Maison de Quartier

LE TROIS-MATS

Justices, Madeleine, Saint Léonard
2022-2023

LOISIRS, COUP DE POUCE
RENCONTRES ARTISTIQUES,
INITIATIVES HABITANTS,
BÉNÉVOLAT

www.letroismats.fr

Le Trois-Mâts,
un projet collectif pour le quartier

Une association d'habitants bénévoles engagés, avec une équipe de professionnels, au service des habitants et associations du quartier Justices, Madeleine, St Léonard à Angers.

Le Trois-Mâts en chiffres : 23 professionnels permanents, 25 administrateurs, 1700 adhérents, 46 associations adhérentes, 160 bénévoles.

Une structure agréée Centre social qui bénéficie des soutiens de la Ville d'Angers et de la Caisse d'Allocations Familiales, membre de la Fédération des Centres Sociaux.

Un lieu d'accueil pour tous, convivial, solidaire et citoyen : le Trois-Mâts, le Chêne Magique, le Cormier et partout dans le quartier.

Un espace pour toutes vos initiatives de la petite enfance aux personnes âgées (sorties, événements, jeux, actions solidaires…).

Une ressource pour s'engager, faire du bénévolat, proposer ses compétences.

ⓘ Pour soutenir notre projet associatif et la vie de votre quartier, vous pouvez adhérer au Trois-Mâts
- 6€ individuel
- 10€ famille

L'équipe du Trois-Mâts

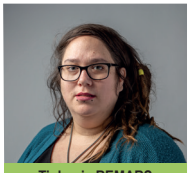
. LES ADMINISTRATEURS BÉNÉVOLES DU COMITÉ DE GESTION
Maryline BIDON (présidente), Joachim LUCAS (trésorier), Fabienne GUERY (co-présidente), Daniel TRICOT, Marthe PRIEUR. **Membres cooptés :** Marie-claire JAUDOUIN, Maire-charlotte GOUINEAU.

. LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
15 membres individuels et 7 membres associatifs

. LES SALARIÉS

Raphaël JONCHERAY
Directeur

Maud BERNARD
Directrice Chêne Magique


Tiphanie REMARS
Animatrice enfance

Ludovic KOUASSI
Animateur enfance

Stéphanie CELA
Animatrice enfance

Louna PORTEBOIS
Animatrice enfance

Nicolas THUIA
Animateur enfance & jeunesse

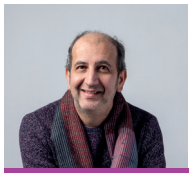
Bertrand FEVRIER
Responsable enfance & jeunesse

Nicolas MOREAU
Animateur jeunesse

Marion RALLU
Animatrice jeunesse

Julie PENAUD
Coordination animations culturelles

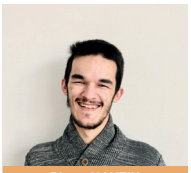
Clémentine HUG
Animation culturelle (en formation)


Kaci LE FLOHIC
Coordination vie sociale

Nicolas COUTURIER
Référent famille

Jérôme MARTIN
Communication et numérique

Laurie HAGOPIAN
Alternance en communication


Pierre HAUTIN
Alternance enfance et numérique

Christine MIDOUX
Conseillère numérique

Anne TEULE-CASTAING
Assistante de direction / ateliers / accueil et vie associative

Jessica JANELLE
Accueil, inscriptions et billetterie

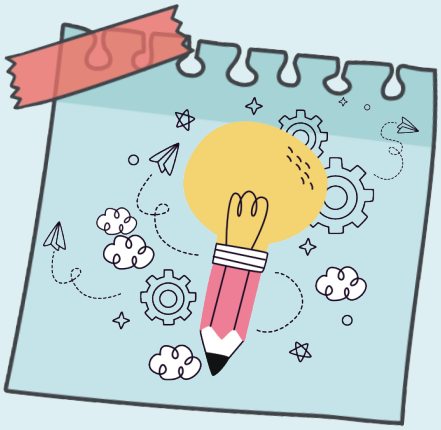
Marie-Paule BOUREAU
Aide comptable administrative

Simon BORGOMANO
Agent de maintenance et régie

La Ludo'Chêne

Une ludothèque participative

Empruntez et découvrez des jeux de société pour tous les âges.
Les Mercredis en période scolaire, de 17h à 19h
Les Samedis en période scolaire, de 10h à 12h
//// //// Ouverture et inauguration : Mer 21 sept. à 17h //// ////
Adhésion à la Maison de Quartier (6€/adhésion individuelle ou 10€/adhésion familiale) + forfait 5€ à l'année
Plus d'infos sur www.letroismats.fr
Contact : troismats.ludochene@gmail.com



Coup de pouce aux projets collectifs 2022

VOUS AVEZ UNE IDÉE ?
Le Trois-Mâts vous accompagne avec une aide financière et une aide à la mise en oeuvre. Même si vous n'avez pas d'idée, vous pouvez rejoindre les projets en cours et participer à leur organisation.

POURQUOI ?
Parce que nous souhaitons une vie de quartier animée, le Trois-Mâts permet un soutien financier et logistique aux initiatives collectives pour renforcer le lien entre habitants.

POUR QUI ?
Cette aide s'adresse aux groupes d'habitants du quartier de 8 à 110 ans

COMMENT ÇA MARCHE ?
Prenez contact avec la Maison de Quartier le Trois-Mâts, l'équipe vous recevra pour discuter de votre projet et vous accompagner.

QUELQUES EXEMPLES :
Sortie retraités, Fête des voisins, Ciné club (pour les amateurs du 7ème art), exposition photo grand format en extérieur, la P'tite épicerie, un projet anti-gaspi, la toupie dans toutes ses dimensions, Ludochêne, la ludothèque participative, initiatives zéro déchet.

Le Fond Participation des Habitants (FPH), une autre solution pour vos projets !

Vous avez un projet, des idées pour votre quartier ? Vous souhaitez organiser une fête dans un immeuble, des activités sportives ou culturelles, une sortie en famille ? Le F.P.H. est une aide financière pouvant atteindre 700€.
Infos et retrait du dossier à l'accueil du Trois-Mâts.

Être bénévole au Trois-Mâts

POURQUOI ?
Rencontrer des personnes de son quartier.
Partager des expériences, compétences, des savoirs-faire.
Apprendre grâce à l'autre, exprimer sa créativité.
Prendre le temps pour le donner et recevoir.

COMMENT ?
Langue française, scolarité, lecture,…
Je partage une lecture.
J'aide à l'apprentissage du français.
Je participe à un parcours Duo.
J'accompagne la scolarité d'un élève (primaire ou collége)
Evénementiels et spectacles
Bricolage, jardinage, temps d'accueil (Trois-Mât'Lot) et cuisine. Lien avec un habitant en situation de fragilité, distribution filets solidaires...
Venez nous rencontrer !

Rentrée des bénévoles
Jeudi 29 septembre de 18h à 20h

Assemblée Générale
le jeudi 23 mars à 18h30
Pour vous exprimer sur les choix et orientations de l'association.

COUP DE POUCE

Numérique...

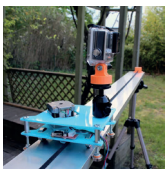
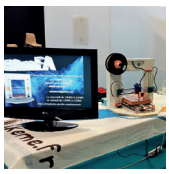
CONSEILLER NUMÉRIQUE

...Avec Christine, conseillère numérique
Vous rencontrez des soucis avec le numérique (démarches en ligne, créer un cv, utiliser votre smartphone ou une application, gérer ses courriels...) ? **Rencontres individuelles sans rendez-vous les mercredis après-midi de 14h à 18h au Trois-Mâts.**

...Avec Pierre, médiateur numérique
Participez à des ateliers d'1h les jeudis en fin de journée pour vous former de A à Z au numérique. Voici 2 cycles de formation. 5€ par séance. Soit un cycle de 5 séances pour 25€.

Cycle formation smartphone et tablette + création d'un document synthétique - Les jeudis, 17h30-18h30
15 sept : Appel et contact
22 sept : Système de messagerie (message, Whatsapp)
13 oct : Internet et les raccourcis
27 oct : Les mails
3 nov : Les applications

Cycle formation ordinateur - Les jeudis, 18h45-19h45
15 sept : Prise en main, classer, trier, et transférer des fichiers
22 sept : Créer et éditer un document texte
13 oct : Naviguer sur internet
27 oct : Envoyer et recevoir des emails
3 nov : Installer et désinstaller un logiciel

...Avec Enumea, le rendez-vous des bricoleurs numériques, le club dispose de matériel pour mener à bien vos idées : imprimante 3D, fraiseuse numérique, outils, logiciels… L'association a pour objet l'initiation des adhérents à la robotique, l'électronique, la programmation, aux objets connectés et aux nouvelles technologies.
Les mercredis, 19h-21h et les samedis, 10h-12h au Trois-Mâts.

Scolarité
Du lundi au vendredi 16-18h
(*CF page FAMILLE*)

Parentalité
Les vendredis matin au Chêne Magique.

Administratif
De l'aide dans vos démarches.
Sur RDV avec un bénévole au 02 41 66 02 02.

Relais information jeunesse
Partir à l'étranger, trouver un job, s'orienter, vivre au quotidien...
(cf pages jeunesse).

Soutien à la vie associative
Aide communication, lieux d'exposition, événements à construire ensemble, formation des bénévoles, mise à disposition de salles de réunion et matériel, jeux...**46 associations sont adhérentes au Trois-Mâts en 2022.**

AVEC NOS PARTENAIRES

Apprendre le français
Avec l'**APTIRA**, apprentissage ou perfectionnement en français par l'échange et la discussion. Animé par des bénévoles.
Le mardi 14h-16h, au Trois-Mâts.

Aide alimentaire

1) Mon p'tit marché, fruits et légumes solidaires *(ex Filets solidaires)*
Distribution de fruits et de légumes variés pour équilibrer son alimentation. Sur inscription, pour tout angevin ayant un quotient familial inférieur à 706.
Action du Jardin de Cocagne, CCAS et la Maison de Quartier. Tarif de 2,6€ à 6,1€
Les samedis 10h-12h, au Trois-Mâts.

2) ST Vincent de Paul
Accueil et colis alimentaire.
1 jeudi sur 2, 9h-11h30 et 14h-16h30 à l'Escapade jusqu'en débembre.
(64 rue G. Lecombre, 49000 Angers).

Mairie de quartier
Angers
www.angers.fr

Etat civil, rendez-vous attestation d'accueil et titre d'identité, inscription électorale, carte A'tout et carte partenaires...

Point relais action sociale CAF
Un travailleur social vous accueille pour vous conseiller, soutenir et construire les moments-clés de votre vie familiale. **Sur RDV : 02 41 22 38 38**.

Vélo-école avec Place au vélo Angers
Pour s'initier ou se remettre en selle afin de pouvoir circuler en zone urbaine.
Les mardis matin 10h30-11h30 ou les jeudis soir 18h-19h.
Adhésion Maison de Quartier + 10€ par session de 7 séances entre chaque vacances scolaires. Reprise le 14 septembre.
Informations et inscriptions auprès de l'accueil du Trois-Mâts.

AL-Anon et Alcooliques Anonymes
Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool et leur famille.
Les jeudis 20h15-23h et samedis 10-12h au Trois-Mâts.

PARTAGER, AGIR AUTOUR D'UN CAFÉ

Le CAP (Comité d'Animation du Projet), espace d'initiatives du Trois-Mâts

Pour participer à la vitalité de notre projet associatif, pour imaginer collectivement les nouvelles initiatives pour demain : organiser une fête de quartier, agir pour l'environnement, créer des réseaux de solidarité,…
Jeudis 22 sept, 1er déc, 26 jan, 27 avril, 18h30 - 21h. Apéro partagé !

Le Repair' Café

Animé par des bénévoles passionnés de bricolage, pour réparer et redonner une seconde vie à vos objets du quotidien : appareils électriques, vêtements, informatique, petit mobilier, vélos, objets utiles, jouets …
Les derniers samedis du mois 10h-12h hall du Trois-Mâts **sur RDV.**

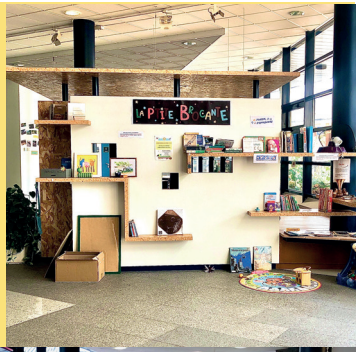
Café Trois-Mât' Lot

Pour des moments conviviaux, où l'on se retrouve entre habitants de tout âge, où l'on échange des idées, des infos, des savoirs … et même des gourmandises ! Animé par des bénévoles.
Les vendredis 9h30- 12h, hall du Trois-Mâts.

La P'tite Brocante du Trois-Mâts

La zone de gratuité installée dans le hall est ouverte aux horaires du Trois-Mâts : libre à vous de déposer objets ou ustensiles que vous n'utilisez plus ou de prendre ce qui vous fait plaisir !

***NB :** Les vêtements ou paires de chaussures ne sont pas acceptés.*



Le quart du jeudi

Le Trois-mâts garde ses portes ouvertes tous les jeudis jusqu'à 20h. Un nouveau créneau d'accueil en soirée, convivial et participatif pour s'informer, débattre, s'engager, jouer, déguster...pour vivre pleinement son quartier.

3-12 ans

ENFANCE

alsh.lechene

LE CHÊNE MAGIQUE,

Un accueil de loisirs où les enfants inventent leurs vacances

Dans un cadre verdoyant sécurisé, un espace d'animations à la journée ou à la demi-journée, pendant les petites ou grandes vacances et les mercredis, avec ou sans repas !
Dans le cadre du Projet Educatif, Maud, Tif, Ludovic et toute l'équipe s'emploient à soutenir la prise d'autonomie, à favoriser la créativité, à encourager les rencontres… tout en respectant le rythme de l'enfant et ses aspirations.
Il n'y a plus de planning d'activités : les enfants construisent leur temps de vacances ensemble. Bien évidemment, les animateurs proposent tout de même de nombreuses animations, grands jeux, activités, sorties… et sont là pour accompagner les envies des enfants.

troismats.enfance@gmail.com

Mercredis

Ouvert uniquement aux enfants scolarisés dans le quartier.
Pour les écoles privées : Ouverture à la journée.
Pour les écoles publiques : Prise en charge possible à 11h45, dès la sortie des écoles Adrien Tigeot et René Brossard. Repas et après-midi.

Garderie Matin	Matinée	Repas	AM	Garderie soir
7h45 - 8h45	8h45 - 12h	12h - 13h30	13h30 - 17h15	17h15 - 18h30

Vacances*

** Inscriptions 1 mois avant.*

Le Trois-Mâts propose un accueil de loisirs, des séjours & stages découverte à la semaine (multisports, mer, numérique..) durant l'été.
Tous les mardis des vacances : temps jeux parents enfants 16h30-18h30.

Tarifs

Selon quotient familial et commune d'habitation + adhésion Trois-Mâts.
A retrouver sur www.letroismats.fr
Des exemples pour les angevins :
QF entre 1200 et 1500, pour une journée avec repas = 10,9€
QF entre 458 et 600, pour une ½ journée avec repas = 6€
QF entre 601 et 800, pour une ½ journée sans repas = 4,7€

JEUNESSE 11-25 ans

espace Jeunesse le Cormier espace_jeunesse_le_cormier

L'équipe jeunesse, Marion, Nicolas et Bertrand, vous accompagne dans vos envies, idées et projets : sorties, soirées, départ en vacances… dans différents lieux du quartier !

Au Cormier, Square Louis Jouvet

Les Mercredis & samedis 14-17h
Accueil au Cormier et/ou au City Stade.

Un accueil adapté pour se retrouver : Billard, babyfoot, Jeux, Mangas, borne Arcade, tennis de table…
Une salle musique pour s'initier et découvrir : batterie, micro, percussions et beatmaking…
Une salle à disposition pour réviser, faire ses recherches (stages, jobs, projets de vacances…).
Des sorties, des visites et du sport !

Au collège Félix Landreau

Les jeudis, 12h30-13h30
Animation au foyer : Espace Jeux, temps d'informations,
Accompagnement recherche Stage 3ème : rédaction de cv et lettres de motivation, recherche de lieux de stages.

Salle de sports Félix Landreau

Les jeudis, 16h-17h30 : Multisports au Gymnase Félix Landreau.
Les vendredis, 16h30-17h45 : Futsal avec les médiateurs sportifs Ville d'Angers.

SPÉCIAL 16 ET PLUS

Au Trois-Mâts, les samedis 15 octobre, 10 décembre et 11 février, 11h-12h30 :

Pote culture

Moment de partage, de découverte et d'ouverture culturelle. En toute convivialité, venez partager vos coups de cœur en matière de romans, films, séries, musiques, spectacles, mangas, BD, podcast, jeux… et repartez avec pleins de références à découvrir.
Avec Nicolas, animateur jeunesse et Cécile de la Bibliothèque.

Relais Infos Jeunes

Pour vous accompagner dans vos recherches, vos projets et répondre à vos questions sur des sujets tels que : partir à l'étranger, trouver un job, s'orienter, vivre au quotidien…
En partenariat avec le J Connecté, nous pourrons aussi plus facilement vous orienter et vous informer.

Cette permanence aura lieu certaines fois dans d'autres espaces, telles que des résidences universitaires, mais aussi en extérieur sur notre quartier avec notre vélo cargo !

Horaires d'accueil (durant les périodes scolaires) :
Les mardis, 17h-19h, en itinérance
Les samedis, 9h30-12h30 au Trois Mâts

Les Ateliers Job Ready

Mercredi 16 novembre, 17h- 19h « DECLIC SOFT SKILLS » : atelier de sensibilisation à l'importance des « compétences transversales » Permettre aux participants d'être capable de les identifier dans leurs expériences pour mieux les valoriser et gagner en estime de soi. Prise en main de la plateforme Jobready pour faciliter son appropriation.

Mercredi 30 novembre, 17h- 19h « APPRENDRE À SE CONNAÎTRE » : Prendre le temps de s'interroger sur ses envies, ses motivations, ses aptitudes - Prendre conscience de la richesse de son parcours
Participation aux 2 ateliers souhaitée - *Gratuit, sur inscription*

Les scènes ouvertes au Trois Mâts

C'est l'opportunité de jouer devant un public, faire ses premières scènes, se faire connaître en tant qu'artiste émergent, débutant et amateur. Pour notre public bienveillant et curieux, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux-elles artistes.

Au Trois-Mâts, tout le monde a sa place, chanteurs, chanteuses, musicien.ne.s, danseurs, danseuses, humoristes, comédien-nes, slameurs, slameuses, poètes, plasticien.nes magicien.ne.s, etc. Lors de la soirée, chaque **artiste ou groupe dispose d'une prestation de 15 minutes maximum,** exemple pour la musique : environ 3 morceaux, pour présenter des reprises ou leurs propres créations. Les inscriptions se font en amont de la soirée par e-mail ou tel.

Le petit plus ? À la fin des scènes ouvertes, le Trois Mâts accueille le parrain/ marraine de la soirée le temps d'une petite prestation. Surprise !

Les dates à retenir
Vendredi 7 octobre, vendredi 4 novembre et vendredi 2 décembre, 20h30-22h30
Gratuit et participation libre.

En partenariat avec La Fabrique Musicale Angevine, le 122, et la participation de l'association L'R de rien.

Au Cormier et au J Angers Connectée Jeunesse

Au Cormier et au J Angers Connectée Jeunesse : du 24 au 25 octobre : **STAGE BABYSITTING**
Mini stage pour une 1ère expérience de garde d'enfants : législation, sécurité, vie quotidienne, mise en situation, préparation à l'entretien avec les parents, connaissance de la petite enfance…
Sur inscription / Gratuit / Adhésion Trois Mâts.
Un listing des babysitters sera mis à disposition à la suite du stage.

Au Cormier

De septembre à Juin : salle de répétition
Pour les jeunes groupes qui souhaitent répéter avec sur place : une batterie, micro, enceintes amplifiées. Possibilité de stocker du matériel
Créneaux de 2 à 3h le vendredi ou le we. 20€ par personne + adhésion Trois-Mâts

A Noter !

Vacances d'Automne : **L'AUTOMNE DU NUMÉRIQUE**. **mercredi 26 octobre 2022, 14h-18h, au Trois-Mâts**
CINEMA'PREM : Atelier / Démonstration / Jeux pour découvrir et s'initier à l'usage des effets spéciaux au cinéma : fond vert, démonstration de maquillage fx
ATELIERS NEWTON : un nouvel espace dédié à la robotique
COURSE MARIO Kart RC
Infos et inscriptions au Trois Mâts
Vacances de Noël : **LES JOURS À JOUER** du 17 au 23 décembre 2022
Si vous voulez participer à l'organisation de ces 2 animations, n'hésitez pas à nous contacter !

EN FAMILLE

ESPACE ENFANCE-FAMILLE LE CHÊNE MAGIQUE

Le Chêne Magique accueille l'ensemble des activités et des actions collectives à destination des familles des quartiers Justices, Madeleine et St-Léonard :
les loisirs en famille, les p'tites Escapades 0-3 ans, les temps contes et histoires, les activités des vacances et de l'été, les goûters du Chêne… et plein d'autres choses. N'hésitez-pas à le découvrir !

Le Chêne Magique
33 bd de La Marianne
troismats.famille@gmail.com
ou 06 08 08 51 76

Les P'tites Escapades

Une matinée pour les parents et leurs enfants de moins de 3 ans pour se rencontrer dans un espace ludique et convivial. Le mardi de 9h -11h30.

Les goûters du Chêne

Une matinée pour les parents et 2 rdv pour se détendre entre l'école et la maison à partir de 16h30 :

- le mardi : les histoires et légendes du Chêne. Temps de découverte et de lecture avec la participation de la bibliothèque des Justices.
- le jeudi : jeux et mondes ludiques, pour apprendre et progresser en s'amusant.

Les ateliers du mercredi

Activités et ateliers parents-enfants, sorties culture ou nature, spectacles, éveil sensoriel pour les petits, jardin, cuisine ou sport... des moments privilégiés à partager avec vos enfants ou entre parents.
Les mercredis 15h30-17h30

Etre Parent

Des rencontres entre parents sur l'éducation, les liens familiaux, la scolarité … des temps d'échanges autour de vos questionnements et de votre quotidien. Les vendredis matin.

Des temps d'informations et de ressources pour la vie familiale

Sur l'accès aux droits, la vie quotidienne, le temps libre, l'orientation et la formation, l'accompagnement au départ en vacances, les idées à partager et les initiatives collectives. Les mercredis 10h-12h.

Un parcours d'accompagnement scolaire

Construit avec vous et un bénévole de la Maison de Quartier, en lien avec l'école ou le collège, un parcours hebdo pour permettre à votre enfant et à vous-même, de mieux vivre la scolarité.

Devenez bénévole accompagnement scolaire. De fin septembre à fin juin, pour une à 2 séances d'1h30 par semaine.
Contacter Nicolas :
troismats.scolarite@gmail.com

ATELIERS HEBDOMADAIRES

SAISON 2022-2023

Pratiques régulières de loisirs, de bien-être, activité sportive, de création, ou d'expression...

POUR LES 3-4 ANS

Ateliers de 3/4h - De 95 à 165 €

EVEIL DANSE
Avec Colibri Cottier - Mer. 16h15 – Le Trois-Mâts
Grâce aux mouvements, explorer l'espace et les capacités de son corps.

GALIPETTE ET TOURNIQUET
Avec Mélinda Rabaté - Mer. 17h – Mille Club
Je tourne, tu cours, il saute, nous escaladons, vous rampez, ils se relaxent...

ACTIVITÉS EN FAMILLE

ÉVEIL MUSICAL 3-4 ANS
Avec Florian Filloux - Mer. 17h30-18h15/ tous les 15 jours - Le Chêne Magique
Découvrez des sonorités très variées pour jouer et créer ensemble un univers musical. De 76 à 104 €.

YOGA 3-6 ANS
Avec Mélinda Rabaté - Sam. 10h30-11h30 | 1/ mois - Le Trois-Mâts
Entretenir ou créer une belle complicité dans le rire et la bonne humeur mais aussi, trouver le calme dans des exercices à 2/ De 57 à 79 €.

BAIN SONORE
Avec Florian Filloux - Sam. 10h-11h | 1/ mois - Le Trois-Mâts
Moment de bien-être et de détente avec votre enfant au son du space drum, des bols tibétains… De 60 à 83 €.

DANSE FOLK - A PARTIR DE 3 ANS
Avec l'association Bulles de Bal - Sam. 10h-11h30 | 1/ mois - Le Trois-Mâts
Dans une ambiance festive, découvrez les danses traditionnelles avec votre/vos enfant(s). Adhésion à la Maison de Quartier.

POUR LES ENFANTS

ARTS PLASTIQUES 7-12 ANS
Avec Emilie Thibaudeau - 7-9 ans - Mar. 17h15 (1h15) / 10-12 ans - Jeu. 17h45 (1h15)- Le Chêne Magique
Approche classique du dessin et des différentes techniques de cette discipline. De 165 à 221 €.

CUISINE 7-11 ANS
Avec Nicolas Brochard - Lun. 17h30 (2h) - Le Trois-Mâts
Une recette salée et une sucrée par séance… Techniques et produits de saison au programme ! 9 séances. De 109 à 137 €.

DANSE 5-11 ANS
Avec Colibri Cottier - Mer. 14h15 (5-7 ans) (1h), 15h15 (8-11 ans) (1h) - Le Trois-Mâts
Par le jeu, appréhender l'espace, la respiration. Initiation, création d'enchaînements, développement de la sensibilité, relaxation… De 125 à 170 €.

GUITARE 8-11 ANS
Avec Edouard Jaudouin - Mar. Mer. Jeu. (0h30) - Le Cormier
Pour 3 à 4 enfants. De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège. De 85 à 133 €.

PERCUSSIONS / BATUCABA 7-11 ANS
Avec Clément Pineau - Lun. 17h45 (1h) - Le Chêne Magique
Initiation aux percussions brésiliennes (surdos, caixas, repiniques...) et au rythme signé...Ici le jeu avant la technique pour amener à une petite production. De 120 à 165 €.

THÉÂTRE 7-11 ANS
Avec Jean-Baptiste Breton & Elsa Duret- Mer. 15h (1h30) - Le Trois-Mâts
Se prendre au jeu, se mettre en scène, créer son personnage autour d'un thème… Tous en scène ! De 180 à 248 €.

ÉVEIL SPORTIF 5-7 ANS
Mer. 15h (1h) – Le Mille Club
S'équilibrer, ramper, rouler, jouer en coopération, en opposition, faire des acrobaties… / De 120 à 165 €.

POUR LES JEUNES

ARTS PLASTIQUES 13-16 ANS
Avec Emilie Thibaudeau - Mar. 18h30 (1h30)- Le Chêne Magique
Approche classique du dessin, des différentes techniques de cette discipline. De 194 à 262 €.

CUISINE EN DIRECT DE CHEZ TOI ! 12-15 ANS
Avec Nicolas Brochard - Lun. 18h30 (1h30)
Une recette salée et une sucrée par séance… Techniques et produits de saison au programme ! Fabrication à la maison en visioconférence / 9 séances / De 56 à 77 €.

DANSE AFRICAINE 12-18 ANS
Avec Rufy – Association CADICA - Ven. 17h (1h) - Le Trois-Mâts
On danse avec ses émotions, on évacue ses tensions avec joie, au rythme du Yôrô Danse / 180 € + adhésion Trois-Mâts.

DANSE IMPROVISATION 12-15 ANS
Avec Colibri Cottier - Mer. 17h (1h) - Le Trois-Mâts
Echauffement, chorégraphies, étirements… De 125 à 170 €.

GUITARE 12-18 ANS
Avec Edouard Jaudouin - Mar. Mer. Jeu. (0h30/déb.– 0h45/perf.) - Le Cormier
Pour 3 à 4 jeunes. De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège. De 85 à 175 €.
De 85 à 133 €.

IMPROVISATION THÉÂTRALE 13-25 ANS
Avec Rose Texier 13-16 ans – Mer. 18h15 (1h30) / 17-25 ans – Mar. 18h30 (1h30) au Trois-Mâts et salle R. Brossard
Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres…De 180 à 248 €.

THÉÂTRE 12-15 ANS
Avec J-Baptiste Breton – Elsa Duret - Mer. 17h (1h30) - salle R. Brossard
Se prendre au jeu, se mettre en scène, créer son personnage autour d'un thème… Tous en scène ! De 180 à 248 €.

COUTURE ET CRÉATION 15 ANS ET +
Avec Bernadette, Colette et Nicole - Jeu. 18h30 (1h30) - Le Trois-Mâts
Initiation aux bases de la couture (points, tissus, utilisation machine à coudre). Confections de réalisations simples puis plus élaborées / 10 séances / Forfait 20 € + fournitures à apporter pour les créations personnelles.

POUR LES ADULTES

ACTIVITES PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

BAIN SONORE
Avec Florian Filloux - Sam. 11h15-12h15 (1/mois) - Le Trois-Mâts
Moment de bien-être et de détente au son du space drum, des bols tibétains, du gong… et possibilité d'essayer les instruments. De 52 à 72 €.

DANSE AFRICAINE
Avec Rufy - Association CADICA - Ven. 18h (1h) - Le Trois-Mâts
On danse avec ses émotions, on évacue ses tensions avec joie, au rythme du Yôrô Danse / 180 € + adhésion Trois-Mâts.

DANSE IMPROVISÉE ET CRÉATIONS
Avec Chloé Muller - Jeu. 19h30 (1h30) - Le Trois-Mâts
A travers l'improvisation dansée, explorer librement, imaginer, créer... et aboutir à la construction de petites formes à présenter. De 180 à 248 €.

DO IN / AUTO-MASSAGE
Avec Anne-Cécile Vétault - Mer. 18h (1h15) - Le Trois-Mâts
Véritable soin pour soi, l'auto-massage permet de détendre les tensions musculaires et de faire circuler le sang et l'énergie au rythme des saisons en lien avec la médecine chinoise. De 151 à 207 €.

GYM BALLON
Avec Catherine Jezequel - Mar. 18h, 19h, Jeu. 9h30, 14h (1h) - Le Trois-Mâts
Renforcer les muscles, développer l'équilibre et la tonicité en toute convivialité ! 20 séances. De 80 à 110 €.

GYM DOUCE ADAPTÉE
Avec Philippe Dronne - Mer. 10h30 (1h) - Le Trois-Mâts
A son rythme, travail progressif de l'ensemble du corps, mobilisation des articulations, exercices musculaires par étirements alternant intensité et repos. De 60 à 83 €.

HATHA YOGA
Avec Mélinda Rabaté - Lun. 15h, Ven. 11h, 12h30 (1h15) - Salle R. Brossard
Hatha Yoga : yoga traditionnel en harmonie au fil des saisons. Travail sur la respiration et les postures selon les possibilités de chacun. De 151 à 207 €.

MÉDIT'ACTION
Avec Etienne Bodi - Mar. 20h (1h30) - Le Trois-Mâts
En alliant théâtre et qi gong, passer du vide au mouvement pour soutenir la vie dans toutes ses expressions; jouer ses émotions pour dédramatiser dans une ambiance bienveillante. 2 séances par mois. De 108 à 149 €.

MISE EN FORME
Avec Philippe Dronne - Lun. 9h30 (1h) - Le Trois-Mâts
En extérieur si le temps le permet ou en salle, se mettre en mouvement, bouger, prendre l'air, faire du vélo, des exercices de motricité, de relaxation. De 60 à 83 €.

MULTISPORTS SÉNIORS
Avec Philippe Dronne - Lun. 10h30 (1h) - Le Trois-Mâts
Echauffement puis découverte et pratique de sports collectifs adaptés par session : curling, kinball, tir à l'arc, badminton, ultimate… De 120 à 165 €.

TAÏSÔ-KI
Patrick Jezequel - Lun. Mer. Ven. 18h30 (3x1hx2 sem /oct.) - Le Trois-Mâts et R. Brossard
Gymnastique énergétique japonaise accessible à tous sous forme d'exercices visant au mieux-être par le mouvement doux et au renforcement de la vitalité quotidienne . 6 séances. De 32 à 45 €.

QI GONG
Avec Etienne Bodi et Carole Martieau - Mar. 17h, 18h30 (1h15), Mer. 9h, 14h (1h) - Le Trois-Mâts et R. Brossard
Gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration, la concentration et les mouvements lents. De 120 à 207 €.

SHIATSU
Anne-Cécile Vétault - Mer. 19h30 (1h15) - Le Trois-Mâts
Pratique manuelle millénaire d'Extrême Orient qui permet d'harmoniser l'énergie dans l'ensemble du corps et d'apporter une détente par des pressions et des étirements sur les méridiens. De 151 à 207 €.

PILATES
Avec Rosalie Briant - Mer. 17h, 18h15, 19h15, 20h15 (1h), Ven 9h30 (1h) - Le Trois-Mâts
Exercices de positionnement et de mouvement permettant de travailler le corps et le mental simultanément, en harmonie; renforcement des muscles profonds. De 151 à 207 €.

YOGA DANSÉ
Avec Manjula de Maricourt - Lun. 19h15, Jeu. 10h (1h) - Le Trois-Mâts
Sur de la musique, mise en mouvement des postures de yoga tout en douceur et en harmonie. De 120 à 165 €.

YOGA DES MAINS
Avec Manjula de Maricourt - Jeu. 11h (1h)- Le Trois-Mâts
Apprendre à se détendre en découvrant les connexions nerveuses des mains et faire circuler les énergies du corps en travaillant leur souplesse. De 120 à 165 €.

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

DESSIN/PEINTURE
Avec Emilie Thibaudeau - Jeu. 19h (1h30) - Le Chêne Magique
Initiation et travail guidé par le biais de sujets et de techniques proposés. De 194 à 262 €.

IMPROVISATION THÉÂTRALE
Avec Rose Texier - Mar 20h15 (1h30) - Salle R. Brossard
Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres... De 180 à 248 €.

MUSIQUE ET CHANT

CHŒUR D'HOMMES
Avec J-Marie Humeau - Lun. 14h (3h) Tous les 15 jours - Le Trois-Mâts
Pour jeunes retraités motivés, le choeur « Voix du Large » recherche des ténors et basses ayant une expérience de chant choral et une bonne oreille musicale. Répertoire du chant de marins, de la mer, de Bretagne et d'ailleurs… Adhésion Maison de Quartier.

GOSPEL
Avec Association Gospel Harmony Voices 49 - Le Trois-Mâts
Aucun prérequis nécessaire, le plaisir avant tout ! 250 € + adhésion Trois-Mâts.
www.riversidefrance.com/ghv

PERCUS ET MUSIQUES DU MONDE
Avec Antoine Aupetit - Mer. 19h (1h30) - Le Chêne Magique
Rythmique et composition en temps réel avec des percussions sur un répertoire de musiques du monde… Ici, le jeu passe avant la technique. Tous niveaux. De 180 à 248 €.

TECHNIQUE VOCALE ET CHANT
Avec Jean-Marie Humeau - Jeu. 16h15 (1h15 - déb.), 18h (1h – chanteurs) - R. Brossard
Trouver sa voix, sa couleur, sa puissance. Aimer sa voix et la libérer dans le chant : travail sur la respiration, le son, la résonnance, l'oreille… Forfait 20 €.

LOISIRS

CONVERSATION ESPAGNOLE
Avec Andréa Franzone - Mar. 18h30 - déb. (1h) Jeu. 18h30 - niv.1 (1h)- Le Trois-Mâts
Apprendre les rudiments de la langue afin de parvenir à échanger sur des sujets variés en lien avec la vie quotidienne. Forfait 20 €.

COUTURE ET CRÉATIONS
Avec Bernadette, Colette et Nicole - Jeu. 18h30 (1h30) - Le Trois-Mâts
Initiation aux bases de la couture (points, tissus, utilisation machine à coudre). Confections de réalisations simples puis plus élaborées / 10 séances / Forfait 20 € + fournitures à apporter pour les créations personnelles.

CUISINE EN DIRECT DE CHEZ VOUS !
Avec Nicolas Brochard - Lun. 18h30 (1h30)
Préparer en visioconférence votre dîner (un plat salé et un plat sucré) épaulé par un cuisinier ! 9 séances. De 56 à 77 €.

ÉCHECS
Avec Michel Boutreux et Joëlle Pantais - Mer. 10h (2h) - Résidence les Justices
Tous les mercredis des passionnés vous initient ou jouent avec les plus confirmés. Adhésion Maison de Quartier.

MAHJONG ET JEUX DE SOCIÉTÉ
Avec Ghislaine Bansard - Ven. 14h15 (2h) - Le Trois-Mâts
Découvrir les bases de ce jeu millénaire chinois et d'autres jeux de société. 2 fois par mois / Forfait 5 €.

MÉMOIRE
Avec Alban Grandière - Jeu. 9h30 (1h) - Le Trois-Mâts
Entretenir sa mémoire en s'amusant grâce à des exercices ludiques, des jeux de concentration, de calcul mental, de mémoire visuelle, d'observation, de vocabulaire... Forfait 20 € (sous réserve).

NUMÉRIQUE
Avec Pierre Hautin - Les ateliers sont disponibles à la page du coup de pouce.

SCRABBLE DUPLICATE
Avec Suzanne Berthaud - Mar. 9h15 (2h) - Le Trois-Mâts
Chacun, avec son propre jeu, cherche la solution qui rapporte un maximum de points avec les 7 lettres tirées par l'animatrice / Adhésion Maison de Quartier.

LE TROIS-MOTS
Avec Catherine Caillé-Coutant - Sam. 14h15 (2h) - Le Trois-Mâts
Un atelier du quartier, dans le quartier et dans la ville, pour toutes celles et ceux qui ont envie d'écrire en s'amusant dans une atmosphère cordiale et bienveillante, chacun regardant autour de soi les choses, les gens… 15 séances / Forfait 5 €.

TRICOT-THÉ
Avec l'association de Fil en Maine- Mar. 19h. / Sam. 14h (3h) - Le Chêne Magique - Le Trois-Mâts
Autour d'un thé ou d'un café, venez partager ou découvrir la passion de ces créatrices… Et pourquoi pas, vous initiez au travail du fil !
1 fois par mois. Adhésion aux deux associations.

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 21 JUIN POUR
LES ANCIENS ADHERENTS / 17 AOÛT POUR LES NOUVEAUX

Adhésion Familiale 10 € ou individuelle 6 €.
Tarifs selon Quotient Familial CAF ou avis d'imposition.
Réductions : Carte Partenaires (-20%), Chèque Pass Culture, Multi-activités (-5 %).
A fournir : 2 enveloppes timbrées vierges + certificat médical pour les disciplines sportives.
Les ateliers se déroulent sur 30 séances de septembre à juin, sauf précision autre.
Un nombre minimum est requis pour le démarrage des activités.

Infos : 02.41.66.02.02 / troismats.ateliers@gmail.com
Coordination Ateliers : Anne Teulé-Castaing

DES ACTIONS CULTURELLES POUR TOUS

TOUT AU LONG DE LA SAISON !

Des artistes dans le quartier
- Des équipes artistiques en création dans la grande salle
- Des répétitions ouvertes au public
- Des repas partagés avec les compagnies accueillies
- Des discussions en bord plateau

Des spectacles, cinéma et exposition
- Des concerts tapas
- Des P'tits Coins de Paradis au printemps
- Des propositions pour le jeune public et les familles à chaque petite vacance
- Des ciné débats
- Des ciné-goûters
- Le club ciné du mercredi, 6 rencontres d'octobre à juin (projet habitants cinéphiles, ouvert aux adhérents sur inscription)
- un projet de festival de film nature …
- des expositions (valorisation des créations des divers ateliers et des habitants)
- L'art scène rencontre interassociative (théâtre, danse, chant et musique …)

Des ateliers participatifs
- Tous les mercredis de janvier à avril pour préparer le Carnaval
- Des créations collectives en partenariat avec le Chabada

Des sorties, des fêtes, des visites
- La charte culture et solidarité en partenariat avec la ville d'Angers
- Les parcours découverte dans le quartier
- Un marché de producteurs animé à St Léonard
- Fête des voisins

Pour connaître le programme, rejoindre les bénévoles culture, avoir des précisions, contacter Julie :
troismats.spectacles@gmail.com

INFOS

LES HORAIRES

Maison de quartier le Trois-Mâts

Tél : 02 41 66 02 02 - Informations, inscriptions, accueil

Lundi		14h-18h
Mardi	9h-12h30	14h-18h
Mercredi	9h-12h30	14h-18h30
Jeudi		14h-20h
Vendredi	9h-12h30*	14h-18h
Samedi	9h-12h30*	

** pas d'inscription accueil de loisirs et ateliers sur ces plages horaires*

+

BIBLIOTHEQUE DES JUSTICES
02 41 66 97 23.
Mardi et vendredi : 15h-18h30
Mercredi : 9h30-12h30 / 14h-18h30
Samedi : 9h30-12h30 / 14h-17h30

MAIRIE DE QUARTIER
02 41 79 14 40
Lundi : 14h-17h30
Mardi, mercredi et vendredi :
9h-12h30 / 14h-17h30
Jeudi : fermé

Place des Justices - 49014 ANGERS
02.41.66.02.02
www.letroismats.fr
troismats.accueil@gmail.com
Pour venir en bus : bus irigo n°2 ,5 ou 10 (arrêt : Justices)

facebook.com/letroismats
twitter.com/letroismats
letroismats.angers

Le Trois-Mâts est équipé pour l'accueil des personnes à mobilité réduite.
Numéro de l'accueil de loisirs en cas d'urgence pour les parents, ainsi que lors des périodes de fermetures de l'accueil du Trois-Mâts : 02 41 68 11 55

Crédits photos : Fotolia, le k graphique, le Trois-Mâts, freepiks.com, pixabay.com

Fédération Maine & Loire Mayenne
Département de Maine-et-Loire anjou
CYB@NJOU
Conférence des financeurs Maine-et-Loire
Allocations Familiales Caf de Maine-et-Loire
Angers www.angers.fr