



Les  *'tivités*
2019/2020
de
Saint-Rémy-lès-Chevreuse



Le mot du président

Les membres du conseil d'administration et moi-même sommes très heureux de vous retrouver en ce début de saison.

Cette année doit vous permettre de chanter, danser, marcher, vous divertir, vous exprimer, vous relaxer, dans nos nombreux ateliers d'activités intellectuelles, manuelles, ludiques, sportifs et toujours conviviaux.

Pour cela, nous ouvrons sept ateliers nouveaux :

- Un atelier arc en Ciel – aquarelle le vendredi,
- Un atelier création de meubles en carton,
- Un atelier création de bijoux,
- Un atelier cours de peinture acrylique,
- Un atelier libre réfection de sièges le mardi,
- Un atelier libre rempaillage de sièges en tissu,
- Un atelier cours d'échecs pour jeunes.

Alors, ouvrez la brochure et feuilletez-la (ou visitez notre site) et choisissez ce qui vous tente.

Les membres du CA et moi-même vous souhaitons une bonne lecture, une bonne rentrée, une bonne ARC'tivité !

André VAN DEN BERGHE

ARC – 8 rue de la République - 78470 Saint -Rémy-lès-Chevreuse

Boîte vocale 09 72 14 79 28 –Site internet : <http://arc-stremyleschevreuse.org>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/ArcSaintRemy>

Mail : arcstremy@gmail.com

Association déclarée (loi du 1^{er} juillet 1901) sans but lucratif - non inscrite au registre du commerce Siret 38748144300027 – NAF 9499 Z

N° d'agrément Jeunesse et Éducation Populaire n° 78.670

SOMMAIRE

Créer, réaliser, restaurer

• Art floral	p. 4	Mosaïque	p. 10
• Arc en ciel 1 (aquarelle - jeudi)	p. 4	Peinture décorative	p. 10
• Arc en ciel 2 (aquarelle - vendredi)	p. 5	Peinture acrylique <i>nouveau</i>	p. 11
• Cartonnage	p. 5	Peinture sur porcelaine	p. 12
• Création de meubles en carton <i>nouveau</i>	p. 6	Photo	p. 12
• Création de bijoux <i>nouveau</i>	p. 6	Poterie	p. 13
• Débuts en aquarelle	p. 7	Poterie club <i>complet</i>	p. 13
• Décopatch / Patchwork	p. 7	Cours Réfection de sièges	p. 14
• Cours d'encadrement	p. 8	Réfection de sièges (libre)	p. 14
• Encadrement	p. 8	Rempaillage tissu <i>nouveau</i>	p. 15
• Dentelle aux fuseaux	p. 9	Reliure	p. 15
• Enluminure	p. 9	Vidéo	p. 16

Se cultiver, chercher, s'intéresser...

• Autour de la langue française 3 ^{ème} année	page 17
• Causerie	page 17
• Atelier chanson française contemporaine	page 18
• Chanter tout simplement	page 18
• Langue : anglais	page 19
• Langue : chinois	page 19
• Promenades culturelles à Paris	page 20
• Œnologie	page 21
• Sorties culturelles	page 21

Jouer, réfléchir, se divertir...

• Billard	page 22
• Échecs	page 22
• Cours d'échecs pour jeunes	page 23
• Scrabble	page 23

S'aérer, se dépenser, méditer...

• Danses de société	page 24
• Gymnastique Taoïste Circulaire	page 25
• Sophrologie-Relaxation <i>nouveau</i>	page 25
• Krav Maga et Krav Maga Ados	page 26
• Promenades découverte de champignons	page 27
• Marches	page 28 et 29

Art floral



Eclairez votre intérieur avec des compositions florales personnalisées !

4 cours sur 9 sont assurés par Laurence GOUBLIN, juge internationale, diplômée de la Société Nationale d'Horticulture Française.

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : vendredi de 9 h 30 à 12 h
vendredi de 13 h 30 à 16 h

27 septembre, 11 octobre, 15 novembre,
13 décembre 2019, 24 janvier, 7 février, 27 mars,
15 avril et 5 juin 2020.

Participation : 120 € + matières premières
(9 séances de 2 h 30) + adhésion

Annick DELPECH ☎ 06 07 15 66 13 Mail: annickdelpech@hotmail.com

Arc en ciel – Aquarelle - 1



Un atelier qui propose à ceux qui maîtrisent l'aquarelle et le dessin dans les sujets les plus variés de chercher à provoquer une émotion.

Chaque semaine des sujets très divers sont proposés par courriel. Ils sont choisis pour leur intérêt technique et font l'objet, une fois par mois au moins, d'une démonstration par un volontaire de l'atelier qui apporte son savoir-faire.

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : jeudi de 8 h 45 à 12 h 30 et
le 1^{er} jeudi de chaque mois de 8 h 30 à 15 h

Début des ateliers : 12 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Patrick POGU ☎ 06 24 54 41 88 Mail: patrick.pogu@free.fr

Arc en ciel – Aquarelle - 2

Un atelier pour maîtriser l'aquarelle et qui invite ceux qui pratiquent couramment la technique « mouillé sur mouillé » à structurer leur peinture.

Exemple : apporter la lumière, les contrastes, améliorer la composition, l'harmonie des couleurs, le dessin...dans des sujets variés.

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : vendredi de 8 h 45 à 12 h 30

Début des ateliers : 13 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion



Marie CHABROL ☎ 06 20 29 65 51 - Mail : mchabrol@free.fr

Cartonnage

**C'est Avec presque Rien, Trouver des formes
Nouvelles, un peu d'AGilité et quelques idées.
C'est ça le CARTONNAGE !**

Lieu : Maison de Beauplan RDC

Dates et horaires : lundi de 9 h à 12 h et 13 h à 15 h (8 séances de 5 h) - 7 octobre, 4 novembre, 9 décembre 2019, 13 janvier, 3 février, 9 mars, 27 avril, 11 mai 2020.



Mardi de 13 h 30 à 16 h 30 (18 séances de 3 h) - 1^{er} octobre, 15 octobre, 5 novembre, 19 novembre, 3 décembre, 17 décembre 2019, 7 janvier, 21 janvier, 4 février, 25 février, 3 mars, 17 mars, 31 mars, 28 avril, 5 mai, 19 mai, 2 juin, 9 juin 2020.

Stage de 12 h sur 2 jours : (10 h à 13 h - 14 h à 17 h) : 83 € (5 participants minimum) + adhésion. Consulter l'animatrice.

Participation : 165 € (lundi) + adhésion et 185 € (mardi) + adhésion

Laurence TROTIN ☎ 06 82 99 47 30 Mail : laurence.cartonnage@gmail.com

Création de meubles en carton



Comment imaginer qu'un meuble en carton puisse être aussi solide ? Venez apprendre les bases et les techniques de cette activité accessible à tous. Petits meubles colorés, légers et sur mesure, une bonne idée pour équiper une chambre d'enfant à moindre frais en donnant une seconde vie aux matières (carton, papier, bouchon, ficelle, bois flotté...). Une initiation à ne pas manquer !

Lieu : Maison de Beauplan RDC

Dates et horaires : 3 stages de 5 h (de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h) les lundis 25 Novembre 2019 ; 27 Janvier et 23 Mars 2020.

NOUVEAU

Participation : 30 € / stage ou 85 € / 3 stages + adhésion

Laurence TROTIN ☎ 06 82 99 47 30 Mail : laurence.cartonnage@gmail.com

Création de bijoux



Apprendre des techniques simples et rapides pour créer ses bijoux fantaisie.

Lieu : atelier de l'animatrice

Dates et horaires : mercredi : de 9 h à 12 h et de 13 h 45 à 16 h sous forme de stage de 6 heures / 1 journée.

NOUVEAU

Début des cours : sera déterminé au forum.

Participation : à définir 30 € / 8 participants ou 40 € / 6 participants (kit à prévoir en sus) + adhésion.

Laurence DELAVEAU ☎ 06 11 15 03 81 Mail : laurence.delaveau@free.fr

Débuts en aquarelle

L'aquarelle mène au plaisir !

Souvent présentée comme une technique délicate, elle se pratique facilement, fait apparaître la lumière et nourrit les rêves...



Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : mercredi de 9 h à 12 h

Début des cours : 11 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Jacques BLONDEL ☎ 06 73 09 91 48 Mail: jacquesblondel@gmail.com

Dépatch- Patchwork

Vous aimez coudre, créer, décorer ! Cet atelier est fait pour vous : venez nous rejoindre dans la limite des places disponibles (12 inscrits maximum)



Lieu : MLC

Dates et horaires : jeudi de 10 h à 16 h

Début des cours : 4 octobre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Christiane MAZZEGA ☎ 06 51 64 73 01 Mail : christiane.mazzega@orange.fr
Claude COURONNE Mail : cjcouronne@gmail.com

Cours d'Encadrement



Art ou technique ? Apprenez à maîtriser la technique et à exprimer votre personnalité artistique.

Débutant ou expérimenté, il y a toujours quelque chose à apprendre dans une ambiance sympathique.

Diplômée en encadrement, j'irai chercher en vous l'artiste qui s'ignore en vous guidant techniquement.

Lieu : Maison de Beauplan RDC

Dates et horaires : mardi de 9 h à 12 h - 1^{er} octobre, 15 octobre, 5 novembre, 19 novembre, 3 décembre, 17 décembre 2019, 7 janvier, 21 janvier, 4 février, 25 février, 3 mars, 17 mars, 31 mars, 28 avril, 5 mai, 19 mai, 2 juin, 9 juin 2020.

Participation : 300 € (20 séances de 3 h) + adhésion

Stage envisageable pendant les vacances scolaires : 50 € pour un stage de 8 heures / 1 journée / 5 participants minimum.

Pascale CHALHOUB ☎ 06 11 48 03 85 Mail : chalhoub.pascale@gmail.com

Encadrement



Venez mettre en valeur vos photos, tableaux...

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : jeudi de 10 h à 16 h

Début des cours : 19 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Marie-Elisabeth VERGERON ☎ 06 62 52 59 83
Mail : elisabethvergeron@gmail.com

Dentelle aux fuseaux

Grâce aux associations, l'art de la dentelle aux fuseaux connaît un renouveau depuis quelques années.

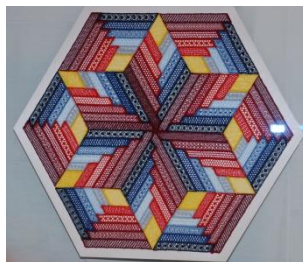
Dentellières confirmées ou débutantes, rejoignez-nous !

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : jeudi de 14 h à 17 h

Début des cours : 26 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion



Dominique LAVEAU ☎ 01 30 45 05 66 / 06 87 36 63 19 Mail : dominique.lamy533@orange.fr

Enluminure

Enluminer, c'est mettre en lumière un texte, spirituel ou profane, par son illustration et l'utilisation de l'or. Vous découvrirez la richesse stylistique de cet art depuis l'enluminure celtique, carolingienne, romane, gothique, renaissance avec un aperçu théorique sur chacune de ces périodes car pour bien pratiquer un art, il importe de connaître son histoire.

Vous travaillerez sur parchemin de chevreau, poserez feuille d'or et poudre d'or, procéderez au broyage de vos pigments, dans le respect des traditions millénaires. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour vous initier à cet art.

Lieu des cours : atelier de l'animatrice à Gif-sur-Yvette

Dates et Horaires : les dates et horaires seront fixés lors du forum
les stages ont lieu sur 2 jours (2 fois 6 h)

Participation : 150 € + adhésion (fournitures incluses) – 4 participants maximum pour préserver la qualité de l'enseignement.



Marie-Pierre MUSSEAU ☎ 06 30 27 68 73 / 01 69 18 16 95
Mail : mariemusseau@yahoo.fr

Mosaïque



Avec patience et minutie vous créez des "objets" personnalisés.

Lieu : Domaine de Saint Paul, bâtiment 23

Dates et horaires : mardi de 9 h 30 à 12 h 30
prolongation jusqu'à 16 h certains jours.

Début des cours : 10 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Stages : envisageables pendant les vacances scolaires

Jeanine LARGE ☎ 01 30 52 42 23

Peinture Décorative



La peinture décorative est un **atelier libre** destiné à des personnes ayant déjà pratiqué cette activité qui permet de jouer avec les couleurs, les matières, les techniques variées, adaptées à chacun.

Lieu : Domaine de Saint Paul, bâtiment 23

Dates et horaires : mercredi de 10 h à 16 h, 1 ou 2
fois par mois

Début des cours : 1^{er} octobre 2019 (dates déterminées à la reprise de l'atelier)

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Pierrette BOURDON ☎ 06 62 61 41 97 Mail : pierrette.bourdon@wanadoo.fr

La Peinture et ses techniques

Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà pratiqué, vous avez tous en commun cette passion pour la peinture.

Jacqueline BUFFET sera votre fil conducteur et vous offrira son savoir-faire pour vous transmettre ses connaissances en matière de techniques picturales, tout en vous laissant le libre choix de vos inspirations."

NOUVEAU



Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : jeudi de 10 h à 12 h 30 (21 séances de 2 h 30)

Début des cours : 10 octobre 2019

Participation : 150 € + adhésion (8 participants minimum)

Jacqueline BUFFET ☎ 06 89 76 08 81 Mail : jacq.corsica@hotmail.fr

Peinture acrylique tous supports

Atelier accessible aux personnes ayant déjà pratiqué et désireuses de se perfectionner.

Réalisation de tableaux, décoration de meubles et objets : plateaux, coffrets, corbeilles, lampes sur bois, métal, terre cuite, tissus ...

Lieu : Maison de Beauplan



Dates et horaires : jeudi de 12 h 30 à 16 h (mêmes jours que l'atelier « Peinture et ses techniques » et 10 h à 16 h « non-stop » (repas pris sur place) les autres jours (30 h avec l'animatrice : Claire HOCHEREAU).

Début des cours : 11 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Sylviane BEURE ☎ 01 30 47 29 25 Mail : bsylv@free.fr

Claire HOCHEREAU ☎ 01 30 43 79 82

Mail : claire.hochereau@numericable.fr

Peinture sur porcelaine



Inutile de savoir dessiner pour réaliser des merveilles en peinture sur porcelaine.

Rejoignez-nous et apprenez, dans une ambiance très sympathique, les techniques qui vous permettront d'exprimer vos goûts. Quelques séances sont consacrées au verre et à la faïence.

Lieu : atelier de l'animatrice

Dates et horaires : mardi de 9 h à 12 h
vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 ou de 13 h 45 à 16 h 45

Début des cours : 24 septembre 2019

Participation : 290 € (25 séances de 3h) + adhésion

Laurence DELAVEAU ☎ 06 11 15 03 81 Mail : laurence.delaveau@free.fr

Photo



Vous désirez maîtriser votre appareil et les logiciels de post-traitement, acquérir les bases photographiques indispensables (composition de scène, cadrage, etc...), les techniques de prise de vues, vous familiariser avec Photoshop, les prises de vue (portrait, paysage, photo de rue et de monument, etc...), CET ATELIER EST FAIT POUR VOUS !

Lieu : MLC

Dates et horaires : 1^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois de 9 h 30 à 12 h

Début des ateliers : 1^{er} octobre 2019

Participation : 35 € + adhésion

Gérald ROULLET ☎ 06 85 02 04 35 Mail : groullet@orange.fr

Site de l'animateur : www.gerald-roullet-photos.com

Poterie

Réaliser des objets avec de l'argile, c'est la POTERIE. Dans une ambiance sympathique, vous apprendrez à façonner et émailler vos pièces (bols, vases, cruches, plats, vide-poches, pieds de lampe, nichoirs, sculptures....), à travailler l'argile avec des tournettes, à monter des pièces aux colombins ou à la plaque. Depuis des millénaires, les hommes ont façonné et cuit des vases et plats d'argile et ont gravé ou peint sur la terre des animaux et des personnages. Le contact de la terre est relaxant ! ALORS, VENEZ ESSAYER...



Lieu : Domaine de Saint-Paul, bâtiment 23

Dates et horaires : lundi de 9 h à 12 h, jeudi de 9 h à 12 h
vendredi de 9 h à 12 h

Début des cours : 30 septembre 2019

Participation : 295 € (28 séances de 3 h) + adhésion

Noëlie MOULONGUET ☎ 06 52 63 68 12 Mail : noelie.moulonguet@free.fr

Poterie club

Le Club, est un atelier libre, réservé aux potiers aguerris formés par l'ARC ayant une très bonne connaissance de la poterie.

Lieu : Domaine de Saint Paul salle "poterie"

Dates et horaires : lundi de 13 h 30 à 16 h 30



Atelier complet

Début des ateliers : 10 septembre 2019

Participation : 75 € + adhésion

Maguy NGUYEN-THANH ☎ 06 60 51 26 20
Mail : maguy.nguyen-thanh@orange.fr

Cours Réfection de sièges



Emploi de matériaux nobles, méthodes et gestes d'autrefois, tel est le secret de la restauration à l'ancienne.

Trois stages d'une semaine sont envisagés la première semaine des vacances scolaires à la Maison de Beauplan (*dates à confirmer en fonction du nombre de participants*).

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : samedi de 10 h à 17 h, tous les 15 jours

Début des cours : 21 septembre 2019

Participation : 330 € + adhésion

Stages de 5 jours : 270 € + adhésion (5 participants minimum)
(mini-stages possibles 50 € / jour + adhésion)

Martine PILOT ☎ 06 12 58 08 26 Mail : martine_pilot@orange.fr

Réfection de sièges



Cet **atelier libre** est réservé aux tapissiers ayant suivi au préalable une formation qui leur permettra, sans le concours d'un professeur, de pratiquer leur art. Ils pourront réparer, remettre en état, remettre sur pieds ou rénover chaises, fauteuils, canapés etc... ayant subi les outrages de la vie.

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : mardi de 9 h 30 à 17 h, tous les 15 jours - 24 septembre, 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2019, 14 et 28 janvier, 10 mars, 21 avril, 26 mai et 16 juin 2020.

Début des cours : 24 septembre 2019

Participation : 20 € + adhésion

Claudine BERGERON ☎ 06 81 91 11 37 Mail : cbergeron@ediware.net
Annie AUJARD ☎ 06 04 07 79 65 Mail : annie.aujard@gmail.com

Rempaillage de sièges en tissu



Le rempaillage ou cannage de sièges, chaises, fauteuils... consiste à prendre de la paille ou un autre matériau dont les tissus pour refaire la partie de l'objet où l'on s'assoit (l'assise).

NOUVEAU

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : samedi de 9 h 30 à 12 h 30, tous les 15 jours

Début des cours : 28 septembre 2019

Participation : 20 € + adhésion

Emmanuelle JEANNENEY ☎ 06 79 31 64 91 Mail : je_50@hotmail.com

Reliure



Dans cet atelier, animé depuis 1975 par Anne Périssaguet, se réunissent les amoureux du support papier, de la lecture, ceux qui possèdent des livres anciens qu'ils veulent restaurer après les avoir massacrés dans leur jeunesse, avant de les transmettre à leurs enfants. Aucune cause n'est perdue, tout est affaire de patience dans l'ordre d'aborder les problèmes. En une année, selon les cas, chaque participant peut réaliser entre 3 et 8 reliures.

Lieu : M.L.C.

Dates et horaires : lundi de 14 h à 17 h

Participation : 260 € (24 séances de 3 h) + adhésion
+ forfait fournitures 5 € par livre

Début des cours : 14 octobre 2019

Anne PERISSAGUET ☎ 01 30 52 77 55 Mail : anneperissaguet@gmail.com

Vidéo

Réalisation de vos films vidéo familiaux : préparation (scénario, mise en scène), tournage, son, minutage et production.



Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : lundi de 9 h à 12 h

Début : 9 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Jean Robert STENVOT ☎ 06 99 61 89 31 Mail : jeanrob40@aol.com



Autour de la langue française



Vous qui avez participé à cet atelier les deux dernières saisons, vous qui aimez la langue française, désirez approfondir ou améliorer vos connaissances en orthographe et grammaire, cet atelier reprend pour vous une **troisième année !**

Vous pourrez ainsi participer brillamment à la **dictée annuelle de l'ARC le dimanche 17 mars 2020 !**

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : vendredi de 10 h à 12 h tous les quinze jours

Début des ateliers : 20 septembre 2019

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Bernadette POUPARD ☎ 01 30 52 45 09 Mail : bernadette.poupard@orange.fr

Causerie



Marie-Pierre Musseau vous propose à l'automne 2019 une "causerie" culturelle et conviviale ayant pour thème : **"Femmes remarquables et remarquées de l'Antiquité au siècle des Lumières"**.

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : dimanche 13 octobre 2019 à 15 h

Entrée : 10 €

Marie-Pierre MUSSEAU ☎ 06 30 27 68 73 / 01 69 18 16 95
Mail : mariemusseau@yahoo.fr

Chanson française contemporaine

Un atelier chansons où le travail polyphonique est centré sur la chanson française contemporaine.



Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : mercredi de 15 h à 17 h

Début des répétitions : 18 septembre 2019

Participation : 25 € (24 séances + concert) + adhésion + partitions fournies

Pierre FOURCADE ☎ 06 52 32 58 82 Mail : fourcade.pierre@yahoo.fr

Chanter tout simplement

Le chant est un élixir merveilleux qui nous aide à renouer avec notre vitalité et notre créativité. Notre voix est l'expression de notre personnalité. En la faisant entendre, nous nous sentons vivants et prenons notre place dans le monde.



Lieu : ancienne mairie RDC.

Dates et horaires : mardi de 15 h 45 à 16 h 45 -
17 et 24 septembre, 1er, 8 et 15 octobre, 5, 12, 19
et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre 2019, 7, 14,
21 et 28 janvier, 4 et 25 février, 3, 10, 17, 24 et 31
mars, 21 avril 2020.

Début des répétitions : 17 septembre 2019

Participation : 220 € (24 séances + concert) + adhésion + partitions fournies

Animateur : Beate DECHELOTTE (musicothérapeute)

Beate DECHELOTTE ☎ 06 88 75 88 38 Mail : dechelotte.beate@orange

Langues

Anglais



Let's speak English or improve your English !

Lieu : ancienne mairie - salle à l'étage

Dates et horaires : lundi de 9 h 15 à 10 h 45 et de 10 h 45 à 12 h 15

Mardi de 10 h 45 à 12 h 15

Début des cours : 16 septembre 2019

Participation : 240 € + adhésion (7 participants) 26 séances
280 € + adhésion (6 participants)

Sandi NOBLE. ☎ 07 89 64 70 76 Mail : welshdwarf@hotmail.com

Chinois



L'apprentissage de la langue chinoise est une aventure captivante qui permet de s'ouvrir à une des plus anciennes cultures et aide à comprendre un pays en pleine expansion.

Lieu : le samedi à l'ancienne mairie - salle à l'étage et le mardi chez l'animatrice.

Dates et horaires : samedi de 10 h 30 – 12 h (Intermédiaire)
mardi de 14 h à 15 h 30 (faux débutants)

Début des cours : samedi 22 septembre et mardi 24 septembre 2019

Participation : 245 € pour 26 cours + adhésion

Mei GUERIN ☎ 06 26 76 55 05 / 01 30 47 36 45
Mail : mei.yun@free.fr

Promenades Culturelles à Paris

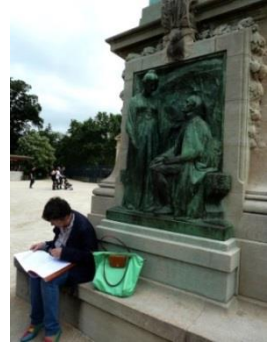
Colette Guétienne, titulaire d'une maîtrise en histoire de l'Art, diplômée de l'Ecole du Louvre, assure chacune des sorties inscrites au programme.

Lieu : départ gare RER de Saint-Rémy vers 9 h 30

Durée : entre 1 h 30 et 2 h

Participation : 30 € + adhésion - transport à la charge des participants - nombre de participants limité à 20 par promenade. Inscriptions au forum.

Dates et horaires : voir le programme



Colette GUÉTIENNE ☎ 01 60 12 25 98 / 06 03 90 26 25
Mail : colette.guetienne@wanadoo.fr

Programme

Le vendredi matin

4 et 11 octobre : Champ de Mars

15 et 22 novembre : Cimetière du Montparnasse

6 et 20 décembre : Place Vendôme

17 et 31 janvier : Chaussée d'Antin

7 et 28 février : autour de l'église Saint-Gervais-Saint-Protais

6 et 27 mars : église Saint-Jacques-du-Haut-Pas et son quartier

3 et 24 avril : quartier des Grandes Carrières

15 et 29 mai : les Batignolles

19 et 26 juin : Paris - Rive Gauche

Enologie



Vous découvrirez les secrets du monde vinicole au travers des différents vignobles français. Nous aborderons la dégustation, les cépages, la vinification, le Bordelais, la Champagne, les vins doux naturels, les Côtes du Rhône, les vins du Pays de Loire, l'Alsace, la Bourgogne, les rosés.

Il est conseillé d'apporter quelques petites choses à grignoter...

Lieu : Domaine de Saint-Paul

Dates et horaires : lundi à 14 h – 23 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 16 décembre 2019, 27 janvier, 17 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai et 22 juin 2020.

Participation : 100 € / 10 séances de 1 h / 10 participants – 3 vins + adhésion

Marian OLIPHRENKO ☎ 06 15 16 68 69

Mail : mriff@hotmail.fr

Sorties Culturelles



L'équipe des Sorties Culturelles vous propose trois programmes trimestriels, parmi lesquels vous pouvez faire votre choix : théâtre, expositions, sorties à la journée, découvertes patrimoine, escapades nature... N'hésitez pas à vous inscrire !

Tout nouvel inscrit pour une saison reçoit un premier programme en décembre pour les sorties du 1^{er} trimestre de l'année suivante, en mars pour celles du 2^{ème} trimestre et en août pour celles du 4^{ème} trimestre.



Tous les renseignements complémentaires sont disponibles sur le **site de l'ARC** <http://arc-stremyleschevreuse.org>.

Chantal MONIN ☎ 06 71 11 09 87 Mail : arcsortiesculturelles@gmail.com

Billard

Une activité de détente mais sportive aussi.
Qui ? Toutes, tous et de tous âges : amateurs, débutants et super débutants.
Quoi ? Caramboler (ou simplement pousser la boule) sur un billard français.



Lieu : rotonde du Domaine de Saint-Paul

Dates et horaires : lundi au jeudi de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h
vendredi de 10 h à 12 h

Participation : 20 € + adhésion

Michel HERAUDEAU ☎ 06 76 80 68 65 Mail : michel.heraudeau@free.fr

Scrabble

Trouver les meilleurs mots, faire le meilleur score mais toujours avec humour et dans une ambiance de compétition amicale.

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : mardi de 13 h 30 à 16 h

Début : 10 septembre 2019

Participation : 20 € + adhésion



Denise LEVEQUE ☎ 01 30 52 07 26 Mail : den.leveque@gmail.com

Cours d'échecs pour jeunes



A partir de septembre 2019, des cours d'échecs seront dispensés pour les jeunes (à partir de 5 ans).

Deux professeurs, Alain Roy et Vincent Droux, joueurs de club, dispenseront ces cours et leur animation. Leur pédagogie aura pour objectif d'apprendre en s'amusant et de faire connaître toutes les richesses de ce jeu et d'en développer les vertus auprès des jeunes

Lieu : ancienne mairie - salle à l'étage

Dates et horaires : mercredi 16 h 30 – 18 h 30

Début des cours : 18 septembre 2019

Participation : 20 € + adhésion

Alain Roy ☎ 06 89 30 62 90 Mail : alain.roy18@wanadoo.fr
Vincent Droux Mail : vincent.droux@cegetel.net

Echecs



"Il y a plus d'aventures sur un échiquier que sur toutes les mers du monde"

Les compagnons de route : des joueurs aguerris ou néophytes. Tous passionnés et accueillants

Les échecs se pratiquent même pendant les vacances scolaires

Lieu : Domaine de Saint Paul bât 23

Dates et horaires : lundi de 17 h à 20 h et vendredi de 20 h à 23 h

Lieu : ancienne Mairie - salle à l'étage

Dates et horaires : dimanche de 15 h à 18 h

Début des cours : 9 septembre 2019

Participation : 20 € + adhésion

ElisabethTCHOUKHNINE ☎ 01 30 52 26 26
Mail : elisabeth.tchoukhnine123@orange.fr

Danses de société

· Pour vous amuser lors de dîners dansants, fêtes de famille, bals, soirées entre amis : APPRENEZ tango, valse, paso, rock, cha-cha-cha, salsa...

Notre approche est progressive, ouverte et adaptée à chacune et chacun (un professeur diplômé et un autre animateur à l'écoute de 30 élèves maximum).



Nous puisons dans l'expérience des danses de salon de nos bals, la technique des danses sportives, la communication affinée en salsa, tango ou rock, les origines culturelles et les richesses de la musique...pour transmettre le plaisir de danser ensemble !

Bal annuel de l'ARC : date 16 février 2019

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : vendredi de 19 h 45 à 20 h 45 - débutants
vendredi de 21 h à 22 h – inter-avancés

Début des cours : 13 septembre 2019 – le premier cours d'essai est GRATUIT.

Participation :

155 € pour 1 personne (32 séances dont 30 hde cours) + adhésion

300 € pour 2 personnes de la même famille + adhésion



Séances de pratique : 1 par période scolaire (soit 5 dans l'année) le vendredi soir ou le samedi après-midi (renseignement à prendre auprès du professeur.

Stéphanie DALE ☎ 06 81 43 63 18 Mail : stephaniedale@wanadoo.fr
<https://sites.google.com/arcstremydansedesalon>

Gymnastique taoïste circulaire



La GTC est une pratique basée sur le travail en mouvements circulaires ayant pour objectif de faire circuler harmonieusement le Qi (énergie) et le sang dans le corps. Selon la médecine orientale, quand il y a douleur, cette circulation est ralentie ou entravée. La levée de ce blocage entraînera le rétablissement de la sensation de bien-être.

La GTC est à la fois préventive et curative. Elle vous apprendra à connaître votre corps et vous permettra de mieux gérer votre santé par une pratique régulière repoussant les effets du vieillissement.

Lieu : ancienne mairie

Début des cours : 19 septembre 2019

Dates et horaires : jeudi de 9 h 30 à 11 h – semaine paire (avancés)
jeudi de 9 h 30 à 11 h – semaine impaire (débutants)

Participation : 90 € + adhésion + **Certificat médical obligatoire**

Catherine BLANCHARD ☎ 06 77 07 00 84
Mail : catherine.blanchard21@orange.fr

Sophrologie - Relaxation

"Caroline BIGOSINSKI propose de vous accorder un moment de détente, pour vous libérer de votre stress, pour apprivoiser vos émotions et pour vous aider à retrouver une sérénité au quotidien.

La sophrologie, grâce à des exercices variés, vous permet de reprendre contact avec votre corps, votre souffle dans l'immobilité et en mouvement, de somatiser du positif, d'augmenter l'estime de vous-même, d'envisager votre avenir avec confiance.

Elle est utilisée pour améliorer la qualité de vie tant psychologiquement que physiquement."

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : jeudi de 9 h 30 à 11 h

Début des cours : 19 septembre 2019

Participation : 90 € + adhésion + **Certificat médical obligatoire**

Caroline BOGOSINSKI ☎ 09 54 81 30 75
Mail : carolinebigosinski@gmail.com

Krav Maga

Le Krav Maga n'est pas qu'une méthode d'auto-défense, il permet aussi d'avoir confiance en soi, de développer plus d'assurance et d'apprendre à gérer calmement des situations de tension et de stress. Les cours de Krav Maga vous poussent à développer et à entretenir une bonne condition physique, mais nul besoin d'être musclé(e) ni sportif (ve) pour s'y mettre.



Lieu : Maison de Beauplan

Début des cours : 10 septembre 2019

Dates et horaires : mardi de 19 h 30 à 20 h 45 et jeudi de 19 h 30 à 20 h 45
(cours mixte)

Krav Maga ados

Vos enfants peuvent eux-aussi apprendre à se défendre !

Méthode complète et efficace, toutes les techniques et les mouvements enseignés par le Krav Maga sont naturels et instinctifs.

Le Krav Maga permet également d'avoir confiance en soi et de développer une plus grande assurance ainsi que d'apprendre à gérer calmement des situations de tension et de stress.

Vos enfants seront pris en charge par Nathalie pour transmettre les bases du Krav Maga.



- cours dynamiques et ludiques
- prise en compte de leurs problématiques (différentes de celles des adultes)
- développement de la confiance en soi, de leur qualité physique

Lieu : C3R Complexe des 3 Rivières

Début : 25 septembre 2019

Dates et horaires : mercredi de 14 h 00 à 15 h 15

NATHALIE ☎ 06 61 83 97 07 Mail : n.salem0112@gmail.com

Site : www.nrjdefense.com

1^{er} cours d'essai GRATUIT (mixte et Ados) Certificat médical obligatoire

Participation : 1 cours/semaine = 260 € - 2 cours/semaine = 320 € + Adh.

Promenades découverte des champignons.



Venez-vous promener et identifier les champignons les plus courants.

Réunion préparatoire le 12 septembre 2019
Maison de Beauplan.

Première sortie prévue le 19 septembre 2019.
Les autres rendez-vous seront fixés en fonction des conditions météorologiques et seront communiqués aux adhérents environ une semaine à l'avance.

Programme : 6 promenades le mercredi de 9 h à 12 h Le nombre de participants par sortie est limité à 30, répartis en deux groupes.

Participation : gratuite pour les adhérents à jour de leur cotisation.

Jean Robert STENVOT ☎ 06 99 61 89 31 Mail : jeanrob40@aol.com

Marches

Les marches ont lieu même pendant les vacances scolaires.

Lundi matin : 8 à 12 km

Départ à 9 h précises rue Jean Darboux (entre le cimetière et la rue du Dr. Bourdon à Saint-Rémy-lès-Chevreuse.

Retour vers 12 h

Jean Pierre SUSSET ☎ 01 30 52 01 95 Mail : jpsusset@free.fr

Mardi matin : 11 à 13 km

Départ à 8 h 45 précises parking résidence St Lubin à Chevreuse;

Retour vers 12 h 30.

Guy DESTENAVE ☎ 06 08 16 76 39 Mail : guydestenave@outlook.com

Mardi après-midi : 4 à 6 km (balade facile)

Départ à 14 h précises à l'angle des rues Jean Darboux et Docteur Bourdon à Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Retour vers 16 h 30.

Jean-Robert STENVOT ☎ 01 30 52 64 94 Mail : jeanrob40@aol.com

Mardi après-midi : 6 à 8 km (marche et dénivelé modérés mais côtes possibles)

Départ à 14 h précises rue Jean Darboux en face de l'entrée du cimetière de Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Retour vers 17 h.

André Van Den Berghe ☎ 01 30 52 66 02 Mail: andre.vandenbergh@neuf.fr

Mardi après-midi : 9 à 11 km

Départ à 13 h 30 précises Parking de la "Mare aux canards" à Chevreuse.

Retour vers 16 h 30.

Joël GUERNIGOU ☎ 01 30 52 34 66 / 06 07 01 97 72

Mail : joel.quernigou@orange.fr

Mardi après-midi : 10 à 12 km

Départ à 13 h 30 précises Parking de la "Mare aux canards" à Chevreuse.

Retour entre 17 h et 18 h.

Roland BREBANT ☎ 01 30 52 14 97

Jeudi après-midi : 9 à 11 km (allure modérée)

Départ à 13 h 45 précises Parking Résidence Saint Lubin à Chevreuse.
Retour entre 17 h.

Philippe TROUSLARD ☎ 06 89 71 87 45 / 01 30 47 21 36

Mail : 256tpz@gmail.com

Jeudi après-midi : "Rando découverte" nouveaux circuits 6 à 8 km (facile avec côtes)

Départ à 14 h précises rue Jean Darboux en face de l'entrée du cimetière de Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Retour vers 17 h.

Dates de randonnées précisées par courriel envoyé aux inscrits.

André Van Den Berghe ☎ 01 30 52 66 02 Mail: andre.vandenbergh@neuf.fr

Vendredi après-midi : 15 km

Départ Parking Résidence Saint Lubin à Chevreuse à 13 h du 23 novembre au 25 janvier et à 13 h 30 les autres jours. Retour après 17 h 30.

Martine PAIZEAU ☎ 01 69 82 97 87 / 06 82 91 11 07

Mail : marlio.jr47@orange.fr

Mardi Journée : 17 à 22 km

Départ à 8 h 45 précises - parking face à la poste de Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Prévoir un repas. Retour vers 16 h

Gilles TOUPET ☎ 01 30 52 16 70 / 06 84 51 93 60

Mail : gilles.toupet@gmail.com

Participation gratuite pour les adhérents à jour de leur cotisation



INFORMATIONS PRATIQUES :

❖ Adhésion à l'association :

23 € par personne quelle que soit la commune de résidence ou 10 € pour les moins de 18 ans.

L'adhésion à l'ARC de Saint-Rémy-lès-Chevreuse permet de participer à toutes les activités de l'ARC de Chevreuse et implique l'engagement de respecter le règlement intérieur.

Paiement par chèque recommandé.

❖ Frais de participation aux ateliers :

Montant : voir l'activité concernée. Un minimum de participants est requis pour la création d'un nouvel atelier (nombre variable). Prévoir une participation en fonction de l'activité choisie.

Pour les ateliers dont la participation est supérieure à 120 €, il est possible de payer en trois chèques (débités en octobre, janvier et avril).

Toute année commencée est due en entier !

❖ Ateliers libres :

20 € par personne quel que soit l'atelier sauf exception.

Ces ateliers n'incluent pas de cours dispensés par un animateur et sont donc destinés à des personnes expérimentées ayant déjà pratiqué l'activité !

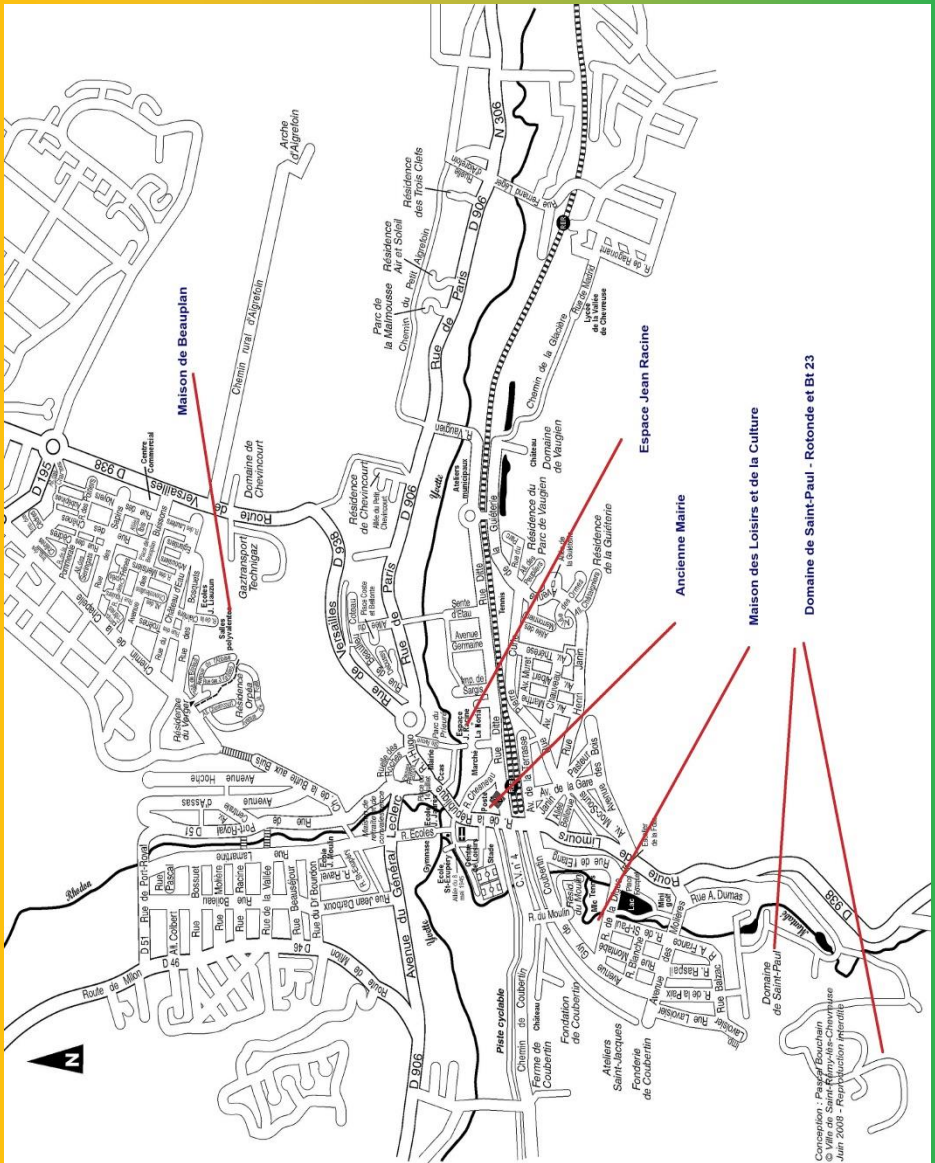
❖ Modalités de paiement :

Les chèques d'adhésion peuvent être remis aux animateurs ou lors du Forum ou envoyés au siège social :

ARC de Saint-Rémy, 8 rue de la République
78470 Saint-Rémy-lès-Chevreuse

❖ Contact :

Par courrier au siège social de l'association (adresse ci-dessus) ou par mail : arcsaintremy@gmail.com ou par ☎ : 09 72 14 79 28



Localisation des locaux utilisés

- Maison de Beauplan : rue de la Clairière (près de l'école Jacques Liauzun)
- Ancienne mairie : 1 rue Ditte (face à la gare du RER)
- MLC : 14 rue de la Digue (face au lac de Beauséjour)
- Domaine de Saint-Paul : route de Limours.

Agenda 2019 | 2020

Début de saison : dimanche 8 septembre 2019

Causerie : dimanche 13 octobre 2019

Repas de l'ARC : jeudi 17 octobre 2019

Exposition photo : 16-17 novembre 2019

Fête des "Bénévoles" : jeudi 13 février 2020

Bal de l'ARC : samedi 15 février 2020

Dictée : dimanche 15 mars 2020

Exposition d'art créatif : 24, 25 et 26 avril 2020

Pique-nique : jeudi 13 juin 2020

