



**Comité de quartier de Bregille**  
8 bis Chemin des Monts de Bregille du Haut  
25000 Besançon

Tél.

**03 81 61 70 37**

Email

**comite.comite-quartier-bregille@orange.fr**

Site

**www.lamaisondequartierdebregille.fr**

La Maison de quartier de Bregille est une structure de proximité qui œuvre dans le domaine de l'animation socio-culturelle et sportive afin de faire vivre le tissu associatif de votre quartier.

Elle offre à tous, un espace de loisirs, de formations, de rencontres, d'échanges et d'entraide en dehors de tout cadre politique, religieux, ethnique ou autre...

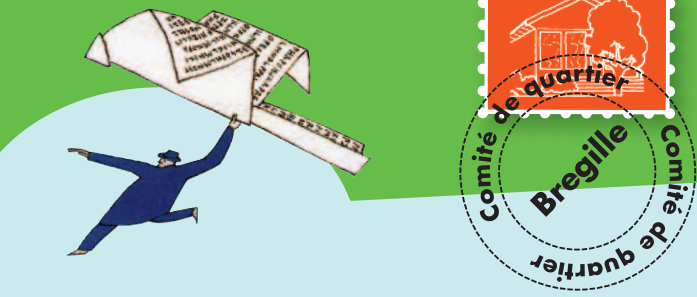
**Pour que cette Maison vive, pour qu'elle soit représentative des habitants de Bregille, venez nous rejoindre. Nous avons besoin de vous !**

En adhérant au Comité de quartier, en venant nombreux aux animations proposées, en participant à une ou plusieurs activités, en vous investissant de façon bénévole dans l'organisation (CA ou commissions) vous contribuerez à la convivialité et à la vitalité de notre beau quartier.



La maison de quartier de Bregille

Plaquette Marie Henckel 06 81 60 25 35



Maison de quartier de Bregille

# Plaquettes des activités



**ADHÉSION FAMILIALE AU COMITÉ DE QUARTIER : 23 €**

**Horaires et tarifs des activités**

\* **Aïkido adultes\*** - club associé, tarifs : voir avec le club  
Jeudi de 20h30 à 21h45

\* **Anglais** - Catherine Gresset, 210 €  
Elémentaire et intermédiaire : lundi de 14 h à 15 h 30 et de 15 h 30 à 17 h  
Perfectionnement : lundi de 17 h 15 à 18 h 45 et mercredi de 9 h 30 à 11 h  
Faux débutants le jeudi de de 11 h à 12 h 30

\* **Aquarelle** - Pascale Dole, 240 €  
Mardi de 10h à 12h

\* **Arts plastiques** - Delphine Rousset, 100 €, un mardi par mois de 19 h 45 à 21 h 15

\* **Art et artisanat** - Pascale Dole, 240 €  
Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

\* **Broderie/Travaux d'aiguille** - Marité Couteret, 16 €  
Un lundi par mois de 14h30 à 16h30 ou de 17h à 19h

\* **Chorale** - Jean-Pierre Drouhard, 42 €  
Jeudi de 20h à 21h30

\* **Couture** - Renée Midot, 16 €  
Un lundi sur deux de 14h00 à 16h45

\* **Cuisine** - Monique Favre et Jacqueline Weiss, 26 €  
Un lundi par mois de 13h45 à 16h45

\* **Danse enfants** - Association DACEL, 115 €  
Le mardi de 16 h 15 à 17 h : Éveil | 17 h - 17h 30 : Initiation | 17 h 30 - 18 h 30 : Initiés

\* **Encadrement** - Dominique Gillot, 56 €  
Un mercredi sur deux, (en 3 groupes) 9h30 à 12h | de 14h à 16h30 | et de 16h30 à 19 h

\* **Espagnol** - Nicolas Morel - 210 €  
Le mardi de 17 h 30 à 19 h (débutants) | 19 h 15 à 20h45 (initiés)

\* **Gymnastique\*** - Marie Françoise Pauchet, 120 €  
Lundi de 9 h à 10 h | 10 h à 11 h ; mardi de 19 h à 20 h | 20 h à 21 h ;  
jeudi de 9 h à 10 h | 10 h à 11 h

\* **Informatique** - Daniel Legras, 16 €  
Un lundi sur deux de 18 h à 20 h

\* **Italien** - Jessica Boisson, 230 €  
Le vendredi de 15 h à 16 h 30 (débutants) | 16 h 30 h à 18 h (faux débutants/intermédiaire) | 18 h à 19 h 30 (perfectionnement)

\* **Judo\*** - club associé, tarifs : voir avec le club  
le vendredi de 18h30 à 19h30 - enfants  
de 19h30 à 21h - adultes

\* **Kenjutsu\*** - club associé, tarifs : voir avec le club  
Jeudi de 19h à 20h30

\* **Lecture** - Mireille Morilhat, 16 €  
Un lundi tous les deux mois de 14 h à 16 h

\* **Peindre ensemble** - Annie Munier, 65 €  
Mardi de 14 h à 16 h 30

\* **PIED** - Guillaume Bouvier - 60 €  
Jeudi de 15h à 16h

\* **Après PIED** - Guillaume Bouvier - 65 €  
Jeudi de 14h à 15h

\* **Photo** - Jean Gullaud, 16 €  
Un samedi par mois de 11 h à 12 h; un autre samedi par mois de 14 h à 17 h et un mardi par mois de 20 h 30 à 22 h 30

\* **Randonnée\***, gratuit  
Deux dimanches par mois

\* **Relaxation** - club associé - Maud Seris - tarifs : voir avec l'association  
Samedi de 9 h 30 à 10 h 30

\* **Scrapbooking Européen** - Brigitte Le Dô - 25 € la séance  
Un mercredi par mois de 20 h à 22 h 30

\* **Scrapbooking et Carterie** - Brigitte Le Dô - 16 €  
Un mercredi par mois de 20 h 30 à 21 h 30

\* **Tai Chi Chuan\*** - Christian Renard, 115 €  
Mardi de 9h15 à 10h30 | 17h30 à 19h (17h30, Qi Gong - 18h, Tai Chi)

\* **Tarots** - Michel Mottet, 16 €  
Vendredi de 20 h à 22 h 30

\* **Tennis**, 5 € (prêt de la clef)

\* **Théâtre** - Josiane Bressand, 16 €  
Lundi de 20 h à 22 h

\* **Yoga** - 115 €  
Suzanne Donnet, mercredi de 17 h 30 à 18 h 45 | 19 h à 20 h 15  
Michèle Query, lundi de 17 h 15 à 18 h 30 et de 18 h 45 à 20 h

**\* Un certificat médical sera demandé pour les activités suivantes : Aïkido, Kenjutsu, Judo, Tai Chi, Gymnastique et Randonnée.**



## ACTIVITÉS ENFANTS



### ✖Danse

**L'activité d'éveil 4 - 6 ans**

Elle permet à l 'enfant d'explorer ses propres capacités à se mouvoir, à coordonner ou dissocier ses gestes, à interagir avec les autres.

L'imaginaire des enfants peuplé de jeux, de contes et d'histoires qui font rire ou qui font parfois un peu peur y est stimulé. L'enfant exerce sa concentration et sa capacité à mémoriser. Il apprendra à se repérer dans l'espace comme dans le temps et maîtrisera progressivement sa latéralisation et sa motricité fine. La durée des cours, limitée à 45 minutes, est adaptée aux capacités d'attention des enfants de cette tranche d'âge.

### L’initiation dès 7 ans

Le temps d’improvisation se poursuit mais avec des exercices abordant le vocabulaire de la danse. Le développement de la coordination est privilégié. Les enchaînements sont simples, l’accent est mis sur la qualité des mouvements (lié, saccadé, appuyé, effleuré etc. . . ). L’acquisition de la la-téralisation permettra d’affiner sa perception de l’espace, de le structurer.

### Enfants de 8 à 14 ans initiés

L’approfondissement des techniques prend toute sa place: le travail des appuis, du poids du corps, de l’énergie, la dynamique des mouvements plutôt que la forme, le rapport au sol. . . C’est désormais un cours technique plus exigeant, outil utile et nécessaire, à l’improvisation, elle est la base de toute création, individuelle et collective.

### ✖Judo

Activité bien connue car pratiquée en de nombreux endroits et à partir d’un très jeune âge souvent. C’est un club qui en assure l’encadrement et un professeur Ceinture Noire 4e DAN assure les entraînements. Venez en voir de toutes les couleurs (les ceintures !) à la Maison de quartier

## Nouveau à la maison de quartier en 2016-2017

### ✖Scrapbooking Européen (cours)

Vous aimez les loisirs créatifs, les photos? Venez apprendre à mettre vos photos en valeur dans un style sobre et élégant (à la différence du scrapbooking américain très chargé) en étant guidé par une professionnelle. Le matériel est fourni. Quelques exemples sur : www.scraptoutdoubs.com

### ✖Scrabooking et Carterie

Venez reproduire de belles pages de scrap ou réaliser de belles cartes lors d'atelier. Le matériel n'est pas fourni. Quelques exemples sur www.scraptoutdoubs.com

### ✖Espagnol débutants

La pratique de l'espagnol peut permettre à ceux qui le souhaitent de se doter des bases de conversation en vue d'un séjour en Espagne ou dans un pays d'Amérique Latine. Tout simple-ment ce cours peut être l'occasion de découvrir cette belle langue.

### ✖Espagnol initiés

Pour celles et ceux qui connaissent déjà un peu la langue ibérique, ce cours permettra d'améliorer ou de retrouver une pratique orale de la langue en vue d'un séjour en Espagne ou en Amérique latine. Ce sera aussi l'occasion de parler espagnol tout simplement.

## Des activités qui continuent

### ✖Aïkido adultes

L’aïkido est un art martial japonais. Sans compétition, son but est de se défendre sans détruire. Il repose essentiellement sur un travail d’esquives, de clefs sur les articulations suivies de projections ou d’immobilisations contre des attaques à mains nues, mais aussi aux armes (sabre, bâton et cou-teau). Á partir de 14 ans

### ✖Anglais

Si l'anglais pour vous c'est du chinois, si vos souvenirs d'école lointains se limitent à "Brian is in the kit-chen", ou si vous désirez vous perfectionner à un bon niveau, venez nous rejoindre pour des cours du soir ou dans la journée, où nous travaillons surtout l'oral, dans une ambiance amicale. See you soon.

### ✖Aquarelle

L’atelier, propose une initiation ou un perfectionnement à la technique de l’aquarelle. Pour maîtriser cette technique, nous devons comprendre la matière, les outils, apprendre à contrôler l’humidité du papier et à véhiculer le pigment. Les séances de dessin seront consacrées aux proportions, à la perspective, aux ombres et lumières et pour les plus avancées, au portrait et au corps humain.

### ✖Art et artisanat

Artiste ou Artisan ? A vous de choisir. Une professeure sera là pour vous guider dans vos choix artis-tiques (dessin, peinture à l'huile, acrylique, aquarelle, pastel, peinture chinoise, dessin à l'encre, au fusain ou à la craie d'art...) et dans vos choix artisanaux (peinture à la colle, peinture décorative sur bois et galets, scrapbooking, encadrement,cartonnage, collage, calligraphie, carterie, home déco...) La diversité des sujets et techniques fait de l'atelier du jeudi un moment riche en échanges. Le but est avant tout que chacun passe un bon moment.

### ✖Arts plastiques

La proposition de départ n’est qu’un prétexte! Chacun(e) se lance, à l’écoute de sa sensibilité propre, et donne libre cours à son imagination. Les techniques et consignes sont expliquées au préalable et font goûter à tout: peinture, pastel, dessin, encre, collage, volume, etc. Aucune compétence n'est nécessaire. Les œuvres surprennent au final. . .par leur inventivité !

### ✖Broderie et travaux d'aiguille

Cet atelier vous propose la découverte de tout type de broderie, l'apprentissage du boutis, toutes les techniques qui vous permettront de confectionner des accessoires pour bébé ou de décoration, à offrir ou pour se faire plaisir. Bonne ambiance assurée!

### ✖Chorale

Du travail ! Oui, mais aussi le plaisir de se retrouver pour une réalisation commune, le plaisir de chanter ensemble, le plaisir d’être ensemble. Et enfin le plaisir de présenter plusieurs concerts au cours de l’année.

### ✖Couture

Un atelier à la carte : Chacune a le plaisir de sa réalisation et fait ce qu’elle veut. On coud ensemble. Pas de cours magistral mais un suivi individuel par les deux animatrices.

### ✖Cuisine

Une fois par mois, un atelier cuisine s’installe dans la grande salle de la maison de quartier. Chaque fois plusieurs recettes sont réalisées. Une ou deux personnes exécutent la recette devant les participants et bien sûr tout le monde déguste avant de repartir heureux de cet après-midi très convivial.

### ✖Encadrement

Il ne s’agit pas de couper des baguettes. On s’initie d’abord aux techniques de base de découpe du carton. Au fil des années, l’animatrice apporte de nouvelles techniques. Il y a trois groupes : un groupe ne peut pas dépasser 8 personnes. Les places sont donc limitées.

### ✖Gymnastique

Une activité indispensable pour ceux qui veulent entretenir leur corps. Mais l’objectif principal reste le travail du système cardiovasculaire et respiratoire pour un meilleur bien-être. Le mardi soir, l’atelier accueille tous les publics. Les séances du jeudi matin en particulier la seconde sont conçues pour des personnes plus âgées.

### ✖Informatique niveau 1

Un atelier pour les débutants mais aussi pour celles et ceux qui ne se sentent pas trop à l'aise avec l'utilisation de l'ordinateur. Vous apprendrez comment envoyer un message, une photo, une pièce jointe, comment naviguer sur Internet, comment créer, ranger ou lire un document dans votre ordinateur, comment utiliser un traitement de texte...

### ✖Informatique niveau 2

Un atelier pour ceux qui utilisent facilement l'ordinateur mais qui souhaitent se perfectionner. Vous apprendrez à créer un blog, réfléchir au contenu, le mettre à jour mais aussi à connaître les règles de communication sur internet. L'atelier pourra évoluer en fonction des demandes des participants.

### ✖Italien

Envie de partir en vacances en Italie, de découvrir la culture, l’histoire ou encore la gastronomie ita-lienne ? Alors n’hésitez plus, rejoignez nos cours d’italien tous niveaux animés par Jessica dans une ambiance conviviale et ludique et apprenez ainsi rapidement la belle langue de Dante. A presto !

### ✖Judo

Activité bien connue car pratiquée en de nombreux endroits et à partir d’un très jeune âge souvent. C’est un club qui en assure l’encadrement et un professeur Ceinture Noire 4e DAN assure les entraî-nements. Venez en voir de toutes les couleurs (les ceintures !) à la Maison de quartier.

### ✖Kenjutsu

Le Kenjutsu est un art martial japonais ancien, qui se concentre sur la maîtrise du sabre (katana). L’en-traînement se fait avec un sabre en bois ou en métal non aiguisé. Nous pratiquons aussi les katas de Iaijutsu et une forme d’assaut souple avec des armes en mousse et des protections proche du Chambara.

### ✖Lecture

Pour lire, découvrir, échanger. Des livres, choisis selon un thème, sont présentés et proposés à la lecture. Les livres sont prêtés jusqu’à la prochaine séance. On se retrouve tous les deux mois pour en discuter, donner son avis et partager son plaisir.

## ✖Peindre ensemble

Rencontres conviviales de peinture (huile, acrylique, aquarelle).Une bénévole anime l'atelier en organisant les échanges de savoirs-faire entre les participants.

### ✖PIED et après PIED

Le Programme Intégré d’Équilibre Dynamique (PIED) vise à prévenir les chutes et les fractures de seniors autonomes. Ce cours permet de continuer une activité physique et sportive régulière (gym très douce et équilibre dynamique) et c'est aussi la clef d'une meilleure santé ! Équilibre, renforcement musculaire, assouplissement, coordination. 2 groupes en fonction des inscriptions.

### ✖Photo

Il suffit de posséder un appareil photo numérique et de maîtriser l'utilisation de la souris sur l'ordi-nateur. Trois séances par mois : prises de vues un samedi matin, retouches sur ordinateurs un samedi après-midi et présentation aux membres du club photo un mardi soir. Cet atelier permet à chacun de progresser dans ses réalisations photographiques en échangeant avec les autres.

### ✖Randonnée

2 dimanches par mois hors vacances scolaires. Pour toute personne aimant la marche, y compris les enfants (sous la responsabilité des parents) sans inscription préalable. Les lieux et horaires des ran-données sont affichés au comité de quartier. Attention, il faut impérativement être adhérent du comité de quartier pour participer à cette activité gratuite. Notre assurance ne couvre que les adhérents.

### ✖Relaxation

Par des mouvements accessibles à tous, vous pourrez apprendre à vous détendre, les tensions négatives et les mauvaises postures du corps s’effaceront, pour mieux vivre son corps et son esprit. Harmonie des mouvements, respiration dans le mouvement, équilibre et repos du mental, conscience du corps.

### ✖Rencontres créatives

Chacun apporte le support de son choix (verre, bois, toile, ...) pour le peindre selon la technique de son choix (huile, aquarelle, ...). Les réalisations personnelles récompensent le travail de chacun. Une bénévole anime l'atelier en organisant les échanges de savoirs faire entre les participants.

### ✖Tai Chi Chuan

Le Tai Chi est un art martial ouvert à tous. L’apprentissage des mouvements nécessite une grande concen-tration qui va faire oublier les soucis quotidiens. Par le relâchement qu'elle nécessite, cette pratique est bénéfique contre le stress et les tensions que le monde moderne nous impose. Elle permet l’as-souplissement des articulations et le renforcement des organes pour une meilleure santé.

### ✖Tarots

Au club, on n’y joue pas d’argent mais on compte les points. Les parties sont conviviales : le mauvais joueur n’y aurait pas sa place. Il se trouve quelque chose à boire et à grignoter pour terminer la soirée.

### ✖Tennis

Chaque adhérent du comité de quartier peut jouer au tennis sur le court situé derrière la mai-son de quartier. Personne ne peut être sur le court sans la présence d'un adhérent. La clef est prêtée pour l'année contre une caution de 5 €.

### ✖Théâtre

On a besoin de rire. C’est donc du théâtre de boulevard qui sera joué par les amateurs intéressés. Inutile d’avoir déjà pratiqué le théâtre, il suffit d’avoir envie de jouer et de vouloir s’investir chaque lundi soir. La pièce préparée sera jouée devant un public que nous souhaitons nombreux.

### ✖Yoga

Unir, rassembler ses forces physiques et mentales en respirant, s’étirant, s’assouplissant, voici quelques uns des mots clés de cet atelier « mettez le yoga en pratique et vous sentirez vous-même ses bienfaits dans votre vie. . . ».