr

Liste des jeux disponibles sur :

<https://www.myludo.fr/#!/profil/aadec-ludotheque-71391>



SOU DES ECOLES ST PIERRE D'ENTREMONT

Association de parents d'élèves dont le but est de soutenir financièrement les **projets pédagogiques** et l'**achat de matériels éducatifs**, en organisant divers événements en partenariat avec l'équipe enseignante :

- Marché d'automne
- Festivités de Noël
- Tombola
- Kermesse de fin d'année

le.sou.spe@gmail.com

Facebook : APE St Pierre d'Entremont



SOLIDARITE ENTRE MONTS ET PEUPLES

Notre association humanitaire, reconnue d'utilité publique, a pour **but principaux** :

- **Accueillir dignement les personnes exilées** désirant s'installer, même temporairement, dans les Entremont. Faciliter leur vie quotidienne (hébergement, travail, formalités administratives, déplacements, formation, insertion sociale dans le voisinage...)

- **Sensibiliser les habitants** à la nécessité de la solidarité internationale et aux bienfaits du partage avec d'autres cultures :

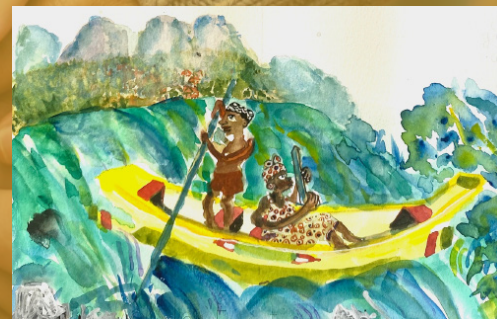
Nouveau projet de solidarité internationale pour la rentrée :
« En pirogue sur le Cozon ou sur le Guiers ô gué, ô gué ! »

Mise en place d'ateliers d'arts plastiques sur le thème de l'art et de la protection de la nature en danger, échange d'expériences entre les habitants des Entremont et « **Le Peuple de l'Eau** », habitants du Delta du Saloum (Sénégal).

Ce projet de solidarité internationale est en **collaboration** avec le Parc Régional Naturel de Chartreuse, l'Aadec, les écoles primaires, l'association Cogito Ergo Sum, Pays de Savoie Solidaire, « Gandoul Art et Pédagogie » (Sénégal)...

Rejoignez-nous !

nous serons très heureux grâce à votre participation, 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 :

solidarite.entremontsetpeuples@gmail.com

CLUB DES GAILURONS

Le club propose Belote, Scrabble, sorties culturelles, repas, 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 27€

Tel. Violette MICHALLAT

06 98 28 99 27

gailurons3873@gmail.com



CORBEL ANIMATION

« Ensemble, faisons vivre Corbel »

Autour d'activités et d'événements festifs, culturels, artistiques, pédagogiques et citoyens, Corbel animation a pour but d'animer notre village tout au long de l'année.

Temps forts :

Les Musicades, mini festival annuel de musique,
Fête de Noël,
Concerts et bals,
Soirée jeux,
Marrons chauds, etc.

Adhésion annuelle
5€/personne ou 10€/famille

corbel.animation@laposte.net

<https://www.facebook.com/CorbelAnimation>

LE GROUPEMENT DES ARTISANS, PAYSANS ET CRÉATEURS DE CHARTREUSE

A pour objectif de :

- valoriser les **savoir-faire des artisan.e.s et producteur-ices de Chartreuse** dans la vallée des Entremonts.
- faire vivre ce réseau composé d'une **cinquantaine de professionnel.les** en créant du lien et en les soutenant dans leurs pratiques

Nous organisons chaque année :

- le marché de la Création, courant 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.
- Retrouvez notre large gamme de produits artisanaux 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





QU'EST CE QUE LE BÉNÉVOLAT ?

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.**

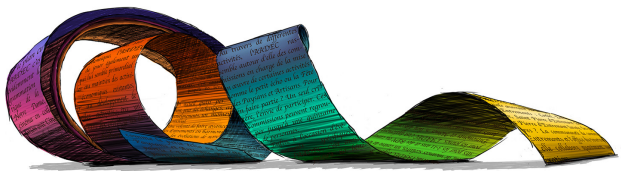
Comment devenir bénévole ?

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

accueil@aadec.fr

BÉNÉVOLAT





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@aadec.fr

LE BUREAU

Gaëtan PASCAL : Président

Laurent LEVROT - Vice Président

Jean-François GIROUD - Vice-Président

Alexis LESNE - Trésorier

Jérôme FERRAND- 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 : Elodie - 06 01 88 70 49 - jeunesse@aadec.fr

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

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

Participation création du guide : Fanny



Association d'Animation
pour le Développement
des Entremonts en Chartreuse

Pour nous rencontrer :
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

