

SAISON 2026-2027

..... **ASEP**

Maison de quartier

Centre social Chaprais - Cras - Viotte



**CENTRE SOCIAL
MAISON DE QUARTIER
CHAPRAIS
CRAS
VIOTTE**

ASSOCIATION SPORTIVE
D'ÉDUCATION POPULAIRE
À BESANÇON DEPUIS 1965



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.....	p24
Danse.....	p28
Langues.....	p38
Loisirs.....	p42
Sport.....	p48
Bien-être.....	p56
Activités familles, lien social & solidarité.....	p62
Activités hébergées.....	p70

l'ASEP.....	p74
Informations générales.....	p75
Calendrier de vacances scolaires.....	p76
Le conseil d'administration.....	p78
L'équipe.....	p78



**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

The background of the entire page is a photograph of several hands of different skin tones reaching in from the edges to place puzzle pieces into a central arrangement. The lighting is warm and golden, suggesting a sunset or sunrise. Overlaid on this is a semi-transparent pink rounded rectangle containing text.

INSCRIPTIONS 2026-2027 :

à partir du jeudi 03 Septembre
en ligne via asep.fr ou sur place,
à l'accueil de l'ASEP
aux horaires d'ouverture.

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

En 2025, nous avons célébré ensemble, dans la joie, les 60 ans de notre association. Une belle occasion de réaffirmer nos valeurs fondatrices, inscrites dans nos statuts : l'éducation populaire, la solidarité, le lien social et l'accès pour tous au sport et à la culture.

Dans un monde marqué par l'anxiété, le repli sur soi et le rejet de l'autre, notre association a souhaité, à travers son projet associatif, mettre en lumière le « vivre ensemble » et la capacité des habitants à construire ensemble un projet commun.

Nous avons également pris un engagement : celui de poursuivre nos efforts et de relever de nouveaux défis pour que notre maison reste, plus que jamais, ce lieu d'accueil, de rencontres et de lien social que vous aimez tant.

Pour cette rentrée, nous avons tenu à améliorer votre confort en réalisant des travaux, à enrichir notre offre d'activités au sein de la maison de quartier et à proposer de nouveaux projets pour les familles au centre social.

Tout cela n'aurait pas été possible sans ceux qui, chaque jour, font vivre notre maison : les salariés, les intervenants, les bénévoles, nos partenaires, que je remercie chaleureusement, ainsi que nos adhérents, que j'invite à nous rejoindre encore plus nombreux pour cette nouvelle année.

Patricia Fleury
Présidente de l'ASEP

Lors de son AG 2025, l'ASEP a modifié ses statuts pour devenir l'Association Sportive, Sociale et Culturelle d'Education Populaire de Besançon.

Elle en a profité pour enrichir son « objet associatif », qui est désormais le suivant :

- promouvoir, soutenir et favoriser les actions et les œuvres d'éducation populaire sous toutes leurs formes et pour tout ce qui peut s'y attacher dans les domaines physiques, intellectuels, et moraux (loisirs, sports, culture, engagement social...) ;
- être un espace ressources pour les familles du territoire ;
- faire participer activement les habitants de tous âges à la vie sociale de leur territoire.



ASEP, CENTRE SOCIAL MAISON DE QUARTIER

L'ASEP, c'est cette drôle de maison où, chaque jour, plus de 2 500 adhérent•es, bénévoles, militant•es, professionnel•les ou simples voisin•es viennent écrire, à leur manière, une histoire collective. Une histoire où l'éducation populaire n'est pas un concept abstrait, mais une réalité à vivre : un lieu par les habitants, pour les habitants.

Ici, quelque chose de précieux se joue. On y apprend, on y rit, on y débat. On y grandit, aussi. Car l'ASEP, c'est d'abord une conviction : les loisirs, la culture, le sport ou les savoirs ne sont pas des privilèges, mais des droits qui doivent être accessibles à toutes et tous. Des droits qui émancipent, qui lient, qui transforment une simple activité en moment de partage, et une rencontre en engagement.

Pour les enfants, nous offrons des temps de jeux, de découvertes, un accueil à l'écoute des familles. Pour les habitant.e.s des quartiers Chaprais-Cras-Viotte, un espace d'écoute, des actions collectives pour affronter le quotidien, ou simplement le plaisir de se retrouver. Et pour tous les habitants, des dizaines d'ateliers pour prendre soin de soi, pour apprendre tout au long de la vie.

Et puis, il y a ces moments qui rythment notre année : les fêtes de quartier, les spectacles, les vernissages, les vide-greniers... Autant d'occasions de célébrer ce qui nous unit. Car l'ASEP, c'est aussi cela : un lieu où la joie a sa place, où l'engagement se vit au quotidien et où les valeurs de respect, de tolérance et de solidarité ne sont pas de vagues mots, mais le ciment de notre action.

Alors oui, l'ASEP est un peu tout à la fois : une ruche bourdonnante d'idées, une fourmilière d'initiatives, un centre social, une maison de quartier. Mais surtout, c'est votre lieu, votre maison. Celle où, ensemble, nous continuons d'inventer ce que veut dire « vivre mieux, vivre ensemble ».

Nous accueillons les habitants sur plusieurs sites :

- 22 rue Régal : c'est le « centre névralgique », la maison-mère de l'ASEP
- 3 chemin des Torcols : le Centre des cultures urbaines de Besançon, coordonné par l'ASEP
- 14 rue Violet, espace associatif Simone de Beauvoir : c'est l'atelier d'arts de l'ASEP où se retrouvent les peintres, les potiers, les sculpteurs...

L'ASEP c'est aussi ...

Des événements festifs et populaires

Tout au long de l'année plusieurs manifestations et animations sont mises en place dans ce cadre : la fête de quartier, le spectacle de danse, les représentations théâtrales, le vide-grenier...

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.

Un lieu d'exposition

Notre association met à disposition sa galerie d'exposition aux artistes, professionnels ou amateurs, et aux 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.

Un espace de mise en réseau des associations et partenaires locaux

L'ASEP dispose de liens solides avec les associations et commerçants du quartier, avec les services de l'aide ou les partenaires institutionnels locaux.

DEVENIR BÉNÉVOLE

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

Nous recherchons des bénévoles pour :

- l'accompagnement à la scolarité pour les enfants du CP à la 3ème, sur le site de l'ASEP et à l'Ecole Viotte.
- Les ateliers sociolinguistiques (français langue étrangère)
- venir en renfort lors des événements : vide grenier, fête de quartier...
- participer à des chantiers bénévoles : « espace vert », « bricolage », « électricité », « grand ménage », etc...
- l'organisation de marches et de sorties,
- partager vos compétences en proposant des animations
- devenir conducteur pour nos séjours de l'été...



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 14 ans repart en 3 groupes différents : 3-5ans / 6-10ans / 11-14 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 demi-journée, avec ou sans repas. Accueil et départ échelonnés :

- le matin de 8h à 9h15
- le soir de 17h00 à 18h00

ESPACE « ADOS » (14 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 pour les maternelles et les élémentaires. Les inscriptions s'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



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 :

390€

Jour et horaire :

jeudi 18h30-21h.

Date de reprise :

17 septembre

INITIATION AU FILM D'ANIMATION

NOUVEAU

Réalisation de petits films d'animation, principalement en Stop Motion (image par image), mais aussi incrustation de séquence vidéo, d'image importées, d'effets spéciaux, etc.

Objectif: réaliser et finaliser un film d'animation de quelques minutes en passant par toutes ses étapes : scénario, personnage, décor, story board, bande son, montage, générique...

Les enfants travaillent par groupe, chaque groupe réalisant leurs films. Les groupes passent alternativement de 'l'atelier fabrication' (décor, personnage, objet, environnement) à 'l'atelier studio' (prise de vue et animation des éléments, montage, bande son)..

E

Âge : 6-12 ans

de Beauvoir

Animation :

Bertrand SAULNIER

Cotisation annuelle :

220€

Aides au Temps Libres :

176€

Jour et horaire :

mercredi 14h-15h30.

Date de reprise :

16 septembre

Lieu : Espace Simone

SCULPTURE-MODELAGE

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

A

Âge : adultes

Lieu : Espace Simone de Beauvoir

Animation :
Viviane LITZLER

Cotisation annuelle :
Annuelle : 410€

Jour et horaire :
jeudi 19h-21h.

Date de reprise :
17 septembre

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.

E

Âge : 11-15 ans

Animation :
Benoit PERROUD

Cotisation annuelle :
255€

Aides au Temps Libres :
204€

Jour et horaire :
mercredi 14h-15h30.

Date de reprise :
16 septembre

Lieu : ASEP

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).

Lieu : Espace Simone de
Beauvoir

Cotisation annuelle :

séance de 2h30 : 385€

séance de 3h00 : 410€

Jours et horaires :

lundi 14h-16h30, (BD).

mardi 14h-17h00, (BS).

samedi 9h-12h, (CF).

Date de reprise :

14 septembre

POTERIE ENFANTS

NOUVEAU

Un espace pour explorer la magie de l'argile, modeler, décorer, des objets uniques, porteurs de leur imagination.

Créer et libérer la créativité en s'amusant avec la terre.

E

Âge : 7 à 10 ans

Lieu : Espace Simone
de Beauvoir

Animation :

Anne MONNET et Françoise
NOIROT de l'association ARTER

Cotisation :

295+37€ pour la terre = 332€

Aides au Temps Libres :

236+37€ pour la terre = 273€

Jours et horaires :

mercredi 10h00-11h30

Date de reprise :

16 septembre

POTERIE

Découvrir l'argile ou se perfectionner à travers différentes techniques de modelage et décoration. Rencontrer la matière et éveiller l'expression, l'expérimentation, le lâcher prise et la créativité. Initiation au tournage possible en fonction de la demande (2 tours à disposition à partager dans l'atelier).

Âge : adultes

Animation :

Anne MONNET et
Françoise NOIROT
de l'association ARTER

vendredi 16h-18h,
vendredi 18h-20h,

Lieu : Espace Simone
de Beauvoir

Jours et horaires :

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

Cotisation annuelle :

392+50€ pour la terre = 442€

Date de reprise :

14 septembre

A

ATELIERS ARGILE

Un moment de détente et de créativité autour de la pratique de l'argile. Pour tous niveaux, une exploration des différentes techniques de modelage ou de liberté d'expression. Matériel et cuisson inclus

Âge : adultes

Animation :

Anne MONNET et Françoise
NOIROT de l'association ARTER

5 décembre.

Prochaines dates à venir

Jours et horaires :

1 samedi par mois
26 septembre,
10 octobre, 7 novembre,

Lieu : Espace Simone
de Beauvoir

Cotisation :

30€ la séance de 2h30

A





EXPRESSION

THÉÂTRE

Un atelier pour explorer le plaisir de jouer, apprendre à être présent, à écouter, à imaginer, à oser. A travers des exercices et des improvisations, le travail du corps, de la voix et du texte, nous découvrirons les outils du comédien en développant notre écoute, notre imaginaire et notre présence scénique.

Une approche rigoureuse en toute détente pour travailler en s'amusant.

L'année se clôturera par la création d'un spectacle, fruit de cette aventure collective, menée avec passion et beaucoup de plaisir.

Âge : à partir de 7 ans

Animation :

Axel LE LOUARNE &
la compagnie Ring
Théâtre

Jours et horaires :

7-10 ans :

mardi 18h-19h30,

11-15 ans :

mercredi 16h30-18h,

13-17 ans :

Adultes :

jeudi 20h-22h30.

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

358€, adultes, 2h30.

203€, enfants, 1h30.

Aide au Temps Libre :

163 €

Date de reprise :

15 septembre

A

E

LES SAMEDIS DU THÉÂTRE

NOUVEAU

2 jours pour découvrir des fondamentaux du théâtre à travers une technique , une thématique ou des auteurs.

Les stages sont indépendants l'un de l'autre vous pouvez participer à un comme à 5 mais on s'engage pour les 2 samedis d'un même stage .

Âge : à partir de 17 ans

Animation :

Betty CHAZELET

Jours et horaires :

10h-12h30 / 13h30-16h

Stage n°1 :

26 septembre+10 octobre

Jeux théâtraux - improvisation

Stage n°2 :

7+21 novembre

Clown

Stage n°3 :

12 décembre+9 janvier

Le théâtre de Molière

Stage n°4 :

23 janvier+6 février

Auteurs contemporains

Stage n°5 :

13+27 mars

La tragédie antique et classique

Lieu : ASEP

Cotisation :

80 € par stage

Date de reprise :

26 septembre

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 : 156€

séance 1h30 : 224€

Aide au Temps Libre :

125€ (1h00) / 179€ (1h30)

Date de reprise :

19 septembre





MUSIQUE

GUITARE

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 minutes, pour 2 personnes.

Âge : à partir de 8 ans

Lieu : ASEP

Animation :
Pascal JEANNERET

Cotisation annuelle :
293€

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

Aide au Temps Libre :
235€

Date de reprise :
14 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 ou de 45 minutes.

Âge : à partir de 6 ans

Lieu : ASEP

Animation :
Alexandre GRAMMONT

Cotisation annuelle :
séance de 30 minutes : 475€
séance de 45 minutes : 712€

Jours et horaires :
lundi entre 14h et 20h15
mercredi entre 9h et 12h
mercredi entre 13h et 18h15
jeudi entre 14h15 et 21h
vendredi entre 14h et 20h

Aide au Temps Libre :
380€ 30 min.
570€ 45 min.

Date de reprise :
14 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 de la technique pianistique dans une ambiance conviviale. Cours individuels de 30 minutes.

Âge : à partir de 6 ans

Animation :

Valérie NAVARRO

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 12h.

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

499€

Aide au Temps Libre :

400€

Date de reprise :

16 septembre

A

E





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

Lieu : ASEP

E

A

Animation :

Laëtitia BREITNER

Cotisation annuelle :

142€ : 45 min,

191€ : 1h,

234€ : 1h15,

289€ : 1h30

Jours et horaires :

lundi 17h15-18h30,

élémentaire 2

lundi 18h30-19h45,

+ de 16 ans / adultes avancés.

mercredi 13h30-14h15,

éveil / initiation

mercredi 14h15-15h15

préparatoire / élémentaire 1,

mercredi 15h15-16h30, moyen

mercredi 16h30-18h,

intermédiaire.

Aide au Temps Libre :

114€ : 45 min.

153€ : 1h.

187€ : 1h15 .

231€ : 1h30

Date de reprise :

14 septembre

DANSE MODERNE

La danse moderne favorise la liberté du corps.

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

Âge : à partir de 16 ans

Lieu : ASEP

A

Animation :

Laëtitia BREITNER

Cotisation annuelle :

195€

Aide au Temps Libre :

156€

Jour et horaire :

lundi 19h45-20h45,

avancé.

Date de reprise :

14 septembre

ATELIER D'IMPROVISATION

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.

A

Âge : Adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Cheick Hahmadou KÂ.

Cotisation annuelle :

264€

Jour et horaire :

mardi 19h-20h30,

Date de reprise :

6 octobre

HIP HOP FREESTYLE

NOUVEAU

Dans ce cours, pas de chorégraphie, laisse la place à la créativité pour improviser et trouver ton style à travers les différents styles et techniques que l'on abordera pendant l'année.

E

Âge : 10-18 ans

Lieu : ASEP

Animation :

Cheick Hahmadou KÂ.

Cotisation annuelle :

191€

Aide au Temps Libre :

153€

Jour et horaire :

mardi 18h-19h

Date de reprise :

6 octobre

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 8 ans

Lieu : ASEP

Animation :

Cheick Hahmadou KÂ

Cotisation annuelle :

191€

Aide au Temps Libre :

153€

Jour et horaire :

mercredi 10h-11h,
débutant

Date de reprise :

7 octobre

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

Lieu : ASEP

Animation :

Cheick Hahmadou KÂ

Cotisation annuelle :

191€

Aide au Temps Libre :

153€

Jours et horaires :

mercredi 11h-12h, débutant
mercredi 13h-14h,
intermédiaire
mercredi 14h-15h, avancé

Date de reprise :

7 octobre

BREAKDANCE ADULTE

NOUVEAU

Le breakdance représente le combo parfait entre art et sport. A la fois physique, créatif et rythmé, il permet de développer coordination, force et expression personnelle. Ce cours accessible à tous les niveaux, propose d'apprendre les bases de break tout en explorant son propre style.

Âge : adulte

Animation :
Sébastien BURLET

Cotisation annuelle :
195€

Jour et horaire :
jeudi 18h-19h

Date de reprise :
16 septembre

Lieu : ASEP

A

HOUSE DANCE

NOUVEAU

C'est une danse qui s'est développée dans les clubs new yorkais dans les années 1980. Elle est influencée par la Salsa, le hip hop, les claquettes... Cette danse se reconnaît par son style léger, rapide et aérien avec beaucoup de mouvements de jambes.

Nous découvrirons les bases techniques de cette danse par des chorégraphies, des jeux mais aussi du freestyle afin que chacun trouve son style.

Âge : de 8 à 15 ans

Animation :
René SURAT

Cotisation annuelle :
191€

Aide au Temps Libre :
153€

Jour et horaire :
mercredi 15h15-16h15

Date de reprise :
16 septembre

Lieu : ASEP

E

STREET JAZZ

Ce cours est un espace pour s'exprimer, prendre confiance et lâcher prise. On apprend des chorégraphies, on travaille son flow, son attitude et sa présence, tout en se dépassant. Le tout dans une ambiance motivante, bienveillante et pleine de good vibes..

Âge : 7-17 ans

Animation :
Anais LEBLANC

Jours et horaires :
mercredi 15h-16h
7-12 ans ASEP
mercredi 17h30-18h30
13-17 ans CCUB

Cotisation annuelle :

191€

Aide au Temps Libre :

153€

Date de reprise :

16 septembre

E

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..

Âge : + de 30 ans

Animation :
Anais LEBLANC

Jour et horaires :
jeudi 19h-20h30

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle :

264€

Date de reprise :

17 septembre

A

URBAN STREET JAZZ

NOUVEAU

Dans ce cours, on y explore le street jazz, le hip hop et le breakdance selon les envies et les énergies de chacun. Chorégraphies, flow, attitude, présence, chacun développe son style et sa propre manière de bouger.

E

Âge : 13-17 ANS

Cotisation annuelle :

191€

Animation :

Anais LEBLANC

Aide au Temps Libre :

153€

Jour et horaire :

mardi 19h15-20h15

Date de reprise :

15 septembre

Lieu : CCUB

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 !

A

Âge : adultes

vendredi 19h45-21h15,
avancé.

Animation :

Lena MICHELI

Lieu : ASEP

Jours et horaires :

mercredi 19h-20h30

débutant

mercredi 20h30-22h

débutant

vendredi 18h15-19h45, .

intermédiaire

Cotisation annuelle :

264€

Date de reprise :

16 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 :
195€

Jour et horaire :
mercredi 18h-19h

Date de reprise :
16 septembre

BOLLYWOOD ET DANSES INDIENNES

NOUVEAU

Passionnée par la danse sous toutes ses formes, je suis Fathima, danseuse Kathak et Bollywood depuis de nombreuses années, avec une pratique intensive depuis près de 4 ans.

Dans mes cours, l'ambiance est avant tout conviviale et joyeuse ! Mon but est de vous faire voyager à travers l'Inde en vous amusant. Nous explorerons un large éventail de styles, allant de chorégraphies semi-classiques élégantes aux danses de films indiens modernes, pleines d'énergie et de peps!

Préparez-vous à danser, à apprendre et surtout, à passer un super moment ensemble!

Âge : à partir de 7 ans

Animation :

Fathima GODAVÉRY

Jours et horaires :

jeudi 20h45-22h adultes

samedi 13h30 - 14h15,

7-12 ans

samedi 14h15 - 15h,

13-15 ans

Cotisation annuelle :

240€ adultes

142€ enfants

Aide au Temps Libre :

114€

Date de reprise :

17 septembre

E

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 : 175€

1h30 : 264€

Jours et horaires :

mardi 14h-15h, traduction,

mardi 15h-16h30, entretien.

Date de reprise :

15 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

Lieu : ASEP

Animation :

Nicola WORLEY

Cotisation annuelle:

220€

Jours et horaires :

lundi 10h45-12h, débutant,

lundi 18h-19h15, intermédiaire,

lundi 19h30-20h45, avancé

Date de reprise :

14 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, intermédiaire
jeudi 18h15-19h30, débutant

Date de reprise :

15 septembre



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.

Âge : adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Ines BENITEZ GUERRERO

Cotisation annuelle:

175€

Jours et horaires :

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

Date de reprise :

15 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 :

3 novembre

1ère année groupe 2 :

4 novembre

2ème année :

6 octobre

3ème année :

9 septembre

4ème année :

23 septembre

5ème année :

22 septembre.

Cotisation à la séance :

32€ 1ère année.

35€ pour les autres
années.

INFORMATION SOIREES CÉNOLOGIE :

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...

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

A

Animation :

Stéphane MILLER

Jour et horaire :

lundi tous les 15 jours
14h-16h

Lieu : Musée des Beaux-Arts et d'Archéologie

Cotisation annuelle :

Calendrier des premières séances :
lundi 21 septembre
lundi 5 octobre
lundi 2 et 16 novembre

140€ pour 16 séances

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

Lieu : ASEP

Jour et horaire :
vendredi 14h-16h30

Cotisation annuelle :
adhésion 15€

E

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€

Jour et horaire :
mercredi 16h-17h,
enfant seul.

Date de reprise :
16 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.

A

Âge : adultes

Lieu : ASEP

Animation :
Faïza CORNE

Cotisation annuelle:
195€

Jour et horaire :
vendredi 8h45-9h45

Date de reprise :
18 septembre

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

NOUVEAU

Cette activité est destinée aux personnes en situation de handicap ou atteintes d'une pathologie. Elle permet d'améliorer l'endurance, la force, la mobilité et le bien-être général grâce à des exercices adaptés aux capacités et aux besoins de chacun, dans un cadre sécurisant et convivial.

A

Âge : adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Alexandre POULIQUEN

Cotisation annuelle:

195 €

Jour et horaire :

jeudi 11h-12h

Date de reprise :

17 septembre

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 :

Julien ARBAUD (JA),
Faïza CORNE (FC),
Samuel LADJ (SL),
Corinne MAMMOLITI (CM),
Christine MINIATURA (CMI),
Marie PARRAIN (MP),
Alexandre POULIQUEN (AP),
Marie SABA (MS).

Lieu : ASEP,
Gymnase Résal

Cotisation annuelle :
199€

Date de reprise :
14 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 (MP)

mercredi 9h55-10h55 (FC)

jeudi 11h05-12h05 (JA)

mardi 9h55-10h55 (MP)
mardi 19h30-20h30 (CMI)

vendredi 9h55-10h55 (AP)

samedi 10h-11h (MP)

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 (MP)

lundi 17h25-18h25 (CMI)

au gymnase Résal

mardi 8h45-9h45 (MP)

jeudi 8h45-9h45 (AP)

jeudi 9h55-10h55 (AP)

jeudi 18h25-19h25 (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 (FC)

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

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 (CMI)

au gymnase Résal.

samedi 11h00-12h00 (MP)

SUITE, FORFAIT GYM

A

Âge : adultes

Animation :

Julien ARBAUD (JA),
Faïza CORNE (FC),
Samuel LADJ (SL),
Corinne MAMMOLITI (CM),
Christine MINIATURA (CMI),
Marie PARRAIN (MP),
Alexandre POULIQUEN (AP),
Marie SABA (MS).

Lieu : ASEP,
Gymnase Résal

Cotisation annuelle :
199€

Date de reprise :
14 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 (SL)

jeudi 9h55-10h55 (JA).

samedi 10h-11h (AP)

1 samedi sur 2

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 (CMI)

mardi 18h45-20h (CM)

au gymnase Résal

jeudi 18h45-20h (CM)

au gymnase Résal

samedi 9h-10h (AP)

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 (MP)

vendredi 11h-12h (AP)

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 :

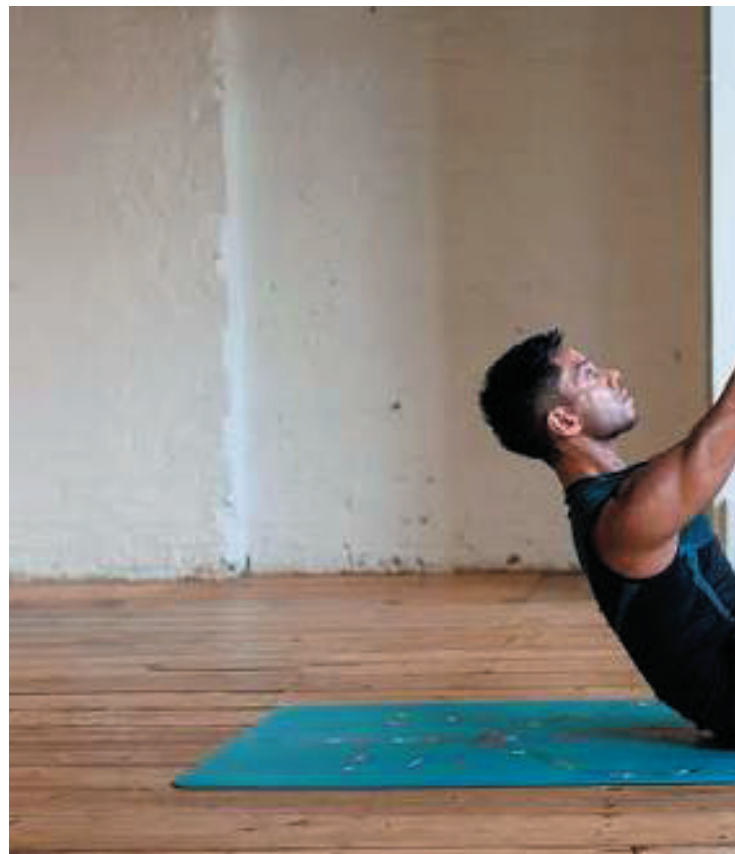
Jeudi :

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.

Âge : adultes

A

Animation :

Solange AMACHER-PERREAU (SAP).

Jacqueline GATEAU-DOUCET (JGD).

Marie-Claude MEUDRE (MCM).

Juliette SIMON (JS)

Xenia VICHNEVSKAIA (XV).

jeudi 12h30-13h30 (JGD),
tous niveaux.

jeudi 14h30-16h (SAP),
débutants - initiés.

jeudi 16h-18h (SAP),
initiés.

jeudi 18h30-20h (JS),
tous niveaux

Jours et horaires :

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

mardi 15h-17h (XV)
tous niveaux
mardi 18h30-20h (MCM),
tous niveaux

mercredi 18h30-20h (MCM),
initiés

Lieu : ASEP

Cotisation :

séance 1h : 195€

séance 1h15 : 233€

séance 1h30 : 264€

séance 2h : 314€

Date de reprise :

14 septembre

ATELIERS YOGA A L'ASEP

NOUVEAUTÉ cette saison :

3 ateliers pour prendre soin et soulager son dos et certaines articulations : différents et complémentaires pouvant être suivis à la suite ou indépendamment.

3 ateliers yoga sur chaise : progressifs et complémentaires pouvant être suivis à la suite ou indépendamment. Accessible aux personnes ne pouvant pas s'installer au sol ou rester trop longtemps debout, mais aussi aux autres : « Qui peut le plus, peut le moins ! »

1 atelier sur le souffle et la respiration Yoga PROGRESSIF, le but étant de rendre le yoga accessible à tous sans engagement sur la saison.



Âge : adultes

Animation :

Jacqueline GATEAU-DOUCET

10 octobre 2026

Yoga adapté «sur chaise», pratiques simples et efficaces

Tout public, 15h-17h

28 novembre 2026

Dos et articulations : comment en prendre soin et soulager

Tout public, 15h-17h

16 janvier 2027

Yoga adapté «sur chaise», pratiques simples et efficaces

Tout public, 15h-17h

6 février 2027

Dos et articulations : comment en prendre soin et soulager

Tout public, 15h-17h

6 mars 2027

Le souffle :

votre ami pour la vie !

Comprendre sa respiration et la développer .

Tout public, 15h-17h

3 avril 2027

Dos et articulations : comment en prendre soin et soulager

Tout public, 15h-17h

29 mai 2027

Yoga adapté «sur chaise», pratiques simples et efficaces

Tout public, 15h-17h

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.

A

Âge : adultes

Lieu : ASEP

Animation :

Nicola WORLEY

Cotisation : 264€

Jours et horaires :

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

Date de reprise :

14 septembre





**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 présents pour les aider à acquérir de bonnes méthodes de travail en s'appuyant sur leurs leçons et leurs devoirs, tout en favorisant progressivement leur autonomie, leur confiance en eux et leur réussite scolaire.

Lorsque les devoirs sont terminés ou lorsqu'un enfant rencontre des difficultés particulières, des activités éducatives adaptées peuvent être proposées : lecture, jeux pédagogiques, exercices de français ou de mathématiques.

Tout au long de l'année, l'équipe encadrante organise également des actions culturelles, sportives et de loisirs afin de favoriser les découvertes, la créativité, l'ouverture aux autres et le vivre-ensemble. Ces temps permettent aux enfants de partager leurs savoirs, leurs idées et leur culture, tout en participant activement à la vie du groupe.

Si le travail scolaire n'est pas terminé à l'issue de la séance, des conseils sont donnés afin qu'il puisse être poursuivi à la maison.

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:

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

CE2/CM1/CM2 :

mardi 16h45 à 18h,
jeudi 16h45 à 18h.

Collège :

mercredi 15h à 16h30
vendredi 18h à 19h.

Lieu : ASEP

Cotisation :

18€ + adhésion
familiale de 15€

Date de reprise :

6 octobre

ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

Les ateliers sociolinguistiques (ASL) permettent d'apprendre le français à partir de situations concrètes de la vie quotidienne (santé, école, emploi, logement, démarches administratives, etc.). Ils visent à renforcer l'autonomie des participants, favoriser leur intégration sociale et, selon les besoins, soutenir leur insertion professionnelle.

Des sorties culturelles et pédagogiques gratuites (musée, théâtre, Citadelle, cinéma, médiathèque, Biome, etc.) sont organisées tout au long de l'année afin de mettre en pratique les apprentissages dans des situations réelles.

Les ateliers sont organisés en trois niveaux :

- **Alphabétisation** : pour les personnes peu ou non scolarisées dans leur pays d'origine ;
- **Élémentaire** : pour les personnes ayant acquis les bases du français oral et écrit ;
- **Intermédiaire** : pour les personnes souhaitant renforcer leurs compétences en compréhension et en expression, à l'oral comme à l'écrit.

L'ASEP propose également des cours de français destinés aux parents d'élèves afin de les aider à mieux comprendre le fonctionnement de l'école et à accompagner la scolarité de leurs enfants.

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 et 14h à 16h
jeudi 9h à 11h et 14h à 16h.

Date de reprise :

22 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

Jours et horaires :

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

26 septembre,
17 octobre,
14 novembre,
19 décembre,
16 janvier,
13 février,
20 mars,
10 avril,
22 mai,
12 juin

Lieu : ASEP

Cotisation :

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

Date de reprise :

26 septembre

SENIORS EN ACTION

Un vendredi par mois, des sorties culturelles sont proposées à destination des séniors, l'occasion de vivre un moment propice aux rencontres, aux échanges et aux découvertes. Les salarié•es sont à l'écoute des envies des participant•es pour co-construire le programme.

Renseignements et inscriptions par mail à familles@asep.fr ou à l'accueil de l'ASEP.

Âge : adultes

Intervenants :

Ivan PAGET,

Noor SAMI ABDULRAHMAN

Jours et horaires :

un vendredi après-midi par mois, aux dates suivantes :

25 septembre, 16 octobre,

20 novembre, 18 décembre,

15 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 21 mai et 18 juin.

Lieu : ASEP et lieux extérieurs en fonction des sorties programmées

Cotisation :

adhésion découverte ou familiale + supplément selon le programme des sorties

Date de reprise :
25 septembre

A

LES ACTIVITÉS EN FAMILLE

Le centre social vous propose de partager un moment convivial en famille autour d'activités variées : pâtisserie, ateliers créatifs, sorties culturelles... Venez faire le plein de découvertes et vivre des moments permettant de renforcer les liens familiaux, de rencontrer d'autres familles, de prendre du temps pour soi... le tout placé sous le signe du vivre-ensemble !

Public: familles (parent + enfant)

Intervenant :

Ivan PAGET

Jours et horaires :

le mercredi et / ou le samedi + dates ponctuelles pendant les vacances

Cotisation:

Adhésion découverte ou familiale + coût selon l'activité

A

E

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 :

Gaby, bénévole

Jours et horaires :

mardi 14h à 16h

Calendrier des séances

15 septembre,

13 octobre

17 novembre

15 décembre

19 janvier

9 février

16 mars

27 avril

18 mai

15 juin

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle:

24€ + adhésion familiale
de 15€

Date de reprise :

15 septembre

BRICO COUTURE

Espace d'échanges et de rencontres où la convivialité et l'entraide sont de mise. Le partage des savoir-faire est primordial dans cet atelier, Les personnes apportent leurs idées /leurs envies /leurs travaux pour obtenir des conseils des autres participants.

Couture, broderie, tricot, bricolage, tout est possible !

A

Âge : adulte

Intervenantes :

Gaby, bénévole

Jour et horaire :

vendredi 14h à 16h

Lieu : ASEP

Cotisation annuelle:

25€ + adhésion familiale
de 15€

Date de reprise :

18 septembre





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 10h-11h enfants
samedi 11h-12h30 adultes /
self défense

Lieu : ASEP

Date de reprise :

15 septembre

A

E

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

A

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 19h-21h adultes,
mardi 10h-12h adultes seniors
mardi 17h-18h30 enfants gradés
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

Date de reprise :

14 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 14 septembre 2026 au 26 juin 2027) 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.

Couverture assurance des adhérents et bénévoles de l'ASEP

L'ASEP a souscrit une assurance visant à couvrir les accidents corporels et matériels survenant :

- aux bénévoles, dans le cadre de leur mission ;
- à tous les adhérents, lors de leur participation à une activité organisée par l'association.

L'assurance intervient notamment en cas de :

Décès ;

Incapacité permanente ;

Frais d'adaptation ;

Frais de soins ;

Arrêt de travail.

Exclusion de garantie :

L'assurance ne couvre pas les vols de biens appartenant aux adhérents, même s'ils surviennent dans l'enceinte des lieux d'accueil de l'ASEP.

L'ASEP décline toute responsabilité en cas de vol et déconseille vivement aux adhérents et bénévoles de se rendre dans ses locaux avec des objets de valeur.

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

CALENDRIER SCOLAIRE 2026 - 2027

vacances-scolaires-gour.com

ZONE A

Besançon • Bordeaux • Clermont-Ferrand •
Dijon • Grenoble • Limoges • Lyon • Poitiers

2026				2027							
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
1 Ma Rentrée	1 Je	1 Di	1 Ma	1 Ve	1 Lu	1 Lu	1 Je	1 Sa	1 Ma	1 Je	1 Di
2 Me	2 Ve	2 Lu	2 Me	2 Sa	2 Ma	2 Ma	2 Ve	2 Di	2 Me	2 Sa	2 Lu
3 Je	3 Sa	3 Ma	3 Je	3 Di	3 Me	3 Me	3 Sa	3 Lu	3 Je	3 Sa	3 Ma
4 Ve	4 Di	4 Me	4 Ve	4 Lu	4 Je	4 Je	4 Di	4 Ma	4 Ve	4 Di	4 Me
5 Sa	5 Lu	5 Je	5 Sa	5 Ma	5 Ve	5 Ve	5 Lu	5 Me	5 Sa	5 Lu	5 Je
6 Di	6 Ma	6 Je	6 Di	6 Me	6 Sa	6 Sa	6 Ma	6 Je	6 Di	6 Ma	6 Ve
7 Lu	7 Me	7 Sa	7 Lu	7 Je	7 Di	7 Di	7 Me	7 Ve	7 Lu	7 Me	7 Sa
8 Ma	8 Je	8 Di	8 Ma	8 Ve	8 Lu	8 Lu	8 Je	8 Sa	8 Ma	8 Je	8 Di
9 Me	9 Ve	9 Me	9 Me	9 Sa	9 Ma	9 Ma	9 Ve	9 Di	9 Me	9 Ve	9 Lu
10 Je	10 Sa	10 Ma	10 Je	10 Di	10 Me	10 Me	10 Sa	10 Lu	10 Je	10 Sa	10 Ma
11 Ve	11 Di	11 Me	11 Ve	11 Lu	11 Je	11 Je	11 Di	11 Ma	11 Ve	11 Di	11 Me
12 Sa	12 Lu	12 Je	12 Sa	12 Ma	12 Ve	12 Ve	12 Lu	12 Me	12 Sa	12 Lu	12 Je
13 Di	13 Ma	13 Ve	13 Di	13 Me	13 Sa	13 Sa	13 Ma	13 Je	13 Di	13 Ma	13 Ve
14 Lu	14 Me	14 Sa	14 Lu	14 Je	14 Di	14 Di	14 Me	14 Ve	14 Lu	14 Me	14 Sa
15 Ma	15 Je	15 Di	15 Ma	15 Ve	15 Lu	15 Lu	15 Je	15 Sa	15 Ma	15 Je	15 Di
16 Me	16 Ve	16 Lu	16 Me	16 Sa	16 Ma	16 Ma	16 Ve	16 Di	16 Lu	16 Ve	16 Lu
17 Je	17 Sa	17 Ma	17 Je	17 Di	17 Me	17 Me	17 Sa	17 Lu	17 Je	17 Sa	17 Ma
18 Ve	18 Di	18 Me	18 Ve	18 Lu	18 Je	18 Je	18 Di	18 Ma	18 Ve	18 Di	18 Me
19 Sa	19 Lu	19 Je	19 Sa	19 Ma	19 Ve	19 Ve	19 Sa	19 Me	19 Lu	19 Je	19 Ve
20 Di	20 Ma	20 Ve	20 Di	20 Me	20 Sa	20 Sa	20 Ma	20 Je	20 Di	20 Ma	20 Ve
21 Lu	21 Me	21 Sa	21 Lu	21 Je	21 Di	21 Di	21 Me	21 Ve	21 Lu	21 Me	21 Sa
22 Ma	22 Je	22 Ma	22 Ma	22 Ve	22 Lu	22 Lu	22 Je	22 Sa	22 Me	22 Je	22 Di
23 Me	23 Ve	23 Ma	23 Me	23 Sa	23 Ma	23 Ma	23 Ve	23 Di	23 Me	23 Ve	23 Lu
24 Je	24 Sa	24 Ma	24 Je	24 Di	24 Me	24 Me	24 Sa	24 Lu	24 Je	24 Sa	24 Ma
25 Ve	25 Di	25 Me	25 Ve	25 Lu	25 Je	25 Je	25 Di	25 Ma	25 Ve	25 Di	25 Me
26 Sa	26 Lu	26 Je	26 Sa	26 Ma	26 Ve	26 Ve	26 Lu	26 Me	26 Sa	26 Lu	26 Je
27 Di	27 Ma	27 Ve	27 Di	27 Me	27 Sa	27 Sa	27 Ma	27 Je	27 Di	27 Ma	27 Ve
28 Lu	28 Me	28 Lu	28 Lu	28 Je	28 Di	28 Di	28 Me	28 Ve	28 Lu	28 Me	28 Sa
29 Ma	29 Je	29 Di	29 Ma	29 Ve	29 Me	29 Me	29 Je	29 Sa	29 Ma	29 Je	29 Di
30 Me	30 Ve	30 Lu	30 Me	30 Sa	30 Me	30 Ma	30 Ve	30 Di	30 Me	30 Ve	30 Lu
31 Sa	31 Sa	31 Je	31 Je	31 Di	31 Me	31 Me	31 Me	31 Lu	31 Me	31 Sa	31 Ma

► Les élèves ayant cours le samedi sont en vacances le samedi soir

► Les jours fériés sont indiqués en rouge

NOTES :

Design graphique: Visual Suspect - www.visualsuspect.com

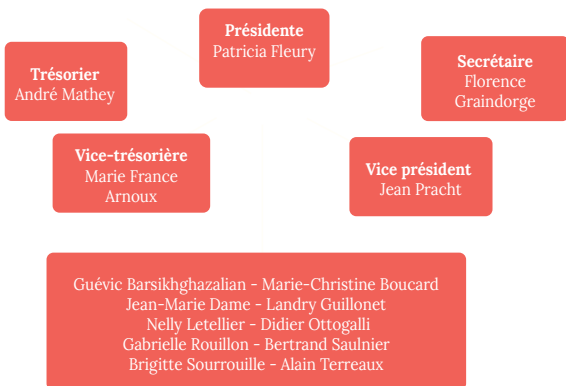
Rédaction: l'équipe de l'ASEP.

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 : Kaya BAHRA.

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