www.leclad.fr

Adhésion Adulte 15 €

Adhésion Enfant 10 €


L'équipe — Page 2

Danses — Page 4

Détente & forme — Page 5

Loisirs Adultes — Page 7

Loisirs enfants — Page 9

Musique — Page 11

# Activités Saison 2021-2022

# l'équipe

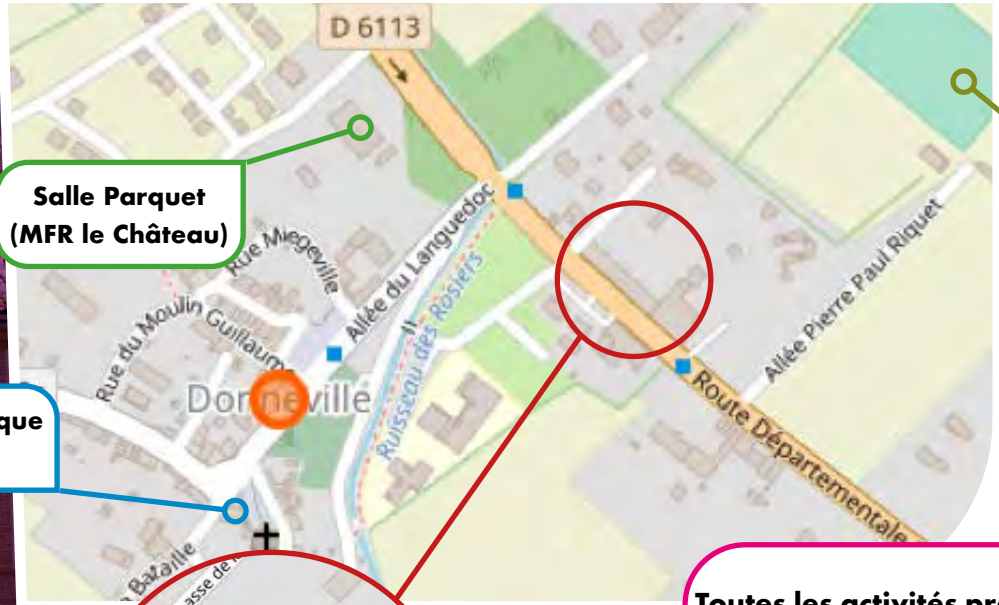
Le CLAD *(Culture, Loisirs, Animations à Donneville)* est une association présente depuis presque 20 ans à Donneville. L'association est formée d'une nouvelle équipe, qui comme la précédente est motivée, positive et dynamique ! Elle est aussi porteuse de plein d'idées fraîches et d'activités inédites pour continuer à faire vivre notre village.

Nous vous proposons un grand nombre d'activités : sports, chorale, œnologie, fête de la musique, cours de musique enfants/adultes, fête du village...

Voici les nouveaux membres de l'équipe : beaux, intelligents, avenants, ils ont tout pour plaire !

- Viviane, alias Vivi : Présidente du Clad, motivée pour essayer de rendre Donneville dynamique
- Christian : Secrétaire du Clad, retraité professionnel et musicien amateur
- Benjamin : Trésorier du Clad à ses heures, dans les basses besognes le reste du temps...
- Chris : gestionnaire de patrimoine, un des responsables école de musique, et heureux d'être là !
- Hélène : infirmière, responsable activités de type danse, Pilates, etc., a envie de garder la dynamique du village !
- François : motivé pour contribuer à l'animation de Donneville et pour l'école de Musique
- Erica : Toujours des baskets aux pieds, nouvelle recrue bien motivée pour aider !
- Patrick : membre du comité MusenSi pour organiser des rencontres intercommunales de musiciennes et musiciens, veut faire vivre l'animation culturelle de notre village.
- Damien: Consultant machine spéciale, nouvelle recrue dans la bande. Attention ça va bouger sur Donneville !
- Cédric : graphiste indépendant et animateur en ALAE, intéressé pour mettre des paillettes dans la comm' visuelle du Clad !

# Infos utiles




**Toutes les activités proposées par le CLAD nécessitent une adhésion au CLAD** (*sauf mention contraire*)**.**

**Adhésion Adulte : 15 €**
(10 € par adulte supplémentaire de la même famille)

**Adhésion Enfant** (11 ans ou moins) **: 10 €**
(8 € par enfant supplémentaire de la même famille)

**S'abonner au planning des activités du Clad.**

www.leclad.fr

# Danses

Contact : Hélène Moysset

Adhésion Adulte 15 €

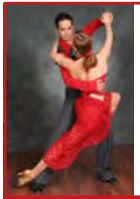
Adhésion Enfant 10 €

S'inscrire

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

www.leclad.fr

## Tango Argentin



Tango argentin débutant : Improviser à l'écoute et être sensiblement en relation avec soi, l'autre, l'espace, la musique. Une danse populaire, sensuelle, une conversation aux possibilités infinies qui s'écrit dans la marche, le jeu des postures et le dialogue.

Intervenante : Delphine Lafoix

Jeudi de 20 h 45 à 22 h 00 - salle socioculturelle

250 €/an (ou 10 € la séance)

## Danse contemporaine

Atelier de danse contemporaine pour ados et adultes de tous niveaux !

Photos : Karim Hachem

Tonicité et créativité au rendez-vous au travers d'exercices et de courtes séquences chorégraphiques. Une danse toute en fluidité qui permettra de voyager entre ancrage et envol.

Intervenante : Delphine Lafoix

Jeudi de 19 h 15 à 20 h 30 - salle socioculturelle

210 €/an (ou 8 € la séance)

## Danse de salon

Marie Lyse est bénévole et vous propose des cours de danse de salon pour son seul plaisir et le plaisir de s'investir dans la vie de notre village ! Au programme : cha cha cha et rock.

Intervenante : Marie Lyse Lescure

Lundi de 20 h 30 à 21 h 30 - salle socioculturelle (Cabanac)

Adhésion CLAD

# Détente & Forme

Contact : Hélène Moysset

## Pilates

Plus on va dans la vie plus le corps se tasse et s'affaiblit, ainsi que nos organes.

Le Pilates va permettre de redresser et de tonifier le corps en sollicitant les muscles profonds, ce qui permettra une harmonie et une fluidité des membres supérieurs et inférieurs. La souplesse est également travaillée. La respiration est présente sur chaque exercice avec maîtrise et précision du geste... Travail au sol, avec également du petit matériel. Et bien d'autres choses encore...

Intervenant : Gilles Da Costa

Mardi de 20 h 15 à 21 h 15 - salle des fêtes (Cabanac)

180 €/an

## Qi Gong

Le Qi Gong est une discipline de la médecine traditionnelle chinoise. Elle associe des mouvements naturels, des gestes fluides, des exercices respiratoires et la concentration. Les mouvements agissent sur l'énergie qui circule dans le corps et dans les méridiens.

Cette pratique vise à l'épanouissement personnel, au bien-être et aussi à l'amélioration et à l'entretien de la santé grâce à l'action sur le corps physique, sur l'énergie et sur l'esprit. Dans le milieu médical, le Qi Gong est de plus en plus utilisé de manière complémentaire aux traitements de certaines maladies.

Intervenante : Anne Darnès Gailhard

Des stages seront proposés quelques week-end dans l'année.

## Méditation

Les techniques de méditation sont la méditation de pleine conscience et la méditation taoïste. La méditation permet de se détendre, de calmer l'agitation mentale, de se recentrer. Elle nous aide à gérer le stress, les conflits, à développer une vision neutre de la situation.

Les exercices de méditation pratiqués agissent également pour renforcer l'énergie.

Intervenante : Anne Darnès Gailhard

Des stages seront proposés quelques week-end dans l'année.

clad

Adhésion Adulte 15 €

Adhésion Enfant 10 €

S'inscrire

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

www.leclad.fr

# Détente & Forme

Contact : Hélène Moysset

S'inscrire

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

www.leclad.fr

## Yoga

Le yoga est une ancienne discipline de l'Inde. C'est à la fois spirituel et physique. Le yoga utilise des techniques de respiration, d'exercice et de méditation. Il aide à améliorer la santé et le bonheur...

*Tarif réduit aux demandeurs d'emploi, aux étudiants et famille (remise de 10%)*

Intervenante : Sakina

Mercredi de 20 h 00 à 21 h 30 - salle des fêtes (Cabanac)

225 €/an - 240 €/an (non habitant Donneville)

## Gym Douce

Contact : Viviane

La gym douce est une pratique physique sans impact qui vise à entretenir son corps avec des exercices sollicitant les muscles sans leur demander d'effort violent.

Intervenante : Julia Digout

Lundi de 18 h 00 à 20 h 00 - salle socioculturelle (Cabanac)

170 €/an

## Forme & détente

Pour renforcer ses muscles profonds et centraux et trouver un meilleur équilibre en s'amusant. Inspiré de la «barre» chère aux danseurs pour se préparer le corps et l'esprit mais aussi d'autres techniques corporelles, cette séance ouverte à tous à partir de 14 ans (sans être danseur) compilera des exercices de gainage, de posture et des étirements, le tout en douceur et en mouvement dynamique.

Tout au long de l'année les différentes parties du corps seront abordées et mises en relation (axe colonne vertébrale, bras et épaules, bassin, plancher pelvien et centre, abdominaux et muscles profonds du dos, jambes et appuis,...)

Cet atelier convient autant aux personnes qui cherchent à soulager des tensions, à trouver du confort dans leur posture, qu'à gagner en fluidité et en efficacité de mouvement, à tonifier leur corps et à faire circuler les bonnes énergies.

Des conseils personnalisés sont apportés à chacun afin de trouver le juste mouvement, la juste position selon sa physiologie et la bonne intensité d'efforts pour progresser et se faire du bien.

Sur tapis, au sol et debout, avec parfois des accessoires fournis (tissus, ballons, bâtons,...)

Jeudi de 20 h 00 à 20 h 45 - salle socioculturelle (Cabanac)

Intervenante : Delphine Lafoix

170 €/an (ou 6 € la séance)

# Loisirs Adultes

Adhésion Adulte 15 €

Adhésion Enfant 10 €

S'inscrire

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

www.leclad.fr

## Œnologie : Vin sur Vin

Contact : Alain Cassè

Les dégustations sont encadrées par Sophie, sommelière au lycée Renée Bonnet. Elle nous éclaire sur les multiples facettes des vins et nous fait progresser dans la connaissance, notamment les accords mets/vins. En début d'année, le groupe définit un programme des dégustations. Les soirées se déroulent en toute convivialité sans «prise de tête»...

La bonne humeur est de mise !

Intervenante : Sophie Jammes

Un vendredi par mois. Repas de rentrée le 17 septembre
Salle socioculturelle (Cabanac)

100 €/an

## Escrime japonaise

Contact : Cédric

Nous enseignons l'escrime Japonaise (Katori Shinto Ryu) non pas sous la forme d'un sport, mais plutôt d'un véritable «budo» où toute sorte de compétition est proscrite. Sabre court ou long, Bâton, Hallebarde, et la Lance constituent l'enseignement de notre école fondée en 1447, et considérée comme trésor national au Japon.

L'observation, le déplacement, la technique alliés au timing, à l'énergie et à la plus grande vigilance doivent s'harmoniser naturellement afin d'obtenir une pratique la plus réaliste possible.

Intervenants : Laurent Ligier et Alexandre Riboulet

Jeudi de 19 h 00 à 21 h 00
Salle des fêtes (Cabanac)

200 €/an (adhésion comprise)

# Loisirs Adultes

## Théatre

Contact : Christian Duchampt et Patrick Chinestra

Christophe Sabot fait du théâtre depuis près de 30 ans, d'abord comme comédien et depuis une dizaine d'années, il anime des groupes d'acteurs. Au cours de l'atelier théâtre que Christophe vous propose, vous apprendrez d'abord à vous connaître au travers de jeux et d'exercices variés autour de la voix, du corps, de la respiration, des émotions, de textes et d'improvisations.

Si le groupe le souhaite, nous pourrons ensuite engager un travail de répétition d'un spectacle qui sera présenté en fin d'année. Débutant(e) ou confirmé(e), toute personne motivée est la bienvenue !

Intervenant : Christophe Sabot

Lundi de 19 h 00 à 21 h 00 - Salle de fêtes (Cabanac)

**Adhésion CLAD**

## Running loisirs (Courir «simplement» à Donneville)

Contact : Erika Sallet

Si courir sans effort vous tente, si vous débutez, si vous pensez ne pas être capable de courir sans souffrir. Si vous pensez être trop âgé, trop ceci, trop cela. Si vous rêvez de randonner en courant, de parcourir les paysages en profitant des sensations de la course.

Alors notre projet peut vous intéresser. Venez nous retrouver et partager des foulées ! Nous ne vous proposerons pas des séances d'intervalles, du coaching pour de la performance. Vous ne repousserez pas vos limites, vous ne courrez pas contre vous même.

Ensemble nous découvrirons les plaisirs de la course en douceur. Et vous verrez un immense terrain de jeux s'ouvrir à vous.

Pour plus d'infos : www.courirsimplement.fr

Intervenant : Vincent Toumazou

Mardi à 18 h 30 et samedi 10 h 00 - Stade

**Adhésion CLAD**

# Loisirs Enfants

Adhésion Adulte 15 €

Adhésion Enfant 10 €

**S'inscrire**

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

www.leclad.fr

## Multisport (Éveil, Poussin ou Junior)

Contact : Élodie

Pour les 6-8 ans, ou en duo avec un parent* pour les 3-6 ans, c'est une belle occasion pour les enfants de bouger, sous la houlette d'une coach, et de découvrir plusieurs sports en profondeur sans pour autant se spécialiser trop vite !

**Pas d'adhésion CLAD pour le parent accompagnant!*

Intervenante : Julia Digout

Samedi matin - École ou stade de foot
Éveil : 3 à 4 ans - Poussin : 4 à 6 ans - Junior : 6 à 8 ans

**170 €/an**
130 € pour un deuxième enfant inscrit

## Ateliers Sportifs (Multisport pré-ados)

Contact : Benjamin

Clément animera des ateliers sportifs les mercredis après-midi pour aborder les notions de collectif et d'entraides. Ils sont ouverts aux enfants du CE2 à la 5e (8 à 12 ans) sur 2 créneaux horaires :

- 13 h 30 à 15 h 00 : enfants du CE2 au CM1
- 15 h 15 à 16 h 45 : enfants du CM2 à la 5e

Les activités proposées sont très variées : sports collectifs (handball, football, basket, rugby...), parcours ludiques et athlétiques, jeux d'adresse et de précision, jeux d'opposition, jeux de poursuite, jeux de balles, etc.

Intervenant : Clément

Mercredi de 14 h 00 à 17 h 00 - École - 8 à 12 ans

**170 €/an**
130 € pour un deuxième enfant inscrit

# Loisirs Enfants

**S'inscrire**

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

www.leclad.fr

## Ateliers Danse

Contact : Hélène Moysset

Aborder la danse de manière ludique, grâce à l'appui sur l'imaginaire, différents univers sonores jusqu'à des chansons à danser et l'utilisation parfois d'objets.
Au programme : Découvrir son corps, se repérer dans l'espace et s'en amuser, écouter la musique et jouer avec ses rythmes et instruments ; être créatif dans le mouvement selon sa personnalité et sa sensibilité tout en développant le lien avec les autres. Il n'y a pas encore d'orientation vers une discipline de danse précise mais au contraire une sensibilisation large.

Intervenante : Delphine Lafoix

1 samedi/mois de 10 h 00 à 11 h 00 - 4 à 7ans

10 €/atelier

## Ateliers Yoga ludique

Contact : Hélène Moysset

Le yoga est une ancienne discipline de l'Inde. C'est à la fois spirituel et physique. Le yoga utilise des techniques de respiration, d'exercice et de méditation. Il aide à améliorer la santé et le bonheur.

Sakina vous propose des ateliers ludiques de Yoga pour les enfants.

Intervenante : Sakina

1er samedi du mois de 10 h00 à 11 h 00

10 €/atelier

## Ateliers Tricot

Contact : Viviane

Venez faire découvrir à vos enfants le plaisir de créer de leurs mains !

Garçons et filles sont les bienvenus. Faites leur découvrir la joie du «C'est moi qui l'ai fait» dans un moment partagé !
Matériel inclus (Pelote de laine Big et aiguilles)

Goûter offert à chaque séance !

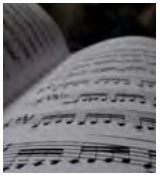
Intervenante : Agnès

Mercredi après-midi - Salle socioculturelle
À partir de 8 ans
280 € les 10 cours - 150 € les 5 cours - 35 € le cours

# Musique

Contact : Christophe Moysset et François Jocteur Monrozier

## Formation Musicale



Comprendre la musique c'est mettre en phase des ressentis et des connaissances techniques et théoriques. Pour sa culture personnelle ou pour progresser plus efficacement dans l'apprentissage de son instrument, la FM aborde l'harmonie, la lecture, la compréhension et la pratique des rythmes binaires et ternaires, l'histoire de la musique (de l'antiquité à l'électro !), l'analyse de partitions, l'écoute (tous styles), etc.

**Professeur : Patrice Stivanin**

Vendredi de 17 h 30 à 20 h 30
Samedi de 09 h 30 à 13 h 00

## MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Les musiques actuelles, enregistrées et/ou composées sur ordinateur réclament de vastes compétences en composition, arrangement, mixage et programmation sonore et rythmique. L'activité MAO propose un soutien technique et un accompagnement dans vos projets personnels. Pratique et apprentissages transposables sur tous les logiciels séquenceurs pro : Ableton Live, Cubase, Logic pro audio, etc.

**Professeur : Patrice Stivanin**

Vendredi de 17 h 30 à 20 h 30
Samedi de 09 h 30 à 13 h 00

## Guitare

Cours de guitare acoustique et électrique, tous âges, niveaux et styles (pop rock, blues, jazz, classique).
Découverte de l'instrument, gammes, accords, mélodies, arpèges, rythmes, travail de l'impro, solo et techniques diverses : picking, sweeping, ghost notes, pull off, etc.
Chaque élève progresse à son rythme, le plaisir étant privilégié. Deux concerts proposés dans l'année, jeu en groupe possible.

**Professeur : Gilles Seguela**

Lundi de 18 h 00 à 20 h 00
Mercredi matin (à confirmer)

## Batterie

Découvrez la batterie à travers un large répertoire musical (rock, jazz, R'n B, fusion, etc.) qui développe autant de techniques de jeux que de sensibilités. Accompagné d'exercices pour soutenir la progression et la maitrise instrumentale (selon les objectifs personnalisés) mais le plaisir doit rester au centre de la motivation ! Participation aux concerts et possibilité de jeu en groupe.

**Professeur : Patrice Stivanin**

Vendredi de 17 h 30 à 20 h 30
Samedi de 09 h 30 à 13 h 00

# Musique

Contact : Christophe Moysset et François Jocteur Monrozier

clad

Adhésion Adulte 15 €

Adhésion Enfant 10 €

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

S'inscrire

www.leclad.fr

## Piano

Avec une expérience de plus de 20 ans dans l'enseignement en tant que professeur de Piano Jazz et coaching de groupe dans les musiques actuelles, je vous accompagne dans votre apprentissage de la Musique en Piano et Claviers numériques en m'adaptant à votre niveau et vous mène vers plus de compréhension et d'aisance avec tous les outils qui sont à votre portée.

**Débutants** : Apprentissage technique traditionnel (Méthode Conseillée à la clé)

**Confirmés** : Découvertes des différents styles musicaux et apprentissage de techniques et rythmiques variées (harmonie, improvisation Jazz (lecture de grilles modernes), etc.

À adapter selon le projet et les goûts du pianiste.

Professeur : Caroline Cazelles

Samedi de 09 h 00 à 12 h 00

## Ensembles Musicaux

Découvrez les ateliers de musique collective avec Muse en Si (adultes) ou au travers d'un ensemble pour Ados (ou avec Muse Ados si nombre d'inscrits insuffisants)... Participez à un ensemble, c'est un moyen de progresser dans tous les domaines de la musique (rythme, écoute, instrument, ...) avec le plaisir de partager des moments conviviaux.

Muse en Si

Muse en Si : quatre associations du bassin de vie, la MJC d'Ayguesvives, la Baz de Baziège, le CLAD de Donneville et le FJEP de Montgiscard ont décidé de mettre en place des activités communes afin de pouvoir découvrir le plaisir de la musique en groupe.

Professeur : Patrice Stivanin (Ensemble)

Contact Muse en SI : Patrick Chinestra

Samedi de 09 h 30 à 13 h 00

# Musique

Contact : Christophe Moysset et François Jocteur Monrozier

clad

Adhésion Adulte 15 €

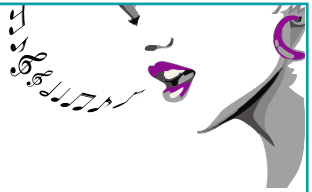
Adhésion Enfant 10 €

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

S'inscrire

www.leclad.fr

## Chant



Les cours de chant individuel sont ouverts à toute personne, débutante ou confirmée, désireuse de travailler l'aspect technique vocal. Plusieurs exercices de respiration, puis de vocalises vous aideront à mieux percevoir et comprendre cet outil complexe qu'est la voix. Cette première partie permet ensuite de pouvoir aborder le travail d'interprétation sur du répertoire (chant lyrique, variété...), tout en faisant des liens avec la technique.

Professeur : Camille Roux

Lundi de 10 h 00 à 17 h 00 - Jeudi de 17 h 30 à 19 h 00

## Chant Avancé

Chanteuse lyrique professionnelle dans des formations de renom (opéra de Bordeaux) et professoresse de chant à Toulouse depuis 2011, Julie vous propose ses compétences reconnues et sa bonne humeur dans l'enseignement du chant. Spécialisée dans la technique vocale appliquée, elle vous donnera des conseils clairs sur l'anatomie du chant. Votre diaphragme, votre larynx, et vos résonateurs n'auront plus de secret pour vous ! Vous aborderez préférentiellement le répertoire classique (musique religieuse, opéra, opérette) mais il est possible également d'aborder également le jazz et/ou la comédie musicale

Professeur : Julie Goron

Mercredi de 10 h 45 à 20 h 00

40 € la séance d'une heure

## Chorale

La chorale de Donneville est un ensemble composé d'une douzaine de choristes amateurs qui partagent leur plaisir de chanter en groupe, dans un esprit convivial. Les personnes ne connaissant pas la musique sont également les bienvenues. Le répertoire abordé est varié, allant de la musique sacrée et savante aux musiques populaires les plus récentes, en passant par les chants du monde et la chanson française, le tout a capella. Nous nous produisons lors d'événements donnevillois (journées du patrimoine, forum des associations, fête de la musique...), mais aussi lors de concerts organisés avec d'autres chorales de la région toulousaine.
Si vous souhaitez nous rejoindre, nous répétons tous les mercredis soirs (hors vacances scolaires) de 20h30 à 22h, à la mairie de Donneville.

Professeur : Camille Roux

Mercredi de 20 h 30 à 22 h 00
Mairie - Salle du bas

# Musique

Contact : Christophe Moysset et François Jocteur Monrozier

Adhésion Adulte 15 €

Adhésion Enfant 10 €

Toute activité (sauf mention contraire) nécessite une adhésion au CLAD.

Nouveau tarif jeune

## Tarifs 2020 - 2021

| Activités musicales | Cours | Durée (32 séances) | Tarif Trimestriel | | | Tarif Annuel | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Donnevillois | | Extérieur à Donneville | Donnevillois | | Extérieur à Donneville |
| | | | Enfant/Ado | Adultes | | Enfant/Ado | Adultes | |
| Chant | Individuel | 1/2 h | **120 €** | 160 € | 174 € | **360 €** | 480 € | 522 € |
| Chorale | Collectif* | 1 h 1/2 | | 47 € | 51 € | | 140 € | 153 € |
| Formation Musicale | Collectif* | 1 h | | 67 € | 75 € | | 200 € | 226 € |
| Instrument (Piano, guitare, batterie) | Individuel | 1/2 h | **120 €** | 174 € | 189 € | **360 €** | 522 € | 567 € |
| Instrument + Formation Musicale | Individuel + Collectif* | 1/2 h + 1 h | **150 €** | 213 € | 230 € | **450 €** | 640 € | 690 € |
| Ensemble «Muse En Si» | Collectif* | 1 h 1/2 (16 séances) | | Voir FJEP** | Voir FJEP** | | Voir FJEP** | Voir FJEP** |
| Ensemble (Donneville ou «Muse Ado») | Collectif* | 1 h 1/2 (16 séances) | Tarif à venir | | Tarif à venir | Tarif à venir | | Tarif à venir |
| MAO (Musique Assistée par Ordinateur) | Collectif* | 1 h (16 séances) | **67 €** | 100 € | 100 € | **200 €** | 300 € | 300 € |
| MAO (Musique Assistée par Ordinateur) | Individuel | 1 h (16 séances) | **120 €** | 174 € | 189 € | **360 €** | 522 € | 567 € |
| Ateliers, Master Class & Découvertes Instruments | Collectif* | *Des propositions seront faites dans l'année* | | | | | | |

** Activité maintenue (ou réduite) suivant le nombre d'inscrits.*

*** FJEP (Foyer des Jeunes et d'Éducation Populaire) de Montgiscard, association qui participe à «Muse En Si»*

La Bourse Jeune Musicien est reconduite pour l'année 2021/2022. L'attribution de la bourse est conditionnée au niveau de ressources du foyer fiscal duquel relève l'élève ou le futur élève. Ainsi peuvent prétendre à la bourse Jeune Musicien les familles (foyer fiscal) dont le quotient familial CAF est inférieur à 640. Les demandes de bourse sont déposées par les familles via le télé-service spécifique « Demande de Bourse au Jeune Musicien disponible» sur le portail subventions.haute-garonne.fr

S'inscrire

clad

www.leclad.fr