



**Guide des activités  
associatives  
et municipales  
montarnéennes  
2020 - 2021**



> CULTURE & LOISIRS	P. 4
> ENVIRONNEMENT	P. 14
> SOCIAL & HUMANITAIRE	P. 16
> SPORT & BIEN-ÊTRE	P.17
> DIVERS	P.31
> STRUCTURES PUBLIQUES	P.34

*Guide des activités associatives et  
municipales montarnéennes 2020/2021*

*Photos de couverture :*

*Zoom Photo Club (n&b et expo photo) et associations*

*Réalisation : service communication*

*Impression : imprimerie BSF*

## La municipalité aux côtés des associations

*Le tissu associatif irrigue le territoire national depuis 1901 et est devenu un des piliers essentiels de notre société. À Montarnaud, ce sont une cinquantaine d'associations qui, dans tous les domaines, contribuent à dynamiser la vie de la commune. Leur réussite, au cœur du lien social, repose avant tout sur le dévouement de nombreux bénévoles passionnés qui donnent sans compter leur temps et leur énergie.*

*La municipalité de Montarnaud a la volonté d'accompagner les projets associatifs des citoyens, de les encourager et de les soutenir, en toute transparence et en veillant à l'équité, par différents biais :*

- Subventions (fonctionnement, projets).
- Attribution de locaux (créneaux horaires annuels, prêts de salle ponctuels).
- Soutien logistique (organisation d'événements)

*Nous serons attentifs à ce que les associations montarnéennes fonctionnent dans un esprit d'ouverture et de tolérance. Et nous souhaitons particulièrement encourager les initiatives portées conjointement par plusieurs associations ou ouvertes aux non-adhérents.*

*Dans ce répertoire, en constante évolution et que vous pourrez enrichir de vos propres initiatives, vous découvrirez la diversité de l'offre montarnéenne. Gageons que vous saurez y trouver votre bonheur...*

### LES ÉLUS

> Pierre Carrière :  
Adjoint Démocratie participative

> Fatiha Hamdaoui :  
adjointe aux Social

> François Ibanes :  
Adjoint délégué aux Sports et festivités

> Yohan De Ramieri :  
conseiller municipal Environnement

> Anne Valois :  
Adjointe délégué à la Culture

## Boîte aux Cirquouités (La)

ACTIVITÉ DE LOISIRS ET  
RÉCRÉATIVE, ÉCOLE DE  
CIRQUE



**Contact :** POURRET Céline  
(directrice)

La Boîte aux Cirquouités  
ZAC du Pradas 40 mail  
Georges Sand -  
34570 Montarnaud  
07 71 05 65 93  
> [ecoledecirque.labc@gmail.com](mailto:ecoledecirque.labc@gmail.com)

**Site :**  
[ecoledecirque-herault.fr](http://ecoledecirque-herault.fr)

**ACTIVITÉS :**  
Ateliers hebdomadaires :  
lundi, mardi, mercredi,  
samedi.  
- Stage vacances scolaires :

Toussaint/ Noël / Février/  
Pâques.  
- Stage ponctuel et cirque  
en famille : le dimanche.

## Boule Montarnéenne (La)

SPORT ET LOISIR

**Contact :** Jean-Michel LEROY  
174 C avenue Lucie Aubrac  
appt. 35, 34570 Montarnaud  
06 14 89 70 00  
> [laboulemontarneenne@gmail.com](mailto:laboulemontarneenne@gmail.com)

## Caval'Aventure



LOISIRS ÉQUESTRES

**Contact :** PONT Josyane  
Domaine du Mas Dieu  
34570 Montarnaud  
06 19 27 47 45 / 06 42 84 97  
21 / 06 87 48 89 89  
[cavalaventure@orange.fr](mailto:cavalaventure@orange.fr)

## ACTIVITÉS :

À partir de septembre  
2020 l'association  
Cavalaventure a un nouveau  
partenaire : l'association  
Rando Ranch. Elles vont  
ainsi pouvoir élargir leurs  
activités :

- Pensions de chevaux.
- Balades de 1 ou 2h  
(débutants et cavaliers à  
l'aise aux 3 allures).
- Initiation à la monte  
western.
- Journées de 9h à 17h  
(cavaliers à l'aise aux 3  
allures).
- Randonnées de 2 à  
plusieurs jours.
- Vacances scolaire : stage à  
la journée de 9h à 17h pour  
enfants à partir de 9 ans.

## Cercle des Lotus (Le)

DANSE ET  
BIEN-ÊTRE DU CORPS

**Contact :** DORAPHE Laure  
497 Rue du Pic Saint Loup  
34570 Montarnaud  
06 07 57 33 21  
> [doraphel@yahoo.fr](mailto:doraphel@yahoo.fr)



## ACTIVITÉS :

Mon association propose  
des cours de danse indienne  
pour les enfants, les  
adolescents et les adultes.  
Pour les plus petits à partir  
de 3-4 ans, j'anime les cours  
avec des contes animés et  
de la danse.  
Nouveauté à la rentrée  
au mois de septembre  
2020 des cours de danse-  
sophrologie seront  
proposés pour les adultes.  
Je proposerai également  
des séances de sophrologie  
en groupe ou en individuel  
(à la demande).  
La sophrologie Caycedo  
peut-être adaptée à la  
danse permettant ainsi  
d'approfondir notre

perception de la présence de notre corps dans la conscience « Corps-Esprit ». L'objectif n'est pas de faire un cours de danse à proprement parler mais d'être à l'écoute de nous-même et à mieux connaître son corps en mouvement.

#### Les cours ont lieu :

au préfabriqué (à côté de l'ancienne crèche)

Les jours : lundi de 18h à 20h / mercredi de 10h à 11h

#### Tarifs :

Danse 150 € à l'année,  
Danse-sophrologie tarif au mois pour 4 séances 35 €.

Les séances de sophrologie (sans la danse) seront à 10 € la séance.

## Club Taurin Montarnéen

### LOISIRS

#### Contact : ARAUJO Anthony

174 avenue Lucie Aubrac  
Résidence les Dentelières  
Bat. C appt. 36  
06 61 25 82 72

> club.taurin.montarnaud@outlook.fr



## Compagnie du Geste



### DANSE ET ÉVEIL SENSORIEL

#### Contact : Anaïs ROMÉO

11 Rue de la Castelle 34570  
Montarnaud

06 50 81 70 81

> c.du.geste@gmail.com

Site : www.

compagniedugeste.com

**ACTIVITÉ :** La Cie du Geste propose des ateliers de danse et éveil sensoriel spécialisés pour les enfants de 3 mois à 4 ans et de 4 ans à 8 ans. Anaïs a plus d'un

tour dans son sac pour les faire danser ... ! Dans un univers de danse - libre, les enfants expérimentent le goût du mouvement, le plaisir et la sensibilité de la danse. Anaïs Roméo, chorégraphe et pédagogue spécialisée pour la toute petite-enfance s'est inspirée du « Body-Mind-Centuring » et de l'école « Laban » pour créer une méthode particulière et adaptée qu'elle nomme : « La danse par l'éveil sensoriel ».

Des rendez-vous ponctuels tout au long de l'année les mardis et jeudis matin de 9h30 à 11h30

## Cooperzic

### CULTURE

#### Contact : Anne Valois

6 rue des Gabels  
34570 Montarnaud

06 10 84 08 02

> anne.valois@lilo.org

Site : <https://cooperzic.jimdofree.com/>

**ACTIVITÉ :** Cooperzic est un collectif de musiciens passionnés par la découverte et le métissage des cultures musicales les plus diverses. L'association accompagne les projets de ses membres : création, formation, diffusion et production artistiques sous leurs aspects les plus divers, coordination d'événements, prestations techniques en rapport et réalisation de productions discographiques.

## Diane Montarnéenne

### CHASSE

#### Contact : CAIZERGUES

Jean-Louis (Président)

37 rue des Prunus  
34570 Montarnaud

04 67 55 40 47 /

06 10 57 58 92

> jeanlouis.caizergues@sfr.fr

**ACTIVITÉS :** Gros gibiers : sangliers, chevreuils.



## ELLES'M

### CULTUREL

**Contact :** Laurence BARNABE RICHARD  
2 Montée de l'Arbousier  
34570 Montarnaud  
06 26 20 34 82  
> ellesm340@gmail.com

**ACTIVITÉ :** Association multi-activités où les adhérentes se réunissent pour des moments de partage et de convivialité autour de différentes thématiques culturelles, sportives, artistiques et parfois autour d'événements au sein du village.

Les adhérentes peuvent également proposer leurs propres ateliers sur un sujet qui les passionnent et qu'elles souhaitent faire découvrir.

Différentes activités proposées : Cours de step et de barre au sol, stretching, stage de danse africaine avec Paco et ses percussionnistes, atelier créatifs de dessin, peinture, zentangle, encres à alcool, atelier cuisine, pâtisserie, décoration éco-responsable, organisation de soirées, vide-greniers...

## Étincelle

**FAVORISER L'OUVERTURE À L'AUTRE ET L'INTELLIGENCE COLLECTIVE VIA LE THÉÂTRE ET LA MUSIQUE**

**Contact :** Véronique GUÉRIN  
24 avenue des Pins  
34570 Montarnaud  
06 48 06 92 70  
> contact@etincelle-theatre-forum.com

**Site :** <http://etincelle-theatre-forum.com>

**ACTIVITÉ :** Ateliers et stages de théâtre-forum, de contes et musiques africaines (percussions). Spectacles interactifs sur des thématiques de société.



## Foyer Rural « Culture et Loisirs »

### ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

**Contact :** GALTIER Patricia  
Le Bois d'Arnaud  
34570 Montarnaud  
06 19 22 20 33 /  
06 83 44 45 78  
> patriciagaltier@hotmail.fr

**ACTIVITÉ :** L'association « Culture et Loisirs à Montarnaud » propose diverses activités tant sportives que culturelles à ses adhérents :

- Atelier de danse, atelier de yoga, atelier d'arts plastiques et atelier d'accordéon.
- Gymnastique pour les plus-petits, les enfants et de la gym-acrobatique pour les adolescents.

- Pilate et gymnastique vitalité pour les adultes.
- Twirling bâton.

Deux cours en septembre sont gratuits (essai des activités).

## L'Écrit-tôt

### ATELIER D'ÉCRITURE ET AUTRES ACTIVITÉS CRÉATIVES

**Contact :**  
CABROL Emmanuelle  
1 Passage du Bois Dur  
34570 Montarnaud  
06 31 97 70 21  
> assoc.lecritot@gmail.com

**Site :** <http://www.lecritot.free.fr/>  
**Blog :** <https://lecritot.wordpress.com/>

**Site auteur :** <http://emmanuellecabrol.fr/>

**ACTIVITÉ :** L'association l'Écrit-tôt propose des ateliers d'écriture sur inscription à l'année. Les ateliers, animés par Emmanuelle Cabrol, auteure, ont lieu de septembre à juin à raison d'un à deux par mois. Ils se



tiennent à la bibliothèque municipale de Montarnaud, le vendredi de 18h à 20h.

Le tarif annuel de 90 € comprend l'adhésion à l'association et la participation à 12 ateliers + soirée atelier d'écriture en fin d'année « L'écriture est dans le pré ».

Les textes sont mis en ligne (selon le souhait de l'adhérent) sur le blog de l'Écrit-tôt animé par Laurent Arnaud.

Pour chaque atelier, Emmanuelle Cabrol imagine des propositions d'écriture permettant aux participants de laisser libre cours à leur imagination.

Les déclencheurs d'écriture sont très variés : jeux

individuels ou collectifs, acrostiches, haïkus, lipogrammes, poésie, textes en prose ou en rimes, fables...

Le but est de prendre plaisir à écrire ensemble, à lire et écouter les textes, sous le signe de la convivialité et de la bienveillance.

L'association anime aussi des ateliers à la demande auprès d'écoles, collèges, lycées, médiathèques, centres d'enseignement supérieur, etc... Couplés parfois avec des ateliers d'art créatif.

Des ateliers ponctuels sur une après-midi peuvent aussi être mis en place. Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter.

## MONARC

### ART & CULTURE



**Contact :**  
**NORODOM Phousith**

576 Rue du Pioch  
34570 Montarnaud  
**04 67 92 81 34 /**

**06 32 05 15 95**

> pasdegourdis@gmail.com

**ACTIVITÉ :** Association loi 1901 dont l'objet est de promouvoir l'Art (peinture, sculpture, photographie, peinture sur porcelaine, musique, arts martiaux (Taiji)... de la commune de Montarnaud et de ses environs.

Ses moyens d'actions :  
> Salons (expositions de peinture et de sculpture, photos, ... )

> Participation aux diverses manifestations artistiques et culturelle de la commune et à l'extérieur.

## Montarnaud Créatif

### CULTURE

**Contact :** Séverine GOMEZ  
(Vice-présidente)  
3 rue Sauvignon 34570  
Montarnaud  
**06 77 16 67 20**

> severineg0633@orange.fr

**ACTIVITÉ :** Association qui propose des activités manuelles : peinture, décoration, mosaïque, cuisine, etc.

## Montarnaud Pluriels



**FOOT,  
FUTSAL,  
PING-PONG  
/ COURS DE  
LANGUE ANGLAIS ARABE**

**Contact :** OUJEBOUR Mounia  
398 avenue Lucie Aubrac  
34570 Montarnaud  
**06 69 41 85 88**

> montarnaud.pluriels@gmail.com

**ACTIVITÉ :** L'association Montarnaud Pluriels souhaite permettre aux habitants anciens et

nouveaux de s'impliquer dans la vie du village. Cette association veut faire des différences de chacun une force. Elle veut tenter de mettre fin au climat de méfiance et de crainte de l'autre suscité par les récentes actualités. C'est une association intergénérationnelle et interculturelle. Elle partage les valeurs de la République. Tous les montarnéens sont invités à venir partager nos futures actions.

## Montarnissimo

### ACTIVITÉS FESTIVES ET CULTURELLES

**Contact :** LHERMITTE Bernard (Président)  
487, rue du Pioch Ourbatieu  
**Président : 06 20 11 43 41**  
**Secrétaire : 06 22 27 98 68**  
> bernard.lhermitte34@orange.fr

**ACTIVITÉ :** Jeux de société  
jeu de cartes lotos - danses de salon - gym douce - repas dansants - marche adaptée - pétanque...

## Piano à cœur

### CULTURE

**Contact :** Karine SZKOLNIK  
1 impasse Henry Diguelman  
34570 Montarnaud  
**06 64 74 80 30**  
> assopianoacoeur@gmail.com

**Site :**  
<https://www.pianoacoeur.fr>

**ACTIVITÉ :** Cours et stages de piano, pour enfants et adultes, d'initiation à perfectionnement.

## Syndicat de chasse

### CHASSE

**Contact :** MANCHON Joël  
37 rue des Prunus  
34570 Montarnaud  
**04 67 55 52 62 / 06 12 89 85 36**  
manchon.joel@orange.fr

**ACTIVITÉ :**  
Chasse petits gibiers.



## Zoom Photo Club

### CLUB PHOTO

**Contact :** Lucien CHALENÇON  
8 rue des Lauriers  
**04 67 84 85 50 / 06 76 65 67 47**  
> zoomphotoclub@yahoo.fr

**Site :** <http://clubphotomontarnaud.wordpress>

**ACTIVITÉ :** Initiation photo, expo rencontre photographe amateur (octobre), expo du Club (juin). Réunion 1 fois par semaine : mercredi à partir de 20h30. Ateliers photos samedi matin. Sortie photo mensuelle. Cotisation 35 €.



## Bergers du Pic (Les)

### LOISIRS

**Contact :** DUBOCQ Cécile

3 Plan des Oliviers  
34570 Montarnaud

06 76 40 91 04

> cecile.dubocq@orange.fr

**ACTIVITÉS :** Entraînement de chien de Berger au troupeau.

- sorties botaniques/ conférences
- partenariats avec école primaire et collège
- actions de sensibilisation à l'écologie
- plantations d'arbres
- partenariat avec la LPO (Ligue de Protection des Oiseaux).

## Garrigue gourmande

### ENVIRONNEMENT



**Contact :** Mr SOIN

« La Pequenia » Tout-Redon  
34750 Montarnaud

06 33 21 38 64

> contact@garrigue-gourmande.fr

**Site :** <http://www.garrigue-gourmande.fr>

**ACTIVITÉ :** L'association Garrigue Gourmande, c'est :  
- La découverte du milieu végétal de la garrigue à travers son histoire, son



patrimoine et l'utilisation ancestrale des plantes.

- L'organisation de balades et d'expositions naturalistes.
- L'animation d'ateliers de cuisine à base de plantes sauvages.
- La sensibilisation à l'environnement et à une alimentation saine dans les milieux scolaires.
- La création de sentiers botaniques.
- Le développement et la modération d'un site internet pour l'échange et la divulgation d'informations relatives aux buts nommés précédemment.

## Jardins de Tellus (Les)

### JARDINAGE DU POTAGER, ÉCHANGE DE BONNES PRATIQUES



**Contact :** Rémi RODRIGUEZ

06 61 64 42 24

> lesjardinetellus@gmail.com

**ACTIVITÉ :** Le jardin est ouvert tous les jours, son accès est libre.

**Tarif :** 40 € l'année + 10 € d'adhésion à l'association. Par la création et la gestion de jardins potagers familiaux et d'un verger collectif partagé, l'association désire promouvoir les valeurs de solidarité, partage, entraide, échange de savoirs et savoir-faire dans un esprit de convivialité et de respect de l'environnement. Dans le respect des méthodes de culture naturelle et d'arrosage économe en eau. Les jardins possèdent une parcelle dédiée à un apiculteur, Éric Richeux possédant 2 ruches.

## Environnement Montarnéen

### DÉFENSE, SAUVEGARDE ET VALORISATION ENVIRONNEMENTALES

**Contact :**

Anne-Marie THOUZELLIER

Maison des associations  
61 av de St-Paul

34570 Montarnaud

06 24 96 36 74

> eamthouzellier@hotmail.fr

**ACTIVITÉ :**

- veille écologique
- participation aux débats environnementaux
- nettoyage des espaces naturels de la commune (printemps/automne)



## Espoir pour un Enfant Hérault



### HUMANITAIRE

**Contact :** Monique PAULHAN

2 rue de l'Ancienne Poste  
34570 Montarnaud

06 07 56 77 36

> [contact@espoirenfant34.fr](mailto:contact@espoirenfant34.fr)

**Site :** <http://espoirenfant34.fr>

### ACTIVITÉS :

- Dépôt : uniquement le mardi de 9h à 11h

- Vente : le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, le samedi de 9h à 12h

## Restos du Cœur (Les)

### AIDE ALIMENTAIRE, AIDE À LA PERSONNE

**Contact :** Danielle MARI

(Responsable du centre)

Avenue Font Mosson,  
34570 Montarnaud

- Centre de montarnaud :

04 67 55 98 46

- responsable de centre :

06 88 34 28 43

> [daniellepastori@orange.fr](mailto:daniellepastori@orange.fr)

ou

> [ad34.montarnaud@restosducoeur.org](mailto:ad34.montarnaud@restosducoeur.org)

[restosducoeur.org](http://restosducoeur.org)

**ACTIVITÉ :** Distribution alimentaire, aide à la personne, bibliothèque, vêtements tout cela gratuitement. Ouverture en hiver chaque semaine les lundis et jeudis de 14h à 16h à l'intérieur mais à revoir si besoin à cause du covid. L'été le jeudi après midi de 14h à 16h tous les 15 jours avec distribution dans la cour suivant un parcours fléché.

En cette période difficile nous dépannons toutes les personnes hors restos en difficulté par suite de cessation de travail et donc de revenu.



## A.C.M. Aïkido Club de Montarnaud

### ARTS MARTIAUX



**Contact :** Nicolas

DE ARAUJO (Président)

Route de Saint-Paul

06 81 19 62 57

> [nicolas.de.araujo@gmail.com](mailto:nicolas.de.araujo@gmail.com)

### Site :

[www.aikido-montarnaud.fr](http://www.aikido-montarnaud.fr)

**ACTIVITÉ :** Ouvert à tous, le club propose des cours pour tous, les lundis et les vendredis à 20h (sous réserve de modification) pour pratiquer l'Aïkido et ses techniques d'auto-défense, à mains nues et aux armes. Pratique mixte, sans distinction d'âge, sous la bienveillance de

l'enseignant et des élèves les plus avancés. Le Dojo de l'A.C.M. se situe dans la Halle des sports Y. Noah, située près du collège et de l'école primaire, rue Gabriela Mistral à Montarnaud. Libérer son esprit, relâcher les tensions, développer souplesse et tonicité musculaire, aiguiser sa concentration et son intuition, voilà ce que propose l'Aïkido. Voie martiale sans compétition, l'étude se concentre dans la recherche du geste juste et dans le développement de la confiance en soi. Libérer le meilleur de vous-même en nous rejoignant pour une séance découverte. Deux cours d'essais gratuits vous seront proposés. Enseignant : Nicolas de Araujo 4<sup>ème</sup> Dan – brevet d'état.

## Actifs par nature



### PRATIQUE DE LA COURSE D'ORIENTATION

**Contact :** JAROSSAY Justine  
06 75 71 96 13

> actifsparnature@gmail.com

**Facebook :** Actifs Par Nature

**ACTIVITÉ :** Pratique de la course d'orientation en loisirs ou compétition. Ados et adultes de plus de 12 ans. Entraînements les mercredis et ou samedis. Entraînements sur différents lieux de la Vallée de l'Hérault.



## A.S.M.P.V. Football



### SPORT - FOOTBALL

**Contact :** 2 allée des Sports  
34570 Montarnaud  
04 67 57 48 11

> asmontarnaudfoot@orange.fr

**Site :** asmpv.footeo.com

### ACTIVITÉ :

Entraînements de football (semaine).  
Matches de football (week-end).  
Évènementiel : loto, stages, tournois, repas...  
Projets éducatifs.

**Lieu :** stade Henri Guigou

**Licence annuelle :** entre 180 € et 210 € par an

## Badminton Club Montarnéen

### PRATIQUE DU BADMINTON

**Contact :** Jean LAVIGNE  
(Président)

392 avenue d'Argelliers  
34570 Montarnaud  
06 68 61 54 76

> bad.montarnaud@gmx.fr  
/ lavjea@aol.com

**Site :** <https://badmintonclubmontarnaud.cluebo.com>

**ACTIVITÉ :** Pratique du badminton en double à partir de 15 ans. Entraînement les mardis de 21h à 23h et les vendredis de 20h15 à 23h au gymnase de Montarnaud.

Cotisation annuelle : 80 € par personne et par an, 50 € pour les autres membres d'une même famille.  
Cours disponibles avec entraîneur qualifié.  
Rencontres inter-clubs facultatives avec les clubs du CDSMR de la région.  
Possibilité de participer au critérium national organisé par la FNSMR.

## Boule Montarnéenne (La)

### SPORT ET LOISIR

**Contact :** Jean-Michel LEROY  
174 C avenue Lucie Aubrac  
appt. 35, 34570 Montarnaud  
06 14 89 70 00  
> laboulemontarneenne@gmail.com

## Cercle des Lotus (Le)

### DANSE ET BIEN-ÊTRE DU CORPS

**Contact :** DORAPHÉ Laure  
497 Rue du Pic Saint Loup  
34570 Montarnaud  
06 07 57 33 21  
> doraphel@yahoo.fr

**ACTIVITÉ :** mon association propose des cours de danse indienne pour les enfants, les adolescents et les adultes.  
Pour les plus petits à partir de 3-4 ans, j'anime les cours avec des contes animés et de la danse.  
Nouveauté à la rentrée au mois de septembre 2020 des cours de danse-

sophrologie seront proposés pour les adultes. Je proposerai également des séances de sophrologie en groupe ou en individuel (à la demande).

La sophrologie Caycedo peut-être adaptée à la danse permettant ainsi d'approfondir notre perception de la présence de notre corps dans la conscience « Corps-Esprit ». A l'instant présent et à travers le mouvement nous stimulerons tout le positif dans notre corps. L'objectif n'est pas de faire un cours de danse à proprement parler mais d'être à l'écoute de nous-même et à mieux



connaître son corps en mouvement.

**Les cours ont lieu :**  
au préfabriqué (à côté de l'ancienne crèche)

**Les jours :**  
le lundi de 18h à 20h /  
le mercredi de 10h à 11h

**Tarifs :**  
Pour la danse 150 € à l'année.  
Pour la danse-sophrologie  
tarif au mois pour 4 séances  
35 €.  
Les séances de sophrologie  
(sans la danse) seront à 10 €  
la séance.

## Corpus Anima

**FITNESS PILATES  
STRETCHING**

**Contact : Pascale CARLIER**  
**06 22 67 57 92**  
> corpusanima34@gmail.com

**ACTIVITÉ :** le mardi à  
Montarnaud  
- 19h - 20h Pilates :  
renforcement musculaire  
profond.  
- 20h - 21h Stretching :  
étirements en douceur par  
la respiration contrôlée.  
À la salle des fêtes.



## Dong Shu

**GYMNASTIQUE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE**

**Contact : SANIER Bruno**  
1 rue des lavandières  
34680 St Georges d'Orques  
**06 26 71 14 84**  
> dongshu@sfr.fr

**ACTIVITÉ :** Association  
« Dong Shu » : Tai Chi Chuan  
- Qi gong - Méditation  
L'association « Dong  
Shu » vous propose ses  
horaires et lieux de cours  
sur Montarnaud ou vous  
pourrez profiter d'un  
enseignement axé sur la  
détente du corps et de  
l'esprit par le mouvement  
et la respiration, dans une  
bonne ambiance de groupe.

Lundi à la salle des fêtes :  
De 16h à 17h pour la  
méditation.  
De 17h à 18h pour le Qi Gong  
Pour la méditation, il faut  
venir avec un coussin et un  
tapis de sol. Il est possible  
aussi pour certains de  
pratiquer sur une chaise.  
La méditation est une  
rencontre avec soi-même  
dans l'instant présent,  
un moyen de découvrir la  
pleine conscience.  
Il ne s'agit pas d'accéder  
à un ailleurs mais d'être  
exactement là où l'on est,  
tel que l'on est. Méditer,  
c'est être présent. Ce qui  
ne signifie pas qu'on soit  
dans un état vide et sans  
pensées. Cela signifie ne  
pas éprouver le besoin de  
vouloir être ailleurs que là  
où nous sommes.

## Energy'zen

**SPORT ET BIEN-ÊTRE**

**Contact : Camille VIDÉLO**  
**06 23 80 02 50**  
> camille.videlo@gmail.com

## Formplus GV

### SPORT

**Contact :** Patrice LABAEYE

(Intervenant)

239 rue Louise Michel

34570 Montarnaud

06 10 97 64 80

> gymformplus@orange.fr

**ACTIVITÉ :** Gymnastique tout public, enfants, adultes et seniors : cours mémoire équilibre.

## Foyer Rural

« Culture et Loisirs »

### ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

**Contact :** GALTIER Patricia

Le Bois d'Arnaud

34570 Montarnaud

06 19 22 20 33 / 06 83 44 45 78

> patriciagaltier@hotmail.fr



**ACTIVITÉ :** L'association

« Culture et Loisirs à Montarnaud » propose diverses activités tant sportives que culturelles à ses adhérents :

- Atelier de danse, atelier de yoga, atelier d'arts plastiques et atelier d'accordéon.

- Gymnastique pour les plus-petits, les enfants et de la gym-acrobatique pour les adolescents.

- Pilate et gymnastique vitalité pour les adultes.
- Twirling bâton.

Deux cours en septembre sont gratuits (essai des activités).

## MITOA

**ART MARTIAL - BOZENDO**

**Contact :** DALBAN Philippe

288 bis Rue du Pré Long

34570 Montarnaud

06 21 06 17 76

> philippedalban@gmail.com



## MHBC - Montarnaud Handball Club

LA PRATIQUE LOISIR ET  
COMPÉTITIVE DU HAND-  
BALL



**Contact :** FALANDRY Boris

7 impasse Le Clos du Verdier

34570 Montarnaud

Président : 06 70 47 06 05

**Secrétaire :** 06 44 07 06 62

> 6134079@ffhandball.net

**Site :** [http://mhbc-club.](http://mhbc-club.clubeo.com/)

[clubeo.com/](http://mhbc-club.clubeo.com/)

**Facebook :** <https://www.facebook.com/MHBC34570/>

**ACTIVITÉ :** Pratique en loisirs et compétition du Handball du babyHand jusqu'à seniors. La promotion du hand-ball et l'organisation à ce titre d'événements.

## Montarnaud Pluriels

FOOT, FUTSAL,  
PING-PONG / COURS DE  
LANGUE ANGLAIS ARABE

**Contact :** OUJEBOUR Mounia

398 avenue Lucie Aubrac

34570 Montarnaud

06 69 41 85 88

> montarnaud.pluriels@gmail.com

**ACTIVITÉ :** L'association Montarnaud Pluriels souhaite permettre aux habitants anciens et nouveaux de s'impliquer dans la vie du village.

Cette association veut faire des différences de chacun une force. Elle veut tenter de mettre fin au climat de méfiance et de crainte de l'autre suscité par les récentes actualités. C'est une association intergénérationnelle et interculturelle. Elle partage les valeurs de la République. Tous les montarnéens sont invités à venir partager nos futures actions.

## Multiboxe Montarnaud K1 Thaï

### SPORT

**Contact :** Guy IBANES

06 12 97 00 15

> guy.ibanes@outlook.com

**ACTIVITÉ :** boxe thaï et boxe anglaise



## Rallye Sport Découverte

### SPORT AUTOMOBILE

**Contact :** CALAGE Lionel

1 Rue de la Mosson

34570 Montarnaud

06 11 55 10 45

> rsd.montarnaud@orange.fr

**Site :** [http://club.quomodo.com/rallye\\_sport\\_decouverte](http://club.quomodo.com/rallye_sport_decouverte)

**ACTIVITÉ :** Association créée en 1992, pour la découverte du pays par la pratique du sport automobile. Organisation d'événements automobiles.

## Rando Montarnaud



### ORGANISATION DE RANDONNÉES PÉDESTRES

**Contact :** Françoise BOTTURA (présidente)

1 impasse des Romarins

34570 Montarnaud

06 76 16 76 06

> francoise.bottura@free.fr

**Site :** <https://randomontarnaud.blogspot.com>

**ACTIVITÉ :** Rando Montarnaud est une association qui organise des randonnées pédestres, ouvertes à toutes et à tous. Elle est composée de membres bénévoles. Elle organise des randonnées chaque mercredi en demi-journée et/ou journée entière et le dimanche en journée entière. Rando Montarnaud est une association de 90 adhérents

environ, conviviale et dynamique avec des randonnées simples ou plus soutenues (consulter le programme mensuel). Rando Montarnaud organise également des week-ends et des séjours randonnées chaque année. Sa cotisation annuelle pour la saison 2019-2020 est de 25 €.

Les déplacements se font en covoiturage, par alternance. Départ entre 8h30 et 9h, suivant l'horaire indiqué sur le programme. Le point de rassemblement se fait sur le parking de l'école maternelle et la halle des sports Yannick Noah. Un équipement adapté est fortement conseillé : de bonnes chaussures, de l'eau, un coupe-vent...



## Sur le chemin de la pleine conscience

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**Contact :** Fabienne GOURINCHAS

40 Mail George Sand  
34570 Montarnaud  
07 67 36 12 05

> pleineconscience.  
occitanie@gmail.com

**ACTIVITÉ :** L'Association a pour objet l'information, la promotion, le développement et la diffusion de la Pleine Conscience en tant que pratique contribuant au bien-être et à l'amélioration de la santé.

Elle propose sur la Commune de Montarnaud notamment, des

ateliers introductifs à la Pleine Conscience, à destination des adultes, mais également des adolescents et des enfants, ainsi que des ateliers d'approfondissement. Elle met également en relation particuliers et professionnels avec différents acteurs de la Pleine Conscience, via notamment l'enseignement du Programme MBSR de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience, créée et développée par Jon Kabat-Zinn, (Médecin, fondateur au sein du Centre médical de l'Université du Massachussets (USA) de la Clinique de réduction du stress), l'organisation de réunions-conférences, d'ateliers, de journées, de séminaires-retraites. Elle n'a aucun caractère religieux ou politique et poursuit un but non lucratif.

Sur le Chemin de la  
PLEINE CONSCIENCE  
ADOS-ADULTES

Atelier hebdomadaire  
Sur inscription préalable

07.67.36.12.05 - e.l.pleineconscience.occitanie@gmail.com



## Taekwondo Cœur Hérault



### TAEKWONDO ET BODY TAEKWONDO - ART MARTIAL CORÉEN

**Contact :** SANTINO Ghislaine (Présidente)  
130 Chemin de Moulines La  
Palmeraie 34230 Puilacher  
**Présidente :** 06 03 28 50 63  
**professeur :** 06 61 92 59 50  
> jdaynes.tkd@gmail.com

**Site :** <http://www.taekwondocoeurdherault.fr>

**ACTIVITÉS :** Taekwondo :  
Technique – combats –  
défense.

### Lundi & jeudi :

- 17h à 17h30 babys (de 2 à 4 ans)
- 17h30-18h30 de 5 à 7 ans
- 18h30 à 20h de 8 à 17 ans (petits et grands gabarits)
- 20h à 21h adultes.

### Vendredi :

- 17h à 18h30 de 5 à 7 ans (demi groupes)
- 18h30 à 20h de 8 à 17 ans (grands gabarits) –
- Body Taekwondo (coups de poings, coups de pieds, abdos fessiers en musique) : 20h à 21h ados adultes.



## Tambourin Club Montarnéen



### PRATIQUE DU JEU DE BALLE AU TAMBOURIN

#### Contact :

**M. ou Mme CELIER**

**06-14-27-35-80**

> fcdubarry@gmail.com

**ou M. SALLES Guillaume**

**06-11-92-05-04**

> guillaumesalles@hotmail.fr

**Site :** <https://montarnaud-tambourin.sportsregions.fr/>

**ACTIVITÉS :** Le Tambourin Club Montarnéen est un club sportif appartenant à la commune de Montarnaud qui se situe dans l'Hérault à 12 km au nord-ouest de Montpellier. Le Tambourin est un sport méridional comme les joutes et la course camarguaise.



Ce sport se joue à 5 contre 5 sur un terrain de 80 m de long sur 20 m de large avec une balle en caoutchouc pouvant atteindre 250 km/h. On peut dire que le Tambourin à des similitudes avec la pelote basque. Le Tambourin est apparu à Montarnaud vers 1850. À l'époque, l'équipe de Montarnaud a connu ses heures de gloire dans la période d'après guerre en remportant la coupe et le championnat.

## Tennis Club de Montarnaud

### PRATIQUE ET ÉCOLE DE TENNIS

#### Contact :

**Pierre-Yves LE ROUX**

90 allées des sports

34570 Montarnaud

**04 99 62 08 16**

> tcmontarnaud@fft.fr

**Président : 06 78 79 86 65**

> pylr21@orange.fr

**Site :** [tcmontarnaud @fft.fr](http://tcmontarnaud@fft.fr)

**ACTIVITÉ :** École de tennis (tarifs adaptés)

Pratique du tennis :

**Tarifs :** enfant 52 €, étudiants 75 €, jeunes 67 €, adulte 85 €, couple 150 €.

**Compétitions** femmes, enfants, jeunes, hommes.

**4 courts :** 2 poreux, 2 souples. Non couvert.

En 2010 le club a fini Champion de France pour la première fois de son histoire depuis l'adoption des nouvelles règles du jeu moderne en 1955.

- **Tambourin en salle** (championnat hivernal d'octobre à mars)  
Lundi soir : 20h-23h (adultes)

Dimanche après-midi : École de tambourin.

L'école de Tambourin Elle fonctionne le dimanche après-midi au gymnase de Montarnaud (un nombre minimum d'enfants est nécessaire pour le fonctionnement de l'école de tambourin). Elle est ouverte à tous les enfants (garçons et filles) à partir de 7 ans.

- **Tambourin extérieur** (championnat estival de mars à septembre)  
Entraînement le soir en semaine et match le week-end.  
Pas d'équipe extérieure engagée en 2020.



## VTT Montarnaud

### PRATIQUE DU VÉLO TOUT TERRAIN

**Contact :** ARTUS Thierry  
06 27 73 64 64  
> thierry.artus@gmail.com

**ACTIVITÉ :** Cette association sportive a pour objet la pratique du Vélo Tout Terrain, sport de pleine nature, sous forme de randonnées sportives et de loisir, sans esprit de compétition, en toute convivialité. S'adresse aux adultes exclusivement. Le départ des randonnées a lieu du parking de la salle des fêtes, toute l'année, le dimanche matin. Les parcours, de longueur et de difficulté très variables, sont tracés sur les sentiers et chemins des environs



du village et sa région immédiate. Ne pas hésitez pas à nous contacter et « essayer une sortie avec nous » !

## A.C.P.G. C.A.T.M. Anciens Combattants de Montarnaud

### COMMÉMORATIONS DIVERSES

**Contact :** CANTIER Gabriel  
4 rue des Érables  
34570 Montarnaud  
04 67 55 57 99 / 06 83 10 90 99  
> gabriel.cantier@outlook.fr

**ACTIVITÉ :** dans le cadre du souvenir français, célébrations des fêtes :  
- 8 mai  
- 8 juin (Indochine)  
- 11 novembre  
- Souvenir du 5 décembre 1962

**A.N.A.C.R.**  
(Association Nationale des Anciens Combattants et Ami(e)s de la Résistance) comité local de Montarnaud



### CITOYENNETÉ, DEVOIR DE MÉMOIRE

**Contact :** Chantal CABELLO  
10 impasse de la Clairette  
34570 Montarnaud  
04 67 55 49 54  
> Anacr-montarnaud@orange.fr

**ACTIVITÉ :** En ce XXI<sup>e</sup> siècle, alors qu'hélas le nombre des Résistantes et Résistants s'amenuise, l'ANACR grâce aux Ami(e)s de la Résistance, pérennise la mémoire de leur combat et le poursuit aujourd'hui contre les résurgences du fascisme, contre la xénophobie et le racisme, pour la paix et pour faire vivre les valeurs



démocratiques, sociales et humanistes du Programme du Conseil National de la Résistance. L'ANACR est attachée aux valeurs patriotiques, démocratiques, humanistes et de solidarité qui animèrent les Résistantes et les Résistants, valeurs qui restent si actuelles de nos jours. L'ANACR entend rassembler, sans distinction d'opinion, de confessions et opinions philosophiques, les femmes et les hommes qui entendent, en s'inspirant des valeurs de la Résistance, s'opposer aux réminiscences contemporaines de ces fléaux qu'on aurait voulu être du passé, au négationnisme qui les nie ou les excuse.

## Assoc' Montarnelles

### ASSOCIATION DE PARENTS D'ÉLÈVES DE L'ÉCOLE MATERNELLE LES MONTARNELLES

**Contact : Blandine MENAN** (présidente)  
À l'école maternelle Gabriela Mistral  
> montarnellesassoc@gmail.com

**ACTIVITÉ :** dans le but de financer des projets scolaires (sorties, intervenants... et de créer des moments conviviaux, l'association organise divers événements (vente de crêpes à la sortie de l'école et au carnaval du village, vente de chocolats de Noël, fête de l'école...)

## F.C.P.E.

### ÉDUCATION, ASSOCIATION DE PARENT D'ÉLÈVES

Collège de Montarnaud  
04 99 62 31 70

## Montarnaud C'est Vous

### DIVERS

**Contact : Muriel TIXADOR**  
06 66 91 11 69  
> montarnaud.c.vous@gmail.com

**ACTIVITÉ :** Groupe de travail sur les possibilités, les évolutions de Montarnaud, sur tous les sujets qui la concernent.

## Montarnaud Ensemble



### DIVERS

**Contact : Laurent ILLUMINATI**  
07 66 63 04 77  
> contact@montarnaud-ensemble.org

**ACTIVITÉ :** L'association *Montarnaud Ensemble* (M.Ensemble) s'est constituée afin de mettre en place une réflexion sur l'avenir de notre commune, focalisée sur les aspirations

de nos citoyens, le Mieux vivre et le bien vivre Ensemble. Apolitique, ses seules ambitions sont de poursuivre un développement raisonné et concerté de Montarnaud dans le dynamisme impulsé par l'équipe précédente qui a fait de notre petite ville, un bourg reconnu, respecté, confortable, qui rayonne sur les territoires voisins.

## Bibliothèque municipale

(réseau des bibliothèques de la Vallée de L'Hérault)

**Contact :** 04 67 55 48 16  
> bibliotheque@montarnaud.fr

### HORAIRES D'OUVERTURE :

- Mardi : de 16h30 à 18h30
- Mercredi : de 9h à 12h / de 14h à 18h30
- Vendredi : de 15h à 18h30
- Samedi : de 9h à 12h.

(hors période d'épidémie Covid 19)

À partir du mardi 1<sup>er</sup> septembre 2020, reprise des horaires habituels (à confirmer).

Si les mesures sanitaires sont maintenues, les horaires, ainsi que le maintien des animations, seront définis en fonction des annonces gouvernementales.

### TARIFS ET INSCRIPTIONS :

Inscription annuelle de date à date.

- gratuit jusqu'à 18 ans
- de 10 à 20 € pour les adultes
- de 15 à 30 € pour les couples
- de 5 à 10 € pour les étudiants, demandeurs d'emploi ou



bénéficiaires du RSA.

Pour toute inscription à une animation, merci d'appeler aux heures d'ouverture uniquement.

### MODALITÉS DE PRÊT

Prêt illimité pour 4 semaines. Catalogue consultable en ligne sur le portail du réseau intercommunal : <http://bibliotheques.cc-vallee-herault.fr/>

**INFOS :** Des jeux de société sont à votre disposition pour jouer sur place pendant les heures d'ouverture.

L'association « Homo Ludens et Associés » anime l'espace jeux un samedi sur deux.

Le programme des animations est disponible à la bibliothèque, sur le site de la commune et sur le portail du réseau intercommunal.

## École intercommunale de Musique de la Vallée de L'Hérault

### COURS DE MUSIQUE

**Contact :**  
04 67 67 87 68  
> ecole-musique@cc-vallee-herault.fr

**INFOS :** Les cours ont lieu :  
Maison des associations  
61, avenue Gilbert Sénès  
34570 Montarnaud ou  
Boulevard du Moulin  
34150 Gignac

L'antenne de Montarnaud de l'école de musique intercommunale propose actuellement des cours d'instrument en guitare et en piano, ainsi que des cours collectifs : formation

musicale et chorale.

Pour information, un projet de réhabilitation de l'ancienne crèche intercommunale en nouvel équipement pour l'école de musique est en cours d'élaboration par les services de la communauté de communes. Ce bâtiment permettra d'enrichir l'offre pédagogique et artistique sur le secteur de Montarnaud, et donc d'accueillir davantage d'élèves-musiciens.

Enfin, nous menons actuellement une étude avec un collectif extérieur, dans la perspective de créer un département « musiques actuelles amplifiées » en vallée de l'Hérault.

Un questionnaire destiné à l'ensemble des musiciens du territoire a été réalisé dans ce cadre.

**Page facebook de l'école de musique :** <https://www.facebook.com/EMIVALLEEDELHERAULT/>

## Espace Multimédia Municipal

**Contact :** Espace Multimédia Municipal  
06 20 92 22 24  
> multimedia@montarnaud.fr

**INFOS :** Accès libre tout public : dès le **lundi 7 septembre 2020**, les lundis de 16h à 18h à la bibliothèque.

• **Cours collectifs adultes :** à partir du lundi 21 septembre 2020 à la bibliothèque  
**Tarifs :** 15€ à 30€ par trimestre

- Débutants : les lundis de 10h à 12h.  
- Intermédiaires & confirmés : les lundis de 14h à 16h.

• **Cours particuliers adultes :** Sur rendez-vous, débutant en informatique ou pas : un problème technique ou logiciel, envie de mieux comprendre certains points en informatique, n'hésitez pas à venir 1h pour poser toutes vos questions sans complexes.

**Tarifs :** 2€ à 4€ de l'heure.

36

## Service Jeunesse Municipal

**Contact :** Service Jeunesse Municipal  
06 17 37 82 04  
> service.jeunesse@montarnaud.fr

### LES STRUCTURES :

• **Accueil de loisirs « Les Ouistitis » pour les 3/5 ans :**  
07 77 96 68 03  
> alsh.ouistitis@montarnaud.fr  
30 places ouvertes.



• **Accueil de loisirs « Les Katchouks » pour les 6/11 ans :**  
06 17 41 19 87  
> alsh.katchouks@montarnaud.fr  
36 places ouvertes à



la journée // 1 groupe passerelle pour 12 enfants de 9 à 11 ans tous les mercredis matins.  
Les ALSH sont ouverts les mercredis de 7h30 à 18h, inscription à la journée ou ½ journée avec ou sans repas :  
- La grille d'inscription pour la période septembre-octobre-novembre est Disponible sur le site de la commune ou sur demande par mail. Les demandes d'inscription pour l'ALSH Ouistitis et Katchouks se font uniquement par mail et votre dossier périscolaire-extrascolaire doit être à jour.  
- Le calendrier des inscriptions pour les vacances 2020/2021 se trouve dans la brochure « Guide et règlement » disponible sur le site de la commune.

• **Accueil de loisirs Ados pour les 12/17 ans :**

06 75 07 62 00  
> alsh.ados@montarnaud.fr  
L'ALSH Ados est ouvert en période scolaire, les mercredis de 14h à 18h et les vendredis de 18h à 22h. Pendant les vacances ouverte à la journée complète du lundi au vendredi, avec possibilité de restauration sur place sur inscription.

### À NOTER :

*Pour le règlement des factures, ouverture du bureau Service Enfance Jeunesse en mairie, à compter du 24 août 2020 : le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h.  
Contact Mairie : 04 67 55 40 84.*

## Index des associations

A.C.M. Aïkido Club de Montarnaud	17	L'Écrit-tôt	9
A.C.P.G. C.A.T.M. (Anciens Combattants)	31	MHBC Montarnaud Handball Club	23
Actifs par nature	18	MITOA	22
A.N.A.C.R.	31	MONARC	11
A.S.M.P.V. Football	18	Montarnaud C'est Vous	33
Assoc' Montarnelles	32	Montarnaud Créatif	11
Badminton Club Montarnéen	19	Montarnaud Ensemble	33
Bergers du Pic	14	Montarnaud Pluriels	11
Boîte aux Cirquouités	4	Montarnissimo	12
Boule Montarnéenne	4	Multiboxe K1 Thaï	24
Caval'Aventure	4	Piano à cœur	12
Cercle des Lotus (Le)	5	Rallye Sport Découverte	24
Club Taurin Montarnéen	6	Rando Montarnaud	25
Compagnie du Geste	6	Restos du Coeur	16
Cooperzic	7	Sur le chemin de la pleine conscience	26
Corpus Anima	20	Syndicat de chasse	12
Diane Montarnéenne	7	Taekwondo	
Dong Shu	21	Cœur Hérault	27
ELLES'M	8	Tambourin Club Montarnéen	28
Energy'zen	21	Tennis Club de Montarnaud	29
Environnement Montarnéen	14	VTT Montarnaud	30
Espoir pour un Enfant	16	Zoom Photo Club	13
Etincelle	8		
F.C.P.E.	32	<b>SERVICES PUBLICS</b>	
Formplus GV	22	Bibliothèque Municipale	34
Foyer Rural « Culture et Loisirs »	9	École intercommunale de Musique	35
Garrigue Gourmande	14	Espace Multimédia	36
Jardins de Tellus	15	Service Jeunesse	36



## Adresses utiles

**Salle des fêtes** : avenue de Montpellier

**Maison des associations** : 61, avenue Gilbert Sénès

**Gymnase / Halle de sport Yannick Noah** : allée des sports

**Courts de Tennis** : allée des sports

**Stade Henri Guigou** : allée des sports

**Terrain de Tambourin** : avenue Font Mosson

**Bibliothèque municipale** : allée Jean Moulin

**Espace multimédia** : allée Jean Moulin

**Centre de loisirs** : avenue Font Mosson

**École de Musique** : 61, avenue Gilbert Sénès

**City stade** : rue des Érables

**Préfabriqué** : avenue Font Mosson

**Terrain de pétanque** : allée des sports



Rendez-vous tous les ans  
début septembre  
sur l'Esplanade  
pour la journée des associations

