



2023-2024

LE PERTUIS
MIREUIL - LA ROCHELLE
CENTRE SOCIO-CULTUREL

SOMMAIRE

The word 'SOMMAIRE' is written in a bold, hand-drawn, black font. Below the text are the five interlocking Olympic rings, also in a hand-drawn, black style. The rings are arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row, overlapping each other.

Edito.....	4
Plan d'accès.....	5
Modalités d'adhésion.....	6
Les Jeux Olympiques.....	8
Enfance -Jeunesse.....	10
Famille.....	14
Adultes santé bien-être.....	16
Adultes activités loisirs et lien social.....	18
Portrait Sarah Steyaert.....	20
L'Azimut.....	22
Jardin Paradis Vert.....	24
Portrait Julie Chupin.....	26
Ludothèque.....	28
Culture.....	30
Vie de quartier.....	32
Portrait Makan Traore.....	34
Ponton de pêche au carrelet.....	36
Location de salles.....	37
Associations Accueillies.....	38
Le Pertuis en quelques mots.....	40
L'équipe du Pertuis.....	42

L'EDITO

Ensemble, direction Paris 2024 !

Pour cette nouvelle saison 2023-2024, les bénévoles et professionnels vous invitent à chausser vos baskets, à enfiler un short et un t-shirt !

A l'occasion de l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 sur notre territoire, nous avons décidé de participer à la mise en lumière de plusieurs disciplines sportives, qu'elles soient de plein air, collectives, individuelles ou se pratiquant dans un gymnase.

Le Centre Socio-Culturel est engagé depuis longtemps autour d'actions sur le thème de la santé, de l'activité physique et du bien-être en direction de tous les publics. Chaque année, les adhérents ont pu bénéficier d'un programme riche à travers des propositions d'ateliers, de stages ou de séjours : marche, longe cote, gym santé, journées conso bien-être, stages sportifs, initiation aux arts du cirque, soirées matchs...

Afin de prolonger ces expériences importantes pour notre corps, toute l'équipe du Pertuis se mobilisera à vos côtés tout au long de l'année pour vous proposer des ateliers, des stages, pour découvrir, pratiquer, approfondir une discipline sportive !

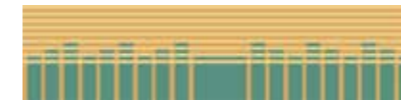
Tir à l'arc, escalade, vélo, sports collectifs, athlétisme, les terrains de sport ne manqueront pas pour pratiquer une activité physique entre habitants, de tous âges.

Nous vous inviterons également lors de sorties pour venir encourager les joueuses et joueurs locaux, qui font vibrer au fil des mois, les supporters que nous sommes !

Il existe près de chez nous, un nombre important de clubs qui permettent à des enfants, des jeunes et des adultes, de se dépasser, de progresser et de vivre des moments joyeux collectivement.

Au fil des pages de la plaquette annuelle, vous pourrez découvrir des athlètes qui iront concourir aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ! Un grand merci pour leur contribution et leur partage d'expérience !

Alors, n'hésitez plus un instant, rejoignez l'équipe du Pertuis pour de belles et riches expériences à partager entre tous et venez soutenir les athlètes !



CENTRE SOCIO-CULTUREL
3 rue François Boucher
La Rochelle - 05 46 42 12 18



LA LUDOTHÈQUE
25 av. des Grandes Varennes
La Rochelle - 05 46 28 26 37



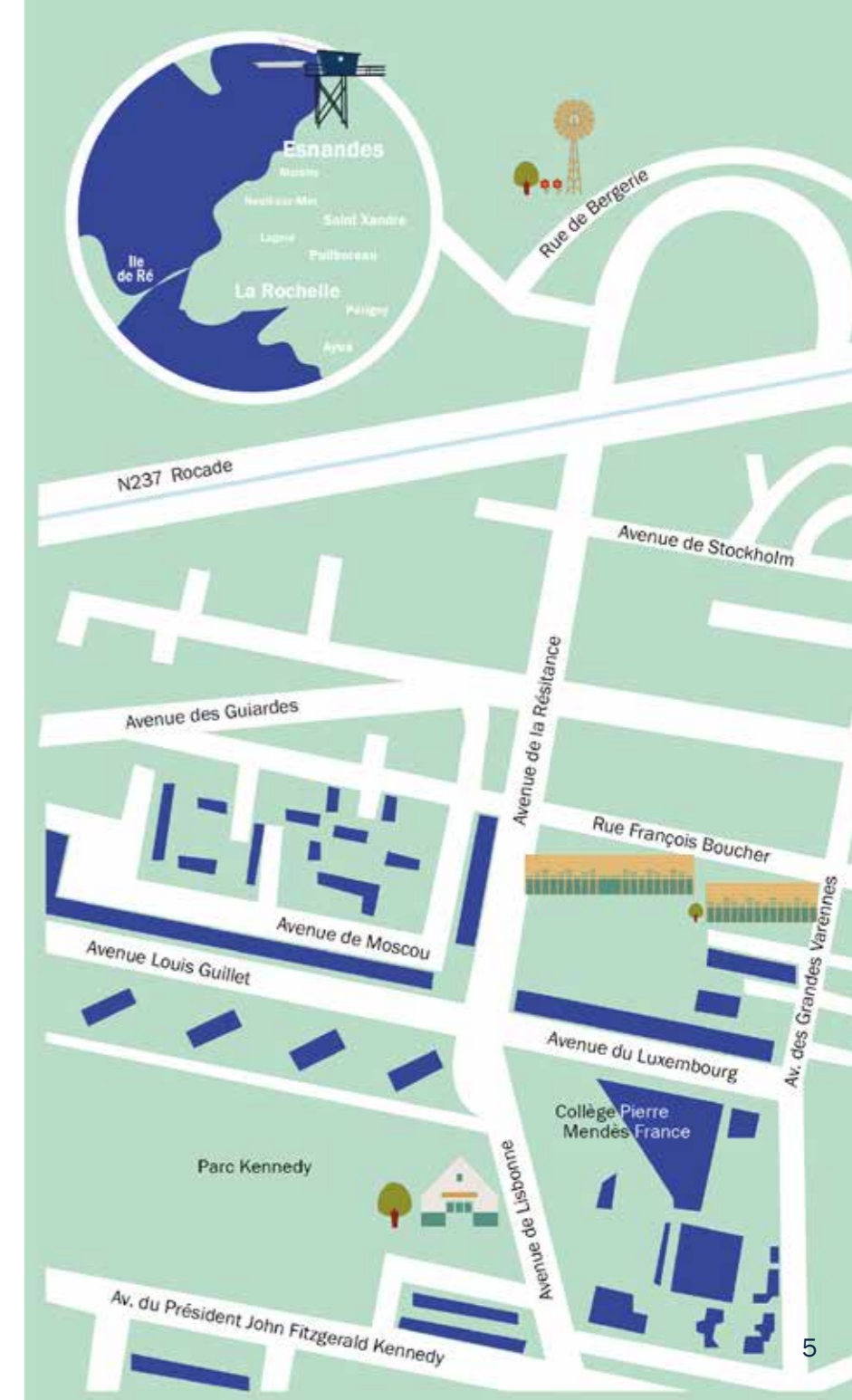
LE JARDIN LE PARADIS VERT
Rue de la Bergerie
La Rochelle - 06 71 57 84 18



L'AZIMUT
Parc Kennedy
La Rochelle - 07 83 69 07 30



LE CARRELET
Pointe Saint Clément
17137 ESNANDES - 05 46 42 12 18



MODALITÉS D'ADHÉSION



Le Centre Socio-Culturel Le Pertuis est une ASSOCIATION.

L'adhésion est obligatoire pour les activités.

ADHÉSION ANNUELLE : (JUILLET 2023 à JUIN 2024)
 - FAMILLE : LA ROCHELLE 15€, HORS COMMUNE 20€
 - COLLECTIVITÉS ET ASSOCIATIONS : LA ROCHELLE 80€
 HORS COMMUNE 110€
 CARTE JEUNE 14-17 ANS 8€
 CARTE JEUNE 11-14 ANS 12€

Inscriptions aux activités à partir du 1er juillet 2023
 Début des activités : lundi 18 septembre 2023
 Fin des activités : vendredi 28 juin 2024

L'inscription se fait à l'accueil aux jours et horaires spécifiés dans la plaquette.
 Si vous souhaitez gagner du temps, il est possible de télécharger les fiches d'adhésion sur notre site internet : www.le-pertuis.fr (rubrique « infos pratiques »).

Pratique sportive : Pour les activités physiques, un certificat médical sera à fournir OBLIGATOIREMENT.

Les activités Adultes se déroulent pendant la période scolaire. Aucun remboursement possible en cours d'année.

Règlement des activités, sorties, séjours... : Le paiement doit se faire au moment de l'inscription. Il pourra être effectué en espèces, par chèque (à l'ordre du CSC Le Pertuis), par carte bancaire ou par chèques vacances.

Quotients familiaux :

Afin de calculer au plus juste votre participation, veuillez vous munir de votre numéro d'Allocataire CAF ou de votre dernier avis d'imposition. Nous nous baserons exclusivement sur ces données :

- QF 1 - Jusqu'à 379€
- QF 2 - De 380 à 449€
- QF 3 - De 450 à 524€
- QF 4 - De 525 à 599€
- QF 5 - De 600 à 699€
- QF 6 - De 700 à 849€
- QF 7 - De 850 à 999€
- QF 8 - De 1000 à 1199€
- QF 9 - De 1200 à 1399€
- QF 10 - De 1400 à 1649€
- QF 11 - De 1650 à 1899€
- QF 12 - Supérieur à 1900€

TARIFICATION ACTIVITES ADULTES SAISON 2023-2024

	QF 1	QF 2	QF 3	QF 4	QF 5	QF 6	QF 7	QF 8	QF 9	QF 10 ET +
COUTURE CUSTOMISATION	110	130	140	150	165	200	220	230	240	250
ANGLAIS	100	130	140	150	170	180	230	240	250	260
MARCHE AQUATIQUE COTIÈRE	10	10	10	10	15	15	15	15	20	20
PILATES	130	140	150	160	170	180	190	200	220	230
GYM SANTÉ (X1)	80	90	100	110	130	150	190	200	210	220
GYM SANTÉ (X2)	110	120	130	140	160	180	220	230	240	250
MARCHE	TARIF UNIQUE 20€									

-15% sur la 2ème activité hors Gym Santé

TARIFICATION ACTIVITES ENFANTS SAISON 2023-2024

	QF 1	QF 2	QF 3	QF 4	QF 5	QF 6	QF 7	QF 8	QF 9	QF 10 ET +
ARTS PLASTIQUES	100	120	140	160	180	200	210	220	230	240

JEU X OLYMPI Q UES



UN PEU D'HISTOIRE...

Les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ont lieu à Athènes, au cœur du pays originel des Jeux Olympiques de l'Antiquité, en avril 1896 avant que Paris n'accueille les deuxièmes en 1900.

Les Jeux Olympiques de 1900 à Paris sont les premiers à voir les femmes participer. La première championne olympique sera la Britannique Charlotte Cooper en tennis, quintuple vainqueur de Wimbledon.

22 femmes sur un total de 997 athlètes concourent dans seulement cinq sports : le tennis, la voile, le croquet, l'équitation et le golf. Seuls le golf et le tennis comportent des épreuves uniquement féminines. Il est inscrit dans la Charte Olympique que « le rôle du CIO est d'encourager et soutenir la promotion des femmes dans le sport ; à tous les niveaux et dans toutes les structures, dans le but de mettre en œuvre le principe d'égalité entre hommes et femmes ».

Les Jeux Olympiques de 1904 disputés à Saint-Louis (Missouri) sont les premiers à distribuer des médailles d'or d'argent et de bronze, et voient le premier athlète handicapé connu participer à des Jeux Olympiques. Georges Eyser remportera six médailles en gymnastique, dont trois en or.



Tous droits réservés - Crédits images : Paris 2024

JEU X OLYMPI Q UES DE PARIS

Les Jeux olympiques d'été de 2024, officiellement appelés les Jeux de la XXXIIIe olympiade, se dérouleront du 26 juillet au 11 août 2024 à Paris, en France.

19 JOURS DE COMPÉTITION
(LES TOURNOIS DE HANDBALL, FOOTBALL ET RUGBY DÉBUTERONT LE 24 JUILLET)

206 COMITÉS NATIONAUX OLYMPIQUES

28 SPORTS (+ 4 SPORTS ADDITIONNELS)

329 ÉPREUVES

758 SESSIONS

10 500 ATHLÈTES

JEU X PARALYMPI Q UES DE PARIS

L'histoire des Jeux Paralympiques commence en 1948 dans un hôpital militaire situé à 60km au nord de Londres, à Stoke Mandeville. Sir Ludwig Guttmann, un neurologue allemand, cherche un moyen d'accélérer le rétablissement de ses patients paraplégiques, tous vétérans de la Seconde guerre mondiale. Son unité spécialisée réunit des pilotes de la Royal Air Force, blessés médullaires, tous en fauteuil roulant. Il imagine des épreuves sportives au moment même où les Jeux Olympiques se déroulent à Londres.

Les Jeux paralympiques sont un événement sportif international regroupant les sports d'été ou d'hiver, auquel des milliers d'athlètes atteints de handicap participent à travers différentes compétitions tous les quatre ans à la suite des Jeux olympiques, pour chaque olympiade. Y participent des athlètes atteints par un handicap physique, visuel ou mental. Ils sont organisés par le Comité international paralympique (et non pas par le Comité international olympique).

184 COMITÉS NATIONAUX PARALYMPIQUES

22 SPORTS

23 DISCIPLINES

11 JOURS DE COMPÉTITION

549 ÉPREUVES



ENFANCE JEUNE



ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS 3-11 ANS

OUVERT LE MERCREDI ET LES VACANCES SCOLAIRES :
EN JOURNÉE OU EN DEMI-JOURNÉE
8H30-18H AVEC OU SANS RESTAURATION

Accueil de loisirs global, de la maternelle à la primaire, le projet pédagogique du centre est travaillé afin de décloisonner les tranches d'âge et de placer l'enfant au centre du projet. Certaines activités sont ouvertes à tous les âges et les enfants peuvent s'appropriier le centre, avec une libre circulation dans les locaux dédiés à l'enfance.

Parce que nous pensons que les relations entre les enfants sont source d'apports mutuels, pour que chacun trouve sa place dans le groupe en fonction de son propre rythme et ses propres besoins, mais également pour permettre une cohésion dans l'équipe d'animation.

ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS 11-14 ANS

OUVERT EN PÉRIODE SCOLAIRE : LE MERCREDI ET LE SAMEDI
DE 14H À 18H30
OUVERT PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES : DU LUNDI
AU VENDREDI, EN JOURNÉE OU DEMI-JOURNÉE, SUIVANT LE
PROGRAMME D'ACTIVITÉ

L'accueil de loisirs 11-14 ans est pensé comme un support de prévention et de médiation qui propose aux jeunes des activités, projets et séjours toute l'année et pendant les vacances scolaires. Les jeunes accueillis chez les 11-14 ans co-construisent le programme, les projets et les séjours avec les animateurs qui les encadrent.

COMMISSION 11/14 ANS

Le mercredi après-midi en fonction des projets. Vous avez des idées à partager, le souhait d'une activité, d'un séjour ? Venez entre amis échanger avec les animateurs sur différents sujets.



ACCUEIL DE JEUNES 14-17 ANS

OUVERT EN PÉRIODE SCOLAIRE : LE MARDI, JEUDI ET VENDREDI :
17H-19H

LE MERCREDI ET SAMEDI : 14H-19H

OUVERT PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES : DU LUNDI
AU VENDREDI, EN JOURNÉE OU DEMI-JOURNÉE, SUIVANT LE
PROGRAMME D'ACTIVITÉ

Un lieu d'écoute, d'accueil et d'accompagnement est proposé pour un public âgé de 14 à 17 ans. Vous y trouverez un espace de vie, de détente, pour passer un bon moment entre copains, et utiliser les différents jeux à disposition : baby-foot, Playstation, jeux de société, ordinateur...

Les commissions : le mercredi une fois par mois de 15h à 16h Temps d'échange, création de projets, débats...

TARIFICATION 3-11 ANS :
SELON LE QUOTIENT FAMILIAL CAF
INSCRIPTION À LA JOURNÉE
OU À LA DEMI-JOURNÉE
AVEC OU SANS RESTAURATION

TARIFICATION 11 - 25 ANS :
CARTE JEUNE : 8€ (14/17 ANS) ET
12€ (11/14 ANS)
TARIFICATION SUIVANT LES ACTIVITÉS

ESPACE JEUNESSE 18/25 ANS

PÉRIODE SCOLAIRE :
VENDREDI : 19H-21H
MERCREDI ET SAMEDI : 14H-19H

VACANCES SCOLAIRES :
DU LUNDI AU VENDREDI, 14H-19H
MERCREDI ET VENDREDI, 19H-21H

C'est un lieu d'écoute, d'accueil et d'accompagnement pour un public âgé de 18 à 25 ans.

Vous y trouverez un espace de vie, de détente, pour passer un bon moment entre ami.e.s, et utiliser les différents jeux à disposition : baby-foot, Playstation, jeux de société, ordinateur...

Commission 18-25 ans : Tu as des idées à partager, le souhait d'une activité, d'un séjour, venez entre amis échanger avec les animateurs sur différents sujets.

SÉJOURS

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Des séjours sont proposés en lien avec les objectifs des projets pédagogiques. Ils sont travaillés avec les enfants et les jeunes tout au long de l'année, lors des commissions et de temps dédiés. Les séjours s'articulent autour de la découverte et sont l'occasion pour les enfants et les jeunes de s'épanouir et s'enrichir culturellement ainsi que de développer leur autonomie.



CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE (CP À LA TERMINALE)

CLAS PRIMAIRE

CP AU CM2 : LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI DE 16H30
À 18H30, POUR LES ENFANTS DES TROIS ÉCOLES DU
QUARTIER (GRANDES VARENNES, JEAN BART, LOUIS GUILLET).
2 SOIRS PAR SEMAINE.
GRATUIT, SUR INSCRIPTION

CLAS SECONDAIRE

6ÈME À LA TERMINALE : MARDI, JEUDI, VENDREDI DE 17H À
18H30, MERCREDI DE 14H À 15H30.
2 JOURS PAR SEMAINE.
GRATUIT, SUR INSCRIPTION

L'accompagnement à la scolarité est l'ensemble des actions visant à offrir l'appui et les ressources dont les enfants/jeunes ont besoin pour avoir une scolarité épanouie. Il est basé sur une relation positive avec l'élève, nécessaire pour éveiller son intérêt, susciter sa curiosité, lui faire acquérir des méthodes et l'aider dans l'organisation de son travail scolaire.

AU CLAS, UNE PLACE POUR CHAQUE PARENT

Par le biais du CLAS, l'équipe d'animation apporte un soutien aux parents par l'intermédiaire de rencontres, d'échanges, d'informations et d'une aide dans le suivi de la scolarité de leurs enfants.

Chers parents, vous êtes les bienvenus sur ces temps-là ! Nous apprécions votre participation, ponctuelle ou régulière, sur : l'aide aux devoirs, les différents projets menés tout au long de l'année ou encore certains temps forts (carnaval, gouters parents-enfants, ateliers...).

L'ATELIER ARTS-PLASTIQUES

LE MERCREDI DE 16H30 À 18H

Initiez votre enfant au dessin, à la peinture, au papier mâché, l'art plastique dans tous ses états. Intervenante : Virginie Rouvière



L'ACADÉMIE DU PERTUIS

Ce dispositif permet à des enfants/jeunes de pouvoir bénéficier d'un suivi individualisé et personnalisé, tant sur la scolarité que sur la découverte de pratiques artistiques, culturelles ou sportives. Il est important de mettre en valeur et d'accompagner au plus proche les parcours de vie et les talents des habitants !



FAMILLES



LE CLAS DES PARENTS

1 FOIS PAR MOIS

Un monde numérique en perpétuelle évolution, une scolarité pas toujours évidente à accompagner, des codes sociaux qui ne sont plus les mêmes, ... Il est parfois difficile de suivre le quotidien de nos enfants. Afin de mieux les comprendre, un atelier thématique sera proposé tous les mois sur différents sujets : scolarité, réseaux sociaux, numérique, ...

LA LUDO, MES PARENTS ET MOI

TOUS LES VENDREDIS, DE 10H À 11H30, À LA LUDOTHÈQUE (HORS VACANCES SCOLAIRES)

Un moment libre et gratuit à destination des enfants âgés de 0 et 4 ans et de leur(s) parent(s). Un espace dédié à la petite enfance, encadré par 2 professionnels, pour apprendre à découvrir, ramper, explorer, ...

DES LOISIRS EN FAMILLE

1 MERCREDI SUR 2, EN PÉRIODE SCOLAIRE. SELON LE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES.

Se faire plaisir, partager, découvrir, s'amuser, ... et tout ça en famille ! Programme varié, élaboré par trimestre. Inscription à l'accueil.

AUTOUR D'UN CAFE

8H30-9H15 OU 16H30-17H15 DANS CHAQUE ÉCOLE DU QUARTIER, 1 FOIS PAR MOIS
(JEAN BART : LE MARDI, LOUIS GUILLET : LE JEUDI, GRANDES VARENNES : LE VENDREDI)

Accueil, café et bonne humeur et l'occasion pour les parents de prendre le temps d'échanger et de faire connaissance avec les professionnels du quartier présents : équipe du Pertuis, Agent PRE CCAS, Chargée de prévention Santé Ville, Assistante de Service Sociale scolaire, PMI, ...

LES SORTIES FAMILLES

1 FOIS PAR MOIS, LE MERCREDI OU LE SAMEDI

Venez profiter, en famille, d'une journée hors du temps, ici ou ailleurs, à la découverte du patrimoine français, d'événements culturels ou encore d'infrastructures de loisirs.

L'INSTANT PARENTS

LE VENDREDI SOIR, UNE FOIS PAR MOIS

Envie d'un moment pour vous ? Profitons ensemble, autour d'un programme varié, au gré de vos envies !



LA PARENTALITE SE FETE !

Du 16 au 25 OCTOBRE 2023

Le réseau Parentalité de Mireuil, composé de différents partenaires, met la lumière sur la parentalité pendant quelques jours et vous propose un programme riche en animations afin de vivre des moments de partage et de plaisir avec vos enfants. Un programme sera disponible à l'accueil.

APÉRÔ PAPOTE : PARLONS DES PROJETS FAMILLE

LE MARDI SOIR, AVANT CHAQUE PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES

Des ateliers et des sorties familles ou encore des moments entre parents vous sont proposés toute l'année. Ce programme se construit avec vous et pour vous, en fonction de vos envies. La référente Famille vous propose donc de se retrouver tous ensemble, régulièrement, autour d'un apéritif afin d'échanger et vous accompagner sur vos idées.

GYM SANTE

LUNDI ET VENDREDI 9H30-11H30
DE 80€ À 250€
(11H - 11H30 SUPP. 30€/AN)

Pour Développer et maintenir votre santé physique : Souplesse, renforcement musculaire, cardio, coordination, mémoire, équilibre. Dans une ambiance de : Plaisir, convivialité et bonne humeur associées. 1h30 de gym Santé/30 min de gym équilibre sur swiss ball.

Intervenante : Viviane Granseigne

MARCHE

LE JEUDI 9H30-12H
20€ (SUPP. SELON PROGRAMME)

Un éducateur sportif vous propose de découvrir les environs en pratiquant une marche adaptée à tous !

Intervenant : Laurent Hay, éducateur sportif, Service des Sports, Ville de La Rochelle.

PISCINE

LE VENDREDI 14H30-16H30 (DE SEPT. À
OCTOBRE ET D'AVRIL À JUIN) 3 €

Détente et plaisir. En petit groupe, une animatrice vous accompagne à Palmilud.

Accompagnatrice : Christine Oberlin

JOURNEES CONSO ET BIEN-ETRE

UNE JOURNÉE PAR MOIS (VOIR PLAQUETTE)
SEPTEMBRE 2023 - MAI 2024

Activités autour de la vie quotidienne, du bien-être et de la santé. Le Centre Socio-Culturel Le Pertuis propose cette action en partenariat avec le CCAS de La Rochelle, la Délégation Territoriale et Immobilière Atlantic Aménagement.

CAP BIEN-ÊTRE : APPRENEZ À GÉRER VOTRE STRESS ET VOS ÉMOTIONS

1ER TRIMESTRE 2024 - MARDI 9H30-12H

Réservé aux 55 ans et plus. Cycle de 5 ateliers.
Intervenante ASEPT : Marina Bigot

FORUM BIEN-ETRE

JEUDI 5 OCTOBRE 2023 10H - 17H
RENSEIGNEMENTS À L'ACCUEIL

Le rendez-vous à ne pas manquer ! Pour toute personne concernée par le bien-vieillir pour mieux vivre chez soi et dans sa ville, une vingtaine de partenaires vous accueillent et vous informent (vie associative, bien-être, mobilité, santé, habitat etc.). Un programme de conférences, d'ateliers et d'animations. Libre et gratuit. Salle Agora CSC Le Pertuis

MARCHE AQUATIQUE COTIÈRE

LUNDI 16H-18H - TARIF SELON QUOTIENT FAMILIAL

Direction l'Île de Ré pour une marche dans l'eau ou sur le sable selon vos envies.
Accompagnateur.rices : Animateur secteur adultes

BONS GESTES ET BONNE ASSIETTE

DATES ET HORAIRES À CONFIRMER

Les rendez-vous du mieux manger ensemble. Cycle de plusieurs séances : animations prévention santé, ateliers cuisine et repas partagés, activité physique.

En partenariat avec l'épicerie solidaire du CCAS et la BA Charente-Maritime

PILATES STRETCH

MARDI 12H15-13H15

Pratiquée avec régularité cette méthode développe : muscles profonds abdominaux, dos, et périnée. Renforce la colonne vertébrale. Améliore posture, souplesse et équilibre. Bien-être et détente assuré !

Intervenante : Martine Guiraud

**Date de démarrage des activités
semaine du 18.09.23
(sous réserve d'un minimum de 6 inscrits sur l'activité).**

**Fin des activités
semaine du 24.06.2024**





COUTURE

JEUDI 14H-17H
DE 110€ À 250€

Grâce aux conseils avisés d'une créatrice stylistique, venez créer des vêtements, accessoires ou redonner vie à vos vêtements en les transformant dans une ambiance conviviale.
Intervenante : Amélia Gomes.

GUIWARE

LUNDI 17H30-18H30 30€ L'ANNÉE

Jouer sans solfège, c'est possible ! Un bénévole chevronné vous accompagne en collectif. Apportez votre instrument !
Intervenante : Jacques Comi.

COURS D'ANGLAIS

LUNDI 14H-15H30 (NIVEAU
INTERMÉDIAIRE)
15H30-17H (NIVEAU DÉBUTANT)
DE 100€ À 260€

Vous pourrez apprendre les expressions de la vie quotidienne et vous familiariser avec la grammaire de manière ludique.
Intervenante : Léa Pogosian

CROGU'EN LIVRES LE CLUB DE LECTURE POUR TOUS

JEUDI DE 14H30-16H30
CALENDRIER 2024 À VENIR.

Tous les deux mois, nous vous proposons de venir partager vos lectures, vos avis, vos critiques, vos coups de cœur. Gratuit.
Intervenante : Lise BUSQUET
Médiathèque Mireuil et Lucie VIOLA

LA BOUTIQUE

LUNDI 10H-12H GRATUIT

Vous recherchez un vêtement ? Des bénévoles vous accueillent, vous conseillent. Les articles proviennent de dons.

INFORMATIQUE

JOUR ET HORAIRES À CONFIRMER - GRATUIT

Au rythme d'un atelier par semaine, vous aurez apprendrez les bases du numérique et d'internet pour vous sentir plus à l'aise pour vos démarches administratives en ligne.
Réservé aux 55 ans et plus.
Intervenant : DIAGO/Numérique

ATELIER MEMOIRE

JEUDI DE 14H15 À 16H15
VENDREDI DE 14H15-16H15
15€ L'ANNÉE

Dans une ambiance conviviale, venez faire fonctionner votre mémoire et communiquer.
Intervenante bénévole : Annie AUGER

ECRIVAIN PUBLIC

LUNDI MATIN - GRATUIT

Une personne se rend disponible pour vous accompagner dans vos démarches administratives, aide à l'écriture de courrier etc.
Information et inscription à l'accueil.
Intervenant bénévole : René BOURION

ATELIERS GÉNÉALOGIE

VENDREDIS 13 ET 27 OCTOBRE 2023
DE 10H00 À 12H00
VENDREDIS 24 NOVEMBRE ET 8 DÉCEMBRE 2023
DE 10H00 À 12H00

Vous souhaitez connaître vos ancêtres, effectuer des recherches mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? N'hésitez pas à vous inscrire à l'une de nos deux sessions d'initiation.
Intervenante : Coralie VERDIER généalogiste familiale

SORTIES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION À L'ACCUEIL

Des sorties variées vous seront proposées à l'année. N'hésitez pas à venir en Commission d'habitants pour nous suggérer quelques idées.

COMMISSION SENIORS

UNE FOIS PAR TRIMESTRE

Venez échanger sur la vie du secteur et les activités proposées. Les animatrices se feront un plaisir de recueillir vos besoins et envies et de vous orienter vers nos partenaires.

TABLES D'HOTES

MARDI 9H-15H, PRÉPARATION
12H : REPAS POUR LES CONVIVES
6€ ADHÉRENT / 8€ NON ADHÉRENT.
REPAS SUR RÉSERVATION.

Des bénévoles vous préparent chaque mardi un repas gourmand et varié. Un vrai moment de partage !
Nous vous accueillerons avec plaisir si vous souhaitez rejoindre l'équipe de cuisiniers bénévoles !
Animatrice : Lucie Viola

CUISINE DU MONDE

JEUDI 9H30-14H, UNE FOIS PAR MOIS
SUR INSCRIPTION 3€ LA SÉANCE

Venez partager vos recettes en petit groupe. Un véritable voyage culinaire vous attend !
Animatrice : Christine Oberlin

ATELIERS MÉMOIRE OLFACTIF

JEUDI 10H-11H30

Un cycle de 10 ateliers mémoire avec un thème olfactif différent à chaque séance. Par le biais de petits jeux olfactifs, vous travaillerez votre mémoire à court terme et à long terme.
Intervenante : Céline VILLEPREUX

EN ROUTE POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024 !

J'ai 36 ans, je suis maintenant professeure des écoles détachée. Actuellement, je suis aussi athlète de haut niveau en voile olympique. Je navigue sur un bateau qui s'appelle un 49er FX. C'est une nouvelle discipline féminine apparue lors des Jeux Olympiques de Rio en 2016. Elle existe pour les garçons depuis Athènes.

Jusqu'à Londres en 2012, je naviguais seule sur un Laser Radial. C'est un dériveur solitaire, sur lequel je me suis formée pendant de nombreuses années et avec lequel j'ai obtenu des titres internationaux. Après 2012 et une contre-performance, j'ai souhaité changer de support, j'ai donc basculé sur ce nouveau bateau. C'est un dériveur constitué d'une coque avec une dérive. Nous sommes en équipage, à deux filles. Je navigue avec Charline PICON.

J'ai habité sur un bateau quand j'étais toute petite. La mer était quelque chose de très familier. Ensuite nous sommes arrivés en Deux-Sèvres. Mes parents nous ont inscrit avec mon frère à un stage d'optimist. Pour moi, ça a été l'horreur, je pleurais tous les jours, j'avais peur de l'eau, je n'avais pas mon frère dans le bateau... J'avais 6 ans et demi. Pour moi un bateau, c'était un grand voilier, qui ne prenait pas l'eau, avec toute ma famille dessus. Ici, tous mes repères étaient perdus...

Au bout d'un an, on a réussi à se rapprocher de la mer. Mon frère s'est licencié au club de voile de Châtelailon-Plage. J'ai voulu faire comme lui. Je me suis inscrite aussi...

De fil en aiguille, je suis restée sur Optimist au club de voile de Châtelailon pendant des années. J'ai commencé avec mon frère à faire de la compétition. J'ai accédé aux Championnats de France où l'on m'a proposé de nouveaux équipements qui m'ont permis de faire des performances et plus tard, d'être sélectionnée par la Ligue de Voile de Poitou-Charentes. Après le collège, je suis rentrée progressivement au Pôle France de Voile de La Rochelle en tant qu'espoir. J'ai obtenu des titres et des podiums sur des Championnats de France.

À 19 ans, je suis sélectionnée en équipe de France. Le tapis rouge s'est un peu déroulé... Je suis allée aux Jeux à 21 ans., 5 mois avant, je suis devenue championne du Monde.

SARAH STEYAERT

2008, les Jeux Olympiques de Pékin

J'ai fait 5ème... Douleuruse expérience. La médaille était largement jouable. C'était un moment incroyable mais il y a des situations extérieures que l'on ne maîtrise pas (je n'ai pas eu le droit à un entraîneur, je me suis fait viré de ma chambre etc.), il faut avoir une adaptabilité de dingue !

5ème est une performance incroyable au regard de ce que j'ai vécu, mais je n'ai pas de médaille olympique ! On fait vraiment une distinction entre ceux qui font une médaille olympique et ceux qui ne le font pas.

Londres 2012, à la croisée des chemins

Je me suis gamellée à Londres ! En parallèle des JO, je faisais des études pour avoir autre chose à la fin de ma carrière sportive. J'ai ainsi passé mon concours de professeur des écoles, je l'ai eu à un an des Jeux de Londres. Je me suis mise en disponibilité pour préparer les Jeux.

Après cette expérience, j'ai voulu me lancer dans un projet de partage. J'avais envie de me mettre en double et naviguer sur ce bateau incroyable qu'est le 49er.

Le dériveur 49er FX

C'est un bateau qui demande beaucoup d'agilité et de coordination avec sa coéquipière. Il y a une grande voile avec son mat carbone, une petite voile avant qui s'appelle le foc. Lorsque l'on a le vent arrière, on met une 3ème voile, le spi, qui est asymétrique. Nous sommes toutes les deux au trapèze, accrochées à un harnais qui est suspendu au câble.

Sur ce bateau, je suis barreuse, je navigue avec ma coéquipière Charline PICON (médaillée olympique en planche à voile). Cela demande beaucoup de coordination, on doit être synchronisées.



La compétition, quel format ?

Aux Jeux Olympiques, il y a dix séries. Nous faisons avec notre bateau des parcours « banane », on a un départ, on remonte au vent vers une bouée, on redescend à 180° du vent, on enroule deux bouées, on remonte au vent et on redescend dans une ligne. Ça fait deux tours. C'est toujours le même format. On fait des parcours qui durent une demi-heure trois fois par jour. Sur 12 sorties, on cumule le nombre de points, il y a un classement qui est établi. A la fin on prend les dix premiers bateaux et on fait une dernière course qui attribue de nouveau des points.

Un dernier challenge...

Le challenge est monstrueux. Nous sommes deux mamans, les temps de récupération sont différents. Charline vient d'un autre support.

Nous avons commencé en septembre 2022 notre préparation, c'est un peu tard... On a mis du temps à trouver notre technicien. Les sélections avaient déjà débuté. On a jusqu'au mois d'avril 2024 pour montrer notre potentiel. Les sélections ne sont pas figées. Il y a quatre binômes français qui sont en compétition pour sélectionner l'équipage.

C'est une discipline physique, il faut pouvoir tenir le rythme au quotidien. L'hygiène de vie est nécessaire pour tenir sur la longue distance. La récupération n'est pas simple. Tout le rythme familial est tourné autour de notre projet. Il nous reste un an pour engranger de l'expérience en compétition.

Un message pour les enfants

*Ne pas abandonner et tout mettre en œuvre pour aller au bout de ce que l'on a envie de faire !
Mon grand papa me disait : Ne rêve pas ta vie, vis tes rêves ! Ce n'est pas facile pour une femme, avec des enfants en bas âge d'accomplir un projet comme celui-ci...
On a qu'une vie ! J'ai un entourage qui me permet de vivre mon rêve...*





CAFÉ AZIMUT

UN LIEU CONVIVAL ET CHALEUREUX POUR TOUS !

DE SEPTEMBRE À JUIN :
LUNDI, MARDI ET VENDREDI 9H30-12H ET 14H-18H
LE JEUDI 14H-18H
JUILLET / AOÛT : À CONSULTER SUR PLACE

Nous vous accueillons autour d'une boisson chaude ou fraîche. Venez partager entre amis, famille, ou voisins (seul ou accompagné) des moments de plaisirs simples autour de discussions de comptoir, journaux du jour, jeux ou activités diverses.

LES PETITS DÉJEUNERS

LUNDI DE 10H À 11H

Pour bien commencer la semaine, venez prendre votre petit déjeuner à l'Azimut le lundi matin. Une formule complète : boisson chaude, jus de fruits, pain / beurre / confiture, le tout pour 1€50.

BOISSONS CHAUDES :
50cts à 70cts
BOISSONS FRAÎCHES :
1€ à 1.20€
GLACES, CONFISERIES :
20cts à 1.50€

PARC KENNEDY
17000 LA ROCHELLE
TÉL : 07 83 69 07 30

COMMISSION CAFÉ

UNE FOIS PAR MOIS

Une fois par mois nous sommes à votre écoute pour améliorer la vie du lieu. Ce temps nous permet de construire, ensemble, le programme d'activités.



LE PROGRAMME DES ATELIERS EST À DÉCOUVRIR SUR NOTRE PLAQUETTE MENSUELLE, DISPONIBLE À L'AZIMUT ET À L'ACCUEIL DU CENTRE SOCIO-CULTUREL (SORTIES, ATELIERS, MOMENTS INTERGÉNÉRATIONNELS ETC.)

LES ATELIERS CRÉATIFS

DATES À VENIR (RENSEIGNEMENT À L'ACCUEIL)

Développez votre créativité. En octobre, initiation à la linogravure; en novembre, initiation à la fabrication d'un parfum personnalisé pour bougies en cire végétale; punch-needle etc.

ATELIER ACRYLIQUE

Un bénévole vous accompagne autour de la création d'oeuvre abstraite à la peinture acrylique. Venez développer votre créativité !

ATELIER MOSAÏQUE

LUNDI APRÈS-MIDI

Un bénévole, ancien carreleur vous initie à la pratique de la mosaïque. Ateliers débutants et confirmés.

ATELIER CARTONNAGE

Le cartonnage, consiste à fabriquer des objets à partir de feuilles de carton, de colle et de tissus. Encadrés par une bénévole passionnée, vous pourrez fabriquer une boîte à bijoux, un porte crayon ou autres objets du quotidien.

JARDINAGE COLLECTIF

MARDI ET VENDREDI 9H30-11H30
JEUDI 15H - 17H

Découverte au fil des saisons des joies du jardinage naturel. En groupe, venez-vous initier à cette pratique de la terre ! Apprendre à jardiner, partager vos connaissances et bons tuyaux, récolter et goûter les produits cultivés !

MICRO PARCELLES

OUVERT TOUTE L'ANNÉE
ADHÉSION 25€

Offrez-vous un bout de terre et participez à la démarche collective du Paradis Vert. Des familles bénéficient chaque année d'une parcelle de 10 à 50 m2 selon leurs besoins.

COMMISSION DES JARDINIERS

MARDI - EN MATINÉE

Échange autour des aménagements, des travaux et de l'entretien du jardin

LES CHANTIERS DES BÉNÉVOLES

Entretien général du jardin, petites réparations, travaux... Venez partager vos connaissances et vos savoir faire !



MARE PÉDAGOGIQUE

Depuis plusieurs mois, une mare prend ses marques au jardin. Ce nouvel espace accueille progressivement de joyeux pensionnaires : oiseaux, insectes, plantes aquatiques...

ÉCOLE AU JARDIN

Tout au long de l'année les groupes scolaires du quartier sont accueillis au fil des saisons. Au programme : on sème, on plante, on récolte... invitation au jardinage pour les plus jeunes d'entre nous !

Renseignements au 05.46.42.12.18.

ACCUEIL DE GROUPES

Vous souhaitez faire partager une expérience de la terre à vos usagers, prenez contact avec l'animateur Jardin pour convenir d'une séance d'activité

Renseignements au 05.46.42.12.18.

JARDIN PARADIS VERT



RUE DE LA BERGERIE
17000 LA ROCHELLE

EN ROUTE POUR LES JEUX PARALYMPIQUES DE PARIS 2024 !

Après un grave accident de moto en 2011, Julie Chupin est amputée de la jambe gauche. Durant deux ans, elle apprend à vivre avec son handicap au centre de rééducation "Le Grand Feu" à Niort et commence à pratiquer le tir à l'arc pour travailler ses appuis avec sa prothèse. En mars 2014, l'agent de développement du comité départemental des Deux-Sèvres lui propose de rencontrer l'entraîneur de l'équipe de France Handisport, Anthony Rigault.

Comment êtes-vous arrivée à pratiquer cette discipline ?

En 2014, j'ai été appelée par l'entraîneur de l'équipe de France de Tir à l'Arc en handisport pour aller aux Jeux paralympiques de RIO. Il m'a proposé de me lancer dans cette aventure. Je suis entrée en équipe de France de Tir à l'arc après un an et demi en 2015. Depuis j'y suis toujours restée.

Quelles sont les qualités requises pour la pratique de votre discipline ?

Les qualités requises sont la concentration, beaucoup de mental, je fais de la musculation à côté des séances de tir, de la natation et de la préparation mentale pour préparer ma tête dans toutes les situations.

Il y a deux armes en tir à l'arc, l'une classique et l'autre à poulie. Moi, je tire un arc à poulie. Deux poulies, une en bas et une en haut, cela démultiplie la force. Un arc pèse 3.5-4Kg. La matière de l'arc est du carbone et de l'aluminium. Les réglages se font par rapport à la chaleur, au temps. Les cordes peuvent jouer différemment, l'intensité n'est pas la même. Le vent peut aussi être difficile. On tire dans n'importe quelle condition climatique hormis les orages.

Format d'une compétition

Une compétition se déroule sur plusieurs jours. Je tire sur une cible qui se trouve à 50 mètres. Pour vous donner une idée, vous vous mettez dans le rond central d'un terrain de football et vous visez le but. Quand je fais un dix, c'est la grandeur d'une balle de tennis.

Lors d'une compétition, on commence par les qualifications, deux volées de six flèches. Un classement est établi. On a un nombre de points total. Après, on entre dans la phase des duels avec élimination directe. Un match se joue en 5 volées de 3 flèches, soit 120 secondes pour tirer 3 flèches. On obtient un score au total.

En équipe de France, il existe deux catégories, individuelle ou mixte. On a donc deux chances de ramener des médailles.

Quelles sont les phases qualificatives pour arriver aux Jeux paralympiques ?

Les championnats du Monde sont qualificatifs pour les jeux paralympiques. Les 8 premières athlètes sont qualifiées. Mais pour ma part, comme les Jeux se déroulent à Paris, sur la discipline de Tir à l'arc, comme je suis la seule française dans cette catégorie (tir à l'arc à poulie), j'ai de grandes chances d'y aller ! Mais rien n'est fait... Pour les garçons, ils sont plusieurs dans cette catégorie, ils devront se qualifier. Lors des phases de qualification des Jeux paralympiques de Tokyo, je me suis qualifiée en terminant 7ème de la compétition. Je vais essayer de renouveler cet exploit. Je n'ai aucune préparation vidéo pour voir comment les autres tirent. Il y a beaucoup d'athlètes dans notre discipline. J'arrive sur le pas de tir. J'essaie de tirer correctement mes flèches. Il faut quelques années pour y arriver.

Mon gros objectif est d'aller aux Jeux de Paris ! C'est chez nous, d'entendre les encouragements... Mentalement, cela va être bizarre, j'ai besoin d'y aller, j'ai envie de dire aux gens que je suis allée aux jeux de Paris.

Un staff aux petits soins...

Après de moi, j'ai trois coachs, un de tir à l'arc (mon mari), mon préparateur mental et mon préparateur physique. Après deux coachs de l'équipe de France de tir à l'arc. Je tiens compte de leurs avis. Sans mes sponsors, je ne pourrais pas avoir ce staff. Sans les coachs, je ne serais pas à ce niveau. Le tir à l'arc, c'est un sport individuel, je suis seule à tirer des flèches. Côté alimentation, je dois me dépenser différemment que les autres personnes en fonction de mon handicap. Je fais attention à ce que je mange mais normalement.



Quelles expériences ressortez-vous de vos olympiades à Tokyo en 2021 ?

Les Jeux de Tokyo, une période compliquée par rapport au COVID et au report de la compétition de 2020 à 2021. C'était mes premiers jeux. Il n'y avait personne lors des cérémonies dans les tribunes. J'en ai gardé une bonne image, j'ai terminé 5ème pour mes premiers Jeux !

Un message pour les enfants

Je suis souvent en lien avec les enfants pour expliquer la discipline et le handicap. Je suis un bon exemple. La vie ne m'a pas fait beaucoup de cadeaux. Le sport, c'est important ! On a tous un club dans la région pour s'initier au tir à l'arc. De me dire, que je peux passer des messages auprès des enfants, c'est du bonheur.

Mon arc et moi :

J'ai un lien fort avec mon arc. C'est quelqu'un de ma famille mon arc. Tous les jours, je tire à l'arc, je le vois, je regarde s'il va bien... je le chouchoute. Mon arc est unique. C'est mon « bébé ». Quand je pars en compétition internationale, il faut avoir deux arcs. Je monte moi-même mon matériel. En général, avant la compétition, on a toujours une journée d'entraînement la veille.

C'est que du bonheur sur un terrain de tir à l'arc. J'ai hâte de partir en compétition, de préparer mon arc, de concourir contre des archers qui sont à mon niveau.



JULIE CHUPIN

LUDOTHÈQUE



25 AVENUE
DES GRANDES VARENNES
TÉL : 05 46 28 26 37
FACEBOOK : LUDOTHEQUE.LR

PÉRIODE SCOLAIRE
MARDI ET VENDREDI : 16H-18H30
MERCREDI : 10H-12H30 / 14H-18H30
SAMEDI : 10H-12H30 / 14H-18H30

FERMÉE LE MARDI APRÈS-MIDI DE RETOUR DE VACANCES SCOLAIRES.

VACANCES SCOLAIRES
MARDI ET VENDREDI : 14H-18H30
MERCREDI : 10H-12H30 / 14H-18H30
SAMEDI : 10H-12H30 / 14H-18H30.

La Ludothèque est un lieu dédié au jeu sous toutes ses formes. C'est un espace axé sur la découverte, l'échange, la convivialité et le partage du jeu qui s'adresse à tous, dans le respect des règles du lieu. La Ludothèque, ce sont plus de 3000 jeux et jouets à découvrir pour le plaisir des enfants et des adultes !

L'entrée est libre et gratuite sur les heures d'ouverture, et le jeu sur place est illimité, dans le respect des règles du lieu. Les enfants de moins de 12 ans devront être accompagnés.

Il est possible d'emprunter des jeux ou des jouets afin d'en profiter pleinement chez soi. Les jeux sont prêtés pour une durée de 3 semaines, afin d'en profiter au mieux chez soi.

TARIFS D'EMPRUNT DES JEUX :
ADHÉSION FAMILLE: LA ROCHELLE 15€
HORS-COMMUNE 20€
ADHÉSION PARTENAIRE : LA ROCHELLE 80€
HORS-COMMUNE 110€
1€ PAR GOMMETTE FIGURANT SUR LE JEU.
DES CARTES DE PRÊT SONT À L'ACHAT POUR
10€ ou 20€.



Y'A PAS D'ÂGE POUR JOUER

UN JEUDI SUR DEUX 14H-16H
SUR INSCRIPTION. GRATUIT (ADHÉSION)

Divers jeux à venir partager, découvrir et jouer à de nombreux jeux de société. Redémarrage de l'activité jeudi 15 septembre.

ATELIER LA LUDO, MES PARENTS ET MOI !

VENDREDI 10H - 11H30
(SAUF VACANCES SCOLAIRES). ADHÉSION

Un moment, libre et gratuit, à partager avec son enfant de 0 à 6 ans. En coanimation avec la PMI et le Service Social de Mireuil. Redémarrage de l'activité le vendredi 16 septembre.

ATELIER GROUPES

La Ludothèque propose aussi des animations dans et hors de ses murs pour les collectivités, les écoles, les associations...

SOIRÉES JEUX

1ER VENDREDI DU MOIS 20H-MINUIT LIBRE ET GRATUIT

Venez découvrir et tester les jeux en famille et entre amis ! Attention la soirée de septembre aura lieu le 9 et celle d'octobre le 14 exceptionnellement.

LA LUDOMOBILE

A partir du mois de septembre, l'équipe de la Ludothèque, équipée d'un tout nouveau véhicule, partira sur les chemins de l'Agglomération et des quartiers de La Rochelle pour proposer des animations autour du jeu, pour le plaisir des petits et des grands !





CULTURE

INFORMATIONS : CULTURE@LE-PERTUIS.FR

Tout au long de l'année, nous vous proposons des ateliers d'initiation à des pratiques artistiques et culturelles, des spectacles, des rencontres avec des artistes, des chantiers participatifs, des sorties etc.

LES SORTIES

Des sorties sont programmées à destination des adhérents dans les lieux culturels de La Rochelle et ses environs (Sirène, Coursive, Musées etc.) .

LES SPECTACLES

Le Centre Socio-Culturel le Pertuis est également un lieu de diffusion de spectacles. Nous proposons une programmation adaptée à tout public, à un tarif accessible, voir gratuit.

Tout au long de l'année, vous pourrez découvrir du Cirque, de la Chanson, du Théâtre, de la Danse, du Cinéma...



LES RESIDENCES ARTISTIQUES

Des artistes sont régulièrement présents dans nos locaux. Le CSC le Pertuis propose deux types de formats de résidences artistiques :

Des artistes sur le quartier :

Durant leur séjour à Mireuil, les compagnies partagent leur savoir-faire aux habitants à travers des ateliers, des lectures, des stages etc. en lien avec les animateurs du CSC Le Pertuis et en partenariat avec des associations locales, le collège, les écoles, la Ville de La Rochelle ou encore des structures comme le CNAREP Sur le Pont.

Accompagnement à la création artistique :

Nous pouvons également accompagner les artistes et les compagnies dans la mise en œuvre concrète de leurs projets artistiques et professionnels en les aidant matériellement ou financièrement. Ces résidences sont donc moins à destination des publics qu'au service des artistes.

L'APPARTEMENT DE LA BERGERIE

Cet appartement est disponible tout au long de l'année pour les compagnies artistiques. Il est en proximité immédiate du Pertuis, facilitant la mise en œuvre de projets auprès des acteurs locaux : écoles, collège, associations...

Si vous êtes intéressés, veuillez contacter les médiateurs culturels de l'association au 05 46 42 12 18. Une convention vous sera présentée ainsi que les modalités techniques d'accueil.

LE PERTUIS FAIT SON CIRQUE

Ce temps fort de la vie culturelle du Pertuis et de Mireuil se déroule tous les deux ans. Il est à la fois un temps populaire et festif et à la fois un aboutissement du travail au long cours entre les artistes et le quartier. C'est un festival des arts de la rue et à ce titre la dernière édition a vu naître un partenariat avec le CNAREP Sur le Pont, avec au programme : Danse, théâtre, bal, arts du cirque, voltige, spectacle jeune public, cinéma de plein air, entresorts etc.

« Le Pertuis fait son cirque » tient sa personnalité des habitants et des compagnies qui l'incarnent ainsi qu'aux liens tissés entre les artistes et les habitants grâce aux résidences et aux projets développés tout au long des deux années.

Rendez-vous le premier week-end de juillet 2024 pour la prochaine édition !





CONSEIL CITOYEN DE MIREUIL

Le Conseil Citoyen est une assemblée composée d'habitants et d'acteurs locaux. Ce conseil a été mis en place dans le cadre de la Loi de Programmation pour la Ville et la Cohésion Urbaine.

Il se réunit chaque mois avec pour objectif de pouvoir agir sur la vie de la Cité, d'échanger sur des thèmes du quotidien, sur l'actualité du quartier. Il est aussi force de proposition pour la collectivité dans le cadre des aménagements futurs.

Les membres du Conseil Citoyen sont à votre écoute et disponibles pour vous rencontrer !

Vous souhaitez vous investir dans la vie de votre quartier? N'hésitez pas à rejoindre le conseil, les réunions sont ouvertes à tous les habitants de Mireuil.

FÊTE DES 3 QUARTIERS

Chaque année début juin, l'association de la fête des 3 quartier et ses partenaires se mobilisent pour fêter Mireuil, Saint-Maurice et les Hauts de Bel Air ! Venez rejoindre cette joyeuse aventure !

VENDREDI C'EST PARVIS

Pendant l'été, l'équipe du Pertuis vous propose de vous retrouver chaque vendredi à partir de 18h devant le Centre Socio-Culturel. Au menu : stand restauration, buvette, ateliers créatifs, spectacles, cinéma de plein air ! Ambiance garantie, bonne humeur de circonstance ! Programme disponible sur le site internet.

FONDS DE PARTICIPATION DES HABITANTS

Vous souhaitez animer votre quartier, organiser une soirée, une animation, un vide grenier... ou tout autre action d'intérêt général, une aide financière peut vous être attribuée pour permettre sa réalisation.

D'un montant maximum de 500€ par projet, cette aide peut contribuer à la réussite de votre action.

A l'initiative du Conseil Citoyen de Mireuil, une fiche projet est disponible au Centre Socio-Culturel. Il suffit de la remplir, d'expliquer en quelques lignes votre démarche et un comité d'habitants se réunira pour comprendre le sens de votre intervention.



ITINÉRANCES SUR LE QUARTIER

On vous donne rendez-vous près de chez vous ! On pose nos valises, tables, chaises, café, thé, quelques gâteaux... et on papote ! On s'invite à échanger sur le quartier, le centre et prendre des nouvelles... Au plaisir.

EN ROUTE POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024 !

Mon parcours...

On vivait sur Paris avec ma famille. Mon père a eu une opportunité pour venir travailler sur Royan. On a atterri ici en 2015. Pendant deux ans, j'ai fait de la boxe à Paris, maintenant je suis licencié au ROC Boxe de Royan.

Depuis l'âge de quatre ans je fais du sport. J'ai toujours vu la boxe de loin, mon père, mes oncles, cela ne m'était pas inconnu. J'ai fait beaucoup de Judo lors de mon enfance. J'ai eu envie de changer de sport. J'ai essayé la boxe. Cela m'a plu, et j'ai continué et cela m'a amené là où je suis. Cela fait 10 ans que j'ai commencé, à l'âge de 13 ans. Je vais avoir 23 ans.

J'ai débuté lors de mes premières années par des championnats départementaux, régionaux, pré-nationaux et ensuite nationaux. Il faut savoir qu'en commençant la boxe, ce n'était pas le but de finir là où je suis actuellement. On fait quelques compétitions, on voit que cela se passe bien. C'est de là que tout part...
Il y a encore trois ans, j'étais loin d'être à ce niveau-là.

J'ai gagné mon premier championnat de France en Juniors en 2018. C'est le début de plusieurs choses. Être champion de France en catégorie d'âge, c'est bien, cela fait plaisir. On se dit qu'il y a plein de choses qui sont possibles, mais il ne faut pas se monter la tête. Entre les catégories d'âge et le monde adulte, il y a un pas. Certains performant en étant jeune et après plus rien.

Au sein du club de Royan, le président et les coachs me disaient que je pouvais faire de grandes choses dans la boxe, qu'il y avait une marche supplémentaire à gravir. Le temps leur a montré raison !

Les mots du président du ROC Boxe de Royan

Ce garçon est une chance, un exemple pour nos compétiteurs qui brillent grâce à cette osmose créée entre athlètes - entraîneurs, son travail qui frise l'abnégation pour en arriver à ce niveau car le talent ne suffit plus, Makan a un truc qui ne s'apprend pas l'intelligence dans le ring et hors du carré magique. Notre club est une famille et sa réussite, car cet homme est humble, le bonheur de tous. Talent, technique, travail, courage sont là, reste le facteur chance et une médaille Olympique devrait orner son cou.

MAKAN TRACÔRE

Quelles sont les qualités requises pour la pratique de votre discipline ?

Il ne faut pas avoir peur de l'effort. Il faut être assez intelligent. On a tendance à croire que la boxe est un sport de brutes. Oui visuellement, c'est brutal, on se met des coups..., mais donner des coups sans en prendre, c'est différent. Les meilleurs boxeurs sont ceux qui ont l'esprit boxe. Il faut travailler sa peur. Ce n'est pas anodin de monter entre quatre cordes, d'être en face de quelqu'un qui va devoir vous mettre des coups. Au début, cela peut paraître terrifiant. Imaginez-vous sortant de votre bureau et qu'une personne à les poings fermés. Il faut réussir à gérer ses émotions, tout le monde a de l'appréhension, c'est normal. La différence, c'est travailler dessus.

La qualification aux Jeux Olympiques, un long chemin...

C'est un travail de longue haleine. Il faut être au moins champion de France. Si ce n'est pas le cas, il faut être sélectionné en équipe de France. C'est un premier pallier national.

Si on est pris en équipe de France, on participe à quelques tournois à l'étranger. On joue contre des boxeurs d'autres pays. Ensuite, il y a une pré-sélection entre les quatre meilleurs boxeurs français. On s'affronte entre nous lors d'un tournoi. Le gagnant de ce tournoi est présélectionné pour les Jeux. Ce boxeur a le droit de participer au tournoi de qualification.

Ce boxeur, c'est moi. Je suis allé aux Jeux européens de Cracovie (Pologne), jusqu'en demi-finale pour gagner ma place pour les Jeux. Il y a une concurrence nationale et internationale. Il faut réussir à sortir du lot...



La boxe anglaise se pratique uniquement avec les poings. C'est la seule boxe olympique. Ma catégorie de poids est celle de moins de 71kg, c'est les super-welters. En boxe olympique, le combat se déroule en trois «rounds» de 3 minutes avec une pause d'une minute entre chaque round pour les hommes. Pour les femmes, le combat se déroule en 4 rounds de 2 minutes. Le boxeur marque un point lorsqu'il touche son adversaire sur le devant de la tête ou du corps, au-dessus de la ceinture. À la fin du combat, est désigné vainqueur le boxeur qui aura totalisé le plus grand nombre de points.



Comment se prépare-t-on au JO, à J-1 ans ?

On se prépare à cet événement depuis longtemps. Je me suis qualifié au 1er tournoi de qualification en juin 2023. Cela me laisse un an avant les jeux pour bosser.

Mon quotidien est à l'INSEP. On s'entraîne deux fois par jour. On fait un travail physique, cardiovasculaire. Les autres séances sont axées sur de la musculation. Le corps doit pouvoir prendre les coups, les impacts et qu'il soit capable de donner aussi. On finit l'entraînement vers la fin de matinée. En début d'après-midi, soit on fait des soins en début d'après-midi avec les kinés, soit on se repose avant de reprendre les entraînements vers 15h. C'est du travail spécifique boxe, de l'opposition, du travail au sac, des échanges avec les coachs. On termine vers 17h. On fait ensuite de la balnéothérapie, du sauna, du bain chaud, du bain froid pour bien récupérer.

Il y a des catégories de poids, on doit respecter les limites, sinon on peut être forfait. Il faut faire attention à ce que l'on mange, avoir une bonne hygiène de vie, une hygiène alimentaire.

Dans l'équipe de France, chez les hommes, nous sommes 6 boxeurs avec 3 coachs. Cela permet de bien cibler le travail. A l'INSEP, on a une cellule de performance, qui analyse nos adversaires potentiels, pour observer les techniques des autres boxeurs. Rien n'est laissé au hasard.

**POINTE SAINT CLÉMENT
17137 ESNANDES**

DE MI-MARS À FIN OCTOBRE, À LA JOURNÉE
INFORMATIONS : CONTACT@LE-PERTUIS.FR

Une malle vous sera remise pour profiter et découvrir cet environnement traditionnel et local.

Le ponton de Pêche au Carrelet, c'est avant tout une fenêtre sur l'Océan Atlantique. Un grand bol d'air frais pour vous, vos amis et votre famille. Découverte de la pêche, lecture dans la cabane... faites le pas d'un plaisir grandeur NATURE !

Le ponton est ouvert pour les habitants, les associations et autres partenaires de l'association. Il est accessible aux personnes à MOBILITE REDUITE, de plein pied.

Accès direct de la route, avec un parking, des restaurants, ostréiculteurs en proximité immédiate.

TARIF DE LOCATION :

**ADHÉSION FAMILLE: LA ROCHELLE 15€ HORS-COMMUNE 20€
ADHÉSION PARTENAIRE : LA ROCHELLE 80€ HORS-COMMUNE 110€**

+

LOCATION ADHÉRENT PARTICULIER : 40€ LA JOURNÉE

CARRÉLET



**LOCATION ADHÉRENT
COLLECTIVITÉ, ENTREPRISE
OU ASSOCIATION : CONTACTER
LE SECRÉTARIAT POUR LA
FORMULE SOUHAITÉE**



LOCATION DE SALLES



SALLE EXPRESSION CORPORELLE

30 PERSONNES - 2 VESTIAIRES AVEC DOUCHES

Pour les associations, elle permet de proposer des activités d'éveil, de danse, de gym, de musique.



L'AGORA

120 PERSONNES / CUISINE PROFESSIONNELLE ET VESTIAIRE

Cette salle sera le lieu privilégié de vos soirées festives, repas de famille, mariages, assemblées générales...



TARIFS LOCATION AGORA :

**ASSOCIATIONS :
DEMANDE ÉCRITE À FORMULER
AU PRÉSIDENT**

**HABITANTS LA ROCHELLE :
300€ + ADHÉSION
HABITANTS HORS-COMMUNE :
350€ + ADHÉSION**

EQUILIBRE EN BLEU

MARDI 14H-15H
JEUDI 11H-12H

En partenariat avec la CARSAT et « Siel Bleu », Atelier d'entretien physique pour les personnes de 65 ans et plus.

Contact : Fincato Marine : 07 62 77 10 36

ASTRAGALE

MARDI DE 19H15 À 20H30

Venez à l'Astragale respirer, vous allonger, vous défroisser, vous agrandir, vous structurer et revisiter une phrase chorégraphique accompagnée d'une playlist recherchée.

Contact : Perrine Ploneis 06 42 28 15 59

YOGA

LE LUNDI 12H15-13H45
LE JEUDI 9H15-10H45
18H30-20H

La pratique du yoga renforce le corps et favorise le bien-être.

Contact : S.Nicolas 06 76 80 51 12

WEST COAST SWING

MERCREDI SOIR
20H30-22H30

Venez essayer le west coast swing, cette danse mélange de Rock et Salsa qui se pratique sur toutes les musiques actuelles : Pop, RnB, Blues...

Contact : Achile Dinga : 06 24 56 33 82

STUDIO RG DANCE

LE LUNDI 18H30-19H30
19H30-20H30
ET 20H30-21H30

Cours free à 18h30, Street jazz à 19h30 et Ragga Dancehall à 20h30

Contact : Samantha Mourougayen
06 62 21 90 95

AGUARELLE ADULTES

JEUDI DE 14H30 À 16H30
(PAYABLE À LA SÉANCE)

paysage, portrait, végétal ambiance, peinture chinoise... Séances d'après Nature.

Contact : Mme CUZZUBBO Cécile
06 23 01 07 78

ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

PARLER FRANCAIS

LUNDI 9H-12H / MARDI 9H-12H ET 14H-16H
/ JEUDI 9H-12H ET 14H-16H / VENDREDI 9H-12H

Apprentissage du français langue étrangère.

Contact 06 84 42 67 60



LE CENTRE SOCIO-CULTUREL, UNE ASSOCIATION DE PROXIMITÉ !

L'association Le Pertuis est un Centre Social qui a la vocation d'être un lieu d'animation sociale et culturelle ouvert à tous, dont l'objet est d'accompagner les habitants de Mireuil dans leurs projets et leurs initiatives.

L'association est adhérente à la Fédération Départementale des Centres Sociaux de Charente-Maritime. Elle s'inscrit dans un Mouvement d'Éducation Populaire.

Les valeurs

RESPECT

Favoriser la dignité, le respect, le bien-être de l'habitant.

SOLIDARITE

Construire des Solidarités et du lien social entre tous les habitants.

FRATERNITE

Lutter contre toute forme d'exclusion dans le respect de la Laïcité.

PARTAGE

Proposer et développer des temps de partage, de convivialité et de plaisir.

CITOYENNETE

Garantir un espace de vie durable, ouvert à tous, qui encourage la prise d'initiative.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il est composé d'habitants qui participent bénévolement à de nombreuses activités du centre. Ils se réunissent chaque mois pour travailler sur le projet de l'association, les besoins humains, financiers, techniques, la place des habitants... débat d'idées, échange sur les orientations, les secteurs d'activité.

PRÉSIDENT : Alain VOERMAN

TRÉSORIÈRE : Sylvie CAQUINEAU

SECRETÉAIRE : Driss SALLAK

ADMINISTRATEURS : Jacques COMI, Sylvie SUREAU,
Farid HAFIS, Patricia GENAUZEAU, Leila AMARA,
Christian MONICHON



LE PERTUIS QUELQUES MOTS EN



LES HABITANTS AU CŒUR DU PROJET SOCIAL

L'adhésion à l'association est un acte volontaire et engageant. Elle s'inscrit dans la connaissance des valeurs que nous souhaitons porter tout au long de l'année. Elles sont garantes du MIEUX VIVRE ENSEMBLE entre habitants, adhérents, bénévoles et professionnels.

L'ÉQUIPE



PILOTAGE

DIRECTEUR : Jean-Claude PHILIPPART
ASSISTANTE DE DIRECTION : Audrey FAYS
COMPTABLE : Christophe GRAM
SECRÉTAIRES-ACCUEIL : Nathalie CAETANO-RODRIGUES, Jennie LOISEAU

LOGISTIQUE

AGENTS D'ENTRETIEN : Véronique DESCAMPS, Meriem ALI MOUSSA, Saadia EL HAMDIA

ENFANCE-JEUNESSE

COORDINATRICE : Ambre PUISSESSEAU
ANIMATEUR ENFANCE 3-11 ANS : Johann CLEMENCEAU, Anne-Zoé MARCOS, Céline SEULEETHNER
ANIMATEURS 11-25 ANS : Alicia MIONZE, Jeffers FIAWOO, Quentin FLANEAU, Julie POTIN

ADULTES-FAMILLES

RÉFÉRENTE FAMILLES : Elise BOITEAU
COORDINATRICE ADULTES SÉNIORS : Lucie VIOLA
VIE DE QUARTIER : Christine OBERLIN
CAFÉ AZIMUT : Sébastien BOURAUD
JARDIN : Martin CHARPENTIER
ATELIERS ADULTES : Viviane GRANSEIGNE (Gym Santé), Léa POGOSIAN (Anglais)

CULTURE :

RESPONSABLE PROJET CULTURE : Pierre GORDON
MÉDIATRICES CULTURELLES : Camille BAUDRY, Anne-Zoé MARCOS

LUDOTHEQUE :

RESPONSABLE : Maud HAMONIC
LUDOTHÉCAIRES : Méline BECHAUD, Xavier VATRE, Arnaud DARVILLE, Quentin VIALADE, Adrien CHAUVEAU

UN GRAND MERCI AUX ATHLÈTES, AUX HABITANTS DE MIREUIL ET AUX SALARIÉS DU PERTUIS POUR LEUR PARTICIPATION !
MERCI AU PHOTOGRAPHE LUKE RAMBAL DE LUKOS PROD POUR SON TRAVAIL.





3 RUE FRANÇOIS BOUCHER
17000 LA ROCHELLE
05 46 42 12 18

MAIL : CONTACT@LE-PERTUIS.FR

SITE : WWW.LE-PERTUIS.FR

RETROUVEZ-NOUS ÉGALEMENT SUR FACEBOOK (CENTRE SOCIO-CULTUREL LE PERTUIS) ET
INSTAGRAM (@CSCLEPERTUIS)

OUVERTURE DE L'ACCUEIL - SECRETARIAT

PÉRIODE SCOLAIRE :

LUNDI : 9H - 12H ET 14H - 18H30
MARDI : 9H - 12H30 ET 14H - 18H30
MERCREDI : 9H - 12H30 ET 13H30 - 18H30
JEUDI : 9H - 12H ET 14H - 18H30
VENDREDI : 9H - 12H30 ET 14H - 18H30

VACANCES SCOLAIRES :

DU LUNDI AU VENDREDI : 9H - 12H ET 14H - 18H15

