



2017 - 2018

GUIDE DES ACTIVITES ASSOCIATIVES DU QUEYRAS ET DU GUILLESTROIS

Guide réalisé par l'acssq
avec la participation
active de nombreuses
associations et services
du territoire
Guillestros/Queyras



CULTURE

BIBLIOTHEQUES

SPORTS

VIE DES BOUT'CHOUX

SERVICES

ACSSQ
Centre Social
Intercommunal

Hlm le Lombard
05470 AIGUILLES
Tél. : 04 92 46 82 55
www.queyras.org

NOTES PERSONNELLES

SOMMAIRE

CULTURE

Ecole de musique du Guillestrois et du Queyras.....	4
Musique amplifiée.....	4
Chorale.....	4
Théâtre.....	4
Danses traditionnelles.....	5
Loisirs créatifs-patchwork.....	5
Musée du costume d'autrefois.....	5
Conversation anglais.....	6
Cours italien.....	6
Ludothèque itinérante.....	6
Echecs.....	6

BIBLIOTHÈQUES..... 7

SPORTS

Ski alpin et ski de fond.....	8
Canoé-Kayak.....	8
Tennis de table.....	8
Tir à l'arc.....	8
Rugby.....	8
Football.....	9
Badminton.....	9
Hockey sur glace.....	9
VTT.....	9
Zumba.....	10
Equitation.....	10
Yoga.....	10
Longo.....	11
Ateliers méditation.....	11
Sport pour tous, sport bien être pour tous, gyms varié, pilates et aquagym dans le Queyras.....	11
Club omnisport retraite sportive.....	12
Sport pour tous, sport bien être pour tous, gyms varié, pilates et danse moderne jazz dans le Guillestrois.....	13

VIE DES BOUTS'CHOUX

"Crèch'en'do".....	14
Association "Les Ptits Loups".....	14
Crèche municipale « Maxi-Mômes ».....	14
Centre de loisirs "Les Renardeaux".....	14
Animations jeunesse dans le Guillestrois/Queyras.....	14

SERVICES..... 15

CULTURE



★ ECOLE DE MUSIQUE DU GUILLESTROIS ET DU QUEYRAS

Disciplines : multiples enseignements musicaux et ateliers collectifs.

Professeurs : tous les professeurs sont DE (Diplômés d'Etat) ou DUMISTE (Diplôme Universitaire de Musicien Intervenant)

Lieux : école de musique de Guillestre et salle de la Maison de l'Artisanat à Château Ville-Vieille

Contacts : **Barbara Blivet** 04.92.45.18.55

barbara.blivet@comcomgq.com

ou **Caroline Mondon** 04.92.45.42.16

accueil.emag@comcomgq.com

★ MUSIQUE AMPLIFIEE - *Association Son des cimes*

Activités : ateliers musiques actuelles, ateliers écriture Hip Hop, ensemble vocal, cours de guitare, de basse, de batterie et de Solfège Harmonie Ear training, enregistrements, stages et master class

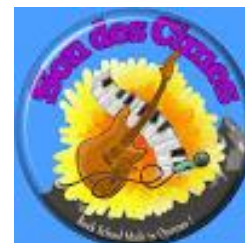
Age : tout public

Lieu : école de Brunissard à Arvieux

Contact : **Joachim Bibas** 06.62.54.34.79 ou

sondescimes@gmail.com

<http://sondescimes.lescigales.org>



★ CHANT - CHORALE *du Queyras*

Activité : chants polyphonique corses et occitans

Jour : mercredi de 20h à 22 h et concerts selon planning

Contact : **Jocelyne Meynet** 04.92.45.81.39 ou gabelous@free.fr

★ THEATRE - *Association Mots et Merveilles*

Public : Adultes

Contact : **Henriette Darbousset** 06.81.62.25.46

🌟 **DANSES TRADITIONNELLES -Association les gounellouns queyrassins**
www.gounellouns.com

Activité : apprentissage des danses traditionnelles de toutes les régions.

Jour : Le Lundi à 20h30, tous les 15 jours et tout public

Lieu : à la salle polyvalente de la Maison de l'Artisanat

Entraînements en fonction d'une rencontre prévue avec d'autres groupes du Dauphiné

Contacts : **Christiane Couzon** 06.81.14.69.54

Marie Claire Mandin 06.15.72.02.76



🌟 **LOISIRS CREATIFS - PATCHWORK**

Activité : acquisition de techniques, réalisation d'ouvrages personnels et collectifs, implication dans les événements de la vie locale et organisation d'exposition de patchwork.

QUEYRAS PATCH'QUEYRAS

Jour : le lundi après-midi à Aiguilles /
ACSSQ

Contact : **Isabelle Jolivet**
04.92.45.86.70

GUILLESTROIS LES PORTES DU GUIL

Contact : **Janine Buffkens**
04.92.45.08.74

🌟 **MUSEE DU COSTUME D'AUTREFOIS**
www.maisonducostume.com

Activité : ouverture aux groupes sur réservation septembre et petites vacances scolaires,

visite guidée, expositions itinérantes

Lieu : Musée du Costume à Abriès

Ouverture : pendant les vacances scolaires

Contact : **Musée du costume** 04.92.46.87.32
costume.autrefois@gmail.com





★ CONVERSATION EN ANGLAIS

Activité : converser en anglais afin de progresser

Lieu : Aiguilles / ACSSQ

Permanence : tous les vendredis soirs de 17 h 30 à 19 h 00

Contact : **Jacques Bonhomme** - 04.92.46.78.04
j.c.bonhomme@orange.fr

★ COURS D'ITALIEN

Activité : initiation et perfectionnement
à la langue italienne

Lieu : Abriès, salle polyvalente

Permanence : tous les lundis et jeudis
à partir du 2 octobre hors vacances scolaires
de 14 h 30 à 16 h 00

Contact : **Laura Magliano** 07.62.50.67.85



★ LUDOTHEQUE ITINERANTE – PICS ET COLEGRAM

Activité : Découverte de nombreux jeux de société à partager en famille,
seul ou entre amis

Lieu : Aiguilles, Moline, Ceillac

Âges : Tout public de 0 à 99 ans

Contact : **Sophie Cottigny** 07.81.31.34.27 ou picsetcolegram@gmail.com



★ ECHECS

Contact : M. Minost datafoch@free.fr

BIBLIOTHÈQUES



Abriès

Lieu : Rue de l'Église
Jours : Lundi, Mercredi, Vendredi
Du 14 juillet au 15 août
du Lundi au Vendredi
de 16h30 à 18h30
Contact : **Nicole VERITE**
04.92.45.04.26

Aiguilles

Lieu : bâtiment de la Mairie
Jours : lundi et vendredi de 17h à 19h et
le mercredi pendant les vacances
Contact : **Bibliothèque**
06.30.73.31.78

Ceillac

Lieu : office de tourisme
Jours : mêmes jours et horaires
que le point d'accueil
de 16h30 à 18h30

Molines

Lieu : Le Serre à côté de la Mairie
Jours : lundi et vendredi de 16h à 18 h 30
Contact : **Bibliothèque**
04 92 23 40 51
Ou **Mairie** 04.92.45.83.37

Saint Véran

Lieu : La Bergerie
Jour : Le Mercredi de 16h à 18h
de 17h à 18h30 04.92.45.82.21

Arvieux

Lieu : Maison du Parc
Jours : Lundi, Mercredi et Vendredi
Contact : **Izoard animation**
04.92.20.07.12

Guillestre

Lieu : Passage des écoles
Jours : lundi de 10h à 12h
Lundi et vendredi de 15h30 à 18h30
Mercredi de 14h30 à 18h30 - Samedi de 9h à 12h
Contacts : **Françoise Cabé ou Lucie Beth**
04.92.45.46.03
Bibliothèque.guillestre@orange.fr

SPORT

♥ SKI ALPIN ET FOND - *Ski Club Queyras*

Activités : entraînements physique à l'automne et compétitions pendant l'hiver suivant le calendrier fédéral de ski alpin et de ski de fond

Lieu : dans toutes les stations du Queyras

Contact : **Pascal Berge** 06.50.19.33.13

Skiclub-queyras@queyras.org



♥ CANOË KAYAK - *Association Arc Boutant/Club Kayak*

affiliée à la FFCK
www.queyras-sport.fr

Activité : enseignement canoë kayak

Jours : activité en juillet et en août pour les colos

Pour les résidents permanents possibilité
d'enseignement à l'année

Lieu : camping du Gouret à Aiguilles

Contact : **Jean-Luc Gaudefroy** 04.92.48.59.34 ou 06.63.89.85.99

♥ TENNIS DE TABLE - *Association Arc Boutant*

Contact : **Marc Sionneau** 06.24.31.19.00



♥ TIR A L'ARC - *Association Arc boutant*

Activité : initiation au tir à l'arc

Jour : le vendredi à partir de 18 h 30

Lieu : salle du fort à Château Queyras

Contact : **Marc Sionneau** 06.24.31.19.00

♥ RUGBY - *Rugby Club du Guillestrois et du Queyras*

Activité : rugby public de 6 à 17 ans

Entraînement de septembre aux premières neiges
et reprise au printemps

Jour : le mercredi après-midi, reprise le 2 septembre

Lieux : dans la Plaine des Ribes à Aiguilles et
à Guillestre (ramassage des enfants assuré pour Guillestre)

Contact : **François Guguen** 06.14.66.48.45

Ou rugbyqueyras@hotmail.fr



♥ **FOOTBALL - Association Arc Boutant**

Activités : initiation, entraînement et match

Jours : le mardi soir ou le mercredi et le samedi de 15h à 16h30
De septembre jusqu'aux premières neiges et reprise au printemps

Âges : de 6 à 13 ans

Lieu : Plaine des Ribes à Aiguilles,

Contact : **Philippe Clémenceau** 06.18.99.28.05

Facebook : SCES

♥ **BADMINTON – Olympique Badminton Club de Guillestre**

Jours : les lundis et jeudis de 18h30 à 22h, toute l'année

Lieu : gymnase de Guillestre

Contact : Fabrice Despesse 07.81.41.18.46

♥ **BASKET**

Jours : mercredi de 18 h à 22 h

Lieu : gymnase de Guillestre

Contact : Olivier 06.49.59.25.65

♥ **HOCKEY SUR GLACE – Association les Hoqueyraptors**

Activités : Découverte et pratique du hockey en loisirs

Equipe féminine et masculine

Jours : le soir, trois fois par semaine
de décembre à février

Lieu : Patinoire d'Aiguilles

Contact : **Olivier Guitard** 06.15.77.25.77

lacabaneauxloups@orange.fr



♥ **VTT – Club VTT Queyras**

Activités : Technique, entretien, découverte de nouveaux sentiers et apprentissage des dangers de la route tout en s'amusant.

Âges : De 6 à 11 ans inclus.

Lieu : au gré des conditions météo dans toutes les vallées du Queyras.

Contact et pré inscription : **Sébastien Pellicia** 06.26.93.92.89

♥ ZUMBA

QUEYRAS	GUILLESTROIS
<p>avec Pépette Séances hebdomadaires <u>Jours</u> : Le lundi de 19h à 20h et le jeudi de 19 h 15 à 20 h 15 <u>Lieu</u> : salle polyvalente d'Aiguilles <u>Contact</u> : Séverine Jolibois 06.63.09.76.60 Ou zumbaqueyras@gmail.com</p>	<p>Avec Manon Bonis <u>Contact</u> : 06.63.09.76.60</p> 



♥ EQUITATION - *Centre Tourisme Equestre*

Activités : Poneys / Chevaux / Anes : apprentissage, cours de voltige, balades, randonnées

Lieu : Ceillac

Contact : Arlène Buzet 06.64.72.93.60

ou arlene.buzet@wanadoo.fr

ou www.centre-tourisme-equestre-ceillac.fr

♥ YOGA

QUEYRAS	
<p><u>Lieu</u> : salle des fêtes à Abriès et Salle des fêtes du Roux d'Abriès <u>Jours</u> : lundi à 16h15 et 18h15 mardi à 18h15 <u>Contact</u> : Marie-France Charrier 06.73.94.72.32</p>	
GUILLESTROIS	
<p><u>Lieu</u> : A Eygliers <u>Jours</u> : Yoga et relaxation : mercredi de 10h à 11h15 et de 18h à 19h15, le jeudi de 15h à 16h15 et Yoga et maternité pratique pré et post-natale : mercredi de 16h à 17h15 <u>Contact</u> : Nathalie Epinat-Lang 04.92.45.35.10 association l'arbre à geste contact@arbredegestes.com</p>	<p><u>Lieu</u> : Eygliers salle du Mille Club Guillestre salle d'activités de l'école <u>Jours</u> : lundi de 18h30 à 20h00 Mercredi de 16h45 à 18h15 et de 18h30 à 20h00 <u>Contact</u> : Camille 06.20.81.82.38</p>



♥ ATELIERS MENSUELS DE MEDITATION

Activités : Ateliers à thème, week-end, pratiques et stage d'été...

Et Yoga en famille

Lieu : Guillestre

Jours : Les dimanches de 9h15 à 11h15

Les 1er octobre, 12 novembre, 3 décembre 2017 et
14 janvier, 4 février, 18 mars, 8 avril, 13 mai et 3 juin 2018

Contact : www.arbredegestes.com

contact@arbredegestes.com

Nathalie Epinat-Lang 04.92.45.35.10

♥ LONGO

Danse africaine d'ancrage qui repose sur des mouvements lents, rythmés et coordonnés.

Lieu : plein air quand c'est possible sur Abriès

Jours : mardi matin de 10h00 à 11h30 et vendredi de 14h00 à 15h30

Contact : **Laura Magliano 07.62.50.67.85**

SPORT POUR TOUS, SPORT BIEN-ETRE DANS LE QUEYRAS – ACSSQ

♥ STEP ET CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF) – ACSSQ

Jour : jeudi de 17h30 à 18h15 hors vacances scolaires

Lieu : Maison de l'Artisanat à Château Ville Vieille

CAF :

Jour : jeudi de 18h30 à 19h15 hors vacances scolaires

Lieu : Maison de l'Artisanat à Château Ville Vieille

Contacts : **Nathan Di Giusto 04.92.46.82.55**



♥ Aquagym – ACSSQ

Séances Automne et Printemps

Jour : mercredi 4 cours de 16h30 à 20h00 hors vacances scolaires

Lieu : hôtel l'Equipe à Moline

Contacts : **Estelle Bombrun Chambe 04.92.46.82.55**

♥ Pilates – ACSSQ

Jour : mardi 3 cours de 12h15 à 13h15 et de 17h00 à 19h15 hors vacances scolaires

Lieu : salle polyvalente d'Aiguilles

Contact : **Estelle Bombrun Chambe 04.92.46.82.55**

♥ **Club Omnisport de la Retraite Sportive de l'Argentiérois et du Queyras (CORSAQ)**

Objectifs :

- Favoriser la pratique des activités non compétitives du temps pour des personnes de plus de cinquante ans.
- Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants.
- Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.
- Développer le tourisme sportif.

Tout cela est fait dans le cadre des directives générales de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)

Activités et jours : gymnastique le lundi matin, via ferrata le lundi, randonnée pédestre ou raquette le mardi, ski de fond le jeudi, randos douces et bon marcheur le vendredi.

Contact : **Robert Albert** 04.92.46.77.50 ou corsaq@orange.fr

SPORT POUR TOUS, SPORT BIEN-ETRE DANS LE GUILLESTROIS

♥ GYM D'ENTRETIEN OU GYM METHODE PILATES OU GYM TONIQUE

Contact : **Corinne Goujon** 06.62.62.10.69

♥ GYM DOUCE OU GYM BODY-TRAINING OU STEP DANSE – TRAMPOLINE – RENFORT
MUSCULAIRE

OU BODY SEN STRETCHING

Contact : **Manon Bonis** 06.86.89.89.59



♥ MARCHE NORDIQUE

Contact : **Corinne Goujon** 06.62.62.10.69



♥ GYM ENFANT – ATELIERS VARIES ET JEUX D'EXPRESSION

Contact : **Manon Bonis** 06.86.89.89.59

♥ MODERNE JAZZ DANSE

A partir de 17 ans

Contact : **Céline Soulié** 06.81.56.60.58

Pour toutes autres informations :

Les portes du Guil

Véronique Nigon : 06.78.69.81.14

Gersende Parrenin : 04.92.45.05.88

lesportesduguil@gmail.com

VIE DES BOUT'CHOUX ET DES ADOS

☺ Crech'en'do- ACSSQ

Activité : crèche, halte garderie

Jours : du lundi au vendredi, toute l'année de 7h à 19h

Lieu : école d'Aiguilles

Âges concernés : 3 mois à 6 ans

Contact : Ninon Hadjout 04.92.46.81.01 ou crechendo.acssq@queyras.org

☺ Association Les P'tits Loups

Activité : crèche, halte garderie

Jours : du lundi au vendredi toute l'année, de 8h à 18h

Lieu : Clot La chalp à Moline en Queyras

Âges concernés : 3 mois à 6 ans

Contact : Dorothée Petinarakis 04.92.45.80.36

☺ Crèche municipale Maxi-Mômes

Activité : crèche, halte garderie

Lieu : Guillestre

Jours : - du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30

- fermeture : les jours fériés, le pont de l'Ascension, deux semaines en août, entre Noël et Nouvel An.

- ni arrivée ni départ entre 12h30 et 13h30

Contact : Dorothée Petinarakis 04.92.45.80.36

Mail : crechemaximomes@orange.fr

☺ Centre de loisirs «Les Renardeaux» - ACSSQ

Jours : vacances scolaires d'été du lundi au vendredi

Lieu : le village des Jeunes « les Tippis » à Ville-Vieille

Âges concernés : de 5 à 11 ans

Contact : Paul Poussou 06.23.69.22.16

Ou paul.acssq@queyras.org



☺ Animations jeunesse du Guillestrois et du Queyras –

Communauté de communes du Guillestrois et du Queyras

Activités : sorties cinéma, karting, concerts, organisation de voyage...

Lieu : local des deux portes à Guillestre

Âges concernés : 11 à 17 ans

Jours : les mardi et vendredi de 14h à 18h30, le mercredi de 13h15 à 18h.

1 vendredi sur 2 en soirée de 18h30 à 22h

Contact : Samir YAHIAOUI 04.92.45.00.53 ou 06.24.91.51.00

Ou samir.yahiaoui@comcomgq.com

SERVICES

Animation Famille

Ateliers de parents, rencontres, conférences, sorties familles...

Contact : ACSSQ 04.92.46.82.55 06.23.69.22.16

Permanences Aînés

Réseau d'accompagnement social, de voisinage solidaire, pour les personnes âgées sur le territoire du Guillestrois et du Queyras.

Contact : ACSSQ **Stéphanie GRICOURT** 04.92.46.89.69 ou aines.acssq@queyras.org

Permanences secours catholique

Contacts : **Bernadette ALLAIS** 06.16.79.87.21
Monique PICCOLINO 06.20.99.85.12

Réseau jeunes #Com.Viso

Réseau jeunes pour impulser, développer des idées en étant accompagné et encadré par des animateurs confirmés.

Contact : ACSSQ, **Pascale TONDA** 04.92.46.82.55 ou acssq.queyras@queyras.org

NOS PARTENAIRES



Toutes les associations du Guillestrois et du Queyras ont été sollicitées pour la publication de leurs activités et seules les associations ayant répondu à notre demande paraissent dans notre guide.

NOS COORDONNEES

ACSSQ

Association Culturelle Sociale et Sportive
du Queyras
Centre Social



Hlm le lombard

05 470 AIGUILLES EN QUEYRAS

Tél : 04.92.46.82.55 - Fax : 04.92.46.87.14

acssq.queyras@queyras.org

www.queyras.org

C.C.P. Marseille 1354 L - SIRET : 38746393800036 - Association loi 1901 n° 33/82