

Centre  
socioculturel  
de

# L'Allée Verte

Saison  
2024  
2025

**INSCRIPTIONS**

à partir du

**21 septembre**

voir détails et modalités en p. 10

**CENTRE SOCIOCULTUREL  
DE L'ALLÉE VERTE**

1 rue de l'Allée Verte  
44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

**02 40 33 16 88**

**accueil@alleeverte-csc.asso.fr**

Site internet : [alleeverte.centres-sociaux.fr](http://alleeverte.centres-sociaux.fr)



# Chères Adhèrentes, Chers Adhérents,

Je suis heureux de vous présenter les activités de la saison 2024/2025 réalisée avec la contribution des bénévoles et des salariés et le soutien du service communication de la ville.

Les bénévoles et les salariés ont oeuvré en symbiose pour élaborer cette plaquette.

Tous, nous nous attachons à parfaire nos actions pour le bien-être collectif des habitants, à fournir l'énergie pour cheminer dans la mise en oeuvre d'un nouveau projet et à envisager sereinement la rénovation de l'équipement, tout en maintenant nos activités. Le projet associatif et social 2025/2028 s'élabore actuellement conformément aux souhaits des habitants et de nos partenaires et plus particulièrement la ville et la CAF de Loire-Atlantique.

Le Projet Social 2025/2028 mis en oeuvre sera conforme aux souhaits de tous.

Le développement durable sera le "fil rouge" avec des défis lancés aux adhérents : mobilité douce, alimentation, recyclage seconde vie dans le respect de nos valeurs, solidarité, citoyenneté et respect d'autrui.

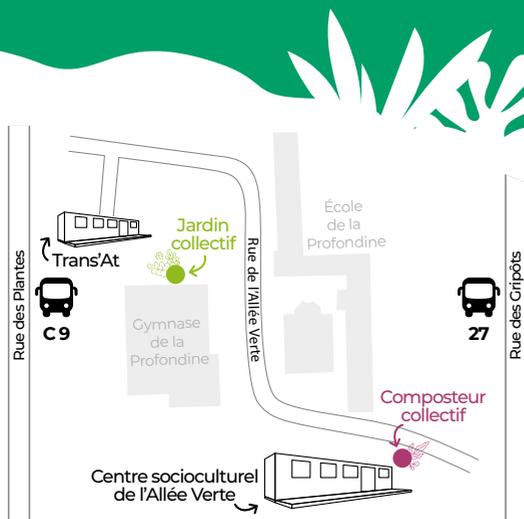
Nous pouvons souligner le soutien de la municipalité qui s'investit pleinement dans les futurs travaux de rénovation de notre site ainsi que dans le projet d'agrandissement.

Ces travaux devraient débuter en 2025 et ce nouveau lieu doit permettre de se retrouver avec plaisir dans des locaux renouvelés.

Je profite de cet éditorial pour remercier les bénévoles qui s'investissent tout au long de l'année et sans qui, la diversité et la qualité de nos activités journalières seraient impossible.

Le Président  
Yanick Belliveau

Être membre  
de l'association  
c'est adhérer,  
partager les valeurs  
de l'association et  
participer



# Les habitants se rencontrent et s'organisent



Animation au coin de la rue

## LES MARDIS DÉCOUVERTE

Sortir, se rencontrer et partager des activités dans un esprit convivial (ex : balades touristiques, cinéma, musées...).

**Mardi, de 14 h 30 à 17 h**  
**Tarif F (cf. p. 10)**

## TERRAIN D'AVENTURES

Jouer, grimper, construire et ne rien faire.

**Été 2025**  
**Gratuit**



Terrain d'aventures

## VENDREDIS CONVIVIAUX

Partager des moments conviviaux autour de jeux, discussions, projets et pour-quoi pas des sorties

**2 vendredis par mois, de 14 h 30 à 17 h**

## LE CAFÉ PAPOTE

Jouer, discuter, rencontrer d'autres personnes, chaque semaine (même pendant les vacances).

**Jeudi, de 14 h 30 à 17 h**  
**Pass**

## SOIRÉE ÉVASION

Organiser une soirée pour faire découvrir un pays, une culture, une passion.

## SORTIES COLLECTIVES

Découvrir de nouveaux lieux, donner des idées de sorties et participer à leur organisation.

**Tarif au QF**

## RÉFLEXION ET ÉCHANGES

Échanger et se questionner sur l'avancée en âges et proposer des actions (débats, visites, etc.)

**Gratuit**

# Les habitants créent des alternatives et partagent leurs savoirs

## LES RENCARDS DES SAVOIRS

Partager des savoirs sur différentes thématiques (ex : plantes médicinales, alimentation sans gluten, fabrication de produits ménagers, etc.).

**3<sup>e</sup> samedi du mois, de 10 h à 12 h**

## LES JARDINS COLLECTIFS

S'initier au jardinage, échanger ses techniques et expérimenter, tout en passant un moment convivial.

**Mardi, de 17h30 à 19h30**  
**Mercredi, de 15h à 17h30 (cf carte p. 2)**

## GROUPEMENT D'ACHAT SOLIDAIRE

Permettre aux familles, quels que soient leurs moyens, de s'organiser pour acheter des produits bio favorisant les circuits courts.

**Sur inscription**

## FABLAB

Rencontrer des bricoleurs pour partager des techniques (soudure, électronique, etc.) et utiliser de nouveaux outils (imprimante 3D, découpe vinyle, sérigraphie, etc.) pour des projets individuels et collectifs.

**Judi, de 18 h à 20 h 30**  
**et autres créneaux possibles**

## ATELIER DE RÉPARATION

Réparer plutôt que de jeter avec l'aide de bricoleurs et bricoleuses (petit électroménager, vêtements, doudou, chaise, fauteuil, vélo, outillage de jardin...).

**1<sup>er</sup> samedi du mois, de 10 h à 12 h**  
**3<sup>e</sup> mardi du mois, de 18 h à 20 h 30**

## RENDEZ-VOUS DES JARDINIERS

Partager des connaissances et être sensibilisé sur des techniques et des thématiques environnementales (visites, intervenants spécialisés, etc.).

**4<sup>e</sup> samedi du mois, de 10 h à 12 h**

## COMPOSTEUR COLLECTIF

Composter ses déchets organiques et être accueilli par des habitants bénévoles devant le Centre Socioculturel.

**Le mercredi, de 16 h à 17 h**  
**Le samedi, de 11 h à 12 h**

## CANTINE SOLIDAIRE

En projet... Réaliser et échanger des recettes pour les partager autour de repas conviviaux.

**Vendredi, de 9 h 30 à 14 h**

## RÉSEAU JARDIN'ÂGES

Jardiner et passer du temps avec un accueillant qui apprécie la compagnie et, pour les plus de soixante ans, proposer son jardin pour accueillir un « jardinier bénévole ». Les échanges se construisent avec nous sur la base d'une convention.



# Les habitants se forment et s'entraident



Café numérique

## ATELIER NUMÉRIQUE

Expérimenter et améliorer ses pratiques numériques.

## COURS INFORMATIQUE

Apprendre les bases de l'informatique ou se perfectionner suivant les besoins sur ordinateurs, tablettes, smartphones.

**Pass informatique :**  
**30€ pour 3 ou 6 séances**  
*(selon revenus)*

## ENTRAIDE INFORMATIQUE

Etre accompagné pour entretenir son matériel, installer une application, supprimer les pubs, classer ses photos...

**Vendredi, de 16 h à 18 h**  
**Pass**

## ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE POUR TOUS

S'équiper à moindre coût et se former sur les logiciels libres et autres.

**Sur prise de RDV.**  
**Don de matériel en bon état et pouvant être reconditionné bienvenue**

## CAFÉ NUMÉRIQUE

S'informer et échanger sur des thématiques d'actualité liées au numérique (ex : ChatGPT, impact écologique du numérique...).

**Gratuit**

## AIDES AUX DÉMARCHES DÉMATÉRIALISÉES

Être aidé pour réaliser ses démarches en ligne (personnel formé aidant connect)

**Vendredi matin sur prise de RDV de 9 h 30 à 12 h 30**  
**Gratuit**

# Les enfants et les jeunes se construisent

Plateforme

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Etre accompagné dans son parcours scolaire, sous forme d'ateliers ludiques, pour reprendre confiance (élèves du CP au CM2).

**2 fois/semaine, de 16 h 30 à 18 h**  
**Gratuit**

## ENTRAIDE AUX COLLÉGIENS

S'entraider et ne plus être seuls face aux attentes de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>

**Vendredi, de 17 h à 19 h**

## LES AVENTURIERS ACCUEIL DE LOISIRS POUR LES 6/10 ANS

Choisir ses activités, explorer le quartier ou des lieux plus atypiques avec des animations ludiques. C'est parti pour l'aventure !

**Hors vacances :**  
**Mercredi, de 13 h 30 à 18 h**

**Vacances :**  
**Du lundi au vendredi, de 13 h 30 à 18 h**  
**Tarif A, à la 1/2 journée (cf. p. 10).**

## PLATEFORME\* ESPACE JEUNES POUR LES 11/25 ANS AU TRANS'AT

Proposer et découvrir des activités ludiques, culturelles, sportives et numériques. Etre accompagné dans la construction des projets (camps, soirées, sorties...).

**Hors vacances :**  
**Mercredi et samedi, de 13 h 30 à 18 h**  
**Vendredi, de 16 h à 18 h**

**Vacances :**  
**Du lundi au vendredi, de 13 h 30 à 18 h**  
**Tarif A, à la 1/2 journée (cf. p. 10).**

## ANIMATEURS ET JEUNES CITOYENS\*

Découvrir et expérimenter les métiers de l'animation et le milieu associatif.

## LABO'SON\*

Créer et enregistrer du son, réaliser des clips et faire de la scène musicale. Participer à des rencontres d'artistes, des concerts ou festivals.

**1 vendredi sur 2**

## PAROLES DE JEUNES\*

Parler de sujets de société actuels qui interpellent, organiser des ateliers d'échanges thématiques (sexisme ordinaire, lutte contre les discriminations, prendre sa place dans la vie de l'association).

## YOGA ENFANTS 7-10 ANS

**Lundi, de 17 h 15 à 18 h 15**  
**Tarif B (cf. p. 10)**

\* Ces activités se déroulent au Trans'At, sur RDV aux temps d'accueil de l'espace jeunes, pour les 11/25 ans

Les aventuriers

# Les parents tissent des liens



Bento'co

## ADOS AVEC MES PARENTS

Echanger sur des sujets d'actualité entre ados et parents, de façon ludique et instructive (ex : décryptage de l'actualité, l'alcool, la sexualité, Parcours sup, etc.)

**1 rencontre par trimestre.**  
*Pour définir les thématiques de l'année.*  
**Gratuit**

## BENTO'CO

Proposer et découvrir des recettes entre parents, réaliser des plats équilibrés, accessibles, pas chers... et repartir avec.

**Le dernier mercredi du mois, de 9 h à 12 h**

## P'TIT DÉJ DES FAMILLES

Rencontrer d'autres parents/enfants pour pratiquer des activités (écriture d'histoires et de contes, construction d'objets, etc.) et jouer ensemble.

**2<sup>e</sup> samedi du mois, de 10 h à 12 h**  
**Gratuit**

## DÉFIS CLIMAT

Faire évoluer ses pratiques alimentaires, énergétiques et zéro déchet.

**Lancement en septembre 2024**  
**Sur inscription**

## WEEK-END & VACANCES FAMILLES

Accompagner des projets individuels ou collectifs pour des départs en vacances ou en week-end.

**Sur rendez-vous**

## ACCUEIL PARENTS BÉBÉ

Partager une activité avec son bébé et créer des liens avec des futurs parents et des parents de jeunes enfants.

**Mercredi, de 9 h 30 à 11 h 30**  
**Réservation souhaitée.**



Gazouillis créatifs

# Les adultes et les seniors

# prennent soin d'eux et se ressourcent

Pratiquer une activité de bien-être, c'est prendre soin de soi et être bien ensemble dans une ambiance conviviale.

**REPRISE DES COURS** à partir du **30 septembre 2024**

## CARDIO-TRAINING

Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30  
de 19 h 30 à 20 h 30

**Tarif B** (cf. p. 10)

## PILATES

Mardi, de 18 h 15 à 19 h 15  
de 19 h 15 à 20 h 15 de  
20 h 15 à 21 h 15

Jeudi, de 18 h 45 à 19 h 45  
(pour les non débutants,  
à la Maison des Associa-  
tions RC)

**Tarif B** (cf. p. 10)

## TAÏ-CHI-CHUAN

Débutants :  
Samedi, de 9 h à 10 h 30  
Initiés :  
Samedi,  
de 10 h 45 à 12 h 15

**Tarif D** (cf. p. 10)

## MÉDITATION

2 vendredis/mois,  
de 19 h 45 à 20 h 45

**Tarif E** (cf. p. 10)

## GYM (DOUCE) ÉQUILIBRE

Jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30

**Tarif B** (cf. p. 10)

## GYM D'ENTRETIEN

Jeudi, de 10 h 30 à 11 h 30

**Tarif B** (cf. p. 10)

## STRETCHING

Jeudi, de 11 h 30 à 12 h 30

**Tarif B** (cf. p. 10)

## SOPHROLOGIE

Lundi, de 18 h 30 à 19 h 45  
Vendredi, de 11 h à 12 h 15

**Tarif C** (cf. p. 10)

## YOGA

Lundi, de 18 h 15 à 19 h 45  
de 19 h 45 à 21 h\*

Mardi, de 10 h 45 à 12 h 15

Mercredi,  
de 18 h 30 à 20 h  
de 20 h à 21 h 30

**Tarif D** (cf. p. 10)

\* **Tarif C** (cf. p. 10)

## STAGES DÉCOUVERTES

Découvrir de nouvelles  
pratiques (ex. : rigologie,  
réflexologie plantaire,  
etc.). Des stages sont  
proposés toute l'année.

Gym (douce) équilibre



# Inscriptions

à partir du  
**21 septembre**  
voir détails et  
modalités en p. 10

## Semaine découverte

du **16 au 21**  
**septembre**

### LES P'TITES FOULÉES

Reprendre ou débiter le footing (renforcement musculaire et cardio).

**Mercredi, de 19 h à 20 h**  
*(En extérieur ou salle de la Noé Cottée)*  
**Tarif B (cf. p. 10)**

### SI ON CHANTAIT

S'évader et voyager par le chant. Se faire plaisir avec des jeux ludiques et en chantant pour les autres (pratiques vocales, percussions corporelles, improvisations, etc.)

**Jeudi, de 18 h à 19 h 30**  
**et de 19 h 30 à 21 h**  
**Tarif D**

### YOGA ADAPT'

Lundi, de 16 h à 17 h15

**Tarif C (cf. p. 10)**

### WEEKEND YOGA ET DÉTENTE

Envie de vous évader le temps d'un weekend. Venez nous parler de vos envies et nous aider à organiser.

**Contactez la référente animation loisirs bien-être**

### PILATES/YOGA

Entretenir sa forme, sa souplesse et sa posture avec une approche globale du corps, à travers des postures de yoga et des exercices de Pilates.

**Mardi, de 9 h 45**  
**à 10 h 45**  
**Tarif B (cf. p. 10)**

### LES RDV SPORT SANTÉ

Pratiquer des activités physiques de bien-être par cycles thématiques (équilibre, santé cardiovasculaire, sommeil). Cycle de 6 séances (Alternance d'informations préventives et d'activités physiques adaptées)

**Lundi, 10 h 30 à 12 h**  
**Tarif : 30 € à 60 €,**  
**cycles de 6 séances**  
**(selon revenus)**

### RDV CHEZ MOI

Se retrouver chez l'un ou chez l'autre, passer l'après-midi, parler, partager ses souvenirs et un goûter. Nous aidons à l'organisation, à l'animation et aux déplacements.

**Contactez-nous**  
**Pass**

### BISTROT MÉMOIRE

Être aidant ou aidé, faire face aux troubles neurodégénératifs et bénéficier du soutien d'une psychologue et de bénévoles au Bistrot « Le Petit Jardin ».  
Trouver une écoute chaleureuse, jouer, échanger sur des thématiques.

**2 vendredis par mois,**  
**de 15 h à 17 h**

Le centre socioculturel  
de  
**L'Allée Verte**



## Informations générales

### Accueil physique et téléphonique (hors vacances)

Lundi : 14 h - 18 h

Mardi : 14 h - 18 h

Mercredi : 9 h - 12 h / 13 h 30 - 18 h

Jeudi : 9 h - 12 h 30 / 14 h - 18 h

Vendredi : 9 h - 12 h 30 / 14 h - 18 h

### Documents à fournir à l'inscription

Attestation CAF ou MSA ou dernier avis d'imposition (ou non-imposition) sur les revenus.

### Montant de l'adhésion 2024/2025

#### Individuelle :

- 12,50 € (1 adulte avec ou sans enfants de moins de 11 ans)

- 6 € (pour les 11/25 ans, les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires du RSA, AAH et les QF < 500)

**Associative :** 65 €

#### Pass multi activités

Le Pass annuel multi activités de 15,90 € est requis pour les activités signalées :

« inclus dans le Pass activités »

## Informations pour les activités de loisirs et bien-être

### Semaine découverte d'activités

Venez essayer gratuitement nos activités **du lundi 16**

**au samedi 21 septembre.**

Détails sur notre site et au secrétariat

### Inscriptions

Inscriptions sur rendez-vous :

du **samedi 21 au vendredi 27 septembre**

Prise de rendez-vous : **02 40 33 16 88**

ou **<https://csc-allee-verte.reservio.com>**

**À partir du 9 septembre**

### Reprise des activités

À partir du **lundi 30 septembre 2024**  
(sauf activités irrégulières)

### Tarifs des activités

Exemple : je pratique la sophrologie (tarif C), mon Quotient Familial\* est de 850, je paierai  $850 \times 0,11280$  soit 95,90 €. Le QF se calcule sur la base du revenu net imposable.

**Attention : majoration de 20 % pour les personnes hors commune.**

\*un QF maximum de 2200 pour les QF supérieurs à 2200.

Tarifs	Nom des activités	Coef. multiplicateur
A	Accueil à la 1/2 journée pour les Aventuriers (6-10 ans) et la Plateforme (11-25 ans)	0,0060
B	Yoga enfants / Cym entretien / Cym équilibre / Pilâtes / Cardio-training / Stretching / Pilâtes-Yoga / Les P'tites Foulées	0,0929
C	Sophrologie / Yoga Adapt' / Yoga (Lu. 19h 45)	0,1162
D	Yoga (Lu.18h15-Ma-Me) / Si on chantait / Tai-Chi-Chuan	0,1394
E	Méditation	0,0472
F	Atelier numérique / Mardis découverte	0,0511