



# LISTE DES ASSOCIATIONS PAR THÉMATIQUE

VILLAGE CULTURE ET ÉDUCATION .....	p 3
VILLAGE DEMOCRATIE ET CITOYENNETÉ .....	p 8
VILLAGE NATURE ET ENVIRONNEMENT .....	p 9
VILLAGE SOLIDARITÉS .....	p 11
VILLAGE SPORTS .....	p 15

# VILLAGE CULTURE ET ÉDUCATION

## **2AUTA ASSOCIATION DES AUDITEURS DE L'UNIVERSITÉ TOUS ÂGES**

Notre Association propose à ses adhérents de se cultiver, se divertir, partager, se détendre grâce à des activités culturelles et de loisir. Elle est ouverte à tout public.

[contact.2auta@gmail.com](mailto:contact.2auta@gmail.com)

## **AJEGUIR**

Notre association œuvre pour faciliter l'intégration des nouveaux étudiants. L'Ajeguir organise une série d'activités pour promouvoir la culture et favoriser l'entraide entre jeunes

[ajeguir@gmail.com](mailto:ajeguir@gmail.com)

## **ARTIS MBC**

Artis MBC est une association musicale implantée au cœur du quartier de la Guillotière depuis les années 2000. L'équipe artistique développe des projets artistiques dans le domaine des musiques amplifiées et des musiques de rue.

[artis@artis-mbc.fr](mailto:artis@artis-mbc.fr)

## **ARTS EN SCENE**

Arts en scène propose un large choix de formation en théâtre, danse, voix, clown et improvisation à destination d'un public adulte principalement mais aussi pour les enfants sur les vacances.

[accueil@artsenscene.com](mailto:accueil@artsenscene.com)

## **ASSOCIATION DES CHINOIS D'OUTRE-MER À LYON ET EN REGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

Organiser les diverses activités saines pour le corps et l'esprit ; organiser les activités pour la promotion de la culture et de la langue chinoises

[c.tram@acomlyon.fr](mailto:c.tram@acomlyon.fr)

## **ASSOCIATION PATADOME THEATRE**

L'association Patadôme théâtre - Les Scènes Ôtrement- propose dans des lieux aux architectures exceptionnelles, des spectacles et des ateliers artistiques qui stimulent la curiosité, les émotions et la créativité de tous à partir de 3 mois.

[mediation@scenes-otrement.com](mailto:mediation@scenes-otrement.com)

## **ASSOCIATION PHILATELIQUE RHODANIENNE**

La philatélie, pour tous publics

[andre.van.dooren@orange.fr](mailto:andre.van.dooren@orange.fr)

## **ASSOCIATION PLUMA**

Un objectif social. L'association est au service des publics fragilisés ou marginalisés (quartiers prioritaires, mineurs non accompagnés, résidents d'un EHPAD, personnes en situation de handicap, sortant de prison, personnes prostituées, etc.).

[Association.pluma@gmail.com](mailto:Association.pluma@gmail.com)

## **ASSOCIATION SI TU / THEATRE DE L'ELYSEE**

Diffusion de spectacles

[programmation@lelysee.com](mailto:programmation@lelysee.com)

## **ATELIER CHALOPIN SERIGRAPHIE**

L'atelier Chalopin a comme mission de transmettre les savoir-faire de la sérigraphie artisanale et d'offrir un outil de bonne qualité aux personnes et notamment aux artistes qui souhaitent s'exprimer à travers ce médium.

[chalopinserigraphie@gmail.com](mailto:chalopinserigraphie@gmail.com)

### **AUBE DE L'ART**

Aube de l'Art, c'est un projet 100 % lyonnais pour faciliter l'accès à l'art pour tous.tes en proposant des initiations artistiques dans tous les domaines (chant, danse, théâtre, peinture, dessin, art floral...) et en accompagnant les artistes.

[aubedelart@gmail.com](mailto:aubedelart@gmail.com)

### **AVAV - A VOIX ET A VAPEUR**

AVAV est un chœur LGBT ouvert à toute personne désirant chanter. Il n'y a pas de prérequis pour adhérer si ce n'est adhérer à nos valeurs : convivialité, musicalité, visibilité et démocratie. Notre programme est majoritairement orienté classique.

[contact@avoixetavapeur.org](mailto:contact@avoixetavapeur.org)

### **AVF LYON RHONE**

Accueil en priorité du Nouvel Arrivant mais aussi des personnes en recherche de lien social pour favoriser la création et le maintien d'un réseau relationnel

[accueil@avflyonrhone.fr](mailto:accueil@avflyonrhone.fr)

### **BIBLIOTHEQUES DU 7EME (JEAN MACE ET GERLAND)**

Lecture publique

[bm@bm-lyon.fr](mailto:bm@bm-lyon.fr)

### **CARREFOUR DES CULTURES AFRICAINES - CCA**

Le Carrefour des Cultures Africaines s'inscrit dans la culture du dialogue et de la rencontre pour le rayonnement des Cultures Africaines. Il propose des conférences, des expositions temporaires, des concerts et des spectacles avec des cours annuels.

[contact@cca-lyon.org](mailto:contact@cca-lyon.org)

### **CASITA (LA)**

La Casita réalise des cours, ateliers et spectacles de flamenco, avec rigueur, passion et convivialité.

[prod@ciejuliannaymira.com](mailto:prod@ciejuliannaymira.com)

### **CENTRE SOCIAL GERLAND**

Lien social et familial

[direction@csgerland.com](mailto:direction@csgerland.com)

### **CERCLE LYONNAIS D'EGYPTOLOGIE VICTOR LORET**

Le Cercle organise diverses activités pour promouvoir la découverte et la diffusion des connaissances relatives à la civilisation de l'Égypte ancienne auprès du public : des conférences et des séminaires, des cours, des visites en musée...

[cercle.lyon.egypto@gmail.com](mailto:cercle.lyon.egypto@gmail.com)

### **CIE DANSE ET SCENE**

Cours de danse Eveil 4-5 ans, Initiation 6-7 ans, Modern'jazz, Classique et contemporain Enfant, Ados Adultes du niveau débutant à Avancé. Cours de Bien-être Pilates et renforcement musculaire.

[contact@delphinebaron.com](mailto:contact@delphinebaron.com)

### **COLLEGE SUPERIEUR (LE)**

Le Collège Supérieur est un lieu de réflexion qui s'est donné comme mission de rendre disponibles à tous les ressources de la philosophie dans un esprit de rencontre intergénérationnelle et amicale par de nombreuses conférences sur des thèmes variés.

[communication@collegesuperieur.com](mailto:communication@collegesuperieur.com)

### **COMPAGNIE DU VIEUX SINGE**

Le Vieux Singe propose des actions de formation et de sensibilisation : échange avec de nouveaux publics, rencontre de disciplines, ateliers théâtre, stages et interventions artistiques font partie intégrante de la vie artistique de la Compagnie.

[cie.vieuxsinge@gmail.com](mailto:cie.vieuxsinge@gmail.com)

### **COMPAGNIE EXCALIBUR**

Nous sommes des passionnés du moyen âge et plus spécialement du XIème siècle. Nous rendons l'histoire vivante en installant un village médiéval au cœur duquel nous présentons les métiers et pratique de l'époque. Nous faisons également des démonstrations de combat et de tir à l'arc ou de danse.

[contact@compagnie-excalibur.fr](mailto:contact@compagnie-excalibur.fr)

### **COMPAGNIE L'ART DE LIER**

La compagnie propose un atelier de théâtre pour adultes désireux de s'impliquer pour monter une pièce en juin. Au début de l'année, les séances se composent d'un échauffement et d'improvisations. Il importe de créer un groupe soudé et bienveillant.

[lartdelier69@gmail.com](mailto:lartdelier69@gmail.com)

### **CORPS EN REVOLTE**

Association de malades souffrant de trouble du comportement alimentaire nous nous entraînons dans nos parcours de soins et l'association propose des activités afin de créer un lien social (écriture, couture, jeux de société...)

[Asso.tca-corps.en.revolte@yahoo.com](mailto:Asso.tca-corps.en.revolte@yahoo.com)

### **COULISSES DE LA CHANSON (LES)**

Compagnie chanssonière chansons françaises des années 80 à nos jours.

[l.delly@orange.fr](mailto:l.delly@orange.fr)

### **ÉCOLE DE MUSIQUE DU 7E**

Cours de musiques tous âges, tous niveaux, à partir de 3 ans. Nombreux choix d'instruments et de pratiques collectives

[em7.lyon@gmail.com](mailto:em7.lyon@gmail.com)

### **ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS EUROPEENS - LYON**

L'EGPE favorise les liens intergénérationnels par des visites, conférences, ateliers, groupes de parole...

[contact@egpe Lyon.fr](mailto:contact@egpe Lyon.fr)

### **ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE (E.S.A.)**

Aide scolaire aux enfants du CP à la terminale/ Organisation/apprentissage

[lyon@entraidescolaireamicale.org](mailto:lyon@entraidescolaireamicale.org)

### **GOURGUILLONNAISE-PHOTO**

Association culturelle en photographie - former à un regard personnel - savoir sélectionner ses photos et faire des séries cohérentes - exposer- former de nouveaux membres - labo argentique

[hmarijon@gmail.com](mailto:hmarijon@gmail.com)

### **GROOVE CENTER**

École de musique actuelle. Nous proposons des cours de guitare, basse, batterie, chant, MAO et de mixage DJing ainsi que des ateliers musicaux ouvert à tous.

[groovecenter.lyon@gmail.com](mailto:groovecenter.lyon@gmail.com)

### **HARMONIE CORPS ET SENS**

Cours hebdomadaires, stages et ateliers de Hatha Yoga traditionnel

[guibert.seba@gmail.com](mailto:guibert.seba@gmail.com)

### **IMPRO SPACE GONES**

Impro Space Gones est une compagnie d'improvisation théâtrale ouverte à toutes et tous, dont le leitmotiv est simple : révéler grâce au collectif, à l'amusement et à la bienveillance, le talent dont vous disposez déjà !

[contact@improspacegones.fr](mailto:contact@improspacegones.fr)

### **INSTITUT DES LANGUES ET DES PROFESSEURS**

Spécialiste des langues étrangères Anglais/Allemand/Espagnol/Chinois/Français/Italien/Portugais/Russe

[contact@lyonchine.com](mailto:contact@lyonchine.com)

### **INSTITUT LUMIERE**

L'Institut Lumière consacre son activité à la diffusion et à la conservation du patrimoine cinématographique. Depuis 2009, l'institut organise le Festival Lumière, qui se déroule au mois d'octobre dans les salles de cinéma de Lyon et de sa métropole

[vdavoine@institut-lumiere.org](mailto:vdavoine@institut-lumiere.org)

### **LAVELI - LA VOIX EST LIBRE**

Association de chant choral autour de projets hebdomadaires ou ponctuels: chœurs polyphoniques, ateliers d'improvisations vocales, stage d'été. Activités permettant de créer du lien par la musique, médiation artistique auprès de publics empêchés.

[contact@laveli.fr](mailto:contact@laveli.fr)

### **MEDIATIONS PHILOSOPHIQUES (LES)**

Depuis 2011, l'association étudiante de la faculté de philosophie Lyon III invite tous les publics à élargir leurs intérêts pour la philosophie ; nos activités toutes gratuites sont un café-philo, un ciné-club et un journal étudiant. Rejoignez-nous !

[lesmediationsphilosophiques@gmail.com](mailto:lesmediationsphilosophiques@gmail.com)

### **PETITS PLUS (LES), POUR UNE EDUCATION BIENVEILLANTE**

Lieu d'éducation accueillant les enfants de 2,5 à 6 ans sur les périodes extra-scolaires (mercredi, vacances scolaires) autour d'activités leur permettant d'explorer librement leurs capacités à travers Art, philosophie, et lien à la Nature

[equipeca2022@lespetitsplus.org](mailto:equipeca2022@lespetitsplus.org)

### **LIRE ET FAIRE LIRE RHONE ET METROPOLE DE LYON**

L'objectif de Lire et Faire Lire est double : Susciter le plaisir de la lecture chez les enfants et développer les liens intergénérationnels. Dans le 7ème, des bénévoles de plus de 50 ans lisent en écoles et en crèches.

[lireetfairelire@laligue69.org](mailto:lireetfairelire@laligue69.org)

### **MAISON DE L'ENFANCE DU 7EME**

Accueil de loisirs extrascolaire, accueil de loisirs périscolaire, séjour de vacances, activités familles (atelier parent/enfant) sortie en famille.

[direction@me7.fr](mailto:direction@me7.fr)

### **MAISON DU KURDISTAN DE LYON**

Promotion et diffusion de la culture kurde sous toutes ses formes : littérature et poésie, histoire, cinéma, théâtre, écologie, arts plastiques, danse et musique

[maisonkurdistanlyon@gmail.com](mailto:maisonkurdistanlyon@gmail.com)

### **MJC JEAN MACÉ**

La MJC Jean Macé est une association qui propose un panel d'activités pour tous les âges, c'est une maison pour tous. Nous programmons également des actions culturelles, familiales et festives. Venez découvrir notre programme d'activités !

[direction@mjcjeanmace.fr](mailto:direction@mjcjeanmace.fr)

### **MOZARTEUM DE FRANCE**

Conférences musicales destinées à un large public de non spécialistes. Voyages d'une ou plusieurs journées autour d'un spectacle musical (opéra, concert)

[lemozarteumdefrance@gmail.com](mailto:lemozarteumdefrance@gmail.com)

### **PHARE DE L'AMITIÉ (LE)**

Nous proposons une variété d'activités culturelles (cours d'anglais, soirées cinéma, activités manuelles, etc.) destinées à tout public afin de créer des ponts.

[info@lepharelyon.fr](mailto:info@lepharelyon.fr)

### **PLUG N'PLAY MUSIC SCHOOL**

PlugPlug n'Play Music School c'est une école de musique associative qui propose un riche panel de cours et ateliers. Ainsi, outre la guitare, la basse et la batterie, l'école dispense aussi des cours de chant et de piano.

[bureau@plugnplaymusicschool.com](mailto:bureau@plugnplaymusicschool.com)

### **SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE**

Les SGDF sont un mouvement d'éducation qui vise à former des citoyens actifs, heureux, utiles et artisans de paix. Le scoutisme aide à développer sa personnalité, contribue au vivre ensemble, s'engage pour un monde plus fraternel.

[sgdf.laguille@gmail.com](mailto:sgdf.laguille@gmail.com)

### **SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE - groupe Joséphine Baker - Gerland**

Les SGDF sont un mouvement catholique de jeunesse et d'éducation populaire ouvert à tous. Pour les jeunes, nous vivons des activités pour les faire grandir et être heureux. Les adultes aident à l'animation des jeux et à la bonne vie du groupe scout.

[sgdf.gerland@gmail.com](mailto:sgdf.gerland@gmail.com)

### **SOCIÉTÉ GÉNÉALOGIQUE DU LYONNAIS ET DU BEAUJOLAIS (S.G.L.B.)**

SGLB propose des activités aux généalogistes conseil aux débutants, consultation de notre base de données, cours de paléographie.

[sglb@free.fr](mailto:sglb@free.fr)

### **SYNERGIE OUTRE-MER**

Promotion de la culture, de l'écologie, de l'artisanat et le terroir des Outre-Mer

[synergie.outremer@gmail.com](mailto:synergie.outremer@gmail.com)

### **THÉÂTRE DE GERLAND**

Ateliers de Théâtre ouverts à tous: Enfants. Ados. Adultes. Spectacles. Festival.

[theatredegerland@gmail.com](mailto:theatredegerland@gmail.com)

### **THÉÂTRE LULU**

Cours de théâtre adultes, Organisation de spectacles

[bonjour@theatrelulu.com](mailto:bonjour@theatrelulu.com)

### **TROISIEME LIEU (LE)**

Le Troisième Lieu est un média radiophonique universitaire indépendant de tout groupe d'intérêt, ayant pour but d'informer et d'animer les campus. L'association permet d'apprendre et développer l'expression locale et associative.

[contact@troisieme-lieu.fr](mailto:contact@troisieme-lieu.fr)

### **VISUEL LSF AUVERGNE RHONE-ALPES**

Fondé en 2002, Visuel-LSF ARA est un Centre de Formation spécialisé dans le domaine de la Langue des Signes Française. Visuel-LSF ARA fait partie du réseau Visuel-LSF, référence en matière de formation et de certification professionnelle.

[rhonealpes2.vlsf@gmail.com](mailto:rhonealpes2.vlsf@gmail.com)

### **WORKYT**

Nous sommes une association qui offre de l'aide aux devoirs, des cours en ligne, des conseils méthodologiques, et des contenus culturels et d'actualité pour les jeunes. Notre plateforme est gratuite et accessible à tous.

[admin@workyt.fr](mailto:admin@workyt.fr)

## **VILLAGE DEMOCRATIE ET CITOYENNETÉ**

### **AMIS DE DEMAIN (LES)**

Education populaire ; sensibiliser aux enjeux alimentaires, environnementaux et ESS ; promouvoir et rendre plus accessible une consommation saine, durable et responsable ; renforcer le lien social et intergénérationnel en animant un tiers-lieu.

[association@demainsupermarche.org](mailto:association@demainsupermarche.org)

### **CIL GERLAND GUILLOTIERE JEAN MACE**

Porte-parole des habitants pour formuler auprès de la municipalité des avis concernant les principaux sujets concernant la vie du quartier.

[contact@cil-gerland-guillotiere.fr](mailto:contact@cil-gerland-guillotiere.fr)

### **CONSEIL DE QUARTIER GERLAND**

Le Conseil de Quartier Gerland est un organe apolitique constitué d'habitant-es désirant s'impliquer dans la vie et l'évolution de leur quartier, en lien régulier avec l'équipe municipale.

[conseildequartier-gerland@mairie-lyon.fr](mailto:conseildequartier-gerland@mairie-lyon.fr)

### **CONSEIL DE QUARTIER GUILLOTIERE**

[conseildequartier-guillotiere@mairie-lyon.fr](mailto:conseildequartier-guillotiere@mairie-lyon.fr)

### **CONSEIL DE QUARTIER JEAN MACE**

[conseildequartier-jeanmace@mairie-lyon.fr](mailto:conseildequartier-jeanmace@mairie-lyon.fr)

### **JEUNES EUROPEENS DE LYON (LES)**

Association de jeunes qui sensibilisent aux enjeux européens via débats, ateliers, événements culturels. Promouvant le multilinguisme et l'engagement citoyen, ils défendent une Europe unie et démocratique à travers des projets éducatifs et plaidoyer

[lyon@jeunes-europeens.org](mailto:lyon@jeunes-europeens.org)

### **LIGUE DU RHONE CONTRE LA VIOLENCE ROUTIERE**

L'association a pour objectifs de concourir à la diminution de la violence routière et de prévenir, par tous les moyens légaux, les accidents de la circulation sur le territoire français.

[michelpons3@gmail.com](mailto:michelpons3@gmail.com)

### **MONNAIE LOCALE LA GONETTE**

La Gonette, monnaie locale complémentaire citoyenne, permet de se réapproprier la monnaie mise au service d'une économie locale et démocratique pour un intérêt général.

[co@lagonette.org](mailto:co@lagonette.org)

### **MOUVEMENT DU NID**

Le Mouvement du Nid est à la fois une association de terrain et un mouvement de société : il appelle à un engagement citoyen, politique et culturel contre le système de la prostitution et l'ensemble des violences contre les femmes.

[rhonealpes-69@mouvementdunid.org](mailto:rhonealpes-69@mouvementdunid.org)

### **UNASS**

Activité de secourisme, dispositif prévisionnel de secours Formation citoyenne : PSC1, SST, PSE, GQS...

[Rhoneloireain@unass.fr](mailto:Rhoneloireain@unass.fr)

### **VILLE A VELO LYON 7 (LA)**

Actions en vue du développement des infrastructures liées aux déplacements à vélo (itinéraires cyclables, stationnements...)

[lyon7@lavilleavelo.org](mailto:lyon7@lavilleavelo.org)

## **VILLAGE NATURE ET ENVIRONNEMENT**

### **A DEUX PRES DE CHEZ VOUS**

Association de producteurs et consomm'acteurs engagée pour la promotion d'une agriculture locale (- de 80 km), paysanne et respectueuse de l'environnement en proposant des paniers de produits locaux et paysans en majorité bio et et sur abonnement.

[info@adeuxpresdechezvous.fr](mailto:info@adeuxpresdechezvous.fr)

### **ADPB - ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT DU PARC BLANDAN**

Achevez le parc Blandan. Affecter les bâtiments qui restent à des activités compatibles avec les usages d'un parc urbain. Faire découvrir et aimer ce Parc Blandan.

[adpb69@orange.fr](mailto:adpb69@orange.fr)

### **ALTERCONSO**

Coopérative pour une alimentation solidaire, Alter-Conso distribue chaque semaine des paniers bio & locaux dans votre quartier. Légumes, fruits, pain, œufs, produits laitiers, biscuits, viande, épicerie en direct de nos paysans locaux !

[contact@alter-conso.org](mailto:contact@alter-conso.org)

### **ANCIELA**

Anciela suscite, encourage et accompagne les engagements des Lyonnais et alentours qui souhaitent construire une société écologique, solidaire et conviviale.

[contact@anciela.info](mailto:contact@anciela.info)

### **ARBALÉGUMES**

L'Arbralégumes est une association de distribution de paniers de produits bios, locaux, de saison et en circuit court qui met en relation les agriculteur·ices et les citoyen·nes sans intermédiaire.

[contact@arbralegumes.fr](mailto:contact@arbralegumes.fr)

### **COMPOSTEURS DE L'EMIR (LES)**

Gestion et coordination de composteurs partagés de quartier situés dans le 7e arrondissement. Pour un compostage local, favorisant le lien social et récupéré par les adhérents.

[composteurs.emir@mailo.com](mailto:composteurs.emir@mailo.com)

### **GUILL'AMAP**

Nous mettons en relation des producteurs BIO locaux et des habitants citoyens qui souhaitent les soutenir en s'engageant à prendre des paniers de produits pendant au moins 6 mois. Stabilité des prix pour les uns, revenu minimum pour les autres.

[guillamap@gmail.com](mailto:guillamap@gmail.com)

### **MAISON DE L'ENVIRONNEMENT DE LA METROPOLE DE LYON**

La Maison de l'Environnement rassemble des associations œuvrant pour la transition écologique. Grâce à notre médiathèque spécialisée et les nombreuses activités proposées, nous vous accompagnons pour devenir acteur d'une société plus résiliente.

[infos@maison-environnement.fr](mailto:infos@maison-environnement.fr)

### **MOUVEMENT DE PALIER**

Mouvement de palier accompagne les citoyen·nes à agir pour l'environnement avec leur entourage (voisin·es, collègues, proches...) parce que l'action collective a plus d'impact ! Nos moyens d'actions : la convivialité et la réduction des déchets !

[julia.lixon@mouvementdepalier.fr](mailto:julia.lixon@mouvementdepalier.fr)

### **ON THE GREEN ROAD**

"Le voyage comme transition personnelle, son partage comme transition du monde" : nous accompagnons des projets de voyage engagés, bas carbone et partagés, qu'ils soient locaux ou lointains, avec l'ambition de valoriser les alternatives.

[info@onthegreenroad.com](mailto:info@onthegreenroad.com)

### **UNIVOYAGE**

Univoyage anime des ateliers et aventures en itinérance douce pour permettre aux adultes en quête de sens de s'orienter vers des activités écologiques et solidaires.

[contact@univoyage.co](mailto:contact@univoyage.co)

### **WINGS OF THE OCEAN / ANTENNE LYON**

Wings of the Ocean est une association française de dépollution, fondée en 2018 dont l'action se concentre en 1er lieu sur les côtes maritimes et en second lieu sur les bords des cours d'eau ou des bassins.

[guillaume.maurel.fr@gmail.com](mailto:guillaume.maurel.fr@gmail.com) / [margaux@wingsoftheocean.com](mailto:margaux@wingsoftheocean.com)

# VILLAGE SOLIDARITÉS

## **1 CABAS POUR 1 ÉTUDIANT**

Mise en lien entre un.e citoyen.ne et un.e étudiant.e en précarité à proximité, pour l'aider à tenir le coup dans ses études (à travers du lien social et aide alimentaire).

[cabas@1cabaspour1etudiant.com](mailto:cabas@1cabaspour1etudiant.com)

## **ALURS - ASSOCIATION LYONNAISE D'UNION ET DE RECONSTRUCTION PAR LE SPORT**

ALURS veut répondre au désir de reconstruction des femmes ayant subi des violences conjugales en offrant à ces dernières un espace d'entraide et de bien-être par le sport ainsi que des groupes de parole mensuels.

[contact@alurs.fr](mailto:contact@alurs.fr)

## **ARTS DE LA VIE (LES)**

Ateliers hebdomadaires de réflexion, d'échange et d'initiation à la méditation visant à découvrir et installer les bases d'une vie sereine et équilibrée. Ateliers de détente créatifs et conviviaux de pratique du collage.

[lesartsdelavie@gmail.com](mailto:lesartsdelavie@gmail.com)

## **ASDSSI - ACTION SOLIDARITE DE DEVELOPPEMENT SANITAIRE ET SOCIALE A IDERGANE**

Depuis 14 ans, ASDSSI œuvre au Maroc et à Lyon pour la sensibilisation aux sujets de la santé, la promotion de l'artisanat Marocain, du tourisme solidaire, ainsi qu'au soutien et accompagnement de personnes défavorisées, isolées, ici et là-bas.

[asso.idergane@gmail.com](mailto:asso.idergane@gmail.com)

## **ASSOCIATION DES GABONAIS DE LYON ET SES ENVIRONS**

Promouvoir l'entente l'entraide et la cohésion entre les membres - Initier et animer des activités culturelles et sportives - Représenter les Gabonais de la région lyonnaise auprès des autorités administratives - Favoriser l'intégration des membres

[agle.association@gmail.com](mailto:agle.association@gmail.com)

## **ANR - ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES**

Danses en ligne, sorties pédestres, pétanque, bowling, sorties culturelles, voyages

[anrgroupe69@orange.fr](mailto:anrgroupe69@orange.fr)

## **BAGAGE'RUE**

Bagage'Rue est une bagagerie sociale. Son activité principale est donc de stocker les bagages des personnes qui en ont besoin et de leur en donner l'accès. Nous avons également un espace café ouvert à tous.tes pendant nos horaires d'ouverture.

[contact@bagagerue.org](mailto:contact@bagagerue.org)

## **CAP TNF**

Accueil de loisirs, animations jeunesse, LAEP, Espace ludique, Accès aux droits, Séjours familles, Sorties familiales, etc.

[captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr](mailto:captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr)

## **CENTRE SOCIAL ARCHE DE NOE**

Accueil de loisirs, animations jeunesse, LAEP, Espace ludique, Accès aux droits, Séjours familles, Sorties familiales, etc.

[archedenoe@arceedusalut.fr](mailto:archedenoe@arceedusalut.fr)

### **CLOCHE (LA)**

La Cloche crée et labellise des espaces inclusifs (commerçant-es Carillon), et propose des événements et activités (chorale, théâtre, écriture, cuisine...) entre voisin-es avec et sans domicile, afin de permettre à chacun-e de s'épanouir.

[lyon@lacroche.org](mailto:lyon@lacroche.org)

### **COCON SOLIDAIRE (LE)**

Le Cocon Solidaire, association à destination des femmes, aide à la (re)mise en mouvement de ses bénéficiaires et le rétablissement de leurs liens sociaux à travers des activités permettant la création d'une communauté, d'un cercle de sororité.

[contact@lecoconsolidaire.fr](mailto:contact@lecoconsolidaire.fr)

### **CONSCIENCE**

Conscience est une association convaincue que nous pouvons être issus de milieux hétéroclites, des différentes générations et faire avancer la société ensemble. Les Consciences doivent être éveillées

[conscience.lyon@gmail.com](mailto:conscience.lyon@gmail.com)

### **EMF LYON**

Au service des étudiants, l'association EMF (Etudiants Musulmans de France) œuvre depuis 2001 sur les campus lyonnais sur le plan social, culturel, intellectuel et bien d'autres... Un petit plus dans la vie de l'étudiant quoi !

[contact@lyon.emf-asso.com](mailto:contact@lyon.emf-asso.com)

### **EPICENTRE**

Épicentre est une épicerie associative, sociale et solidaire. Nous proposons à tout le monde des produits de qualité et zéro déchet en liens avec des producteurs locaux ! Nous proposons également un accompagnement social pour les personnes précaires

[epicentre.lyon8@gmail.com](mailto:epicentre.lyon8@gmail.com)

### **EQUIPAGE SOLIDAIRE (L')**

L'asso l'Equipe Solidaire vise à favoriser le bien être des jeunes. Elle est à l'origine de Delivraide, plateforme de livraison de kits gratuits aux étudiants en précarité. Pour en savoir plus sur nos missions, n'hésite pas à passer nous voir !

[lyon@equipagesolidaire.fr](mailto:lyon@equipagesolidaire.fr)

### **ESN COSMOLYON**

ESN CosmoLyon a pour objectif d'accueillir et d'intégrer les étudiants internationaux (en échange et hors échange universitaire) et de promouvoir la mobilité internationale auprès de jeunes français.

[equipe@cosmolyon.com](mailto:equipe@cosmolyon.com)

### **FEDERATION DU RHONE DU SECOURS POPULAIRE FRANCAIS**

Association généraliste qui œuvre au quotidien pour pratiquer la solidarité libre et volontaire avec les populations les plus fragiles. Le Secours populaire français appréhende leurs difficultés de tous ordres et dans la durée.

[contact@spf69.org](mailto:contact@spf69.org)

### **FORCE JEUNE FRANCE**

La Force Jeune France est une association créée en 2012. Elle rassemble des jeunes motivés et dynamiques, désireux de se mobiliser pour l'épanouissement de la jeunesse au travers d'actions socio-culturelles, sportives et des projets d'insertion professionnelle.

[administration@forcejeunefrance.net](mailto:administration@forcejeunefrance.net)

### **FOYER NOTRE DAME DES SANS ABRI**

L'association LE FOYER NOTRE-DAME DES SANS-ABRI vient en aide aux personnes isolées et aux familles en très grandes difficultés, aux réalités et souffrances multiples : personnes sans-abri, personnes victimes de violences, chômeurs de longue durée

[contact@fnds.org](mailto:contact@fnds.org)

### **GEM NOVA - GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE**

Groupe d'entraide mutuelle pour personnes cérébro-lésés et ou personnes avec maladies chronique évolutive. Nous proposons des activités de loisir pour favoriser l'insertion sociale et rompre l'isolement. Nous sommes ouverts en semaine et weekend

[gemnovalyon@gmail.com](mailto:gemnovalyon@gmail.com)

### **HABITAT ET HUMANISME RHONE**

HHR propose des solutions allant de l'hébergement d'urgence au logement accompagné dans des quartiers équilibrés. L'association propose aux personnes en situation de précarité des parcours adaptés avec l'objectif de créer du lien.

[rhone.benevolat@habitat-humanisme.org](mailto:rhone.benevolat@habitat-humanisme.org)

### **MAIN TENIR**

L'association MAINTENIR a pour mission d'assurer l'aide et l'accompagnement en tout lieu de vie et/ou le maintien à domicile des personnes dépendantes tant par l'âge, la maladie que le handicap temporaire ou définitif, ainsi que tout service à la personne.

[maintenir@maintenir.asso.fr](mailto:maintenir@maintenir.asso.fr)

### **MAMARAUDE**

Organisation de maraudes avec des repas chauds, équilibrés et faits-maison avec de la nourriture invendue (logique anti-gaspillage). Nous faisons également des ateliers de cuisine avec des patient.es atteint.es de maladies psychiatriques.

[mamaraude.asso@gmail.com](mailto:mamaraude.asso@gmail.com)

### **MON EMILE ASSOCIATION**

visite à accompagner bénévolement les personnes âgées dans leurs tâches quotidiennes, rompre leur isolement et être à leur écoute. Ses activités incluent la livraison de courses et médicaments, l'assistance numérique et administrative, les visites.

[bonjour@monemile.fr](mailto:bonjour@monemile.fr)

### **NIGHTLINE**

Nightline travaille à améliorer la santé mentale des jeunes à l'échelle individuelle et collective. Nos actions de prévention se déploient sur le territoire lyonnais, comme notre ligne d'écoute nocturne (de 21h à 2h30) anonyme et non directive.

[delphine.julienne@nightline.fr](mailto:delphine.julienne@nightline.fr)

### **PAPAVL**

Maintien à domicile dont : Travaux ménagers, Aide aux repas, Accompagnement, Actes essentiels de la vie, Présence & compagnie, Petits dépannages

[contact@papavl.fr](mailto:contact@papavl.fr)

### **PETITS FRERES DE PAUVRES (LES)**

L'équipe Petits Frères des Pauvres de Lyon 7<sup>se</sup> mobilise sur les territoires de Lyon 7<sup>ème</sup> pour améliorer le quotidien des personnes âgées isolées en organisant des visites à domicile, des rencontres et des sorties pour réduire leur isolement.

[Lyon7@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:Lyon7@petitsfreresdespauvres.fr)

### **PROTECTION CIVILE DU RHONE**

Nous réalisons des postes de secours pour assurer les premiers soins sur tous types d'événements, formons le grand public aux gestes qui sauvent. Nous réalisons aussi des maraudes sociales pour venir en aide aux personnes dans le besoin

[lyon@protectioncivile69.org](mailto:lyon@protectioncivile69.org)

### **PROXITE**

Proxité agit pour la réussite scolaire, l'orientation choisie et l'insertion professionnelle en difficulté, en leur proposant d'être accompagnés par un bénévole actif dans le monde du travail

[infos@proxite.com](mailto:infos@proxite.com)

### **RÉFLEXE PARTAGE**

Le Bus du Partage : un lieu mobile où chacun peut donner ce qu'il a en trop ou recevoir ce dont il manque et rencontrer les autres au lieu de les ignorer. Il est présent tous les mercredis devant la mairie du 7ème de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30.

[accueil@reflexepartage.org](mailto:accueil@reflexepartage.org)

### **RESSOURCERIE CREATIVE DE LYON (LA)**

La RCL est une association d'intérêt général et à but non lucratif. Ses objectifs sont la réduction des déchets sur son territoire par la sensibilisation du public, la promotion de modes de consommation alternatifs, l'intégration de personnes isolées

[contact@ressourcerielyon.fr](mailto:contact@ressourcerielyon.fr)

### **RESTOS DU CŒUR (LES)**

Distribution alimentaire - distribution de vêtements - aide à la personne

[Ad69.lyonvallee@restosducoeur.org](mailto:Ad69.lyonvallee@restosducoeur.org)

### **SELMA BACHA**

Aider les personnes dans le besoin et redonner le sourire

[Associationselmabacha@gmail.com](mailto:Associationselmabacha@gmail.com)

### **SERVICE DE COOPÉRATION AU DÉVELOPPEMENT**

Le SCD est une association promouvant l'engagement citoyen à travers le volontariat international sur des missions de 6 mois à 2 ans (Service civique et VSI) et la sensibilisation des publics sur le Grand Lyon.

[olivier.lagarde@scd.asso.fr](mailto:olivier.lagarde@scd.asso.fr)

### **SOS URGENCE GARDE D'ENFANTS**

Garde d'enfants urgentes et exceptionnelles à titre bénévole lors d'une rupture du mode habituel

[lyon@sosurgencesmamans.com](mailto:lyon@sosurgencesmamans.com)

### **UDAF RHONE ET METROPOLE**

Porte-parole des familles, référent des réalités de vie des familles, porteur de services aux familles et aux plus vulnérables, animateur de notre réseau associatif

[institution@udaf-rhone.fr](mailto:institution@udaf-rhone.fr)

### **VISITE DES MALADES DANS LES ÉTABLISSEMENTS HOSPITALIERS DU RHÔNE - VMEH RHÔNE**

La VMEH RHONE assure des visites régulières auprès des malades, enfants et personnes âgées afin de combattre leur isolement en collaboration avec le personnel soignant et accueille des Aidants en halte répit. Nous recherchons activement des bénévoles

[vmeh.rhone@gmail.com](mailto:vmeh.rhone@gmail.com)

## **YOON**

YOON accueille, conseille et accompagne les personnes étrangères ou d'origine étrangère, dans la recherche d'un emploi à hauteur de leurs compétences, en France

[contact@yoonfrance.com](mailto:contact@yoonfrance.com)

## **VILLAGE SPORTS**

### **ACADÉMIE TIAN LONG**

Arts martiaux et énergétiques chinois : Tai chi chuan, Qi gong, Kung fu, Calligraphie. Enseignement donné par maître SUN Gen Fa, 8ème dan, qui est l'auteur des "Arcanes du Tai ji quan" qui détaille les principes qui sous-tendent ces pratiques.

[academietianlong@gmail.com](mailto:academietianlong@gmail.com)

### **ACANNE CAPOEIRA ANGOLA LYON**

L'association de capoeira angola Acanne Lyon dispense des cours pour tous publics et tous niveaux à Lyon 7eme, dans le quartier de la Guillotière. La capoeira est une pratique sportive martiale brésilienne mêlant danse, combat et musique.

[acanne.rillieuxlapape@gmail.com](mailto:acanne.rillieuxlapape@gmail.com)

### **AH2R**

AH2R École traditionnelle d'arts martiaux depuis 2001

[associationah2r@gmail.com](mailto:associationah2r@gmail.com)

### **AIKIDO LYON 7**

Aikido - cours adultes

[aikido7lyon@gmail.com](mailto:aikido7lyon@gmail.com)

### **ALGM**

SPORTS LOISIRS (badminton - natation - pétanque - marche nordique - yoga ) COMPETITION (basket - gymnastique- trampoline) - CULTURE (danse - musique - tarot - théâtre) - ACTION CITOYENNE (sport santé)

[algmsecretariat@gmail.com](mailto:algmsecretariat@gmail.com)

### **ALGM BASKET**

Activité sportive de Basket en compétition, et également de Basket Loisir, Basket Santé, Basket Entreprise, Inclusion par le sport, dans les écoles, au collège, et de nombreux autres Projets de développement dans notre arrondissement

[algbasket7@gmail.com](mailto:algbasket7@gmail.com)

### **AMITIÉ NATURE LYON**

Activités sportives : randonnées pédestres (différents niveaux), moyenne montagne, sorties raquettes, badminton, et marche nordique. Activités culturelles : visites guidées à thème dans Lyon ou alentours, club de lecture, jeux de société, généalogie.

[anlyon.contact@gmail.com](mailto:anlyon.contact@gmail.com)

### **ARCHERS DE LUGDUNUM VII (LES)**

Pratique du tir à l'arc. En salle, en extérieur, en individuel et en équipe. Une pratique familiale et conviviale !

[president@lugdunum7.fr](mailto:president@lugdunum7.fr)

### **BADMINTON CLUB DE LYON**

Nouveau créneau du Badminton Club de Lyon tous les vendredis soit de 18h30 à 19h30 pour des jeunes de 14 à 18 ans avec un entraîneur diplômé !

[contact@bacly.fr](mailto:contact@bacly.fr)

### **CKLOM - CANOË KAYAK LYON OULLINS LA MULATIERE**

Pratique du canoë-kayak en loisir et/ou compétition et école de pagaie pour les enfants

[Cklyonoullinslamulatiere@gmail.com](mailto:Cklyonoullinslamulatiere@gmail.com)

### **CARACALS LYON QUADBALL**

Le quadball, inspiré du quidditch est un sport LGBT friendly obligatoirement mixte, mélange de handball, rugby et dodgeball.

[lyonquadball@gmail.com](mailto:lyonquadball@gmail.com)

### **CARGO**

CARGO est une association lyonnaise de 975 adhérent-es qui propose la pratique de 12 activités sportives et culturelles, en loisir ou en compétition dans un esprit d'inclusion et de non-discrimination, notamment pour les personnes LGBTI+.

[bureau@cargolyon.org](mailto:bureau@cargolyon.org)

### **CASA SPORTS LYON**

Permettre la pratique du Futsal pour tous, organisation d'événements sportifs

[casasportslyon@gmail.com](mailto:casasportslyon@gmail.com)

### **CENTRE DE YOGA LYON JEAN MACE**

Le Centre de Yoga Lyon Jean Macé cherche à développer la connaissance et la pratique du Yoga. La salle accueille des petits groupes (de 6 à 8 pratiquants) toute la semaine et le long de l'année scolaire. Des cours d'essai sont possibles toute l'année

[laurent.simon@mailo.com](mailto:laurent.simon@mailo.com)

### **COMITE DEPARTEMENTAL EPGV 69 (GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)**

Notre association promeut le sport-santé non-compétitif. Les activités que nous proposons dans le 7ème sont les suivantes : yoga, pilates, gym douce, gym d'entretien, gym équilibre, stretching et relaxation, renforcement musculaire adapté...

[rhonemetropolede lyon@comite-epgv.fr](mailto:rhonemetropolede lyon@comite-epgv.fr)

### **ELAN SYNDICAL**

Notre association affiliée à la Fsgt propose les activités suivantes: l'adhésion à prix unique permet d'accéder à toutes les activités proposées.

[elansyndicalrhone@gmail.com](mailto:elansyndicalrhone@gmail.com)

### **FIGHTING SCHOOL LYON GERLAND**

Enseignement loisir et compétition des disciplines de sport de contact : Full Contact, K1, Kick Boxing et préparation physique

[fightingschoollyongerland@gmail.com](mailto:fightingschoollyongerland@gmail.com)

### **FORRO EM LYON**

Forró em Lyon organise des cours de danse hebdomadaires et des soirées dansantes. Venez découvrir la joie du Forró, danse à deux brésilienne, au sein d'une communauté très accueillante ! Pas besoin d'avoir un.e partenaire pour s'inscrire aux cours.

[forroemlyon@gmail.com](mailto:forroemlyon@gmail.com)

### **JIYNA SEISHIN: BOXE OKINAWAIENNE**

Karaté jutsu, ju jutsu et défense à la canne

[jiyna.seishin@gmail.com](mailto:jiyna.seishin@gmail.com)

### **JUDO-CLUB DE GERLAND**

JUDO à partir de 4 ans ( baby judo) 4 - 6 ans, mini-poussins, poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors et séniors JUDO JITSU TAISO (GYMNASTIQUE ENTRETIEN) PREPA PHYSQUE COMPETITIONS ET PREPARATION AUX PASSAGES DE GRADES CEINTURES NOIRES

[brunet.marylenejcg@gmail.com](mailto:brunet.marylenejcg@gmail.com)

### **LA STRATEGIE ÉCHIQUEENNE (SIGLE LSÉ)**

Pratique (Initiation, perfectionnement, etc.) du jeu d'échecs.

[strategie.evl@gmail.com](mailto:strategie.evl@gmail.com)

### **LADC - DANSE ET FORME**

Cours danses enfants / Danses de couple (Salsa, Bachata, West Coast Swing, Rock, Zouk Brésilien) / Danses solo (Hip-Hop, Dancehall, Afro, Jazz, Classique, Contemporain, claquettes US et Irish Dance, Broadway Jazz...) / Forme / Chant

[administration@lyonartsdancecenter.fr](mailto:administration@lyonartsdancecenter.fr)

### **LOU TENNIS**

Pratiques du tennis et du padel, tous niveaux (Débutant au haut niveau), cours collectifs/Individuels Adultes et Jeunes

[loutennisparc@orange.fr](mailto:loutennisparc@orange.fr)

### **LYON ATHLETISME**

LYON ATHLETISME pratique l'athlétisme de la découverte vers la compétition (dès 6 ans). Nous sommes sur les sites de Gerland, la Duchère et Parilly. Nous proposons aussi la pratique du running loisir et de l'athlétisme forme santé.

[lyonathletisme@orange.fr](mailto:lyonathletisme@orange.fr)

### **LYON HANDBALL**

Club familial et de quartier prônant le développement du handball pour toutes et tous par une ambiance conviviale et une formation de qualité Notre devise : Jouer et Gagner Ensemble !

[secretaire@lyonhb.fr](mailto:secretaire@lyonhb.fr)

### **LYON ROLLER METROPOLE**

Initiation et perfectionnement des différentes disciplines du roller

[contact@lyonroller.fr](mailto:contact@lyonroller.fr)

### **LYON SPORT METROPOLE**

Association omnisport avec 18 sections sportives représentent une trentaine d'activités et 2000 adhérents. L'association accueil différents publics selon les possibilités de chaque section. Les porteurs de handicaps pratiquent avec les valides.

[direction@lyonsportmetropole.org](mailto:direction@lyonsportmetropole.org)

### **LYON TCHOUKBALL CLUB**

Sport collectif mixte et sans contact. Session d'entraînement adultes les mardis et jeudis gymnase Clémenceau ; et session enfants le lundi gymnase Delessert.

[lyon.tchoukball.club@gmail.com](mailto:lyon.tchoukball.club@gmail.com)

### **LYON VELO**

Sorties cyclistes a la journée et petits voyages de 3 à 5 jours

[adherent@lyon-velo.org](mailto:adherent@lyon-velo.org)

### **MOTOCYCLE CLUB DE LYON**

Toutes disciplines sportives moto, Tourisme moto, Formateur d'officiel, Organisateur évènement sportif moto.

[motoclubdelyon@orange.fr](mailto:motoclubdelyon@orange.fr)

### **NO KACHI LYON**

Karaté, karaté défense, karaté bien-être, cardio boxing et body karaté

[fateh.bourmel@nokachi-lyon.fr](mailto:fateh.bourmel@nokachi-lyon.fr)

### **PASSERELLE (LA)**

La passerelle est une association de sport adapté proposant des activités sportives aux personnes en situation de handicap mental ou psychique.

[asso.lapasserelle@free.fr](mailto:asso.lapasserelle@free.fr)

### **PROMENADES & SANTE**

Promenades & Santé organise chaque mardi à 14h au départ d'un point TCL (bus, métro ou tram) une balade de 2H environ dans les rues et parcs de la métropole Lyonnaise. Le jeudi dès 9h30, une marche avec bâtons est prévue dans les parcs lyonnais.

[promenadesetsante69@gmail.com](mailto:promenadesetsante69@gmail.com)

### **PWTRSA**

Enseigner les techniques de défense contre des agressions extérieures et également d'avoir plus confiance en soi

Travailler le renforcement musculaire et le cardio training

[cayode@hotmail.fr](mailto:cayode@hotmail.fr)

### **SAINT FONS GERLAND SAVATE**

Pratique de la Savate boxe française pour tous ainsi que de la salade forme. Pratique aussi de la canne de combat et de cours de préparation physique

[franck.meneroud@gmail.com](mailto:franck.meneroud@gmail.com)

### **SHAKTI BHAKTI**

Cours de yoga tous niveaux pour adultes

[kundaliniyoga@shakti-bhakti.org](mailto:kundaliniyoga@shakti-bhakti.org)

### **SIDH DANCE**

Création de spectacles vivants : créer des spectacles et événements publics, pouvant mettre en jeu diverses disciplines artistiques et notamment la danse, la comédie, le chant, la musique et la lumière

[contact@sidh-dance-company.com](mailto:contact@sidh-dance-company.com)

### **SPES SPORT ET SANTE**

La SPES organise des activités de Gym, Gym douce, Yoga, Tai Chi, randonnées pédestres et à ski, raquettes, natation

[sport-et-sante@spes-lyon.fr](mailto:sport-et-sante@spes-lyon.fr)

### **TENNIS DE TABLE DE GERLAND**

Entraînement de tennis de table dans 8 salles du 7<sup>e</sup> arrondissement + stage "multi activité et tennis de table" à chaque vacances scolaires

[sylvainchometton@hotmail.com](mailto:sylvainchometton@hotmail.com)

### **THIEU LAM THIEU HONG GIA QUYEN**

Ecole traditionnelle de Kung Fu et de Tai Chi issue de Shaolin. Notre pratique met en avant la santé et le bien être des pratiquants.

[mathias.bouland@laposte.net](mailto:mathias.bouland@laposte.net)

### **TOUMLYON**

Le Taichi Chuan est un art martial d'origine chinoise, dit interne Il utilise le positionnement du corps pour être efficace. L'association pratique tous les aspects de cet art (forme, tui shou, arme).

[toum.lyon@gmail.com](mailto:toum.lyon@gmail.com)

### **UBUNTU'S CAPOEIRA LYON**

Développer et promouvoir la culture brésilienne, favoriser les échanges culturels entre la France et le Brésil au travers de la capoeira au sein de l'école Centro Cultural Esportivo Ubuntu's Capoeira.

[cceucl@outlook.fr](mailto:cceucl@outlook.fr)

### **WHYWEBALL**

Promotion de la pratique du basketball

[whyweball.asso@gmail.com](mailto:whyweball.asso@gmail.com)

### **WING TSUN DU RHONE**

Depuis plus de 15 ans à Lyon 7, l'Association Wing Tsun du Rhône propose des cours de Wing Chun Kung Fu. Nous proposons à nos élèves des cours adaptés au niveau de chacun permettant de progresser.

[awtr69@gmail.com](mailto:awtr69@gmail.com)