



Ville de  
**Montarnaud**

Version  
avec  
corrections  
et mises à jour

**ANNUAIRE  
des  
ASSOCIATIONS  
---  
Activités municipales  
---  
2021 - 2022**



> CULTURE & LOISIRS	P. 4
> ENVIRONNEMENT	P. 13
> SOCIAL & HUMANITAIRE	P. 15
> SPORT & BIEN-ÊTRE	P.16
> DIVERS	P.27
> STRUCTURES PUBLIQUES	P.30

*Annuaire des Associations  
et activités municipales 2021/2022*

*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...*

## ■ Boîte aux Cirquouités (La)

ACTIVITÉ DE LOISIRS ET RÉCRÉATIVE, ÉCOLE DE CIRQUE



**Contact :** Céline POURRET (directrice)

La Boîte aux Cirquouités  
ZAC du Pradas

40 mail Georges Sand  
34570 Montarnaud

>> 07 71 05 65 93

> ecoledecirque.labc@gmail.com

**Site :** 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

## ■ Caval'Aventure



LOISIRS ÉQUESTRES

**Contact :** Josyane PONT

Domaine du Mas Dieu  
34570 Montarnaud

>> 06 19 27 47 45 / 06 42 84 97  
21 / 06 87 48 89 89

> cavalaventure@orange.fr

### ACTIVITÉS :

L'association Caval'Aventure  
travaille en partenariat avec  
l'association Rando Ranch  
pour des activités élargies :

- 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.
- Équitation de loisir pour les enfants, samedi après-midi de 11h à 17h (tous les 15 jours).
- Vacances scolaires : 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 :** Laure DORAPHÉ

497 Rue du Pic Saint Loup  
34570 Montarnaud

>> 06 07 57 33 21

> doraphel@yahoo.fr

#### ACTIVITÉS :

L'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, cours avec des



contes animés et de la danse.

Nouveauté : des cours de danse-sophrologie sont proposés pour les adultes, ainsi que 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 de Scrabble de Montarnaud (Le)

LOISIRS



**Contact :** Laurent ARNAUD

5 rue de la fontaine,  
34570 Montarnaud

>> 06 22 56 16 51

> laurent.montarnaud@  
gmail.com

**ACTIVITÉ :** Séances de Scrabble  
en duplicate les jeudis soir et  
vendredi après-midi.

## ■ Club Taurin Montarnéen

LOISIRS

**Contact :** Anthony ARAUJO

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 :** Jean-Louis CAIZERGUES (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 : ...

## ERRATUM

L'association  
Elles'M

cesse son activité  
/ septembre 2021

## ■ 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](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.



## ■ L'Écrit-tôt

### ATELIERS D'ÉCRITURE ET AUTRES ACTIVITÉS CRÉATIVES

#### Contact :

**Emmanuelle CABROL**

1 Passage du Bois Dur

34570 Montarnaud

>> 06 31 97 70 21

> [assoc.lecritot@gmail.com](mailto: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 :**  
**Phousith NORODOM**  
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 :** Mounia OUJEBOUR

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 suscitée 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 :** Jacqueline  
CHAULET (Présidente)

487, rue du Pioch Ourbatieu

>> Présidente : 06 14 44 47 78

>> Secrétaire : 06 22 27 98 68

> montarnissimo@gmail.com

**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 62 98 81 45

> assopianoacoeur@gmail.com

**Site :** [https://www.](https://www.pianoacoeurmontarnaud.fr)

[pianoacoeurmontarnaud.fr](https://www.pianoacoeurmontarnaud.fr)

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



## ■ Syndicat de chasse

### CHASSE

**Contact :** Joël MANCHON

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 :** Claudine PIOCH

8 rue des Lauriers

>> 06 13 15 15 71

> zoomphotoclub@yahoo.fr

**Site :** [http://](http://clubphotomontarnaud.wordpress)

clubphotomontarnaud.

wordpress

**ACTIVITÉ :** Initiation photo, expo rencontre photographe amateur (octobre), expo du Club (juin). Réunions 2 fois par semaine : mercredi à partir de 20h30 et samedi à partir de 10h. Ateliers photos samedi matin. Sortie photo mensuelle. Cotisation 35 €.





## ■ Bergers du Pic (Les)

### LOISIRS

**Contact :** Cécile DUBOCQ

3 Plan des Oliviers

34570 Montarnaud

>> 06 76 40 91 04

> cecile.dubocq@wanadoo.fr

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

## ■ Environnement Montarnéen

DÉFENSE, SAUVEGARDE ET VALORISATION ENVIRONNEMENTALES

**Contact :**

Anne-Marie THOUZELLIER

Maison des associations

61 av Gilbert Sénès

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)

- 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 Pequenina » 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

> lesjardinsdetellus@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.



## ■ 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

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

### ACTIVITÉS :

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

- Vente : le mercredi de 9h à 12h **uniquement** (fermé l'après-midi)  
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

ou

> ad34.montarnaud@  
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 de la Covid-19. 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

**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>e</sup> Dan – brevet d'état.



## ■ Actifs par nature



### PRATIQUE DE LA COURSE D'ORIENTATION

**Contact :** Justine JAROSSAY

>> 06 75 71 96 13

> actifsparnature@gmail.com

**Site :** <http://actifsparnature.sportsregions.fr>

**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

**Contacts :** (Vices présidents)  
**Jean-Michel GARCIA**

>> 06 51 95 10 84

**Gérard GUIGOU**

>> 06 52 79 67 49

2 allée des Sports 34570  
Montarnaud

>> 04 67 57 48 11

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

**Site :** [asmpv.footeo.com](http://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 :** Laure DORAPHÉ  
497 Rue du Pic Saint Loup  
34570 Montarnaud  
>> 06 07 57 33 21  
> doraphel@yahoo.fr

**ACTIVITÉ :** cours de danse indienne pour les enfants, les adolescents et les adultes. Pour les plus petits à partir de 3-4 ans, cours avec des contes animés et de la danse. Nouveauté : cours de danse-sophrologie pour les adultes, séances de sophrologie en groupe ou en individuel (à la demande).

La sophrologie Caycedo peut être adaptée à la danse permettant ainsi



**Sophrologie  
Danse  
Contes pour  
enfants**

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 : Bruno SANIER**

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@gmail.com

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



## ■ Instants Pour Soi Sophrologie

### BIEN-ÊTRE

**Contact :** Karine FOREL  
17 rue Ernestine Montreuil  
34570 Montarnaud  
>> 06 37 39 42 34  
> instantspoursoi.sophro@orange.fr

**ACTIVITÉ :** Séances de détente, de bien-être, le temps d'une pause avec soi même. Les séances se font en groupe (individuelles sur demande).

## ■ MITOA

### ART MARTIAL - BOZENDO

**Contact :** Philippe DALBAN  
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 HANDBALL

**Contact :** Boris FALANDRY  
7 impasse Le Clos du Verdier



34570 Montarnaud  
>> **Président :** 06 70 47 06 05  
>> **Secrétaire :** 06 44 07 06 62  
> 6134079@ffhhandball.net

**Site :** <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 :** Mounia OUJEBOUR

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 suscitée par les récentes actualités. C'est une association intergénérationnelle et interculturelle. Elle partage les valeurs de la République. Tous les montarnaudais sont invités à venir partager nos futures actions.

## ■ Multiboxe Montarnaud K1 Thai

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 :** Lionel CALAGE

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://](https://randomontarnaud.blogspot.com)

[randomontarnaud.blogspot.com](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 2021-2022 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, crée et développé 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.

## ■ Taekwondo Cœur Hérault

TAEKWONDO ET BODY  
TAEKWONDO - ART  
MARTIAL CORÉEN

**Contact :** Ghislaine SANTINO







(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.

## ■ Tennis Club de Montarnaud

**PRATIQUE ET ÉCOLE DE  
TENNIS**

**Contact** : Pierre-Yves  
**LE ROUX**

90 allée des sports

34570 Montarnaud

>> **04 99 62 08 16**

> tcmontarnaud@fft.fr

>> **Président** : 06 78 79 86 65

> pylr21@orange.fr

**Site** : <https://club.fft.fr/tcmontarnaud>

**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.



## ■ VTT Montarnaud

### PRATIQUE DU VÉLO TOUT TERRAIN

**Contact :** Thierry ARTUS

>> 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 :** Gabriel CANTIER

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](mailto: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.

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.

## ■ 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

## ■ 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)*

*Les horaires et le maintien des animations seront adaptés selon les mesures sanitaires.*

### 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](mailto:ecole-musique@cc-vallee-herault.fr)

**INFOS :** Les cours ont lieu :  
>> Avenue Font Mosson,  
34570 Montarnaud  
ou  
>> Boulevard du Moulin  
34150 Gignac

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



**Page facebook de  
l'école intercommunale  
de musique :** [https://  
www.facebook.com/  
EMIVALLEEDELHERAULT/](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 :** les lundis de 16h à 18h à la bibliothèque.

• **Cours collectifs adultes :** 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.

## ■ 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 2021/2022 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](mailto: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 ouverture 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.*

*Contact Mairie : 04 67 55 40 84.*

## ■ Index des associations

- |   |      |   |       |
|---|------|---|-------|
| > A.C.M. Aïkido Club de Montarnaud        | 16   | > Formplus GV                           | 20    |
| > A.C.P.G. C.A.T.M. (Anciens Combattants) | 27   | > Garrigue Gourmande                    | 13    |
| > Actifs par Nature                       | 17   | > Instants pour soi                     | 21    |
| > A.N.A.C.R.                              | 27   | Sophrologie                             | 21    |
| > A.S.M.P.V. Football                     | 17   | > Jardins de Tellus (Les)               | 14    |
| > Assoc'Montarnelles                      | 28   | > L'Écrit-tôt                           | 9     |
| > Badminton Club Montarnéen               | 18   | > MHBC Montarnaud Handball Club         | 21    |
| > Bergers du Pic (Les)                    | 13   | > MITOA                                 | 21    |
| > Boîte aux Cirquouités (La)              | 4    | > MONARC                                | 10    |
| >> Boule Montarnéenne (La)                | 4-18 | > Montarnaud C'est Vous                 | 29    |
| > Caval'Aventure                          | 4    | > Montarnaud Créatif                    | 10    |
| >> Cercle des Lotus (Le)                  | 5-18 | > Montarnaud Ensemble                   | 29    |
| > Club de Scrabble de Montarnaud (Le)     | 6    | >> Montarnaud Pluriels                  | 11-21 |
| > Club Taurin Montarnéen                  | 6    | > Montarnissimo                         | 11    |
| > Compagnie du Geste (La)                 | 6    | > Multiboxe K1 Thaï                     | 22    |
| > Cooperzic                               | 7    | > Piano à cœur                          | 11    |
| > Corpus Anima                            | 19   | > Rallye Sport Découverte               | 22    |
| > Diane Montarnéenne                      | 7    | > Rando Montarnaud                      | 23    |
| > Dong Shu                                | 19   | > Restos du Cœur (Les)                  | 15    |
| > ELLES'M                                 | 8    | > Sur le chemin de la pleine conscience | 24    |
| > Energy'zen                              | 20   | > Syndicat de Chasse                    | 12    |
| > Environnement Montarnéen                | 13   | > Taekwondo Cœur Hérault                | 24    |
| > Espoir pour un Enfant                   | 15   | > Tennis Club de Montarnaud             | 25    |
| > Etincelle                               | 8    | > VTT Montarnaud                        | 26    |
| > F.C.P.E.                                | 28   | > Zoom Photo Club                       | 12    |

## ■ Services publics

- |                                   |    |                     |    |
|-----------------------------------|----|---------------------|----|
| > Bibliothèque Municipale         | 30 | > Espace Multimédia | 32 |
| > École Intercommunale de Musique | 31 | > Service Jeunesse  | 32 |

## ■ 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** : avenue Font Mosson

**City stade** : rue des Érables

**Préfabriqué** : avenue Font Mosson

**Terrain de pétanque** : allée des Sports





Ville de  
**Montarnaud**

Rendez-vous tous les ans  
début septembre  
sur l'Esplanade  
pour la Journée des Associations

80, avenue Gilbert Sénès - 34570 Montarnaud - Téléphone : 04 67 55 40 84 - Fax : 04 67 55 52 65 - [contact@montarnaud.fr](mailto:contact@montarnaud.fr)

 [www.montarnaud.com](http://www.montarnaud.com) -  Ville de Montarnaud