

LE SOT L'Y LAISSE

CARNAVAL DES  
CONNAISSANCES  
À PAIMBŒUF

4 • 11 JUILLET  
2026

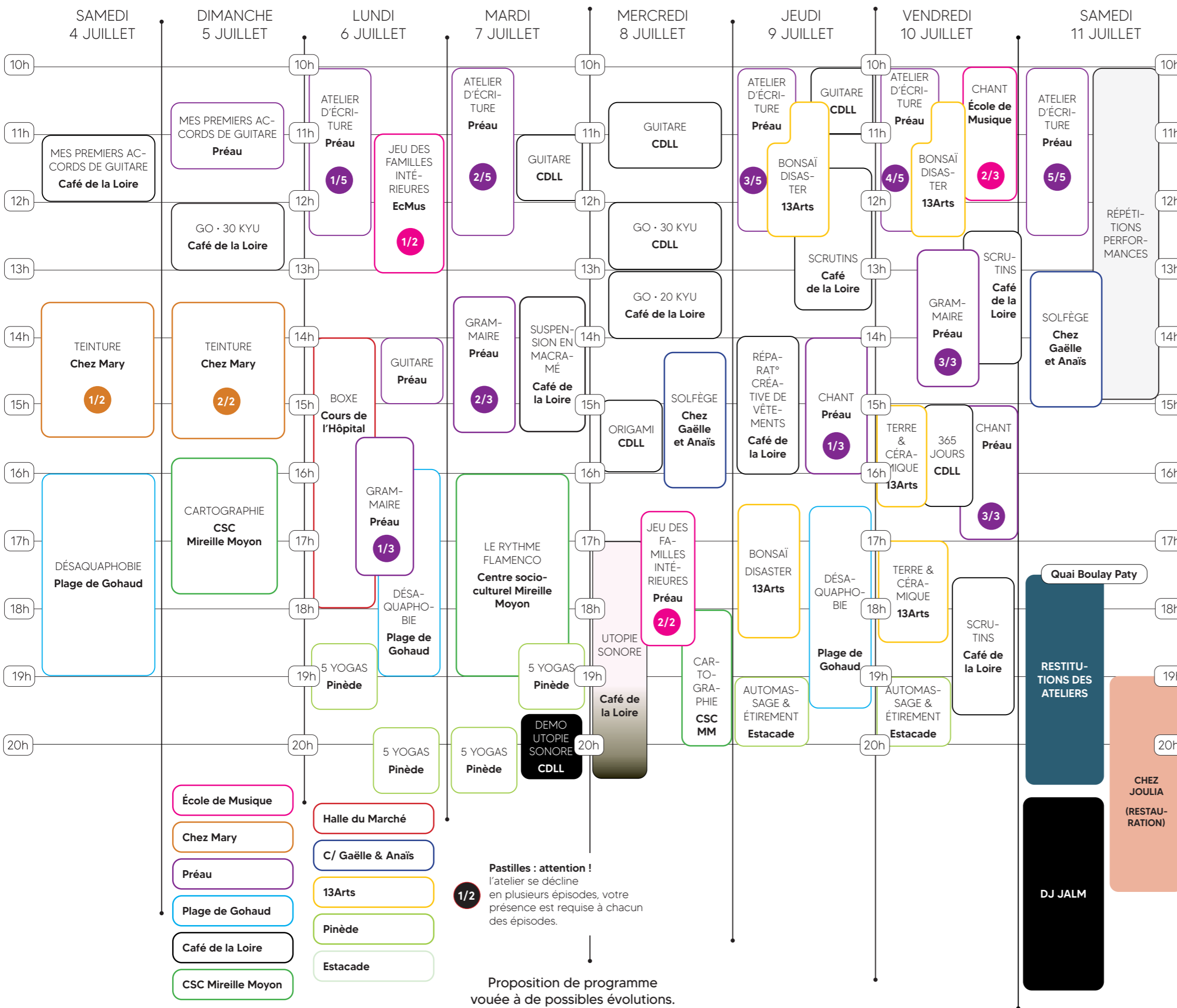
INSCRIPTIONS  
ADHÉSIONS &  
COTISATIONS

au Café de la Loire  
4 quai Boulay Paty à Paimbœuf  
ou par mail à [latac@tutamail.com](mailto:latac@tutamail.com)  
- sous réserve de confirmation

Cotisation possible sur  
[carnavallesotlylaisse.com](http://carnavallesotlylaisse.com)

**Adhésion à L'Atac : prix libre**  
**Ateliers : prix libre**

Une proposition  
de L'Association Tout à Côté



~ [carnavallesotlylaisse.com](http://carnavallesotlylaisse.com) ~

Merci aux intervenants, à l'association 13Arts, à la mairie de Paimbœuf,  
au centre socioculturel Mireille Moyon, à l'École de Musique

# ATELIERS

par ordre alphabétique

## 5 YOGAS • Olivier Le Terrien

Gong-fu, hatha yoga, qi-gong, yoga des Pharaons, yoga de la verticalité, cinq formes de yoga issues de régions différentes, la Chine, l'Inde, le Japon, le Tibet et l'Égypte, adaptées aux humains d'aujourd'hui : des différences avec un tronc commun, une science, un art au service de l'humanité.

- 4 séances • 15 aspirants / séance
- lundi 6 juillet, 18h30-19h30 • 19h45-20h45
- mardi 7 juillet, 18h30-19h30 • 19h45-20h45

Pinède

## ATELIER D'ÉCRITURE • Flo Lho

Partons à l'aventure dans le monde des mots, à travers des propositions d'écriture ludiques et sensibles.

- 5 épisodes • 6 aspirants
- lundi 6, mardi 7, jeudi 9, vendredi 10, samedi 11 juillet, 10h-12h30

Préau, 26 boulevard Dumesnildot

## BONSAÏ DISASTER • Guirec Monier

Sur une semelle de chaussure jours après jours désespéré des paysages dévastés les doudous sont fâchés PFas, PFas, Pfas Du plastique et du chant de la Terre PFas, PFas, Pfas J'y pense puis j'oublie mon passé Pfas PFas Pfas en lambeaux des autruches en plastique sans têtes des militaires sans jambes PFas Pfas Pfas (merci Nat King Cole)

Apportez des morceaux de trucs assez petits pour se coller sur une semelle : morceaux d'animaux en plastique, soldats, pokemons, des quidams, des arbres, morceaux d'étoffes, ciseaux, fil de fer, tout.

- 3 séances • 11 aspirants / séance • adultes
- jeudi 9 juillet, 10h30-12h30 • 16h30-18h30
- vendredi 10 juillet, 10h30-12h30

13Arts, 13 rue Pierre Jubau

## BOXE • Philippe Meheust

Initiation à la boxe. Tout est fourni, apportez vos basquettes !

- 1 séance ouverte • pas de jauge
- lundi 6 juillet, 14h-18h

Cours de l'Hôpital, Rue Pierre Jubau

## CARTOGRAPHIE • Alexandre Cluzet

S'approprier la carte comme outil pour parler du monde, parler de soi, d'où on est et où on va. Dessiner sa carte sous différentes facettes : sensible, émotionnelle, mentale, narrative, collective, politique...

- 2 séances • 15 aspirants / séance
- dimanche 5 juillet, 16h-18h
- mercredi 8 juillet, 18h-20h

Centre socioculturel Mireille Moyon, 33 boulevard Dumesnildot

## CHANT • Mary Amblard

On verra bien.

- 3 épisodes • pas de jauge
- jeudi 9 juillet, 14h-16h
- vendredi 10 juillet, 10h-12h • 15h-17h

Préau / École de Musique, 26 bd Dumesnildot

## DÉSAQUAPHOBIE • Joulia Maquet

Comprendre et surpasser sa peur de l'eau. Décortiquer, faire la planche, s'immerger.

- 3 séances • 2 aspirants / séance
- samedi 4 juillet, 16h-19h
- lundi 6 juillet, 16h-19h
- jeudi 9 juillet, 16h30-19h30

Plage de Gohaud (transport pris en charge)

## GO • Arnaud Gérard

Initiation au célèbre jeu chinois de plateau et pratique, 30 et 20kyu (niveaux débutant et confirmé).

- 3 séances • 6 aspirants / séance
- dimanche 5 juillet, 12h-13h (30 kyu)
- mercredi 8 juillet, 12h-13h (30 kyu)
- mercredi 8 juillet, 13h-14h (20 kyu)

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## GRAMMAIRE • Anaïs Denaux

Se réapproprier la grammaire comme outil, en comprendre quelques enjeux courants, comprendre les significations de ces constructions, se les expliquer. Performance à la clef de l'atelier.

- 3 épisodes • 8 aspirants
- lundi 6 juillet, 15h30-17h30
- mardi 7 juillet, 13h30-15h30
- vendredi 5 juillet, 12h45-14h45

Préau, 26 boulevard Dumesnildot

## HISTOIRE DE L'UNIVERS CONDENSÉE EN 365 JOURS • Jean-Pierre Bonnin

Rapporter et raconter l'histoire de l'univers à la durée d'une année.

- 1 séance • pas de jauge • à partir de dix ans
- vendredi 10 juillet, 15h-16h30

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## LE JEU DES FAMILLES INTÉRIEURES • Anne-Lise Baron

Explorer les familles que forment notre mécanique intérieure (système nerveux), les identifier et les comprendre à l'aide d'un jeu dédié créé ici, et mieux les faire communiquer avec l'extérieur.

- 2 épisodes • 10 aspirants
- lundi 6 juillet, 11h-13h
- mercredi 8 juillet, 16h30-18h30

Préau, 26 boulevard Dumesnildot

## JUS DE FRUITS • Brigitte Janin - BARNUM

Expérimenter tous les mélanges imaginables de jus de fruits et de racines, et les déguster.

Apporter vos fruits et vos racines.

- 1 séance • pas de jauge
- samedi 11 juillet, 17h30 - 19h30

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## MES PREMIERS ACCORDS DE GUITARE • Jean-Marc Richard

Apprendre quelques accords basiques sur des airs simples et connus.

- 6 séances • 5 aspirants / séance
- samedi 4 juillet, 11h-12h (Café de la Loire)
- dim. 5 juillet, 10h30-12h30 (Préau)
- lundi 6 juillet, 14h-15h (Préau)
- mardi 7 juillet, 11h-12h (Café de la Loire)
- mercredi 8 juillet, 10h30-12h30 (Café de la Loire)
- jeudi 9 juillet, 10h-11h (Café de la Loire)

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty  
Préau, 26 boulevard Dumesnildot

## ORIGAMI • Jean-Pierre Bonnin

L'art du pliage en papier (pour débutants)

- 1 séance • 6 aspirants • adultes
- dimanche 5 juillet, 15h-16h

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## RÉPARATION CRÉATIVE DE VÊTEMENTS • Sandrine Gergaud

Chacun apporte son vêtement troué et le répare de façon créative.

- 1 séance • 8 aspirants • adultes
- jeudi 9 juillet, 14h-16h

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## RYTHME FLAMENCO • Fred Sputnik

Temps longs et temps courts du rythme flamenco dans un cycle de douze temps : approche et jeu.

- 1 séance
- mardi 7 juillet, 16h-19h

Centre socioculturel Mireille Moyon, 33 boulevard Dumesnildot

## SCRUTINS • Victor Cabantous

Explorer les différents modes de scrutins et leurs implication à l'aide d'un jeu dédié

- 3 séances • 6 aspirants / séance • adultes
- jeudi 9 juillet, 11h30-13h30
- vendredi 10 juillet, 12h30-14h30 • 17h30-19h30

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## SOLFÈGE • Fred Sputnik

Notions et confirmation des essentiels du solfège.

- 2 séances • 8 aspirants / séance • adultes
- mercredi 8 juillet, 14h15-16h15
- samedi 11 juillet, 13h-15h

Chez Gaëlle et Anaïs

## SUSPENSIONS EN MACRAMÉ • Mary Amblard

Suspensions pour plantes ou autres objets en macramé

- 1 séance • 4 aspirants
- mardi 7 juillet, 13h30-15h30

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## TEINTURE À L'OIGNON • Mary Amblard

Teindre une pièce en tissu ou en coton avec des pelures d'oignon.

- 2 épisodes • 3 aspirants
- samedi 4 juillet, 13h30-15h30
- dimanche 5 juillet, 13h30-15h30

Chez Mary

## TERRE ET CÉRAMIQUE • Les Abris de Jade

Jeux simples, empreintes, estampage sur carreaux de terre crue. Pour duo ou trio d'adultes avec enfants.

- 2 séances • 10 aspirants / séance
- vendredi 10 juillet, 15h-16h30 • 17h-18h30

13Arts, 13 rue Pierre Jubau

## UTOPIE SONORE • Jean-Marie Favreau et Fred Sputnik

Bœuf de musique électronique, impro MAO.

- 1 séance • pas de jauge • adultes
- mercredi 8 juillet, 17h-20h30 (avec une démo la veille, mardi 7 juillet à 19h30)

Café de la Loire, 4 quai Boulay Paty

## AUTOMASSAGE ET ÉTIREMENTS • Anne-Lise Baron et Daniel NGuyen Nhon

Approche du yoga et points d'automassage thérapeutiques

- 2 séances • pas de jauge
- jeudi 9 juillet, 19h-20h
- vendredi 10 juillet, 19h-20h

Estacade, Quai des Messageries

