

# PROGRAMME DES ANIMATIONS



**30 JOURS D'ANIMATIONS  
AVEC ET POUR NOS MEMBRES**

## Escale n°1 **Découverte de l'Eutonie avec Corps en Jeu**

 Lundi 3 Juin de 18h à 19h30

 MJC d'Hérouville Saint-Clair, Pôle Animation et Jeunesse 1035 Belles Portes

*Créée par Gerda Alexander, l'eutonie permet, seul ou avec partenaire, d'explorer le tonus adéquat aux possibilités de chacun dans les situations de détente et d'énergie de mouvement.*

 Max 15 pers. A partir de 16 ans. Tenue adaptée requise.

## Escale n°2 **Et si on parlait de la santé mentale ? avec Advocacy**

 Mardi 4 Juin de 12h45 à 13h45  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Cette animation visera à sensibiliser sur les questions de la santé mentale, promouvoir le PSSM (Premier Secours en Santé Mentale) et vous en apprendre un peu plus sur comment agir avec quelqu'un qui va mal.*

 Max 15 pers. Tout public.

## Escale n°3 **Conférence gesticulée sur l'IVG avec ASSUREIPSS**

 Mardi 4 Juin de 18h à 20h  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*L'IVG en questions, où en est-on 50 ans la loi ? C'est à travers une conférence gesticulée d'environ 1h30 que l'association Assureipss reviendra sur l'histoire de cette loi et sur son actualité aujourd'hui.*

 Max 35 pers. Tout public.

## Escale n°4 **Bal interactif et familial avec Mandarine**

 Mercredi 5 Juin de 17h à 18h  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Dans ce nouveau bal, les danseurs vont beaucoup voyager (dans l'espace, au Far West, à la piscine ou sur le bord d'un volcan) et rencontrer toute une galerie de personnages hauts en couleur : un loup qui s'ennuie, une grenouille ballerine, un extraterrestre, des pêcheurs aux filets bien garnis...*

*Nos bals pour enfants sont dans l'esprit des bals folks traditionnels : les danses collectives sont des moments privilégiés de convivialité qui nous ouvrent aux autres et à nous-mêmes. Le mélange des âges, la rencontre avec des personnes qui ne font pas partie de notre entourage familial, le contact physique (de plus en plus rare aujourd'hui), tout concourt à une plus grande richesse des liens qui nous relient aux autres et au monde. Moment unique de fête et de convivialité.*

 Tout public, ouvert aux familles.

## Escale n°5 **80 ans de l'embarquement avec la Graine Normandie**

 Vendredi 7 Juin de 9h30 à 12h30  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Le pitch : Nous sommes en 2104, première année de la fin du dérèglement climatique. Que s'est-il passé en Normandie ces 80 dernières années ?*

 Max 10 pers.

## Escale n°6 **Visite d'une expo photo avec ARDI photographies**

 Vendredi 7 Juin de 16h30 à 18h  Château de Caen

*Visite guidée de deux expositions de photographie dans l'enceinte du Château de Caen à la salle de l'Echiquier et au Musée des Beaux-arts.*

 Max 25 pers. Difficulté d'accès si vous avez du mal à marcher.

## Escale n°7 **Visite guidée avec Les Amis du Petit Lourdes**

 Samedi 8 Juin de 14h à 17h  Le Petit Lourdes, 708 Rue des Sources  
14200 Hérouville-Saint-Clair

*Visite du site, découverte de son histoire et son importance sur Hérouville St Clair.*

 Tout public. Plusieurs créneaux de visite (14h, 15h et 16h).

## Escale n°8 **Déambulation clownesque avec Charivari Palace**

 Lundi 10 Juin de 9h30 à 11h  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Déambulation d'un clown au sein de la Maison des Associations. Il ira à la rencontre des usagers et visiteurs du bâtiment à l'occasion des 30 ans de S3A.*

## Escale n°9 **Apéro-échange "Les Décapsuleurs" avec l'ARDES**

 Lundi 10 Juin de 18h30 à 20h30  Maison des Solidarités, rue Daniel Huet  
à Caen

*Les décapsuleurs sont des temps d'échanges conviviaux : l'idée est d'alterner des temps d'échanges et d'apports théoriques, des retours d'expériences un verre à la main !*

*Ce décapsuleur sera sur la prise de décision dans les collectifs ! Prendre des décisions à plusieurs, prendre des décisions pendant des heures ? Venez en échanger avec nous !*

## Escale n°10 **Temps d'échange avec Vivre son deuil**

 Mardi 11 Juin de 10h à 12h  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Roselyne Boust, co administratrice propose un échange autour de l'enjeu de l'écoute et de l'accompagnement du deuil avec l'appui d'une association comme Vivre son deuil Normandie.*

 Tout public.

## Escale n°11 Soirée festive avec AHAJT



Mardi 11 Juin de 17h à 22h



Foyer Horizon Habitat Jeunes - 3 avenue de la Valeuse 14200 Hérouville Saint-Clair

*Fête en extérieur avec stands : vente de gâteaux et de boissons par les jeunes et les bénévoles, animations, jeux géants, et présentation des projets du FJT.*



Tout public.

## Escale n°12 Atelier "Brico-Déco" avec La Voix des Femmes



Mercredi 12 Juin de 17h à 19h



POCS - 1020 Grand Parc 14200 Hérouville

*Tout en donnant libre cours à votre créativité avec une activité manuelle, venez découvrir les projets d'apprentissage de la langue française au public réfugié et primo-arrivant et les projets d'accès à la culture pour tous menés par la Voix des Femmes.*



Tout public. Max 6 pers.

## Escale n°13 Animation ludique sur l'Allemagne avec Hérouville Garbsen



Jeudi 13 Juin de 17h à 18h30



MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Découvrez l'Allemagne et son influence dans notre quotidien à travers un jeu.*



Max 15 pers.

## Escale n°14 Animation dansante avec le CRAC



Vendredi 14 Juin de 14h à 16h



Salle Aubert à Hérouville (Haute Folie)

*Venez découvrir la danse en ligne avec un groupe de danseurs prêts à vous entraîner. Qui sait, vous aurez peut-être envie de revenir vous déhancher !*

## Escale n°15 Initiation avec le Judo Club Hérouville



Vendredi 14 Juin de 18h30 à 20h30



Judo Club - 22 Rue Denis Papin, Hérouville-Saint-Clair

*Inscrivez-vous pour vous initier à la pratique du judo de manière ludique et sécurisée !*



Max 15 pers. A partir de 15 ans.

## Escale n°16 Atelier chant avec Amorgen Maison des Voix



Samedi 15 Juin de 10h à 12h



MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Atelier chant de 2h animé par Isabelle Gancel, cheffe de chœur, pour découvrir le chant polyphonique. Aucune connaissance musicale n'est nécessaire, l'apprentissage se fait à l'oral, il faut juste avoir envie de chanter en chœur.*



Max 40 pers.

## Escale n°17 **Initiation au Kinomichi avec la MJC d'Hérouville**

 Lundi 17 Juin de 18h30 à 20h30  MJC d'Hérouville Saint-Clair, Pôle Animation et Jeunesse 1035 Belles Portes

*Le kinomichi permet de trouver ou retrouver une énergie vitale, par une pratique avec un.e partenaire recherchant l'allongement, l'ouverture du corps, mais aussi le dynamisme, l'équilibre du corps et une tonicité juste et adaptée... C'est une pratique basée sur le souffle, la sensibilité et développe sa présence à soi, à l'autre, au monde.*

 Max 15 pers. Tenue adaptée requise (tenue souple permettant le mouvement)

## Escale n°18 **Grand Blind Test avec l'association Des 4 Vents**

 Mardi 18 Juin de 17h30 à 18h30  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*2 à 5 équipes (de 2 à 8 joueurs) s'affronteront autour de Laurent et de son piano. Il leur jouera des airs plus ou moins célèbres (de la musique classique, du jazz, de la pop anglo-saxonne et de la chanson française) et les participant(e)s devront retrouver le nom de l'interprète (ou du compositeur) et le titre de la chanson (ou du morceau de musique).*

 Max 30 pers.

## Escale n°19 **Chaleurs des thés avec l'Association Quartiers Jeunes**

 Mercredi 19 Juin de 15h à 18h  En extérieur, lieu à confirmer (HSC)

*Proposition d'une dégustation de thé ou autres boissons servis aux habitants du territoire et aux membres des associations adhérentes de S3A*

## Escale n°20 **Visite-découverte avec les Amis du Musée Radar**

 Jeudi 20 Juin de 15h à 16h30  Musée Franco-Allemand du Radar  
Route de Bény - D83 14440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE

*Visite guidée de l'authentique station radar installée par les Allemands en 1942 et opérationnelle jusqu'au 17 juin 1944. Découvrez les secrets gardés jusqu'en 1995. Ne craignez pas une visite technique, c'est une plongée dans une histoire passionnante à laquelle nous vous invitons !*

 Max 20 pers.

## Escale n°21 **Initiation à l'Espéranto avec Hérouville Espéranto**

 Jeudi 20 Juin de 17h30 à 19h  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Atelier pour découvrir la langue Esperanto et les bases linguistiques. L'Esperanto est une langue internationale avec un réseau dans le monde entier qui permet de se rendre dans plus d'une centaine de pays, on est à égalité avec l'autre et ça change tout !*

 Max 15 pers.

## Escale n°22 **Lecture contée avec Larimaquoi**

 Jeudi 20 Juin de 19h à 20h

 MDA d'Hérouville Saint-Clair

*4 lectrices vous proposent une lecture appelée "histoires à dormir debout"*

 Tout public. Max 20 pers.

## Escale n°23 **Atelier "Papotte" avec Bien Naître et Grandir**

 Vendredi 21 Juin de 9h30 à 11h30

 Café des Parents et des Enfants -  
708 quartier Grande Delle 14000  
Caen

*Venez découvrir le Café des Parents et des Enfants et participer à un groupe de paroles autour de la parentalité. Ecoute et bienveillance au rendez-vous !*

 Ouvert aux parents et familles. Max 10 pers.

## Escale n°24 **Initiation aux échecs avec Les Cavaliers d'Hérouville**

 Samedi 22 Juin de 10h à 12h

 Club house du stade Prestavoine, Rue  
Guyon de Guercheville 14200 Hérouville

*Accompagné d'un formateur du club, des petits cavaliers proposent une initiation échecs suivi d'un petit tournoi au sein de la Maison des Associations. Les trophées S3A Echecs seront remis aux 3 premiers en fin de journée autour d'un pot offert par les familles de l'association.*

 Tout public. Max 30 pers.

## Escale n°25 **Atelier CER avec Une Pierre à l'Edifice**

 Lundi 24 Juin de 17h à 19h

 MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Vous avez déjà entendu parler du Contrat d'Engagement Républicain (CER) mais vous ignorez ce que c'est ou ce que cela implique pour les associations ? Participez à cet atelier-débat de sensibilisation aux enjeux du Contrat d'Engagement Républicain (CER) pour les associations !*

 Max 15 pers.

## Escale n°26 **Atelier santé et corps avec l'Epi Vert**

 Mardi 25 Juin de 11h30 à 12h30

 17 résidence des Pinsons 14000 Caen

*Atelier d'éveil corporel unique en Normandie, avec une prof incroyable !*

 Max 10 pers. Tenue adaptée requise.

## Escale n°27 **Sport santé avec Cap'Sport**

 Mardi 25 Juin de 12h30 à 13h30  MDA d'Hérouville Saint-Clair

*Séance de renforcement des muscles profonds (type pilâtes) en musique, avec des exercices ludiques.*

 Max 10 pers. Tenue adaptée requise.

## Escale n°28 **Discussion autour du système vélo avec Hérouelibre**

 Mercredi 26 Juin de 17h à 18h30  MDA d'Hérouville Saint-Clair (extérieur)

*Venez discuter autour du « Système Vélo » (tout ce qu'il faut pour permettre une pratique du vélo sur un territoire), et participer à un atelier « Itinéraire Vélotaf ». Possibilité de se déplacer pour trouver des itinéraires pour entre chez soi et le travail.*

## Escale n°29 **Prenez la parole avec TSF 98**

 Jeudi 27 Juin de 10h à 18h  Locaux de TSF 98, 326 Quartier des Belles Portes - Centre Commercial, Hérouville-Saint-Clair

*Mise à disposition des studios de TSF 98 pendant une journée pour y recevoir les associations qui le souhaitent pour venir découvrir l'outil radio et enregistrer une courte interview de 5 minutes pour se présenter et qui sera ensuite diffusée dans une émission spéciale ! (Une association par demi-heure)*

## Escale n°30 **Découverte de la musculation avec Hérouville Musculation**

 Samedi 29 Juin de 10h à 12h  La Fonderie, 14200 Hérouville-Saint-Clair

*Cours collectif et découverte de la musculation.*

 Max 15 pers.

## Escale n°30 **Squash et badminton avec l'ELSH** **Bis**

 Samedi 29 Juin de 9h à 14h  Espace 3 Raquettes 14 Rue de Bouvines, 14200 Hérouville-Saint-Clair

*Mise à disposition de 3 terrains de squash pour des créneaux de 45 minutes (6 personnes max par créneau). Mise à disposition de 2 terrains de badminton pour des créneaux d'1h à partir de midi (8 personnes max par créneau).*

 Chaussures de salles obligatoires (no marking). Le matériel sera prêté par l'ELSH.

Pour vous inscrire à une ou plusieurs animations, rdv sur le formulaire en ligne suivant :

<https://forms.gle/ePzKp8JhvSYH9njQA>

Vous pouvez également vous inscrire par téléphone au 02 31 06 17 50

