



# La MPT d'Herbeys

## ACTIVITES 2024-2025

**Ce document a pour but de renseigner sur la plupart des diverses activités de notre association** (de petits changements peuvent intervenir avant le début de saison, n'hésitez pas à vous adresser aux responsables pour plus de renseignements)

**Plus d'infos le 14 septembre au forum des associations**

Dans tous les cas, la participation aux frais peut se faire par chèque, en espèces, virement ou en ligne. Il sera possible de payer en trois fois en ligne ou de faire trois chèques.

**L'AMPT est partenaire de la carte TATOO pour les jeunes collégiens.**

**Pour les inscrits de 2023/2024 : vous pouvez vous réinscrire en ligne via un lien individuel envoyé en juillet.**

**Après le 14 septembre : INSCRIPTIONS EN LIGNE**

## AÏKIDO :

Professeur : Gaëtan CALDARA

Responsable : Isabelle (06.76.70.53.50) [isabelle.caldara8@gmail.com](mailto:isabelle.caldara8@gmail.com)

Jeunes de 7 à 12 ans : lundi de 18h30 à 19h30

Ados/Adultes : lundi et mercredi de 19h45 à 21h15 (grande salle)

Participation aux frais : l'aïkido est une activité « club » participation à voir au cas par cas avec les responsables.

Démonstrations prévues le 14 septembre matin à la MPT.

**Participation aux frais : 135 euros + licence club**

## BATTERIE :

Professeur : Lionel ROUX (06.21.37.53.84) [lionelroux@numericable.fr](mailto:lionelroux@numericable.fr)

Le jeudi de 16h30 à 19h00 et samedi de 10h00 à 12h00.

**Participation** : la participation annuelle varie selon le nombre de cours. A voir avec Lionel ROUX au cas par cas.



## CHANT : groupe de chant de niveau « débutant » à « confirmé »

Chef de chœur : Benny OWONO

Contact activité : Cyrielle GOMES-LEAL (06.22.49.44.65)

L'intégration de nouveaux choristes ne pose pas de problèmes, même débutants.

Il s'agit de se faire plaisir, de chanter ensemble dans une ambiance décontractée mais studieuse.

Nous travaillons les paroles, la diction, la rythmique et la préparation de concerts accompagnés de musiciens professionnels.

Le groupe est organisé en 3 pupitres et nous nous réunissons les mercredis soir à 19h15 dans la salle de motricité.

Le répertoire a une orientation Gospel, avec des chansons en anglais, en français et en langue africaine.

**Participation : 185 euros**

## CIRQUE :

Responsable : Sandra GIZZI (06.78.77.73.50) [sandra.gizzi@orange.fr](mailto:sandra.gizzi@orange.fr)

Les séances se déroulent de 9h à 18h dans la grande salle de la MPT.

Les mercredis, en partenariat avec l'association « Les agrès du vent » et ses moniteurs diplômés.

Les groupes sont établis en fonction de l'âge et de l'aptitude des enfants de tous âges. Il est donc possible que les horaires soient modifiés pour certains participants en fonction de ces contraintes. Mais voici les horaires que nous voulons tenir :

**9h/ 10h** : 3/4 ans -- **10h/ 11h** : 4/5 ans -- **11h/ 12h30** : 8/11 ans -- **14h/ 15h** : 6/7 ans -- **15h/16h** : 7/8 ans -- **16h/18h** : Ados (plus de 11 ans).

**Participation : 250 euros**

## COURSE A PIED :

Intervenante, Coach : Anne-Fabienne HUFFENUS (06.68.33.16.92) [anne\\_fabienne\\_huffenus@yahoo.fr](mailto:anne_fabienne_huffenus@yahoo.fr)

Responsable : Jean-Marc ZINS (06.85.49.90.97) [jm.zins@gmail.com](mailto:jm.zins@gmail.com)

Cette activité s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou reprendre la course à pied, qui ne désirent plus courir seules ou qui veulent préparer une course dans de bonnes conditions.

Le but est de proposer un accompagnement ainsi qu'un suivi sur mesure et orienté sur une pratique bien-être.

Les séances sont constituées d'ateliers et d'exercices spécifiques, afin de s'initier aux fondamentaux de l'athlétisme (échauffement, travail technique, intensité d'exercice en fonction de la VMA vitesse maximale aérobie et récupération).

L'encadrement des séances sera assuré par Anne-Fabienne HUFFENUS (Préparatrice physique diplômée) pratiquante d'athlétisme depuis 2002 (spécialiste cross-country, course en montagne et course sur route).

Les séances ont une durée de 1h15 environ. Il n'y a pas de séances pendant les vacances scolaires.

Il est possible de s'inscrire à une séance ou aux 2 séances par semaine. Le dimanche est inclus dans les deux cas.

Quand ? Un soir de la semaine à 18h30 ou vendredi matin 8h45 + un dimanche par mois à 9h30.

Où ? Les rendez-vous peuvent se faire devant la MPT d'Herbeys ou au stade.

Les différents parcours se situent sur Herbeys et les alentours. Certaines séances techniques pourront avoir lieu au Stade avec éclairage si besoin. Les séances de préparation physique orientées et spécifiques pourront se faire sous l'auvent de la MPT

**Participation : 100€** pour une séance hebdomadaire **ou 150 €** pour les deux séances hebdomadaires

(Certificat médical à prévoir ne contre-indiquant pas la pratique de la course à pied)



## ECHECS :

Professeur : Andrei KLEMENOV (06.81.99.74.84) [andreikleimenov@yahoo.fr](mailto:andreikleimenov@yahoo.fr)

Séances : les mercredis de 17h à 18h pour les débutants et de 18h00 à 19h30 pour les participants « débrouillés ».

Lieu : estrade de la MPT.

**Participation : 165 euros**



## DANSE : (enfants et adultes)

Professeur : Marie SOHM [marie--net@live.fr](mailto:marie--net@live.fr) (06.62.86.16.64)

Responsable : Aurore PAPALIA [aurore.papalia@gmx.fr](mailto:aurore.papalia@gmx.fr) (06.72.81.76.35)

Horaires : sous réserve d'harmonisation des groupes

Les lundis : 16h25 à 17h25 « INITIATION » (enfants de CP et CE1) (Grande Salle MPT).

Les enfants sont pris en charge à l'école à 16h15 et ramenés au périscolaire si besoin à la fin du cours .

17h25 à 18h25 « TECHNIQUE 1 » (CE2-CM1-CM2) (Grande Salle MPT).

Les enfants sont pris en charge au périscolaire si besoin.

18h30 à 20h « TECHNIQUE 2 » (Collège) (Salle de motricité).

20h à 21h30 (ADULTES) (Salle de motricité).

Les mardis : 16h30 à 17h15 « EVEIL » (enfants de MS et GS) (Salle de motricité).

Les enfants sont pris en charge à l'école à 16h15 et ramenés au périscolaire si besoin à la fin du cours .

17h15 à 18h15 (Salle de motricité) ASSOUPPLISSEMENTS (à partir du CE1).

Les enfants sont pris en charge au périscolaire si besoin.

**Participation : de 200 à 220 euros (participation costumes incluse)**



## ECRITURE (ATELIER D'ECRITURE) :

Avec Aude FABULET,oureuse des mots, auteure, conteuse.

Les participants se retrouvent le jeudi après-midi une fois par mois sur l'estrade de la MPT de 14h à 17h. Atelier ouvert à tous.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Denise Roux : 04 76 73 67 05 [denisem.roux@orange.fr](mailto:denisem.roux@orange.fr)

**Participation : 210€ (année) ou la séance (25€)**

## EVEIL et CREATIVITE MUSICALE :

Intervenante : Clara BOFFY (06.18.38.40.95)

Renseignements et pré-inscriptions : Juliette Jacqueton Guinet (06.68.75.44.78) [squinting-](mailto:squinting-cats@hotmail.com)

[cats@hotmail.com](mailto:cats@hotmail.com)

Clara propose aux enfants de faire, toucher, écouter, composer, imaginer, s'inspirer et voyager par la manipulation des instruments et la découverte d'un répertoire international. Par des ateliers de rythmique, de mélodies, d'intensités et de textures sonores ainsi que la préparation de petites histoires qui se transforment en spectacles montés par les enfants, elle travaille avec les jeunes la présence sur scène, les déplacements, l'écoute des autres, le public qui nous regarde et nous écoute. C'est avec une approche axée sur le plaisir d'essayer de nouvelles choses et de partager la musique que les enfants découvriront leur talent unique.

A partir de la classe de CP : 8 enfants maximum par groupe

De 16h15 à 17h15 et de 17h15 à 18h15 (environ 27 jeudis)

Lieu : salle de motricité ou estrade de la MPT.

**Participation : 215 euros**



## FOOT LOISIRS :

Responsable : Benjamin GIRARD (06.08.90.18.37) [benjamgirard@gmail.com](mailto:benjamgirard@gmail.com)

Il s'agit de pratiquer le foot sans complexes, les parents sont les bienvenus pour aider l'encadrement qui est entièrement assuré par des bénévoles. Activité ouverte à tous (filles et garçons).

A titre indicatif et sous réserve d'adaptations :

Les samedi de 13h30 à 15h00 sur le stade d'HERBEYS. Plusieurs niveaux de 5 à 13 ans

**Participation : 50 euros**

## GYM A.P.A /Gym adaptée séniors :

Professeur : Gaétan CALDARA (06.13.18.05.96) [g.caldara@aliceads.fr](mailto:g.caldara@aliceads.fr)

Vendredi matin de 10h15 à 11h15 ou de 11h15 à 12h15 (grande salle)

**Participation : 170 euros**



## GYM ENTRETIEN ET ETIREMENTS :

Responsable : Denis CHEVALIER (06.25.98.20.97) [denchev@cegetel.net](mailto:denchev@cegetel.net)

Professeur : Cindy ABNER (06.79.76.21.89)

Deux cours les mardis de 17h45 à 19h ou de 19h05 à 20h20 (grande salle)

Ce cours est un cours de renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps. Ce cours permet d'améliorer la condition physique générale avec ou sans petit matériel (lests, élastiques, haltères, bâtons...) et s'effectue en musique.

Cette séance est excellente pour renforcer et tonifier l'ensemble du corps, mais aussi le modeler. Ce cours vous apportera également force, résistance et endurance musculaire ainsi que la mobilité. Il est adapté à tout public en fonction de chaque personne (blessure, pathologie etc...) nous terminons avec des étirements pour un retour au calme et permettre au corps de se relâcher

**Participation : 165 euros**

## GYM PILATES :

Professeur : Sophie CHARDONNEAU (06.13.31.61.12) [chardonneau.sophie@orange.fr](mailto:chardonneau.sophie@orange.fr)

Responsable : Claude GARAPON (06.81.96.71.91) [garapon.claude@orange.fr](mailto:garapon.claude@orange.fr)

Jeudi de 18h00 à 19h00 (grande salle)

**Participation : 165 euros**



## GYM SUPERFORME :

Professeur, Sophie CHARDONNEAU (06.13.31.61.12) [chardonneau.sophie@orange.fr](mailto:chardonneau.sophie@orange.fr)

Responsable : Dominique RABOT (06.71.87.88.36) [domi.rabot@orange.fr](mailto:domi.rabot@orange.fr)

Jeudi de 19h15 à 20h15 (grande salle)

**Participation : 165 euros**

## TAI-CHI-CHUAN ET QI GONG :

Démonstrations prévues le 14 septembre matin à la MPT.

Professeur : Isabelle CALDARA (06.76.70.53.50) [isabelle.caldara8@gmail.com](mailto:isabelle.caldara8@gmail.com)

Mercredi de 18h00 à 19h30 (grande salle) pratiquants confirmés

Vendredi de 18h00 à 19h30 (salle de motricité) débutants

**Participation : 165 euros**

## THEATRE d'IMPRO :

Intervenante : Marie DULAC

Responsable : Mathilde CHANTEREAU (07.82.88.33.97) [mathilde\\_chantereau@yahoo.fr](mailto:mathilde_chantereau@yahoo.fr)

Un atelier de théâtre d'improvisation ouvert à tous et toutes, dans la bonne humeur et la bienveillance pour s'amuser et progresser ensemble. Les mardis (salle de motricité) 19h30-22h30 : groupe confirmé.

Les mardis (grande salle) 20h30-22h30 : groupes débutants et intermédiaires avec Marie DULAC.

**Participation : 250 euros**

## TIR À L'ARC :

Professeur : Andrei KLEMENOV (06.81.99.74.84) [andreikleimenov@yahoo.fr](mailto:andreikleimenov@yahoo.fr)

Les séances se déroulent sur une aire adaptée, à proximité des terrains de sport d'Herbeys.

Compte tenu de la particularité de ce sport, les inscriptions se font au cas par cas directement auprès d'Andrei la **participation prenant en compte également le prêt ou non de matériel.**



## VANNERIE (en automne et hiver) :

Animateur : Jacques BOLLIET

Coordinatrice et aide : Marylène NAVARRE (06.35.37.25.47) mail : [navarrec425@aol.com](mailto:navarrec425@aol.com)

Nous vous proposons plusieurs sessions de 3 demi-journées (3 lundi après-midi) avec l'objectif pour un débutant de créer son panier rond en osier. Il s'agit d'apprendre à tresser (sans se stresser) et de redécouvrir des gestes ancestraux.

Matériel : l'osier est fourni (les stagiaires apportent leur sécateur et leur couteau).

Les 3 lundis (30 septembre / 14 octobre 2024) ou (18/25 novembre / 2 décembre 2024) ou (13/20/27 janvier 2025) ou (3/10/17 février 2025) ou (10/17/24 mars 2025). Pour ceux qui ne peuvent pas se libérer les lundis, nous proposons des sessions de Week-end. Les Week-End : 7/8 décembre 2024 ou 18/19 janvier 2025

**Participation : 90 euros**

## YOGA :

Professeur : Frédérique COTTON (06.32.13.55.65) [yogatout-frederique-cotton@mailo.com](mailto:yogatout-frederique-cotton@mailo.com)

Site web : <https://www.yogatout-frederique-cotton.com/>

Les mardis : 15h à 16h15 - Yoga adapté aux problèmes de santé (sur chaise) (salle de l'estrade).

Quels que soient les problèmes de santé, il est toujours possible de pratiquer le yoga. Il s'agira d'une pratique douce sur chaise et debout, afin d'améliorer le tonus musculaire, de mobiliser les articulations, de développer la conscience du corps et du souffle, les capacités respiratoires, l'attention et la coordination. HATHA YOGA : Les mercredis : 9h30 10h45 – Les mercredis : 11h à 12h15 - Les jeudis : 18h30 à 19h45 - Les jeudis : 20h à 21h15 . L'hatha-yoga, c'est la proposition d'une pratique corporelle à l'écoute de nos ressentis, coordonnée avec le souffle. Une sorte d'aventure intérieure à la découverte de nous-même pour aller vers un état d'unité du corps et du mental. Les propositions s'adapteront aux groupes constitués en permettant à chacun de s'ajuster sur les postures.

**Participation : 220 euros**



**ATELIERS YOGA :** Pour ceux qui ont une pratique d'au moins un an. Frédérique propose 5 ateliers de 3 h certains samedi de 9h à 12h) : les 16/11/2024 ; 07/12/2024 ; 11/01/2025 ; 08/02/2025 et 29 /03/2025.

**Participation : 20 euros**

# Les événements de la saison 2024-2025

**Judi 5 septembre 2024 à 20h : Assemblée Générale de l'association de la Maison Pour Tous**



**Vendredi-Samedi 6 et 7 septembre 2024 : RIEZ FESTIVAL à Herbeys !**

Entrée libre, participation au chapeau.  
5 spectacles de rue de grande qualité et des concerts

**Samedi 14 septembre 2024 de 9h à 12h : Forum des associations d'Herbeys**

Présentation de l'ensemble des activités proposées par les associations d'Herbeys.  
Démonstrations d'Aïkido et Tai-chi-chuan.

**Vendredi 18 octobre 2024 à 20h30 : Barthélémy CHAMPENOIS revient**

Distribution :

Jeu : Nicolas Prugniel

Mise en jeu : Jérémy Brunet

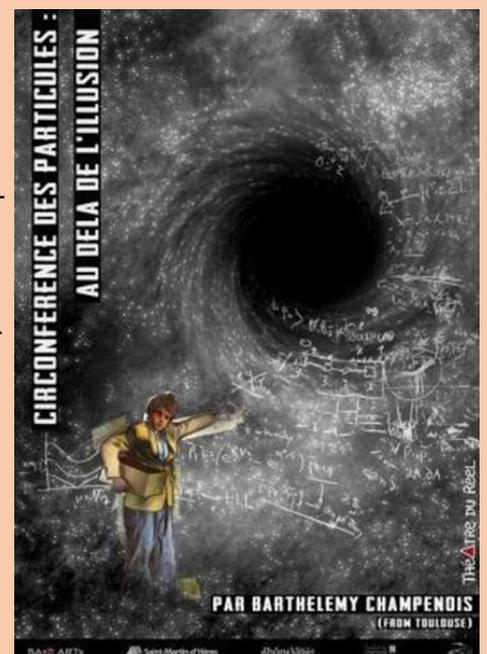
Costumes : Anne Bonora

Présentation : Chercheur en métasciences, Barthélémy Champenois vous fera part de ses découvertes qui promettent de révolutionner sa vie, vos vies, notre monde !

Reposant sur des théories physiques, métaphysiques et quantiques, ce scientifique excentrique vous démontrera que, oui, l'homme peut traverser les murs !

Barthélémy invite chacun à questionner son quotidien, le monde qui nous entoure et ses évidences. Pourquoi ce ne serait pas possible de... ? Et si c'était possible ? Comment le rendre possible ?

**Accrochez vous bien ! Ouvrons la porte d'un monde où tout est possible, notre monde.**



## Dimanche 20 octobre 2024 : LA FOIRE D'AUTOMNE D'HERBEYS

La traditionnelle foire d'Herbeys se tiendra cette année au cœur du village !  
Animaux-Expositions des associations-Boudins et diots-Marché artisanal-Vide-grenier-animations...

## Vendredi 15 novembre 2024 à 20h30 : MICKAEL BIECHE

Mickaël, lorsqu'il était à l'école primaire de sa commune du sud grenoblois rêvait souvent en regardant par la fenêtre, ça inquiétait la maitresse !

Maintenant, il arpente les scènes nationales avec ses "Seul en scène" à l'humour ravageur..

Dans "CLASSE MOYENNE" Mickaël nous présente un spectacle bien plus drôle que la moyenne...



## Vendredi 13 décembre 2024 à 20h :

### LE QUATUOR VOCAL "ARBA CANTE"

Polyphonies du monde : « Les chants de Noël »

## Samedi 14 décembre 2024 : LE PERE NOEL D'HERBEYS

## Vendredi 24 janvier 2025 à 20h : CONCERT SPECTACLE Jean-Christophe CRAPIZ : SATIERIK

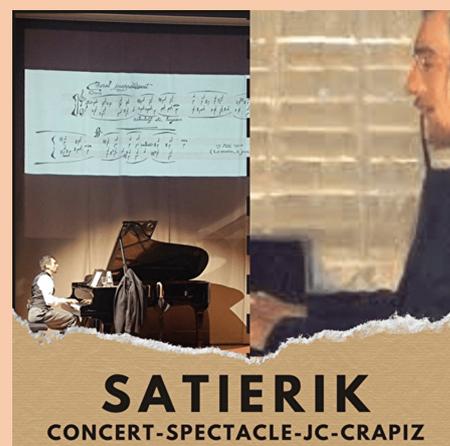
Balade Surréaliste - Hommage à Erik Satie, un spectacle de et avec J.C CRAPIZ.

Nous sommes le 9 novembre...1917 en pleine première guerre mondiale, Erik Satie vient nous jouer en avant-première *Sports et Divertissements*. Satie a 51 ans, il est pauvre et déprimé, ne compose presque plus. En juin 1917, il est condamné à une peine de prison et une amende suite au procès qu'un critique musical lui intente après le scandale de "Parade". Il fait appel du jugement, et demande à ses amis d'écrire à leurs relations afin d'être relaxé. Mais en novembre 1917, le tribunal de Paris n'a toujours pas décidé de son sort...

"Satieirik", c'est ainsi que Francis Picabia surnommait Erik Satie (1866-1925), l'un des compositeurs les plus atypiques et influents de son époque.

Artiste rêveur à l'imagination débordante, hors norme, passionnant, homme à l'esprit libre et poétique, au grand sens de l'humour, Satie nous dévoile une personnalité polyédrique, parfois mal connue, de multiples facettes.

À travers une sélection de ses musiques et ses écrits, ce concert-spectacle nous montrera un aperçu de son vaste univers.



**Vendredi 14 mars 2025 à 20h30 :**

**SOIREE CINEMA**

Projection d'un film du 38° Festival Nature et Environnement de Grenoble



**Vendredi 21 mars 2025 à 20h30 : MOUNTAIN MEN**

Après 3 ans de pause, le célèbre groupe de blues/rock Mountain Men est de retour dans sa formule initiale : le duo **Mister Mat** et **Barefoot iano**.



Après la folle aventure The Voice de Mister Mat (dont il finira 2ème), les 2 compères reprennent une route qui les avait déjà conduit à plus de 1000 concerts aux 4 coins du monde (du Festival de blues de Memphis en passant par Jazz à Vienne et tant d'autres belles dates). Et la magie opère toujours ..**Le retour en duo !**

**Vendredi 16 mai 2025 à 20h30 :** Herbeys accueillera le festival de théâtre "La passerelle" avec la Compagnie ACOUR

Compagnie  
**ACOUR**

Festival « La Passerelle »

**Samedi 14 juin 2025 :** Herbeys fêtera sa musique

**Dimanche 15 juin 2025 :** Gala de l'école de danse d'Herbeys au théâtre de Champ-sur-Drac : Espace culturel Navarre

**Samedi 21 juin 2025 :** Fête de l'AMPT

Dans la journée : Cirque et Foot

Le soir : Théâtre d'Impro avec la troupe d'Herbeys

**Samedi 28 juin 2025 :** Fête de l'Ecole d'HERBEYS

La MPT  
d'Herbeys

