

# LIVRET DES ACTIVITES LOISIRS des Papillons blancs de Paris



**2025-2026**

Version du 29 novembre 2025

L'association **Les Papillons blancs de Paris** défend les intérêts des personnes en situation de handicap mental/cognitif et de leurs familles depuis plus de 70 ans.

Elle propose une écoute individuelle, une aide aux démarches, un service d'accompagnement dans les différents trajets parisiens, des permanences d'accueil, des groupes de paroles, des réunions d'informations...

La conquête de l'autonomie passe par le développement des compétences et des capacités. Dans cette perspective, l'association propose des **ateliers de loisirs** présentés dans ce livret et prend en charge une grande partie de leur coût.

## CONTACT :

**Les Papillons blancs de Paris**  
**85 rue La Fayette**  
**75009 PARIS**

**Tél : 01 42 80 44 43 du lundi au vendredi de 9h à 13h**

**[contact@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:contact@papillonsblancsdeparis.fr)**  
**[ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)**

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



# **Les ateliers de loisirs des Papillons blancs de Paris**

## **Pour s'inscrire :**

Par mail : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

Par téléphone : 01 42 80 44 33 du lundi au jeudi 9h-13h et 14h-17h

Ou standard : 01 42 80 44 43 du lundi au vendredi 9h-13h

## **Fonctionnement des ateliers :**

- Les ateliers fonctionnent de septembre à juin, selon planning et hors vacances scolaires
- Une session d'essai gratuite est toujours proposée
- Participation financière annuelle, possibilité de payer en 3 fois (par carte bancaire avec HelloAsso ou par chèque)

**L'adhésion aux Papillons blancs de Paris est obligatoire,  
elle couvre l'assurance pour toutes les activités.**

Montant : 50€ par année civile (reçu fiscal)



## Mes notes :

# SOMMAIRE

<b>L'atelier du lundi .....</b>	<b>P. 6</b>
<b>Club informatique .....</b>	<b>P. 7</b>
<b>De fil en aiguille .....</b>	<b>P. 8</b>
<b>Estime de soi .....</b>	<b>P. 9</b>
<b>Je joue aux échecs .....</b>	<b>P.10</b>
<b>Jeux vidéo .....</b>	<b>P.11</b>
<b>Les Papillons créatifs .....</b>	<b>P.12</b>
<b>Les Papillons danseurs du samedi .....</b>	<b>p.13</b>
<b>Les Papillons danseurs du dimanche .....</b>	<b>p.14</b>
<b>Les Papillons en cuisine .....</b>	<b>P.15</b>
<b>Les Papillons enchantés .....</b>	<b>P.16</b>
<b>Les Papillons mosaïstes .....</b>	<b>P.17</b>
<b>Les Papillons percussionnistes .....</b>	<b>P.18</b>
<b>Percussions corporelles .....</b>	<b>P.19</b>
<b>Les Papillons photographes du vendredi .....</b>	<b>P.20</b>
<b>Les Papillons photographes du samedi .....</b>	<b>P.21</b>
<b>Les Papillons spectaculaires .....</b>	<b>P.22</b>
<b>Lire, écrire, compter, ça s'apprend le lundi .....</b>	<b>P.23</b>
<b>Lire, écrire, compter, ça s'apprend le vendredi.....</b>	<b>P.24</b>
<b>Lire, écrire, compter, ça s'apprend le samedi .....</b>	<b>P.25</b>
<b>Slam : dire et écrire .....</b>	<b>P.26</b>
<b>Sorties culturelles (15<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup>) .....</b>	<b>P.27</b>
<b>Tablettes numériques .....</b>	<b>P.28</b>
<b>Yoga et matières à travers les arts plastiques .....</b>	<b>P.29</b>
<b>Groupes de paroles .....</b>	<b>P.30</b>

## L'atelier du lundi



Quoi ?

Moment de rencontres, d'échanges, de rires, autour de jeux de société, jeux de cartes, d'activités créatives et manuelles... et d'une pause gourmande.

Où ?

89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard – ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne – ligne 6

Quand ?

Le lundi de 14h30 à 17h30, sauf vacances scolaires

Pour ?

Adolescents, adultes

Participants ?

12 participants

Combien ?

90€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)



Club informatique

Quoi ?

Apprendre à se servir d'un ordinateur, à naviguer sur Internet, à créer des diaporamas photos, des montages vidéo, à rechercher de la musique, etc...

Où ?

89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard – ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne – ligne 6

Quand ?

Le mercredi de 10h à 12h, 13h à 15h, 15h à 17h et 17h à 19h  
Le jeudi de 10h30 à 12h30, 14h30 à 16h30 et 16h30 à 18h30  
Le vendredi de 10h à 12h, 14h à 16h et 16h à 18h  
Le samedi de 10h à 12h  
sauf vacances scolaires

Pour qui ?

Enfants, adolescents, adultes

Participants ?

Groupe de 8 participants par session de 2h

Combien ?

390€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## De fil en aiguille



Quoi ?	Couture, réalisation d'objets (tablier, sac, pochette, etc.).
Où ?	16 rue du Moulin des Prés - 75013 Paris métro Place d'Italie – lignes 5, 6 ou 7 métro Corvisart – ligne 6
Quand ?	Deux jeudis par mois de 16h à 18h, selon planning, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adultes
Participants ?	6 participants
Combien ?	75€/an (matériel fourni, grand choix de tissus).
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>



Estime de soi

Quoi ?	Développer une grande confiance en soi, dépasser des obstacles. Travailler les dialogues, les sourires, les comportements, pour aller au-devant des autres et s'exprimer librement.
Où ?	89 rue Mademoiselle - 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Le vendredi <i>Nouveau</i> De 11h à 13h, de 14h à 16h ou de 16h à 18h sauf vacances scolaires
Qui ?	Adolescents et adultes
Participants ?	8 participants
Combien ?	390€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>

Je joue aux échecs



Quoi ?

Jeu d'échecs selon la méthode adaptée par  
« Le jeu de l'école 64 »

Où ?

89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard - ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne – ligne 6

Quand ?

Le mercredi de 17h à 18h30, sauf vacances scolaires  
Adolescents et adultes – 6 participants

ou

*Nouveau*

Le jeudi de 17h à 18h30, sauf vacances scolaires  
Enfants, adolescents et adultes – 4 participants

Combien ?

279€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)



Jeux vidéo

Quoi ?	Atelier Jeux Vidéo
Où ?	89 rue Mademoiselle - 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Un samedi sur deux de 15h à 17h selon planning, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	4 participants
Combien ?	189€/an
Prérequis ?	Venir avec sa manette Créer un compte et s'abonner à Xbox
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>

## Les Papillons créatifs



Quoi ?	Arts appliqués (peinture, modelage, collages et récup'art)
Où ?	85 rue La Fayette - 75009 Paris Salle Atelier – à droite en entrant dans la cour métro Poissonnière – ligne 7
Quand ?	Le samedi de 10h à 12h, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adolescents, adultes
Participants ?	7 participants
Combien ?	390€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>



Les Papillons  
danseurs du samedi

Quoi ?

Danse à partir d'un poème, d'un tableau, d'une photographie, d'un conte ou d'une musique et improvisation dirigée.

Où ?

Micadances

20 Rue Geoffroy l'Asnier - 75004 PARIS  
 métro Pont Marie – ligne 7  
 métro Saint-Paul – ligne 1

Quand ?

Deux à trois samedis par mois de 13h à 15h,  
selon planning, sauf vacances scolaires

Pour qui ?

À partir de 15 ans

Participants ?

8 participants

Combien ?

279€/an

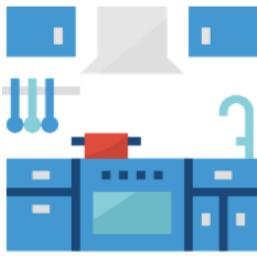
Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Les Papillons danseurs du dimanche



Quoi ?	Danses, chorégraphies, improvisations... Idéal pour conserver, retrouver et entretenir la mobilité, stimuler la créativité et faire sourire.
Où ?	Couleurs Brazil  20 rue du Borrégo - 75020 Paris  métro Télégraphe – ligne 11  métro Saint Fargeau – ligne 3bis
Quand ?	Deux dimanches par mois de 14h30 à 17h, selon planning, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	À partir de 15 ans
Participants ?	12 participants
Combien ?	300€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>



## Les Papillons en cuisine

### Quoi ?

Apprendre à composer un menu simple, sain et délicieux.  
Faire les courses au marché et dans des petits magasins de quartier, cuisiner, découvrir de nouvelles saveurs...  
Et déguster un repas dans la bonne humeur et le partager !

### Où ?

16 rue du Moulin des Prés - 75013 Paris  
 métro Place d'Italie – ligne 5, 6 ou 7  
 métro Corvisart – ligne 6

### Quand ?

**Groupe 1** : Un dimanche sur deux de 10h à 14h  
**Groupe 2** : Un dimanche sur deux de 10h à 14h  
Selon planning

### Pour qui ?

Adolescents et adultes

### Participants ?

8 participants

### Combien ?

390€/an

### Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Les Papillons enchantés



Quoi ?	On chante, on joue avec sa voix, on apprend à rythmer, on fait des percussions avec son corps.
Où ?	85 rue La Fayette - 75009 Paris Salle Atelier – à droite en entrant dans la cour métro Poissonnière – ligne 7
Quand ?	Le lundi de 17h30 à 19h, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	À partir de 16 ans
Participants	11 participants
Combien ?	279€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>

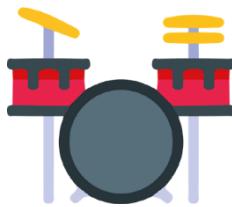
Nouveau



Les Papillons  
mosaïstes

Quoi ?	Découvrir et pratiquer la mosaïque : un art facile pour embellir un cadre, un plateau, composer un petit tableau...
Où ?	85 rue La Fayette - 75009 Paris Salle Atelier – à droite en entrant dans la cour métro Poissonnière – ligne 7
Quand ?	Le mardi de 14h à 17h, y compris durant certains congés scolaires
Pour qui ?	Adolescents, adultes
Participants ?	6 participants
Combien ?	390€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>

## Les Papillons percussionnistes



Quoi ?	Proposer des rythmes, « des paysages sonores » issus de musiques africaines, brésiliennes et caribéennes mariées à des influences plus actuelles (urbaines) pour donner un ensemble original et métissé, qui raconte à chaque fois une histoire différente.
Où ?	Centre Paris Anim'Bessie Smith 19 rue Antoine-Julien Hénard - 75012 Paris Métro Montgallet – ligne 8
Quand ?	Un samedi sur deux, sauf vacances scolaires Groupe 1 : de 12h30 à 14h Groupe 2 : de 14h à 15h30 Groupe 3 : de 15h30 à 17h
Pour qui ?	Adolescents, adultes
Participants ?	Groupe 1 : 7 participants Groupes 2 et 3 : 5 participants
Combien ?	189€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>

Nouveau



Percussions  
corporelles

Quoi ?

Produire des mélodies, des rythmes, en utilisant simplement son corps comme instrument ! Un art pratiqué dans divers endroits de la planète, qui favorise la prise de conscience de soi, la relation à l'autre, via une communication ludique et inventive.

Où ?

89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard – ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne – ligne 6

Quand ?

Un mercredi sur deux, sauf vacances scolaires  
de 14h à 15h30

Pour qui ?

A partir de 8 ans

Participants ?

7 participants

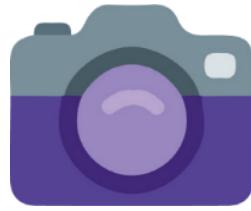
Combien ?

189€/an

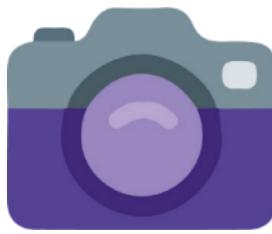
Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Les Papillons photographes du vendredi



Quoi ?	Découverte de la photographie avec une professionnelle. Apprendre à saisir l'instant présent, à zoomer, à capter le petit détail, à immortaliser un sourire, une scène....
Où ?	85 rue La Fayette - 75009 Paris Salle Ping-Pong, à gauche en entrant dans la cour métro Poissonnière – ligne 7
Quand ?	Le vendredi de 16h à 18h, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	A partir de 16 ans
Participants(s)	7 participants
Combien ?	390€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>



Les Papillons  
photographes  
du samedi

Quoi ?

Découverte de la photographie avec une professionnelle.  
Apprendre à saisir l'instant présent, à zoomer, à capter le petit détail, à immortaliser un sourire, une scène....

Où ?

16 rue du Moulin des Prés - 75013 Paris  
 métro Place d'Italie – ligne 5, 6 ou 7  
 métro Corvisart – ligne 6

Quand ?

Le samedi de 10h à 12h, sauf vacances scolaires

Pour qui ?

À partir de 16 ans

Participants ?

7 participants

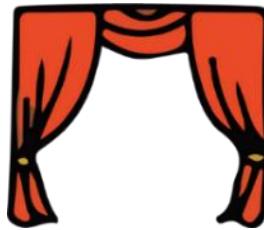
Combien ?

390€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Les Papillons spectaculaires



Quoi ?

Un projet de création de spectacle pour mieux se faire confiance, s'estimer capable de..., et se découvrir un potentiel ensemble

Où ?

89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard – ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne – ligne 6

Quand ?

Deux dimanches par mois, de 14h à 17h,  
selon planning, sauf vacances scolaires

Pour qui ?

Adultes

Participants ?

15 participants

Combien ?

339€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

Nouveau



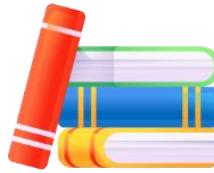
Lire, écrire,  
compter, ça s'apprend  
le lundi

Quoi ?	Découvrir de nouveaux outils pour consolider ses acquis. Quentin vous propose de gagner en autonomie en lecture, écriture et calcul.
Où ?	89 rue Mademoiselle - 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Le lundi de 17h45 à 19h45, selon planning, sauf vacances scolaires
Qui ?	Adolescents et adultes
Participants ?	7 participants
Combien ?	339€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>

Lire, écrire,  
compter, ça s'apprend  
le vendredi



Quoi ?	Découvrir de nouveaux outils pour consolider ses acquis. Martine, enseignante spécialisée, vous propose de gagner en autonomie en lecture, écriture et calcul.
Où ?	85 rue La Fayette – 75009 Paris Salle Atelier – à droite en entrant dans la cour métro Poissonnière – ligne 7
Quand ?	Deux vendredis par mois de 14h à 16h, selon planning, sauf vacances scolaires
Qui ?	Adolescents et adultes
Participants ?	7 participants
Combien ?	228€/an
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>



Lire, écrire,  
compter, ça s'apprend  
le samedi

## Quoi ?

Découvrir de nouveaux outils pour consolider ses acquis. Quentin vous propose de gagner en autonomie en lecture, écriture et calcul.

## Où ?

85 rue La Fayette - 75009 Paris

Salle Ping-Pong - à gauche en entrant dans la cour  
 métro Poissonnière – ligne 7

## Quand ?

Le samedi de 10h30 à 12h30 ou de 13h30 à 15h30  
selon planning, sauf vacances scolaires



## Qui ?

Adolescents et adultes

## Participants ?

7 participants

## Combien ?

339€/an

## Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Slam : dire et écrire



Quoi ?

Jouer avec le langage et manipuler les mots, les sonorités et les phrases sous toutes leurs formes : parler de soi (nos émotions, nos pensées...) ; du monde qui nous entoure ; inventer des histoires et des poésies à partager ensemble !

Où ?

16 rue du Moulin des Prés - 75013 Paris  
 métro Place d'Italie – lignes 5, 6 ou 7  
 métro Corvisart – ligne 6

Quand ?

Un samedi sur deux de 15h30 à 17h30  
selon planning, sauf vacances scolaires

Pour qui ?

Adolescents, adultes

Participants ?

7 participants

Combien ?

228€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)



Sorties culturelles

15<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup>

Quoi ?

Sorties culturelles et balades dans Paris.

Où ?

**Groupe Sorties du 15<sup>ème</sup> :**

Rendez-vous au 89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard – ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne - ligne 6

**Groupe Sorties du 9<sup>ème</sup> :**

Rendez-vous au 85 rue La Fayette - 75009  
 métro Poissonnière – ligne 7

Quand ?

Un dimanche par mois de 14h à 17h30,  
selon planning, sauf vacances scolaires

Qui ?

Adultes

Participants ?

8 participants

Combien ?

30€ /an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Tablettes numériques



Quoi ?	Découvrir et/ou progresser dans l'usage de la tablette numérique Android ou IPad. Devenir plus autonome dans ses démarches, accéder à plus d'applications et de jeux.
Où ?	89 rue Mademoiselle, 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Un samedi sur deux de 13h à 15h, selon planning, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adolescents et adultes
Participants ?	6 participants
Combien ?	228€/an
Prérequis ?	Venir avec sa tablette
Comment ?	Informations et inscription : <a href="mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr">ateliers@papillonsblancsdeparis.fr</a>



Yoga et  
arts plastiques

Quoi ?

Connexion à soi par la pratique du yoga et de la relaxation puis par des travaux manuels tels que la peinture, le collage, la terre ou encore le « cyanotype », un ancêtre de la photographie.

Où ?

89 rue Mademoiselle - 75015 Paris  
 métro Vaugirard – ligne 12  
 métro Commerce – ligne 8  
 métro Cambronne – ligne 6

Quand ?

Un samedi sur deux de 10h à 13h,  
selon planning, sauf vacances scolaires

Pour qui ?

7 participants

Combien ?

300€/an

Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

## Groupes de paroles



### Quoi ?

Ces groupes, constitués de 8 à 10 personnes, sont animés par une psychologue. Une présence régulière est demandée.

### Où ?

85 rue La Fayette - 75009 Paris  
Salle Belle-Dame – au fond à gauche dans la cour métro Poissonnière – ligne 7

### Pour qui ?



**Groupe 1** : proches et aidants de personnes avec TND (troubles du neurodéveloppement)

**Groupe 2** : sœurs et frères de personnes avec TND

**Groupe 3** : personnes majeures avec TND

### Quand ?

**Groupe 1** : un jeudi par mois, de 18h30 à 20h30

**Groupe 2** : une fois par mois, de 18h30 à 20h30

**Groupe 3** : un mercredi par mois, de 18h à 19h30  
selon planning, sauf vacances scolaires

### Participants ?

Groupes 1 et 2 : 10 participants

Groupe 3 : 8 participants

### Combien ?

30€/an

### Comment ?

Informations et inscription : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)



**Vous avez une proposition  
d'atelier de loisirs ?**

**Vous souhaitez devenir bénévole  
pour un atelier de loisirs ?**

N'hésitez pas à nous contacter au :  
01 42 80 44 43 de 9h à 13h du lundi au vendredi  
ou par mail à : [ateliers@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:ateliers@papillonsblancsdeparis.fr)

**Les Papillons blancs de Paris**  
**85 rue La Fayette**  
**75009 PARIS**

**métro Poissonnière ligne 7**



**tél standard : 01 42 80 44 43**  
**de 9h à 13h du lundi au vendredi**

**Mail : [contact@papillonsblancsdeparis.fr](mailto:contact@papillonsblancsdeparis.fr)**  
**Site : [www.lespapillonsblancsdeparis.fr](http://www.lespapillonsblancsdeparis.fr)**