

*Nous vous remercions
vivement pour votre soutien
tout au long de l'année !*

Programme des activités 2022-2023

NE PERDONS PAS CONTACT,
NOUS DÉVELOPPONS NOTRE
COMMUNICATION...

NOUVEAU SITE INTERNET
PAR  Vertuoz
frlgadagne.fr

FACEBOOK
@Frl Chateauneuf de Gadagne

Foyer Rural Laïque

1 Place de la PASTIÈRE - Mairie
84470 Chateauneuf de Gadagne
Tel : 04 90 22 12 63
Mail : frlgadagne@wanadoo.fr
www.frlgadagne.fr

Qui sommes nous ?

Le Foyer Rural Laïque de Châteauneuf de Gadagne est une association loi 1901 à but non lucratif.

Nous proposons un éventail d'activités culturelles, sportives et de loisirs qui répondent aux attentes des petits et grands.

Nous participons à l'animation du village et nous nous efforçons d'être présents à la plupart de ses manifestations phares.

Notre présence au sein du village contribue à son identité et ses valeurs dans un souci de convivialité et de solidarité.

La participation active de nos adhérents, bénévoles, bienfaiteurs et partenaires est indispensable à l'existence, au développement et donc à la pérennité du FRL.

Quelques chiffres

263 Familles adhérentes et 358 inscrits aux activités

En 2021/2022, 75 Adhérents bienfaiteurs ont contribué au bon équilibre financier du FRL, ce qui lui permet de maintenir des cotisations à un tarif raisonnable. Nous les remercions encore pour leur soutien !

SOMMAIRE

Informations Pratiques

Nos partenaires	page 4
Inscriptions	page 5
Adhésion	page 6

Pôle Culture & Loisirs

Anglais.....	page 7
Couture.....	page 8
Décoration.....	page 8
Photo Numérique.....	page 9

Pôle Bien-être

Yoga.....	page 10
Pilates.....	page 11
Randonnée.....	page 12

Pôle Musique

Choix cours collectifs ou individuels	page 13
Guitare.....	page 15
Batterie.....	page 17
Musiques actuelles Groupe.....	page 18
Chant	page 19
Piano	page 21
Formation musicale.....	page 22
Eveil musical.....	page 22
Ecole de musique connectée	page 23
Agenda 2022-2023.....	page 24

INFORMATIONS PRATIQUES

Nous vous accueillons du Lundi au Vendredi de 9h00 à 12h00 à la Mairie Place Pastière.

N'hésitez pas à prendre rdv avec le secrétariat au 04 90 22 12 63

Retrouvez nous sur notre site internet www.frlgadagne.fr et sur facebook @Frl Chateauneuf de Gadagne.

Les cours débutent le lundi 12 septembre 2022 et sont hebdomadaires (pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés, selon le calendrier national de la zone B).



Nos Partenaires et Sponsors

La Municipalité apporte un soutien conséquent au FRL,

Le FRL s'associe également au Comité des Fêtes sur différents événements culturels: Téléthon, Animation du Marché des Producteurs, Fête Vote, Festival de Gadagne ...

Aussi, nous remercions tous nos sponsors pour leur soutien financier (Entreprises, Artisans, Commerçants, Producteurs ...)



Inscriptions

Les fiches d'inscription sont disponibles sur notre site Web et au secrétariat du Foyer.

Elles sont enregistrées à réception de la fiche accompagnée du paiement de la cotisation annuelle pour exercer une activité et de l'adhésion obligatoire au FRL.

Facilité de paiement : 3 chèques à l'inscription, encaissables au début de chaque trimestre.

Désinscription : à l'issue des 2 premiers cours suivis, l'intégralité de la cotisation est restituée sur simple demande.

Réduction de 10% sur l'ensemble des cotisations à compter de 4 activités payantes au sein de la même famille.

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives.

Le FRL se réserve le droit de supprimer un cours si le nombre d'inscrits est insuffisant.

Les chèques loisirs sont acceptés. Renseignez-vous auprès de la mairie/Caf.

Adhésion obligatoire pour participer aux activités

Valable du 1er septembre au 31 août

Une adhésion est valable pour toutes les activités pratiquées par plusieurs membres de la même famille (vivant sous le même toit)

→ Adhésion de base à 27€ obligatoire

Comme pour toute association, l'adhésion donne droit à une déduction fiscale de 66% de son montant pour les familles redevables de l'impôt sur le revenu.

Nous vous invitons à prendre une adhésion «bienfaiteur »:

→ Adhésion à 60€ : déduction de 40€ sur votre imposition
Coût final = 20€

→ Adhésion à 70€ : déduction de 46€ sur votre imposition
Coût final = 24€

Renouvelez-nous votre confiance, ou rejoignez-nous !

PÔLE CULTURE & LOISIRS

Anglais

Cotisation annuelle		Montant pour règlements en 3 fois	
Enfants / Ados	1h / semaine	219€	73€-73€-73€
Adultes	1h30 / semaine	312€	104€-104€-104€

Intervenant : Patricia Brunet - 06 77 89 35 30
(horaire à définir avec l'intervenant)

- Mardi 14h-20h30 Salle Fontségugne
- Mercredi 14h-20h Salle Bacchus (Château de la Chapelle)

L'objectif est de pouvoir se familiariser avec la langue pour certains, converser, ou encore se perfectionner pour d'autres. L'axe principal de ces cours se fait autour de l'oral, dans une ambiance détendue et conviviale.

Ces cours se veulent à la fois ludiques pour les groupes d'enfants qui bénéficieront d'un apprentissage par le jeu, les chansons, l'échange ; et constructifs pour les groupes d'adultes, mêlant exercices, jeux de rôles etc...

Couture

Salle Fontségugne

Gratuit : ouvert à tous les adhérents du FRL

Intervenant : Mireille Le Carluer - 04 90 22 01 92

- Jeudi 14h - 18h30
- Samedi 16h-17h30

Amenez tissus, idées, machine à coudre (si vous en avez une ; sinon il y en a deux sur place), et Mireille vous aide à réaliser les vêtements de vos rêves !

Ouvert à tous, même débutants

Décoration

Salle Fontségugne

Cotisation annuelle 1h / semaine		Montant pour règlements en 3 fois
Adultes	231€	77€-77€-77€

Intervenant : Sandrine Lafournère - 06 62 47 35 67

- Mercredi 18h30-20h

Cet atelier vous permettra d'accéder à des méthodes de bricolage pratique pour votre maison (peinture, papier peint, rénovation de vos objets, couture, reliure, modelage, moulage...), en utilisant divers matières et matériaux (bois, tissus, papier, terre cuite, pâte filmo, récup en tout genre...).

Atelier accessible à tous, débutants comme avancés, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

PÔLE CULTURE & LOISIRS

Photo Numérique

Salle des Expositions (Château de la Chapelle)

Cotisation annuelle 2 vendredis/mois
60 €

Intervenant : Alain Chauvet – 06 25 56 33 98

○ 1er et 3ème vendredis du mois 18h-20h

Vous pratiquez déjà la photo numérique, rejoignez-nous pour :

- Progresser techniquement en matière de prises de vue,
- Mieux maîtriser les fonctionnalités de votre matériel
- Optimiser vos images avec les outils de traitement informatique disponibles
- Participer activement à des expositions de photos des membres du club
- Partager vos expériences dans une ambiance conviviale.

Matériel requis : Reflex/Bridge/Hybride

PÔLE BIEN ÊTRE

Yoga

Salle des Expositions (Château de la Chapelle)

Cotisation annuelle		Montant pour règlements en 3 fois
1 cours 1h30 / semaine	231€	77€-77€-77€
2 cours 1h30 / semaine	417€	139€-139€-139€
Possibilité de forfait avec des cours de Pilates		Contactez le secrétariat

○ Lundi 15h-16h30 Anne Lise Crisa – 06 24 47 04 21

○ Mardi 18h-19h30 et 19h30-21h00 Isabelle Roux – 06 14 29 19 56

○ Jeudi 9h- 10h30 Isabelle Roux – 06 14 29 19 56

Détente, étirements, mobilisations douces de tous les muscles et articulations, accompagnés de respirations conscientes. Séances terminées par une relaxation. Les effets sont nombreux : la souplesse, le bien-être, une nouvelle façon d'aborder le stress au quotidien.

PÔLE BIEN ÊTRE

Pilates

Salle des Expositions (Château de la Chapelle)

Cotisation annuelle		Montant pour règlements en 3 fois
1 cours 1h / semaine	177€	59€-59€-59€
2 cours 1h / semaine	318€	106€-106€-106€
3 cours 1h / semaine	450€	150€-150€-150€
Possibilité de forfait avec des cours de Yoga		Contactez le secrétariat

Intervenant : Anne-Lise Crisa – 06 24 47 04 21

- Lundi 17h30-18h30
- Jeudi 18h30-19h30 et 19h30-20h30
- Vendredi 9h15-10h15 et 10h15-11h15

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Il 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.

Randonnée

Départ à 8h30 Campbeau

Gratuit : ouvert à tous les adhérents du FRL

Intervenants : Annie Grini – 04 90 22 52 96

Anne et René Charles – 04 90 22 16 83

○ 1er ou 2ème dimanche du mois.

Sorties familiales et en général sans difficulté dans les environs : Monts de Vaucluse, Luberon, Mont Ventoux, Alpilles, Gard ...

2 fois par an, les organisateurs vous proposent une sortie « Week-end Rando ».

Les informations sont à retrouver à chaque début de mois sur le Bulletin Municipal ou sur nos réseaux sociaux.

PÔLE MUSIQUE

Cours Collectifs

Le cours collectif est un apprentissage partagé, bénéfique pour apprendre à jouer à plusieurs, apprendre des autres en échangeant ses astuces. Jouer entre copains, partager c'est ça aussi la Musique!

- **30 minutes** généralement pour des débutants très jeunes (6- 8 ans), 2 élèves. Les petits se fatiguent vite et 30 minutes est souvent une durée optimale.
- **40 minutes** pour 2 ou 3 élèves. Convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants et ados, une bonne durée pour progresser
- **60 minutes** pour 3 ou 4 élèves. Convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants et ados. Bien pour ceux qui ont déjà un niveau de compréhension qui leur permettra de profiter pleinement d'une heure de cours.

Cours Individuels

Le cours individuel est plus orienté vers un objectif personnel. Vous voulez apprendre un type de Musique, apprendre le Solfège en même temps que l'instrument à votre rythme ou simplement vous êtes plus à l'aise seul dans l'apprentissage.

- **20 minutes**, durée "Mini" pour les petits (6 - 8 ans), pour les débutants en Musique et pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps pour pratiquer chez eux,
- **30 minutes**, durée "Standard" pour ceux veulent prendre leur temps même en étant débutant ou ceux qui ont déjà une expérience avec un autre instrument,
- **40 minutes**, séance "Excellence" pour ceux qui ont déjà quelques années de pratique et peuvent rester longtemps concentrés. Ceux qui pratiquent régulièrement chez eux.

Guitare

Tous les cours de musique ont lieu au 2ème étage du Château de la Chapelle

Cours Collectifs Guitare		30 min	40 min	60 min
Habitant Gadagne	Enfant	195€	235€	255€
	Adulte	262€	295€	330€
Extérieur Gadagne	Enfant	240€	285€	305€
	Adulte	310€	365€	399€

Cours Individuels Guitare		20 min	30 min	40 min
Habitant Gadagne	Enfant	259€	359€	420€
	Adulte	350€	445€	521€
Extérieur Gadagne	Enfant	305€	435€	499€
	Adulte	385€	499€	584€

Intervenant : Eddy Lemaire – 06 13 20 73 62

o Du lundi au vendredi (horaire à définir avec l'intervenant)

Apprentissage moderne de la guitare Acoustique, Electrique et Basse.

De 6 à 77 ans ! Commencez à l'âge que vous voulez!

Vaste répertoire : Pop, Rock, Blues, Folk, Reggae, Métal, Jazz ...
Vous choisissez les titres et styles de Musique en accord avec votre professeur en fonction de votre niveau afin de vous faire progresser efficacement.

Un travail sur la théorie musicale, les partitions et la technique instrumentale se fait toute l'année, en douceur, et selon les besoins et objectifs de chacun.

Les notions de rythmes et de mélodies sont abordées en premier lieu sans théorie ni solfège, et ce pour découvrir la musique et l'instrument d'une manière plus instinctive et ludique.

Vous pouvez aussi apprendre le solfège en cours de guitare ou prendre l'option Formation Musicale voir page 22.

→ Vous pouvez aussi en complément des cours être abonné à l'Ecole de Musique Connectée et pour seulement 19€ / an bénéficier des cours de Formation Musicale en ligne. (Voir page 23 Ecole de musique Connectée)

Batterie

Cours Individuels Batterie		20 min	30 min	40 min
Habitant Gadagne	Enfant	259€	359€	420€
	Adulte	350€	445€	521€
Extérieur Gadagne	Enfant	305€	435€	499€
	Adulte	385€	499€	584€

Intervenant : Daniel Signoud – 06 52 43 94 11

○ Lundi, mardi, jeudi (horaire à définir avec l'intervenant)

A partir de 6 ans et sans limite d'âge !

Vous apprendrez à jouer sur des morceaux connus dès vos premiers cours tout en étudiant divers exercices rythmiques essentiels pour devenir un bon batteur.

Les cours sont adaptés en fonction de vos besoins et tous les styles seront abordés (pop, rock, variété...).

Vous êtes débutant, amateur ou confirmé, n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Musiques actuelles en Groupe

« APPRENDRE À JOUER DANS UN GROUPE »

Cotisation annuelle 1h /semaine /groupe	Inscrit à un Instrument	Non inscrit à un Instrument
Habitant Gadagne	160€	280€
Extérieur Gadagne	184€	322€

Intervenant : Eddy Lemaire – 06 13 20 73 62

o Du lundi au vendredi (horaire à définir avec l'intervenant)

Le but de ce cours est de donner à chacun les moyens de jouer en groupe et occuper une place dans un orchestre.

OBJECTIFS

Groupe avec section rythmique (basse batterie), accompagnateurs et solistes en tous genres (guitares, claviers...), chanteurs et choristes. Constitution d'un répertoire pour une ou plusieurs représentations de fin d'année. (Festival annuel Rock en Stock, partenariats avec d'autres structures culturelles et participations aux manifestations culturelles municipales)

Salle équipée et insonorisée à disposition avec batterie, amplis guitare et basse, sono de façade et de retours, micros chant, synthétiseur .

→ **Vous pouvez aussi en complément des cours être abonné à l'Ecole de Musique Connectée et pour seulement 19€ / an bénéficier des cours de Formation Musicale en ligne. (Voir page 23 Ecole de musique Connectée)**

Chant

Cours Collectifs Chant		30 min	40 min	60 min
Habitant Gadagne	Enfant	195€	235€	255€
	Adulte	262€	295€	330€
Extérieur Gadagne	Enfant	240€	285€	305€
	Adulte	310€	365€	399€

Cours Individuels Chant		20 min	30 min	40 min
Habitant Gadagne	Enfant	259€	359€	420€
	Adulte	350€	445€	521€
Extérieur Gadagne	Enfant	305€	435€	499€
	Adulte	385€	499€	584€

Intervenant Karen Esparsa – 06 08 54 00 87

○ Du lundi au mercredi (horaire à définir avec l'intervenant)

Pour tous les âges , à votre rythme et selon vos envies.

Les cours se divisent en 2 temps :

- 1ère partie : Divers exercices afin d'échauffer la voix
- 2ème partie : Travail sur un morceau choisi par le professeur ou l'élève (Possibilité de travailler sur des chansons en Français, Anglais, Espagnol ou Italien)

Répertoire varié (Musiques actuelles, Jazz ou Classique)

Travail de la technique vocale :

- Respiration (abdominale)
- Placement de la voix, Soutien (Travail du diaphragme)
- Développer sa tessiture (son registre)
- Travail des résonateurs (Voix de tête, voix nasale et voix de poitrine)
- Travail sur la justesse et le placement rythmique d'une mélodie
- Travail sur les harmonisations
- Articulations

→ Vous pouvez aussi en complément des cours être abonné à l'Ecole de Musique Connectée et pour seulement 19€ / an bénéficier des cours de Formation Musicale en ligne. (Voir page 23 Ecole de musique Connectée)

Piano

Cours Individuels Piano		20 min	30 min	40 min
Habitant Gadagne	Enfant	259€	359€	420€
	Adulte	350€	445€	521€
Extérieur Gadagne	Enfant	305€	435€	499€
	Adulte	385€	499€	584€

Intervenant Karen Esparsa – 06 08 54 00 87

○ Du lundi au mercredi (horaire à définir avec l'intervenant)

Tous âges , à partir de 5 ans. Pédagogie alliant écoute, accompagnement et motivation.

Répertoire varié (du classique aux musiques actuelles)

Travail de la technique du piano sur des partitions, sur des méthodes pour des niveaux débutants, intermédiaires et avancés, ou sur des grilles d'accords...

Apprentissage du langage musical et pianistique afin de gagner en autonomie.

→ Vous pouvez aussi en complément des cours être abonné à l'École de Musique Connectée et pour seulement 19€ / an bénéficier des cours de Formation Musicale en ligne. (Voir page 23 Ecole de musique Connectée)

Formation Musicale

Cours collectif 30 min par semaine	
Habitant Gadagne	110€
Extérieur Gadagne	127€

Intervenant : Karen Esparsa – 06 08 54 00 87

○ Du lundi au mercredi (horaire à définir avec l'intervenant)

Déchiffrage, lectures de notes et de rythmes .

Travail de l'oreille (reconnaissance des Intervalles, dictées de notes et chant). Harmonie et théorie musicale (apprentissage du langage et du système musical, notations et outils)

Eveil Musical de 4 à 6 ans

Cotisation annuelle 30 min par semaine	
Habitant Gadagne	130€
Extérieur Gadagne	150€

Intervenant : Karen Esparsa – 06 08 54 00 87

○ Mercredi matin (horaire à définir avec l'intervenant)

Pédagogie ludique et découverte des sons à travers différents instruments, manipulation des instruments. Initiation aux notes de musique, aux différents rythmes, aux signes musicaux, au chant...

L'éveil musical favorise écoute et concentration, l'expression, la créativité, la réflexion, la curiosité et le partage.

ECOLE DE MUSIQUE CONNECTEE

Cotisation annuelle 19€ ouvert à tous les adhérents du FRL

Intervenant : Eddy Lemaire – 06 13 20 73 62

ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE ET NUMERIQUE EN COMPLEMENT DES COURS INSTRUMENTAUX

COMMENT CA MARCHE?

Les cours sont diffusés environ 1 fois/semaine. Ils sont constitués de vidéos type "streaming et capture d'écran", de vidéos type "Tutos", de questionnaires type "Quiz" notés pour tester vos connaissances au fur et mesure de l'année. Deux matières sont au programme :

LA FORMATION MUSICALE

Vous trouverez dans cette rubrique tous les cours de SOLFEGE comme les lectures de notes (portée, clés), de rythme (solfège rythmique) et la théorie de la musique (toutes les notions nécessaires et relative à votre instrument)

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (M.A.O)

Vous allez découvrir l'enregistrement Audio (enregistrer des vrais sons), le système MIDI (les sons virtuels et les machines connectées) le matériel de Studio (fonctionnement des cartes sons, tables de mixage, les effets) et les techniques de Mixage (exercices pratiques à télécharger pour bien apprendre)

COMMENT ACCEDER AUX COURS ?

Un lien privé est envoyé à chaque nouvelle leçon publiée. Vous pourrez visionner autant de fois que vous le souhaitez les leçons.

Retrouvez sur le site du FRL toutes les leçons déjà diffusées grâce à un accès libre. Les tutos sont classés par type et par niveaux, vous êtes libre de parcourir l'ensemble du contenu en ligne.

Agenda 2022-2023

Porte Ouverte et Inscription Pôle Musique :
Mercredi 07 Septembre 2022

Rentrée : Lundi 12 Septembre 2022

Assemblée Générale : Vendredi 18 Novembre 2022

Représentation des élèves du Pôle Musique :
Lundi 12 Décembre 2022 et Lundi 10 Avril 2023

Vide Grenier : Date à déterminer en Février 2023

Apéritif du FRL : Date à déterminer en Juin 2023

Festival " Rock en Stock " : Samedi 01 Juillet 2023

Fin d'année : Vendredi 30 Juin 2023