

Quisits Cultivables

L'ENVOL

CHORALE

<http://www.envol06.fr>

06 82 18 09 45

nadialatour06@gmail.com



L'Envol est un groupe d'une trentaine de personnes dont le but est de faire partager l'amour de la musique et du chant choral, en travaillant et en interprétant des œuvres classiques ou contemporaines, sacrées ou profanes, ceci sous la direction du chef de chœur Patrick Clette.

L'association s'adresse aux personnes qui aiment chanter et partager, elle recrute.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Répétitions	tous les mardis de 20h30 à 22h30

📍 Salle Charvet 3

€ 65€ (au trimestre)
adhésion : 20€

CIE TÊTES DE LITOTE

THÉÂTRE

☎ 06 09 74 61 67

✉ sylvielemarchand@aol.com

La Compagnie Têtes de Litote propose plusieurs ateliers de pratique théâtrale aux enfants, adolescents et adultes.

Exercices ludiques, jeux et improvisations, travail de la voix, du corps en espace, relation aux autres, approche des textes d'auteurs.

Ateliers limités à douze personnes.

Création collective d'un spectacle de fin de saison. Possibilité d'interventions ponctuelles sur des événements culturels et/ou caritatifs.



📍 Cinéma le Pavillon Bleu

€ 30 € par mois
10 € adhésion annuelle

ACTIVITÉS	HORAIRES
ENFANTS du CE1 au CM2	Lundi : 17h - 18 h - salle de réunion du pôle image Mardi : 16h30 - 18h00 - salle du centre
ADOLESCENTS de la 6ème à la Terminale	Lundi : 19h - 20h30 - salle Roger Baud Mardi : 18:30 - 20h - salle du centre
ADULTES	Lundi de 10h - 12h00 - la salle 1 Jeudi : 19h30 - 21h30 - Ecole Roger Baud

GAIA ARTS ET CULTURES

☎ 0615358773

✉ gaia.artsetcultures@gmail.com

€ Adhésion association : 5€ / an



ATELIERS THÉÂTRE

Les ateliers s'articulent autour de deux parties :

Un échauffement basé sur des exercices de respiration, travail de la voix, de la diction. Etude de textes classiques ou contemporains et improvisations. Spectacle de fin d'année à prévoir.

ACTIVITÉS	HORAIRES	LIEUX
Seniors	Jeudi 9H30 - 11H30	salle Charvet 1

€ Tarif 150 €/an

☎ Contact : Anne -Marie 06 84 04 59 30

ATELIERS PEINTURE MANDALA : 4H- 1 à 2 fois /trimestre, avec Elisabeth 06 15 35 87 73

€ Tarif : 25€/atelier (possibilité de tarif solidaire 12€) + éventuellement matériel

ATELIERS COUTURE : collectif ou individuel, accessible aux débutants, avec Dominique 06 59 85 96 59

ANIMATIONS MUSICALES / CONCERTS :

en trio ou quartet jazz manouch

LECTURES EN MUSIQUE POUR LA PETITE ENFANCE :

Animations de lectures d'albums jeunesse (0 à 6 ans) en duo ou trio, à la demande

☎ Contact : Elisabeth 06 15 35 87 73

HISTOIRES DE CRÉER

CRÉATION ARTISTIQUE

 06 15 96 55 13

 histoiresdecreer@gmail.com

Un atelier à 8 mains, celles de 4 créateurs, aux talents artistiques multiples qui mêlent leurs différences pour davantage de richesse. Pomeline, Guillaume, Martine et Valérie réalisent bijoux, tableaux, collages...

Ces 4 partenaires proposent des réalisations uniques, souvent poétiques et porteuses d'émotions joyeuses et libres, grâce essentiellement à des matériaux recyclés ou de seconde main.

Pomeline est une jeune femme, porteuse d'une Trisomie 21, musicienne (batterie), en couple, et dont le parcours artistique est déjà riche d'expériences.

Guillaume est un jeune homme, porteur d'une Trisomie 21, musicien (piano), en couple, avec un parcours professionnel en tant qu'assistant scolaire et parascolaire auprès des enfants (ordinaires et parfois porteurs de handicaps).

Martine, créatrice depuis toujours, exerce ses talents depuis plusieurs années en tant que professeure d'art créatif et d'écriture auprès des enfants, d'animatrice auprès de personnes âgées : enfin, elle s'est illustrée dans le design textile auprès d'une grande maison parisienne.

Valérie, éducatrice Montessori (6-9 ans et professeure d'un atelier bois pour des adolescents 12-15 ans), dont le parcours créatif et artistique s'est également exercé dans le design de mobilier (particuliers et hospitalier).

L'aventure de cette équipe a déjà à son actif des expositions-ventes dans des lieux privés et publics.

FORMES ET MURAUX

AQUARELLE PEINTURE

☎ 06 67 86 42 27 - 06 60 46 77 90

✉ algab@club-internet.fr

“ Formes et Muraux ” est un atelier d’aquarelle et peinture. Il regroupe des artistes amateurs passionnés par la peinture (aquarelle, acrylique, huile, pastels, ...) dans une ambiance conviviale et amicale. Ouvert à tous, y compris aux débutants.



ACTIVITÉS	HORAIRES
Aquarelle Peinture	de 9h30 à 12h les 1 ^{er} , 2 ^e et 4 ^e jeudis de chaque mois.

📍 Maison quartier
Hauts de Roquefort

€ 20 €

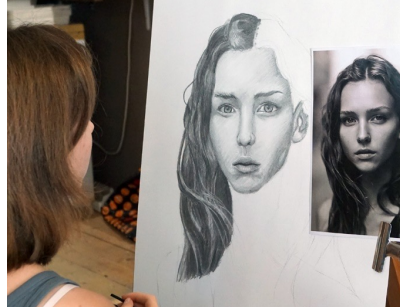
ARCAP

ASSOCIATION ROQUEFORT
CULTURE ARTS PLASTIQUES

 rb-arts.fr

 09 83 67 12 43

 contact@rb-arts.fr



L'école d'arts plastiques RB-ARTS propose des cours d'arts plastiques aux enfants à partir de cinq ans, adolescents et adultes avec un double objectif, vous transmettre des connaissances techniques solides et vous accompagner individuellement dans votre projet artistique.

Dès septembre, vos enfants pourront participer à nos cours d'initiation aux arts plastiques dans lesquels ils apprendront les bases du dessin (proportions, ombrage, perspective), de la peinture (mélanges des couleurs, rendu du volume et de la profondeur) et du modelage (appréhension du monde en trois dimensions). Mais aussi à nos cours de manga, durant lesquels, ils découvriront les différents types de manga (shojo, shonen, etc.), les proportions du corps et du visage, la perspective et où ils pourront créer et illustrer leur propre manga.

Pour les grands ados et les adultes, nous proposons un cours de dessin et aquarelle, qui vous permettra en plus des techniques de dessin, de découvrir ou d'approfondir les techniques de l'aquarelle, le mélange des couleurs, le rendu du volume et de la profondeur, les techniques de mouillé sur mouillé, mouillé sur sec, etc.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Enfants de 5 à 8 ans : initiation	Mercredi : 10h-11h30
Enfants de 9 à 13 ans : initiation	Mercredi : 14h-15h30
Enfants et ados : cours de manga	Mercredi : 16h-17h30
Enfants à partir de 14 ans et adultes : cours de dessin et aquarelle	Samedi : 15h15 - 18h15

 Salle de réunion
du Pôle Image

 Enfants : 50 €/ mois
À partir de 14 ans :
90 €/ mois

DÉCLIC ET DES CLAPS

PHOTO-CLUB

 www.declicetdesclaps.fr

 06 10 84 34 89

 michelependuick@gmail.com



Le Photo club vous propose de découvrir les arcanes de la photographie à travers un certain nombre d'activités :

- Exposés sur les techniques photographiques et applications pratiques en réunions, ateliers...
- Evaluations critiques des photos;
- Sorties photographiques sur un thème ou un sujet technique ;
- Formation à la photographie de modèle en studio ;
- Réalisation de projets à long terme (livret, film, diaporama...)
- Défis collectifs avec choix du thème et délai imposé ;
- Participation aux concours de la Fédération Photographique Française (FPF) ;
- Expositions collectives;
- Réalisation et présentation personnelle d'un sujet précis (voyages, métier, photo de rue...)
- Présentation d'un photographe, d'un livre, d'un intervenant extérieur.
- Montage sonorisé.

Dans notre club, vous trouverez l'écoute et l'aide nécessaires pour améliorer votre pratique. Et, n'oubliez pas que le but est non seulement de se perfectionner mais aussi, de se faire plaisir !

ACTIVITÉS	HORAIRES
Photo	le mercredi de 20h15 à 23 h
Ateliers « Retouche »	Les 1er, 3e et 4e vendredi du mois

 Maison quartier
Hauts de Roquefort

 Cotisation : 40 € / an

ALPA GAME

JEUX SOCIÉTÉ

✉ info@alpagame.com

🌐 www.alpagame.com



Que vous soyez novice ou expert, notre association vous convie à participer à des activités ludiques et créatives qui favorisent la convivialité autour du jeu de société.

Que ce soit à travers des jeux de cartes captivants, des stratégies complexes sur plateau ou des aventures immersives de jeux de rôle, nous explorons toute la gamme des possibilités ludiques.

Notre objectif est de créer un espace où la passion pour les jeux crée des liens durables et où chacun, quel que soit son niveau d'expérience, peut trouver sa place.

Vous trouverez le calendrier de toutes nos activités à venir sur notre site Internet, offrant ainsi la chance de planifier votre participation et de vous immerger dans cette aventure ludique en toute simplicité.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Jeu internes à Alpa Game	de 14h à 19h, le 2 ^e dimanche du mois

- 📍 **Maison de quartier Hauts de Roquefort**
- € **Adhésion : avoir 16 ans et plus**
Tarif : 1^{re} année 15€
années suivantes 30€

COCOONING CRÉATIF

DÉTENTE

-  Contact & réservation :
Murielle : 06 16 10 26 53
-  cocooningcreatif@free.fr
-  linktr.ee/cocooningcreatif
instagram : @murielle-cocooning
Facebook : @murielle.cocooning
-  Roquefort-les-Pins, Opio et alentours



Besoin de détente ? Libérez votre potentiel créatif, votre bien-être grâce à des méthodes d'art intuitif simples et accessibles à tous.

Que ce soit par des ateliers en présentiel ou par des formations en ligne, je propose des séances Zen et Artistiques en utilisant des thématiques et des techniques variées.

Inutile de savoir dessiner, j'offre la possibilité de libérer sa créativité, d'avoir un moment pour Soi, d'être en conscience dans l'Instant Présent tout en suivant la guidance de ma voix.

L'idée est avant tout un processus pour se relaxer, développer son imagination, se concentrer, reprendre confiance en soi et surtout profiter d'un moment de partage et de plaisir.

J'ai à coeur de vous accompagner sur des séances uniques de 1h30 à 2h : mercredi, vendredi, samedi

- Méthode Zentangle®, Zendala, Zentangle® Inspired Art (ZIA)
- Mandala, Dessin méditatif, Art Intuitif
- Art Spirituel : Mandala Tissé, Bijou attrape-rêve, Mandala vibratoire
- Tout un Art : à la manière des grands artistes
- Zen Attitude Japonaise : lettrage, origami, haïku, jardin Zen, mandala nature

Le matériel sera fourni en présentiel.

HYPNOSE & VOUS

HYPNOSE

 vincianehypnose06.site

 06 51 95 81 52

 vincianehypnose06@gmail.com

Praticienne en hypnose depuis 4 ans, je suis diplômée de l'Arche et ai complété par diverses méthodes d'accompagnement. Je vous accompagne pour créer plus de confort dans votre quotidien.

Je vous accompagne :

- dans les parcours médicaux (maladies chroniques, douleurs...) et grossesse
- dans les problématiques des enfants et adolescents
- grâce à l'autohypnose.

Venez découvrir les possibilités que vous offrent l'hypnose et l'autohypnose en accompagnement individuel ou lors d'un des ateliers mensuels (participation libre) d'auto-hypnose tous les derniers vendredis du mois, salle Charvet 1 (thèmes et programme sur le site) :

Vinciane CASTILLON – Hypnopraticienne (vincianehypnose06.site).

L'INTENTION

EMAIL SUR CUIVRE

 06 51 95 81 52

 lintentionemail@gmail.com

Venez découvrir ou redécouvrir l'email sur cuivre. Vinciane vous accueille dans son atelier ou à l'occasion de stages en groupe, pour réaliser une pièce ou un bijou et laisser libre cours à votre créativité grâce à toutes les possibilités flamboyantes qu'offre cet art du feu.

L'ATELIER DU PARADOU

POTERIE

 www.sambaudelaire.com

 06 18 97 22 19

 sbaudelaire2@gmail.com



L'atelier de poterie Lou Paradou propose aux enfants à partir de 6 ans et aux adultes des cours d'initiation ou de perfectionnement à l'art de la poterie.

La terre ainsi que les engobes, jus d'oxydes, émaux sont compris dans le prix.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Enfants dès 6 ans	Mercredi de 14h à 15h30
Adultes	Mardi : de 14h à 16h ou de 18h30 à 20h30 Mercredi : 16h30 à 18h30

 757 route de Valbonne  200 € à 280 €

LE TRICOT ENSEMBLE

📍 Maison de Quartier des Hauts de Roquefort

☎ 06 89 12 03 89

€ Cotisation : 20 €



Tricotez pour les autres.

Tous les tricots sont offerts aux enfants des restaurants du cœur. Nous nous regroupons pour tricoter pour les « Restos du Cœur » à des fins caritatives pour les « enfants ». Faites vous plaisir en faisant plaisir !

ACTIVITÉS	HORAIRES
Ateliers tricot	Jeudi de 14h à 17h

ROQUEFORT EN PATCHWORK

📍 Maison de Quartier des Hauts de Roquefort

☎ 06 20 81 20 37

✉ rlp.patchwork@gmail.com

€ Cotisation : 20 €



A tous ceux et celles qui aiment les fils et les tissus, dans le but de créer des ouvrages comme des trousse, des pochettes, des panneaux décoratifs selon leur envie.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Patchwork	Mercredi de 10h à 16h

LE SCRABBLE

☎ CHANTAL : 06.85.50.14.55

✉ scrabbleclubroquefortois@gmail.com



C'est à la fois un moyen de détente, de lutte contre le stress et l'expression d'une passion pour les mots et la langue française.

Formidable exercice mental, c'est aussi un sport cérébral de haute compétition.

Le **Scrabble Club** de Roquefort-les-Pins s'inscrit dans le giron de la Fédération Française qui encadre la pratique du scrabble dans notre hexagone.

Fondée en 1974 sous le régime de la loi du 1er juillet 1901, la Fédération Française de Scrabble est une association à but non lucratif ayant pour objet de développer sous toutes ses formes et en tout lieu, en tant que sport de l'esprit, loisir et activité éducative, de contribuer à ce développement par l'édition et la diffusion de publications relatives aux jeux de lettres, la mise à disposition de jeux et autres produits dérivés, l'organisation de compétitions, de stages et autres manifestations.

En mai 2024, la Fédération compte 14 000 joueurs et joueuses licenciés, regroupés dans 678 clubs Civils et 249 clubs Jeunes et Scolaires.

Dans un monde qui se mécanise et se déshumanise, il joue un rôle sociétal, voire citoyen, et constitue un excellent vecteur de convivialité et de communication.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Scrabble	Les vendredis de 14h30 à 18h

📍 Salle Charvet

€ À partir de 35€/AN (licence découverte)

ÉCOLE DE MUSIQUE DE ROQUEFORT

MUSIQUE



 www.music06.com

 04 93 60 32 09

 info@music06.com

 [ema06330](https://www.facebook.com/ema06330) | [ema06330](https://www.facebook.com/ema06330)

Du 1er au 24 septembre : du lundi au vendredi de 16h à 19h.

L'École de Musique Associative de Roquefort-les-Pins, l'EMA, vous propose un apprentissage vocal et instrumental, individuel et collectif, d'une grande diversité musicale :

- **Eveil à la Musique pour les tout-petits (maternelle)**
- **Initiation avec découverte des instruments (CP)**
- **Apprentissage individuel d'un Instrument dès 6 ans : Piano, Guitare Classique, Guitare Electrique, Basse, Batterie, Flûte Traversière, Flûte à Bec, Violon, Chant, Saxophone, Clarinette**
- **Ensembles de Flûtes, de Guitares, de Cordes, de Djembés, de Caisses Claires et de Piano 4 Mains**
- **et Groupes de Musiques Actuelles Amplifiées (MAA).**

L'équipe pédagogique est issue des CRR, CRD, CRC (Conservatoire à Rayonnement Régional / Départemental / Communal) de Monaco, Nice, Antibes et Grasse ainsi que de l'École Normale de Paris.

Les cours se tiennent du mardi au samedi et sont dispensés par des enseignants certifiés ou diplômés d'État, de la dernière semaine de septembre à la semaine de la Fête de la Musique.

Les trimestres sont ponctués par le Concert de Noël, de Piano à 4 Mains, de Carnaval, de MAA, les Auditions et en fin d'année, par le Gala suivi de la remise des médailles, sans oublier la Fête de la Musique.

Thème du gala 2026 : « Marches et danses »

Chantal vous accueille au Centre Culturel pour vous renseigner et répondre à toutes vos attentes et questions.

Vous pouvez également nous contacter par mail : info@music06.com

Lieu de l'activité : Le Centre Culturel « le Bon Accueil », 1er étage.

SHAMROQ

☎ 06 10 93 39 34

✉ contact.shamroq@gmail.com

📍 Salle Charvet



 **CAMBRIDGE**
UNIVERSITY PRESS & ASSESSMENT

L'association Shamroq' a à cœur de développer l'apprentissage de l'anglais dès le plus jeune âge chez les petits Roquefortois, et de réactiver des automatismes linguistiques chez les adultes demandeurs. La prise en charge des enfants, répartis en ateliers de 15 élèves maximum, est assurée tous les soirs à 16h30 directement dans les écoles du village. Les cours ont lieu à l'espace Charvet suivant le planning ci-dessous, et sont dispensés par des professeurs d'anglais chevronnés, spécialistes des programmes et des concours d'entrée en section internationale anglophone. Notre accréditation récente auprès de Cambridge University Press fait désormais de notre association un **centre agréé de préparation aux examens Cambridge**.

Grandes nouveautés à la rentrée 2025 : un atelier de comédie musicale ouvert aux enfants et adolescents de 6 à 15 ans, ainsi que deux ateliers pour adultes !

ENFANTS ET ADOLESCENTS

ATELIERS ET OPTIONS	HORAIRES
Atelier 1 « First Steppers » : PS / MS / GS	Lundi de 16h30 à 17h30
Atelier 2 « Starters » : GS / CP / CE1	Mardi de 16h30 à 17h30
Atelier 3 « Movers » : CE2 / CM1 / CM2	Mardi de 17h30 à 18h30
Atelier 4 « PCSI » (Prépa Concours SI) : CM1 / CM2	Lundi de 17h30 à 18h30
Atelier 5 « EMDC » (English Music and Drama Club)	Jeudi de 16h30 à 18h
Concours blancs intensifs section internationale	Vendredi de 17h à 18h30

ADULTES

ATELIERS ET OPTIONS	HORAIRES
Jetlag : anglais du voyage	Mardi de 14h à 15h30
Beatbox : anglais et musique	Jeudi de 14h à 15h30

LOISIRS CLUB ROQUEFORTOIS

INTERGÉNÉRATIONNEL

☎ **Présidente - Michèle Winkler-Charvet**
06 60 75 60 19

☎ **Animatrice - Raymonde Blenck**
06 18 12 01 36

✉ loisirsclubroquefortois@gmail.com

🌐 www.loisirsclubroquefortois.com



€ **Adhésion annuelle :**
• 10 € pour enfant seul
• 20 €/adulte
• 30 €/famille

Le Loisirs Club Roquefortois a pour objet de favoriser et de faire aboutir les désirs d'escapade, de détente ou de sports dans et en dehors des murs de la commune.

Découvrez nos sections :

ANIMATIONS ET CULTURE

Régulièrement Le Loisirs Club Roquefortois organise des sorties culturelles ou gastronomiques à la journée :

- des voyages petits et longs courriers
- Super Loto ouvert à toutes et à tous
- Repas à thèmes et Réveillon du jour de l'An

JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Les mardis et vendredis 14h30 à 18h. Salle des Associations au Hauts de Roquefort - Allée du Château de Mougins (à côté de la Déchetterie).

Les adhérents peuvent venir pour s'adonner aux différents jeux de société (Belote, Tarot, Rami, Scrabble, etc....) et partager un bon goûter (participation 2€).

☎ **Section Jeux de société carte**
Sophie LEMONNIER - tel : 06 88 39 78 39
Danielle FAURE - tel : 06 22 36 78 81

COURS D'ECHECS

Les samedis, les adhérents peuvent s'initier ou se perfectionner grâce aux Cours d'Échecs.

A partir de 7 ans cours intergénérationnels par niveau d'échec. Groupe dédié sur chess.com pour parties en ligne. Nouvelles adhésions tout au long de l'année selon places disponibles dans les niveaux concernés.

Section Cours Echecs

Philippe KOPCSAN Tel : 07 87 96 49 50

Salle de réunion Pôle Image	
Consolidé	Samedi : 9H30 – 10H30
Avancé	Samedi : 10H45 – 11H45
Confirmé	Samedi : 12H00 – 13H00
Débutant	Samedi : 14H00 – 15H00

€ Cours enfants : 155 €/ an - Cours adultes : 245 €/ an

Licence A ou B de la Fédération Française des Échecs selon tarif officiel

BRIDGE

Les lundis de 14h à 17h, les mardis de 18h30 à 21h et les jeudis et vendredis de 14h à 17h30. Salle de réunion Pôle Image.

- Initiation au bridge pour débutants avec professeur expérimenté.
- Cours de perfectionnement pour les initiés avec professeur certifié 1ère série.
- Parties libres et commentées par des professeurs expérimentés.

Section Bridge

Monique GAY : 06 30 70 54 56 - monic.ga@orange.fr

Chantal BESSON : 06 11 56 35 48 - chantalbesson@yahoo.fr

VOYAGE CULTUREL ET GOLFIQUE

Réalisé en Octobre 2024 en Afrique du Sud - Pour octobre 2025 : Le Portugal - Pour Avril 2026 : Le Japon- Projet golfique : La Turquie. Si vous voulez vous initier à ce merveilleux sport Marie Chantal se fera un plaisir de vous diriger sur les 2 golfs de la région Opio Valbonne et Grande Bastide à Châteauneuf-de-Grasse qui organisent des portes ouvertes en mars et octobre.

Section Golf et Voyages

Marie Chantal TRUEBA : 06 89 33 52 07