

SEMAINE DES ARTS 2026

SAM. 11 AVRIL	DIM. 12 AVRIL	LUN. 13 AVRIL	MAR. 14 AVRIL	MER. 15 AVRIL	JEU. 16 AVRIL	VEN. 17 AVRIL	SAM. 18 AVRIL
SOMADANSE * à partir de 16 ans 10h30 - 12h00 séance 1 → Salle de Danse	SOMADANSE * à partir de 16 ans 10h30 - 12h00 séance 2 → Salle de Danse	DANSE CONTEMPORAINE 6 / 7 ans 9h45 - 10h45 → Salle de Danse	BARRE A TERRE à partir de 11 ans 10h00 - 11h00 séance 1 → Salle de Danse	BARRE A TERRE à partir de 11 ans 10h00 - 11h00 séance 2 → Salle de Danse	DANSE TON LIVRE 5 / 7 ans 14h00 - 15h30 GRATUIT → Salle de Danse	ATELIER DANSE PARENT/ENFANT 4 / 6 ans 15h30 - 16h30 GRATUIT → Salle Voutée	ARTS AÉRIENS **** 11 / 15 ans 10h30 - 12h30 → Gymnase Grabinski
DANSE CONTEMPORAINE grands Ados 14h00 - 16h00 séance 1 → Salle de Danse	DANSE CONTEMPORAINE grands Ados 14h00 - 16h00 séance 2 → Salle de Danse	DANSE CONTEMPORAINE 8 / 11 ans 11h00 - 12h15 → Salle de Danse	DANSE CLASSIQUE à partir de 11 ans 11h00 - 12h30 séance 1 → Salle de Danse	DANSE CLASSIQUE à partir de 11 ans 11h00 - 12h30 séance 2 → Salle de Danse	DANSE TON LIVRE Un atelier dansé en partenariat avec la librairie De Fil en page à Châteauneuf-Arnoux. La librairie propose un choix d'albums jeunesse que les enfants découvriront pour mêler danse et histoires afin de développer leur imagination.	FILM au CINÉ «La Grande Révasion» à partir de 4 ans, avec ses parents à 14h00 → Le Cinématographe	ARTS AÉRIENS **** 15 ans et + 14h00 - 16h00 → Gymnase Grabinski
DANSE CONTEMPORAINE Adultes 16h30 - 18h30 séance 1 → Salle de Danse	DANSE CONTEMPORAINE Adultes 16h30 - 18h30 séance 2 → Salle de Danse	DANSE CONTEMPORAINE pré-Ados 13h30 - 15h00 → Salle de Danse	POTERIE Parents - enfants 5/7 ans 9h15 - 10h45 → Salle Voutée	ACCRO-TRAINING 11 / 14 ans 13h30 - 15h30 GRATUIT - réservé aux adhérent.e.s → Salle de Danse		FILM au CINÉ «Le Rêve Américain» à partir de 11 ans, à 18h15 → Le Cinématographe	**** ARTS AÉRIENS Venez découvrir ces arts aussi physiques que gracieux ! Tissu, cerceaux et trapèze en Solo ou Duo.
PILATE** Adultes 14h00 - 15h00 → Mas Amrita	YOGA (Backbends) Adultes 14h00 - 16h00 → Mas Amrita	FUTURE PETITE COMPAGNIE 8 / 11 ans 13h30 - 15h30 GRATUIT - réservé aux adhérent.e.s → Gymnase Grabinski	POTERIE 6 / 10 ans 11h00 - 12h30 → Salle Voutée	ACCRO-TRAINING 15 ans et + 16h00 - 18h00 GRATUIT - réservé aux adhérent.e.s → Salle de Danse	DANSE CONTEMPORAINE à partir de 11 ans niveau 1 17h30 - 19h00 GRATUIT pour les adhérent.e.s → Salle de Danse	RDV au ciné ! Projection de deux films à tarif réduit pour les adhérents. Les enfants de moins de 11 ans doivent être accompagnés de leurs parents. 4,70€ la séance - Sans inscription	
YOGA (Arm Balance) Adultes 15h00 - 16h00 → Mas Amrita		ATELIER CHORÉGRAPHIQUE intergénérationnel 15h30 - 17h30 GRATUIT pour les adhérent.e.s → Gymnase Grabinski		GRAND JEU AUTOUR DES ARTS 8/12 ans 16h00 - 18h00 → Salle Voutée	DANSE CONTEMPORAINE à partir de 11 ans niveau 2 19h00 - 20h30 GRATUIT pour les adhérent.e.s → Salle de Danse	STOP MOTION*** 8 ans et + 14h00 - 15h00 GRATUIT - séance 4 → Salle Voutée	 
* La SOMADANSE est une pratique qui associe les fondamentaux de la danse contemporaine et l'éducation somatique et qui invite à l'écoute fine de soi. On y cherche des manières sensibles de bouger et de «faire danser». Le minuscule et la fougue s'y déploient en nuances créatives ! Pour qui ? Les curieux, amateurs de pratiques corporelles ou artistiques et les professionnels (du corps, du soin, artistes...). Pour ceux qui ont un désir d'investigation de soi par le mouvement.	** PILATE ET YOGA , pour prendre conscience de sa sangle abdominale autrement et aller vers des postures d'équilibre sur les bras. + 2h d'ateliers autour du travail de souplesse et de force du dos et de toute la chaîne postérieure.	*** STOP MOTION , aussi appelée «animation en volume», est une technique d'animation qui consiste à créer l'illusion du mouvement en photographiant des objets physiques image par image, en les déplaçant légèrement entre chaque prise. Prévoir un appareil photo ! (téléphone portable possible si pas d'appareil)	STOP MOTION*** 8 ans et + 16h00 - 17h30 GRATUIT - séance 1 → Salle Voutée	STOP MOTION*** 8 ans et + 14h00 - 16h00 GRATUIT - séance 2 → Salle Voutée	STOP MOTION*** 8 ans et + 14h00 - 15h30 GRATUIT - séance 3 → Salle Voutée		
			CONFÉRENCE L'ALIMENTATION DU SPORTIF 18h30 - 20h00 GRATUIT pour les adhérent.e.s → Salle Voutée	GRAND JEU AUTOUR DES ARTS 6 / 8 ans 16h00 - 18h00 → Salle Voutée	 Les ateliers part'âges La Grille infernale pour les 6/8ans et le Jeu du mot mimé pour les 8/12 ans, deux GRANDS JEUX AUTOUR DES ARTS !		

SEMAINE DES ARTS 2026



Inscriptions, réservations et paiements à l'Office de Tourisme à Château-Arnoux

*Paielements par chèques, espèces, chèques ANCV - Pas de CB
INSCRIVEZ-VOUS avant le 8 avril - Attention places limitées.*

Renseignements Elan C' : 06 89 60 03 73 / elanc04@gmail.com

Lieu du stage :

- Salle de danse de la ferme de Font Robert - 04160 CHÂTEAU-ARNOUX
- salle voutée de l'Office de Tourisme - 04160 CHÂTEAU-ARNOUX
- Gymnase Grabinski - 04160 SAINT-AUBAN
- Mas Amrita - 04200 SISTERON

TARIFS	ADHÉRENTS Elan C'	8 € de l'heure
	NON ADHÉRENTS Elan C'	10 € de l'heure

- **POTERIE** : Un supplément de 3 € par personne sera rajouté au tarif de la séance pour les frais de terre, peinture et cuisson. Les pièces seront à récupérer auprès de Cilou deux à trois semaines plus tard.
- **GRANDS JEUX AUTOUR DES ARTS** : 10€ la séance
- **CONFÉRENCE «L'ALIMENTATION DU SPORTIF»** : Gratuit pour les adhérent.e.s et 5 € pour les non-adhérent.e.s

PROFESSEUR.E.S : en savoir plus sur www.assoelanc.fr/professeurs-intervenants

- **SOMADANSE et DANSE CONTEMPORAINE** : Nelly Hyvert
- **PILATE ET YOGA** : Sarah Herbingier
- **DANSE CLASSIQUE** : Carole Merceron
- **ATELIER CHORÉGRAPHIQUE** : Céline Gassend et Quentin Pillone
- **CONFÉRENCE SUR L'ALIMENTATION** : Marie Roux
- **ACCRO-TRAINING** : Quentin Pillone
- **DANSE CONTEMPORAINE** : Marie Uriot

- **ATELIER DANSE PARENTS/ENFANTS** : Céline Gassend
- **STOP MOTION** : Magali Michel
- **GRAND JEU AUTOUR DES ARTS** : Cécile Bermond
- **ARTS AÉRIENS** : Marc Chaillan
- **POTERIE** : Emmanuelle Bernard
- **DANSE TON LIVRE** : Librairie de Fil en page
- **PROJECTION DES FILMS** : Le Cinématographe



CONFERENCE

L'alimentation du sportif

Mercredi 15 Avril 2026 de 18h30 - 20h

Salle voutée - Office de tourisme de Château-Arnoux Saint Auban

Marie Roux



Intervenante

Marie Roux, diététicienne nutritionniste spécialisée en Micronutrition. J'accompagne les sportifs amateurs et compétiteurs dans l'optimisation de leur alimentation, de leur énergie et de leur récupération, en m'appuyant sur la physiologie de l'effort et de l'immunité.

Objet de la conférence

Cette conférence donnera les clés essentielles pour nourrir efficacement le corps avant, pendant et après l'effort.

✓ BTS diététique au Cours Diderot à Aix-en-Provence (2008)

✓ Diplôme universitaire en « Education du patient » à l'université Aix-Marseille II en 2012

✓ Diplôme universitaire en « Psychologie et pédagogie du comportement alimentaire » à l'université de Dijon en 2016

✓ Diplôme universitaire en « Micronutrition Santé et Performances » à l'université de Poitiers en 2019

✓ Diplôme en Thérapie Neurocognitive à l'université de Dijon en juin 2025

✓ En cours : Formation continue à la micronutrition auprès de l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition (IEDM).

