



# SAISON 2025/2026

Plannings et contacts des activités de l'année

SPORT

MUSIQUE & CHANT

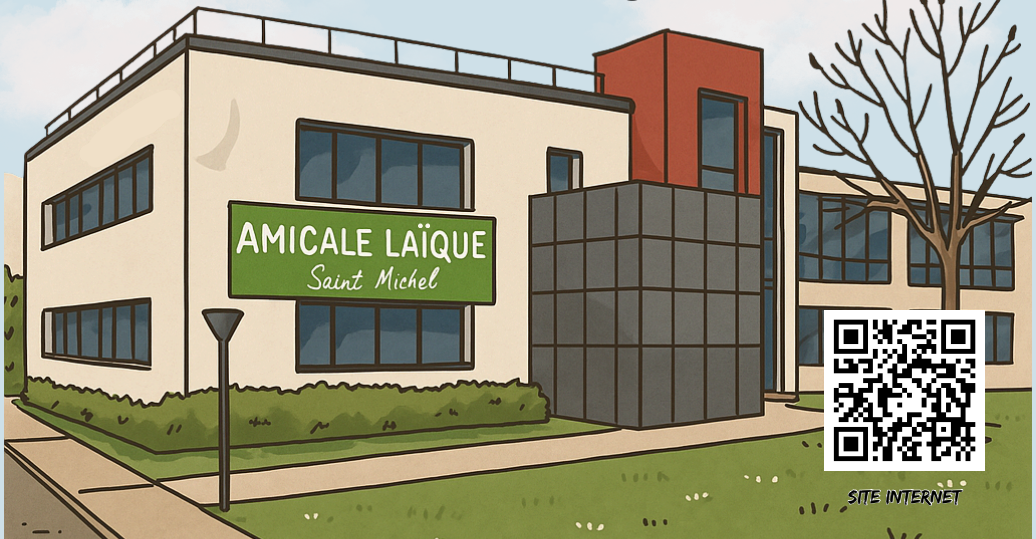
DANSE

CULTURE & LOISIRS

DANSES & TRADITIONS

ARTISANAT

ÉVÉNEMENTS





# QUI SOMMES-NOUS ?

L'Amicale Laïque de Saint-Michel (ALSM), c'est une association engagée, connue et reconnue à Évreux pour la qualité de ses enseignements, la richesse de ses activités... et surtout pour son esprit convivial.

Avec plus de 2000 adhérents et une quarantaine d'activités proposées, l'ALSM s'adresse à tous : enfants, adolescents, adultes, seniors. Notre ambition ? Favoriser le lien social, encourager la mixité des publics et renforcer les échanges intergénérationnels.

Nos actions couvrent un large éventail de domaines :

- Loisirs créatifs et culturels,
- Pratiques sportives, en loisir ou en compétition,
- Activités de santé, physiques ou intellectuelles,
- Ateliers d'expression artistique,
- Initiatives sociales pour les jeunes et les moins jeunes.

Portée par des bénévoles passionnés et une équipe professionnelle investie, l'association évolue avec son temps tout en restant fidèle à ses valeurs de laïcité, de solidarité et d'éducation populaire.

À l'ALSM, chacun peut trouver sa place. On y vient pour pratiquer une activité, mais on y reste pour les rencontres, l'ambiance et le plaisir de partager.

# À SAVOIR

La pratique d'une activité à l'ALSM nécessite la **carte d'adhésion à l'Amicale**, en plus de la **cotisation** liée à l'activité de la section.

## **Pour la saison 2025/2026**

Prix des cartes d'adhésion

- Enfants jusqu'à 14 ans  
(née après le 31 août 2011): **17€**

- Enfants de +14 ans et adultes : **21€**

**Possibilité d'adhérer en ligne sur le site  
internet**



**Tous les horaires et tarifs de la plaquette sont susceptibles  
de changer en cours d'année, fiez-vous au site internet**



# SOMMAIRE

## SPORT

- Aérogym p.4
- Marche Nordique p.4
- Gym bien être p.5
- Sophrogym p.6
- Aïkido p.6
- Baby gym & gym enfant p.7
- Badminton p.7
- Basket p.8
- Billard p.8
- Foot p.9
- Feng Yu Long p.9
- Méthode Feldenkrais p.10
- Pétanque p.10
- Roller p.11
- Tennis p.11
- Tir à l'arc p.12
- Yoga p.12
- Zen

## MUSIQUE ET CHANT

- Eveil / Initiation musicale p.13
- Piano p.13
- Guitares / Basse p.14
- Batterie p.14
- Flûte à bec p.14
- Chant p.15
- Ukulele p.15
- Flûte traversière p.15
- Jardin musical *NEW!* p.16
- Initiation aux instruments *NEW!* p.16

## DANSE

- Eveil à la danse p.17
- Danse moderne p.17
- Street-Jazz p.17
- Heels *NEW!* p.17
- Zumba p.17
- Kuduro Fit p.17
- Street dance p.17
- Hip hop afro *NEW!* p.17

## CULTURE & LOISIRS

- Club du sourire p.18
- Informatique p.18
- Tarot p.19
- Image passion Evreux p.19
- Si Evreux m'était joué p.20

## DANSES & TRADITIONS

- Al Laboused Mor p.20

## ARTISANAT & LOISIRS CRÉATIFS

- La boîte à chiffons p.21
- Dentelle d'hier et d'aujourd'hui p.21
- Patchwork p.21
- Emaux sur cuivre p.22
- Encadrement p.22
- Peinture sur soie p.23
- Reliure p.23
- Dessin enfant / ados *NEW!* p.24
- Dessin adultes p.24
- Scrapbooking p.24

# SPORT



## AEROGYM

Une gym dynamique sur fond musical pour se tonifier et garder la forme en s'amusant.

- ✓ Pilates
- ✓ Fit Zen
- ✓ Cardio
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Mouv' Energy
- ✓ Body & Mind
- ✓ H.I.I.T
- ✓ Cardio training
- ✓ CAF (cuisses, abdos, fessiers)

| Lundi                     | Mardi                         | Mercredi                         | Jeudi                                              | Vendredi                      | Samedi                 |
|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Mouv' energy<br>10h à 11h |                               | Pilates<br>10h30 à 11h30         |                                                    |                               | Pilates 2<br>10h à 11h |
|                           |                               |                                  |                                                    | Fit zen<br>16h30 à 17h30      |                        |
| Pilates<br>17h30 à 18h30  |                               |                                  | CAF (cuisses,<br>abdos, fessiers)<br>17h30 à 18h30 | Renforcement<br>17h30 à 18h30 |                        |
| Pilates<br>18h30 à 19h30  | Pilates<br>18h30 à 19h30      | Body & Mind<br>18h30 à 19h30     | Renforcement<br>18h30 à 19h30                      | Body & Mind<br>18h30 à 19h30  |                        |
| HIIT<br>19h30 à 20h30     | Renforcement<br>19h30 à 20h30 | Cardio training<br>19h30 à 20h30 | Cardio<br>19h30 à 20h30                            |                               |                        |

Merci de ne suivre qu'un des deux cours pour des raisons de confort de vie

Salle ancien bâtiment

### Tarifs

185€ pour 16h de cours  
(ou 130€ pour les étudiants)

## MARCHE NORDIQUE



• Samedi : 10h30 - 12h



Plus d'informations

### Tarifs

115€ pour l'année

## GYM BIEN ÊTRE



La gym bien-être regroupe un ensemble d'activités physiques douces et accessibles à tous, visant à améliorer la condition physique, la posture, la mobilité, et le bien-être global.

| Lundi                     | Mardi                           | Mercredi                      | Jeudi                           | Vendredi                     | Samedi               |
|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Pilates<br>10h à 11h      |                                 | Pilates<br>9h30 à 10h30       | Marche Nordique<br>10h à 11h30  |                              | Pilates<br>10h à 11h |
| Renforcement<br>11h à 12h |                                 |                               |                                 |                              |                      |
|                           | Gym sur chaise<br>14h30 à 15h30 |                               | Gym adaptée<br>14h30 à 15h30    |                              |                      |
|                           | Gym adaptée<br>15h30 à 16h30    | Renforcement<br>17h30 à 18h30 | Gym sur chaise<br>15h30 à 16h30 | Fit zen<br>16h30 à 17h30     |                      |
|                           |                                 | Body & Mind<br>18h30 à 19h30  | Renforcement<br>18h30 à 19h30   | Body & Mind<br>18h30 à 19h30 |                      |

Salle ancien bâtiment

Studio 1



Plus d'informations

Tarifs

185€

13h de cours + 1h30 de marche nordique

Contact

Véronique TONGNIVI - 02 32 33 24 25 - gymalsm27@gmail.com

## SOPHROGYM



Un programme d'entraînement et de bien-être combinant des mouvements corporels et, des principes et techniques de sophrologie (respiration, relaxation, pensées positives...)

• **Mardi : 10h - 11h**



Plus d'informations

Tarifs

Cours 1h par semaine, règlement en deux possibilités :  
1 chèque de 110€ ou 5 chèques de 22€

Contact

Véronique TONGNIVI - 02 32 33 24 25 - gymalsm27@gmail.com

# AÏKIDO

Un Art de vivre, une philosophie dépassant la violence, détachée de la compétition.  
Une pratique à la recherche de l'unité



Bien être, santé, rapidité

| Lundi                            | Mardi                               | Mercredi | Jeudi                          | Vendredi | Samedi                        |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------|----------|-------------------------------|
|                                  | <b>Aïkido Taïso</b><br>9h30 - 11h30 |          |                                |          | <b>Aïkido</b><br>9h30 - 11h30 |
|                                  |                                     |          |                                |          |                               |
|                                  |                                     |          |                                |          |                               |
| <b>Aïkido armes</b><br>18h - 19h |                                     |          | <b>Aïkido</b><br>18h - 19h     |          |                               |
| <b>Aïkido</b><br>19h - 20h45     |                                     |          | <b>Aïkido</b><br>19h30 - 20h45 |          |                               |



Cours adultes

Cours enfants

**Tarifs**  
Adultes 102€ + licence FFAB 38€  
Enfants 50€ + licence FFAB 28€

Plus d'informations

Contact

Mr Heuzé - 06 43 34 37 88 - [aikido27@live.fr](mailto:aikido27@live.fr)

## BABY GYM & GYM ENFANT

Des séances ludiques pour éveiller la motricité des tout-petits et canaliser leur énergie.

| Lundi | Mardi | Mercredi                                       | Jeudi                               | Vendredi | Samedi                                         |
|-------|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------------------------|
|       |       | <b>3 ans</b><br>9h30 - 10h15                   |                                     |          | <b>3 ans</b><br>9h30 - 10h15                   |
|       |       | <b>de 17 mois à 2 ans 1/2</b><br>10h20 - 10h50 |                                     |          | <b>de 17 mois à 2 ans 1/2</b><br>10h20 - 10h50 |
|       |       |                                                |                                     |          | <b>de 4 à 5 ans</b><br>10h55 - 11h40           |
|       |       |                                                | <b>de 5 à 7 ans</b><br>17h - 17h50  |          |                                                |
|       |       |                                                | <b>de 8 à 12 ans</b><br>18h - 18h50 |          |                                                |



Baby gym  
(Au dojo du nouveau bâtiment)

Gym enfant  
(Au gymnase Artois)

**Tarifs**  
Baby Gym : 160€ (chèques : 1x160€, ou 2x80€)  
Gym Enfant : 200€ (chèques : 1x200€ ou 2x100€)

Plus d'informations

Contact

Christophe COURTONNE - 06 03 45 01 17 [contact.alsm.pcm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pcm@gmail.com)

## BADMINTON



Un sport de raquette qui se joue en simple ou en double, où les joueurs s'échangent un volant au-dessus d'un filet dans le but de le faire tomber dans le camp adverse.



Plus d'informations

Tarifs  
Voir site internet / brochure

### Contact

Yoann LE MERCIER - 06 46 15 74 84 - [president.alsmbad@gmail.com](mailto:president.alsmbad@gmail.com)

## BASKET

Un sport collectif où deux équipes de cinq joueurs s'affrontent pour marquer des points en lançant un ballon dans le panier adverse.

Les cours se déroulent au **Gymnase Artois** sauf le cours des SENIORS LOISIRS le lundi soir.

| Lundi                                   | Mardi         | Mercredi      | Jeudi         | Vendredi      | Samedi    |
|-----------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
|                                         |               | 9h - 10h30    |               |               | 9h - 10h  |
| 17h - 18h15                             |               | 13h - 14h30   |               |               | 10h - 11h |
| 18h15 - 19h30                           | 17h15 - 18h45 | 10h30 - 11h45 |               |               |           |
|                                         |               | 14h30 - 16h   | 19h - 20h30   | 17h - 18h15   |           |
| 19h30 - 20h30                           |               | 16h - 17h30   | 20h30 - 22h30 | 18h15 - 19h30 |           |
| 20h30 - 22h30<br>Gymnase<br>Alves Pires |               | 17h30 - 19h   | 20h30 - 22h30 | 19h30 - 21h   |           |
|                                         |               | 19h - 20h30   |               |               |           |

U7  
2019 et après

U9  
2017 - 2018

U11 Groupe 1  
2015 - 2016

U11 Groupe 2  
2015 - 2016

U13 Groupe 1  
2013 - 2014

U13 / U15  
Groupe 1  
2013 - 2014

U15 Groupe 1  
2011 - 2012

U18  
2008 - 2009 - 2010

SENIORS 1  
2007 et avant

SENIORS 2  
2007 et avant

SENIORS  
LOISIRS  
2007 et avant



Plus d'informations

### Contact

02 32 62 62 78 - [alsmbasket27@gmail.com](mailto:alsmbasket27@gmail.com)

Tarifs  
Voir site internet / brochure

## BILLARD



Un jeu d'adresse qui se joue sur une table à rebords, où les joueurs utilisent une queue pour frapper des billes et les faire entrer dans des poches.

**Accès libre tous les jours :**  
 • Du lundi au samedi : 9h - 22h30  
 • Le dimanche : 9h - 19h



Plus d'informations

**Tarifs**  
 Adultes : 100€  
 Enfants (-12 ans) : 50€

### Contact

Jean Yves ROUSSEL - 06 16 06 37 04 - [jean-yves.rousseau@wanadoo.fr](mailto:jean-yves.rousseau@wanadoo.fr)

## FOOTBALL



Un sport collectif où deux équipes de onze joueurs s'affrontent pour marquer des buts en faisant entrer un ballon dans le but adverse, principalement avec les pieds.

| Planning foot    |                               |             |              |
|------------------|-------------------------------|-------------|--------------|
| Catégories       | Jours et horaires             |             | Lieu         |
| U7 à U9          | Mercredi                      | 17h30-19h   | Saint-Michel |
| U11 à U13        | Lundi                         | 17h45-19h15 | Saint-Michel |
| U11 à U13        | Mercredi                      | 17h30-19h   | Aviro<br>n   |
| A partir des U15 | Se rapprocher du plateau nord |             |              |



Plus d'informations

**Tarifs**  
 100€ à l'année comprenant :  
 • L'adhésion de L'ALSM  
 • La licence  
 • Le short  
 • Les chaussettes

### Contact

Benoit RAVON - 535173@lfnfoot.com - 06 20 07 56 68

## FENG YU LONG (QI GONG TAI JI QUAN)

FENG YU LONG



Des pratiques chinoises traditionnelles alliant mouvements lents, respiration et concentration, visant à harmoniser le corps et l'esprit, améliorer la souplesse et favoriser le bien-être.

| Lundi                           | Mardi                           | Mercredi | Jeudi                               | Vendredi                            | Samedi |
|---------------------------------|---------------------------------|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|
|                                 | <b>Cao Lian</b><br>9h30 - 11h30 |          | <b>Tai Ji Zhang</b><br>9h30 - 10h30 |                                     |        |
|                                 |                                 |          | <b>Qi Gong</b><br>10h30 - 11h30     |                                     |        |
|                                 |                                 |          |                                     | <b>Tai Ji-Qi-Gong</b><br>18h - 19h  |        |
| <b>Yang Tai Ji</b><br>18h - 19h |                                 |          |                                     | <b>Shan</b><br>19h - 19h30          |        |
| <b>Yang Tai Ji</b><br>19h - 20h |                                 |          |                                     | <b>Yang Tai Ji</b><br>19h30 - 20h30 |        |

Salle de danse 2 de l'ALSM



Plus d'informations

### Tarifs

À partir de 120€ par an pour une séance hebdomadaire.  
Pour plusieurs séances, les tarifs vous seront indiqués par l'enseignant.  
La première séance de découverte est gratuite.

### Contact

Yves CALLEDE - [fengyulong1@gmail.com](mailto:fengyulong1@gmail.com)

## FELDENKRAIS



Grâce à des mouvements simples, souvent allongés au sol, vous explorerez une autre manière de bouger : sans effort, sans douleur, mais avec curiosité, plaisir et attention.

- **Mardi : 18h - 19h**
- **Jeudi : 11h - 12h**



Plus d'informations

### Tarifs

150€ pour un cours par semaine

### Contact

Jocelyne MOUTI - [jmouti@bbox.fr](mailto:jmouti@bbox.fr)  
Annabelle Savalle - [Annabelle.savalle@gmail.com](mailto:Annabelle.savalle@gmail.com)

## PETANQUE

Un jeu de boules provençal où les joueurs lancent des boules métalliques sur un terrain pour se rapprocher le plus possible d'une petite boule appelée "cochonnet", dans le but de marquer des points.

- **Lundi : 14h - 20h**
- **Mardi : 14h - 20h**
- **Jeudi : 14h - 20h**
- **Vendredi : 14h - 20h**



**Tarifs**  
**Adhésion pour l'année : 3€**

### Contact

**Fabien PLAISANCE** - 06 41 34 98 68 - [fabienplaisance27930@gmail.com](mailto:fabienplaisance27930@gmail.com)

## ROLLER



Une activité sportive ou de loisir qui consiste à se déplacer en équilibre sur des patins équipés de roulettes, en enchaînant mouvements de glisse et de figures.

| Lundi | Mardi | Mercredi                       | Jeudi                                | Vendredi | Samedi                               |
|-------|-------|--------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|
|       |       | à partir de 6 ans<br>10h - 12h |                                      |          | Cours en +<br>10h - 12h              |
|       |       | 10 ans et +<br>14h - 16h       |                                      |          | Adultes (16 ans et +)<br>10h - 12h30 |
|       |       |                                |                                      |          |                                      |
|       |       |                                | Adultes (16 ans et +)<br>19h - 20h30 |          |                                      |

Piste de roller au stade Jean Bouin 27000 Evreux

Cours pour enfants

Cours pour adultes



Plus d'informations

### Tarifs

**Enfants et adultes : 145€**

**Tarif famille :** 10€ de réduction sur la 2eme personne du même foyer (même adresse) et 15€ sur la 3eme et les suivantes  
(possibilité de régler en 3 fois, coupons sport, chèques vacances acceptés et en "coupons sport")

### Contact

**Céline BAILLY** - [alsm.roller.evreux@gmail.com](mailto:alsm.roller.evreux@gmail.com)





## TENNIS

Un sport de raquette qui se joue en simple ou en double, où les joueurs s'échangent une balle au-dessus d'un filet dans le but de marquer des points en la faisant rebondir dans le camp adverse => Peut se jouer en compétition ou en loisir !

| Lundi                    | Mardi                | Mercredi             | Jeudi                | Vendredi                 | Samedi               |
|--------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
|                          |                      | Enfants<br>9h - 12h  |                      |                          | Adultes<br>9h - 10h  |
|                          |                      |                      |                      |                          | Enfants<br>10h - 12h |
|                          |                      | Enfants<br>14h - 17h |                      |                          |                      |
| Adultes<br>17h45 - 21h45 | Ados<br>17h - 18h    | Ados<br>17h - 18h    | Ados<br>17h - 18h    | Ados<br>17h30 - 18h30    |                      |
|                          | Adultes<br>18h - 21h | Adultes<br>18h - 20h | Adultes<br>18h - 21h | Adultes<br>18h30 - 20h30 |                      |



Plus d'informations



### Contact

Marie Claude CAILLY - [alsmtennis@gmail.com](mailto:alsmtennis@gmail.com)

**Tarifs**  
Voir site internet / brochure

## TIR À L'ARC

Un sport de précision où l'archer utilise un arc pour lancer des flèches et tenter d'atteindre le centre d'une cible placée à distance



Plus d'informations



**Tarifs**  
Jeunes de 9 à 18 ans : 95€  
Adultes : 130€  
À partir de deux personnes par famille : -5€ par licence

### Contact

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

## YOGA

YOGA, pour une harmonie du corps et de l'esprit

La pratique du yoga vise à une meilleure concentration, une meilleure santé physique et psychique, une ouverture à soi et aux autres.

L'enseignement est dispensé par des professeurs formés par l'Association Française de Yoga Iyengar

| Lundi         | Mardi                           | Mercredi                        | Jeudi       | Vendredi | Samedi |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------|----------|--------|
| 9h - 10h30    |                                 | 10h45 - 12h15                   |             |          |        |
| 10h45 - 12h15 |                                 |                                 |             |          |        |
|               | 16h15 - 17h45                   | <b>Débutants</b><br>15h30 - 17h |             |          |        |
| 18h30 - 20h   | 18h15 - 19h45                   | 17h15 - 18h45                   | 19h - 20h30 |          |        |
| 20h15 - 21h45 | <b>Débutants</b><br>20h - 21h30 | 19h - 20h30                     |             |          |        |

Salle de yoga de l'ALSM dans l'ancien bâtiment



### Tarifs (par chèques)

**Tarif normal** : 210€ ou 3 fois 70€

**Tarif réduit** : 183€ ou 3 fois 61€

Le tarif réduit est accordé aux personnes pratiquant 2 cours par semaine, aux lycéens, étudiants, personnes en situation de handicap et aux demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.

### Contact

Cédric LEROY - 02 32 33 24 25 - [yoga.alsm@hotmail.fr](mailto:yoga.alsm@hotmail.fr)

## ZEN

Une pratique spirituelle d'origine bouddhiste centrée sur la méditation, le silence et la pleine conscience, visant à cultiver la paix intérieure, la clarté d'esprit et l'harmonie avec le moment présent.

### Jeudi : 19h15 - 21h

Salle 6 de l'ancien bâtiment



Plus d'informations



### Tarifs

Voir site internet / brochure

### Contact

Emmanuel HEI ZA - 06 16 29 80 12 - [je.merisse@orange.fr](mailto:je.merisse@orange.fr)

# MUSIQUE & CHANT



## EVEIL & INITIATION MUSICALE

- ✓ Contes sonores participatifs à l'aide de petites percussions adaptées
- ✓ Initiation aux rythmes et à l'écoute
- ✓ Éveil au chant
- ✓ Fabrication de petits instruments



• **Mercredi : 10h10 - 10h40 ( Éveil musical )**  
**10h45 - 11h30 ( Initiation musicale )**



Plus d'informations



### Tarifs

**180€** (chèques : 1x180€ ou 2x90€)

### Contact

Christophe COURTONNE - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

## PIANO



Un instrument à clavier permettant de jouer des mélodies et des accords en appuyant sur des touches.

## À partir de 7 ans - tous niveaux, tous styles

Cours collectifs par groupe de 2 élèves : 40min

Cours particuliers : 30min



Plus d'informations



### Tarifs

#### Cours collectifs :

**420€** (chèques : 1x420€ ou 2x210€, 4x105€)

#### Cours particuliers :

**560€** (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

### Contact

Christophe COURTONNE - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

## GUITARES



Des instruments à cordes pincées, utilisés pour jouer des rythmes ou des mélodies dans de nombreux styles musicaux.



Folk



Électrique



Basse

### À partir de 7 ans - tous niveaux, tous styles

Cours collectifs par groupe de 2 à 3 élèves : 40min

Cours particuliers : 30min



#### Tarifs

##### Cours collectifs :

420€ (chèques : 1x420€ ou 2x210€, 4x105€)

##### Cours particuliers :

560€ (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

## BATTERIE

Un instrument de percussion composé de plusieurs fûts et cymbales, utilisé pour créer des rythmes et accompagner la musique.

### À partir de 9 ans - tous niveaux, tous styles

Cours particuliers : 30min



#### Tarifs

##### Cours particuliers :

560€ (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

## FLûTE À BEC

un instrument à vent facile à jouer, qui produit un son clair et doux en soufflant dans un bec.

### À partir de 6 ans

Cours collectifs par groupe : 40min

Cours particuliers : 30min



Plus d'informations

#### Tarifs

##### Cours collectifs :

420€ (chèques : 1x420€ ou 2x210€, 4x105€)

##### Cours particuliers :

560€ (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

#### Contact

Christophe COURTONNE - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

## CHANT



Permet d'apprendre à maîtriser sa voix, à poser sa respiration et à interpréter des morceaux avec justesse et expression.

### À partir de 9 ans cours enfants et adultes, tous niveaux

Cours collectifs par groupe de 2 à 4 élèves : 40min  
Cours particuliers : 30min



#### Tarifs

##### Cours collectifs :

420€ (chèques : 1x420€ ou 2x210€, 4x105€)

##### Cours particuliers :

560€ (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

## UKULELE

Instrument à cordes hawaïen qui a conquis le cœur de nombreux musiciens à travers le monde, le ukulélé est l'instrument idéal si vous aimez voyager ou vous accompagner en chantant.



### À partir de 8 ans

Cours particuliers : 30min

#### Tarifs

##### Cours collectifs :

420€ (chèques : 1x420€ ou 2x210€, 4x105€)

##### Cours particuliers :

560€ (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

## FLûTE TRAVERSIÈRE

Un instrument à vent joué horizontalement, qui produit un son doux et mélodieux grâce au souffle dirigé sur son embouchure.

### A partir de 8 ans

Cours particuliers : 30min



Plus d'informations

#### Tarifs

##### Cours collectifs :

420€ (chèques : 1x420€ ou 2x210€, 4x105€)

##### Cours particuliers :

560€ (chèques : 1x560€ ou 2x280€, 4x140€)

#### Contact

Christophe COURTONNE - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

# NOUVEAU



Venez découvrir une autre façon de communiquer avec votre tout petit au travers d'un moment de partage musical !

## JARDIN MUSICAL

Initiation ludique à la musique pour les tout-petits.

**De 18 mois à 3 ans**

**De 9h30 à 10h**



### Tarifs

**120€** (chèques : 1x120€ ou 2x60€)

### Contact

**Christophe COURTONNE** - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

## INITIATION AUX INSTRUMENTS



Une année de transition parfaite pour acquérir quelques bases du langage musical et s'initier aux différentes familles d'instruments proposées à l'ALSM : flûte traversière/à bec, guitare/ukulélé, et piano. Une belle opportunité de se familiariser avec les instruments pour choisir dans lequel se lancer ensuite!

**Pour les 6-7 ans**



Plus d'informations

### Tarifs

**180€** (chèques : 1x180€ ou 2x90€)

### Contact

**Christophe COURTONNE** - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

# DANSE

EVEIL À LA DANSE

STREET-JAZZ

ZUMBA

STREET DANCE

DANSE MODERNE

HEELS

*NEW!*

KUDURO FIT

HIP HOP AFRO

*NEW!*

Ce sont différents types de danse qui vous permettront de vous initier, de vous sentir libre et de bouger sur des rythmes entraînants. Choisissez celle qui vous correspond le mieux !

| Lundi<br>(salle 1)                      | Mardi<br>(Salle 1)                       | Mardi<br>(Salle 2)                    | Mercredi<br>(Salle 1)                  | Jeudi<br>(Salle 1)                             | Vendredi<br>(Salle 1)                      | Samedi<br>(Salle 1)                       |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                         |                                          |                                       | 15h00-16h00<br>Street Jazz<br>6-7 ans  |                                                |                                            | 9h30-10h15<br>Eveil à la danse<br>4-5 ans |
|                                         |                                          |                                       | 16h00-17h00<br>Street Jazz<br>8-10 ans |                                                |                                            | 10h15-11h15<br>Initiation<br>6-7 ans      |
|                                         |                                          |                                       | 17h00-18h15<br>Street Jazz<br>Ado      |                                                |                                            | 11h15-12h45<br>Danse moderne<br>Ados      |
| 18h00-19h00<br>Street Jazz<br>11-13 ans | 17h30-18h30<br>Street Dance<br>8-10 ans  |                                       | 18h15-19h00<br>Kuduro fit              | 17h30-18h15<br>Eveil / initiation<br>5-7 ans   |                                            | 12h45-13h45<br>Danse moderne<br>8-9 ans   |
| 19h00-20h00<br>Zumba                    | 18h30-19h30<br>Street Dance<br>11-13 ans | 18h15-19h30<br>Street Jazz<br>Adultes | 19h00-20h00<br>Zumba                   | 18h30-20h00<br>Danse moderne<br>Ados - Adultes | 18h15-19h15<br>Hip-Hop afro<br>8-12 ans    | 13h45-14h45<br>Danse moderne<br>10-12 ans |
| 20h00-20h45<br>Kuduro fit               | 19h30-20h30<br>Zumba                     | 19h30-20h45<br>Heels<br>Adultes       |                                        |                                                | 19h15-20h30<br>Hip-Hop afro<br>Ado-Adultes |                                           |

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Charlotte<br>DEGREMONT-<br>LARIBLE | 160 € |
| Charlotte<br>DEGREMONT-<br>LARIBLE | 210 € |
| Charlotte<br>DEGREMONT-<br>LARIBLE | 260 € |
| Audrey<br>DA COSTA                 | 210 € |
| Lucie<br>BUISSON<br>DOS SANTOS     | 235 € |
| Estefanio<br>NGOMA<br>NTEDIKA      | 210 € |
| Estefanio<br>NGOMA<br>NTEDIKA      | 235 € |

|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| Audrey<br>DA COSTA &<br>Lucie BUISSON<br>DOS SANTOS   | 160 € |
| Lucie<br>BUISSON<br>DOS SANTOS                        | 160 € |
| Pass Danse du soleil<br>5 cours                       |       |
| Audrey<br>DA COSTA &<br>Lucie BUISSON<br>DOS SANTOS   |       |
| Lucie BUISSON<br>DOS SANTOS                           | 260 € |
| Pass deux danses<br>Enfant (6-13 ans)                 | 360 € |
| Pass deux danses Ado-Adultes<br>(hors Zumba & Kuduro) | 420 € |



Plus d'informations

Contact

Christophe COURTONNE - 06 03 45 01 17 - [contact.alsm.pecm@gmail.com](mailto:contact.alsm.pecm@gmail.com)

# CULTURE & LOISIRS

## CLUB DU SOURIRE

Vous partagerez un moment convivial autour d'une partie de belote, Scrabble, rami, Triominos, Rummikub... Sans oublier notre goûter hebdomadaire.  
Une fois par mois, nous organisons une partie de loto, puis nous fêtons les anniversaires autour d'un goûter amélioré.

**Mardi : 14h - 18h**



### Tarifs

Cotisation club : 18€ l'année

### Contact

Annie RUFFIN - 06 81 51 07 64 - [clubdusourire27@gmail.com](mailto:clubdusourire27@gmail.com)

## INFORMATIQUE



Permet à chacun d'acquérir la maîtrise nécessaire à l'utilisation de l'outil informatique au quotidien.

- ✓ Initiation à l'informatique
- ✓ Notion de base (composants internes et externes)
- ✓ Sécurité des données et du matériel
- ✓ Principales fonctions de Windows, gestion des dossiers et des fichiers
- ✓ Utilisations des logiciels les plus courants : bureautique (Word et Excel), Internet Explorer, gestion d'image, acrobat reader etc...

Les horaires sont déterminés lors de la réunion de début de session en fonction des disponibilités.

### Tarifs

Par session de 5 mois (voir organisation) : 80€



## TAROT



Le tarot est le nom de plusieurs jeux de cartes et de plusieurs ensembles de cartes à jouer, au nombre de 78.

Le club de l'ALSM est affilié à la Fédération Française de Tarot !  
Nous organisons également des tournois mensuels tous les derniers dimanches après-midi.

**Lundi : 19h-23h**  
**Mercredi : 14h-20h**

*(Ancien bâtiment de l'ALSM - 4 rue Pierre de Ronsard 27000 Evreux en salle 7)*



**Tarifs**  
**Cotisation au club : 10€**

**Contact**  
Denise THIEBAULT - 06 30 87 27 61 - [deniseth@free.fr](mailto:deniseth@free.fr)

## IMAGE PASSION EVREUX



Le club photo forme ses adhérents aux différentes techniques photographiques et d'utilisation de logiciels de correction d'images. Des sorties et des reportages sont organisés pour permettre à chaque adhérent de se familiariser avec son matériel dans des conditions réelles de prises de vues.

Le club s'est spécialisé dans les prises de vues en studio et en extérieur.

Il participe à des expositions : dans les locaux de l'Amicale Laïque de Saint Michel, à la Mairie d'Évreux et dans le cadre du Salon des Arts de la Ville d'Évreux.

**Vendredi : 20h30 à 23h**



Plus d'informations

**Tarifs**  
**68€ l'année**

**Contact**  
Thierry VANOVERBEKE - 06 16 16 72 10 - [imagepassion.evx@gmail.com](mailto:imagepassion.evx@gmail.com)

Jeux de rôles : fantasy, sciences fictions, horreur, réaliste, enquête... Toute une palette de mondes à découvrir !

Jeux de plateau : jeux de stratégie, de gestions, de mimes, de société, de figurines, de rapidité, d'improvisation, de placement, de bluff... Plus de 200 jeux disponibles en stock !

A partir de 12 ans, sous la surveillance d'un adulte jusqu'à 16 ans

**Vendredi : 20h30-2h**  
**Samedi : 13h30h-2h**

**Tarifs**  
**Cotisation annuelle à SEMEJ : 25€**  
**15€ pour les moins de 25 ans**

### Contact

Stéphane CREVECOEUR - 06 14 30 62 19 - [assosemej@yahoo.fr](mailto:assosemej@yahoo.fr) - Site : [semej.fr](http://semej.fr)

## DANSES & TRADITIONS

### AL LABOUSED MOR



Une section bretonne proposant des activités autour de la culture bretonne comme la danse et la musique pour tous les niveaux.

- ✓ **Cours de danse bretonnes débutants et confirmés**
- ✓ **Atelier de chants traditionnels bretons en français et en breton**

**Samedi : 14h - 16h (danse)**  
**16h - 17h (chant)**



Plus d'informations

### Contact

Séverine MERCIER - 06 20 11 40 79 - [allabousedmor@free.fr](mailto:allabousedmor@free.fr)

**Tarifs**  
**Adhésion section bretonne : 15€**

# ARTISANAT & LOISIRS CRÉATIFS

## LA BOÎTE À CHIFFONS

Activité de loisir créatif qui vous apprendra la couture, la création d'objets en bois...



**Mardi : 19h - 23h45**

(Ancien bâtiment de l'ALSM - 4 rue Pierre de Ronsard 27000 Evreux)



**Tarifs**  
55€ l'année

**Contact**

Francoise QUILLEBEUF - 06 76 71 62 05 - quillebeuf.francoise@gmail.com

## DENTELLE D'HIER ET D'AUJOURD'HUI



Un atelier qui invite à découvrir, apprendre ou perfectionner l'art délicat de la dentelle, entre tradition et modernité.

**Jeudi : 13h30 - 17h30**

(Ancien bâtiment de l'ALSM - 4 rue Pierre de Ronsard 27000 Evreux)



**Tarifs**  
60€ une année et  
40€ au bout de **trois ans** d'adhésion

**Contact**

Mathilde RECTENWALD - 06 07 73 03 19 - alsml@orange.fr

## PATCHWORK



Une activité textile qui consiste à assembler des morceaux de tissu de différentes formes et couleurs pour créer des œuvres décoratives ou utilitaires.



Plus d'informations

**Mardi : 14h - 17h**  
(hors vacances scolaires)

**Contact**

Chantal DECTOT - 02 32 38 11 81

**Tarifs**  
40€ l'année

## EMAUX SUR CUIVRE



Un art millénaire qui utilise des techniques variées au service de votre créativité.  
Il s'agit de faire fusionner de la poudre de verre sur un support de cuivre, dans un four dont la température s'élève jusqu'à 900 °C.

**Mardi : 13h30-18h15 / 18h30-23h15**  
**Jeudi : 18h-23h**



### Tarifs

123€ pour l'année, payable en trois fois  
(~40 séances)

L'achat du cuivre est à la charge de l'adhérent : 20€

### Contact

Martine LEVILLAIN - 06 25 10 58 30 - [hichouette\\_27@hotmail.fr](mailto:hichouette_27@hotmail.fr)

## ENCADREMENT

Une activité manuelle qui consiste à mettre en valeur œuvres, photos ou souvenirs en réalisant des cadres personnalisés et créatifs.

Les principaux objectifs sont la conservation et la mise en valeur des sujets :

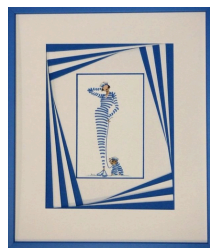
✓ Gravure ✓ Dessin ✓ Photo ✓ Carte postale ✓ Souvenir de vacances ✓ Objet précieux

**Lundi : 14h15-17h15**  
**Mardi : 9h30-12h30**  
**Jeudi : 14h15-17h30**

*(un cours par semaine)*



Plus d'informations



### Tarifs

333€ à l'année, possibilité de payer en 3 fois  
Lavis : Un jour par trimestre (56€)

### Contact

Evelyne LE GOFF - 06 89 94 59 15

## PEINTURE SUR SOIE

Peinture sur soie tous niveaux : écharpes, foulards, tableaux, coussins, abat-jour, vêtements...

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, peindre ou même coudre.  
Il n'y a pas d'animateurs mais beaucoup d'échange et de convivialité.

**Lundi : 14h - 18h**



**Tarifs**  
60€ l'année

**Contact**

Marie-France PRIOL - [alsm@orange.fr](mailto:alsm@orange.fr)

## RELIURE

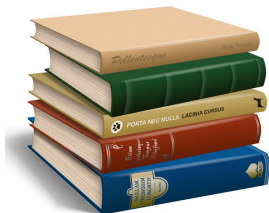
Malgré une certaine modernisation des techniques, la reliure pratiquée à l'Amicale respecte les procédés dits "à l'ancienne".

Vous travaillerez sur vos livres personnels et vous pourrez appréhender, outre la reliure proprement dite, la manière de travailler le cuir et la dorure.

L'atelier dispose de tout le matériel nécessaire et fournit les produits pour faire un livre, de A à Z : papiers, fils de couture, cuir, colle, etc...

Il vous suffit de choisir et d'amener vos livres, impérativement, avec des cahiers.

**Atelier accessible à toute heure de la semaine pour les adhérents habitués au fonctionnement de l'atelier**



**Tarifs**

75€ par personne et par année, couvrant la fourniture des matériaux (sauf si choix personnels différents)

**Contact**

Pierre VIRICEL - 06 21 80 67 20

## DESSIN / PEINTURE



Que l'objectif soit d'apprendre à dessiner ou affiner son coup de crayon, ici on trouve son style au travers de différents exercices. Nous allons travailler au crayon graphite, au crayon de couleur et au feutre, possibilité de s'initier à d'autres médiums (aquarelle, calligraphie...) sous conditions.

### À partir de 7 ans avec Emmanuelle LEURS

**Mercredi (salle de musique 2) : 14H30-15H30 (7-11 ans) / 15H30-16H30 (Ado)**

#### Tarifs

**250€** (chèques : 1x1250 ou 2x125€, 4x62,5€)

#### Contact

**Emmanuelle LEURS** - 06 71 37 04 22- [lavillamaisdici@gmail.com](mailto:lavillamaisdici@gmail.com)



Plus d'informations

### Adultes avec Benoît QUESNEL

**Samedi (salle 9, ancien bâtiment): 9H30 12H30**

#### Tarifs

**288€** (chèques : 1x288€ ou 3x96 €)

#### Contact

**Benoît QUESNEL** - 06 71 26 95 62- [dessinben@gmail.com](mailto:dessinben@gmail.com)

## SCRAPBOOKING

Le scrapbooking est l'art de mettre en valeur ses souvenirs à travers des albums créatifs mêlant photos, papiers, couleurs et décorations.

Le matériel de base et de déco sont mis à disposition

**Mardi : 9h-13h  
Mercredi : 9h-18h30**



Plus d'informations



#### Tarifs

**50€ l'année**

#### Contact

**Gilberte LAFOSSE** - 06 80 56 03 93 - [gilberte.lafosse@orange.fr](mailto:gilberte.lafosse@orange.fr)

# NOTRE ÉQUIPE

Président

**Noël GRIPPON**

*noel.grippon@wanadoo.fr*

Directeur

**Christophe COURTONNE**

*direction.alsmevreux@gmail.com*

Secrétaire-Comptable

**Catherine ROCQUES**

*alsm@orange.fr*

Alternante en communication et marketing

**Emeline FOURNIER**

*communicationalsm@gmail.com*

# NOS PARTENAIRES



L'alternatif good truck



**Une suggestion ou une idée à partager ?  
N'hésitez pas à nous en faire part ci-dessous !**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Retrouvez nous sur nos réseaux sociaux !**



@alsm\_evreux



@ALSMEvreux



@alsmevreux1885



@Alsm Saint Michel Evreux



@alsm.evreux



Amicale Laïque de Saint-Michel

## **Contact**



Tél : 02 32 33 24 25



alsm@orange.fr



4 Rue Pierre de Ronsard, 27000 EVREUX