

Voir la vie autrement avec un stage « clown »



Mélanie Boulard propose un stage le premier samedi de chaque mois.

Mortagne-au-Perche. Mélanie Boulard, éducatrice spécialisée, est aussi titulaire d'une « formation clown », ce qui lui permet d'être animatrice depuis trois ans à la Maison pour Tous. Elle a animé des ateliers clown pendant deux ans sous forme de cours hebdomadaire d'une durée de deux heures. « Mais cela s'avérait insuffisant pour s'immerger totalement dans l'univers clown », rapporte-t-elle.

Depuis la rentrée de septembre 2018, Mélanie Boulard propose donc un stage le premier samedi de chaque mois, de 9 h 30 à 17 h 30. Samedi 5 janvier, c'était une première pour Raphaëlle et Anne-Sophie, tandis que Jean-Yves et Jacky, fidèles adeptes, viennent régulièrement « depuis la création des ateliers clown afin de vivre et partager le moment présent dans une ambiance bienveillante. » Cela leur permet de repartir « cool et plus libérés. »

Pour cette séance de « travail sur les émotions », les jeux étaient à l'honneur sur une cadence allant crescendo.

« Certains, par peur du regard des autres, n'osent pas

s'inscrire », remarque Anne-Sophie qui souhaite poursuivre ces stages afin de vaincre sa timidité, gagner de la confiance et de l'estime d'elle-même.

Pour les initiés, ces stages sont plus que bénéfiques. « Ils permettent d'approcher les problèmes sous un autre angle, en lâchant les conventions, dans la joie et en laissant surgir la créativité. La fantaisie et la légèreté contribuent à faire apprécier les valeurs de la vie. »

Débutants acceptés

Aucune expérience de la scène n'est requise, les débutants sont donc toujours les bienvenus (à partir de 16 ans). Chacun y découvre « son clown et grandit avec lui. »

Les formations clowns se démocratisent, et les animations ont lieu dans les hôpitaux, « mais également lors de congrès, colloques », conclut Mélanie Boulard.

PRATIQUE

Prochain stage : samedi 2 février. Renseignements et inscriptions : 06 76 51 34 17.

Une nouvelle série d'ateliers programmée à l'Espace public numérique

Mortagne-au-Perche.

L'EPN - Espace public numérique - du Pays de Mortagne-au-Perche comprend neuf ordinateurs reliés à internet et mis gratuitement à la disposition des utilisateurs. Situé dans les locaux du Télécenre (rue Ferdinand-de-Boyères, à proximité du Carré du Perche), il permet à chacun de consulter ses mails, faire des recherches et se familiariser avec l'outil informatique. « Six tablettes sont également à disposition », indique Elodie Ferté, médiatrice numérique.

Cette dernière, présente pendant l'ensemble des créneaux d'ouverture en accès libre (le mardi de 16 h 30 à 18 h, le mercredi de 11 h 15 à 12 h 20 et de 14 h 45 à 18 h, le jeudi de 16 h à 18 h 30 et le vendredi de 16 h à 17 h 30), propose conseils et accompagnement personnalisés.

Pour une prise en charge plus approfondie et complète, l'EPN programme aussi des ateliers longs ou à thèmes. Les premiers se déroulent sur trois ou cinq séances. Ces « petites formations » s'adressent aux débutants (pour ceux et celles qui n'ont jamais touché un ordinateur) et intermédiaires (pour ceux et celles souhaitant revoir les bases et aller plus loin dans la pratique).

Les seconds s'adressent à tous et sont au choix, à la carte :



Elodie Ferté, médiatrice numérique, accompagne les usagers, y compris lors des horaires d'ouverture en accès libre.

« Les séances durent d'1 h 30 à 2 h, selon un calendrier défini jusqu'en juillet. » Parmi les nouveautés des ateliers à thèmes : créer son livre photo ou écouter de la musique en ligne.

Par ailleurs, un partenariat avec la Caf va permettre un cycle (en mars) sur le thème « Internet, écrans : mes enfants et moi ».

À noter, depuis janvier 2018, l'EPN propose également des rendez-vous individuels (le mercredi et le vendredi après-midi) dédiés aux démarches administratives en ligne (prédemande de cartes d'identité, permis de

conduire, passeport, déclaration d'impôt...). « Il y a une forte attente sur ce point. Avec la dématérialisation, de nombreuses personnes se sentent démunies. Elles ont besoin d'être rassurées, accompagnées. Ici, elles trouvent aussi le matériel nécessaire à certaines procédures, comme une imprimante ou un scanner », observe la médiatrice numérique. Une offre complémentaire à celle proposée par la Msap (Maison de services au public) et au point informatique inauguré en septembre dernier à la sous-préfecture de Mortagne.

Au-delà de l'intérêt de ses ateliers (toujours très prisés), l'EPN, labellisé par la Région, est un véritable centre ressources, dont la veille sur les nouveaux usages et innovations numériques profite à tous.

E.J

PRATIQUE

Accès aux ordinateurs et internet : gratuit (présenter sa carte d'identité la première fois). Ateliers : 2 € la séance, à régler à l'inscription (s'inscrire à l'avance). Contact : 02 33 85 35 78 ou epnmortagne@gmail.com.

Les prochains ateliers à thèmes

Mercredi 16 janvier

9 h 30 - 11 h : recherche internet.

Mardi 22 janvier

15 h - 16 h 30 : maintenance et nettoyage de l'ordinateur.

Mardi 29 janvier

15 h - 16 h 30 : créer son calendrier.

Mercredi 30 janvier

9 h 30 - 11 h : bases tableur, faire son tableau de compte mensuel.

Mardi 5 février

15 h - 16 h 30 : prendre en main sa tablette.

Mercredi 6 février

9 h 30 - 11 h : Skype.

Mercredi 6 mars

9 h 30 - 11 h : créer son livre photo (Photobox, MonAlbum-Photo, Snafish...).

Mercredi 13 mars

9 h 30 - 11 h : sélection, copier/coller.

Jeudi 14 mars

14 h 30 - 16 h : utiliser le site «leboncoin.fr» (chercher, déposer et supprimer une

annonce).

Mercredi 20 mars

9 h 30 - 11 h : rangement et utilisation de la clé USB.

Mercredi 27 mars

9 h 30 - 11 h : initiation/présentation du réseau social Facebook.

Jeudi 28 mars

14 h 30 - 16 h : mails, rappel envoi groupé, pièce-jointe ...

Mardi 9 avril

15 h - 16 h 30 : retouche photos basique (yeux rouges, recadrage...).

Mardi 16 avril

15 h - 16 h 30 : Créer son film à partir de photos.

Mercredi 24 avril

9 h 30 - 11 h : retouche photos avec Photofiltre (montage).

Vendredi 26 avril

14 h 30 - 16 h : atelier Prendre en main sa tablette.

Vendredi 10 mai

14 h 30 - 16 h : utiliser son imprimante/scanner, récupérer son image.

PORTES OUVERTES DU 18 AU 21 JANVIER**

Le SUV en classe confort.



NOUVEAU SUV
CITROËN C5 AIRCROSS



Suspensions avec Butées Hydrauliques Progressives®
3 sièges arrière indépendants
Grip Control avec Hill Assist Descent®
Sièges Advanced Comfront®
20 aides à la conduite®

À PARTIR DE
249€/MOIS⁽¹⁾

APRÈS UN 1^{ER} LOYER DE 3 700€ SANS CONDITION.
LLD 36 MOIS/30 000 KM
3 ANS : ENTRETIEN, GARANTIE ÉLIGIBLE À LA PRIME
À LA CONVERSION GOUVERNEMENTALE



Modèle présenté : Nouveau SUV Citroën C5 Aircross PureTech 130 S&S BVM6 Shine avec options Jantes alliage 19» ART Diamantées, Pack Park Assist, teinte Blanc Nacré et Pack Color Red Anodisé (390€/mois après un 1er loyer de 3 700€ selon les conditions de l'offre détaillée ci-après. (1) Exemple pour la Location Longue Durée sur 36 mois et 30 000 km d'un Nouveau SUV Citroën C5 Aircross PureTech 130 S&S BVM6 Srat neuf, hors option ; soit un 1er loyer de 3 700 € puis 35 loyers de 249 € incluant l'assistance, l'extension de garantie et l'entretien au prix de 23 €/mois pour 36 mois et 30 000 km (au 1er des deux termes échu). Montants exprimés TTC et hors prestations facultatives. Offre non cumulable, valable jusqu'au 31/01/19, réservée aux particuliers, dans le réseau Citroën participant et sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR/PSA Finance France, locataire gérant de CLV, SA au capital de 138 517 008 €, RCS Nanterre n° 317 425 981, 9 rue Henri Barbusse CS 20061 92 623 Gennevilliers Cedex. Citroën C5 Aircross est éligible à la prime à la conversion gouvernementale (conditions sur www.service-public.fr ; sous réserve de publication du décret pour l'année 2019). * Equipement de série, en option ou non disponible selon version. ** Selon autorisation préfectorale.

CONSOMMATIONS MIXTES ET EMISSIONS DE CO₂ DE NOUVEAU SUV CITROËN C5 AIRCROSS : DE 4,1 À 5,8 L/100 KM ET DE 106 À 132 G/KM.

MARY - CITROËN
www.groupemary.fr/citroen

MORTAGNE-AU-PERCHE
ZAC de Préfontaine - 02 33 25 06 66

NOGENT-LE-ROTROU
Route d'Alençon - 02 37 53 47 48

LA FERTÉ-BERNARD
Espace du Lac, av. Jean Monnet - 02 43 93 00 37