

conservatoire

# HÉLÈNE AFFICHARD

CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT INTERCOMMUNAL

2023/2024



MUSIQUE · DANSE · THÉÂTRE · ARTS VISUELS · BIEN-ÊTRE · LANGUES





# EDITO

Musique, danse, théâtre, arts visuels, activités de bien-être, cours de langues, atelier reliure. Une équipe de 43 professeurs qualifiés dispensent au conservatoire un enseignement de qualité, structuré et diplômant accompagnant tout un chacun dans son projet personnel qu'il soit diplômant ou de loisir.

Le conservatoire, agréé par l'État au rang de conservatoire à rayonnement intercommunal propose ses activités sur trois sites : à l'Apostrophe, rue saint Denis et dans l'ancienne école de la rue Gambetta à Sablé, ainsi qu'à l'école des marronniers à Parc-sur-Sarthe.

En complément de toutes ces offres d'enseignement, le conservatoire participe activement à la politique de développement sportif et culturel de la Communauté de communes du Pays sabolien par une large proposition de projets d'interventions en milieu scolaire.

Il accompagne également quatre écoles du territoire, à Sablé, au Bailleul et à Solesmes sur des dispositifs d'Orchestre à l'école et propose aux collégiens de Sablé-sur-Sarthe de s'inscrire en classes à horaires aménagés.

Une nouveauté cette année pour les plus jeunes : dès 3-4 ans ils pourront s'inscrire avec un de leurs parents à une activité d'éveil qui sera proposée sur les 4 médiathèques du territoire.

Inscrivez-vous au conservatoire et osez la découverte de l'univers artistique et culturel du Pays sabolien.

**Jean-Louis Lemarié**

*Conseiller communautaire du Pays sabolien, délégué à la culture*

# SOMMAIRE

Les cycles d'étude	5
Les activités d'éveil / Initiation	6
<b>MUSIQUE</b>	<b>8</b>
Formation musicale	9
Formation instrumentale	10
Pratiques collectives	11
Musiques actuelles	12
Classes à horaires aménagés musique	13
<b>DANSE</b>	<b>14</b>
<b>ARTS VISUELS</b>	<b>17</b>
<b>THÉÂTRE</b>	<b>19</b>
<b>ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE</b>	<b>20</b>
<b>ATELIER RELIURE</b>	<b>21</b>
<b>LANGUES</b>	<b>21</b>
Tarifs 2023/2024	22
Une saison	23
Horaires d'ouverture	24

# LES CYCLES D'ÉTUDE

**L'enseignement artistique, comme toute forme d'enseignement suit le développement corporel et cognitif de l'enfant afin de l'accompagner avec souplesse dans ce long apprentissage.**

La correspondance âge/cycle peut différer d'une discipline à l'autre. Un premier cycle débute à 8 ans en danse, 7 ans en musique et plutôt à 12/13 ans en théâtre. Les cycles d'étude varient de 3 à 5 ans et ont cette souplesse d'accompagner chaque élève à son propre rythme de progression.

**L'évaluation des élèves se fait de manière continue et sera communiquée par le biais d'un espace internet personnalisé pour chaque élève.**

Cet espace permettra également de suivre tout ce qui concerne la vie scolaire de chaque élève (absences, manifestations, communications avec l'administration et les enseignants).

À la fin de chaque cycle d'étude l'élève se présente devant un jury pour valider son niveau et s'engager dans le cycle suivant.

**1**

**Le premier cycle, c'est la découverte, l'observation.** Il va permettre à l'élève de s'approprier les premières bases de son art, d'installer dans son quotidien cette nouvelle activité parfois exigeante.

**2**

**Le second cycle est celui de l'affirmation, du renforcement des acquis.** À l'issue de ce cycle l'élève commence à percevoir une certaine autonomie de sa pratique. Il va également affiner ses choix esthétiques et son parcours artistique.

**3**

**C'est le cycle qui amènera l'élève vers une pratique autonome** en amateur ou le dirigera vers un cursus d'études professionnalisantes.

# LES ACTIVITÉS D'ÉVEIL / INITIATION PARCOURS DÉCOUVERTE

**L'éveil artistique est une expérience enrichissante pour les jeunes enfants qui montrent un intérêt précoce pour la musique, la danse, le théâtre ou les arts visuels.**

Les enfants sont initiés de manière ludique et progressive à différentes formes d'art, favorisant leur développement artistique, créatif et personnel. À travers des activités adaptées à leur âge, les enfants découvrent les bases de la pratique artistique, développent leur sensibilité artistique, et sont encouragés à exprimer leur propre créativité. L'éveil artistique est une opportunité unique pour les enfants de s'épanouir artistiquement et de développer leur amour pour les arts dès leur plus jeune âge.



## GRAINES D'ARTISTES

**dès 3/4 ans**

Les ateliers d'éveil parents/enfants, sont proposés dans les quatre Espaces médiathèque du réseau : à Sablé, Bouessay, Le Bailleul et Précigné.

- Horaires et jours définis à la rentrée de septembre
- Inscription à la séance sur site ou par téléphone/mail

*nouveau !*

## LES JEUNES POUSSÉS

**dès 4/5 ans** avec Servane Leclercq

**Arts visuels** - Rue Gambetta

- Mercredi 9h30 – 10h30
- Vendredi 17h00 – 18h00

**Multi-arts : musique, danse et arts plastiques** - Rue Gambetta

- Lundi 17h00 – 18h00

**dès 5/6 ans** avec Maryse Nail-Richard

**Musique** - Parcé sur Sarthe, École des Marronniers

- Samedi 9h45 – 10h45

## ARTISTES EN HERBE

**dès 6 ans** avec *Cécile Mauduit*

**Parcours découverte : un atelier d'éveil musical**

- Mercredi 11h00 – 11h45

**Éveil danse** - Rue Gambetta

- Lundi 17h00 – 18h00

**dès 6/7 ans** avec *Valérie Balme*

**Initiation danse** - Rue Gambetta

- Mardi 17h00 – 18h00

**dès 7 ans** avec *Romain Delahaies Lemaitre*

**Initiation musiques actuelles** - Rue Saint Denis

- Débutants : Lundi 17h00 – 18h00
- Initiés : Mercredi 9h30 – 10h30
- Avancés : Mercredi 11h00 – 12h00

**à partir de 8 ans** avec *Béatrice Pasquier*

**Théâtre** - Rue Gambetta

- Éveil : Mercredi 9h30 – 11h30
- Initiation : Mercredi 13h00 – 15h00

**de 7 à 11 ans** avec *Servane Leclercq*

**Arts visuels** - Rue Gambetta

Arts plastiques :

- Mercredi 10h30 – 12h00 ou
- Mercredi 16h15 – 17h45

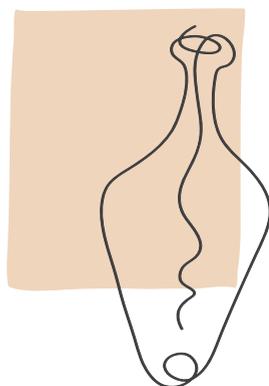
Céramique :

- Mercredi 10h30 – 12h00 ou
- Mercredi 14h00 – 15h30



En plus de cet atelier du mercredi, l'enfant peut s'inscrire sur un parcours au cours duquel il essaiera 4 instruments de son choix parmi tous ceux proposés au conservatoire. On change d'instrument à chaque petite vacance.

Le planning de ce parcours est proposé à la rentrée de septembre. ))



\* Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.



# MUSIQUE

L'enseignement de la musique au conservatoire est une formation complète proposée en trois temps. Trois disciplines étroitement liées et incontournables ayant chacune son importance dans la construction de l'artiste en devenir. Si la formation instrumentale est encore proposée de manière individuelle, elle est accompagnée d'une pratique collective et d'un cours de formation musicale.

## **Le temps de cours instrumental augmente avec la progression dans les cycles :**

- Cycle 1 : 30 mn – Cycle 2 : 45 mn et Cycle 3 : 1h00

## **Les séances collectives varient de 45 minutes à 2 heures selon les disciplines et les niveaux.**

# LA FORMATION MUSICALE

De l'oreille à l'écrit, de l'écrit à l'oreille, ce cours aborde la grammaire musicale, la lecture des notes et des rythmes, l'analyse des œuvres, l'histoire de la musique en lien avec les arts. On y chante, on y apporte son instrument parfois, c'est un cours très complet indispensable à la formation de tout musicien.

*Les horaires de formation musicale en premier cycle permettent des tuilages entre les niveaux afin de regrouper ces élèves sur des temps communs de chant et/ou de pratique instrumentale.*

## Cycle 1

- **1<sup>re</sup> année** le mardi de 17h00 à 18h30 ou le mercredi de 9h30 à 11h00 à Sablé ou le jeudi de 17h00 à 18h30 à Parcé
- **2<sup>e</sup> année** le mardi de 18h00 à 19h30 ou le mercredi de 10h30 à 12h00 à Sablé ou le jeudi de 18h00 à 19h30 à Parcé
- **3<sup>e</sup> année** le lundi de 17h00 à 18h30 ou le jeudi de 17h00 à 18h30 à Sablé ou le mercredi de 13h30 à 15h00 à Parcé
- **4<sup>e</sup> année** le lundi de 18h00 à 19h30 ou le jeudi de 18h00 à 19h30 à Sablé ou le mercredi de 14h30 à 16h00 à Parcé

## Cycle 2

- **1<sup>re</sup> année** le mercredi de 13h30 à 15h30 à Sablé ou le mardi de 18h00 à 20h00 à Parcé
- **2<sup>e</sup> année** le mercredi de 15h30 à 17h30 à Sablé ou le mardi de 18h00 à 20h00 à Parcé
- **3<sup>e</sup> année** le mercredi de 17h30 à 19h30 à Sablé ou le mardi de 18h00 à 20h00 à Parcé
- **4<sup>e</sup> année** le mercredi de 16h00 à 18h00 à Sablé ou le mardi de 18h00 à 20h00 à Parcé

## Cycle 3

- **1<sup>re</sup> année** le mercredi de 14h00 à 16h00 à Sablé
- **2<sup>e</sup> année** le lundi de 18h00 à 20h00 à Sablé

### Formation musicale adolescents/adultes :

- **Groupe 1 :** niveau débutant le lundi de 18h00 à 19h00
- **Groupe 2 :** 2<sup>e</sup> année le lundi de 19h00 à 20h00
- **Groupe 3 :** 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année le mardi de 18h30 à 19h30



*Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.*

# LA FORMATION INSTRUMENTALE

Ce sont le plus souvent des cours individuels où le lien maître-élève garde encore toute sa valeur. L'enseignant peut également proposer des projets collectifs.

*Les horaires de cours d'instruments sont déterminés avec l'enseignant dont les jours de présence sont précisés ci-dessous. Ces cours sont proposés à Sablé et à Parcé.*

## LES CORDES

### Violon et Alto

- Marie Weisse : **Lundi, mardi, mercredi et jeudi**

### Violon

- Pascale Fievre : **Jeudi**

### Violoncelle

- Natalia Blin : **Lundi et jeudi**

### Contrebasse

- Julien Le Gourrierec : **Mardi, mercredi**

## LES BOIS

### Flûte traversière et Traverso

- Sophie De Jocas : **Mardi, mercredi, jeudi et vendredi**

### Hautbois

- Erwan Le Ru : **Mardi**

### Clarinette

- Cécile Mauduit : **Lundi, mardi, mercredi**
- Maryse Nail-Richard : **Mardi et jeudi à Sablé, les autres jours de la semaine à Parcé**

### Saxophone

- Isabelle Cauchas : **Mardi et mercredi**
- David Martin : **Lundi, mardi et mercredi**

## LES CUIVRES

### Trompette

- Mickaël Lusson : **Mardi, jeudi et vendredi**

### Cor

- Fabrice Dumus : **Mardi**

### Trombone

- Rémi Launay : **Mardi et vendredi**

### Tuba

- Mathieu Chalange : **Mardi**

## LES POLYPHONIQUES

### Piano

- Joseph Pottier : **Lundi, mardi, mercredi et jeudi**
- Jean-Marie Combe : **Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi**
- Natalia Malyarevich : **Mardi, mercredi et vendredi**

### Orgue

- Jean-Marie Combe : **Mardi**

### Clavecin

- Jorge Silva : **Jeudi**

### Guitare

- Mathieu De Person : **Mardi, mercredi et jeudi**

### Percussions

- Samuel Delafuys : **Lundi, mardi, mercredi et jeudi**





# LES PRATIQUES COLLECTIVES

Les pratiques collectives sont le maillon fort de la formation de tout musicien. Elles ouvrent l'oreille harmonique et le placement rythmique. Elles développent le sens artistique de l'individu au service de réalisations collectives. Elles sont proposées dans le cadre d'un enseignement diplômant ou libre hors cursus.

## Ensemble musiques anciennes junior

Emmanuelle Lièvre et Jorge Silva

- Jeudi 17h30 – 18h30

## Ensembles de classe

- En fonction des projets de l'année

## Atelier musiques anciennes - Jorge Silva

- Jeudi 19h00 – 20h00

## Chorale Le bel âge - Cécile Dantin

- Jeudi 10h30 – 12h00

## Pianos 4-6-8 mains - Nataliya Malyarevich

- Vendredi 16h45 - 17h15 *ou*
- 19h30 - 20h30

## Musique de chambre

- Propositions de projets de petits ensembles sur un répertoire traversant les siècles déterminés à la rentrée selon disponibilité des élèves et enseignants.

## Orchestre à cordes junior

Marie Weisse et Natalia Blin

- Lundi de 17h00 – 18h15

## Orchestre à vents juniors Sablé

Anne Sophie Hamard et Sophie De Jocas

- Vendredi 18h00 – 19h00

## Orchestre à vents juniors Parcé

Maryse Nail Richard

- Vendredi 18h45 – 19h45

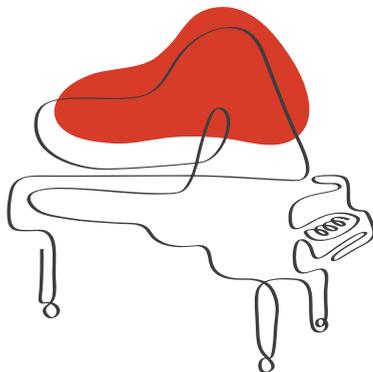
## Orchestre symphonique

Isabelle Cauchas

- Mardi 18h00 – 20h00



*Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.*





# LES MUSIQUES ACTUELLES

Les musiques actuelles sont toutes les musiques amplifiées qui occupent les scènes d'aujourd'hui : jazz, rock, pop, techno, rap... Le Conservatoire vous propose une formation complète dès l'âge de 7 ans sur les instruments principaux de ces musiques.

*Les horaires des cours seront attribués avec l'équipe enseignante à la rentrée en fonction du niveau de l'élève, de son âge, de son instrument et de son projet.*

**Piano** - Nicolas Greory

- Mercredi fin de matinée et après-midi

**Atelier piano-accompagnement**

*Lecture de la notation américaine, apprentissage de l'accompagnement harmonique et rythmique)*

- Mercredi 17h00 – 18h00

**Guitare** - Romain Delahaies Lemaitre

- Mardi soir et mercredi après-midi

**Contrebasse/Basse électrique** - Julien Le Gourrierc

- Mercredi 13h30 – 16h00

**Batterie** - Samuel Delafuys

- Mardi, mercredi, jeudi

**Chant** - Karine Jarry

- Mercredi 9h15 – 15h45

**Guitare électrique** - Florent Valery

- Lundi 16h45 – 18h45
- Mardi 16h45 – 18h45
- Mercredi 13h00 – 16h00

**Atelier jazz**

- David Martin : Mardi 19h30 – 20h30
- Florent Valery (Jazz/Blues) : Mardi 18h45 – 19h45



*Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.*

### Ateliers musique hebdo

Travail autour des compositions et arrangements

- Horaires définis en fonction des inscriptions

### Ateliers d'initiation

Romain Delahaies Lemaitre

- Initiés : mercredi 9h30 – 10h30
- Débutants : lundi 17h00 – 18h00
- Avancés : Mercredi 11h00 – 12h00

### Ateliers musiques actuelles

Florent Valery et Julien Le Gourrierc

- Adultes : Lundi 18h45 – 19h45
- Mardi 17h45 – 18h45
- Mercredi 17h00 – 20h00

### Formation musicale musiques actuelles

Julien Le Gourrierc

- Mercredi 16h00 – 17h00

### Atelier musique assistée par ordinateur

Florent Valery

- Mercredi 16h00 – 17h00



# CLASSES À HORAIRES AMENAGÉS MUSIQUE

**À Sablé-sur-Sarthe, vos enfants peuvent bénéficier d'un parcours en classe à horaires aménagés musique (CHAM), en partenariat avec le collège Pierre Reverdy.**

Cette année, une quarantaine d'élèves de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> bénéficie d'un cursus instrumental sur le temps scolaire. Du violon au tuba, du piano aux percussions, de la musique du monde à la musique de chambre, une grande variété de disciplines leur sont ouvertes.

# DANSE

Le conservatoire offre aux élèves danse la possibilité d'apprendre et de se perfectionner dans cet art exigeant en proposant une formation complète, de la découverte des bases techniques à l'aboutissement d'une véritable maîtrise artistique.

Dès le premier cycle, les élèves suivent des cours sur deux esthétiques **classique et jazz**. Cette formation double est à la fois une richesse pour l'élève et répond à des textes cadres de l'enseignement de la danse en conservatoire agréé par l'État.

**Le hip-hop, la danse contemporaine et la danse baroque** sont proposés sur un parcours hors cursus à l'année ou sous forme de stage (*informations par voie d'affichage ou courriers aux élèves du conservatoire*).



## Cycle 1 : Observation

à partir de 8 ans



Ces cours réguliers sont complétés par un cycle de 3 dimanches de danse contemporaine avec Valérie Balme.

1 <sup>re</sup> année	<b>Classique</b> : Lundi 18h00 - 19h30 avec Valérie Balme <b>Jazz</b> : Mercredi 10h30 - 12h00 avec Anne Daniel-Kerzhero
2 <sup>e</sup> année	<b>Classique</b> : Jeudi 17h00 - 18h30 avec Valérie Balme <b>Jazz</b> : Lundi 17h00 - 18h30 avec Anne Daniel-Kerzhero
3 <sup>e</sup> année	<b>Classique</b> : Mardi 18h00 - 19h45 avec Valérie Balme <b>Jazz</b> : Lundi 17h00 - 18h30 avec Anne Daniel-Kerzhero

## Cycle 2 : Élémentaire

à partir de 11 ans



L'élève choisit un cursus jazz ou classique avec possibilité d'un 3<sup>e</sup> cours pour compléter sa formation et garder cette double esthétique du cycle 1.

1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> années	<b>Classique</b> : Mercredi 13h45 - 15h45 et vendredi 17h15 - 19h30 avec Sophie-Anne Seris et Nataliya Malyarevich <b>Jazz</b> : Mardi 17h30 - 19h30 et jeudi 17h30 - 19h30 avec Anne Daniel-Kerzhero
3 <sup>e</sup> année	<b>Classique</b> : Mercredi 15h45 - 18h00 et samedi 9h45 - 12h30 avec Sophie-Anne Seris et Nataliya Malyarevich <b>Jazz</b> : Lundi 18h30 - 20h30 et mercredi 13h30 - 17h00 avec Anne Daniel-Kerzhero
4 <sup>e</sup> année	<b>Classique</b> : Mercredi 18h00 - 20h30 et samedi 9h45 - 12h30 avec Sophie-Anne Seris et Nataliya Malyarevich

## HORS CURSUS

à partir de 15 ans

**Classique :** Jeudi 18h30 – 20h00 avec Sophie-Anne Seris

**Contemporain :** Lundi 20h00 – 21h30 avec Valérie Balme

**Jazz :** Mercredi 17h00 – 18h30 avec Anne Daniel-Kerzhero

## ATELIER CHORÉGRAPHIE

*Ouvert aux élèves ayant un niveau troisième cycle confirmé*

Lundi 18h30 – 20h30 et mercredi 13h30 – 17h00

avec Anne Daniel Kerzhero

## HIP-HOP

à partir de 7 ans

**Débutants :** Lundi 18h00 – 19h30

**Initiés :** Lundi 19h30 – 21h00

Avec Baba Diawara

## BAROQUE et ÉCOLE DES ARTS DU SPECTACLE

*Par la compagnie l'Éventail*

- Mardi 17h45 – 20h00

- Selon un calendrier communiqué à la rentrée



Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.

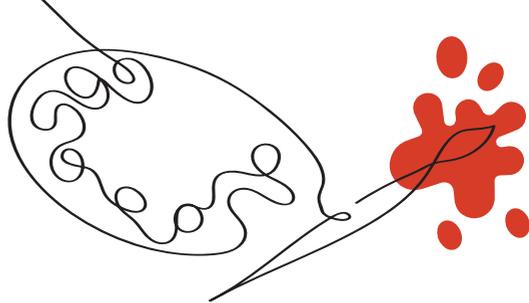


# ARTS VISUELS

Les ateliers d'arts visuels sont des espaces dédiés à la créativité artistique où les élèves peuvent explorer diverses techniques et médiums artistiques tels que la peinture, le dessin, la gravure, la céramique et le volume.

Les ateliers d'arts visuels sont encadrés par des artistes professionnels ou des enseignants expérimentés qui guident les élèves dans leur apprentissage artistique.

Les cours sont généralement organisés en petits groupes, permettant ainsi un accompagnement personnalisé et une attention particulière portée à chaque élève.



## Cycle 1 : Découverte

de 7 à 11 ans

Arts plastiques - Servane Leclercq

- Mercredi 10h30 – 12h00
- Mercredi 16h15 – 17h45

Céramique / Volume

- Mercredi 10h30 – 12h00
- Mercredi 14h00 – 15h30

## Cycle 2 : Expression

à partir de 11 ans - accessible aux élèves ayant validé un cycle 1 ou sur avis du professeur

*Expression 1*

Arts plastiques

- Mercredi 18h00 – 19h30

Céramique / Volume

- Mardi 17h30 – 19h00

*Expression 2*

Arts plastiques

- Mercredi 14h30 – 16h00

Céramique / Volume

- Mardi 18h00 – 19h30

## Hors cursus

à partir de 15 ans

Atelier création

- Samedi 9h30 – 12h30
- Un samedi par mois

Peinture

- Lundi 13h30 – 15h30

Dessin

- Lundi 18h00 – 20h00 *ou*
- Vendredi 18h00 – 20h00

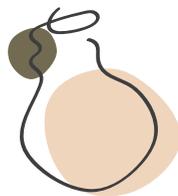
Céramique/Volume

- Lundi 19h00 – 21h00 *ou*
- Jeudi 17h30 – 19h30

Conférence histoire de l'art

*9 conférences sur l'année scolaire*

- Jeudi 18h30 – 20h30



\* Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.

# THÉÂTRE

De l'éveil au cycle 3, le parcours de l'élève est basé sur la découverte et l'interprétation du répertoire du théâtre classique au contemporain. L'élève y développera sa culture et sa créativité au travers d'activités variées, participation à des projets de création, ouverture vers les autres arts vivants, musique et danse.

## **Éveil** 8/9 ans

- Mercredi 9h30 – 11h30

## **Initiation** 10/11 ans

- Mercredi 13h00 – 15h00

## **Cycle 1** à partir de 12/13 ans

- Mardi 17h15 – 19h15

## **Cycle 2** à partir de 14/15 ans

- Lundi 17h15 – 20h15

## **Cycle 3** à partir de 15/16 ans

- Mercredi 15h00 – 19h00 et
- Jeudi 18h00 – 20h00

## **Adultes**

- Jeudi 20h00 – 22h00



# LES ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

## QI GONG

François Bordier  
*à partir de 15 ans*

Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise qui combine des mouvements lents, des exercices de respiration et la concentration de l'esprit. Le Qi Gong est souvent considéré comme une forme d'exercice énergétique, de méditation en mouvement ou de gymnastique douce, et est pratiqué dans le but de renforcer la santé, d'améliorer la circulation du Qi dans le corps, de calmer l'esprit et d'équilibrer l'énergie interne.

- **Jeudi 18h00 – 19h15**

## TAI CHI CHUAN

François Bordier  
*à partir de 15 ans*

Le Tai Chi Chuan est une gymnastique énergétique douce, qui se pratique à tous les âges et apporte détente, souplesse et agilité. C'est la discipline de la longévité et de la santé, qui améliore la santé physique, mentale et spirituelle.

- **Jeudi 19h15 – 20h30**

## PILATES

Anne Daniel Kerzhero  
*à partir de 15 ans*

La méthode pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

- **Mardi 19h30 – 20h30** *ou*
- **Jeudi 12h30 – 13h30**

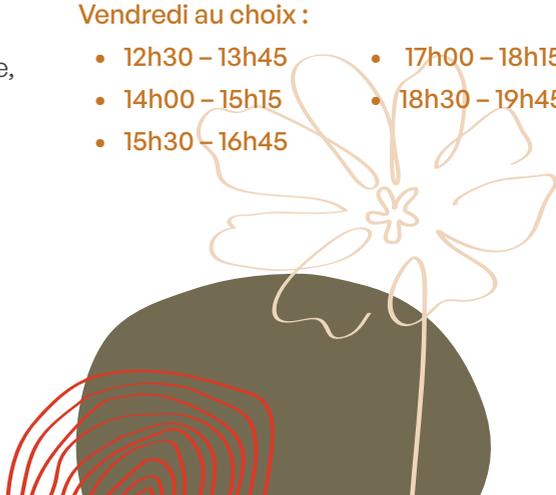
## YOGA

Marie-Paule Noyet  
*à partir de 15 ans*

Le yoga est une pratique traditionnelle originaire de l'Inde qui combine des postures physiques (asanas) avec des exercices de respiration (pranayama), la méditation et des principes éthiques pour favoriser l'union du corps, de l'esprit et de l'âme, ainsi que la relaxation, la flexibilité et la santé globale. Il vise à équilibrer et à harmoniser le corps et l'esprit, et peut être pratiqué à des fins de santé, de bien-être, de développement spirituel ou de gestion du stress.

**Vendredi au choix :**

- **12h30 – 13h45**
- **14h00 – 15h15**
- **15h30 – 16h45**
- **17h00 – 18h15**
- **18h30 – 19h45**



# ATELIER RELIURE

L'atelier reliure offre aux membres la possibilité d'apprendre et de pratiquer l'art ancien de la reliure de livres, en alliant créativité, artisanat et passion pour les beaux ouvrages.

- Jeudi 9h00 – 12h00



# LES LANGUES

Nos cours de langues sont conçus pour les adultes et adolescents à partir de 15 ans qui souhaitent apprendre à communiquer dans la langue de leur choix. Qu'il s'agisse de parcourir le monde, de converser avec ses amis et sa famille ou de donner une nouvelle impulsion à sa carrière, les cours de langue sont un moment d'échange et d'apprentissage en groupe.



## ANGLAIS

- Initiés : Jeudi 16h30 – 18h00
- Conversation : Jeudi 18h00 – 19h30



## ESPAGNOL

- Initiés : Mardi 19h30 – 21h00
- Conversation : Mardi 18h00 – 19h30



## ALLEMAND

- Initiés : Lundi 18h00 – 19h30
- Conversation : Lundi 19h30 – 21h00



*Le conservatoire se réserve le droit de modifier ces horaires à la rentrée de septembre en fonction des effectifs par activité.*

TYPE	ACTIVITÉS	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS SABOBIEN		HORS COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS SABOBIEN	
		- DE 26 ANS	26 ANS ET +	- DE 26 ANS	26 ANS ET +
<b>Sensibilisation</b> <i>(cours collectif)</i>	<b>Graine d'artiste</b>	87 €		151 €	
<b>Ateliers</b> <i>(cours collectif)</i>	<b>Art de vivre / Danse HC Bel âge / Pratique co.</b>	87 €	105 €	151 €	185 €
<b>Activité encadrée</b> <i>(cursus année)</i>	<b>Artisanat d'Art / Art P Langues / Théâtre HC</b>	168 €	260 €	249 €	385 €
<b>Activité encadrée</b> <i>(cursus mois)</i>	<b>Arts plastiques / Reliure</b>	87 €	105 €	151 €	185 €
<b>Cursus Danse Théâtre</b>	<b>Cycle 1</b>	168 €	260 €	249 €	385 €
	<b>Cycle 2</b>	179 €	270 €	264 €	400 €
	<b>Cycle 3</b>	189 €	281 €	279 €	415 €
<b>Cursus Musique</b>	<b>Cycle 1 (FM-Instrument Pratique co.)</b>	243 €	450 €	393 €	592 €
	<b>Cycle 2 (FM-Instrument 2 Pratique co.)</b>	253 €	460 €	403 €	602 €
	<b>Cycle 3 (FM-Instrument 3 Pratique co. / Projet perso)</b>	263 €	470 €	413 €	612 €
<b>Cours individuels</b>	<b>Instrument seul</b>	181 €	380 €	266 €	464 €
<b>Initiation / FM seule</b>	<b>FM seule / Initiation / MAA / Théâtre / Danse / Arts visuels</b>	122 €	182 €	249 €	385 €
<b>Conférences</b>	<b>Histoire de l'art</b>	<b>5€ l'unité - 20€ forfait et 40€ l'année</b> <i>(Gratuit pour les élèves du cursus visuel)</i>			
<b>Horaires aménagés</b>	<b>CHAM</b>	191 €	<b>TARIFS 2023/2024</b>		
<b>Locations</b>	<b>Instrument 1<sup>re</sup> année</b>	82 €			
	<b>Instrument 2<sup>e</sup> année</b>	92 €			
	<b>Instrument 3<sup>e</sup> année</b>	112 €			
<b>Céramique</b>	<b>Kilo de terre</b>	3 €			

Réduction "famille" applicable à chacun :

-20% pour 2 personnes

-30% pour 3 personnes et plus

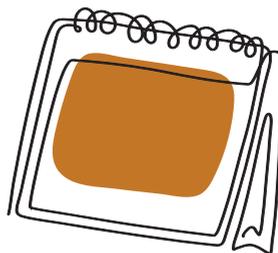
Réduction "multi activités" :

-10% - 10 % pour 2 activités,

-20% - 20 % pour 3 activités et plus

*Sauf sur le pack cursus et tarification CHAM.*

- Ces réductions ne sont pas cumulables entre elles.
- La réduction "famille" est prioritaire sur la réduction "multi activités".
- En cas d'inscription en cours d'année, les réductions "multi activités" ou "famille" s'appliquent à partir de l'inscription à la dernière activité. Il ne peut y avoir de rétroactivité de ces réductions.



## UNE SAISON

Le conservatoire, c'est aussi un lieu de diffusion, de projets aux formes très variées croisant les esthétiques et les disciplines. Participant ainsi, tout au long de l'année, à l'animation de la vie artistique et culturelle du Pays sabolien, se greffant sur des événements comme les Nuits de la Lecture, La Folle Journée, la Nuit des Conservatoires avec un point d'orgue au mois de juin pour illustrer chaque fin d'année scolaire de multiples manifestations.

**Retrouvez le programme sur le site de l'Apostrophe à la rentrée, sur notre page facebook ou par voie d'affichage au Conservatoire.**

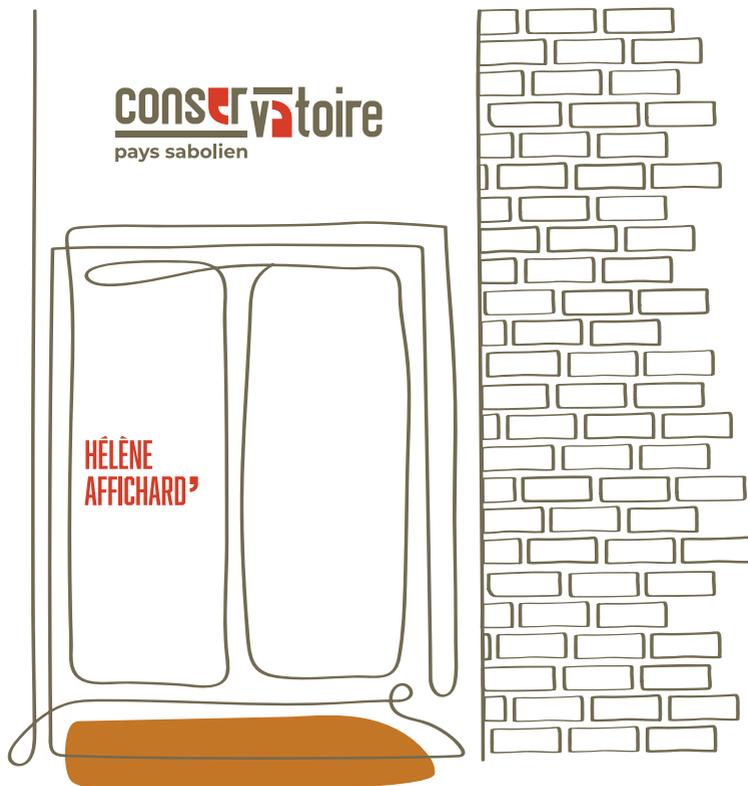
# HORAIRES D'OUVERTURE

*Pendant les périodes scolaires*

**Lundi-mardi-jeudi : 14h00 - 18h30**

**Mercredi : 9h00 - 12h30 et 13h30 - 18h30**

**Vendredi : 14h00 - 17h00**



Contactez-nous :

02 43 62 22 33

[conservatoire@sablesursarthe.fr](mailto:conservatoire@sablesursarthe.fr)



Conservatoire  
Hélène Affichard

Soutenu  
par

