

SAISON 2025-2026

ASEP

Maison de quartier

Centre social Chaprais - Cras - Viotte

1965-2025

60 ANS



ASSOCIATION SPORTIVE
D'ÉDUCATION POPULAIRE
À BESANÇON DEPUIS 1965

CENTRE SOCIAL
MAISON DE QUARTIER
CHAPRAIS
CRAS
VIOTTE



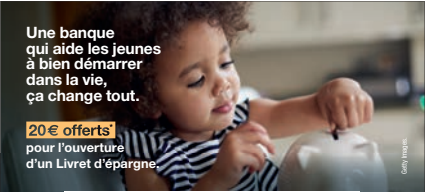
SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	p5
ASEP centre social, maison de quartier.....	p6
Enfance jeunesse.....	p8
Les cultures Urbaines.....	p10

Activités :

Arts plastiques.....	p12
Expression.....	p18
Musique.....	p22
Danse.....	p26
Langues.....	p34
Loisirs.....	p40
Sport.....	p46
Bien-être.....	p54
Activités familles, lien social & solidarité.....	p60
Activités hébergées.....	p66

l'ASEP.....	p70
Informations générales.....	p71
Calendrier de vacances scolaires.....	p72
Le conseil d'administration.....	p74
L'équipe.....	p74



Une banque
qui aide les jeunes
à bien démarrer
dans la vie,
ça change tout.

20€ offerts*
pour l'ouverture
d'un Livret d'épargne.

Crédit Mutuel
Besançon Union
Agence de Palente – 154 rue de Belfort – 25000 Besançon
Tél. : 03 81 66 79 32

* Offre non cumulable, valable dans les Caisses de Crédit Mutuel relayant l'opération et réservée aux jeunes âgés de moins de 16 ans pour l'ouverture d'un Livret Bleu, sous réserve qu'il s'agisse du premier produit bancaire ouvert au nom du titulaire dans les livres de la Banque. Un seul livret Bleu par titulaire autorisé conformément à la réglementation applicable.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354



INSCRIPTIONS 2025-2026 :

à partir du mardi 02 Septembre
en ligne via asep.fr ou sur place,
à l'accueil de l'ASEP
aux horaires d'ouverture.

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Cette année, nous aurons l'immense joie de célébrer ensemble les 60 ans de notre association.

Soixante années d'engagement, de solidarité, de lien social, mais surtout d'humanité.

Depuis sa création en 1965, notre association n'a cessé de faire vivre les valeurs inscrites dans nos statuts: l'éducation populaire et sportive, le vivre ensemble, le respect, la dignité, le soutien des plus fragiles.

Ce sont des femmes et des hommes, salariés, bénévoles, partenaires, qui, année après année, ont porté cette mission avec cœur et détermination.

Derrière ces six décennies, il y a des milliers de vies touchées, des parcours accompagnés, des espoirs ravivés, des enfants éduqués. Il y a des familles soutenues, des étrangers insérés, des ponts tendus entre les générations, entre les cultures, entre les histoires personnelles.

En fêtant cet anniversaire nous rendrons hommage à tous ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à écrire cette belle histoire. Merci pour leur engagement, leur générosité et leur foi en un monde plus solidaire et plus équitable.

Mais cet anniversaire est aussi une promesse. Celle de continuer, malgré les défis et les difficultés et faire de notre association un lieu d'accueil, de lien social, de fraternité.

Ensemble, nous poursuivrons le chemin avec la même énergie, la même volonté et une profonde confiance dans la force du collectif.

Aussi nous vous attendons encore nombreux pour cette rentrée et pour fêter cet évènement.

Patricia Fleury
Présidente de l'ASEP

60 ans de l'ASEP - suivez le programme !

Du 12 au 14 juillet : un feu d'artifice de couleurs à l'ASEP !

L'association Le Mur Besançon et l'ASEP s'associent pour recréer les fresques murales du 22 rue Résal.

Du 3 au 22 novembre : retour vers les sixties !

L'ASEP se téléporte 60 ans en arrière et accueillera le public dans un décor de l'année 1965.

Une exposition ravivera les souvenirs des plus anciens et permettra aux plus jeunes de découvrir une époque haute en couleurs où rien ne semblait impossible !



ASEP, CENTRE SOCIAL MAISON DE QUARTIER

A la fois ruche et fourmilière, centre social et maison de quartier, l'ASEP est un lieu peu ordinaire. S'y côtoient, 6 jours sur 7 plus de 2500 adhérent.es, des habitant.es du quartier, des bénévoles d'activités et des militant.es associatifs, des professionnels de l'enfance / jeunesse et des élu.es, des sportifs et des artistes... et bien sur la « petite équipe » des salariés et intervenants de l'association.

Fervents défenseurs de l'éducation populaire, nous œuvrons pour que l'ASEP reste cette association faite « par les habitants pour les habitants », ce lieu de vie, de joie et d'engagements où le respect, la tolérance, l'entraide et la solidarité constituent les valeurs cardinales.

L'ASEP a trois fonctions principales

1/ permettre l'accès de tous à des loisirs émancipateurs, dans le domaine des activités physiques, de la culture, des arts et des savoirs. Cette ambition prend la forme d'une offre de loisirs de qualité à destination de tous les publics, dont les vertus sont de favoriser l'épanouissement tout en développant des espaces propices au lien social et à la rencontre.

2/ développer des actions en direction de l'enfance et de la jeunesse afin d'offrir aux enfants des temps de partage, de découverte, de rencontre, de jeux... et aux parents un mode d'accueil souple, à l'écoute de leurs besoins et offrant des actions et un encadrement de grande qualité.

3/ être un lieu accessible et engagé d'animation sociale de proximité sur le territoire des quartiers Chaprais-Cras-Viotte à Besançon. Pour cela, l'ASEP propose aux familles et plus généralement à tous les habitants, du plus jeune au plus âgé :

- un espace d'écoute, d'accueil, d'orientation des familles
- des actions collectives qui aident les habitants à faire face à la vie quotidienne

- des occasions de rencontres qui développent le plaisir d'être ensemble

N'hésitez pas à pousser les portes de l'ASEP, nous vous y accueillerons avec joie pour faire vivre nos quartiers, pour illuminer votre quotidien !

Nous accueillons les habitants sur plusieurs sites :

- 22 rue Résal : c'est le centre névralgique, la maison ASEP

- 3 chemin des Torcols : le Centre des Cultures Urbaines de Besançon, coordonné par l'ASEP

- 14 rue Violet, espace associatif Simone de Beauvoir : l'atelier d'arts plastiques, presque 100m² dédiés à la poterie, à la sculpture, à la peinture...

L'ASEP c'est aussi :

Des événements festifs et populaires :

Tout au long de l'année plusieurs manifestations et animations sont proposées : la fête de quartier, le gala de danse, les représentations théâtrales, le vide-grenier...

En accueillant des initiatives d'habitants ou groupes d'habitants :

L'ASEP recense les demandes des habitants. Elle peut mettre à disposition des salles, du matériel, des compétences au service de leurs initiatives.

Comme par exemple, le collectif « Histoire des Chaprais » qui mène un travail de fond sur les faits marquants du quartier et plus globalement de la région. En parallèle, ses membres organisent des sorties ponctuelles dans différents lieux historiques de la région.

En proposant un lieu d'exposition :

Notre association met sa galerie d'exposition à disposition des artistes, professionnels ou amateurs, et des associations désireuses de montrer leur travail. Un vernissage est proposé en début d'exposition pour faciliter la rencontre entre les artistes et le public.

La galerie est également l'endroit où sont exposés les travaux des différents ateliers de l'ASEP en fin de saison, dessins, peintures, aquarelles, sculptures, street-art, photos.

En contribuant à la mise en réseau des associations et partenaires locaux :

L'ASEP dispose de liens solides avec les associations et commerçants du quartier, ainsi qu'avec les services institutionnels locaux et nationaux.

DEVENIR BÉNÉVOLE:

Vous souhaitez donner du temps aux autres, faire partager vos savoirs/savoir-faire, soutenir l'association par votre engagement ?

- accompagnement à la scolarité pour les enfants du CP à la 3ème à l'ASEP et à l'école Viotte.
- les ateliers sociolinguistiques (français langue étrangère)
- venir en renfort lors des événements : vide grenier, fête de quartier...
- faire partie des groupes « espace vert » ou « bricolage »
- l'organisation de marches et de sorties,
- partager vos compétences en animant des ateliers ou en participant à des commissions...



ENFANCE JEUNESSE

Tout au long de l'année, l'ASEP propose aux familles plusieurs solutions d'accueil pour les enfants et les jeunes, de 3 à 17 ans. Notre projet éducatif cherche à rendre les enfants acteurs de leurs vacances et de leurs loisirs. Pour cela les animateurs co-construisent les semaines avec eux pour répondre au maximum à leurs envies en proposant plusieurs activités : manuelles, sportives, artistiques et des sorties.

L'ACCUEIL DE LOISIRS EXTRA-SCOLAIRE (VACANCES SCOLAIRES)

À chaque période de vacances scolaires, l'ASEP propose un accueil de loisirs multi activités, pour les enfants âgés de 3 à 11 ans.

Un thème est défini chaque semaine. Il est le fil conducteur des activités, il facilite la construction de projets tels que des expositions à destination des parents, des grands jeux, des spectacles, etc.

L'inscription peut se faire à la journée ou en demi-journée, avec ou sans repas. Accueil et départ échelonnés :

- le matin de 8h à 9h15
- le soir de 17h à 18h

ESPACE « ADOS » (12 À 17 ANS)

L'inscription se fait à la semaine pour que les jeunes puissent être dans une dynamique de groupe.

Sur les petites vacances :

Le groupe est accompagné par des animateurs pour vivre un projet sur une thématique spécifique.

Sur les grandes vacances :

Le groupe est invité à construire un mini-camp !

Les lundis et mardis, avec le budget qui leur est alloué, les jeunes devront réserver un hébergement avec des activités aux alentours. Ensuite, ils se chargeront d'élaborer leurs menus, iront faire les courses, organiseront leurs veillées pour ainsi vivre du mercredi au vendredi le mini-camp qu'ils auront entièrement organisé.

LES SÉJOURS DE VACANCES

Partir en vacances, c'est passer de l'ici à l'ailleurs, c'est une respiration, une extraordinaire occasion de faire des rencontres, d'apprendre à vivre avec les autres, de grandir et de se construire des souvenirs. C'est pourquoi nous proposons différents séjours tout au long de la saison (camps à Bellecin par exemple).

SUR LES TEMPS PÉRISCOLAIRES

Accueil de loisirs des mercredis

L'ASEP propose un accueil de loisirs à l'école des chaprais (maternelle et élémentaire). Les inscriptions ouvrent quinze jours avant les vacances qui précèdent la période pour permettre de répondre au mieux aux besoins des familles. Elles se font à la journée ou demi-journée, avec ou sans repas. Afin d'éviter le gaspillage alimentaire voici la liste des conditions ouvrant droit à remboursement pour les accueils périscolaires : absence pour maladie d'au moins 2 jours consécutifs justifiée sous 8 jours ouvrés par certificat médical transmis à l'ASEP / décès d'un membre de la famille.

Les journées s'organisent en prenant en compte les idées des enfants afin d'amener des activités qui correspondent à leurs besoins et envies ; cela permet aussi de rompre avec le rythme soutenu de l'école.

Adresse : École des Chaprais - 6 rue Baille 25000 BESANCON

Espace Jeunes (14-17 ans)

Le CCUB, lieu atypique dédié aux cultures urbaines, apporte une originalité et une spécificité à notre Espace Jeunes. Avec une dominante sur les pratiques urbaines, cet espace est un lieu où les jeunes construisent avec l'animateur leurs activités culturelles, récréatives, sportives... Un programme sur mesure pour les jeunes de 14 à 17 ans qui ont envie de se retrouver sur des temps extrascolaires.

Ces activités favorisent la découverte et la pratique de nouvelles disciplines mais aussi la rencontre et la constitution de groupes de jeunes.

L'Espace Jeunes construit, de manière permanente, entre les animateurs et les jeunes, une relation éducative centrée sur les projets, actions et activités collectives adaptés à leurs âges, leurs compétences et leurs besoins. Ces activités nécessitent une implication des jeunes et un entretien constant de l'engagement de chacun. C'est dans cette démarche collective qui favorise la socialisation et la responsabilisation que les jeunes s'affirment comme acteurs de leurs loisirs et progressent vers l'autonomie.

Vendredi soir en période scolaire et 1 samedi par mois.

Adresse : CCUB - 3 chemin des Torcols 25000 BESANCON



LES CULTURES URBAINES

Le secteur Cultures Urbaines de l'ASEP organise des actions sportives et culturelles qui visent à promouvoir la Street Culture. Ces actions rayonnent sur une large gamme de disciplines grâce au réseau d'associations bisontines qui s'est construit autour de l'ASEP depuis plus de 15 ans.

Porteurs des valeurs de l'éducation populaire, nous avons un rôle d'observation et d'accompagnement de la jeunesse bisontine.

Nous proposons de guider les jeunes qui décident d'entreprendre, de s'engager. Une de nos compétences est d'accompagner les jeunes qui souhaitent créer une association pour développer une passion.

Ce dispositif de suivi est reconnu et soutenu par la Ville de Besançon. Ce travail s'appuie sur des jeunes déjà bien engagés qui ont construit collectivement notre « réseau ».

Le CCUB offre une grande palette de disciplines : Roller, Skate, Parkour, Slackline, Hip-Hop, BMX. Chaque saison, nous proposons des temps d'initiation à ces pratiques. Ce volet sportif est complété par un programme d'activités culturelles autour du Street-Art

Les actions mises en place sont diverses et variées :

Cours, stages, animations, battle, événements, formations, performances, projets sur-mesure... Toutes les demandes sont étudiées et renseignées dans la mesure de nos compétences et de celles de notre réseau.

L'ASEP est un lieu ressource sur ces thématiques, nous vous invitons à nous contacter.

Contacts :

Coordinateur secteur Cultures Urbaines et responsable du CCUB :

Sébastien Burlet

Animatrice socioculturelle et chargée de projet : Anaïs Leblanc

s.burlet@asep.fr / contact.ccub@gmail.com

Site internet : <https://www.ccub.fr>

Instagram : @_c.c.u.b_

LE CCUB – 3, Chemin des Torcols :

Le Centre des Cultures Urbaines de Besançon est né d'une volonté commune des associations de disposer d'un espace couvert dans lequel elles puissent développer leurs activités. L'ASEP et ces associations ont engagé depuis près de 10 ans un travail de conception d'un « indoor commun ».

La ville de Besançon a su être à leur écoute. Elle a suivi le montage du projet et mis à disposition gratuitement la halle sportive, désormais appelée le CCUB.

Ainsi des activités sportives telles que le BMX, le skate, le parkour, la danse urbaine (hiphop, breakdance, street jazz), la slackline, le roller, aux activités culturelles comme le Graffiti, cohabitent dans près de 2000m².

L'ASEP assure le suivi et la mise en place des activités dans cet espace et la coordination du site auprès des associations hébergées ; l'ASEP s'engage aussi dans un travail de collaboration avec les acteurs du quartier Saint Claude et la ville de Besançon.

LES ASSOCIATIONS DU CCUB :

Association des Traceurs Bisontins : Parkour

The Lost Crew : Danse

Collectif la Boucle : Danse

Equinox Studio : Danse

Sirroco Skate Club : Skate

Alliance Glisse Franche-Comté : Roller

La Souche : BMX

Slack Passion : Slackline

Le Mur Besançon : Graffiti





ARTS PLASTIQUES

AQUARELLE

Base de dessin, portrait, paysage, croquis. Pour avant tout se faire plaisir en étudiant la technique du dessin et de l'aquarelle.

A

Âge : Adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Christian MAUCLER

Cotisation annuelle :

382€

Jours et horaires :

jeudi 18h30-21h.

Date de reprise :

18 septembre

INITIATION AUX ARTS PLASTIQUES

Une approche progressive avec des méthodes simples et ludiques pour apprendre les bases du dessin et de la peinture avec de multiples techniques tout au long de l'année (crayons, encres, acryliques, pastels, gouaches, gravures, collages...).

Les enfants pourront également s'initier à la poterie (terre cuite) et à la création de volumes à partir de matériaux de récupération.

E

Âge : 6-12 ans

Animation :

Bertrand SAULNIER

Cotisation annuelle :

216€

Aides au Temps Libres :

173€

Jour et horaire :

mercredi 14h-15h30.

Date de reprise :

17 septembre

Lieu : Espace Simone
de Beauvoir

SCULPTURE-MODELAGE

Initiation et perfectionnement de la pratique de la sculpture avec pour médium la terre.

Âge : adultes

Lieu : Espace Simone de Beauvoir

Animation :
Viviane LITZLER

Cotisation annuelle :
Annuelle : 406 €

Jour et horaire :
jeudi 19h-21h.

Date de reprise :
18 septembre

A

ATELIER ARTS GRAPHIQUES

Exercices de **récits par l'image**, que ce soit par le biais de la bande dessinée ou de l'album illustré.

Les différentes étapes de l'atelier se décomposent ainsi :

- Elaborer des recherches de personnages, de décors et d'univers.
- Imaginer un récit et esquisser le découpage par page.
- Réaliser les crayonnés, les esquisses et la mise en place de l'histoire.
- Finaliser les images à l'aide de techniques choisies (peintures, encres, crayons, etc...)
- Faire la mise en page et une maquette papier du projet finalisé.

Le but étant pour chacun des participants de savoir concevoir **un récit illustré** et de présenter en fin de cycle **un projet personnel composé d'images narratives** avec ou sans texte.

Âge : 11-15 ans

Animation :
Benoît PERROUD

Cotisation annuelle :
250 €

Aides au Temps Libres :
200 €

Jour et horaire :
mercredi 14h-15h30.

Date de reprise :
17 septembre

Lieu : ASEP

E

DESSIN / PEINTURE

Découvrir différentes techniques liées au dessin, à la peinture, tout en développant l'imaginaire, les capacités créatives, en favorisant l'expression, la sensibilité, l'expérimentation.

A

Âge : adultes

Animation :

Barbara DASNOY (BD),
Christian FUMAGALLI
(CF), Bertrand SAULNIER
(BS).

Jours et horaires :

lundi 14h-16h30, (BD).
mardi 14h-17h00, (BS).
samedi 9h-12h, (CF).

Lieu : Espace Simone de
Beauvoir

Cotisation annuelle :

séance de 2h30 : 382€
séance de 3h00 : 406€

Date de reprise :

15 septembre

POTERIE

Découvrir la terre et se perfectionner à travers différentes techniques (modelage, initiation au tournage, décoration...) tout en favorisant l'expression, le lâcher prise et la créativité.

Âge : adultes

Animation :

Anne MONNET et
Françoise NOIROT
de l'association ARTER

Lieu : Espace Simone
de Beauvoir

Cotisation annuelle :

383+50€ pour la terre = 433€

Jours et horaires :

lundi 18h-20h,
mercredi 18h-20h,
vendredi 14h-16h,
vendredi 16h-18h,
vendredi 18h-20h,

Date de reprise :

15 septembre

ATELIERS ARGILE POTERIE

Âge : adultes

Animation :

Anne MONNET et
Françoise NOIROT
de l'association ARTER

Prochaines dates à venir

Lieu : Espace Simone
de Beauvoir

Jours et horaires :

samedi 11 octobre,
samedi 15 novembre
samedi 6 décembre.

Cotisation :

28€ la séance de 2h30





EXPRESSION

ARTS DU CIRQUE

Emmanuelle vous accompagnera dans l'univers magique et poétique du cirque où l'on se surprend et se surpasse.

Initiation ou perfectionnement aux différentes disciplines circassiennes : acrobatie, souplesse, jonglerie, trapèze, monocycle...

C'est de façon ludique que vous pratiquerez ces techniques.

E

Âge : à partir de 4 ans

Animation :

Emmanuelle RANGUIN

Jours et horaires :

4-6 ans :

samedi 9h30-10h30

7-14 ans :

samedi 10h45-12h15.

Lieu : Gymnase Résal

Cotisation annuelle :

(28 séances / pas de séances avant les vacances scolaires)

séance 1h:153€

séance 1h30:220€

Aide au Temps Libre :

123€ (1h00) / 177€ (1h30)

Date de reprise :

20 septembre

THÉÂTRE

Cet atelier vous propose d'explorer les ingrédients du jeu théâtral à travers un texte ou une création collective jusqu'à la représentation finale devant un public.

Âge : à partir de 7 ans

Animation :

Betty CHAZELET (BC) &
la compagnie Théâtre
Envie

Axel LE LOUARNE (ALL) &
la compagnie Ring
Théâtre

Jours et horaires :

7-10 ans :

mardi 18h-19h30 (ALL),

9-12 ans :

mercredi 15h-16h30 (BC),

13-17 ans :

mercredi 16h45-18h15 (BC).

Adultes :

jeudi 20h-22h30 (BC).

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

358€, adultes, 2h30.

203€, enfants, 1h30.

Aide au Temps Libre :

163€

Date de reprise :

16 septembre

A

E





MUSIQUE

GUIWARE

Apprendre la guitare tout en se faisant plaisir, voilà l'objectif de ce cours !
Au programme : techniques, accords, rythmes, gammes, différentes techniques main droite. Le tout dans une ambiance conviviale
Cours collectifs de 30 min, pour 2 personnes.

Âge : à partir de 8 ans

Lieu : ASEP

Animation :
Pascal JEANNERET

Cotisation annuelle :
287€

Jours et horaires :
lundi entre 16h et 20h30
mercredi entre 11h15 et 15h

Aide au Temps Libre :
230€

Date de reprise :
15 septembre



BATTERIE

Être capable, le plus rapidement possible, de jouer, tout en passant par le solfège rythmique et la technique. Travailler un répertoire, le tout dans une ambiance décontractée mais sérieuse.

Cours individuels de 30 minutes le mercredi matin ou de 45 minutes les autres jours.

Âge : à partir de 6 ans

Lieu : ASEP

Animation :
Alexandre GRAMMONT

Cotisation annuelle :
séance de 30 minutes : 467€
séance de 45 minutes : 698€

Jours et horaires :
lundi entre 14h et 20h15
mercredi entre 9h et 12h cours de 30 min, (priorité aux enfants de 6 ans)
Mercredi entre 13h et 18h15
Jeudi entre 14h15 et 21h
Vendredi entre 14h et 20h

Aide au Temps Libre :
374€ 30 min.
559€ 45 min.

Date de reprise :
15 septembre



PIANO

Découvrir et apprivoiser le piano. Se faire plaisir grâce à un répertoire riche et varié : classique, blues, ragtime, musique de films, variétés... En alliant l'apprentissage du solfège et la technique pianistique dans une ambiance conviviale. Cours individuels de 30 minutes.

Âge : à partir de 6 ans

Animation :

Valérie NAVARRO

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

489€

Aide au Temps Libre :

391€

Jours et horaires :

mercredi entre 9h et 12h et de 13h à 18h.

Jeudi entre 16h et 18h30.

Vendredi entre 14h et 18h30.

Samedi entre 9h et 12h30.

Date de reprise :

17 septembre

CHORALE «POP SPELL CHOIR»

Chanteur solo, duo, de salle de bain ou de karaoké ! Vous aimez la musique, les sonorités gospel, pop et jazz ! Vous aimez partager des moments conviviaux et vous éclater en chantant ? Pop Spell Choir est faite pour vous ! Forte de 23 ans d'expérience dans la musique, le chant solo ou chorale, Lidwine vous accueille tous les lundis au foyer de La Cassotte pour chanter en chœur. Venez mêler vos choix et découvrir de nouvelles harmonisations étonnantes et pleines de punch !

Âge : adultes

Lieu : FJT La Cassotte

Animation :

Lidwine CHASSAIN

Cotisation annuelle :

150€

Jours et horaires :

lundi 20h-22h

Date de reprise :

15 septembre





DANSE

DANSE CLASSIQUE

Pour participer à l'épanouissement de l'élève grâce au travail et à la rigueur.
Progrès et plaisir dans le respect des règles académiques.

Âge : à partir de 4 ans

E

A

Animation :

Laëtitia BREITNER

Lieu : ASEP

Jours et horaires :

lundi 17h15-18h,
éveil
lundi 18h-19h30,
+ de 16 ans / adultes avancés.
mercredi 13h30-14h30, élé-
mentaire 1
mercredi 14h30-15h30 prépa-
ratoire
mercredi 15h30-16h45
élémentaire 2
mercredi 16h45-18h,
intermédiaire.

Cotisation annuelle :

142€ : 45 min,
191€ : 1h,
234€ : 1h15,
289€ : 1h30

Aide au Temps Libre :

114€ : 45 min.
153€ : 1h.
187€ : 1h15 .
231€ : 1h30

Date de reprise :

15 septembre

ATELIER D'IMPROVISATION (DANSE CONTEMPORAINE)

Venez apprendre à improviser et échanger à travers la danse. Au moyen d'ateliers simples et créatifs, nous apprendrons comment utiliser différents états du corps et user d'imagination pour danser individuellement ou en groupe. En alternant cours techniques et exercices plus abstraits, chacun-e pourra trouver sa place en fonction de son niveau et de ses capacités.

Âge : Adultes

Animation :

Cheik Hahmadou KÂ.

Jours et horaires :

mardi 19h-20h30,
débutant/intermédiaire.

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

259€

Date de reprise :

16 septembre

A

DANSE MODERNE

La danse moderne favorise la liberté du corps.

Au programme : échauffements, coordination, assouplissements, enchaînements, chorégraphies.

Âge : à partir de 16 ans

Animation :

Laëtitia BREITNER

Jours et horaires :

lundi 19h30-20h30,
avancé.

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

191€

Aide au Temps Libre :

153€

Date de reprise :

15 septembre

A

BREAKDANCE

Que tu veuilles danser debout, au sol ou dans les airs, le breakdance est ce qu'il te faut ! Dans ce cours, tu apprendras à danser de façon dynamique et acrobatique. Que se soit seul ou avec tes amis, tu sauras improviser et même créer toi-même des chorégraphies. Freestyle, battle, spectacle, viens te préparer à tout ça en te défoulant avec nous.

E

Âge : de 8 à 15 ans

Animation :

Cheik Hahmadou KÂ

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

191€

Jours et horaires :

mardi 18h-19h

intermédiaire

mercredi 13h-14h

débutant / intermédiaire

mercredi 14h-15h

intermédiaire / avancé

Aide au Temps Libre :

153€

Date de reprise :

16 septembre

HIP HOP

Le hip hop est une danse énergique et pleine d'attitudes. Dans ce cours tu apprendras des chorégraphies qui mettent l'accent sur la fluidité, la puissance et l'expressivité de tes mouvements.

E

Âge : 13-17 ans

Lieu : CCUB

Animation :

Anais LEBLANC

Cotisation annuelle :

191€

Jour et horaire :

mardi 19h-20h

Aide au Temps Libre :

153€

Date de reprise :

16 septembre

BABY'HOP

Mieux vaut rire que pleurer quand ils se mettent sur la tête ! Laissez vos enfants découvrir la danse hip hop à travers des mouvements dynamiques, défoulants et amusants. Comprendre son corps et communiquer avec son groupe, le hip hop debout ou au sol leur permettra de se développer pour préparer les battles et spectacles.

E

Âge : de 5 à 7 ans

Lieu : ASEP

Animation :

Cheik Hahmadou KÂ

Cotisation annuelle :

191€

Jour et horaire :

mercredi 10h-11h,
débutant
mercredi 11h-12h,
intermédiaire

Aide au Temps Libre :

153€

Date de reprise :

17 septembre

DANSE EN LIGNE

Si vous aimez danser mais que vous n'osez pas, la danse en ligne est une bonne façon de bouger en apprenant tout simplement des chorégraphies en vous plaçant en ligne. Sur tous types de musique (madison, kuduro, année 80 country, latino...).

A

Âge : Adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Faïza CORNE

Cotisation annuelle :

191€

Jours et horaires :

mercredi 18h-19h

Date de reprise :

17 septembre

STREET JAZZ

Le Street Jazz est une danse qui allie fluidité et puissance pour danser des chorégraphies rythmées et expressives avec une touche girly. Ce style met l'accent sur l'attitude et l'interprétation, permettant à chacun de s'approprier les mouvements avec style et confiance.

E

Âge : 8-17 ans

Animation :
Anaïs LEBLANC

Jours et horaires :
mercredi 15h-16h
8-13 ans ASEP
mercredi 17h30-18h30
14-17 ans CCUB

Cotisation annuelle :

191€

Aide au Temps Libre :

153€

Date de reprise :

17 septembre

STREET JAZZ ADULTE

Ce cours est un vrai moment pour soi : on s'amuse, on se lâche, on se dépasse.

On sort la star qui est en nous, on se la pète sans pression, et surtout, on kiffe danser dans une ambiance bienveillante et joyeuse.

A

Âge : + de 30 ans

Animation :
Anaïs LEBLANC

Jour et horaires :
jeudi 19h-20h30

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

259€

Date de reprise :

18 septembre

DANCEHALL

La dancehall est une danse sociale originaire de Jamaïque. Très codifiée, elle se constitue elle-même de sous-styles permettant à chacun de s'exprimer selon ses affinités : calme, douceur, force, affirmation de soi et sensualité. C'est une danse rythmée et fédératrice dont il est important de respecter la culture tout en s'amusant et lâchant prise.

Mot d'ordre : partage, amusement, ouverture d'esprit et transpiration !

Âge : adultes

Animation :

Lena MICHELI

Lieu : ASEP

Jours et horaires :

mercredi 19h-20h30

débutant

vendredi 18h15-19h45, .

intermédiaire

vendredi 19h45-21h15,

avancé.

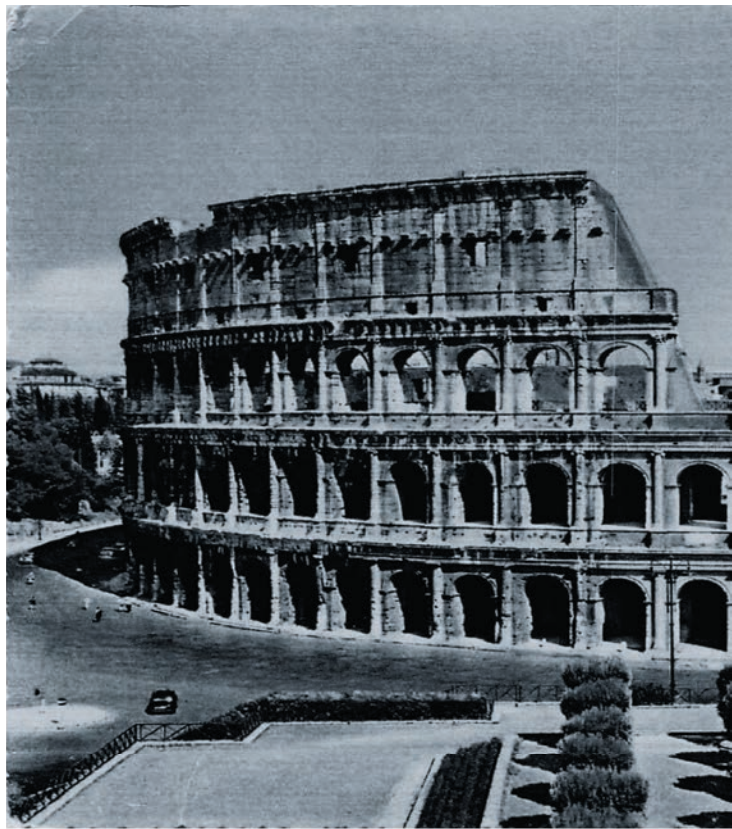
Cotisation annuelle :

259€

Date de reprise :

17 septembre

A





LANGUES

ALLEMAND

Les deux cours s'adressent à des personnes ayant appris l'allemand dans le passé, même un très lointain passé.

- Traduction de courts textes littéraires ou tirés de la presse, allemand > français et français > allemand.

- Entretien en allemand, avec traduction pour assurer la compréhension à partir de textes simples, faciles à comprendre, tirés de l'actualité la plus récente.

A

Âge : adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Colette PROST

Cotisation annuelle:

1h : 172€

1h30 : 259€

Jours et horaires :

mardi 14h-15h, traduction,

mardi 15h-16h30, entretien.

Date de reprise :

16 septembre.

ANGLAIS

Venez participer à des moments d'échange et de partage en anglais, ludiques et sympatiques pour apprendre et passer un bon moment.

A

Âge : adultes

Animation :

Nicola WORLAY MOUGIN

Lieu : ASEP

Jours et horaires :

lundi 10h45-12h,

débutant,

lundi 18h-19h15,

intermédiaire,

lundi 19h30-20h45,

avancé

Cotisation annuelle:

1h15 : 216€

Date de reprise :

15 septembre.

ITALIEN

Vous avez une passion pour l'Italie et vous souhaitez débiter l'apprentissage de la langue de Dante, entretenir ou réactiver vos acquis linguistiques pour vos loisirs, votre profession, vos études... Alors rejoignez les cours d'italien animés par Antonio dans une ambiance conviviale et ludique où l'interactivité et la richesse des échanges sont les maîtres-mots. A presto !

Âge : adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Antonio MARCHESE

Cotisation annuelle :

216€

Jours et horaires :

lundi 18h-19h15,
débutant /intermédiaire

Date de reprise :

15 septembre

A

ESPAGNOL

Est-ce que vous aimeriez parler espagnol, pour préparer vos vacances, rendre visite à votre famille ? Dans ce cours nous allons apprendre à converser en espagnol d'une façon conviviale et amusante.

A

Âge : adultes

Animation :

Ines BENITEZ

Jours et horaires :

mardi 17h15-18h15,
intermédiaire
Mardi 18h15-19h15
débutant

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle:

172€

Date de reprise :

16 septembre.

ARABE

Cours d'arabe destinés aux débutants dès 16 ans, dans une ambiance conviviale et participative. Nous avancerons pas à pas de l'alphabet jusqu'aux premières conversations, à travers des activités ludiques mêlant théorie et pratique. Ici, pas de cours magistraux : on apprend ensemble, à son rythme, en s'amusant et en favorisant l'expression orale et l'échange.



Âge : à partir de 16 ans

Lieu : ASEP

Animation :

Aslam NICOLIN

Cotisation annuelle :

190€ pour 29 séances

Jours et horaires :

mercredi 18h30-19h45

Date de reprise :

17 septembre.





LOISIRS

ŒNOLOGIE

Découverte du monde vini-viticole dans la convivialité et la bonne humeur...
Formation à la dégustation et à l'analyse sensorielle. Étude des régions viticoles, des appellations, des cépages et des méthodes de vinification.
Déroulement: présentation et dégustation de plusieurs crus accompagnés d'un plat.

Matériel nécessaire : plusieurs verres à dégustation type INAO et de quoi prendre des notes.

A

Âge : adultes

Animation :

François BATLOGG &
Jean-Philippe CARE

Horaires :

20h-23h, une séance par
mois et par groupe.

Lieu : ASEP

Calendrier des premières
séances :

1ère année groupe 1 :

30 septembre

1ère année groupe 2 :

1er octobre

2ème année :

17 septembre

3ème année :

16 septembre

4ème année :

23 septembre

5ème année :

24 septembre.

Cotisation à la séance :

31€ 1ère année.

34€ pour les autres
années.

INFORMATION SOIREEES ŒNOLOGIE :

Le budget de chaque soirée « œnologie » est étudié au plus juste et varie en fonction du nombre d'inscrits.

Les différents achats (vins, aliments divers...) sont ainsi effectués plusieurs jours à l'avance.

Les demandes d'annulation

d'inscription à une soirée (remboursement ou report d'inscription) ne pourront donc être acceptées que si elles sont formulées au moins 10 jours avant la date de la soirée concernée.

Le cas échéant vous pourrez toujours prévoir de vous faire remplacer...

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société et les jeux de plateau sont revenus au goût du jour, il en existe des milliers, de quoi contenter tout le monde !

L'univers des boîtes colorées réserve à qui ose les découvrir leur lot de surprises, qu'ils soient d'ambiance, de stratégie, de lettres, de chiffres, de constructions, coopératifs, de culture générale, on ne s'ennuie pas.

Le tout à partager entre les générations. Apportez vos jeux préférés !

Âge : à partir de 13 ans

Animation :
Brigitte SOURROUILLE

Jours et horaires :
vendredi 14h-16h30

Calendrier des premières
séances :
26 septembre

10 octobre
14 novembre
28 novembre

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :
adhésion 15€

A

E

ATELIER COUTURE

Venez apprendre ou vous perfectionner en couture avec l'atelier Pom. Animés par Cécile, formée à Esmo^d Paris, les cours sont en petits groupes de 4 personnes max. et accessibles à tous les niveaux. Vous aurez la possibilité de créer des accessoires et/ou des vêtements, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



Âge : adultes

Animation :

Cécile DELANNOY
de l'atelier Pom
latelierpom.jimdo.com

21 novembre,
5 décembre,
19 décembre.

Jours et horaires :

lundi 14h30-16h30,
vendredi 14h30-16h30
2 fois par mois.

Lieu : ASEP

Cotisation :

27€ par séance
75€ pour 3 séances

Calendrier des premières
séances (pour les vendredis):
19 septembre,
3 octobre,
17 octobre,
7 novembre,

APRÈS-MIDI AU MUSÉE

Tous les quinze jours, le groupe se retrouvera au Musée des Beaux-Arts pour échanger autour d'une ou plusieurs œuvres. A travers ces discussions, nous regarderons « comment c'est fait » et replacerons les œuvres dans le contexte artistique de leur époque. Nous verrons également comment elles peuvent nous parler encore aujourd'hui. Nul besoin de connaissances particulières, puisqu'il s'agira avant tout d'apprendre à regarder.

Âge : adultes

Animation :

Stéphane MILLER

Jours et horaires :

lundi tous les 15 jours
14h-16h

Lieu : Musée des Beaux-Arts et d'Archéologie

Calendrier des premières séances :

lundi 29 septembre
lundi 13 octobre
lundi 3 novembre

Cotisation annuelle :

135€ pour 16 séances

A





SPORT

PIROUETTES & GALIPETTES

Escalader, ramper, sauter, courir... Grâce à des activités ludiques et adaptées à leur âge, les cours de baby gym permettent aux enfants de se familiariser avec la gymnastique, tout en développant leur motricité.

E

Âge : de 3 à 5 ans

Lieu : ASEP

Animation :
Faïza CORNE

Cotisation annuelle:
191€

Aide au temps libre :
153€

Jours et horaires :
mercredi 16h-17h,
enfant seul.

Date de reprise :
17 septembre

LUDISPORT

Activité sportive ludique pour les enfants à partir de 5 ans, basée sur des jeux collectifs. Elle aide à développer la réactivité, la rapidité, la vitesse, le déplacement dans l'espace, la réflexion, la communication entre tous les enfants.

E

Âge : de 5 à 7 ans

Lieu : ASEP

Animation :
Faïza CORNE

Cotisation annuelle:
191€

Aide au temps libre :
153€

Jours et horaires :
mercredi 11h-12h.

Date de reprise :
17 septembre

ZUMBA

Cours de fitness chorégraphiés, se déroulant sur des rythmes entraînants de musique latine. Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour pratiquer la Zumba.

Âge : à partir de 8 ans

Animation :

Faïza CORNE

Jours et horaires :

mercredi 14h-15h,
8 à 14 ans.

vendredi 8h45-9h45,
adultes.

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle:

191€

Aide au temps libre :

153€

Date de reprise :

17 septembre

A

E

FORFAIT GYM

L'ASEP vous propose de personnaliser votre planning d'entraînement sportif en fonction de vos objectifs et envies. Avec le forfait gym-stretching, à vous de construire votre programme idéal parmi + de 35h de cours dispensés par semaine

A

Âge : adultes

Animation :

Mohammed ABOSLAH (MA),
Julien ARBAUD (JA),
Faïza CORNE (FC),
Lucas FLAMAND (LF),
Corinne MAMMOLITI (CM),
Aslam NICOLIN (AN),
Marie SABA (MS).

Lieu : ASEP,
Gymnase Résal

Cotisation annuelle :
195€

Date de reprise :
15 septembre

STRETCHING

En complément de la gym ou comme activité à part entière, le stretching allie souplesse musculaire et articulaire, assouplissement et relaxation.

Jours et horaires :

lundi 9h55-10h55 (FC)
lundi 9h55-10h55 (MS)
lundi 11h05-12h05 (MA)

mercredi 9h55-10h55 (FC)

jeudi 11h05-12h05 (JA)

mardi 9h55-10h55 (MA)
mardi 19h30-20h30 (AN)

vendredi 9h55-10h55 (MA)

samedi 10h-11h (LF)

RENFORCEMENT

Toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Jours et horaires :

lundi 8h45-9h45 (FC)

lundi 9h55-10h55 (MA)

lundi 17h25-18h25 (MA)

au gymnase Résal

mardi 8h45-9h45 (MA)

jeudi 8h45-9h45 (MA)

jeudi 9h55-10h55 (FC)

jeudi 18h15-19h15 (FC)

vendredi 9h55-10h55 (FC).

AÉRODANSE

Cours de danse basé sur des chorégraphies de fitness mêlant le rythme, le travail dans l'espace, la coordination, la mémorisation. Niveau 1 : débutants / Niveau 2 : avancés.

Jours et horaires :

mardi 8h45-9h45 niv.2 (FC)

jeudi 9h55-10h55 niv.1 (MA)

mercredi 19h-20h niv.1 (MA)

GYM POSTURALE

Gym inspirée du Pilates : mieux comprendre son corps, favoriser un bon équilibre corporel, allonger & tonifier ses muscles, corriger ses défauts de posture tout en développant sa souplesse et sa coordination.

Jours et horaires :

lundi 8h45-9h45 (MS).

lundi 11h05-12h05 (MS).

lundi 18h25-19h25 (MA)

au gymnase Résal.

samedi 11h00-12h00 (LF)

SUITE, FORFAIT GYM

A

Âge : adultes

Animation :

Mohammed ABOSLAH (MA),
Julien ARBAUD (JA),
Faïza CORNE (FC),
Lucas FLAMAND (LF),
Corinne MAMMOLITI (CM),
Aslam NICOLIN (AN),
Marie SABA (MS).

Lieu : ASEP,
Gymnase Résal

Cotisation annuelle :
195€

Date de reprise :
15 septembre

CARDIO ABDO FESSIERS

Renforcement musculaire basé sur le bas du corps accompagné d'exercices pour stimuler votre rythme cardiaque..

Jours et horaires :

mercredi 8h45-9h45 (FC)
mercredi 18h-19h (MA)

jeudi 9h55-10h55 (FC).

samedi 10h-11h (AN)

CROSS TRAINING

Entraînement comprenant des variations de squats, de pompes et de levées de poids effectuées pendant une durée déterminée pour développer la masse musculaire.

Jours et horaires :

mardi 18h30-19h30 (AN)
mardi 18h45-20h (CM)
au gymnase Résal

jeudi 18h45-20h (CM)
au gymnase Résal

samedi 9h-10h (AN)

GYM DOUCE

Pratiquer la gym à son rythme avec une méthode douce afin de maintenir une activité physique chaque semaine...

Jours et horaires :

mardi 11h05-12h05 (MA)

vendredi 11h-12h (MA)

jeudi 11h05-12h05 (MS)

GYM SENIOR ACTIF

Activité physique pour senior actif basée sur un entraînement musculaire et articulaire adapté. Travail de coordination, mémorisation et équilibre avec petits matériels.

Jours et horaires :

mardi 9h55-10h55 (FC)

jeudi 8h45-9h45 (FC)

Mon planning sportif :

Lundi :

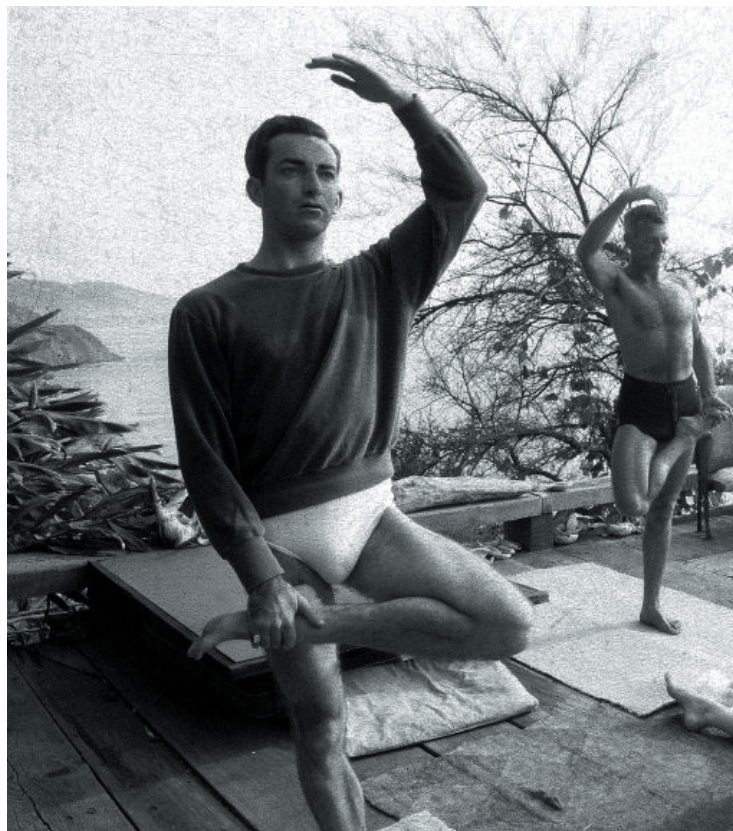
Jeudi :

Mardi :

Vendredi :

Mercredi :

Samedi :





BIEN-ÊTRE

YOGA

Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

A

Âge : adultes

Animation :

Solange AMACHER-PERREAU (SAP).
Marie-Emmanuelle DAMPENON (MED)
Jacqueline GATEAU-DOUCET (JGD).
Marie-Claude MEUDRE (MCM).
Xenia VICHNEVSKAIA (XV).

jeudi 12h30-13h30 (JGD), tous niveaux.
jeudi 14h30-16h (SAP), débutants - initiés.
jeudi 16h-18h (SAP), initiés.
jeudi 18h15-19h45 & 19h45-21h15 (XV) tous niveaux
vendredi 16h15-17h45 (MED) tous niveaux.

Jours et horaires :

lundi 15h-16h30,
17h-18h30,
18h45-20h (JGD),
tous niveaux.

mardi 18h30-20h (MCM),
tous niveaux

mercredi 18h30-20h (MCM),
initiés

Lieu : ASEP

Cotisation :

séance 1h : 191€
séance 1h15 : 228€
séance 1h30 : 259€
séance 2h : 308€

Date de reprise :
15 septembre

ATELIERS YOGA A L'ASEP

Yoga PROGRESSIF : Jacqueline vous propose des ateliers tout au long de l'année sur différentes thématiques, le but étant de rendre le yoga accessible à tous sans engagement sur la saison.

A

Âge : adultes

Animation :

Jacqueline GATEAU-DOUCET

18 octobre 2025

le souffle : votre ami pour la vie !

Comprendre sa respiration et la développer.

15h - 17h. Tout public.

22 novembre 2025

Yoga adapté «sur chaise», pratiques simples et efficaces.

15h-17h. Tout public.

13 décembre 2025

Yoga Nidra : Profonde relaxation complète.

Tout public pouvant rester allongé ou assis dos contre le mur. 15h - 17h.

31 janvier 2026

Dos et articulations.

Comment en prendre soin et soulager.

15h -17h. Tout public.

28 mars 2026

Bols chantants Tibétains et carillons yoga du son :

détente et bien-être assuré.

15h- 17h. Tout public.

25 avril 2026

Trouver et retrouver notre équilibre : physique, respiratoire et mental : debout - assis - couché

15h-17h. Tout public

13 juin 2026

Yoga des mains :

Gestes ancestraux et bien-faisants.

15h- 17h. Tout public

Lieu : ASEP

Cotisation :

20€ la séance de 2h

QI-GONG

Pratique énergétique chinoise, le Qi-Gong consiste à mettre en mouvement l'énergie corporelle pour nourrir le principe vital. On utilise des mouvements, la méditation et les auto-massages qui génèrent des effets bénéfiques innombrables : bien-être du corps et de l'esprit, détente, souplesse, équilibre, coordination, concentration et pleine santé.

Âge : Adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Nicola WORLEY MOUGIN

Cotisation : 259€

Jours et horaires :

lundi 13h45-15h15,
vendredi 14h-15h30.

Date de reprise :

15 septembre

A

MÉTHODE FELDENKRAIS

Développer l'aisance et le plaisir du mouvement pour un mieux-être au quotidien. En aiguisant la perception de soi, la méthode Feldenkrais initie un processus de changement des habitudes et permet d'améliorer la flexibilité, la mobilité, l'équilibre et de diminuer stress et tensions. La pratique procure aussi bien-être et ressourcement.

Âge : adultes, à partir de 16 ans.

Lieu : ASEP

Animation :

Loïc DESCHAMPS

Cotisation :

218€ pour 30 séances de 1h10.

Jours et horaires :

jeudi 17h30-18h30.

Date de reprise :

21 septembre

A

TAI CHI CHUAN

TAIJI QUAN – STYLE CHEN

Si le Taiji Quan peut-être assimilé à un sorte de « méditation en mouvement », c'est avant tout dans sa recherche de relâchement, dans les postures qui le composent.

On y trouvera aussi un travail de mémorisation, d'équilibre, de souplesse, de rythme, et d'autres qualités qui en font la richesse.

Considéré comme une pratique de santé, ou comme l'art martial qu'il est initialement, le Taiji suppose un investissement aussi sérieux que passionnant, qu'il faudra aborder avec patience et persévérance pour en tirer les bénéfices attendus.

Ouvert à toute personne qui souhaite s'engager dans une discipline complète et captivante.

Les cours sont dispensés par un enseignant diplômé d'Etat, titulaire d'une ceinture noire, et inscrit dans une lignée classique du Taiji d'origine, le style Chen..

Âge : Adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Landry GUILLONET

Cotisation annuelle :

228€

Jours et horaires :

mardi 15h-16h15

Date de reprise :

23 septembre

A





**ACTIVITÉS FAMILLES,
LIEN SOCIAL & SOLIDARITÉ**

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement à la scolarité est un temps où les enfants se retrouvent en petits groupes. Des intervenants (salariés et bénévoles) sont là pour les aider à acquérir de bonnes méthodes de travail en s'appuyant sur leurs leçons et devoirs et leur permettre petit à petit de gagner en autonomie, de prendre confiance en eux, de développer leurs connaissances et d'apprendre à travailler ensemble. Si le travail scolaire n'est pas terminé à l'issue de la séance, des conseils sont donnés pour terminer à la maison.

Au cours de l'année, l'équipe encadrante propose des actions de loisirs et d'ouverture culturelle afin de favoriser les découvertes, les interactions entre enfants, la créativité ; un espace où l'enfant pourra exprimer sa culture, ses savoirs, ses envies, ses idées permettant de faire vivre le groupe.

Âge : du CP à la 3ème

E

Intervenants :

Noor SAMI ABDULRAHMAN, coordinatrice, et une équipe de bénévoles

Participation aux deux séances par semaine obligatoire.

Jours et horaires :

CP/CE1/CE2 :

mercredi 11h à 12h,
vendredi 16h45 à 18h.

CM1/CM2 :

mardi 16h45 à 18h,
jeudi 16h45 à 18h.

Collège :

mercredi 15h15 à 16h15 ou
16h15 à 17h15
Vendredi 18h à 19h.

Lieu : ASEP

Cotisation :

18€ + adhésion
familiale de 15€

Date de reprise :

mercredi 7 octobre

ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

Les ateliers sociolinguistiques (ASL) permettent d'apprendre le français à partir de situations concrètes de la vie quotidienne (santé, école, démarches, etc.). Ils visent à renforcer l'autonomie, favoriser l'intégration sociale et, selon les groupes, l'insertion professionnelle. Des sorties culturelles (musée, théâtre, Citadelle, cinéma, etc.) sont proposées tout au long de l'année pour enrichir l'apprentissage.

Ces ateliers proposent trois niveaux : Alpha (alphabétisation) pour les personnes non ou peu scolarisées dans leur pays d'origine, Élémentaire pour celles ayant quelques bases à l'oral et à l'écrit, et Intermédiaire pour celles souhaitant renforcer leur expression orale et écrite..

A

Âge : adultes

Intervenants :

Noor SAMI ABDULRAHMAN, coordinatrice, et une équipe de bénévoles.

Lieu : ASEP

Cotisation :

adhésion familiale de 15€

Jours et horaires :

mardi 9h à 11h.
jeudi 14h à 16h.

Date de reprise :

30 septembre

ATELIERS MÉMOIRE

Ce groupe sénior vous invite à stimuler vos neurones dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Participez aux séances pour dynamiser votre mémoire tout en vous amusant !

A

Âge : + de 60 ans

Intervenantes :

Josette et Gaby, bénévoles

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle:

24€ + adhésion familiale de 15€

Jours et horaires :

mardi 14h à 16h
Calendrier des premières séances
16 septembre
14 octobre
18 novembre

Date de reprise :

16 septembre

PETITS GOURMANDS & GRANDS GOURMETS

Un moment privilégié de rencontre et de plaisir autour de la réalisation puis de la dégustation d'un repas équilibré et multiculturel. Chaque participant•e peut proposer sa recette, sa « spécialité » à faire découvrir au groupe. Dans une ambiance conviviale, les participant•e•s se répartissent les tâches pour confectionner le repas. Les séances sont des moments d'échanges, de conseils, ou des questions, des envies, des idées surgissent.

12 participants max par séance.

Date limite d'inscription : 48h avant l'atelier.

A

E

Public : familles (parent + enfant) et adultes

25 avril,
30 mai,
20 juin

Jours et horaires :

une séance par mois,
le samedi matin de 9h30
à 13h30.

Lieu : ASEP

27 septembre,
18 octobre,
15 novembre,
20 décembre,
17 janvier,
28 février,
21 mars,

Cotisation :

6€ par personne et par
séance
+ adhésion familiale de 15€

Date de reprise :

27 septembre

SENIORS EN ACTION

Groupe d'échanges et de partage où les salarié•e•s sont à l'écoute des envies des participant•e•s et construisent ensemble des sorties et découvertes culturelles mensuelles. L'occasion de se retrouver dans un esprit convivial ! Chacun•e est invité•e à contribuer à l'élaboration du programme annuel.

A

Âge : adultes

Intervenants :

Ivan PAGET,
Noor SAMI ABDULRAHMAN

Jours et horaires :

le 3ème vendredi de chaque
mois, de 14h à 16h30, aux
dates suivantes :

19 septembre,
17 octobre,
21 novembre,
19 décembre.

Lieu : ASEP et lieux extérieurs en fonction des sorties programmées

Cotisation :

adhésion familiale de 15 €
+ supplément selon le programme des sorties

Date de reprise :

19 septembre

JOURNÉES, WEEK-ENDS ET SÉJOURS FAMILLES

Tout au long de l'année, sont proposés des temps pour les familles. L'occasion de partager des moments conviviaux, faire des rencontres et découvrir de nouveaux lieux en tissant ou renforçant les liens en famille et entre familles. Sorties à la journée, week-ends ou séjours plus longs sont proposés et les familles sont intégrées dans la co-construction de ces temps, selon leurs envies et leurs besoins. Une belle occasion de vivre des expériences collectives, accessibles à tous !

Plus d'infos : familles@asep.fr





ACTIVITÉS HÉBERGÉES

AïKIDO

L'Aïkido est un art martial complet, incluant une pratique à mains nues et avec armes. Grâce à une méthode logique et progressive venue d'Iwama au Japon, cette activité est ouverte à tous. Le fondateur expliquait que l'Aïkido est aussi simple que marcher : faites le premier pas !

Âge : à partir de 6 ans

Animation :

Aïkido Besançon Kazoku
aikidobesac.free.fr

Contact : M. Vugar Babayev

Informations & inscriptions :

06.18.83.18.05

aikidobesancon.kazoku@gmail.com

Jours et horaires :

mardi 20h-21h30 adultes
mercredi 16h30-18h ados
vendredi 19h30-21h adultes
samedi 9h30-10h30 enfants
samedi 11h-12h30 adultes /
self défense

Lieu : ASEP

Date de reprise :

16 septembre



KUNG FU

Enseignement du « kung fu » de style Siu Hung Gar Khuyn : bases techniques, enchainements, préparation physique, exercices de frappe, pratiques à deux ou plusieurs, stratégie martiale, références historiques, travail des armes..

Âge : adultes

Animation :

Landry GUILLONNET

Jours et horaires :

lundi 20h-22h,
vendredi 20h-22h

Lieu : ASEP

Renseignements & inscriptions :

07 83 79 39 06
www.hu-long-dao.info



KARATÉ

Le club IKS est membre de la fédération française depuis 40 ans. Il propose pour tous les publics, à partir de 4 ans : du karaté, du body-karaté, et du karaté-contact ; ceci dans une ambiance conviviale. La pratique est ouverte à toutes et tous.

Âge : à partir de 4 ans

Animation :

Pierre BRUNET, 7ème
DAN, diplômé d'état
DESJEPS.

Président du Club :
Didier HAAS.

Jours et horaires :

lundi 17h-17h45
enfants débutants,
lundi 17h45-18h45
enfants gradés,
lundi 18h45-19h45 body karaté
lundi 19h45-21h15 adultes,
mardi 10h-12h adultes seniors
mardi 17h-18h30 enfants gradés
mercredi 19h-21h body karaté
(au gymnase Résal),
jeudi 19h30-21h15 adultes.
vendredi 17h-18h
enfants débutants.
vendredi 18h-19h15
enfants gradés.

samedi 13h30-14h30
enfants baby
samedi 14h30-16h enfants
préparation compétition

Lieu : ASEP & Gymnase
Résal.

Date de reprise :
15 septembre

Renseignements & inscriptions :

Didier HAAS, 06 86 83 17 31
Site internet : ikskarate.com

A

E

L'ASEP

Comme tous les ans, l'équipe de l'ASEP vous propose plus de 50 activités : sport, culture, loisirs, bien-être, art, autant de prétextes ou de passions à partager collectivement, à vivre ensemble !

ACCESSIBILITÉ :

L'ASEP est accessible aux personnes en situation de handicap. Afin d'être en mesure de vous accueillir dans de bonnes conditions, merci de nous prévenir lors de votre inscription.

CONDITIONS GÉNÉRALES :

L'ASEP est une association régie par la loi 1901. Une adhésion familiale de 15€ est donc obligatoire et valable de septembre à fin août pour pratiquer une ou plusieurs activités.

Le montant de la cotisation annuelle aux activités est forfaitaire pour la saison (du 15 septembre 2025 au 27 juin 2026) et payable intégralement à l'inscription (possibilité de faire 5 chèques à encaissement différé).

Pour les activités enfants, un tarif d'Aide au Temps Libre peut s'appliquer en fonction du quotient familial. De plus, cette année comme l'année dernière, les enfants habitants Besançon étant scolarisés entre la petite section de maternelle et le CM2 et ayant un quotient familial inférieur à 1000€ bénéficient d'une aide de la ville de Besançon (Ticket Culture).

Possibilité de bénéficier de deux séances d'essai à condition de s'inscrire auprès de l'accueil et régler une adhésion à l'ASEP.

L'ASEP se réserve le droit d'arrêter un créneau d'activité après les vacances d'automne si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Le remboursement des séances non réalisées sera alors effectué, l'adhésion reste acquise à l'association.

Aucune absence à une ou plusieurs séances ne pourra être remboursée. En cas d'arrêt définitif d'une activité pour raison médicale, le remboursement se fera au prorata des séances restantes sur présentation d'un certificat médical et à partir de la date indiquée sur ce dernier.

Pour tout autre motif d'arrêt, le remboursement de la cotisation se fera à hauteur de 50% des séances restantes.

Les demandes de remboursement ne seront prises en compte qu'à la fin de la saison en cours.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

La pratique d'activités physiques ou sportives peut comporter des risques, d'après la loi 84 610 du 16/07/1984 et articles L321-4 du code du sport le certificat médical n'est pas obligatoire pour les activités sans licence fédérale et hors compétition. Cependant, nous vous invitons à vérifier auprès de votre médecin traitant votre capacité à suivre les activités physiques et sportives auxquelles vous vous inscrivez.

Assurance :

Les associations ont obligation de par la loi d'informer leurs adhérents sur les garanties individuelles de l'association.

Dommages aux adhérents :

l'assurance responsabilité civile de l'ASEP interviendra pour les dommages corporels et matériels (attention : vol exclu). Les adhérents pratiquants de l'ASEP sont pris en charge en cas d'accidents corporels, décès, incapacité/invalidité, compléments frais de soin, indemnités journalières en cas d'arrêt de travail et/ou hospitalisation.

Pour tous renseignements complémentaires ou souscriptions de garanties plus élevées, voyez votre assureur ou le nôtre :

G.A.N Assurances
8 rue Alfred de Vigny
25 000 Besançon
03 81 21 33 34

NOTES :

Design graphique: Visual Suspect - www.visualsuspect.com

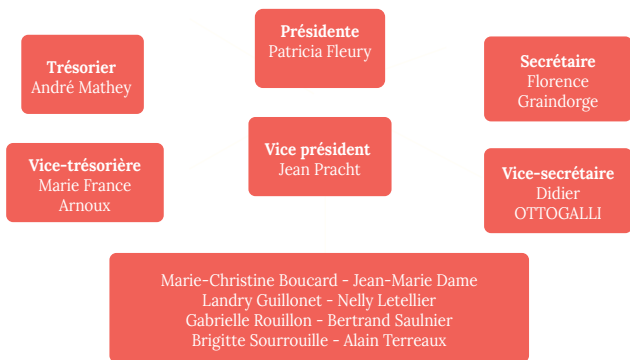
Rédaction: l'équipe de l'ASEP.

Impression: L'imprimeur, Simon Ornans

ASEP: Code APE : 9312Z - SIRET : 408 789 402 000 18



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



L'ÉQUIPE

Direction : Jean Damien Terreaux.

Responsable administrative & comptable : Vanessa Viain-Ozwald.

Coordinatrice Maison de quartier : Noémie Courtieu.

Référente accueil : Pamèla Schillinger.

Animateur famille, parentalité, lien social : Ivan Paget

Coordinateur des Cultures Urbaines - CCUB : Sébastien Burlet.

Animatrice CCUB : Anais Leblanc

Responsable des accueils collectifs de mineurs : Alycia Benzeghadi

Animatrice d'action sociale : Noor Sami Abdulrahman

Agent d'entretien : Armand Libangue.

mais aussi...

Une équipe merveilleuse de bénévoles.

Une équipe de plus de 30 professeurs très motivés et de super animateurs d'activités socioculturelles.

Plus de 25 animateurs investis au centre de loisirs à l'année.



www.asep.fr

22, rue Résal 25000 Besançon
03 81 80 66 83

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTÉ

Doubs
le Département

CENTRE
CULTURES
URBAINES
DE BESANÇON



b Grand
Besançon
Métropole