

# 2025-2026 CSC RAGON



Vie de quartier  
Actions sociales et familiales  
Activités de loisirs



## SAISON 2025/2026

*Bienvenue au centre  
socioculturel de RAGON*

### **Ré-Inscriptions :**

*Entre le 16 juin et le 27 juin*

### **Nouvelles inscriptions :**

*A partir du 30 juin*

### **Reprise des activités :**

*Lundi 15 septembre, de manière  
échelonnée selon les activités.*

*Informations à partir du 1er  
septembre : 02.28.25.29.40*

*Et sur [www.cscragon.fr](http://www.cscragon.fr)*

*Et la page Facebook*

*@cscRagonReze*

## QU'EST-CE QU'UN CENTRE SOCIOCULTUREL ?

Un centre socioculturel est UN LIEU :

- D'accueil et de rencontre ouvert à tous, il contribue à créer ou entretenir des liens sociaux, familiaux et intergénérationnels.
- De soutien à l'expression culturelle, à l'éducation, au renforcement des solidarités, le centre donne la parole aux habitants.
- D'animation dédié à l'action sociale et familiale, il propose des activités et des services favorisant l'insertion, l'accès à la culture et aux loisirs.

Un lieu où se forger un sentiment d'appartenance à un quartier où construire les maillons essentiels de la lutte au quotidien contre l'exclusion et l'isolement.

À Ragon, prenant appui sur trois valeurs : Dignité humaine, solidarité et démocratie, le centre socioculturel s'attèle à :

- Être un CSC pour tous les habitants du quartier
- Favoriser l'inclusion sociale des habitants
- Développer l'accompagnement et le soutien à la fonction parentale
- Développer l'animation de la vie sociale de quartier, soutien aux projets d'habitants

Association de loi 1901, il est porté et géré par les habitants du quartier qui s'engagent dans son conseil d'administration.

Ses missions et ses actions s'intègrent dans un réseau d'acteurs et de partenaires institutionnels et associatifs : en premier lieu la Ville de Rezé, la Caisse d'Allocations Familiales, et la Fédération des centres sociaux de Loire-Atlantique.



Et voilà la plaquette, preuve que le CSC de Ragon est toujours là et surtout là avec et pour vous !

Comme tous les ans à cette époque, cette plaquette présente le programme du CSC, riche en activités de loisirs ou à caractère sociale, vous allez les découvrir, les redécouvrir et vous y inscrire.

Ces activités animées et coordonnées par les professionnels du CSC ou des intervenants extérieurs, relèvent aussi pour une part importante de la participation des bénévoles, sans lesquels rien ne serait possible, il en va de l'éducation populaire.

Le CSC a besoin de vous, à la fois pour faire durer ces activités mais aussi pour en imaginer d'autres au grès de la volonté et des envies des habitantes et des habitants. Venez nous rejoindre, participer, proposer ou simplement aider, le renouvellement des bénévoles est vital ici comme dans toute association où le passage de témoin générationnel est indispensable !

« Le CSC, ce sont des initiatives portées par des habitantes, habitants et/ou des associations locales, de petits et grands événements de quartier, des actions sociales et familiales, des loisirs, alors faisons-le ensemble, encore plus ! »

Daniel Cramer



**DES INITIATIVES PORTEES PAR DES HABITANTS ET/OU DES ASSOCIATIONS LOCALES... DE PETITS ET GRANDS EVENEMENTS DE QUARTIER... DES ACTIONS SOCIALES ET FAMILIALES - DES LOISIRS ...**  
**de multiples actions à concevoir, réfléchir, mettre en œuvre AVEC VOUS !**

## Engagez-vous !

La participation aux activités du centre socioculturel nécessite l'ADHESION à l'association (une adhésion par famille).

Chaque adhérent peut donner son avis lors de l'Assemblée Générale, dans les commissions et s'impliquer bénévolement dans les diverses activités proposées.

**Être adhérent au CSC, ce n'est pas simplement participer à une activité de loisirs ; c'est également :**

- ➔ Partager les valeurs DU CSC : la dignité humaine, la solidarité, la démocratie.
- ➔ Impulser les propositions du centre.
- ➔ Adhérer aux axes du projet social qui vise l'inclusion sociale des habitants, le développement de l'animation de la vie sociale de quartier, le soutien aux projets d'habitants et l'accompagnement à la fonction parentale.



Sans bénévoles, un centre socioculturel ne pourrait être ce qu'il est. Petit ou grand, chaque engagement compte et participe du projet de vie en société d'un centre socioculturel. Proposer une activité et l'animer, participer à des commissions de projets, prendre des responsabilités au sein des instances ou donner un « simple coup de main » fréquent ou ponctuel, tous les bénévoles comptent, l'action de chacun porte.



# QUI FAIT UN CSC ?



Des habitants-es et des professionnel-les qui proposent des actions, des projets et les mettent en œuvre, côte à côté



Des habitants bénévoles du Conseil d'administration qui orchestre le tout, prend les grandes décisions.

À partir de 16 ans, chacun-e est invité-e à entrer au Conseil d'Administration du Centre socioculturel pour échanger, débattre, décider sur ce que le centre socioculturel doit faire et comment. Le CA comprend une vingtaine d'habitants et se renouvelle par tiers tous les ans et accueillent donc régulièrement de nouveaux habitants.

## Ça vous intéresse ?!

Nos réunions sont ouvertes à tous les adhérents du CSC. N'hésitez pas à nous interpellier sur un sujet qui vous intéresse.

Une centaine d'habitant-es se mobilise comme bénévole sur les différents projets chaque année. Ils/ elles sont le moteur et l'énergie de notre structure.

Une équipe d'une dizaine de professionnel-les, à temps plein ou temps partiel accueillent les habitants et leurs propositions, développent des actions de solidarité et d'animation de la vie de quartier.

# VIE DE QUARTIER

## Des grands événements festifs au fil des saisons...

### RAGON TOUS EN FÊTE

L'hiver, c'est « Ragon Tous en fête ». Ce temps fort de l'année constitue un moment de rencontres et d'échanges intergénérationnels. Cela permet aux habitants du quartier, aux familles, aux bénévoles et aux associations de passer un temps ensemble avant les vacances de Noël.

### Fête des Caillebottes

Fête emblématique du quartier, pilotée par La Ragonnaise en partenariat avec le CSC, l'UCPR et les acteurs associatifs du quartier, cette manifestation permet aux petits comme aux grands de vivre une journée ludique, conviviale, musicale avant, pendant et après la dégustation des fameuses Caillebottes qui donnent leur nom à cette fête.

Certaines activités du CSC y font leur représentation. Vous souhaitez faire partie de l'organisation de la prochaine fête ? Alors, faites-le savoir !

Judi 29 mai 2025 ! Pour petits et grands !

### Les vacances et les journées découvertes

A chaque période de vacances, le CSC propose une palette d'animations

destinées à tous les publics (petite enfance et enfance, adolescents, adultes et seniors). L'équipe du centre s'attache à élaborer des propositions répondant aux attentes des habitants, construites le plus possible avec des habitants et/ou des associations du quartier.

Pendant les vacances d'été, les familles des différents quartiers de Rezé et les personnes seules peuvent s'évader et découvrir la région : sortie à la mer, visite d'un château, balade au zoo ou en bateau, découverte d'une ville... : il y en aura pour tous les goûts et toutes les envies ! Sorties à la journée avec transport en car.

**Programmation disponible à l'accueil du CSC avant chaque période.**

### Le P'tit Ragonnais

Le comité de rédaction du P'tit Ragonnais ce sont douze plumes ou techniciens qui rassemblent leurs compétences pour relayer la parole des habitants et des associations, vous faire revivre les temps forts du quartier ou se projeter vers ceux à venir !

Des reporters occasionnels, poètes, dessinateurs, toutes générations confondues, s'invitent tour à tour parmi eux pour participer à un journal diversifié et

ouvert qui se réinvente depuis exactement 40 ans !

Seize pages « made in Ragon » se fauillent dans les boîtes aux lettres du quartier grâce au déploiement d'une équipe de distributeurs dynamiques. Une version du journal est par ailleurs accessible sur le site web du CSC.

Le quartier évolue, le journal aussi, en essayant toujours de rester au plus près de sa réalité. Si le projet vous intéresse, l'équipe vous attend à bras ouverts !

### À la rencontre des habitants : Le hors les murs

Parce que tous les habitants ne peuvent pas venir faire une action dans le centre, parce que l'accueil ce n'est pas seulement au CSC mais aussi chez les autres. Parce que la rencontre peut s'improviser sans être programmée. Une rue, une place, un parc ou un square, un pied d'immeuble ou bien encore chez un habitant, l'équipe du CSC investit l'espace public pour animer le quartier et provoquer la rencontre et l'échange. Une tartine salée ? Un concert ? Une animation ? un conte ? Ou encore un savoir-faire que vous souhaitez partager avec vos voisins ? N'hésitez pas à venir en discuter avec les animateurs pour explorer les possibles.

# Secteur Jeunes

Le Centre Socioculturel de Ragon considère que la jeunesse est une richesse pour le quartier et souhaite favoriser son épanouissement, sans discrimination. Le CSC souhaite pouvoir être un espace ressource pour la jeunesse aussi bien dans l'accompagnement de projets collectifs que dans la résolution de problématiques individuelles.

## Pendant les vacances

Programme spécifique construit avec les jeunes sur différentes envies : se retrouver, faire des activités passions, échanger autour d'une thématique.

Temps avec les autres CSC pour échanger entre Rezéens. Ouvert aux jeunes âgé.e.s de 11 à 18 ans qui habitent, étudient ou travaillent sur le grand quartier de Ragon. Une adhésion sera demandée pour participer aux activités tout au long de l'année.

## Périodes scolaires

**Mercredis entre ados** : une rencontre mensuelle, programmée par les jeunes. Accompagnement des jeunes dans les projets qu'ils/elles souhaitent mettre en place, avec la possibilité d'un suivi individualisé.

# 07

## Focus Projet Jeunesse

Des projets pour toi, pour vous... Au CSC Ragon, vous pouvez être acteurrice selon vos envies. Voici quelques exemples de projets jeunesse qui pourraient t'intéresser. Commission Jeunesse : Rejoignez un groupe de réflexion pour échanger collectivement sur les questions liées à la jeunesse du quartier de Ragon.

### Pour qui ?

Vous êtes parent et/ou habitant.e du quartier ? Participez aux réflexions sur la place des jeunes dans le quartier.

Vous êtes jeune ? Impliquez-vous dans la vie locale et faites entendre votre voix !

**Bénévolat** : Vous pouvez vous engager bénévolement au sein du CSC Ragon. Un programme spécial jeunesse sera lancé en septembre 2025.

Faire du bénévolat au CSC Ragon, c'est l'occasion d'acquérir des compétences, de vivre des expériences enrichissantes et des belles rencontres.



**Formation** : Il est possible avec tes envies de créer des temps de formations pour progresser dans ton domaine, comme le baby setting.

Activité pour soi, des ateliers culinaires, sportifs, culturels et de rencontre te permet de prendre du temps pour soi tout en permettant ta participation à un projet commun.

**Parents & Ados** : Prenez le temps d'être ensemble (sport, culture, débats) et d'échanger sur des thématiques qui vous préoccupent (orientation, santé mentale, harcèlement, etc.). Que vous soyez ado ou parent, vous êtes les bienvenu.e.s dans ce projet.

C'est possible au CSC Ragon ! Plus d'information auprès de Clara animatrice jeunesse.

## Clara Vince est référente jeunesse au CSC

Vous pouvez la rencontrer lors de ses permanences au CSC ou la contacter :

☎ 06 49 95 74 66

✉ clara.vince@mairie-reze.fr

📍 Centre socioculturel de Ragon

📷 @cscragonjeunesses



## Accompagnement des familles

Participer aux activités familles c'est prendre du temps avec son enfant, rencontrer d'autres familles du quartier et c'est aussi partager ses compétences.

### POUR LES 0-3 ANS

**\*Gratuit, anonyme et sans inscription**

Le LAEP, lieu d'Accueil Enfant Parent « à 2 pas »  
> Tous les lundis matins  
(1 wk sur 2 pendant les vacances scolaires) et  
un samedi par mois  
de 9h30 à 11h30

Vous avez un jeune enfant et souhaitez qu'il rencontre d'autres enfants avant l'entrée à l'école ?  
Vous êtes en congé parental et souhaitez créer des liens avec d'autres parents ? Vous vous posez des questions sur votre parentalité ? ou souhaitez juste prendre du temps avec votre enfant dans un lieu adapté ?  
Cet espace est un lieu d'écoute, de partage d'expériences mais aussi un espace ludique adapté (coins dinette, jeux de construction, de manipulation, espace bébé...).

### Les Ateliers d'Eveil

Le mercredi matin  
Tous les 15 jours  
Entre 9h30 et 11h30

**\*Gratuit, sans inscription, adhésion familiale 7€/an**

Pour prendre du temps avec son enfant autour d'une activité artistique, culturelle, sensorielle. Le programme trimestriel est réalisé avec les parents qui proposent et peuvent animer une activité.



### Les mercredis en famille

POUR LES 3-6 ANS (ainsi que les frères  
et sœurs, plus grands ou plus petits)

Un mercredi par mois  
de 16h à 17h30

**\*Gratuit, sans inscription, adhésion familiale 7€/an**

POUR LES 6-12 ANS accompagné d'un adulte

Un mercredi  
après-midi  
par mois

**Gratuit, sur inscription, adhésion familiale 7€/an**

Un moment à partager pour découvrir des lieux de proximité (médiathèque, musée, etc.), s'initier à différentes pratiques artistiques et culturelles en fonction de vos envies !

**Des moments pour échanger entre parents**

**Les soirées parentalité**

Régulièrement, des soirées autour de préoccupations de parents sont organisées pour échanger, se rassurer et s'informer.

**Un sujet vous intéresse tout particulièrement ? N'hésitez pas à vous rapprocher d'Adeline, animatrice famille, pour organiser la prochaine soirée parentalité !**

**Sur inscription, adhésion au CSC 7€/an/famille**

Possibilité de mode de garde sur place avec des baby sitter du quartier lors de ces soirées.

**ENVIE DE VOUS INVESTIR AU CSC AUTOUR DES QUESTIONS DE PARENTALITÉ !**

Vous souhaitez partager vos connaissances, vos idées et vos envies de parents? Venez rejoindre la commission parentalité pour discuter des actions à développer sur le quartier (échanges entre parents, soirées thématiques, organisation de temps fort, animations pour les vacances, etc.).  
**Ouvert à toutes et tous. Plus de renseignements auprès d'Adeline.**

**Accompagnement éducatif**

**> Chaque lundi et jeudi entre 16h15 et 18h**

Un temps privilégié en binôme, entre un enfant du quartier et un adulte bénévole, à la sortie de l'école. Le CSC propose des moments sur-mesure adaptés aux besoins d'enfants du CP au CM2.

Ce rendez-vous ne se résume pas à de l'aide aux devoirs : ici les apprentissages scolaires constituent seulement une porte d'entrée, un support, dans l'optique d'un épanouissement plus global. Le jeu, la discussion, la lecture, la sensibilisation artistique - à deux ou en petit groupe - permettent aussi à l'enfant de se découvrir et de se construire.

Au-delà du créneau d'accompagnement au CSC, des temps « bonus » sont proposés aux enfants : sorties au cinéma, au musée, à la médiathèque ou au théâtre !

Si vous avez envie d'accompagner un enfant du quartier en difficulté (concentration, lacunes, conflits, mal-être, transitions de vie difficiles...) chaque semaine, de faire avec lui un bout de chemin avec la complicité de sa famille, d'inventer, comprendre, discuter, découvrir... Venez nous rencontrer !



# Actions sociales et familiales

## Escapades spectacles

Envie d'une expérience riche entre Ragonnais ? Escapades Spectacles a été créé pour vous faire vivre une parenthèse d'une soirée comparable à un voyage. Son objectif ? Permettre à ceux pour qui n'y vont pas de profiter de spectacles à des tarifs très accessibles et de partager cette expérience avec d'autres habitants. Avant, pendant et après. Vous avez déjà participé au projet ? Devenez relais vers d'autres habitants plus éloignés du CSC, moins enclins à franchir la porte d'un théâtre. Proposez à un voisin, un ami et vous aurez ainsi votre place dans ce projet ! Venez en parler avec nous. Nombre limité de places.  
**Clôture des inscriptions 15 jours avant le spectacle.**

## Bien vieillir à Ragon

Ce projet s'adresse spécifiquement au public de plus de 60 ans. Ses actions seront fréquentées, réalisées et saisies par les retraité(e)s au sein du CSC dans le cadre d'une commission ouverte mensuelle.

L'intention vise à construire des réponses différentes aux besoins émergents mais aussi à l'accompagnement de nouvelles d'initiatives générées par des sénior(e)s Ragonnais de façon à répondre aux attentes exprimées et à afficher ainsi une volonté de s'adapter aux spécificités du public vieillissant dans leur cadre de vie.

En lien avec le projet social de la structure, l'action vise à réorganiser et améliorer l'accueil des plus âgés en s'efforçant d'apporter des réponses adaptées à l'isolement social des sénior(es) pour favoriser le « bien vieillir » sur le quartier.

## Atelier cuisine

L'atelier cuisine est autonome. Pour participer, il suffit de s'inscrire, d'avoir envie d'échanger des savoir-faire et d'apprendre. A l'issue de la matinée, lorsque les cuisinières (au nombre de 7) ont fini de concocter de bons petits plats, place à la dégustation où 7 invités peuvent rejoindre la table. Pour rejoindre ce groupe en tant que cuisinier ou invité, il suffit d'être adhérent.

**Coût du repas et calendrier disponible à l'accueil à partir de la rentrée 2024.**



## Activités intergénérationnelles

### BABY seniors

Cette initiative intergénérationnelle, lancée par des assistantes maternelles du quartier, a pour but de rassembler des jeunes enfants et des sénior.e.s autour d'une activité commune. Chaque mois, des activités telles que le bricolage, la lecture et la cuisine sont proposées.

Cela offre l'occasion de passer du temps avec des enfants, tout en permettant à ces derniers de découvrir des figures de grands-parents éloignés.

### Enfance et sénior.e.s

Rencontres entre les enfants de l'école maternelle de Ragon et les seniors du quartier. A travers une activité (jeux, activités manuelles, lecture), des enfants de maternelles (3-6 ans) et des seniors de Ragon partagent un moment ensemble.

## Échanges et paroles

Parler français avec des résidents étrangers pour développer leur autonomie dans la vie courante. Se présenter, se déplacer dans les transports, se loger, se soigner, faire des achats, travailler etc... autant d'actions difficiles quand on ne maîtrise pas la langue.

Assuré par des bénévoles, cet accompagnement s'effectue dans une relation de confiance entre nouveaux arrivants et bénévoles par un accompagnement individualisé en binôme (selon disponibilité du bénévole) ou en accueil de groupe (le lundi matin et le mercredi matin). L'accompagnement propose également de rejoindre des actions du CSC (atelier cuisine, sorties spectacles...). Donner une heure à trois heures par semaine de son temps pour accueillir et parler français à un étranger vous intéresse ?  
**Rejoignez l'équipe de bénévoles.**

## Les permanences numériques

Pour réduire ce que l'on nomme la fracture numérique et accompagner les personnes en difficulté dans leurs démarches, le CSC Ragon a mis en place des « permanences numériques ». Une équipe d'accompagnateurs bénévoles et professionnels est à votre disposition pour vous aider. Pour tous, accompagnement administratif en ligne, prêt avec formation pédagogique de tablette ou d'ordinateur portable, aides techniques sur smartphones, tablettes ou PC personnels, sessions de formations grands débutants etc...

**Nouveaux. Pour les plus jeunes, aides aux parcours scolaires, accompagnement** sur le logiciel PIX, sur création de CV avec Canva ou de lettres de motivations sur Word et initiation à la programmation sous forme de mini-stage avec YES WE CODE (carte micro-bit).  
C'est **gratuit**, ça se déroule **hors vacances scolaires** tous les mercredis de 14h00 à 17h00 et les vendredis de 14h00 à 16h00.



11

## Ateliers couture & cuisine pour les parents

**Le vendredi matin (hors vacances scolaires), de 9h-11h30**

Pour apprendre à réparer des vêtements, réaliser des petits accessoires et bien sûr rencontrer de nouvelles familles dans le quartier

Pour apprendre des nouvelles recettes faciles et économiques. Chacun.e apporte un ingrédient ou légume wet repart avec des plats cuisinés pour la maison.

**Proposé par des bénévoles /// l'ADT44**

# LES ACTIVITÉS DE LOISIR

## ANGLAIS **A** **E**

Mardi 19h30-20h30 ou 20h30-21h30

Par groupe de 10 personnes maximum, venez découvrir ou (re)trouver le plaisir de parler, de jouer en anglais

## ART DU DÉPLACEMENT **A** **E** **E**

Lundi de 16h30 à 20h30 selon les âges

Rouler, sauter, se glisser, selon l'inspiration des Yamakasi, un éducateur de l'Académie d'Art du Déplacement Nantais propose aux enfants cette activité d'éveil corporel ludique et sportive

## ATELIER LES PETITES MAINS **A** **C**

Mardi et jeudi de 13h30 à 16h15

Relooker des objets, customiser des vêtements, tricoter, broder, coller, coudre... créer autour d'une table commune et à cette occasion se rencontrer et échanger. Renseignements auprès de Marie-Paule.

## ATELIER CUISINE **A** **C**

Inscription à la séance. Atelier proposé 3 mardis sur 4  
Voir les détails en page 10

## BALADE AUTOUR DE REZÉ **A** **C**

Jeudi 14h30-16h

Si la randonnée vous semble trop physique, nous vous proposons des balades autour de Rezé dans un format beaucoup moins long mais toujours dans la convivialité.

## CHANT ADULTES ET ADOLESCENTS **A** **E**

Jeudi de 20h30 à 22h

Se retrouver pour chanter ou apprendre à chanter tout simplement. Le répertoire rassemble principalement des standards de la chanson française d'hier et d'aujourd'hui, connus de tous ou à découvrir. Ils sont chantés a cappella ou accompagnés à la guitare par l'animateur.

## CLUB LECTURE **A** **C**

Mardi de 9h30 à 12h30 (1 fois par mois)

Chaque mois se retrouver pour partager ses impressions sur un livre que tous ont lu. Renseignements auprès d'Elisabeth.

## COUDRE DU LIEN (COUTURE) **A** **E**

1 mercredi sur 2 : 19h30-22h30 : activité encadrée par une intervenante Marion Lacroix

Niveau 1: (débutant) La découverte ! Vous n'avez jamais touché à une machine à coudre seule, ou alors c'est assez loin... Voir ou revoir les bases pour bien commencer !

Niveau 2: (confirmé) Vous êtes à l'aise avec le fonctionnement de la machine à coudre, et son enfilage. Vous avez cousu un bon nombre d'accessoires ou peut-être tenté des vêtements simples, avec ou sans patron. Vous souhaitez progresser pour coudre vos propres vêtements !

## COURSE À PIED. RUNNING **A** **C**

Mardi et jeudi à partir de 18h30

Des sorties courses à pied sont proposées pour ne pas sortir seul. Les petites distances sont privilégiées (sorties d'une heure environ) avec toujours de la convivialité.

## DANSE URBAINE **A** **E** **E**

Jeudi de 16h30-17h30 CE1-CE2, 17h30-18h30 CM1-CM2, 6ème

Encadré par un professionnel, ce cours propose une initiation simple et ludique à la pratique des danses urbaines : Krump, Hip-Hop, Dance Hall. Inutile d'avoir une musculature d'athlète pour s'essayer au Break Dance

## GUITARE CLASSIQUE **A** **E** **E**

Mardi ou jeudi 17h20 à 20h30 selon les niveaux

Cours collectifs 3 à 4 personnes. Gildas, l'enseignant, constitue les groupes de niveaux. On apprend à jouer des morceaux connus ou non à l'aide de partitions ou de mémoire. Lecture et apprentissage sont intégrés de façon progressive. Découverte & convivialité animent l'esprit de cette activité.

**EP** Enfants/parents

**E** Enfants

**A** Ados / Adultes

**E** Payant au quotient

**C** Mini - forfait

**F** Gratuit

## GYMNASTIQUE DOUCE **A** **€**

Mardi ou jeudi de 9h20 à 12h30

Cours de 50 min - 4 créneaux. Des cours de gym douce mémoire équilibre réservés aux plus âgés, des cours de gym d'entretien, chaque mardi et jeudi matin.  
12 personnes max par groupe.

Mardi de 18h30 à 19h15

Gymnastique douce basée sur des étirements musculaires améliorant ainsi la mobilité articulaire, la souplesse tendineuse, l'élasticité musculaire et le contrôle de la respiration. 15 personnes max.

## LE MULTISPORTS **A** **E** **€**

Mardi 16h30-17h30 CP et CE1

17h30-18h30 CE2, CM1, CM2

Ce cycle permettra de découvrir des nouvelles disciplines sportives. Ces activités sont encadrées par des éducateurs et sont ouvertes pour les enfants à partir de 7 ans.  
L'inscription à ce cycle est valable pour toute l'année.

## PEINTURE SUR SOIE **A** **t**

Vendredi de 14h à 17h

La peinture sur soie a tout pour elle. Une technique créative qui permet de réaliser des créations tendances et uniques tout en prenant un instant de détente et de partage.

## PERMANENCES NUMÉRIQUES **A** **F**

Vendredi de 14h à 16h, le mercredi de 14h à 17h

Un accompagnement au plus près de vos besoins afin de maîtriser suffisamment l'outil numérique (smartphone, tablette ou pc) et devenir totalement autonome dans vos démarches en ligne.

## PILATES **A** **€**

Mardi 19h25 - 20h10 ou mercredi 20h15 - 21h

Cours de 45 min. 15 personnes max.  
Renforcement des muscles profonds (abdominaux, plancher pelvien, muscles du dos), responsables de la posture en privilégiant une respiration thoracique lente.  
C'est une approche globale du corps destinée à développer et assouplir le corps de façon harmonieuse.

## PILATES AVEC PETIT MATÉRIEL (BALLONS PAILLES, ÉLASTIQUES, CIRCLES, ...) **A** **€**

Mercredi 19h25 - 20h10 Cours de niveau 2. Non accessible aux débutants  
Tonification, affinement et assouplissement en étirant et raffermissant les muscles. Amélioration du souffle grâce au travail sur la respiration.

## RANDONNÉE **A** **€**

Lundi 13h30-17h

La randonnée est proposée chaque lundi après-midi pour des marches de +/- 10 km, encadrés par des référents d'activités bénévoles. Venez les rencontrer pour plus de détails. Covoiturage jusqu'au point de départ.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE **A** **€**

Mercredi 17h45 - 18h30

Le renforcement musculaire est une activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

## SCRABBLE **A** **t**

Jeudi de 14h à 16h et vendredi de 14h à 17h

Avec les règles classiques le jeudi et en duplicate le vendredi

## SOPHIROLOGIE **A** **€**

Jeudi 18h45 - 19h45 ou le vendredi 10h - 11h

La sophrologie est un espace de recentrage et d'écoute de soi, grâce à des exercices respiratoires, des visualisations et des stimulations corporelles, Elle se pratique en position assise et debout.

## YOGA **A** **€**

Mardi 20h15 - 21h ou mercredi 18h30 - 19h15

Postures douces ou dynamiques et techniques de respiration visant à assouplir, à renforcer le corps, à apporter bien-être physique et mental et à réduire le stress. Le cours se termine par une relaxation permettant une détente corporelle profonde.

**EP** Enfants/parents

**E** Enfants

**A** Ados / Adultes

**€** Payant au quotient

**t** Mini - forfait

**F** Gratuit

## LUNDI

**LAEP à 2 pas - 0/3 ans** EP  
9h30 - 11h30

**Randonnée** A €  
13h30 - 17h

**Atelier les petites mains** A f  
14h - 16h30

**Art du déplacement** A E €  
16h30 - 17h30 : 4-5 ans  
17h30 - 18h30 : 6-7 ans  
18h30 - 19h30 : 8-11 ans  
19h30 - 20h30 : 12 ans et +

**Accompagnement éducatif** E  
16h15 (rdv à l'école) - 16h30 -  
18h00

## MARDI

**Club lecture** A f  
1 fois par mois  
9h30 - 12h30

**Gym senior** A €

10h30 - 11h20 : Gym d'entretien  
11h30 - 12h20 : Gym d'entretien

**Atelier cuisine (3 fois par mois)** A C  
9h15 - 14h45

**Multisports** E €  
16h30-17h30 : de 7 ans à 8 ans  
17h30-18h30 : de 9 ans à 11 ans

**Guitare classique** A €  
De 9 ans à adulte,  
40 min par groupe de 3 à 4,  
4 à 5 créneaux 17h20 - 21h selon le  
groupe défini par l'enseignant

**Course à pied. Running**  
RDV 18h30

Gym.  
**Gym Douce** A €  
18h30- 19h20

**Pilates** A €  
19h25 - 20h10

**Yoga** A €  
20h15- 21h

**Anglais** A €  
19h30 - 20h30  
20h30 - 21h30

- EP Enfants/parents
- E Enfants
- A Ados / Adultes
- € Payant au quotient
- f Mini - forfait
- F Gratuit

## MERCREDI

### Les ateliers d'éveil 0-3 ans EP

(1 mercredi sur 2)  
9h30 - 11h30

### Permanence Numérique A

14h - 17h

### Les Mercredis en Famille 3-6 ans EP

1 mercredi par mois  
16h-17h30

### Coudre du lien (couture) A €

Alternance débutants/confirmés  
19h30h - 22h30

### Renforcement musculaire A €

17h45 - 18h30

### Yoga A €

18h35- 19h20

### Pilates petits matériels A €

19h25 - 20h10

### Pilates A €

20h15- 21h

## JEUDI

### Gym senior A €

9h30 - 10h20 : Gym d'entretien  
10h30 - 11h20 : Gym d'entretien  
11h30 - 12h20: Gym douce mémoire  
équilibre

### Atelier les petites mains A C

14h - 16h30

### Accompagnement éducatif E

16h15 (rdv à l'école) - 16h30 -  
18h00  
pour les primaires  
horaires adaptables pour les collégiens

### Scrabble A C

Classique  
14h - 16h

### Balade autour de Rezé A C

Jeudi 14h30-16h

### Guitare classique A C

De 9 ans à adulte,  
40 min par groupe de 3 à 4.  
4 à 5 créneaux 17h20 - 21h selon le  
groupe défini par l'enseignant

### Danse urbaine E €

16h30-17h30 : 6-7 ans  
17h30-18h30 : 8-11 ans

### Course à pied. Running

RDV 18h30

### Sophrologie A €

18h30 - 19h30

### Chant adultes A €

20h30 - 22h

## VENDEDI

### Permanence Numérique A

14h - 16h

### Peinture sur soie A C

14h - 17h

### Scrabble A C

Duplicate  
14h - 17h

- EP Enfants/parents
- E Enfants
- A Ados / Adultes
- € Payant au quotient
- C Mini - forfait
- F Gratuit

## Tarifs et modalités

### Tarif multisports Pass sport de la ville de Rezé possible

Quotient 1 = 56€  
 Quotient 2 = 61€  
 Quotient 3 = 67€  
 Quotient 4 = 106€  
 Quotient 5 = 118€  
 Quotient 6 = 155€  
 Quotient 7 = 167€

Hors Rezé 172€

### Aide aux loisirs de la ville de Rezé

Tarifs escapades spectacles : 1€ ou 2€ par tranche de quotient selon les spectacles  
 Tarif atelier cuisine : 4€ pour les cuisinières/ de 6€ à 10€ pour les invités (en fonction du quotient). Prix par repas à régler auprès de Marine le jour-même.  
 Adhésion au CSC : du 1er juillet 2025 au 30 juin 2026  
 Adhésion familiale = 7€  
 Adhésion associative = 17€

Compléter l'encart avec deux mentions supplémentaires.  
 L'adhésion est gratuite si vous êtes déjà adhérent à un autre CSC Rezéen.

### L'adhésion peut aussi être solidaire :

Vous souhaitez aider au financement de l'adhésion d'une famille financièrement fragile.

Complétez votre adhésion de la somme de votre choix, cette somme pourra aider des personnes ou familles pour qui les 7€ d'adhésion demeurent un frein.

### Tarif mini forfait

Atelier les petites mains : 10€  
 Scrabble : 10€  
 Club lecture : 10€  
 Peinture sur soie : 10€  
 Balade autour de Rezé : 10€  
 Course à pied. Running : 10€

30 séances	ENFANTS	ADULTES
Quotient 1	35€	45€
Quotient 2	40€	50€
Quotient 3	45€	55€
Quotient 4	52€	62€
Quotient 5	60€	70€
Quotient 6	67€	77€
Quotient 7	75€	85€
Quotient 8	82€	92€
Quotient 9	100€	110€
Quotient 10 + ext	115€	125€

RANDO	10 SORTIES	À partir de Janvier 5 SORTIES	À partir d'avril UNITE
Quotient 1	15.00	7.50	1.50
Quotient 2	16.70	8.35	1.70
Quotient 3	18.30	9.15	1.85
Quotient 4	20.70	10.35	2.10
Quotient 5	23.30	11.65	2.35
Quotient 6	25.70	12.85	2.60
Quotient 7	28.30	14.15	2.85
Quotient 8	30.70	15.35	3.10
Quotient 9	36.60	18.30	3.70
Quotient 10 + ext	36.60	18.30	3.70

# Règlement des activités

## INSCRIPTIONS :

Les activités sont ouvertes à tous, rézéens ou non.

Les participants sont prioritaires les 3 premières années consécutives pour une réinscription à leur(s) activité(s) selon un calendrier fixé chaque année.

Pour certaines activités des règles particulières s'appliquent : éveil musical : pour une année. Non prioritaire pour l'année suivante.

## Commission d'inscription

Une commission d'inscription pourra éventuellement être réunie si le nombre de souhaits d'inscription est supérieur au nombre de places. Les places disponibles seront accordées en fonction du lieu d'habitation, du quotient familial et du nombre d'années d'inscription à l'activité. Puis s'il reste de la place, aux anciens qui ont dépassé leur droit de réinscription.

Une personne qui n'a pas été inscrite à une activité pendant 1 an est considérée comme nouvel inscrit quel que soit le nombre d'année qu'il a pu pratiquer auparavant.

Guitare : priorisation au coefficient de 1 à 4 puis 5 à 7 et ensuite au-delà. (Coefficient 11 pour les non-rézéens)

## ADHESION :

L'adhésion au CSC est obligatoire pour participer à une activité régulière.

## TARIFS ET REGLEMENT :

La plupart des tarifs sont établis en fonction du quotient familial. La carte de quotient doit donc être présentée à l'inscription. A défaut, le tarif maximum est appliqué (une régularisation pourra être effectuée sur présentation de celle-ci avant le 31 octobre). Après cette date, le tarif appliqué lors de l'inscription sera maintenu.

Un paiement en plusieurs fois est possible (Trois chèques ou virements maximum). L'association a l'agrément pour percevoir les chèques vacances (A.N.C.V) et les coupons sport, ainsi que les Pass'culture. Les éventuelles prises en charge du Comité d'Entreprise versées directement au CSC seront remboursées à l'adhérent dès réception par notre service comptable.

## POUR LES MINEURS :

### Responsabilité parentale :

Le C.S.C de Ragon décline toute responsabilité en cas d'accident des enfants ou de dégradations commises par eux, en dehors des horaires normaux de cours.

La responsabilité de l'association ne pourra être engagée qu'au moment de l'arrivée de l'enfant dans le hall du centre socioculturel, et après vérification par les parents de la présence de l'animatrice ou animateur responsable de l'activité, et jusqu'à la fin du cours.

Pour la bonne marche des activités enfants, il est souhaitable que les activités commencent à l'heure. Nous vous demandons donc de faire le nécessaire pour que les enfants soient prêts dès le début des cours, c'est-à-dire en tenue appropriée.

## ANNULATION D'INSCRIPTION PAR L'ADHERENT

Vous disposez de deux semaines pour vérifier que l'activité à laquelle vous êtes inscrit vous convient : les règlements effectués ne seront encaissés qu'à compter de la fin de cette période. Aucune demande de remboursement ne pourra être acceptée passée ce délai.

## ABSENCE TEMPORAIRE DU PARTICIPANT

Trois absences consécutives et non excusées privent de la possibilité de se réinscrire en priorité l'année suivante.

En cas d'absence de longue durée, une éventuelle demande de remboursement pourra être statuée par le bureau de l'association selon présentation de justificatifs.

## ANNULATION D'ACTIVITE PAR LE CSC

Les cas d'annulation d'une activité par le CSC

- absence d'intervenant

- activité dont le nombre d'inscrits n'atteint pas la moitié des places proposées et où la composition du groupe entraîne une perte financière importante pour le CSC. Dans ce cas, le CSC peut :

- maintenir le cours au regard de l'intérêt de l'activité en lien avec le projet social
- annuler avant la première activité si pas suffisamment d'inscrits
- annuler au bout d'un mois si pas d'intervenant trouvé

Le remboursement total (activité + adhésion) est possible si aucune autre activité n'est pratiquée dans le centre. Le maintien de l'adhésion sera proposé à l'adhérent.

## ABSENCE TEMPORAIRE DE COURS DU FAIT DU CSC

Le CSC s'attachera à rattraper autant que possible les cours manqués en prolongeant la durée du cours et/ou en rattrapant pendant les vacances ou un autre jour de la semaine selon les possibilités de l'intervenant ou des locaux. Si l'adhérent n'est pas disponible, les cours sont perdus.

Si plus de la moitié des cours sont annulés sur 1 trimestre : remboursement du trimestre de l'activité.

Au-delà de 8 séances annulées : on réduit l'année à 2 trimestres et procédons au remboursement d'un tiers de la cotisation.

# Les associations qui agissent au sein du CSC

## **AMAP Les Fanes de Ragon**

L'association fait partie d'un mouvement solidaire visant à aider et maintenir une agriculture paysanne locale. Vous trouverez un large choix de produits locaux : paniers de légumes, champignons, légumes secs, viande blanche et rouge ; œufs et poulet, fruits (pommes/poires), jus de fruits, pain, farine, miel.

Mercrèdi de 19h à 20h.

<https://lesfanesderagon.com/>

## **Les amis de Diawar**

Coopération et entraide avec le village Diawar (Sénégal)

[Diawar.reze@gmail.com](mailto:Diawar.reze@gmail.com)

## **La PEEP (association des parents d'élèves)**

Association des parents d'élèves de l'école de Ragon.

[Peep-ragon.e-monsite.com](mailto:Peep-ragon.e-monsite.com)

[ragonpeep@gmail.com](mailto:ragonpeep@gmail.com)

## **L'association Arbre à Lucioles (ludothèque)**

Judi matin : accueil ass'mat

Dimanche : accueil familial avec la possibilité de jeux sur place (selon calendrier fixé).

<https://larbrealucioles.fr>

## **Vie Libre**

Aide aux malades alcooliques et soutien à leur famille. Prévention auprès des jeunes.

02 40 75 37 57

## **L'Amicale La Ragonnaise**

Organisation de fêtes pour animer le quartier, fête des caillebottes, concours de belote et jeu de boule au boulodrome.

Joel Biton : 06 12 42 22 55

## **Rezé seniors**

Animation Liens Croisés  
Valérie Bolteau Animatrice  
02 51 72 71 27 ou 06 46 55 30 53

[Valerie.bolteau@mairie-reze.fr](mailto:Valerie.bolteau@mairie-reze.fr)



Les salles du Centre Socioculturel peuvent être mises à disposition gratuitement, ponctuellement ou de manière régulière, après acquittement de l'adhésion annuelle (adhésion collective : 17€) qui est valable du 1er juillet 2025 au 30 juin 2026.

En échange de ce prêt gratuit, nous vous invitons donc à prendre une place active au CSC, à vous engager dans des projets collectifs pour le quartier en mobilisant des bénévoles ou en mettant en place des animations ou des projets ouverts aux habitants du quartier ; ces critères constituant une priorité pour les demandes de prêt.

Rapprochez-vous des membres du bureau ou de l'accueil du CSC. Tout vous sera précisé.



## RÈGLEMENT INTÉRIEUR CSC RAGON

Préambule : Le projet social, établi pour une durée de quatre ans, guide les actions de l'association.

### **ARTICLE 1 : Les acteurs et valeurs de l'association**

Sont concernées par le règlement intérieur de fonctionnement, toutes personnes présentes dans les locaux du CSC.

Chacun se doit de respecter les lieux et les autres personnes ainsi que les valeurs portées par le projet social. Un résumé de ces valeurs est donné à chaque adhérent lors de son adhésion (fiche adhérent).

### **ARTICLE 2 : Respect du matériel et des locaux**

Chaque responsable d'activité, d'association ou groupe de personnes d'utilisateurs veillera à nettoyer et ranger le matériel, mobilier et locaux utilisés, trier les déchets éventuels. Il veillera en particulier à fermer portes, fenêtres et éteindre les lumières, ainsi qu'à la mise sous alarme du bâtiment lorsqu'il est le dernier à quitter les lieux.

### **ARTICLE 3 : Prêt de salle**

Les prêts de salle sont définis dans l'annexe "Convention de mise à disposition des salles".

### **ARTICLE 4 : Prêt de matériel**

Le prêt de matériel est réservé à la ville de Rezé, aux autres CSC de Rezé, partenaire du CSC et adhérents (associations ou particuliers) et collectivités partenaires, à titre exceptionnel et sous accord du bureau. Il est gratuit. Une caution sera systématiquement demandée. Une convention sera signée, stipulant les modalités du prêt.

### **ARTICLE 5 : Commissions**

Ces commissions fonctionnent, suivant leurs thèmes, à l'année ou sur une durée limitée. Elles se réunissent avant chaque réunion du Conseil d'Administration pour y présenter leurs travaux, leurs questionnements, leurs propositions. Elles sont déterminées chaque année, après l'Assemblée Générale par le Conseil d'Administration. Elles sont composées d'adhérents membres ou non du conseil d'administration et exceptionnellement à toute personne extérieure à l'association, intéressée par l'un des thèmes. Des comptes rendus peuvent être demandés à la commission par le Conseil d'Administration.

### **ARTICLE 6 : Référent d'activité**

Les animateurs bénévoles bénéficient de la gratuité de l'activité qu'ils aiment.

### **ARTICLE 7 : Frais et remboursement**

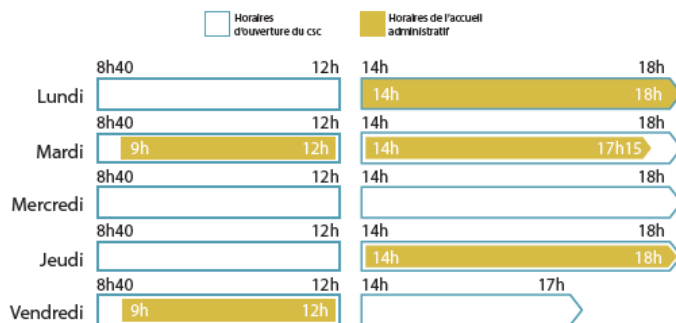
L'association s'engage à rembourser les frais occasionnés aux bénévoles dans le cadre des missions qui leur sont confiées par le Conseil d'Administration [...]

### **ARTICLE 8 : Règlement contentieux**

Une commission, chargée de régler les litiges avec les adhérents se réunira, chaque fois que cela sera nécessaire, pour résoudre la difficulté rencontrée. Elle entendra la ou les personnes concernées, et se déterminera ensuite sur les décisions à prendre. Elle est composée de membres du Conseil d'Administration et du Directeur.

## L'accueil administratif

(adhésions, inscriptions aux activités, signatures conventions de partenariat, etc...) est quant à lui, ouvert aux horaires suivants :



Attention, les horaires s'adaptent pendant les vacances scolaires.

