



L'Echo de l'Agiot

Rentrée 2024

La lettre d'information de l'association de l'Animation de l'Agiot

Une rentrée riche en activités !

EDITO

L'association 3A, avec plus de 450 adhérents, est l'une des plus importantes associations de votre ville.

Créée en 1978 dans le but d'animer la vie d'un de nos quartiers, elle est devenue, après plus de quarante années d'existence un acteur important de la vie tant culturelle que sportive de l'agglomération de Saint Quentin en Yvelines.

Les vacances se terminent mais la rentrée, ce n'est pas que le travail : C'est aussi le moment de choisir une activité de loisir pour vous et vos enfants.

Vous pourrez trouver votre bonheur auprès de 3A que vous soyez attirés par des activités culturelles ou sportives et quel que soit votre âge.

Vous profiterez ainsi de l'expérience de nos fidèles animateurs ainsi que de professeurs diplômés pour le théâtre et la danse.

Je me réjouis d'ailleurs d'accueillir pour cette rentrée 2 nouveaux professeurs de danse expérimentés, **Jessica qui vient conforter l'enseignement du modern jazz** auquel 3A doit sa réputation et **qui élargit son domaine d'activité avec Brandon et l'ouverture d'une section hip hop.**

N'hésitez pas à prendre contact avec les responsables de chaque activité qui se feront un plaisir de vous renseigner et qui seront présents pour vous accueillir au forum des associations.

Bien cordialement

*Nicolle Birfet
Présidente*



**VOUS RETROUVerez 3A,
AU
FORUM DES ASSOCIATIONS,**

Tai Chi Chuan !



Tai Chi Chuan et Qi Gong deux disciplines traditionnelles chinoises qui favorisent la santé et la longévité.

Relâchement et détente, équilibre et coordination, flexibilité et souplesse, énergie et force interne, renforcement musculaire, harmonie du corps et de l'esprit

Les cours ont lieu :

Maison des sports Patrick Letoublon

Mardi : 14h-16h et 19h30-21h30

Mercredi : 9h15 –11h

Vendredi : 9h30-11h30

La première heure de la séance est consacrée aux débutants, sauf le mercredi

Professeurs :

Patrick Clément

Et Isabelle Hanot

Contact : Henri Deloison 06 28 16 15 18

e-mail :

taichichuan.3a.elancourt@gmail.com

Sommaire

- 1 — Tai Chi Chuan
- 2 — Le sport à 3A -Sophrologie
- 3 — Contes bande—Théâtre—Scrabble
- 4 — Danse à 3A

Le sport à 3A

Volley-ball



Nous pratiquons le volley entre **adultes** non débutant .

Nous sommes une section **loisirs** : notre objectif est de jouer des matchs dans la bonne humeur.

Nous avons la possibilité d'inscrire des équipes dans un **championnat loisirs**, entre sections loisirs du secteur.

Si vous voulez taper un peu dans la balle, sans prise de tête, n'hésitez pas à venir !

Lundi 20h-22h30 – Gymnase Lionel Terray
Jeudi 20h30-22h30 – Complexe sportif de l'Europe

Contact : Christelle Vetter
Christelle.vetter@gmail.com

Site : Volley-elancourt.jimdofree.com

Course à pied



Nous sommes un petit groupe de coureuses et coureurs sans prétention. Nous nous entraînons deux fois par semaine, **le mercredi de 18h30 à 20h30 au stade Guy Boniface, le dimanche, nous nous retrouvons au parking du stade Coubertin à 9h30** pour un footing dans les bois des environs .

Contact : Julien FREDON

jufredon@orange.fr
06 12 43 51 55

Marche Nordique

Des fourmis dans les jambes ?
Envie de "planté de bâtons" ?
Attiré(e) par des escapades dans la nature ?
Alors vous êtes prêts (e) pour la marche nordique !
Nous proposons une sortie différente tous les samedis matins dans les environs d'Elancourt.
Vous débutez ? Pas de panique , nous avons plusieurs groupes de vitesse pour permettre au plus grand nombre de pratiquer en fonction de son envie et de ses capacités.
Rencontrons-nous !

Contact : Nieddu François
3a.marchenordique@gmail.com ,
site internet, <http://mn-elancourt.jimdofree.com>



Sophrologie



La Sophrologie, c'est accéder à l'harmonie du corps et de l'esprit.

La sophrologie est une technique naturelle qui peut accompagner les personnes pour leur permettre de se reconnecter à leurs ressources, dans un climat de tension ou d'accélération.
Elle propose une meilleure qualité de vie dans son quotidien et sa vie professionnelle... et peut ainsi améliorer nos performances par des exercices simples basés sur la respiration et de relaxation dynamique.
Cela apporte très rapidement des changements de mieux être physiquement, un équilibre psychologique et intellectuel et des aptitudes émotionnelles et comportementales.

C'est ce que je vous propose en vous accompagnant lors de séances adaptées à vos propres besoins.

Séance d'une heure

Gymnase P. Letoublon : le mardi de 18h à 19h –
le vendredi de 18h30 à 19h30 et 19h30 à 20h30

Contact : Eliane BERTHEAU, sophrologue diplômée
06 98 28 32 12

La culture à 3A

Contes en Bande

C'est en **2006** que les lecteurs adoptent le **nom de "Contes en Bande"** lors de la participation de 3A au Festival du Polar de Saint-Quentin-en-Yvelines.
Aujourd'hui, Contes en bande regroupe une vingtaine de lecteurs/lectrices.
Se joignent à eux, en fonction des spectacles de lecture, musiciens ou chanteurs
La troupe, conduite par **René Albold metteur en scène professionnel**, se produit principalement dans les Yvelines, en particulier à Saint Quentin en Yvelines.
Contes en bande propose une saison annuelle de 4 spectacles dans les lieux culturels locaux.
Contes en Bande investit aussi les lieux les plus inattendus car nul espace n'est insolite pour la culture et Contes en Bande entend bien le faire savoir !

Nous venons chez vous à votre demande sur un thème que vous choisissez

Notre site: contesenbande.fr

Contact : contesenbande@gmail.com
Jacques Maréchal



Le théâtre Adultes

Les cours de « Théâtre Adultes » sont destinés à tous ceux qui veulent faire du théâtre, s'essayer à la pratique scénique, avec de l'expérience théâtrale ou souhaitant débiter. Les ateliers hebdomadaires durent 2h30 et ont lieu les **mardis soir à la ferme du Mousseau** Elancourt.

Le théâtre Jeunes

Les cours de « Théâtre Jeunes » de 8 à 18 ans, débutants ou ayant déjà une expérience théâtrale, tout le monde y trouve sa place. Les jeunes sont répartis en 4 ateliers de 1 heure à 1h30 en fonction de leur âge. Les cours ont lieu **le samedi après-midi à la Ferme du Mousseau à Elancourt.**

Contact : jcpotier@me.com ;
Jean Claude Potier

Contact : theatrejeune3a@gmail.com
Gwenaëlle Laurent

*Les cours théâtre 3A, sont encadrés par **Kénan Desaldeleer**, comédien-pédagogue diplômé d'enseignement artistique.
Le début de l'année est consacré à la découverte ou à la consolidation des outils du comédien : travail de la voix, mise en situation, improvisation, travail du corps, jusqu'au travail de spatialisation
La démarche se veut progressive pour aboutir à un projet de restitution publique en fin d'année.*



Scrabble

Le Scrabble duplicate, venez le découvrir avec nous !

Chaque joueur a un jeu, et tous les joueurs jouent la même partie, avec des tirages de lettres identiques annoncés par l'arbitre. Après 3 minutes de réflexion, l'arbitre collecte lesdits bulletins. Puis l'arbitre annonce le mot qui rapporte le plus de points, et sa place sur la grille.

Chacun place ledit mot sur sa propre grille, mais il marque les points que son bulletin mérite. Et ainsi coup par coup jusqu'à épuisement des lettres.

Maison de Quartier de la Clef-de-Saint-Pierre,
lundi 14h, mercredi 14h, vendredi 20h45,
deux samedis par mois 14h.
Calendrier consultable sur le site de l'association.

Contact : **Didier Montarou**
renodi957@gmail.com - tél :06 20 99 62 55





DANSE

Nos trois professeures de danse moderne : Fanny, Jessica et Sophie, vous propose des cours adaptés à tous niveaux : éveil à la danse dès 4 ans, initiation à la danse, contemporain et modern'jazz pour enfants, adolescents et adultes.



Tout au long de l'année, les élèves s'entraînent et se préparent pour plusieurs scènes. Ainsi, notre spectacle de fin d'année se déroulera le samedi 5 juillet 2025 au Prisme d'Elancourt. L'année sera également ponctuée par le spectacle de Noël, des rencontres de danse, des stages avec des professeurs extérieurs, des concours...



NOUVEAUTÉ ! HIP-HOP

Une section Hip-Hop ouvre dès septembre 2024 avec l'arrivée de Brandon. Il vous propose des cours enfants, adolescents et adultes, adaptés à tous niveaux.

Salle polyvalente de la maison des sports Patrick Letoublon, stade Guy Boniface, 78990 Elancourt
Inscriptions et informations par mail : asso3adanse@gmail.com ou sur www.3a-danse.fr

Association d'Animation de l'Agjot, Maison Letoublon, Stade Guy Boniface 78990 Elancourt

Site de l'association : www.association3a.net mail : association3a78990@gmail.com

Secrétariat 01 30 66 49 16 Lundi et mercredi matin, vendredi après-midi