

les activités gometziennes



**préparez vos loisirs
2025-2026**



Sommaire



2-4

activités culturelles

5-11

activités artistiques

12-22

activités musicales

23-39

activités sportives

40-41

activités de bien-être

42-50

activités de loisirs



les activités gometziennes

Mairie de Gometz la Ville
Place de la Mairie
91400 Gometz la Ville

Tel. : 01 60 12 08 03

adresse mail :
mairie@gometzlaville.fr

site de la mairie :
www.mairie-gometzlaville.fr

Directeur de la publication :
Edwige Huot-Marchand

Responsable de la rédaction :
Estelle Guyot
et le comité de rédaction

Création et réalisation :
Estelle Guyot

Crédit photos :
Estelle Guyot, Edwige Huot-Marchand, J.M. Sattonnay, Agnès Maurin, Michel Lajugie, Philippe Dumont, Alain Paris, Bernard Lloret, Ken Grainger, Alexia Beaufils, Ophélie Lafouasse, Marion Lopez, Olga Saint-Léger, Delphine Taghian, Nelly Revol-Buisson.

Editeur :
Mairie de Gometz la Ville
91400 Gometz la Ville

Impression :
Imprimerie de la CCPL
N°ISSN 1279-9564



Contacts



Ces activités culturelles, artistiques, musicales, sportives, de loisirs et de bien-être sont organisées par les associations gometziennes et amies :

ADAPS 91

Présidente :
Agnès MAURIN
09 66 92 96 81
adaps91@sfr.fr

Amigoville

Présidente :
Claire PESCHEUX
09 72 54 83 61 (répondeur)
contact@amigoville.org

Animusic

Président :
Yves PENN
06 73 74 81 40
yveton.penn@gmail.com
animusic.farfadets@gmail.com

Atelier choral gometzien

Présidente :
Annick DENIS
06 10 47 38 39
denis.annick@wanadoo.fr

Bibliothèque municipale

Présidente :
Madame le Maire
de Gometz la Ville
01 60 12 42 18
mairie@gometzlaville.fr

Caisse des Écoles

Présidente :
Madame le Maire
de Gometz la Ville
Mairie : 01 60 12 08 03

Vice-présidente :
Laetitia MOLINA
06 64 77 37 38
cdegometz@gmail.com

Club des Seniors

Présidente :
Patricia ROUSSET
patricia.rousset@gmail.com

Comité de Jumelage

Président :
Pierre TRINQUET
01 60 12 30 27
trinquet.soubret@gmail.com

Culture, Fêtes et Sports

Présidente :
Delphine TAGHIAN
06 25 74 41 94
delphine.taghian@gmail.com
contact.cfs91@gmail.com
Site : cfs-gometzlaville.fr

Faire Vivre Les Serres de Beaudreville

Coordinatrice
Nelly REVOL-BUISSON
06 79 32 11 45
contact@serres-beaudreville.org

Ocalyse des Arts

Directrice Artistique :
Ophélie LAFOUASSE
06 12 33 50 26
ocalycedesarts@gmail.com

Peps'0'Danse

Présidente :
Olga BELLINI SAINT LEGER
06 81 72 64 75
pepsodanse@gmail.com

Pinceaux Passion

Animatrice :
Violette VERGELY
06 88 07 50 46
pv.vergely@orange.fr

Potago

Présidente :
Marion LOPEZ
06 50 76 47 77
potago@laposte.net

Skippy Boxing Club

Président :
Romain DUQUESNE
06 19 51 44 70
bureau@skippyboxingclub.fr



EDITO

Enfants, ados, parents et Séniors... je suis sûre qu'en parcourant ce guide, vous trouverez l'activité qui vous permettra de bouger, apprendre, approfondir, vous détendre et partager de bons moments entre voisins et amis.

Ces activités 2025-2026, orchestrées par les associations de notre village, dynamiques et engagées depuis quelques années pour certaines, voire des décennies pour d'autres, vous permettront de profiter de loisirs de qualité à proximité de chez vous afin de gagner en temps et en qualité de vie.

Le Conseil municipal soutient ces associations en leur allouant une subvention substantielle pour leurs projets d'activités et d'animations du village dans le but d'élargir le choix culturel, sportif et de loisirs pour tous.

Il met à disposition les locaux, les fluides, le matériel, l'entretien et souvent le personnel municipal pour des aides diverses, ce qui représente en équivalence « Dépenses » une part non négligeable du budget communal qui entre sur une ligne intitulée « Subventions indirectes aux associations » au profit de tous.

Privilégiez les inscriptions directement auprès des associations et animateurs dont les coordonnées sont renseignées dans les pages correspondantes. Je vous donne rendez-vous au Forum des associations et activités de la vie gometzienne le samedi 06 septembre de 10h00 à 18h00 au foyer rural pour prendre des renseignements et récupérer vos bulletins d'adhésions.

Les différents cours débuteront la semaine du lundi 8 septembre 2025 pour se terminer le dimanche 21 juin 2025 et seront suspendus pendant toutes les vacances scolaires.

Bien à vous,



Estelle Guyot

Adjointe chargée des relations avec les Associations,
des animations culturelles et sportives
et de la Communication.



Accès direct au site
de Gometz la Ville

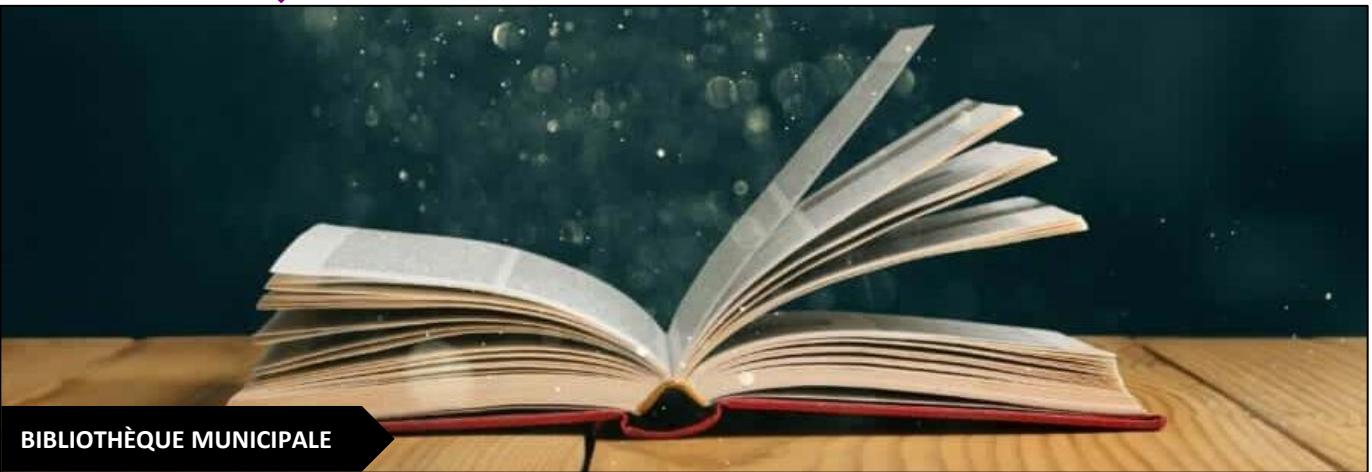


Visez le QR code
et cadrez-le

Accès direct à notre
page Facebook
de Gometz la Ville



Visez le QR code
et cadrez-le



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

De nombreux livres sont à votre disposition avec les catégories romans adultes, adolescents, enfants, mais aussi BD, mangas, histoires à écouter et tout type de collections de "Quelle histoire", en passant par " J'aime Lire", et bien d'autres encore

N'hésitez pas à venir vous inscrire que vous soyez seul ou en famille, et partager un moment de convivialité avec nous !

Grâce aux achats réguliers de livres, plus de 9.000 références de livres adultes et enfants vous attendent dans un cadre convivial et cocooning afin de prendre le temps de lire en toute quiétude.

De nombreuses nouveautés littéraires pour tous les âges - enfants, ados et adultes - tout au long de l'année, un nouveau site internet :

<https://mediathequegometzlaville.opac-x.fr/>

et une application pour voir toutes les nouveautés et trouver votre bonheur de manière plus simple et depuis chez vous !

Le Contact

mairie@gometzlaville.fr

Bibliothèque : 01 60 12 42 18

Les horaires

Mercredi : de 15h30 à 17h00

Samedi : de 10h00 à 12h00

Ouvertures ponctuelles pendant les vacances scolaires.

Les tarifs

Résidents sur Gometz la Ville

GRATUIT

Non-résidents sur Gometz la Ville

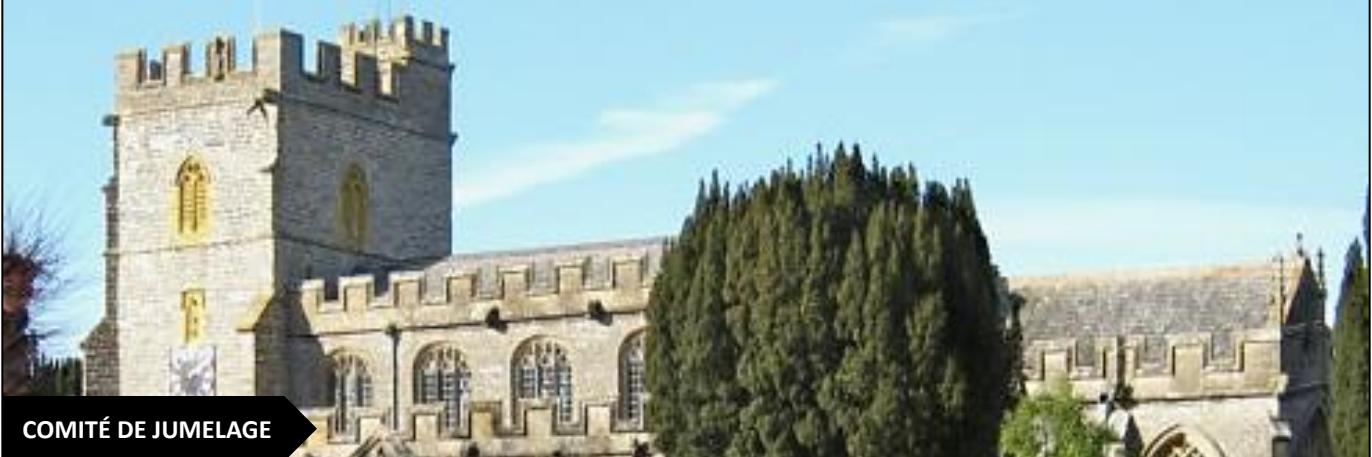
Adultes : 17€ par an

Enfants : 5€ par an



Notre application via le flashcode à scanner depuis votre mobile ou tablette :





COMITÉ DE JUMELAGE

© Copyright Ken Grainger

Gometz la Ville est jumelée depuis 1995 avec High Ham, un village anglais de 800 habitants, situé au sud-ouest du Royaume-Uni.

Au fil des ans, le Comité a constaté l'intérêt faiblissant des habitants de Gometz la Ville pour le Jumelage, intérêt d'ailleurs similaire à celui que manifestent nos amis anglais. Cet essoufflement est normal et le lot de tout Jumelage.



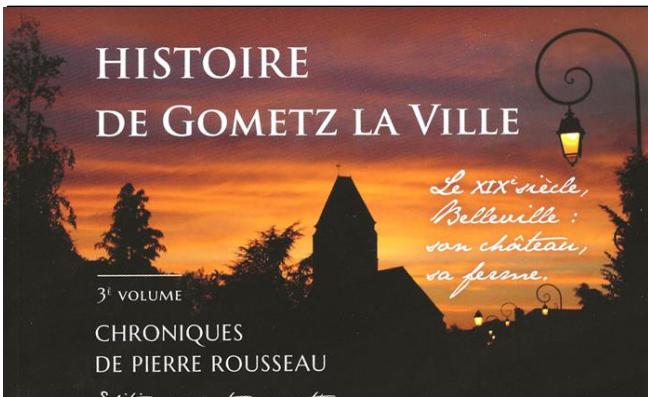
Le Comité a décidé de préserver les contacts établis et de maintenir des relations de courtoisie avec High Ham, tout en examinant de nouvelles pistes.

Le Contact

Pierre TRINQUET
01 60 12 30 27
trinquet.soubret@gmail.com

Comment adhérer au Comité de Jumelage ?

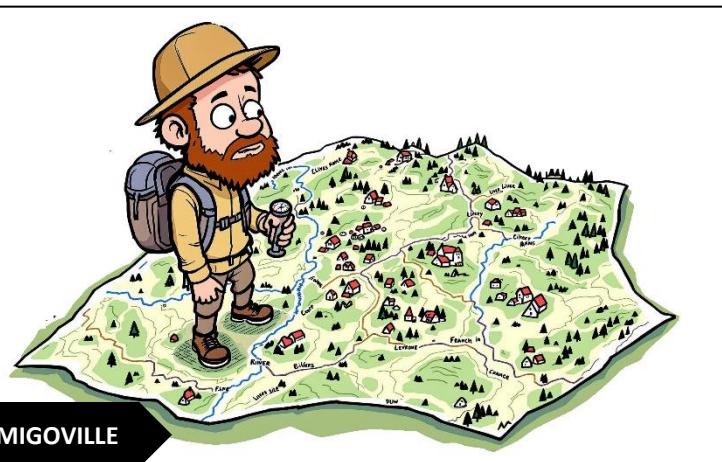
Le comité de jumelage est au service de tous les gometziens qui en sont tous « Membre » sans adhésion.



HISTOIRE DE GOMETZ LA VILLE
Le XIX^e siècle, Belleville :
son château, sa ferme.

3^e VOLUME
CHRONIQUES
DE PIERRE ROUSSEAU

FAIRE PARLER LES RICHESSES DE NOTRE PATRIMOINE – AMIGOVILLE



AmiGoVille, association des Amis de Gometz la Ville pour son patrimoine.



Vous venez de vous installer ou vous êtes Gometzien depuis des générations, vous serez intéressés par le patrimoine de notre village aux portes de Paris, en bordure de la vallée de Chevreuse ! Aujourd’hui à la frontière (externe) du plateau de Saclay et du grand Paris, le village s’inscrit dans une région en pleine évolution mais n’en oublie pas moins ses racines, son histoire au sein du Hurepoix.

Depuis 2016, notre association œuvre pour mettre en valeur le patrimoine naturel, culturel et humain de ce site. AmiGoVille génère des actions d’intérêt général destinées à tous les habitants de la localité et des environs parmi lesquels on peut rappeler : en 2016, la reconstitution de l’école des années 1930 ; 2018 avec les Fermes de Gometz, Du cheval de trait à nos jours ; 2019 l’Aérotrain avec les Amis de Jean Bertin, 2019 la Fresque du climat avec le Shift Project, 2024 le Centenaire des pompiers de Gometz, des concerts variés qui se déroulent dans l’église...

▪ Nos Actions pour 2025/2026

A l’occasion du Forum des associations le 6 septembre 2025, nous proposons à la vente le troisième livret de l’Histoire de Gometz La Ville ! Comme les précédents, il provient des écrits de Pierre Rousseau, notre historien local, et restitue la vie au travers de la ruralité du XIX^e siècle, de la ferme et du château de Belleville !

En mars 2026, l’opération « Vol au-dessus d’un nid de Gometziens » basée sur une Carte au sol (une carte au 1/500 de 10x12m) sur laquelle on pourra circuler. Il s’agira de faire survoler par tous le territoire de la commune de façon originale et ludique avec des jeux, des récompenses... Un pot de l’amitié sera offert à l’issue de l’animation.

Nous vous inviterons tous, Gometziens des tous âges et Chevriens (qui en 1974 étaient Gometziens ...) et amis des communes voisines à modéliser au 1/500 les lieux importants du village ; la Mairie, l’Église, l’École, le Château ou leur propre Maison pour les déposer sur la Carte et ajouter ainsi la troisième dimension.

Prochains rendez-vous

- Forum des associations le samedi 6 septembre 2025 de 10 h à 18 h au foyer rural
- « Vol au-dessus d’un nid de Gometziens » en mars 2026
- Concerts à l’église de Gometz La Ville à l’automne 2025 et au printemps 2026

Nous comptons sur vous tous pour adhérer (6 €) pour soutenir notre action et pour traduire les idées en action afin de mettre en valeur notre précieux patrimoine.

Rappel : AmiGoVille a l’accord de la DGFP (Direction Générale des Finances Publiques,) qui permet aux particuliers de déduire fiscalement 66% de leurs dons et 60% aux entreprises

Contacts :

contact@amigoville.org





Le théâtre est pour l'enfant un moyen d'acquérir une certaine aisance gestuelle et verbale. Il l'oblige à contrôler son rapport avec les autres.

L'apprentissage se fait à l'aide de jeux, d'utilisation de l'imaginaire, d'exercices d'expression et de comportement scénique.

L'année se terminera par un spectacle qui est préparé tout au long des ateliers.

Nota : Nous nous réservons la liberté du choix des groupes pour chaque enfant en fonction de sa maturité.

Programme de l'année :

- Le 08 novembre 2025 : Participation à la veillée contes et légendes "La nature parle et l'homme n'écoute pas", l'occasion d'une première expérience sur scène.
- Le 28 juin 2025 : La saga des Farfadets vous présentera la pièce préparée lors de l'année : "Lilo et Stitch", une histoire d'amitié entre un extraterrestre et une petite fille, revue et adaptée par nos soins pour la scène.

L'animateur :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr



Le format du cours :

Cours collectif d'1 heure.

Les horaires :

4 à 6 ans : Mercredi de 14h30 à 15h30

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

160 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

170 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



THÉÂTRE PRÉ-ADOS 7 À 12 ANS - LES FARFADETS D'ANIMUSIC



Le théâtre est pour le pré-ado un moyen d'acquérir une certaine aisance gestuelle et verbale. Il l'oblige à contrôler son rapport avec les autres.

L'apprentissage se fera à travers des jeux d'expression, d'improvisation, de diction, de comportement scénique et d'utilisation de l'imaginaire.

Outre le jeu d'acteur, les enfants et pré-ados participeront à l'organisation, décors, affiche, costumes, etc. ...

Nota : Nous nous réservons la liberté du choix des groupes pour chaque enfant en fonction de sa maturité.

Programme de l'année :

- Le 08 novembre 2025 : Participation à la veillée contes et légendes "La nature parle et l'homme n'écoute pas", l'occasion d'une première expérience sur scène.
- Les 27, 28, 29 juin 2026 : La saga des Farfadets vous présentera les pièces préparées lors de l'année : "Lilo et Stitch" L'histoires d'une amitié entre un extraterrestre et une petite fille, et "Les chèvres" d'après le film, adaptés et revus pour la scène.

L'animateur :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr

Le format du cours :

Cours collectif d'1 heure.

Les horaires :

7 à 12 ans : Mercredi de 16h45 à 17h45 et vendredi de 18h à 19h

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

160 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

170 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



Quel est l'intérêt d'un tel atelier ?

Suite logique des farfadets enfants et pré-ados, le théâtre ados permet de travailler en équipe et, dans celle-ci, découvrir et épanouir sa personnalité, de parvenir à une bonne diction, utile pour un examen, un entretien, un contact avec les autres.

Le geste et l'espace sont aussi étudiés, ce qui donne de l'assurance dans les déplacements.

La mémorisation progresse, et, pour certains, il est possible de préparer l'option théâtre du baccalauréat.

Nota : Nous nous réservons la liberté du choix des groupes pour chaque enfant en fonction de sa maturité.

Programme de l'année :

- Le 08 novembre 2025 : Participation à la veillée contes et légendes "La nature parle et l'homme n'écoute pas", l'occasion d'une première expérience sur scène.
- Les 27, 28 et 29 juin 2026 : La saga des Farfadets, Les Elfes vous présenteront la pièce préparée lors de l'année : "Toc toc" de Laurent Baffie adaptée par les ados.
- Participation aux pièces des Farfadets.

L'animateur :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr



Le format du cours :

Cours collectif d'1 heure.

Les horaires :

13 à 18 ans : Lundi de 18h00 à 19h00 et mercredi de 18h00 à 19h00.

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

160 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

170 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



STAND UP ADOS (+15 ANS) ET ADULTES - ANIMUSIC

Genre comique où un humoriste, sans décor ni accessoire, brise le «quatrième mur» en prenant l'auditoire à témoin. Cette forme de numéro, qui se pratique souvent en solo, est apparue à la fin du 19° siècle dans les cabarets et a de plus en plus de succès aux États-Unis (Chris Rock, Jim Carrey) comme en France (Fernand Raynaud, Raymond Devos, Coluche, Muriel Robin, Paul Mirabel).



- Apprendre le comportement scénique, à occuper l'espace, à maîtriser la diction, le rythme, l'ambitus (hauteur de voix),
- Utiliser son regard, ses mimiques, ses gestes,
- Puis jouer des sketches de grands comiques ou écrire les siens,
- Enfin créer un « personnage » et son « univers »,
- Pour finir par jouer en public, lors d'une soirée cabaret.



L'animateur :

Philippe DUMONT
06 03 97 95 31
philou.demon@free.fr

Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure 30.

Les horaires :

Mardi de 20h00 à 21h30

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

290 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

310 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



La Troupe du théâtre adultes de Culture, Fêtes et Sports est composée d'une douzaine de comédiens amateurs. Si l'expérience vous tente, rejoignez-les pour préparer leur spectacle qui est en général une pièce de boulevard.



Ce spectacle sera joué 4 fois devant un public de Gometziens, puis sur la scène de communes voisines.

Après avoir joué «Le Père Noël est une ordure», «Le ruban» de Feydeau, « On déride Grand-Mère », « Au Cerf qui brame », « Rififi et charentaises », « Du génie dans la peinture », « Je veux voir Mioussov » et « L'Héritage Américain », « Orage sur Biarritz », nous allons commencer à monter une nouvelle pièce pour 2025.

L'animatrice :

Christine CHEBILLE
07 86 62 82 19
chris.chebille@gmail.com

Le format du cours :

Tous les vendredis soir les comédiens se retrouvent au foyer rural pour travailler le spectacle qui sera présenté au public. Il n'y a pas de cours pour débutant, mais mise en commun d'un savoir-faire acquis au long des spectacles qui ont été montés.

Les horaires :

Vendredi : de 20h45 à 23h30

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

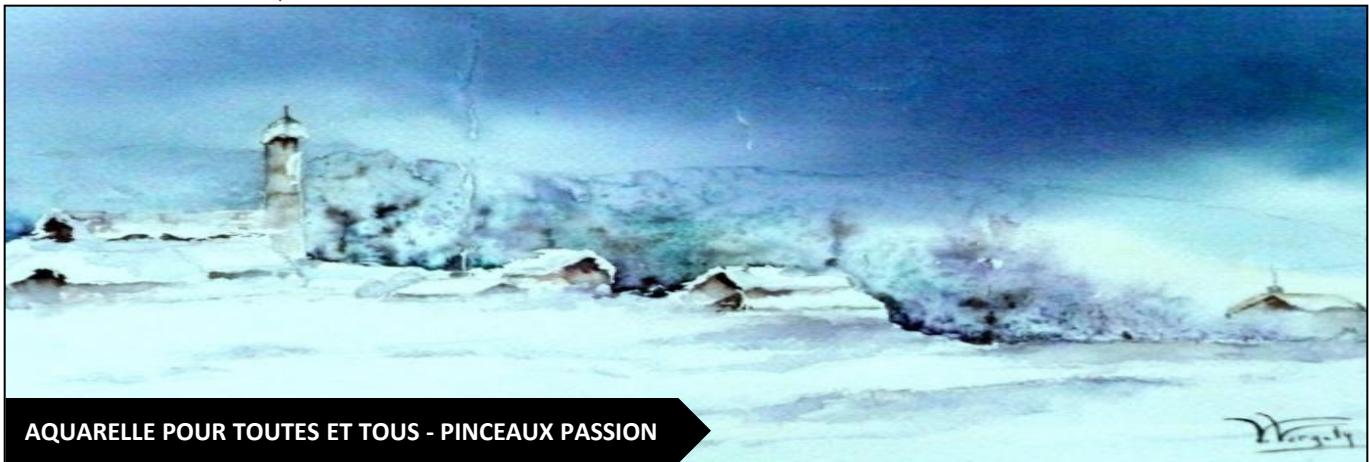
Les tarifs (en plus de l'adhésion à l'association Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

Gratuit (seule l'adhésion à l'association Culture, Fêtes et Sports est nécessaire)

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



AQUARELLE POUR TOUTES ET TOUS - PINCEAUX PASSION

Plaisir des jeux de couleurs et de lumière et savant dosage de la goutte d'eau avec Violette Vergely, aquarelliste et professeur d'aquarelle qui guide, conseille et encourage !

Cours adaptés pour débutants et initiés .

L'animatrice :

Violette VERGELY

Aquarelliste

06 88 07 50 46

pv.vergely@orange.fr

Le format :

Atelier de 8 à 10 personnes maximum.

Inscription aux 15 séances de 2h30 pour l'année, soit 5 séances par trimestre.

Les horaires :

Vendredi de 14h30 à 17h00.

Dates prévisionnelles des 5 cours du 1er trimestre de la saison 2025-2026 :

les vendredis 26 septembre, 3 et 10 octobre, 7 et 21 novembre ou 5 décembre.

Les dates des 2 trimestres suivants sont définies avec les participants.

Lieu :

Chemin de Damiette à Gometz la Ville

Renseignements et inscriptions :

Violette Vergely : 06 88 07 50 46 – pv.vergely@orange.fr

Edwige Huot-Marchand : 06 11 20 66 26 – hm_ed@yahoo.fr

Les tarifs :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

360€ pour les 15 séances.

Cours d'essai possible : 35€ le cours.



Les Ateliers D'Arts Plastiques et Scéniques du 91 (ADAPS 91) ont pour but de promouvoir la culture artistique auprès d'un public large, curieux de découvrir des pratiques et des artistes, désireux d'échanger pour un éveil partagé sur l'art.

Chaque mois un rendez-vous artistique sur un thème et une technique.

Le nombre de participants est limité à 15 par séance et avec un minimum de 5.

Les ateliers sont "à la carte" : les participants peuvent venir les mois qui leur conviennent.

Le format de l'atelier :

Cours collectif de 2 heures, un mercredi et/ou un vendredi par mois.

Les horaires :

Les mercredis de 10h00 à 12h00 :

17 septembre : initiation à la gravure

15 octobre : peinture / pochoir

12 novembre : initiation au pastel

10 décembre : mosaïque

7 janvier, 4 février, 18 mars, 15 avril : théâtre

13 mai : représentation théâtrale

10 juin : finissage des travaux de l'année

Les vendredis de 18h30 à 20h30 :

19 septembre et 10 octobre : initiation à la gravure

14 novembre et 12 décembre : des coupages

9 janvier et 6 février : Initiation théâtre

20 mars et 10 avril : empreintes collage

22 mai et 12 juin : initiation théâtre

Il est préférable d'être présent aux 2 séances prévues sur une même thématique.

Lieux :

Les mercredis : Foyer rural grande salle du 1^{er} étage

Les vendredis : salle de l'Aérotrain

Renseignements et inscriptions :

Agnès MAURIN, artiste plasticienne / adaps91@sfr.fr / 09.66.92.96.81

Les tarifs :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville - Adhésion obligatoire à ADAPS91 (couverture d'assurance)

Pour les adhérents : 10€ la séance pour les ados et adultes, 5€ la séance pour les enfants -10 ans.

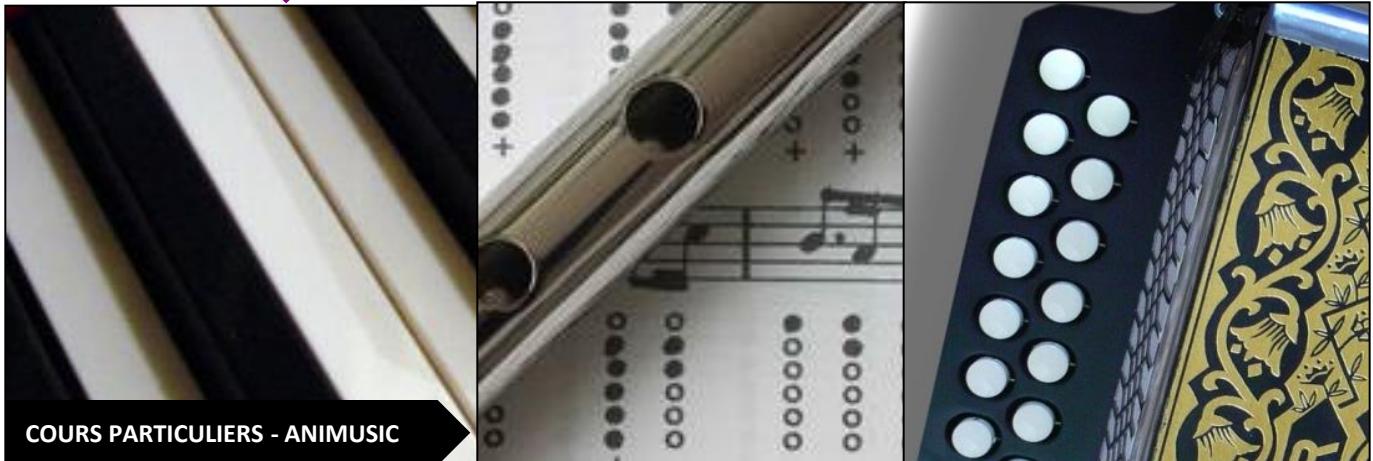
Les enfants -10 ans doivent être accompagnés d'un référent légal pour toute la durée de l'atelier.

Le matériel de base est fourni par l'association. Réservations des ateliers indispensables.



Adhésion à ADAPS 91

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à ADAPS 91, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



COURS PARTICULIERS - ANIMUSIC

Pédagogie basée sur « Les Méthodes Actives ». Découverte de l'instrument par le jeu. Les cours incluent l'apprentissage du solfège.

Apprenons avant tout à faire aimer l'instrument, aimer à en jouer et le reste suivra.

« La musique est la langue des émotions. » (E. Kant)

Le répertoire étudié évolue en fonction des demandes de l'élève.

Cours à partir de 7 ans.

Cours proposés :

- Piano
- Dulcimer
- Flûte Irlandaise
- Chant
- Accordéon Diatonique



L'animateur :

Philippe DUMONT
06 03 97 95 31
philou.demon@free.fr

Le format du cours :

Cours individuel de 30 minutes.

Les horaires :

Jour et heure à définir avec le professeur.

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

720 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

770 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



ACCORDÉON DIATONIQUE – ANIMUSIC

Apprentissage sous forme de petits groupes (2 à 6) à partir de 9 ans.

Préparation à un répertoire dans le but de participer aux bals traditionnels organisés par Animusic ainsi qu'aux bals et/ou concerts organisés par d'autres.

Deux bals sont organisés dans l'année. : en octobre et en avril.

Possibilité d'apprendre à jouer en chantant.

L'animateur :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr



Le format du cours :

Cours collectif de 30 minutes minimum évoluant en fonction du nombre d'élèves.

Les horaires :

Jour et heure à définir avec le professeur

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville :

270 €

Non-résidents sur Gometz la Ville :

300 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



GUITARE - ANIMUSIC

La guitare, instrument de composition ou d'interprétation à part entière, c'est aussi l'ami nomade pour l'accompagnement de tout rassemblement en famille, entre amis ...
Le professeur d'Animusic est prêt à vous faire découvrir et aimer cet instrument passionnant.
Il propose l'apprentissage et le perfectionnement.
Méthode avec ou sans solfège (tablature).



L'animateur :

François DEJEAN
06 82 13 37 42
francois.dejean@wanadoo.fr

Le format du cours :

Cours individuel de 30 minutes.

Les horaires :

Mardi ou vendredi à partir de 17h00.
(Horaire précis à définir avec le professeur)

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville
720 €

Non-résidents sur Gometz la Ville
770 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



Facile à apprendre, la flûte irlandaise ou Tin Whistle se joue rapidement de façon intuitive.

Elle sert souvent de première approche à d'autres instruments comme la cornemuse, la bombarde, le haut-bois...

Mais c'est aussi un instrument à part entière avec une sonorité à mi-chemin entre la flûte à bec et la traversière.



L'animateur :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr



Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure.

Les horaires :

Jour et heure à définir

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

250 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

280 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



MASTER CLASS D'HARMONICA AVEC RACHEL PLAS (À PARTIR DE 7 ANS) - ANIMUSIC

Un cours de groupe avec Rachel PLAS les mois de septembre, novembre, janvier, mars et mai.
Une répétition intermédiaire avec Philippe Dumont les mois d'octobre, décembre, février et avril.



L'animateur :

Rachel PLAS et Philippe DUMONT
06 03 97 95 31
philou.demon@free.fr



Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure minimum (pouvant évoluer avec le nombre d'élèves)

Les horaires :

Samedi de 14h00 à 15h00

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 séance : 50 €

Cycle complet : 200 €

(intégrant les répétitions intermédiaires)

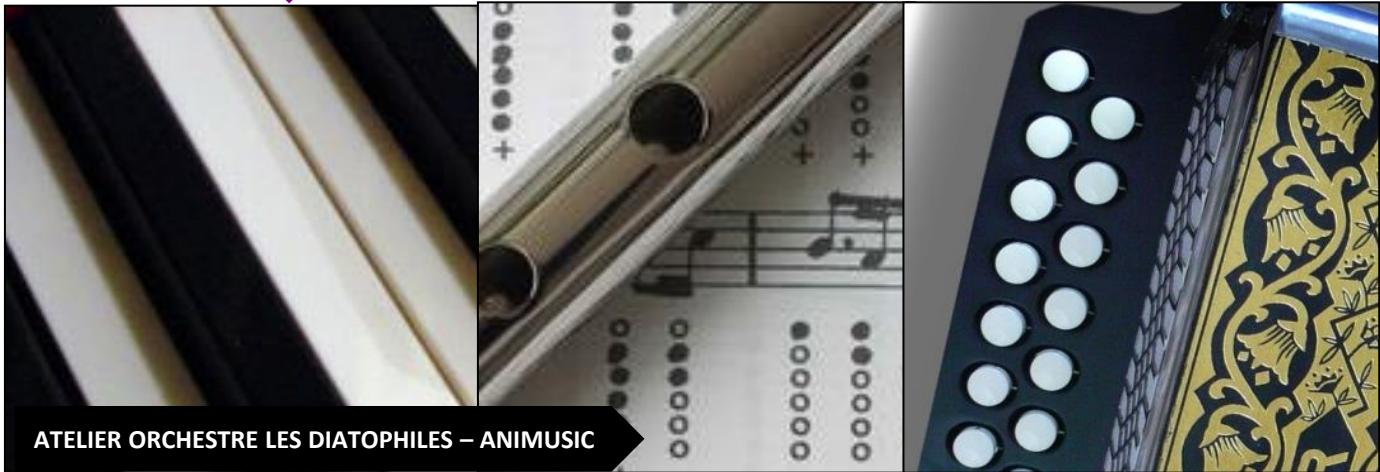
Non-résidents sur Gometz la Ville

1 séance : 60 €

Cycle complet : 220 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



Groupe constitué par les élèves de musique (accordéon, piano, guitare, chant, violon, clarinette, saxo, percussions et tous autres bois, cuivres, cordes...) et ouvert à toute personne voulant participer à des animations sur les marchés, dans les écoles, EHPAD, festivals....



Notre grand projet de cette année: enregistrer un album accompagnant un livret de partitions et paroles des chants.

Les animateurs :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr

Yves PENN

06 73 74 81 40

yveton.penn@gmail.com

Le format du cours :

Mardi de 19h00 à 21h00

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville :

30 €

Non-résidents sur Gometz la Ville :

40 €

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



Méthode de lecture de solfège rapide, sans instrument.

Cette méthode (AsPAM) permet d'apprendre rapidement à lire les partitions de façon intuitive.



Créée, au départ, pour les chanteurs, choristes, chefs de choeurs... elle se révèle également efficace pour les instrumentistes.

Les cours sont vivants (petits exercices, challenges et jeux) et ne demandent que peu d'entraînement à la maison.

Cours à partir de 12 ans.

L'animateur :

Philippe DUMONT
06 03 97 95 31
philou.demon@free.fr

Le format du cours :

Cours collectif d'1 heure.

Les horaires :

Jeudi de 20h30 à 21h30.

Lieu :

Foyer rural : salle de musique au rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

195 €

55 € pour les élèves d'instruments Animusic

Non-résidents sur Gometz la Ville

205 €

55 € pour les élèves d'instruments Animusic

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



CHANT SCÉNIQUE ET CHORAL ENFANTS - 7 À 12 ANS - ANIMUSIC

Chant seul ou à plusieurs, avec micros, mise en scène, chorégraphies (dansées ou non), chacun décide de ce qu'il veut chanter, accompagné par des bandes-son, puis par des musiciens professionnels !



Concerts prévus à la fête de la musique et lors de la Saga des Farfadets.

« Ces cours sont très amusants et il y a un vrai esprit de convivialité.

Ouvert aux filles comme aux garçons, on s'intègre rapidement et, pour être franche, il n'y a pas un cours où l'on ne rigole pas...

Si l'on veut s'améliorer ou juste parce qu'on aime bien chanter, nous sommes là pour ça.

En tout cas j'espère que ce message vous a donné envie d'y venir et de vous inscrire. »

(texte écrit par une élève du cours de chant)

L'animateur :

Philippe DUMONT

06 03 97 95 31

philou.demon@free.fr

Le format du cours :

1 heure

Les horaires :

Mercredi 15h30 à 16h30

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

195 €

55€ pour les Farfadets d'Animusic

Non-résidents sur Gometz la Ville

205 €

55€ pour les Farfadets d'Animusic

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



ATELIERS MUSICAUX ENFANTS, ADOS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Les ateliers musicaux ont pour vocation de :

- donner envie aux enfants de poursuivre l'apprentissage d'un instrument par le plaisir de jouer en groupe,
- développer l'écoute musicale et la synchronisation entre instruments,
- partager des moments de musique et de convivialité.



Instruments :

Guitare, batterie, clavier, cuivre, ... mais aussi chant...

L'animateur :

Vincent LEPINAUX (Professeur diplômé)

06 14 09 53 94

vincent.lepinaux@gmail.com

Le format du cours (5 inscrits minimum par cours) :

Cours collectif d'1h les ados : 13/15 ans.

Cours collectif d'1h15 pour les grands ados : 16/18 ans

Les horaires :

Ados 13/15 ans : Mercredi 17h30

Grands Ados 16/18 ans : Mercredi 18h30

Lieu :

Foyer rural : salle du fond rez-de-jardin

Les tarifs enfants -16 ans (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non- résidents sur Gometz la Ville

285 €

Les tarifs ados + 16 ans (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non- résidents sur Gometz la Ville

355 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



ATELIERS MUSICAUX ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Les ateliers musicaux ont pour vocation de :

- donner envie aux participants de poursuivre l'apprentissage d'un instrument par le plaisir de jouer en groupe,
- développer l'écoute musicale et la synchronisation entre instruments,
- partager des moments de musique et de convivialité.



Instruments :

Guitare, batterie, clavier, cuivre, ... mais aussi chant...

L'animateur :

Vincent LEPINAUX (Professeur diplômé)

06 14 09 53 94

vincent.lepinaux@gmail.com

Le format du cours (5 inscrits minimum par cours) :

Cours collectif d'1h15 pour les adultes.

Les horaires :

Mercredi 19h45 : groupe Rhum's & Co

Mercredi 21h : groupe Quadravénères

Lieu :

Foyer rural : salle du fond rez-de-jardin

Les tarifs adultes (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

355 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



L'ATELIER CHORAL GOMETZIEN

Créé depuis 12 ans par la cheffe de chœur Edwige Huot-Marchand, l'Atelier Choral Gometzien se porte bien, même très bien : lors de la dernière session 2024-2025, près de 35 participants s'y sont inscrits sous la direction d'Edwige Huot-Marchand et de Françoise Mousset, en tant que Cheffes de Chœur. Et de fait un choix de chants très variés, pour le plaisir de tous, a motivé et enthousiasmé les choristes, venant de Gometz la Ville mais aussi de Saint-Auban, Gif, Bures, Marcoussis et Limours ...

Son succès : permettre à toutes et tous, de venir chanter pour le plaisir et de partager cette envie dans une ambiance détendue, amicale et joyeuse.

Venez nous rencontrer lors du Forum des Associations de Gometz la Ville le samedi 6 septembre 2025, nous vous ferons partager notre enthousiasme et vous présenterons notre programme de chants pour cette nouvelle saison !

La pédagogie :

Acquisition rapide des morceaux, bases du solfège, libérer sa voix.

Echauffement, respiration, technique vocale, vocalises, rythme et polyphonie par le chant choral à plusieurs voix.

Les cheffes de chœur :

Edwige HUOT-MARCHAND
06 11 20 66 26
hm_ed@yahoo.fr

Françoise MOUSSET
06 07 45 57 23
jpfmousset@gmail.com

Le format des cours :

Cours collectifs.

Reprise des cours mardi 16 septembre.

Les horaires :

Mardi : de 17h30 à 20h00

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Le tarif (en plus de l'adhésion à l'Atelier Choral Gometzien) :

gratuit

Adhésion à l'Atelier Choral Gometzien

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'Atelier Choral Gometzien, moyennant une cotisation d'adhésion de 25€ par personne.



Le Judo est un art de défense, une discipline éducative riche et variée et un sport complet et attractif. Il permet à de nombreux enfants d'acquérir un équilibre physique et mental harmonieux, tout en se défoulant avec plaisir.



Après une période d'échauffement, la section Judo de Culture, Fêtes et Sports propose aux enfants de nombreux exercices et mises en situation qui leur permettent d'apprendre à se contrôler tout en s'amusant, et d'acquérir les techniques de cet Art.

La section Judo est adhérente à la Fédération Française de Judo et tous ses Adhérents y sont licenciés. Différentes compétitions seront proposées aux enfants au cours de l'année.

L'animateur

Yoann GASTEBOIS - 06 22 61 41 93 - yoann-gastebois@outlook.fr

Le format du cours :

Cours collectif de 45 minutes pour les enfants à partir de 5 ans / Cours collectif de 75 minutes pour les pré-ados (à partir de 9 ans).

Les horaires :

Enfants : Jeudi de 18h00 à 18h45 / Pré-ados : Jeudi de 18h45 à 20h00

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports, licence FFJ comprise) :

Résidents sur Gometz la Ville

150€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)

180€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)

Non-résidents sur Gometz la Ville

160€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)

190€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)

Forfait 2 activités au choix : Judo + Foot ou Kids-Chore + Foot ou Judo

Résidents et non –résidents sur Gometz la Ville

250€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)

270€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo ou une attestation QS Sport. Pour les adhérents qui souhaitent participer à des compétitions, la licence est obligatoire et le certificat médical doit mentionner « pratique du Judo en compétition »

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.



FOOTBALL LOISIRS ENFANTS ET ADOS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs.

En dehors des séances d'entraînement, les enfants participeront à quelques rencontres amicales avec d'autres villages de la région.



L'animateur

Benjamin CLAIRAC
06 07 95 94 73

Cours foot enfants et préados (minimum de 10 participants) :

Cours collectif : 1h30

Les horaires (horaires confirmés en septembre) :

- 6 - 10 ans : samedi de 09h30 à 11h00
- 11 - 15 ans : samedi de 11h00 à 12h30

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

180 €

Forfait 2 activités au choix : Judo + Foot ou Kids-Chore + Foot ou Judo

Résidents et non –résidents sur Gometz la Ville

250 € pour les enfants

270 € pour les pré-ados

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.



FOOTBALL LOISIRS JEUNES (+ 15 ANS) ET ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs pour les + de 15 ans et les adultes.



L'animateur

Benjamin CLAIRAC

06 07 95 94 73

Le format :

Foot loisirs pendant 2H00.

Les horaires :

Dimanche : de 10h00 à 12h00.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

15 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



TENNIS ENFANTS -18 ANS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

En plus de la pratique en mode loisirs, le Tennis Club de Gometz la Ville, affilié à la Fédération Française de Tennis, propose des cours collectifs pour les enfants.



L'animateur

Fabien HARTMANN
06 11 47 33 55

Le format du cours :

27 séances en cours collectif de 60 minutes

Les horaires :

Mercredi ou samedi (horaires confirmés après constitution des groupes)

Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) comprennent le coût de la licence FFT et l'accès libre aux terrains

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 190 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 210 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis ou une attestation QS sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour moins de 18 ans .

**TENNIS ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

En plus de la pratique en mode loisirs, le Tennis Club de Gometz la Ville, affilié à la Fédération Française de Tennis, propose des cours collectifs pour les adultes, et organise des tournois homologués.

**L'animateur**

Fabien HARTMANN
06 11 47 33 55

Le format du cours :

27 séances en cours collectif de 60 minutes.

Les horaires :

Samedi (horaires confirmés après constitution des groupes)

Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) comprennent le coût de la licence FFT et l'accès libre aux terrains :

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 250 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 270 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



Vous pouvez accéder aux 2 terrains de tennis pour en faire la pratique en mode loisirs et participer aux nombreuses animations proposées.



Les horaires :

Sur réservation des courts de tennis suivant disponibilités.

Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

- **Inscription et licence enfants (-18 ans) : 60 €**
- **Inscription et licence adultes : 110 €**
- **Inscription et forfait famille : 200 €**

Non-résidents sur Gometz la Ville

- **Inscription et licence enfants (-18 ans) : 80 €**
- Inscription et licence adultes : 130 €**

Pour les enfants, il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



La section Randonnée de Culture, Fêtes et Sports a été créée en 1986 et compte déjà une cinquantaine d'adhérents.



Son objectif : entretenir votre forme physique tout en goûtant au plaisir de la découverte des paysages de nos régions.

Sa proposition : une randonnée, chaque mois, le dimanche matin à la belle saison et le dimanche après-midi en saison hivernale. Nos randonnées sont de 12 km environ (soit à peu près 3h de marche) .

La section Randonnée organise également, une fois par an, en mai, un week-end randonnée.

Conditions de participation : Les randonnées mensuelles sont ouvertes aux adhérents à jour de leur cotisation (cotisation Culture, Fêtes et Sports ainsi que la cotisation section Randonnée).

Les grands week-ends nécessitent une participation supplémentaire.

Qui organise les randonnées ? Les adhérents volontaires proposent de prendre en charge le circuit et l'organisation de randonnées lors de l'AG. Le bureau apporte son aide, particulièrement pour l'organisation des grands week-end.

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

10 € pour les adultes

Pour le bureau de la Section Randonnée,

Bernard Lloret, président.

bernardlloret9@gmail.com

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche ou une attestation QS sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



MARCHE NORDIQUE ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le principe est de la marche nordique est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

Ce sport-santé permet d'allier de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement des muscles du corps en douceur.



L'animateur

Steven HILDEVERT

07 81 24 83 68

Le format du cours :

Sortie collective de 2h30 (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits)

Les horaires :

Dimanche : de 9h30 à 12h00

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

200€

Forfaits résidents sur Gometz la Ville

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

Non-résidents sur Gometz la Ville

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche nordique ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.

**VTT ADULTES (ET +16 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE) – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Comme tous les sports, le VTT a les mêmes bienfaits sur la santé : garder la forme, perdre du poids, se sentir mieux dans son corps, Il est, en plus, un atout indéniable pour faire travailler votre cardio. Exercer cette pratique sportive muscle le cœur, vous apprend à travailler l'endurance et à mieux respirer, y compris dans les gestes du quotidien. Sur le plan musculaire, le VTT est un sport complet et ne fait pas travailler que les jambes. Quand vous roulez, tous vos muscles sont sollicités et tonifiés, que ce soit les bras, le dos, les épaules, les jambes ou encore les pectoraux. Un autre point positif à ajouter à la liste : lorsque vous faites du VTT, les micro-traumatismes aux chevilles, aux genoux ou au dos sont beaucoup moins fréquents car c'est un sport dit "porté", c'est-à-dire que le VTTiste ne porte pas son poids puisqu'il est sur le vélo (contrairement à la course à pied par exemple). Enfin, rouler en VTT, c'est l'occasion de sortir en plein air et de découvrir de nouveaux paysages près de chez vous, jusqu'où vous ne seriez peut-être pas allé(e) si vous étiez à pied. Il apporte une sensation de liberté et une certitude harmonie avec la nature...

L'animateur

David BOUSSION

vttgometz.cfs@gmail.com

Le format du cours :

Sortie collective de 2h

Les horaires :

Dimanche : de 10h00 à 11h30 ou l'après-midi selon météo (annulation si vigilance météo)

Equipements :voir www.cfs-gometzlaville.fr**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :****Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**

40€

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du VTT ou une attestation QS Sport. Signature de la charte VTT obligatoire.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



GYMNASTIQUE ADULTES : CARDIO – FITNESS – MUSCULATION –ABDOS – FESSIERS – STRETCHING – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Que vous soyez un Homme ou une Femme, quel que soit votre âge et votre condition physique, nous vous proposons de vous remettre en forme, de renforcer votre musculature, de vous tonifier et de sculpter votre silhouette, ou tout simplement de vous aider à vous sentir bien dans votre corps.

La section Gymnastique adultes de Culture, Fêtes et Sports vous propose des séances à thèmes accessibles à tous pour développer la force, l'endurance, la coordination... et de brûler des calories avec du matériel adapté : steps, bâtons de gym, poids, élastiques, tapis de gym, etc. ... dans la bonne humeur et en musique.



L'animateur

Benjamin CLAIRAC
06 07 95 94 73

Le format du cours :

Cours collectif de 1h15 (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Lundi : de 20h15 à 21h30
et/ou
Mercredi : de 20h00 à 21h15

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 200 €

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3^{ème} cours au choix : 140 €

- Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 220 €

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3^{ème} cours au choix : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



**PILATES ADULTES RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉQUILIBRE, SOUPLESSE
– ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.



Les exercices sont sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.

Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), régions que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ».

Les animateurs, certifiés Pilates

Kitzy DELVALLET – 06 89 15 14 92 – m.kitzym@hotmai.fr

Maël MINGUY – 07 84 42 89 49 – minguy.mm@gmail.com

Le format du cours (sous réserve d'un minimum de 8 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1 heure

Les horaires et lieux :

Lundi : foyer rural grande salle du rez-de-chaussée, 2 cours : 10h à 11h et 11h15 à 12h15

Mercredi : salle Aérotrain, 2 cours : 19h à 20h et 20h00 à 21h00

Jeudi : salle Aérotrain, 2 cours : 10h à 11h et 11h15 à 12h15

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 210 €

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3ème cours au choix* : 140 €

*** Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch**

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 230 €

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3ème cours au choix* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates (chaque mois pour les femmes enceintes) ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



HIIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le HIIT signifie High Intensity Interval Training. Il s'agit d'une méthode d'entraînement sportive basée sur des intervalles d'effort à très haute intensité. L'enjeu est de réaliser une séance de sport efficace et non chronophage. D'un point de vue scientifique, le HIIT a démontré son intérêt dans la perte de poids ainsi que dans l'amélioration de la VO2max. Par conséquent, l'entraînement HIIT s'adresse à une large population, recherchant une :

- Perte de poids efficace
- Diminution de son pourcentage de masse grasse
- Amélioration de son endurance



L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Jeudi : de 20h15 à 21h15

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 180 €

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3ème cours au choix* : 140 €

* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 200 €

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3ème cours au choix* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Hiit ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ les étudiants.



La boxe française, aussi appelée Savate, est un sport de combat pieds poings qui est apparu au milieu du XIXe siècle en France. À la fois esthétique, éducative et efficace, la Boxe Française permet de travailler la coordination, l'endurance et la souplesse. A ce titre, la savate est particulièrement adaptée aux femmes et aux enfants. Elle est également un excellent moyen de se défouler et de se muscler tout en apprenant à se défendre. Les combattants portent des gants de boxe et des chaussures spéciales qui leur permettent de donner des coups de pied. Les coups de pied et de poing sont exécutés avec une grande précision et un contrôle. En plus des techniques de coups de pied et de poing, la savate boxe française comprend également des mouvements de déplacement et de feintes pour déstabiliser l'adversaire. Cela fait de la savate boxe française un sport de combat très tactique et technique. Le sport est divisé en plusieurs catégories d'âge, de sexe et de poids. Aujourd'hui, la savate boxe française est également considérée comme un élément du patrimoine culturel français.



SKIPPY BOXING CLUB
L'ART DE LA BOXE À LA FRANÇAISE

Le Skippy Boxing Club souhaite partager sa passion pour la Savate et vous apprendre la boxe française avec ce qu'il faut de sérieux pour progresser, et de convivialité pour s'amuser. Le «Skippy Spirit», c'est ce savant mélange de dépassement de soi et de bonne ambiance qui caractérise ses entraîneurs et ses boxeurs depuis toujours. Venez les rejoindre et testez par vous-même !

Cours d'essai gratuit : Envoyez un mail à bureau@skippyboxingclub.fr pour prévenir de votre venue et présentez-vous avec votre certificat médical. Au niveau de l'équipement, il vous est demandé à minima : une paire de basket propre (chaussure d'intérieur) et un protège dent (quelques euros dans toutes les bonnes boutiques de sport).

Les animateurs :

Laurent, Alex, Marie-Eudoxie, Patrick et Enzo
bureau@skippyboxingclub.fr

Le format du cours : Cours collectif de 1 heure 30, ouverts aux jeunes adultes et adultes, débutants en sport de combats ou expérimentés. Les premiers mois de la saison, les débutants bénéficient d'un encadrement spécifique afin d'apprendre en douceur les techniques. Les cours durent une heure et demi, et sont habituellement composés d'un échauffement, d'un corps de séance (technique, tactique ou physique) et d'assauts.

L'horaires et lieu : Lundi de 20h40 à 22h10 _ Salle Simone Veil, Chemin Pablo Neruda, 91940 Gometz-le-Châtel
 Jeudi de 20h00 à 21h30 - Salle Simone Veil, Chemin Pablo Neruda, 91940 Gometz-le-Châtel

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

200€ qui permet d'accéder à tous les cours

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Boxe française (chaque mois pour les femmes enceintes) ou une attestation QS Sport.



Les cours de « Choré fitness » ou « Choré fit », permettent d'allier deux disciplines : le fitness et la danse. L'objectif est de travailler l'ensemble de son corps en combinant le cardio et le renforcement musculaire, tout en apprenant une chorégraphie fun et accessible. Il s'agit donc d'une activité physique dynamique et divertissante pour vous dépenser de manière ludique. Les mouvements utilisés pour la Choré fit sont issus des styles traditionnels, tels que le hip-hop, la salsa, la bachata ou encore les pas des années 80. Ils se fondent également avec les mouvements modernes comme ceux du jazz funk ou du twerk. Elle requiert une bonne condition physique car les mouvements sont très dynamiques et demandent une certaine coordination entre bras et jambes. Il n'y a pas besoin d'être expert en chorégraphie pour profiter pleinement des cours !



L'animateur

Christophe DE OLIVEIRA
06 60 56 16 97

Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Jeudi : de 20h00 à 21h00

Lieu :

Salle de l'Aérotrain

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 165 €

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3ème cours au choix* : 140 €

*** Marche nordique, Gym, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch**

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 175 €

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3ème cours au choix* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Choré Fit ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



DANSE : KIDS-CHORÉ PRÉ-ADOS DE 9 À 13 ANS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

La danse, en tant qu'Art Vivant, offre de nombreux **bienfaits** aux enfants. Elle favorise le développement de leurs capacités **motrices** et leur permet d'acquérir une meilleure **coordination** corporelle. A travers des mouvements ludiques et expressifs, les enfants apprennent non seulement à maîtriser leur corps, mais aussi à **stimuler leur créativité**. Les techniques enseignées, lors de ces cours, renforcent leur **confiance en soi**. La danse devient ainsi un véritable outil éducatif aux multiples facettes, alliant plaisir et apprentissage.



L'animateur

Christophe DE OLIVEIRA
06 60 56 16 97

Le format du cours pré-ados 9 à 13 ans (minimum de 10 participants) :

Cours collectif de 1h

Les horaires :

Jeudi : de 17h45 à 18h45

Lieu :

Salle de l'Aérotrain

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 150 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 160 €

Forfait 2 activités au choix : Judo + Foot ou Kids-Chore + Foot ou Judo

Résidents et non –résidents sur Gometz la Ville

250€ pour les enfants (de 5 à 8 ans)

270€ pour les pré-ados (de 9 à 13 ans)

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.



DANSES DE SALON, ROCK, TANGO ARGENTIN, ... ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « PEP' O'DANSE »

Pep' O'Danse vous propose d'apprendre ou vous perfectionner en danses de salon ou de s (chachacha, rumba, bachata, samba, valses, tango, quick step...), rock, tango argentin et West Coast Swing. Dans la bienveillance et la convivialité, les professeurs souhaitent transmettre leur passion et vous permettre ainsi de partager des moments de pur bonheur grâce à la danse.



Osez faire ce premier pas vers eux, ils se chargeront de vous apprendre les autres. Vous pourrez les rencontrer au forum des Activités et Associations de Gometz la Ville ou venez directement participer à un cours d'essai gratuit à la rentrée dans chaque type de danse.

Contact :

Olga : 06 81 72 64 75 / pepsodanse@gmail.com / pepsodanse.wixsite.com/monsite

Format des cours :

Cours collectifs entre 1h et 1h30 (Tango argentin), mais aussi des cours individuels sur demande et forfait mariage possibles. Cours d'essai gratuit.

Les horaires (susceptibles d'être modifiés à la rentrée) :

Lundi avec Olga

19h30 – 20h30 : Danse de salon débutants
20h30 - 21h30 : Danse de salon intermédiaires
21h30 - 22h30 : Danse de salon avancés

Mercredi avec Vania

19h30 - 20h30 : Salsa cubaine
20h30 – 21h30 : Rock débutants
21h30 – 22h30 : Rock intermédiaire et plus



Mardi avec Samy et Lily

19h00 - 20h30 : Tango argentin tous niveaux

Jeudi avec Didier

20h30 - 21h30 : West Coast Swing débutants
21h30 - 22h30 : West Coast Swing intermédiaires et plus

Lieu :

Salle Barbara à Gometz le Chatel

Entrainements, stages de danse et/ou soirées dansantes à venir sur Gometz la Ville !

Les tarifs (frais de gestion de 25€ en plus de l'abonnement) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 205 € 2 cours par semaine : 320 €

3 cours par semaine : 415 € 4 cours par semaine : 505 €

Supplément Tango Argentin : +60 €/an

Tarif étudiant -25 ans :

1 cours par semaine : 150 € 2 cours par semaine : 230 €

3 cours par semaine : 300 € 4 cours par semaine : 355 €

Supplément Tango Argentin : +40€/an

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse.



DANSE, ART ET BIEN-ÊTRE ENFANTS/ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « OCALYCE DES ARTS »

Ocalyce des Arts est une association de danse, art et bien-être.

Nous proposons des cours de **danse Jazz** (enfant, ados, adultes), de **danse contemporaine** (ados, adultes), d'**Éveil-Initiation** à la danse dès l'âge de 4 ans ainsi que deux cours de **danse jazz technique** pour permettre aux élèves de se perfectionner et d'aller plus loin, **danse jazz technique enfant** pour leur permettre de danser encore plus et **le p'tit cours du midi** pour tous ceux qui veulent se détendre et prendre du temps pour eux avant de repartir au travail.



Chaque année nous proposons un nouveau spectacle au mois de mai mêlant tous les genres et tous les âges durant le Festival Mai en Scène en partenariat avec l'association H2G.

La nouveauté de cette année : un cours de **perfectionnement et expression scénique**.

N'hésitez pas à vous inscrire à notre **newsletter** pour être tenu informé de notre actualité sur notre site internet.

Nos valeurs sont : le partage, l'écoute, la persévérance et l'engagement.

Directrice Artistique :

Ophélie LAFOUASSE

06 12 33 50 26

ocalycedesarts@gmail.com

www.ocalycedesarts.com

Lieu :

Les Taillis Bourdrie, RD 40 rue des Molières à Gometz-la-Ville

Les horaires (confirmés en septembre) :

<https://www.ocalycedesarts.com/planning>

Format des cours :

Nous proposons des cours collectifs à partir de 4 ans sans exception, entre 1h et 1h30 en fonction des disciplines, mais aussi des cours individuels sur demande.

Tout au long de l'année :

-"Un Dimanche chez Ocalyce" vous propose des stages et des ateliers bien-être et danse durant les week-end, une fois par mois.

Les tarifs (Adhésion à Ocalyce des Arts comprise) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

entre 280€ et 310€ à l'année en fonction des disciplines

<https://www.ocalycedesarts.com/tarifs>

Les tarifs sont valables pour l'année et payable en 4 fois.

Les Chèques Vacances et Coupons Sport sont acceptés jusqu'au 15 octobre 2023.



MÉDITATION-STRETCH – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

S'étirer avant la méditation est important pour préparer votre corps à la position assise et aussi allongée, pour vous assurer un confort optimal. Être dans la posture confortablement peut faire une différence significative dans votre pratique de la méditation. Différents étirements peuvent vous aider à ouvrir vos hanches et à gagner en souplesse. Parmi ceux-ci, on trouve l'étirement du papillon, la posture du chat, le cobra... De plus, les étirements du dos peuvent renforcer votre colonne vertébrale et soulager toute gêne. Il est recommandé de s'étirer régulièrement et de le pratiquer en douceur pour éviter toute tension ou blessure.



Méditation contemplative, en pleine conscience, sonore, ou approche de la méthode haptopédagogie, Christophe vous fera découvrir tous les bienfaits de la méditation : rester concentré, réduire le stress, les symptômes de dépression, gérer l'anxiété et la douleur, stimuler le cerveau, soulager la douleur, ralentir la dégénérescence cérébrale (Alzheimer), renforcer l'immunité, diminuer la sensation de fatigue, améliorer son comportement émotionnel, cognitif et social, augmenter la créativité, améliorer le sommeil...

L'animateur :

Christophe DE OLIVEIRA
06 60 56 16 97

Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

Les horaires :

Jeudi : de 19h00 à 20h00

Lieu :

Salle de l'Aérotrain

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Stretch : 180€

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

Non-résidents sur Gometz la Ville

Méditation-Stretch : 200€

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3^{ème} cours au choix* : 140 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



YOGA ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Discipline millénaire, le yoga propose une pratique très complète accessible à tous où l'on recherche l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit. La séance est unique et adaptée en fonction de ce qui « est » dans l'instant et en même temps structurée par des propositions de postures (Asana) et d'enchaînements qui respectent et recherchent l'équilibre entre tonicité et souplesse.



Puis vient un temps de relaxation et des techniques de respiration (pranayama) amenant naturellement vers la méditation. Le fil conducteur de la séance est avant tout la mise en place d'une respiration consciente, alors peu à peu le pratiquant est amené à découvrir un espace et une dimension intérieure de plus en plus calme, claire et profonde. Par la pratique juste des postures portée par le souffle, le cours de yoga est un moment privilégié pour quitter l'agitation et retrouver harmonie et énergie.

L'animateur :

Thierry PELIKAN
06 31 72 72 58

Le format du cours (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1h15 minutes.

Les horaires :

Lundi : de 18h00 à 19h15

Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez-de-chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 200€

Forfait 2 cours au choix* : 300 €

3ème cours au choix* : 140 €

* Marche nordique, Gym, Chore-Fit, Hiit, Pilates, Yoga, Méditation-Stretch

Non-résidents sur Gometz la Ville

Yoga : 220€

Forfait 2 cours au choix* : 320 €

3ème cours au choix* : 140 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga ou une attestation QS Sport.

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



CFS GAME ADULTES ET ADOS (>16 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE) – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Autour d'une ambiance conviviale, venez découvrir des jeux de société, de rôles, de stratégie, ou autres jeux de figurines !



Activité ouverte à partir de 16 ans (ados accompagnés d'un adulte) :

- Jeux de rôles,
- Jeux de plateaux,
- Jeux de figurines,
- Jeux de société,
- Deck building,
- Jeux d'ambiance
- Jeux experts,
- Murder party,
- Escape game

L'animateur CFS Game Culture, Fêtes et Sports :

Walter ORENGO

06 08 13 83 90

w.orengo@hotmail.fr

Les horaires :

Vendredi : de 21h00 à 01h00.

Lieu :

Foyer rural : grande salle et petite salle du 1^{er} étage

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville : 10€

Non-résidents sur Gometz la Ville : 13€

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



LUDO CLUB - ANIMUSIC

Autour d'une ambiance conviviale, venez découvrir des jeux de société, de rôles, de stratégie, de cartes... depuis le Moyen Âge jusqu'à nos jours.



Activité ouverte à tous : enfants, ados, adultes :

- Jeux de plateaux,
- Jeux de rôles,
- Jeux de stratégie,
- Jeux de dés,
- Jeux de société,
- Soirées enquêtes,
- Jeux de cartes.

Nouveauté : ouverture de tables de Tarot, Belote et Echecs

L'animatrice LudoClub Animusic :

Odile Marchal
06 51 36 61 44

Les horaires :

Vendredi : de 18h00 à 20h00.

Lieu :

Foyer rural : salle de musique du rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville : 5€

Non-résidents sur Gometz la Ville : 8€

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



ATELIER BRICOLAGE, DÉCORS ET COSTUMES - ANIMUSIC

Ouvert aux parents d'élèves de théâtre, aux élèves et, par extension, à tous !

Fabrication des décors et des costumes qui serviront aux différentes pièces jouées par les « Farfadets ».



Apprendre à peindre, dessiner, à utiliser une perceuse, fabriquer un décor avec des éléments de récupération, coudre avec et sans couture, ...partager ses connaissances,
Et même, des fois, on pique-nique tous ensemble dans une bonne humeur conviviale !

L'animateur :

Philippe DUMONT
06 03 97 95 31
philou.demon@free.fr

Le format de l'atelier :

Réunions 1 samedi ou dimanche par mois de 14h00 à 18h00.

Lieu :

Foyer rural : salle de musique du rez-de-jardin

Les tarifs :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

Adhésion uniquement à Animusic

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.



COUTURE – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »



Laura, couturière et costumière expérimentée, vous aidera à réaliser vos projets quel que soit votre niveau.

Une petite robe d'été, un corset, un sac ou un cosplay, Laura vous accompagnera dans toutes les étapes de la réalisation : choix des couleurs et des matières, mesures, élaboration de la construction, fin des patrons et enfin réalisation dans le tissu définitif.



Une activité pour :

- apprendre,
- vous perfectionner
- ou simplement coudre en groupe et non seul chez vous, dans une ambiance d'échange, de partage et surtout de bonne humeur.

Machine à coudre portative nécessaire.

L'animatrice :

Laura LE GALLO

07 69 23 37 08

www.vetistoria.fr

Le format :

Cours personnalisés de 2 heures 30 minutes par groupe de 6 élèves tous les 15 jours, sous réserve d'un minimum de 6 inscrits par cours.

Les horaires :

Jeudi : de 16h30 à 19h00 - tous les 15 jours

Jeudi : de 19h30 à 22h00 - tous les 15 jours

Lieu :

Foyer rural : salle du fond du rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours, une semaine sur deux : 230 €

Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



STAGES DE TISSAGE (À PARTIR DE 10 ANS) - ANIMUSIC

Apprenez les techniques de tissage des origines à nos jours et repartez avec votre ouvrage.

L'animateur :

Odile Marchal
06 51 36 61 44



Le format des stages et horaires :

- Deux stages de 4h (14h – 18h) : samedi 29 novembre : tissage plat, Nalbinding.
samedi 31 janvier : tissage au peigne.
- Un stage de 6h (10h – 18h) :
samedi 30 mai : tissage aux cartes.

Lieu :

Foyer rural : salle de musique du rez-de-jardin

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Animusic) :

Résidents sur Gometz la Ville

Stages de novembre et janvier : 35€

Stage de mai : 50€

Forfait 3 stages : 100€

Non-résidents sur Gometz la Ville

Stages de novembre et janvier : 40€

Stage de mai : 60€

Forfait 3 stages : 120€

Adhésion à Animusic

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Animusic, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ par personne.

**POTAGER ASSOCIATIF : POTAGO**

Créée depuis 2016 sur notre commune, l'association POTAGO a pour objectif de cultiver en coopération des légumes, des herbes aromatiques et des petits fruits en privilégiant des techniques de culture respectueuses du sol et de la biodiversité.

Nous nous essayons aux principes de la permaculture en privilégiant les semences paysannes, l'association de cultures, le paillage du sol, et une gestion raisonnée de l'eau avec un système de récupération des eaux de pluie. La participation, l'entraide et le partage guident notre fonctionnement.

Nous rejoindre, c'est participer à la vie du potager, c'est à dire :

- S'investir au moins une heure par semaine aux activités du potager (désherbage, plantation, préparation des zones de culture, bricolage, semis, ...)
- Participer régulièrement aux réunions hebdomadaires (en général le dimanche à 10h00). Ces temps de réunion permettent de planifier les différentes tâches en fonction des saisons et sont des moments de convivialité pour l'association durant lesquels nos récoltes sont partagées.
- Participer aux différents événements de l'association : portes ouvertes, forum des associations, chantier collectif, ...

Nous avons bien des choses à apprendre, à construire, à penser...ensemble !

Toutes les bonnes volontés sont donc les bienvenues pour cultiver et entretenir notre potager et faire vivre notre belle association !

Envie de rejoindre l'aventure ?

Contactez Martine (06 74 59 40 31) ou Sarah (06 11 29 99 57)

Venez directement nous voir sur le terrain (juste à côté du cimetière) un dimanche matin.

Envoyez-nous un message à potago@laposte.net

Le tarif :

La cotisation est fixée à 50 € par personne.

Elle comprend entre autres l'achat de graines, de terreau et de matériel.



La Caisse des Ecoles (CDE) est une association municipale composée, à part égale, d'élus du Conseil Municipal et de parents d'élèves bénévoles. Elle a pour objectif de récolter des fonds afin de financer intégralement les sorties et les spectacles pour les enfants scolarisés dans le groupe scolaire Ingénieur Jean Bertin.

Le Maire de la commune en a la présidence et la vice-présidence est tenue par un membre de la CDE élu lors de la première assemblée générale. Actuellement Madame Laetitia MOLINA a été élue vice-présidente.

La CDE a également pour rôle de proposer différentes animations pour les enfants au cours de l'année, dont la kermesse de fin d'année de l'école.

La CDE a une vocation officielle municipale différente de la coopérative scolaire, dont la vocation est essentiellement l'achat de matériel pour la classe et est gérée en interne par la Directrice du groupe scolaire Ingénieur Jean Bertin.

Diverses manifestations sont proposées et/ou financées par la CDE :

- Fournitures scolaires en partenariat avec Rentrée Discount ;
- Boum d'Halloween ;
- Opérations diverses de ventes d'objets : objets personnalisés avec les dessins des enfants, vente de chocolats, ... ;
- Boum de Noël avec la visite du Père Noël ;
- Chasse aux œufs de Pâques ;
- Carnaval dans les rues de la ville ;
- Vente du Muguet le 1er mai ;
- Kermesse de fin d'année
- ...

Dans l'année, la CDE a également financé ou co-financé des sorties pédagogiques pour toutes les classes et diverses animations pour les enfants de l'école.

■ Souscription annuelle

Chaque parent participe au bon fonctionnement de cette association par sa contribution à la souscription annuelle, abondée en totalité par la Mairie. Cela permet ainsi de poursuivre les actions au profit des élèves d'années en années.

■ Engagement des parents

Pour perpétuer ces actions, il est indispensable que de nombreux parents se manifestent et se mobilisent pour le bon fonctionnement de la CDE en prêtant main forte pour l'organisation de toutes les animations.

Chaque année, des membres de la CDE quittent leur fonction par le départ de leur enfant au collège et de nouveaux parents doivent donc s'impliquer dans le fonctionnement du bureau de l'association.

Sans bureau constitué, l'association CDE risque de disparaître.

Nous vous remercions chaleureusement par avance pour votre participation.

L'équipe de la Caisse des Ecoles de Gometz-la-Ville.

Contact : cdegometz@gmail.com

les activités gometziennes - saison 2025/2026



CLUB DES SENIORS



IL FAUT ÊTRE UN PEU FOU POUR VIEILLIR BIEN !

3^{ème} Age, 4^{ème}, vétérans, ainés, anciens, gérontes, archaïques, vieux, seniors... vous avez dit **SENIORS** ?
Et pourquoi tous ces mots pour parler de convivialité, de lien social, de soutien mutuel, de tout ce qui nous réunit ?
Alors venons nous rencontrer au club des seniors !

Nous vous proposons :

- Déco avec multi activité manuelle
- Balades encadrées à Paris (1 par trimestre)
- Repas thématiques
- Palabres
- Participation et aide aux évènements locaux.

Et tout cela dans la joie et la gaité.

En développement :

- Jardinage et fleurissement
- Atelier sécurité informatique
- Atelier cuisine avec dégustation.

Les contacts :

Présidente : Patricia ROUSSET - patricia.rousset@gmail.com

Secrétaire : Jean-François LANCHAS - lanchas.jf@orange.fr

Trésorier : Alain PARIS - autparis@free.fr

Le tarif :

Résidents et non-résidents sur Gometz la Ville

15 €



TIERS-LIEU AGRI-CULTUREL - LES SERRES DE BEAUDREVILLE

Créée en 2020, l'association Faire Vivre les Serres de Beaudreville accueille un collectif diversifié de porteurs de projets, principalement issus des mondes agricole, para-agricole, artistique et culturel. La première mission du lieu est de soutenir ces porteurs engagés, de favoriser leur lancement et leur mise en relation avec d'autres acteurs.

La seconde mission du tiers-lieu est de s'ouvrir vers l'extérieur et de proposer, au-delà de cette partie incubation, des actions fédératrices en phase avec ses missions :

- Des chantiers participatifs pour bâtir ensemble
- Un jardin associatif pour reconnecter avec la nature
- Un café associatif pour favoriser les échanges et la convivialité
- Diverses formes d'art, pour continuer de s'interroger et de rêver
- Des événements et des activités variés pour s'amuser et se connecter
- Un groupement d'achats citoyen pour soutenir l'économie de proximité
- Un système d'échange local pour être acteur de l'économie circulaire
- Des actions de recyclage pour un futur plus vert
- Des partages de pratiques avec d'autres établissements pour toujours s'améliorer
- Une formation agricole pour promouvoir des pratiques durables
- Des locations d'espaces professionnels, accueil de chantier solidaire entreprise, visite du tiers-lieu
- Bientôt une boutique des produits des Serres !

Aux Serres de Beaudreville, nous croyons en l'entraide, l'imagination, l'action écologique, et l'apport de l'agriculture et de l'art. Chaque activité, chaque projet reflète notre engagement envers ces valeurs.

Envie d'agir localement ? Rejoignez l'aventure des Serres ! Que ce soit en donnant un coup de main, en devenant adhérent(e) ou en partageant vos contacts, votre soutien est précieux pour faire grandir ce lieu collectif au service de tous.

Envie de rejoindre l'aventure ?

Nelly REVOL-BUISSON

Coordinatrice des Serres de Beaudreville

contact@serres-beaudreville.org

06 79 32 11 45

Lieu de rencontre :

Les Serres de Beaudreville

43 route de Beaudreville 91400 Gometz la Ville

Le tarif:

Résidents et non-résidents sur Gometz la Ville

Adhésion individuelle annuelle de 15 €



LES SERRES DE BEAUDREVILLE
TIERS-LIEU AGRI-CULTUREL

Mes Notes



Mes Notes



les activités gometziennes

**Forum des activités
et associations :
le samedi 06 septembre
de 10h00 à 18h00
au foyer rural
de Gometz la Ville**

