



ACTIVITÉS 2026-2027

INSCRIPTIONS

Samedi 5 Septembre 2026
de 9h à 13h

FORUM DES ASSOCIATIONS

Maison des Associations de DOUSSARD



www.lcdoussard.fr

info@lcdoussard.fr

ADHÉSIONS

-18 ans : 5 € - + 18 ans : 10 € - Familiale : 20 €

Règlement de l'adhésion par chèque bancaire et possibilité de régler les cotisations (activités) par chèques-vacances et coupons sport.

Toutes les sommes encaissées ne peuvent être remboursées, sauf cas de force majeure soumis et étudié au sein du CA.

Si besoin, un **certificat médical** sera à fournir lors de l'inscription.

Une séance d'essai gratuite est offerte dans certaines activités pour les nouveaux adhérents. Loisirs et Culture ne s'engage pas sur le nombre de séances annuelles proposées.

*Tous les renseignements sont donnés à titre indicatif
et peuvent être modifiés.*

ANIMATION PHYSIQUE, ATELIER POST ÉQUILIBRE SÉNIORS, BOUGE LATINO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Nouveauté)



Référente : Rolande Pollani (06 66 31 64 46)
gym@lcdoussard.fr

GYMNASTIQUE & STRETCHING

Animatrice : Viviane Lefebvre (06 49 63 78 14)
La 1ère heure est un mixte de pratiques : gymnastique, stretching, renforcement musculaire, yoga, pilates. La 2nde heure est un peu plus tonique et complète bien la 1ère.
Mardi : de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45.
Participation annuelle : 150 € pour 1 séance hebdomadaire.
140 € par séance supplémentaire.
(à régler en 3 chèques retirés chaque trimestre).

ATELIER POST ÉQUILIBRE

Animateur : Pierre Barbé
Améliorer son équilibre par le biais d'exercices individuels et de groupe, rester en forme, reprendre confiance en soi, garder son autonomie, adopter une activité physique.
Lundi : 9h-10h, 10h-11h et 11h-12h. Lieu : à la Maison des Associations.
Participation : 55 € par trimestre (payable en 2 chèques).
Les conditions âge : à partir de 70 ans.

BOUGE-LATINO

Animatrice : Frédérique Rosfelder
Dansez et transpirez sur des rythmes endiablés ! Ce cours dynamique vous fait voyager à travers les sons latinos (salsa, merengue, cumbia, reggaeton ...).
Vous apprendrez des chorégraphies tout en améliorant votre forme.
Mercredi : de 19h15 à 20h15.
Participation annuelle : 165 € (Tarif évolutif si moins de 12 personnes).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Animatrice : Frédérique Rosfelder
Cours complet et accessible à tous, mêlant renforcement musculaire, travail de la posture, équilibre et mobilité. Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun et permettent d'améliorer la tonicité, la condition physique générale et le bien-être au quotidien, dans une ambiance conviviale et dynamique.
Mercredi : de 20h15 à 21h15. (33 séances/an).
Participation annuelle : 165 € (Tarif évolutif si moins de 12 personnes).

CHORALE - ATELIER CHANT



Référentes : Anne-Lise Gendron (06 67 57 77 07)
Jocelyne Gheno

Animateurs : Céline Bouard (06 79 44 65 12)
et Olivier Sebillotte

chorale@lcdoussard.fr

GROUPE VOCAL ADULTES "LAKORAL"

On se retrouve pour répéter chaque semaine autour d'un répertoire de variété. Ici les productions actuelles côtoient les valeurs sûres de la chanson française, sans oublier quelques clin d'œil en anglais, italien, ... Les tonalités et les différentes voix sont trouvées sur place avec les chanteurs ce qui ne manque jamais de vie.

Répétitions : Mardi de 20h à 22h, 35 pers. maxi (nb de places disponibles limitée).
30 séances annuelles et 3 concerts. Participation annuelle : 190 €
Groupe adulte complet, inscriptions sur liste d'attente !

LES "FREESTYLE VOCALS"

Chorale, Groupe vocal, Atelier chant, ... Appelle ça comme tu veux mais viens chanter tes chansons préférées et t'amuser avec la musique.
30 séances annuelles et 3 concerts. Participation annuelle : 190 €

LES "FREESTYLE KIDS"

Enfants de 6 à 10 ans.
Mardi : de 17h15 à 18h15 (8 participants minimum).

LES "FREESTYLE TEENS"

Enfants de 11 à 15 ans.
Mardi : de 18h15 à 19h15 (5 participants minimum).

COURSE A PIED "Les Coureurs du Lac"



Animateur (et référent) : Éric Madiou (06 10 84 52 57)
lescoursdualac@lcdoussard.fr

Cette activité est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent pratiquer la course à pied en petit groupe dans un esprit de convivialité sur des parcours d'une durée moyenne d'une heure environ.

Mardi : dès 18h30 - Dimanche : dès 9h30 (Sorties limitées à 10 personnes).
(Au cours de l'année, certaines sorties de type Trail seront proposées).
Seule l'adhésion à Loisirs & Culture est demandée.

COUTURE



Référente : Marleen Brassoud (04 50 44 34 98)
Suppléante : Lisa Bau (06 88 82 61 52)
couture@lcdoussard.fr

Tous travaux d'aiguilles pourront être envisagés pendant cet atelier avec une aide éventuelle.

Lundi de 14h à 16h30. Limité à 20 personnes.
Participation annuelle : 15 €

DANSE CLASSIQUE "Demi-pointes"



Référentes : Doriane Picard (06 24 47 19 66)
Julie Marzetto (06 58 49 41 71)

Professeures : Émeline Planté (mercredi)
Chloé Arragain (vendredi)

demipointes@lcdoussard.fr

Les cours ont lieu les mercredis pour les enfants et le vendredi pour les adultes.
Horaires et participation annuelle :

Mercredi :	13h45-14h45 :	Classique 1 (7-8 ans)	207 €
	14h45-16h :	Classique 3 (+11 ans)	222 €
	16h-17h :	Classique 2 (9-10 ans)	207 €

Vendredi :	17h-17h45 :	Éveil (4-5 ans)	192 €
	17h45-18h30 :	Initiation (5-6 ans)	192 €
	18h30-20h :	Adultes - Barre à terre (tous niveaux)	237 €

Cours d'essai gratuit réservé aux nouveaux adhérents.
Certificat médical obligatoire.

DANSE DE COUPLE



SALSA CUBAINE

Référente : Chrystèle Le Guillou (06 80 38 65 98)
Professeur : Sergio Pardo (06 60 21 61 97)

salsa@lcdoussard.fr

Avec une pédagogie claire, structurée et accessible à tous, quel que soit votre niveau, vous progresserez tout en partageant un moment convivial et plein d'énergie. Bonne humeur, rigueur et ambiance chaleureuse, chaque cours est une vraie immersion dans l'univers de la salsa.

Que vous soyez débutant ou danseur confirmé, venez apprendre, vous améliorer et surtout vous amuser. Venez à 2 ou en solo, plus il y a de parité plus c'est fluide.

Les Mardis (à Doussard Maison des Associations) :

18h - 19h15 : Débutants
19h15 - 20h15 : Intermédiaires
20h30 - 21h30 : Avancés

Participation annuelle : 220 €/personne.

Des stages seront proposés dans l'année, voir modalités avec Sergio.



ROCK N'ROLL

Référentes : Marine Lesoeur (06 63 78 14 28)
rock@lcdoussard.fr

Lundi : de Septembre à Mai (hors vacances scolaires)

Lieu : Salles 11 et 14 (salle du 3ème âge)
Participation annuelle : 165 €/personne (Tarif évolutif si moins de 12 personnes).

ROCK DÉBUTANT

18h45-19h45

Animateurs : Franck (06 66 38 80 86) & Laetitia

La danse Rock'n'roll est l'une des plus populaires en France. Les cours vous permettront d'apprendre le pas de base et différentes figures pour évoluer à deux en soirées et partager des moments chaleureux dans la joie et la bonne humeur.
Que vous soyez seul(e) ou en couple, cette danse s'adresse à toutes les personnes aimant swinguer. Notre envie est de vous transmettre notre passion en respectant le rythme de chacun, pas à pas. (dès 15 ans).

ROCK INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

18h45-19h45

Animateur : Sébastien Lacometti

Tu as acquis les bases du rock'n roll et maintenant tu cherches des figures et du style pour enrichir ton catalogue de passes, ce cours est fait pour toi.

WEST COAST SWING

20h-21h

Animateur : Sébastien Lacometti

Tu as des bases solides de rock et tu souhaites découvrir cette danse cousine, ce cours est fait pour toi.

DESSIN



Professeur, Animateur (et référent) : Gilles Hamchart (06 27 30 46 65)
dessin@lcdoussard.fr

DESSIN ARTISTIQUE (ADULTES - ADOS - ENFANTS)

Découvrez le dessin d'art par une dizaine de techniques différentes dans l'année : sanguine, pastels secs, aquarelle, stylo-bille, craie blanche, café, feutres, autres...
Tous niveaux même débutants, chacun avançant à son rythme.
(Pour une préparation aux concours d'entrée aux École d'Arts, me prévenir avant).
Ambiance loisirs mais avec l'envie réelle d'apprendre à dessiner !

Un matériel personnel est obligatoire ! (liste, infos et conseils sur demande).

- ADULTES : Mardi de 9h-11h (10 pers. minimum).
Participation annuelle : 235 €

- ADOS (niveau Collège-Lycée) :
- Lundi de 18h-19h30 (7 pers. minimum).
- Mercredi de 17h30-19h (7 pers. minimum).
Participation annuelle : 200 €

- ENFANTS CE2-CM2 :
Apprentissage du dessin d'art, comme les plus grands, mais avec des méthodes adaptées au plus jeunes, ainsi qu'un peu de "fun techniques".
- Lundi de 16h55-17h55 (6 enfants minimum).
Participation annuelle : 155 €

ATELIER DESSINS LIBRES & ARTISTIQUES

Chacun dessine suivant son style et ses envies (BD, Manga, One-Shot,...), les conseils techniques sont alors personnalisés à chacun. Possibilité de coupler les séances avec des cours plus techniques de dessin artistique, sur demande.
Bonne humeur obligatoire, cosplays 100% acceptés !

- ADOS (11 ans minimum, mais test possible pour les 10 ans) :
- Samedi de 10h-12h (6 pers. minimum).
Participation annuelle : 220 €

Séance d'essai gratuite aux nouveaux adhérents.

GÉNÉALOGIE



Animatrice : Arlette Legris (06 79 16 26 31)
genealogie@lcdoussard.fr

La généalogie vous attire mais vous ne savez pas par où commencer. Vous avez déjà une certaine pratique de la généalogie, mais vous souhaitez vous perfectionner. Vous souhaitez apprendre les us et coutumes du temps passé, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, Arlette se tient à votre disposition.

Horaires : 9h à 12h toutes les 3 semaines du 29 Septembre 2026 à fin Avril 2027.

Vendredi : Atelier libre. Minimum 6 personnes.

Lieu des ateliers : La Maison des Associations à Doussard.

Contrainte : posséder un PC portable (pas de tablette).

JEUX DE SOCIÉTÉ



Animateurs : Éric Dillenschneider (07 49 88 12 17)
David Paonessa (06 21 45 91 92)
jeuxdesociete@lcdoussard.fr

Soirées jeux de société, pour tous niveaux !
Envie de découvrir ou redécouvrir les jeux de société, modernes ou classiques ?
Que vous soyez en famille, joueur intermédiaire, initié ou expert, cette soirée est faite pour vous ! Apportez vos jeux si vous le souhaitez, ou laissez-vous guider par notre sélection variée.
Bonne humeur et partage garantis ! (enfants accompagnés acceptés)

Horaires : Mercredi à partir de 18h.

Lieu : Maison des Associations.
Participation annuelle : 10 €/personne (essai gratuit).

MONTAGNE & RAQUETTES



Référent : Georges Breil (06 85 29 69 76)
Gestion des plannings : Marielle Uzel (06 89 99 29 99)
montagne@lcdoussard.fr

Randonnées toute l'année. Mercredi et jeudi (horaires selon saison et éloignement de la sortie). La section fonctionne grâce à la participation de chaque adhérent au niveau des accompagnements.
Calendriers édités chaque début de trimestre.

Participation annuelle : 15 €

NAGE EN EAUX FROIDES (Nouveauté)



Animatrice : Carole Duhamel Lenoir
lesdoussloutres@lcdoussard.fr

LES DOUSS'LOUTRES

D' Octobre à mi-Mai.

Venez nager ou marcher en eau froide à Douss'plage.

Lundi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche : de 10h à 14h.

Pratique en groupe, pour garantir la sécurité. Rendez-vous au local.
Pour plus d'informations rendez-vous au Forum.

PILÂTES



Référente : Catherine Martel (06 08 52 13 50)

Professeure : Katia Lejeune (06 49 09 27 27)

pilate@lcdoussard.fr

Gymnastique douce :

Pilâtes est une méthode de renforcement des muscles profonds (transverse abdominal) chargés de notre bon maintien, une prise de conscience de la respiration ainsi que l'amélioration de la souplesse et de l'équilibre.
Réal bien-être physique et mental.

Horaires des cours :

- Mardi : 9h/10h - 10h/11h - 11h/12h

- Jeudi : 10h/11h - 11h/12h

Lieu des cours : Espace Les Sources à Giez

Participation annuelle : 270 €

(À régler en 3 chèques de 90 € retirés chaque trimestre).

Séance supplémentaire : 370 € (2 cours hebdomadaires).

Engagement annuel non remboursable.

Cours d'essai gratuit aux nouveaux adhérents.

SHIATSU



Référente : Valérie Empis (06 24 21 98 47)

Professeur : Michel Bretheau (06 62 29 59 25)

shiatsu@lcdoussard.fr

Venez apprendre à donner le shiatsu (massage habillé par pression) et vous détendre dans un groupe bienveillant.

Dans une séance, chacun donne et reçoit. Installation traditionnelle au sol. Pratique familiale/bien-être.

28 séances garanties à l'année (hors vacances scolaires).

Jeudi : de 17h30 à 19h30.

Lieu : Les Sources à Giez.

Places limitées : 12 personnes maximum.

Participation annuelle : 260 € (Un cours d'essai gratuit possible).

SKI DU MERCREDI



Référente : Lise Espejo (06 46 30 82 36)

Animateurs : Julian Vinay (06 14 48 17 67)

Baptiste Domenge (06 27 18 20 99)

skidumercredi@lcdoussard.fr

Moniteurs : ESF et bénévoles.

Encadrants : Bénévoles expérimentés à la pratique du ski.

Enfants de 6 à 12 ans.

Des moniteurs ESF accompagnent les débutants surf & ski sur toutes les sorties.

À partir de la 1ère étoile, les moniteurs sont présents sur les 2 premières et les 2 dernières sorties. Les autres sorties sont prévues avec les encadrants.

À l'issue des séances, les participants pourront passer le test correspondant à leur niveau.

Groupe Ski & Surf

7 sorties de janvier à Mars.

Mercredi après-midi - Heure de départ : 12h15 (si gorges fermées).

Participation annuelle : 195 € (ski ou snowboard)

Le snow est maintenu si présence d'un minimum d'enfants (à définir).

Attention places limitées !

Recherchons encadrants bénévoles (+ 18 ans) tous niveaux et surf et non-skieurs.

THÉÂTRE IMPRO



Référente : Brigitte Leblanc (06 87 77 75 06)

Professeur : Philippe Dufour

theatre-impro@lcdoussard.fr

Horaires : Jeudi de 20h15 à 21h15

Lieu : salle du Ciné Théâtre.

Au programme : Techniques d'improvisation, Jeux et exercices pour lâcher prise, Création collective de scènes originales, Travail sur la spontanéité, l'écoute et la réactivité ! Ouvert à tous les enjoués débutants comme confirmés !

Participation annuelle : 140 €/personne

YOGA (pour adultes)



Référente : Brigitte Bouchet (06 88 61 40 56)

yoga@lcdoussard.fr

Professeure : Marion Boucher (06 75 25 49 98)

HATHA YOGA : Participation annuelle : 235 €

Mardi : 9h15-10h30, 18h30-19h45 et 20h-21h15 à Chevaline.

YOGA SUR CHAISE :

Participation annuelle : 235 €, 90 € le trimestre, 15 € le cours

- Mardi 16h30-17h30 à Chevaline

- Vendredi 14h15-15h15 à Giez

Professeure : Claire Triby-Bornet (06 89 89 27 20)

YOGA DE L'ÉNERGIE : Mardi : 17h45 à 19h à Lathuile

Vendredi : 9h15 à 10h30 à Doussard

YOGA & MÉDITATION : Mardi : 19h15 à 20h30 à Lathuile

Participation annuelle : 245 €

YOGA SUR CHAISE : Mardi : 19h15 à 20h30 à Lathuile

Participation annuelle : 245 €, 90 € le trimestre, 15 € le cours

- Mardi 16h15-17h15 à Doussard, salle 20 de la maison des associations.

Professeure : Juliette Louwagie (06 01 63 97 31)

HATHA YOGA : Mercredi 10h30 à 11h45 à Giez

Participation annuelle : 265 €

Nombre de places limité. Certificat médical obligatoire !

PLEINE CONSCIENCE



Professeure (et référente) : Claire Triby-Bornet (06 89 89 27 20)

pleineconscience@lcdoussard.fr

Programme de Pleine conscience selon la méthode de Jon Kabat Zinn sur 8 semaines. Réunion d'information : 21 septembre de 19h à 20h.

Lundi : de 18h à 20h.

Dates : les 5 et 12 Octobre, les 2, 9, 16, 23 et 30 Novembre, 7 Décembre 2026.

Lieu réunion et cours : Salle 2 (sous le Cinéma-Théâtre de Doussard).

Coût du programme : 225 €

