



# Association Bouchemaine Multi-Loisirs



## Saison 2026-2027

**Présentation des 35 activités**

**Assemblée Générale Annuelle**  
**Date à déterminer**  
**Complexe Sportif du Petit Vivier**

*Bouchemaine Multi Loisirs - 3 quater rue Chevreière - 49080 Bouchemaine*

*Mail : [bouchemaine.multi.loisirs@gmail.com](mailto:bouchemaine.multi.loisirs@gmail.com) Tel : 06.59.28.43.62*

*Site internet : [www.bml49.fr](http://www.bml49.fr)*

Créée en 2001, Bouchemaine Multi Loisirs est une association loi 1901 à caractère récréatif, culturel et social. Ses statuts et son règlement intérieur sont disponibles sur son site internet [www.bml49.fr](http://www.bml49.fr).

Elle fonctionne sur la base de l'échange de « savoirs » et de « savoir-faire » grâce à ses bénévoles qui encadrent un grand nombre d'activités et fait appel également à des professionnels dans les activités sportives qui nécessitent des compétences d'encadrement.

L'association souscrit une assurance en responsabilité civile.

### **SES OBJECTIFS :**

- Favoriser le vivre ensemble et la convivialité,
- Favoriser l'accès pour tous aux activités proposées dans des domaines variés, à savoir, des activités manuelles, physiques, de bien-être, ludiques et intellectuelles.

### **SES VALEURS : Respect – Dignité humaine – Solidarité**

**Pour participer aux activités de BML vous devez :**

- ✓ **Télécharger le bulletin d'adhésion** de l'année 2025-2026 sur le site de BML et l'imprimer,
- ✓ **Remplir très lisiblement** ce bulletin d'adhésion (surtout l'adresse mail),
- ✓ **Cocher les activités choisies** auxquelles vous souhaitez participer, certaines sont gratuites et d'autres sont payantes,
- ✓ **Additionner** le montant de l'adhésion (15 € pour une personne résidant à Bouchemaine et 10 € pour son conjoint, 25 € pour une personne extérieure et 10 € pour son conjoint) avec le prix des activités payantes choisies,
- ✓ **Régler** le montant total dû par un **chèque unique** à l'ordre de **Bouchemaine Multi Loisirs**, indiquer au dos du chèque le détail des activités payantes,

- ✓ **Déposer** le bulletin d'adhésion et le chèque dans la boîte aux lettres de BML. (nouvelle adresse à venir)

La période des adhésions débute à partir du vendredi 26 juin 2026, jour de présentation de l'ensemble des activités. L'adhésion est définitive pour l'année et son montant reste acquis à l'association, cependant les chèques d'adhésion ne sont encaissés qu'après le début des activités.

Les activités payantes sont encadrées par des professeurs diplômés et le nombre de cours est de 30 pour l'année. Le nombre des inscriptions est limité par le professeur. La priorité est donnée aux personnes déjà inscrites à condition d'avoir déposé son bulletin d'adhésion le plus tôt possible. Après toute nouvelle inscription est accordée tant qu'il reste des places.

Il est proposé aux adhérents de BML qui souhaiteraient découvrir une activité de participer à un essai avant l'inscription définitive avec l'accord du responsable de l'activité.

#### **En inscrivant votre adresse mail sur le site internet :**

- ✓ **Vous recevrez chaque semaine** l'agenda des activités pour lesquelles des précisions sont nécessaires, ces informations sont également disponibles en page d'accueil du site à la rubrique « les activités de la semaine »,
- ✓ **Vous recevrez deux fois dans l'année** (décembre et juin) le bulletin infos qui relatent les événements forts de l'association ainsi que les projets d'activités, des voyages, des sorties...

Notre association est calquée sur le calendrier de l'année scolaire, elle débute ses activités courant septembre, le calendrier de reprise vous sera communiqué et les termine en juin. Elle ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires sauf accord spécifique.

# Activités manuelles

## Reliure

*Réalisation de tous travaux de reliure et de restauration de livres.*

► Contact : Francine Peyre 06 80 08 69 35

► Vendredi 14h00-17h00

Salle Ambre Espace des Landes

**Adhésion BML + 30€ l'année**

## Modélisme

Construction ou assemblage de tous types de modèles réduits : Bateaux, avions, voitures, trains etc. faisant appel à des techniques diverses. Organisation de sorties pour leur utilisation.

► Contact : Philippe Rocher 06 77 99 45 48

► Mardi de 13h30 à 17h30

Salle Indigo Espace des Landes

**Adhésion BML + 20€ l'année**

## Bijoux en perles Miyuki

*Création de bijoux en perles MIYUKI, petites perles cylindriques en verre d'une grande variété de couleurs.*

► Contact : Sylvie Le Brech 06 58 12 17 53

► Lundi de 14h00-17h00

Bureau BML Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Cartonnage

*Fabrication d'objets, boîtes, classeurs, albums photos, à partir de feuilles de carton, de colle et de tissus ou de papiers de couverture.*

► Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

► Vendredi 9h30-12h00

Salle Indigo Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Atelier peinture

*Ces rencontres s'adressent à des personnes ayant déjà acquis les techniques de base, pour partager un moment convivial. Il ne s'agit pas de donner ou recevoir des cours.*

► Contacts : Annie Rocher 06 72 56 60 42

Claire Gaugain 06 86 45 01 81

► Mercredi 14h00- 17h00

Bureau BML Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Scrapbooking

*Loisirs créatif consistant à mettre en scène des photographies, généralement rassemblées en album, dans un décor que l'on réalise soi-même.*

► Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

► Jeudi 9h30 - 11h30

Bureau BML Espace des Landes

**Adhésion BML**

# Activités physiques

## Marche 1 heure

*Des parcours découverte d'une heure avec un rythme adapté à nos seniors.*

► Contact : Loïc Piriou 06 23 88 48 86 + équipe

► Mardi 14h30-15h30 Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

**Adhésion BML**

## Randonnée pédestre

*La finalité de la marche, n'est pas la performance, mais l'épanouissement individuel. Elle favorise les échanges et la découverte de paysages différents.*

► Contact : Christian Gobin 06 60 48 42 50 + équipe

► Jeudi 14h00-16h00 Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

**Adhésion BML**



## Marche nordique

*Un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.*

► Lundi 10h00-11h30

Contact : Christian Gobin 06 60 48 42 50 + équipe

► Vendredi 9h30-11h30

Contact : Henri Poizat 06 66 45 34 56 + équipe

Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

**Adhésion BML**

## Danse en ligne

*Danser sur des rythmes de rock, rumba, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba, etc., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.*

► Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89

Danielle Libault 06 38 24 73 12

Claire Gaugain 06 86 45 01 81

► Lundi 10h30-12h00 (Odile)

Salle de danse du Petit Vivier

► Lundi 13h45-15h15 (Danielle)

Salle de danse du Petit Vivier

► Vendredi 14h00-15h30 (Claire)

Salle de danse du Petit Vivier

**Adhésion BML + 60€ - 30 séances d'1h30**

## Vélo balade

*Pour la pratique du vélo balade à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours accessibles en VTC et VTT.*

► Contact : Christian Dhienne 06 51 76 35 80

Pierre Cochet 07 81 60 29 92

► Lundi 14h00-18h00

Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

**Adhésion BML**

## Vélo électrique

*Pour la pratique du vélo électrique à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 30 à 40km.*

► Contact : Philippe Billy 06 59 64 75 82

Philippe Chesson 06 82 23 02 96

► Mercredi 14h00-17h00

Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

**Adhésion BML**

## Vélo Rando

*Pour la pratique du VTT, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 40km environ.*

► Contact Jean Cesbron 06 09 91 73 94

Marie-Laure Cesbron 06 14 88 64 40

► Mardi 13h30-16h30

Lieu de RDV : parking de la pharmacie

**Adhésion BML**

## Mini tennis

*Des matchs de 10mn en simple ou en double sur un terrain de 12m x 6m. Pour entretenir forme et vitalité tout en s'amusant.*

► Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15

► Lundi 15h30-17h30

Salle de basket du Petit Vivier

► Jeudi 15h30-17h30

Salle de basket du Petit Vivier

**Adhésion BML**

## Cours de tennis de table

*Matchs sans stress agrémentés d'un challenge annuel.*

► Contact : Jacques Terrien 06 83 80 33 79

► Contact : Dominique Salle 06 29 07 67 17

► Contact : Thierry Breton 06 78 78 71 30

► Jeudi 9h30-10h30

Salle de sport Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Tennis de table détente

*Matchs sans stress agrémentés d'un challenge annuel.*

► Contact : Jacques Terrien 06 83 80 33 79

► Lundi 15h00-17h30

Salle de sport Espace des Landes

► Jeudi 10h30-12h00

Salle de sport Espace des Landes

**Adhésion BML**



# Activités Bien être

## Yoga

*Apprendre à utiliser sa respiration et son corps au travers de postures simples et adaptées par soi-même pour soi-même. Le yoga ne se décrit pas, il se ressent, cela vous permettra d'apprécier le « ici et maintenant »*

- ▶ Contact : Chantal Haussy 06 71 01 66 54 – Odette Bodineau 06 35 90 14 29
- ▶ Jeudi 14h00 - 15h00 (Odette) Salle du Val de Maine
- ▶ Vendredi 11h00 – 12h00 (Chantal) Salle du Val de Maine

**Adhésion BML + 85€ les 30 séances**

## Gym douce

*Activité ludique pour renforcement musculaire tout en douceur et musique. Maintenir durablement ses capacités physiques et psychiques.*

- ▶ Contact : Françoise Bézie 06 88 34 45 95
- ▶ Mercredi : 11h15 - 12h15 Salle de danse du Petit Vivier

**Adhésion BML + 85€ les 30 séances**

## Gym Taïso

*Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le Taïso s'adresse à tout le monde quel que soit son âge et ses capacités.*

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Mardi de 8h00-9h00 ou 9h00-10h00 Salle du Dojo au Petit Vivier
- ▶ Jeudi 10h00-11h00 Salle du Dojo au Petit Vivier

**Adhésion BML + 60€ les 30 séances**

## Stretching

*Mobilité articulaire, souplesse tendineuse, élasticité musculaire, contrôle de la respiration... Une bonne séance de stretching et ça repart.*

- ▶ Contact : Chantal Haussy 06 71 01 66 54 -- Sylvie Le Brech 06 58 12 17 53
- ▶ Mercredi 10h15-11h15 Salle de danse du petit Vivier

**Adhésion BML+ 85€ les 30 séances**

## Gym et concentration

*Travail de l'équilibre de notre corps dans sa globalité, en utilisant des mouvements qui aident à se sentir bien, centré, plein d'énergie et plus confiant.*

- ▶ Contact : Maurice Réthoré 06 60 88 45 63
- ▶ Jeudi 9h30-10h30 Salle du Val de Maine

**Adhésion BML+ 150€ les 30 séances**

## Pilates

*Le Pilates permet de développer le maintien, l'équilibre et la force. En effet, la posture est améliorée et les muscles profonds sont renforcés. Les maux de dos sont atténués et les risques de blessures sont diminués.*

- ▶ Contact : Anne Plaçais 06 70 86 08 86
- ▶ Lundi 14h00-15h00 : Salle de tennis de table du Petit Vivier

**Adhésion BML+ 120€ les 30 séances**

# Activités ludiques

## Tarot

*Moment de partage et de convivialité.*

► Contact Michel Gouëlo 02 41 77 16 22 – Armand Goislard 07 83 12 88 81

► Mardi 14h-18h

Salle du Val de Maine

**Adhésion BML**

## Atelier chansons

*Le chant est un loisir aux mille vertus, à la fois sportif, créateur d'émotions et bon pour le moral.*

► Contact : Danièle Craquelin 06 81 94 06 14

► Un lundi sur 2 suivant agenda de 14h00- 15h30

Salle Puech au stade Artaud

**Adhésion BML**

## Scrabble

*Scrabble classique et duplicate. Le Scrabble est une activité idéale pour se cultiver, s'amuser et garder l'esprit alerte, tout en tissant des liens amicaux.*

► Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89 – Martine Tournois 06 81 48 52 32

► Vendredi 14h15-17h15

Salle Indigo Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Echecs

*Participants de tous niveaux. Chacun d'entre nous est prêt à initier des débutants et donc n'hésitez pas à vous joindre à nous, vous ne le regretterez pas.*

► Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

► Vendredi 14h30-17h00

Bureau BML Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Pétanque

*Parties sans stress agrémentées de challenges.*

► Contacts :

► Mardi 14h00-18h00 - Gilbert Bron 02 41 77 11 57

► Vendredi 14h00-18h00 - Marc Morgat 06 08 57 34 56

Terrain du Centre Sportif du Petit Vivier.



**Adhésion BML**

## Bowling

*Venez découvrir une activité ludique dans une ambiance très sympa.*

► Contacts : Guy Guillard 06 95 18 18 00

► 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14h00 à 17h00

Au complexe SYLVER BOWL de Beaucouzé.



**Adhésion à BML et 15€ par séance (3 parties, une boisson et location de chaussures)**

# Activités intellectuelles

## Anglais littérature

*Le cours se fait en anglais. Programme varié portant surtout sur le théâtre et la poésie. La compréhension et la participation au cours supposent un niveau de langue minimum.*

► Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

► Mardi 14h30-17h00

Bureau BML Espaces des Landes

**Adhésion BML**

## Anglais conversation

*Conversation en anglais sur le monde, sur la vie. Parfois des chants et toujours d'agréables moments passés ensemble.*

► Contact : Marie-Claude Rétrif 02 41 48 12 45

► Vendredi 10h30-12h00

Salle Ambre Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Le Français dans tous ses états

*Cette activité s'adresse aux personnes passionnées par la langue française.*

► Contact : Daniel Menet 02 41 77 89 60

► Mercredi suivant agenda de 10h30-11h30

Salle Indigo Espace des Landes

**Adhésion BML**

## Poésie « A Fleur de Main »

*J'écris donc je suis. J'écoute vos poèmes, je partage le mien. On en parle. Chaque mot est geste, recherche du vrai, du beau sous l'aile des grands.*

► Contact : Paul Badin 06 32 97 44 14

► Un lundi sur 2 suivant agenda de 14h30-16h30

Salle Puech au stade Artaud

**Adhésion BML**

## Club Economie et Gestion

*Les marchés financiers, l'économie, l'assurance vie, la fiscalité : dans un climat convivial chacun découvre ces mécanismes. Cette activité nous aide aussi à mieux comprendre la marche du monde en toute simplicité.*

► Contact : Jacques Pelouin 06 73 00 03 28

Salon Magenta Espace des Landes

► 1<sup>er</sup> vendredi du mois 10h00-12h00 Club Investissement

► 3<sup>ème</sup> vendredi du mois 10h00-12h00 Fiscalité, Economie, Gestion patrimoine...

**Adhésion BML**

## Initiation à la Généalogie

*Science qui a pour objets la recherche de ses origines et l'étude de la composition des familles. Propose une aide à la recherche et aux différents outils.*

► Contact : Thierry Salmon 06 84 61 77 55

Salle Ambre Espace des Landes

► Jeudi 10h00-11h30

**Adhésion BML**

# Informatique : une aide pour tous

## Séances libres

*Ces séances sont destinées à **donner de l'aide personnalisée** aux adhérents de BML. On prend contact et on se rend au lieu précisé avec sa ou ses questions.*

► Contact : Roger BERRIER par mail à l'adresse « [lesitedebml49@gmail.com](mailto:lesitedebml49@gmail.com) »

Contact : Guy GUILLARD par mail à l'adresse « [guy.guillard@gmail.com](mailto:guy.guillard@gmail.com) »

► Lieu suivant disponibilité réservé à BML.

**Séance gratuite**

# Informatique : pour découvrir

## Des ateliers spécifiques de 14h00 à 15h30

*Venez compléter vos compétences dans les domaines suivants : l'album photo sur PC, l'utilisation du smartphone « Samsung » avec la gestion des photos et le montage vidéo, l'utilisation du smartphone « Apple ». Maintenance et la sauvegarde de l'ordinateur, les démarches en ligne, WhatsApp, Gmail et l'Intelligence Artificielle.*

► Contact: Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mardi selon planning (voir site BML)

Salle Indigo Espace des Landes

**Adhésion BML + 25€ pour tous les ateliers**

## Formation de base de 15h45 à 17h30

*Cette formation vous permettra d'utiliser un ordinateur au quotidien. Elle regroupe les principales actions que l'on pratique sur un ordinateur et en même temps vous perfectionner afin d'avoir toutes les clefs en main pour une bonne utilisation ? Cette formation est faite pour vous.*

► Contact: Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mardi selon planning (voir site BML)

Salle Indigo Espace des Landes

**Adhésion BML + 25€ pour toute la formation**

# Voyages et sorties organisés dans l'année

- Un voyage sous la forme d'un circuit organisé dans un pays européen (pas de passeport obligatoire) sur une semaine en formule tout compris.
- Un voyage sur 12 à 14 jours qui permet de découvrir un pays plus lointain (passeport obligatoire) en formule tout compris.
- Une journée complète pour découvrir un site ou un lieu intéressant en formule tout compris.
- Une journée randonnée pour marcher en bord de mer principalement en formule pique-nique.

## Quelques exemples en décembre 2025 : Le Vietnam



# Les temps conviviaux

C'est aussi des rapports chaleureux et amicaux entre les adhérents de Bouchemaine Multi Loisirs



## Tous à vos agendas

En cours de rédaction

Pour toute autre information, consulter le site : [www.bml49.fr](http://www.bml49.fr)

Version 11 du 19 août 2026