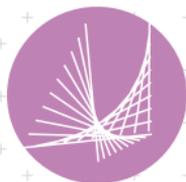




Maison de Quartier  
**LE TROIS-MATS**

Justices, Madeleine, Saint Léonard  
2023-2024

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



[www.letroismats.fr](http://www.letroismats.fr)



# ENSEMBLE POUR FAIRE VIVRE LE QUARTIER !

## Le Trois-Mâts, c'est quoi ?

Une association de bénévoles engagés avec une équipe d'animation présentes pour les habitants et associations du quartier Justices- Madeleine, St Léonard à Angers.

Des animations de quartier et à la Maison de quartier.

## Un lieu d'accueil et d'animation pour tous !

Pour les enfants avec le Chêne magique, les jeunes avec le Cormier, les familles avec l'Espace Famille, La Ludochêne et les plus grands avec les ateliers et activités.

## Un lieu de rencontre et d'initiatives partagées pour des sorties, événements et actions solidaires.

Un espace ressource pour s'engager et faire du bénévolat.

Une structure agréée Centre social qui bénéficie du soutien de la Ville d'Angers et de la CAF, membre de la Fédération des Centres Sociaux.

- ① Pour soutenir notre projet associatif et la vie de votre quartier, vous pouvez adhérer au Trois-Mâts
- 8€ individuel
  - 12€ famille



## L'équipe du Trois-Mâts

ADMINISTRATEURS BÉNÉVOLES DU COMITÉ DE GESTION  
Maryline BIDON, Joachim LUCAS, Fabienne GUERY, Daniel TRICOT,  
Marthe PRIEUR.

**Membres cooptés :** Marina LELUBOIS, Didier TOUCHAIS

CONSEIL D'ADMINISTRATION

15 membres individuels et 7 membres associatifs

### SALARIÉS



**Mélanie ADAM**  
Directrice



**Anne TEULÉ-CASTAING**  
Assistante de Direction



**Jessica JANELLE**  
Chargée d'accueil



**Marie-Paule BOUREAU**  
Aide administrative



**Simon BORGOMANO**  
Agent de maintenance



**Julie PENAUD**  
Médiatrice culturelle



**Jérôme MARTIN**  
Chargé de communication



**Bertrand FÉVRIER**  
Responsable enfance  
et jeunesse



**Marion RALLU**  
Animatrice jeunesse



**Nicolas MOREAU**  
Animateur jeunesse



**Nicolas COUTURIER**  
Référent famille



**Pauline BIDERRE**  
Animatrice famille



**Kaci LE FLOHIC**  
Référent  
vie sociale et numérique



**Christine MIDOUX**  
Conseillère numérique



**Pierre HAUTIN**  
Animateur enfance  
et médiation numérique



**Maud BERNARD**  
Directrice enfance



**Typhanie REMARS**  
Animatrice enfance



**Zoé SIMON**  
Animatrice enfance



**Shadh ELHANAFI**  
Animatrice enfance



**Stéphanie CELA**  
Animatrice enfance



**Brenda VASSEUR**  
Animatrice enfance



**Nicolas THUÏA**  
Animateur enfance



**Martine ORION**  
Enfance  
service restauration



# ÊTRE BÉNÉVOLE AU TROIS-MÂTS, C'EST

Rencontrer des personnes de son quartier,  
Partager expériences et savoir-faire  
Apprendre grâce à l'autre,  
Prendre le temps pour le donner



Venez nous rejoindre  
📍 Kaci Le Flohic  
[troismats.viesociale@gmail.com](mailto:troismats.viesociale@gmail.com)

Soirée  
« RENTRÉE DES BÉNÉVOLES »  
Jeudi 28 sept. de 18h à 20h

Participer à la vie du quartier  
En tant qu'habitant ou bénévole.  
Des actions pour s'engager ou participer

## **GAP (Groupe Action du Projet)**

Pour mettre en place et participer à la réalisation concrète des actions prévues dans le projet social de l'association : accueil de tous, évènement festif, action solidaire, transition écologique...

## **Charte Culture et Solidarité de la ville d'Angers**

Pour choisir et accompagner des sorties culturelles (spectacle, concert, théâtre, expo ...) et favoriser la participation de tous à la vie culturelle.

## **Le Fond de 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 d'habitants ? Le F.P.H. est une aide financière de la Ville d'Angers, pouvant atteindre 700€.

## **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 ... 48 associations adhérentes au Trois-Mâts en 2023.



### Café social Le Troismât'lot

Pour un moment convivial, où l'on se retrouve entre habitant.e.s 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.*

### 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. Sur RDV.*



### La P'tite Brocante du Trois-Mâts

Une 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 !

*(Hors vêtements et chaussures)*



### Mon p'tit marché, fruits et légumes solidaires

Distribution de fruits et de légumes variés pour équilibrer son alimentation. Sur inscription, pour tout angevin ayant un quotient CCAS inférieur à 800. Action coordonnée par Le Jardin de Cocagne, le CCAS et la Maison de Quartier. Tarif de 0,6€ à 1€ le kg.

*Les samedis 10h-12h, au Trois-Mâts.*



### Le rendez-vous du Bricolage

Pour un coup de pouce, un conseil, une proposition à mettre en chantier, ou tout simplement rejoindre le groupe bricolage dans la salle des machines de la Maison de Quartier.

*Les jeudis 18h-20h*



# Coup de pouce NUMÉRIQUE



## ...Avec Christine, conseillère numérique

Vous rencontrez des soucis avec le numérique (démarches en ligne, créer un cv, utiliser votre smartphone ou une application, échanger avec des proches...) ? Rencontres individuelles les vendredis de 9h à 12h sans rendez-vous, et de 14h à 17h sur rendez-vous au Trois-Mâts.



## ... Avec Marie-Christine et Michel, bénévoles numériques

Ces habitants du quartier vous proposent un coup de pouce tous les vendredis matin de 10h à 12h durant le café social Le Troismat'lot.



## ...Avec Pierre, médiateur numérique

Participez à des ateliers collectifs les jeudis de 18h à 19h30 pour vous former de A à Z au numérique avec des cycles de formation par thématique. 5€ par séance. Soit un cycle de 3 séances à 15€.



## ...Avec l'association Enumea,

Le club dispose de matériel pour mener à bien vos idées avec l'aide des bricoleurs numériques : imprimante 3D, fraiseuse numérique, outils, logiciels... initiation à la robotique, l'électronique, la programmation, les objets connectés et les nouvelles technologies. Les mercredis, 19h-21h et les samedis 10h-12h au Trois-Mâts.



Conseillère numérique,  
Christine MIDOUX  
troismats.conseilnumerique@gmail.com

Médiateur numérique,  
Pierre HAUTIN  
troismats.coupdepouce@gmail.com



# Le Chêne Magique

Un espace d'animations où les enfants construisent leurs temps de vacances ensemble.

La Maison de quartier propose un accueil de loisirs aux enfants hors temps scolaire, ouvert à la journée ou à la demi-journée, pendant les vacances et les mercredis, avec ou sans repas !

**Une équipe d'animateurs qualifiés soutient la prise d'autonomie**, favorise la créativité et encourage les rencontres tout en respectant le rythme de l'enfant et ses envies.

**Pour rendre les enfants acteurs de leurs loisirs**, le planning est construit avec eux.

Pour enrichir les découvertes, les animateurs proposent aussi de nombreux ateliers créatifs, culturels, sportifs, des sorties...et les accompagnent dans la réalisation de leur projet. Un des grands projets de l'année 2023/2024 est la mise en place d'un conseil d'enfants.

**Les Mercredis**, ouvert uniquement aux enfants scolarisés dans le quartier, ouvert à la journée pour les enfants des écoles privées et possibilité de prise en charge à 11h45, dès la sortie de classe pour les écoles publiques A.Tigeot et R. Brossard (repas et après-midi)

Durant **les grandes vacances**, des séjours et des stages sont proposés en fonction des âges.

**Horaires de fonctionnement** : de 9h à 17h. Possibilité d'accueil en péricentre de 7h45 à 9h et de 17h15 à 18h30. Repas 12h-13h30.

**Tarifs** : à la journée ou en ½ journée, selon le quotient familial et le lieu de résidence de la famille + adhésion.



Notre équipe vous attend toutes et tous, du plus petit au plus grand.

✉ [troismats.enfance@gmail.com](mailto:troismats.enfance@gmail.com)     [alsh.chene](https://www.facebook.com/alsh.chene)

A retrouver sur <http://www.letroismats.fr>



# JEUNESSE

## Pour les 11-15 ans : Accueil, sorties et projets. Activités multisports et d'expression,

Le Cormier, un espace jeunesse qui s'appuie sur un projet pédagogique adapté à cette tranche d'âge.

Situé Square Louis Juvet, ce lieu, récemment relooké, vous permettra de vous retrouver tout en étant accompagné par les animateurs Marion, Nicolas et Bertrand, dans vos envies, idées ou projets !

### EN PÉRIODE SCOLAIRE

*Au Cormier, Square Louis Juvet : MERCREDI & SAMEDI 14h-17h  
Accueil au Cormier et/ou activité extérieure*



**Un accueil adapté pour se retrouver : Billard, babyfoot, jeux, mangas, borne arcade, tennis de table...**

**Une salle musique** pour répéter en groupe, s'initier et découvrir : batterie, percussions, micro et enceintes amplifiées.

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 :**

JEUDI de 12h30 à 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 :**

JEUDI de 16h à 17h30

Multisports  
VENDREDI de 16h30 à 17h45  
Futsal avec les médiateurs sportifs Ville d'Angers

### PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

*Tous les jours de 14 à 18h : accueil, sorties, animations extérieures.*



#### Vacances d'été

Séjours à la semaine : possibilité d'organiser un séjour et de vous impliquer dans la préparation avec des actions d'autofinancement pour diminuer le coût de participation.

#### Stages découvertes

Une formule accessible à la semaine (multisports, activités d'expression)



## Pour les 15-25 ans : Accompagnement, Projets, la Boîte à Zic...

### Relais Infos Jeunes (RIJ)

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, partir en vacances avec le dispositif J'été...

En partenariat avec le J Connecté, nous pourrons vous orienter et vous informer.

**Le mercredi, de 17h à 19h, au Trois-Mâts.**

### Projet d'Potes

Envie d'un projet collectif ? Sortie Bowling, concert, soirées, séjour vacances, animations sur votre quartier.

#### **Comment ça marche ?**

Être adhérent au Trois-Mâts.  
Être au moins 2 à l'initiative du projet.

Réaliser ou prendre part à une action bénévole.

**Pour en discuter et l'organiser, venez le vendredi de 18h à 19h au Cormier, square Louis Jouvet.**

### Au Cormier et au J Angers Connectée Jeunesse

Stage babysitting Lundi 23 et mardi 24 Octobre 2023

Mini stage pour une 1<sup>ère</sup> 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

Salle de répétition « La Boîte à Zic » de Septembre à Juin

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 en soirée ou week-end : 20€ par personne + adhésion Trois-Mâts

### Participez à l'organisation de nos futurs événements :

- Automne du Numérique → Vacances d'Automne
- Mini séjour découverte d'une ville → Vacances d'Automne
- Trois-Mâts en Scène → Rencontres du collectif en octobre et décembre
- Sexpo Angevine → Du 22 au 29 novembre
- Festival les Jours à Jouer → Vacances de Noël



Tél : 07 85 42 54 86 / [troismats.jeunesse@gmail.com](mailto:troismats.jeunesse@gmail.com)

 [espace Jeunesse le Cormier](#)  [espace\\_jeunesse\\_le\\_cormier](#)



# 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 des 0-3 ans, les temps histoires et goûters, les activités des vacances, l'accompagnement scolaire, ...et beaucoup d'autres choses à découvrir et co-construire ensemble !

 Le Chêne magique  
33 Bd de la Marianne  
troismats.famille@gmail.com /  
06 08 08 51 76 (Pauline)



## Les P'tites Escapades

Une matinée pour les parents et leurs enfants de moins de 3 ans pour se rencontrer entre parents et enfants autour de jeux et d'activités d'éveil du tout petit  
Le mardi de 9h30 à 12h.

**P'tit + :** le dernier mardi avant les petites vacances, temps d'échange autour d'une thématique sur vos réalités de parents, le temps d'un pique-nique !



## L'équipe Famille dans votre quartier

**Les mercredis matin devant l'école Adrien Tigeot de 8h30 à 9h :** Venez partager avec nous et entre vous un café devant l'école et échanger sur des sujets liés à la vie de quartier et à la parentalité.

**Le jeudi de 17h à 18h30 :** Aux pieds des immeubles du Colombier : animations parents-enfants. Venez construire vos projets d'habitant-es avec nous mais avant tout, partager des moments entre voisin-es !

**Tous les mardis de 18h à 19h30 :** Avec l'équipe jeunesse, nous venons à votre rencontre dans le quartier pour échanger avec vous !



## Les Ateliers du Mercredi

Activités et ateliers créatifs, cuisine, jeux...les mercredis de 15h30 à 17h30, des moments privilégiés à partager avec vos enfants, entre parents ou grands-parents.

**P'tit + :** Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois, c'est vous qui animez ! Venez partager votre passion en tant que parent ou enfant de plus de 7 ans !



## Les goûters du Chêne

Deux rendez-vous pour se détendre en famille dès 16h45.

- Le mardi, temps d'ateliers autour du livre et de lecture partagée d'albums jeunesse
- Le jeudi, temps de découverte de jeux pour partager un moment de plaisir en famille.



## La Ludo'Chêne : Une ludothèque Participative

Emprunter des jeux de société et découvrir de nouveaux lors des permanences de la Ludo-Chêne. Adhésion à la maison de quartier nécessaire + 5 euros

**P'tit + :** Soirée « Jeudi en jeux ! » Venez jouer ensemble une fois par mois dans le hall du Trois-Mâts : de nombreux jeux de société + grignotage 1,5 € la soirée



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

Trouver une crèche, organiser une sortie entre voisin-es, rechercher un-e assistant-es social-e, trouver un lieu pour les vacances, échanger sur la vie quotidienne, la scolarisation... Venez nous rencontrer sur les différents temps d'animations ou d'ouverture du Trois-Mâts.

**i** troismats.co.famille@gmail.com / 07 78 42 23 76 (Nicolas)

**P'tits + :** Les débats 42 minutes Place des Justices Rencontres mensuelles avec un invité, sur une question d'actualité. Le principe : 21 minutes pour écouter et 21 minutes pour échanger !



## Un parcours d'Accompagnement Scolaire

Un parcours construit avec vous et un bénévole de la Maison de Quartier, en lien avec l'école ou le collège, 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 1 à 2 séances par semaine.

**i** troismats.co.famille@gmail.com / 07 78 42 23 76 (Nicolas)



# Culture

**La culture et les spectacles sont vivants ! Vive les émotions, les découvertes, les curiosités et les débats !**

Toute l'année, au Trois Mâts, des temps de découvertes et rencontres artistiques sont organisés.

Une médiatrice culturelle et des bénévoles,

s'engagent pour :

- L'accueil du public et des équipes artistiques
- L'aide à l'installation des espaces spectateurs, en cuisine et au bar
- L'accompagnement des sorties (pédibus)
- Le soutien pour organiser des sorties à Angers avec la Charte Culture & Solidarité,
- Communiquer sur tous ces évènements

Notre programmation de spectacles en salle et sur le quartier se construit avec les partenaires du quartier et les habitant.es adhérent.es au Trois-Mâts. Nous veillons à ce qu'elle soit adaptée et accessible à tou.te.s

*" La culture et les spectacles sont vivants ! "*

Les expositions, les soirées Scène Ouverte « Trois Mâts en Scène » et les ateliers artistiques sont faits pour vous !

Retrouvez tous nos rendez-vous sur notre site internet, dans nos agendas et en venant au Trois Mâts.

Vous pourrez nous retrouver dès le mercredi 20 septembre pour la Rentrée du Trois-Mâts et faire le plein d'info.

 Julie : 02 41 66 02 02  
troismats.spectacles@gmail.com



# ATELIERS HEBDOMADAIRES

SAISON 2023-2024

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

## POUR LES 3-4 ANS

Ateliers de 3/4h - De 129 à 191€

### EVEIL DANSE

*Avec Omaris Mariñas - Mer. 16h15 – Le Trois-Mâts*

Grâce aux mouvements, explorer l'espace et les capacités de son corps. Une séance par trimestre avec un parent.

### 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 44 à 66 €/personne.

### 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 34 à 51 €/personne

### 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.

### ACRO YOGA POUR LES 5-7 ANS

*Avec Mélanie Pillé - Mer. 14h-15h | Mille Club*

Dans des moments de bonne humeur, de rires, de partage, favoriser la confiance mutuelle et la communication avec votre enfant. De 63 à 94 €/personne.





## POUR LES ENFANTS

### ANGLAIS LUDIQUE 6-8 ANS

*Avec Emma Delaume - Lun. 17h (3/4 h) – 9-11 ans - Lun. 17h45 (3/4 h) - Le Trois-Mâts*

Immersion dynamique dans la langue anglaise grâce à des jeux et activités adaptés à chaque âge (musique, vidéos, danses, jeux collectifs, mouvements,...). De 124 à 186 € + Manuel 20 €. Méthode Helen Doron English.

### 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 170 à 247 €.

### 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 121 à 158 €.

### DANSE 5-11 ANS

*Avec Omaris Mariñas - 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 129 à 191 €.

### ÉVEIL SPORTIF 5-7 ANS

*Avec Solène Balloy - Mer. 15h15 (1h) – Le Mille Club*

S'équilibrer, ramper, rouler, jouer en coopération, en opposition, faire des acrobaties... / De 124 à 186 €.

### GITARE 8-11 ANS

*Avec Edouard Jaudouin - Mar. Mer. Jeu. (0h30) - Le Cormier*

Pour 4 enfants. De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège. De 127 à 190 €.

### THÉÂTRE 7-11 ANS

*Avec J-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 186 à 279 €.





## 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 200 à 293 €.

### 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 / De 40 à 60 € + fournitures à apporter pour les créations personnelles.

### EXPRESSION CORPORELLE - EVEIL DANSE À PARTIR DE 15 ANS

*Avec Majula de Maricourt - Lun. 20h30 (1h) - Le Trois-Mâts*

Echauffement, appropriation de l'espace par le mouvement en douceur, étirements... De 124 à 186 €.

### GUITARE 12-18 ANS

*Avec Edouard Jaudouin - Mar. Mer. Jeu. (0h30/déb.- 0h45/perf.) - Le Cormier*

Pour 4 jeunes. De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège. De 127 à 285 €.

### IMPROVISATION THÉÂTRALE 13-25 ANS

*Avec Rose Texier 13-16 ans – Mer. 18h15 (1h30) / 17-25 ans – Mar. 18h30 (1h30) - LeTrois-Mâts*

Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres...De 186 à 279 €.

### THÉÂTRE 12-15 ANS

*Avec J-Baptiste Breton – Elsa Duret - Mer. 17h (1h30) - LeTrois-Mâts*

Se prendre au jeu, se mettre en scène, créer son personnage autour d'un thème... Tous en scène ! De 186 à 279 €.

# POUR LES ADULTES

## ACTIVITES PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

### BAIN SONORE

*Avec Florian Filloux - Ven. 19h, Sam 11h15 (1h15) - (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 66 à 99 €.

### DANSE FOLK

*Avec l'Association Bulles de Bal - Lun. 20h (2h) - 10 séances - Le Trois-Mâts*

Initiation à la danse folk par des passionnés dans une ambiance conviviale De 10 à 20 €.

### DANSE IMPROVISÉE ET CRÉATIONS

*Avec Chloé Muller - Jeu. 18h30 (nouveaux), 20h (initiés) (1h30) - Le Trois-Mâts*

A travers l'improvisation dansée, explorer librement, imaginer, créer... et aboutir à la construction de petites formes à présenter. De 186 à 279 €.

### 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 156 à 233 €.

### EXPRESSION CORPORELLE - EVEIL DANSE

*Avec Majula de Maricourt - Lun. 20h30 (1h) - Le Trois-Mâts*

Echauffement, appropriation de l'espace par le mouvement en douceur, étirements... De 124 à 186 €.

### GYM BALLON

*Avec Catherine Jezequel - Mar. 18h, 19h, Jeu. 9h30, 14h15 (1h) - Le Trois-Mâts*

Renforcer les muscles, développer l'équilibre et la tonicité en toute convivialité ! 22 séances. De 88 à 132 €.

### GYM DOUCE ADAPTÉE

*Avec Philippe Dronne et Maxime Fouqué - Lun 9h30, Mer. 9h30 (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 63 à 94 €.

### HATHA YOGA

*Avec Méline Rabaté - Lun. 15h, Ven. 11h (1h15) - Le Trois-Mâts*

Yoga traditionnel en harmonie au fil des saisons. Travail sur la respiration et les postures selon les possibilités de chacun. De 168 à 252 €.

### PILATES

*Avec Rosalie Briant - Mer. 17h, 18h15, 19h15, 20h15 (1h), Ven 9h30 selon niveau (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 156 à 233 €.

### QI GONG

*Avec Etienne Bodi et Carole Martineau - Mar. 17h, 18h30 (1h15), Mer. 9h, 14h30 (1h) - Le Trois-Mâts et R. Brossard*

Gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration, la concentration et les mouvements lents. De 124 à 233 €.

### SHIATSU

*Anne-Cécile Vétault - Mer. 19h30 (2h) -1/mois - 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 112 à 168 €.

## YOGA DANSE

*Avec Manjula de Maricourt - Lun. 19h30 - Le Trois-Mâts*

Sur de la musique, mise en mouvement des postures de yoga tout en douceur et en harmonie. De 124 à 186 €.

## YOGA DES MAINS

*Avec Manjula de Maricourt - Sam. 10h30 (1h30) - 1/mois - Salle René Brossard*

Apprendre à se détendre en découvrant les connexions nerveuses des mains et faire circuler les énergies du corps en travaillant leur souplesse. De 76 à 114 €.

# 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 200 à 293 €.

## ÉCRITURE CRÉATIVE

*Avec Bérengère Hamon - Sam 14h30 (2h) - 1/mois - Le Trois-Mâts*

Initiation et travail guidé par le biais de sujets et de techniques proposés. De 100 à 150 €.

## IMPROVISATION THÉÂTRALE

*Avec Rose Texier - Mar 20h15 (1h30) - Le Trois-Mâts*

Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres... De 186 à 279 €.

## 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 €.

# MUSIQUE ET CHANT

## CHANT

*Avec J-Marie Humeau - Jeu. 17h30 (1h30) - Le Trois-Mâts*

Création d'un chœur de femmes éphémère ; répertoire : chant sacré et spirituel des origines à nos jours. Réunion/audition à la première séance / De 30 à 50 €.

## CHŒUR D'HOMMES

*Avec l'association Voix du Large - Lun. 14h (3h) Tous les 15 jours - Le Trois-Mâts*

Pour jeunes retraités motivés, le chœur « 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.

Inscription : [www.riversidefrance.com](http://www.riversidefrance.com)

## PERCUS ET MUSIQUES DU MONDE

*Avec Clément Pineau et Antoine Aupetit - Lun. 18h45, Mer. 19h, 20h30 (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 186 à 279 €.

## TECHNIQUE VOCALE

*Avec Jean-Marie Humeau - Jeu. 16h (1h) - 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... De 30 à 50 €.



## 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. De 30 à 50 €.

### COUTURE ET CRÉATIONS

*Jeu. 18h30 (1h30) Déb. /Niv. 1 - 1/mois - Le Trois-Mâts / Bernadette, Colette et Nicole*

Initiation aux bases de la couture (points, tissus, utilisation machine à coudre). Confections de réalisations simples puis plus élaborées (niv. 1) / 10 séances / De 40 à 60 € + fournitures à apporter pour les créations personnelles..

### 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

*Avec Ghislaine Bansard - Ven. 14h15 (2h) - 2/mois - Le Trois-Mâts*

Découvrir les bases de ce jeu millénaire chinois. De 7 à 10 €.

### MANDALA

*Avec Jean-Marc Magres et Denise Bellier - Jeu. 14h (2h) - Le Trois-Mâts*

Grâce au coloriage de ces dessins circulaires complexes, se relaxer, développer sa concentration, sa créativité et réduire son stress.

### 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... De 24 à 36 €..

### TRICOT-THÉ

*Avec Association De Fil en Maine - Mar. 19h, Sam. 14h (3h) - Le Chêne Magique et le Trois-Mâts*

Autour d'un thé ou d'un café, venez partager ou découvrir la passion de ces créatrices... Et pourquoi pas vous initier au travail du fil ! 1/mois. Adhésion aux deux associations.

Adhésion Familiale 12 € ou individuelle 8 € - A REGLER SEPARÉMENT.

Tarifs : selon Quotient Familial CAF ou avis d'imposition ; Angers / Hors Angers. Paiement fractionné possible.

Réductions : Carte Partenaires (-20 %), Chèque Pass Culture, Multi-activités (-5 %).

A fournir : 2 enveloppes timbrées nominatives pour les personnes sans adresse mail.

Les ateliers se déroulent sur 30 séances de septembre à juin, sauf précision autre.

Un nombre minimum est requis pour le démarrage des activités.



02.41.66.02.02 / [troismats.ateliers@gmail.com](mailto:troismats.ateliers@gmail.com)

Coordination Ateliers : Anne Teulé-Castaing

# Le Trois-Mâts

L'Agenda - septembre 2023



Ven 1<sup>er</sup> sept

## **TOURNAGE DU COURT MÉTRAGE "FLEUR SAUVAGE"**

Participez au tournage / 15h à 18h.

Du Jeu 7 au Lun 11 sept

## **BOURSE AUX VÊTEMENTS AUTOMNE-HIVER / ADH**

<https://adh-asso.fr>

Mer 13 sept | 15h30 (spectacle jeune public).

## **AU COEUR D'UNE CRÉATION**

Découvrir une répétition avec les artistes de la Cie  
ICI LE JOUR, spectacle autour des émotions : « Les  
émotions perdues » 15h (spectacle jeune public dès  
3 ans ).

Mer 20 sept | Au Terrain St Gabriel (*près du Chêne  
Magique*)

## **RENTÉE DU TROIS MÂTS**

Animation de présentation de nos activités.

Jeu 28 sept | 18h | Trois-Mâts

## **RENTÉE DES BÉNÉVOLES DU TROIS MÂTS**

Un temps de rencontre et de convivialité.

Mer 4 oct | 20h30

## **SORTIE SPECTACLE À CORNÉ**

« **ON NE PARLE PAS AVEC DES MOUFLES** »

Spectacle en français et en Langue des Signes  
Française (LSF)



INFOS

## LES HORAIRES

### Maison de Quartier Le Trois-Mâts

Tél : 02 41 66 02 02 - Accueil, Informations, Inscriptions

	Hors vacances scolaires	Vacances scolaires
Lundi	14h-18h	14h-18h
Mardi	9h-12h / 14h-19h	9h-12h / 14h-18h
Mercredi	9h-12h30 / 14h-19h	9h-12h30 / 14h-18h
Jeudi	14h-18h	14h-18h
Vendredi	9h-12h30 / 14h-18h	9h-12h30 / 14h-18h30
Samedi	9h-12h30*	

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

Place des Justices - 49014 ANGERS

02.41.66.02.02

[www.letroismats.fr](http://www.letroismats.fr)

[troismats.accueil@gmail.com](mailto:troismats.accueil@gmail.com)

Pour venir en bus : bus irigo n°1 ,5 ou 10 (arrêt : Justices)

*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*

 [facebook.com/letroismats](https://facebook.com/letroismats)

 [twitter.com/letroismats](https://twitter.com/letroismats)

 [letroismats.angers](https://instagram.com/letroismats.angers)



#### 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



Fédération  
Maine & Loire  
Mayenne



[www.angers.fr](http://www.angers.fr)