



# COMITE DE LA TERRASSE

## PROGRAMME DES ACTIVITES 2022-2023



# REPRISE DES ACTIVITÉS : 12 SEPTEMBRE 2022 FIN DES ACTIVITÉS : 30 JUIN 2023

## Siège et coordonnées

Maison de Quartier de la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader, Toulouse  
05 62 47 05 38  
contact@comite-terrasse.org  
www.comite-terrasse.org

## Permanences

Mardi : 13h00-16h30  
Mercredi : 8h30-13h00 et 14h-17h  
Jeudi : 13h00-16h30  
Vendredi : 8h30-12h30

## Infos Pratiques

Les inscriptions se font au siège de l'association à partir du lundi 29 août, aux jours et horaires annoncés sur notre site internet et au siège. Avant de formaliser votre inscription, merci de prendre connaissance de notre règlement intérieur : [www.comite-terrasse.org](http://www.comite-terrasse.org)

## Tarifs

Pour participer aux activités, l'adhésion à l'association est obligatoire au tarif de 15 €. Adhésion réduite 5 € à partir du deuxième membre de la même famille (parent/enfant). Possibilité de paiement en 3 fois. Chèques vacances ANCV acceptés. Les tarifs des activités correspondent à un seul créneau d'activité sauf mention expresse. Une réduction de 30% est proposée aux étudiants et personnes en situation de handicap, sur présentation d'un justificatif.

## Lieux d'accueil des activités

Maison de Quartier de la Terrasse : 15 imp Franz Schrader  
Salle Corraze : 3 bis rue Raymond Corraze  
Salle Limayrac : 22 rue Xavier Darasse  
Salle Achiary : rue Achiary  
Antenne Courrège du Conservatoire : 254 avenue Jean Rieux

## Démocratie locale

Quatre commissions liées à la démocratie locale permettent à nos adhérents de s'investir dans la protection et l'amélioration du cadre de vie de notre quartier. Chacun peut s'y investir selon ses aspirations. Ecologie, qualité architecturale, cadre de vie, finances publiques. Lors de l'inscription, il suffit de cocher la ou les cases correspondantes.

Le Comité de la Terrasse est une association à but non lucratif,  
conventionnée par la Mairie de Toulouse et soutenue par le Conseil Départemental et  
le Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports.



## MOT DU PRÉSIDENT



Notre association aura vécu des changements au cours des derniers mois et nous pouvons nous féliciter de la bonne santé du Comité de la Terrasse. Nous le devons à nos animateurs, nos professeurs, nos bénévoles qui œuvrent sans compter pour que vive au sein de notre quartier une activité socioculturelle qui puisse donner satisfaction à chacun.

L'année 2022 aura été une année charnière, une année de changement. Nous avons professionnalisé la gestion des activités et dorénavant notre assistante et notre coordinatrice sont à même de répondre à vos demandes.

Notre projet associatif dont nous venons de passer la première année prend forme.

Nous avons noué de nouveaux partenariats, nos sorties culturelles ont un grand succès, de nouvelles activités voient le jour.

Les quatre commissions liées à la démocratie locale sont en place.

Malgré notre manque de locaux, nous voyons les sourires des tout-petits comme ceux de nos seniors. Le lien social reste notre fil conducteur. Il nous faut continuer à innover et à inventer pour nos adhérents.

Plongez dans cette plaquette pour y découvrir vos futures activités. Suivez-nous sur notre site et notre « newsletter ».

## MOT DU MAIRE DE QUARTIER

Au sein du quartier 5-1 qui regroupe le Pont des Demoiselles, Montaudran, La Terrasse et Malepère, le Comité de la Terrasse occupe une place privilégiée. Cette Association socioculturelle fait partie des plus anciennes et sa longévité n'est pas due au hasard. Les nombreuses activités qui y sont organisées grâce aux bénévoles et aux animateurs sont un signe de bonne santé sociale et culturelle. Le Comité de la Terrasse reste un partenaire privilégié lors des réunions de quartier qui peuvent concerner tous les thèmes de la démocratie locale.

La Mairie de Toulouse soutient le Comité et se félicite de ce partenariat. Le bien-être des habitants du quartier constitue un objectif commun et je souhaite au Comité une bonne reprise des activités de cette saison 2022-2023.



## ACTIVITÉS ENFANTS

**KUNGFU & MÉDITATION JEUNES**, avec Georges FAVRAUD, assoc. Corps et Dao  
*De 10 à 15 ans. 160 €/an. Salle Corraze, mercredi 17h-18h30.*

Techniques martiales chinoises, jeux interactifs de coopération et de confrontation constructive, initiation à la méditation. Ouvert aux garçons comme aux filles de 7 à 11 ans, puis 12 à 15 ans.

**MOUVEMENT ET DANSE**, avec Barbara SUIRE

*Initiation de 5 à 7 ans. De 8 à 12 ans. 135 €/an.*

*5-7 ans : Salle Corraze, mercredi 14h15-15h15 / 8-12 ans : Maison de Quartier, mardi 17h-18h15, ou Salle Corraze, mercredi 14h45-17h.*

Trouver plus de liberté dans son corps et dans l'espace, tout en s'amusant ! Un mélange de danse, travail au sol, yoga, art martiaux, cirque, acrobaties...

**ARTS PLASTIQUES**, avec Chloé MASSIN

*De 6 à 10 ans. 150 €/an. Maison de Quartier, mercredi 14h-15h30.*

Découverte de la créativité et de l'imaginaire à travers l'utilisation de diverses techniques : dessin, peinture, collage, décorations... Au fil des événements de l'année, chacun peut s'épanouir et développer son sens artistique librement.

**BANDE DESSINÉE**, avec Chloé MASSIN

*De 10 à 14 ans. 150 €/an. Maison de Quartier, mercredi 15h30-17h.*

Recherche de personnages, croquis, planche de bd, mise en couleur... On découvre ensemble toutes les étapes de la création d'une page de BD, d'une illustration, d'une peinture... à chacun son projet accompagné et guidé.

**MODELAGE TERRE**, avec Fanny DELACROIX

*De 7 à 12 ans. 180 €/an. Maison de Quartier, mercredi 16h-17h30.*

Travailler la terre, pour donner libre cours à sa créativité, et retrouver le sens du toucher, en toute simplicité.

**ÉCHECS**, avec Jean-Michel DALOZ

*A partir de 8 ans. 125 €/an. Maison de Quartier, mercredi 13h45-15h.*

Un jeu de stratégie ouvert aux enfants et aux adultes. En partenariat avec l'Échiquier Toulousain.

**ÉVEIL MUSICAL / INITIATION MUSICALE**, avec Ana TESOURO VALLINA et Célia CANTORE Notre Ecole de Musique propose des activités pour tout âge, à partir du plus bas âge. Consultez la rubrique « École de Musique » pour plus d'information.

# ACTIVITÉS CORPORELLES ET SPORTIVES ADULTES

## **SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS**, avec Émilie PUECH

**Tarif : 170 €/an. Maison de Quartier, mardi 18h15-19h45.**

Sophrologie de type Caycédien à la portée de tous. Échanges sur les vécus et ressentis de chacun, pratique de la relaxation dynamique, exercices de respiration, visualisations.

## **TAI CHI - QI GONG**, avec Georges FAVRAUD, association Corps et Dao

**Tarif : 220 €/an. Bois de Limayrac, jeudi 14h30-16h.**

Dans un écrin de verdure au Bois de Limayrac : respiration, calme et coordination corporelle au travers d'une pratique chinoise vivifiante.

## **TAI CHI MARTIAL**, avec Gautier RAVET, association Corps et Dao

**Tarif : 220 €/an. Maison de Quartier, jeudi 18h15-19h45.**

Présence, coopération et confrontation constructive au travers d'une pratique chinoise ancienne.

## **YOGA**, avec Montserrat COSCULLUELA

**Tarif : 170 €/an. Maison de Quartier, vendredi 9h-10h30, 10h45-12h15, 16h45-18h15, 18h30-20h.**

Cours collectif de yoga, accessibles à tous. Ecouter et sentir exister son corps, établir une relation harmonieuse avec soi-même, son corps et son souffle.

## **HATA YOGA**, avec Sylvia CARRETERO

**Tarif : 160 €/an. Salle Corraze, mercredi 18h30-19h45, 19h45-21h.**

Cours collectif de yoga, accessibles à tous. Ecouter et sentir exister son corps, établir une relation harmonieuse avec soi-même, son corps et son souffle.

## **YOGA FLOW**, en musique, avec Barbara SUIRE

**Tarif : 170 €/an. Maison de Quartier, mardi 19h30-21h.**

C'est un cours de Yoga Vinyasa (yoga dynamique) avec plus d'attention sur la qualité des enchaînements. Nous cherchons cet état de « flow », ce mouvement continu, lié au souffle, qui fait que toutes les postures s'enchaînent avec contrôle et légèreté.

## **BARRE AU SOL**, avec Barbara SUIRE

**Tarif : 170 €/an. Maison de Quartier, mardi 18h15-19h30.**

Exercices techniques, lents ou dynamiques, inspirés de ceux de la danse classique. Le cours se passe au sol, assis ou allongé. Le terme « barre » signifie tout simplement : échauffement !

## **RANDONNÉE PEDESTRE**, avec Serge COBENA

*Tarif : 95 €/an, dont 30 € de frais de co-voiturage. Mardi après-midi l'hiver, le matin l'été.*

Activité de plein air, découverte des sentiers de la région toulousaine dans une ambiance conviviale. Accessible à tous.

## **MARCHE URBAINE**, avec Véronique MANNEVILLE et Christian GRANET

*Tarif : 65 €/an. Lundi matin.*

Activité conviviale et accessible à tous pour (re)découvrir Toulouse et ses alentours. Nous visitons différents quartiers de la ville et des communes voisines.

**A partir de cette saison, le système d'inscription des activités de gym, stretching et pilates change, afin de vous offrir plus de souplesse dans vos choix et pour un meilleur suivi de la participation dans les différents groupes.**

**Vous pourrez désormais choisir et mélanger librement vos créneaux, aux tarifs suivants : 1 créneau 135€, 2 créneaux 195€, 3 créneaux 235€ et 4 créneaux 275€**

## **GYMNASTIQUE**, avec Isabelle GIROUD et Carole RISKWAIT

*Isabelle : Salle Corraze, lundi 18h15-19h15 / Salle Limayrac mardi 9h15-10h15 ou 10h15-11h15 / S. Corraze, jeudi 10h15-11h15 ou 18h-19h.*

*Carole : S. Limayrac mercredi 9h15-10h15 / S. Limayrac jeudi 9h30-10h30 / S. Corraze Gym douce jeudi 15h-16h.*

La gym d'entretien permet le renforcement musculaire des différentes parties du corps avec l'utilisation de matériels divers.

## **PILATES**, avec Isabelle GIROUD et Carole RISKWAIT

*Isabelle : Maison de Quartier, mercredi 18h-19h ou 19h-20h / Salle Corraze, vendredi 10h-11h.*

*Carole : Maison de Quartier, lundi 9h-10h / S. Limayrac, jeudi 10h30-11h30.*

Le pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

## **STRETCHING**, avec Isabelle GIROUD et Carole RISKWAIT

*Isabelle : S. Corraze, mercredi 10h15-11h15 / S. Corraze, jeudi 19h-20h.*

*Carole : S. Limayrac, mercredi 10h15-11h15 / S. Corraze, jeudi 16h-17h.*

Activité physique qui permet d'étirer les muscles, d'assouplir le corps, de se relaxer et d'être à l'écoute de son corps.

## ACTIVITÉS DE LOISIRS ET ARTISTIQUES ADULTES

### **TISSAGE**, avec Marie-Christine LEFÈVRE

*Tarif : 30 €/an. Maison de Quartier, jeudi 14h-17h (et lundi 14h-17h par quinzaine).*

Venez tisser sur cadres vos propres tapisseries murales, tapis, sacs, coussins ou tout autre objet de décoration, et échanger des idées dans une ambiance conviviale.

### **COUTURE**, avec Corinne VINCENT-SCHOETTEL

*Tarif : 130 €/an. Maison de Quartier, mardi 15h-17h30, 17h30-20h ou jeudi 17h30-20h.*

Atelier de couture pour tous les niveaux. Venez avec vos projets personnels, notre animatrice vous aidera à le réaliser : apprentissage de la machine à coudre, réalisation d'une confection complexe.

### **CERCLE DE LECTURE**, avec Simone HEUDE

*Tarif : 25 €/an. Maison de Quartier, 2<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois, 10h-12h.*

Club de lecture pour échanger sur la lecture du mois et en débattre.

### **CONVERSATION D'ANGLAIS**

*Tarif : 120 €/an. Maison de Quartier, jeudi 18h-19h (niveau 1), 19h-20h (niveau 2).*

Oser parler en anglais et se lancer à l'oral de façon plus fluide et avec plus d'aisance. Why not you ?

### **ÉCHECS**, avec Jean-Michel DALOZ

*Activité intergénérationnelle. Tarif : 125 €/an. Maison de Quartier, mercredi de 13h45-15h.*

Un jeu de stratégie ouvert aux enfants et aux adultes.

### **CHORALE**, avec Biljana KOVAC

*Tarif : 110 €/an. Maison de Quartier, lundi 20h30-22h30.*

Chant choral pour adultes avec un répertoire polyphonique varié.

### **ATELIER D'ECRITURE**, avec Blandine PONET

*Tarif : 135 €/an. Maison de Quartier, lundi 14h30-16h30 par quinzaine.*

Atelier d'expression, où chacun compose à partir de propositions d'écriture, découvrant et développant ainsi son style propre et son penchant littéraire.

### **ATELIER DE POESIE**, avec Blandine PONET

*Tarif : 75 €/an. Salle Achiary, samedi 10h30-12h30, 1 fois par mois.*

Atelier de lecture de poésie à haute voix pour travailler la diction, la posture, mais surtout pour se rapprocher du poème à lire.

## **PEINTURE**, avec Salomé LABORIE-ORTET et Josiane BENITAH

*Tarif : 260 €/an. Maison de Quartier. Salomé : mardi 9h-12h ou 13h45-16h45. Josiane : mercredi 9h-12h.*

Découvrir ou retrouver le plaisir de peindre : pastel, peinture à l'huile, aquarelle, acrylique, l'animatrice mettra son savoir faire au service de vos projets.

## **DESSIN ACADÉMIQUE**, avec Salomé LABORIE-ORTET

*Tarif : 210 €/an. Maison de Quartier, lundi 18h-20h15.*

Débutants ou confirmés, cet atelier a pour objectif plus spécifique la découverte et la pratique des techniques de dessin.

## **MODELAGE TERRE**, avec Fanny DELACROIX

*Tarif : 225€ - 260 €/an selon durée. Maison de Quartier, mercredi 18h-20h30 ou vendredi 14h-17h.*

Travailler la terre, pour donner libre cours à sa créativité, et retrouver le sens du toucher, en toute simplicité. **Nouveau !** A partir de la rentrée 2022, pratique du modelage sur tour.

## **PHOTOGRAPHIE**

*Tarif : 110€/an. Maison de Quartier ou extérieur, jeudi 14h-15h30.*

Atelier de photo numérique, avec prise de vue en extérieur et travail de traitement de l'image. Chacun doit amener son propre matériel photo et ordinateur ou tablette.

## **CAFÉ BRICOL'**

**Avec tous les bricoleurs intéressés pour donner un coup de main !**

*Atelier gratuit de réparation et bricolage. Maison de Quartier, samedi 9h-12h, 1 fois par mois.* En partenariat avec le Café Bricol' de St Orens, le RoseLab et Occitanie Pièces Électroménager, nous proposons un atelier Café Bricol' de façon mensuelle. Réparons ensemble vos petits appareils électroménagers, vélos, petits objets... au lieu de jeter.

## **SORTIES CULTURELLES**

Une fois par mois, nous vous proposons une sortie culturelle en groupe. Le programme se construit au fur et à mesure des événements culturels de la ville et au gré de vos envies. Restez donc attentifs aux *Lettre Infos* que vous recevez par mail et consultez régulièrement notre site internet.



## ACTIVITÉS SENIORS

### **GYM SENIORS**, avec Isabelle GIROUD

*Tarif : 80€/an pour 2 séances hebdomadaires.*

*Salle Limayrac, lundi 14h-15h, et Maison de Quartier, jeudi 9h-10.*

*Salle Limayrac, lundi 14h-15h, et Salle Corraze, vendredi 11h-12h.*

Gym adaptée aux seniors pour le maintien en forme et le travail d'équilibre.

### **JEUX DE CARTES ET DE SOCIETE**, avec Annie CATTELANI

*Tarif : 30 €/an. Maison de Quartier, lundi 14h-17h et jeudi 14h-17h.*

La belote, le tarot, jeux de société, l'esprit du jeu en groupe et entre amis. Un moment sympathique de détente autour des jeux divers.

### **SCRABBLE**, avec Marie-Thérèse PALUS

*Tarif : 30 €/an. Maison de Quartier, jeudi 14h-17h.*

S'amuser avec les mots et les stratégies du scrabble, le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

### **BRIDGE**, avec Monique GORGUET

*Tarif : 30 €/an. Maison de Quartier, lundi 14h-17h30 (tournois) et jeudi 14h-17h30.*

Connaître le bridge, s'améliorer au jeu, participer à des tournois... un loisir en groupe dans la convivialité.

## CONTACT DES ANIMATEURS

Si vous souhaitez des renseignements sur le contenu d'une activité, les encadrants pourront vous conseiller. Pour toute question administrative, veuillez contacter exclusivement le secrétariat : 05 62 47 05 38 / [contact@comite-terrasse.org](mailto:contact@comite-terrasse.org).

Montserrat COSCULLUELA 06 34 76 68 27	Marie-Christine LEFEVRE 06 01 79 43 27
Georges FAVRAUD 06 51 77 68 48	Marie-Thérèse PALUS 05 62 17 97 20
Isabelle GIROUD 06 12 50 83 11	Blandine PONET 07 81 39 04 86
Monique GORGUET 05 61 20 52 17	Barbara SUIRE 06 14 26 22 63
Simone HEUDE 06 11 67 12 04	Corinne VINCENT-SCHOETTEL 06 24 07 69 84
Biljana KOVAC 07 76 91 19 32	

# ÉCOLE DE MUSIQUE

L'Ecole de Musique du Comité de la Terrasse est reconnue par le Conseil Départemental de la Haute-Garonne en Catégorie 1. Elle adhère à l'Union Départementale d'Ecoles de Musique et de Danse (UDEMD).

Nos professeurs accompagnent les élèves qui le souhaitent à la préparation des épreuves du Brevet de Musique Départemental.

Deux concerts sont programmés dans l'année, samedi 11 février et samedi 24 juin 2023, en plus des auditions bimestrielles.

**Nouveau !** A partir de 2022-2023 un cycle spécifique de formation musicale Musiques Actuelles est ouvert, en plus du cursus Musique Classique déjà existant.

**ÉVEIL MUSICAL DES TOUS PETITS**, de 15 j à 3 ans, avec Ana TESOURO VALLINA  
*Tarif : 90 €/an. Maison de Quartier, mercredi 9h15-10h, 10h-10h45 ou 10h45-11h30.*  
Découverte musicale et ouverture au monde sonore, en éveillant à la présence et au respect de l'autre. L'enfant est obligatoirement accompagné par un adulte.

**ÉVEIL MUSICAL 4 ET 5 ANS**, avec Ana TESOURO VALLINA  
*Tarif : 120 €/an. Maison de Quartier, mercredi 14h30-15h30.*  
Découverte musicale à travers l'écoute, le chant, le toucher, les jeux de groupe, pour développer sa concentration et affiner son oreille de façon ludique.

**INITIATION MUSICALE CP**, avec Célia CANTORE  
*Tarif : 120 €/an. Maison de Quartier, mercredi 16h-17h.*  
Éveil musical plus poussé avec une initiation ludique à la lecture et à l'écriture de la musique, puis création d'un conte musical et d'une représentation en fin d'année.

## COURS DE PRATIQUE INSTRUMENTALE ET CHANT

Horaire à déterminer avec le professeur

<b>CHANT</b> Ana TESOURO VALLINA atesouro1@yahoo.es	<b>FLÛTE</b> Charlotte ALFONSO 07 63 42 62 36
<b>GUITARE ET BASSE</b> Joseph PLOZZA 06 72 26 43 12	<b>PIANO</b> Nouveau professeur à venir
<b>VIOLON ET PIANO / COORDINATRICE PÉDAGOGIQUE</b> Célia CANTORE 06 79 55 85 17	

## FORMATION MUSICALE ENFANTS

Formation musicale et Chorale ou Ensemble, couplées avec le cours d'instrument.

LARGO Mercredi 15h30-17h Maison de Quartier

LARGO Samedi 9h30-11h Maison de Quartier

ADAGIO Samedi 10h30-12h Maison de Quartier

ANDANTE Lundi 17h-18h30 Salle Courrège

MODERATO Lundi 18h-19h30 Salle Courrège

ALLEGRO Samedi 9h30-11h Maison de Quartier

PRESTO Samedi 10h30-12h Maison de Quartier

Musiques Actuelles 1 Mercredi 14h-15h30 Maison de Quartier

Musiques Actuelles 2 Mercredi 18h-19h30 Maison de Quartier

## FORMATION MUSICALE ADULTES

Mercredi 18h30-19h30 Maison de Quartier

**Inscription pédagogique** : Il est impératif de contacter le professeur à partir du 29 août et avant le 10 septembre, pour fixer l'horaire du cours et le niveau de Formation Musicale. Les anciens élèves sont prioritaires sur leur créneau horaire de l'an passé.

**Inscription administrative** : Le 10 septembre à la Maison de Quartier de la Terrasse, de 10h à 12h pour les anciens élèves, de 14h à 17h pour les nouveaux. Bourse aux livres.

**Tarifs** : Les tarifs incluent 5€ pour droits d'auteur. Le règlement s'effectue en début d'année pour l'année entière et peut être étalé en 3 chèques, encaissés chaque trimestre.

Enfants : Cours de pratique instrumentale 30 minutes 660 € / 45 minutes 990 €. Les tarifs enfants incluent la pratique instrumentale avec 1 h de formation musicale et 30 minutes de chorale ou ensemble obligatoire. A partir de la 2<sup>ème</sup> année, une activité de pratique collective de 1h30 par quinzaine est proposée, incluse dans le même tarif.

Adultes : Formation musicale 150 €/an. Cours de pratique instrumentale 30 minutes 730 € ou 45 minutes 1095 €.

**Bourse Jeune Musicien** : Le Conseil Départemental de la Haute-Garonne propose une bourse aux jeunes inscrits au sein d'une école de musique reconnue par le schéma départemental haut-garonnais de développement des enseignements artistiques. L'attribution de cette bourse est conditionnée au niveau de ressources du foyer fiscal : les élèves dont le quotient familial CAF est  $\leq 640$  sont éligibles à la Bourse Jeune Musicien.

Pour plus d'information : [www.haute-garonne.fr/aide/bourses-aux-jeunes-musiciens](http://www.haute-garonne.fr/aide/bourses-aux-jeunes-musiciens)

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de renseignements sur cette bourse ou d'une aide au montage du dossier.



**15 impasse Franz Schrader, 31500 Toulouse**

**05 62 47 05 38 / [contact@comite-terrasse.org](mailto:contact@comite-terrasse.org)**

**Site internet : [www.comite-terrasse.org](http://www.comite-terrasse.org)**

**Page Facebook : [@comitedelaterrasse](https://www.facebook.com/comitedelaterrasse)**

### **Accueil et permanences :**

Mardi : 13h00 - 16h30

Mercredi : 8h30 - 13h00 et 14 - 17h

Jeudi : 13h00 - 16h30

Vendredi : 8h30 - 12h30

