



Les  *'tivités*
2020/2021
de
Saint-Rémy-lès-Chevreuse





Le mot du président

Après une si sombre période, c'est un grand plaisir que de vous proposer cette nouvelle brochure, de la part des membres du conseil d'administration et moi-même.

Cette rentrée nous permettra de nous retrouver, chanter, danser, marcher, nous divertir, regarder le ciel, nous exprimer, nous relaxer, dans les nombreux ateliers d'activités intellectuelles, manuelles, ludiques, sportives et toujours conviviales.

A signaler dans les nouveautés :

- Un atelier Porcelaine pour enfants,
- Un atelier Astronomie / observation du ciel,
- L'intégration d'un atelier Pastel venant du Mesnil (1 place),

et pour rappel notre partenariat avec l'Artéenne à St Paul, donnant accès aux ateliers sculpture-modelage adultes, et sculpture peinture dessin enfants

Alors feuillotez la brochure ou visitez notre site arc-stremyleschevreuse.org très illustré et régulièrement tenu à jour, et choisissez ce qui vous tente. Nous vous souhaitons une bonne lecture, une bonne rentrée, et de très conviviales ARC'tivités !

Jean-François THERY

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

Boîte vocale 09 72 14 79 28 –Site internet : <https://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

<i>Créer, réaliser, restaurer</i>		<i>Se cultiver, chercher, s'intéresser</i>	
Art floral	p. 4	Astronomie	nouveau p.20
Arc en ciel 1 (aquarelle - jeudi)	p. 4	Autour de la langue française 4e année	p.20
Arc en ciel 2 (aquarelle - vendredi)	p. 5	Causerie	p.21
Arc en ciel 3 (Débuts en aquarelle)	p. 5	Chanson française contemporaine	p.21
Création de meubles en carton	p. 6	Langue : anglais	p.22
Cartonnage	p. 6	Langue : chinois	p.22
Création de bijoux	p. 7	Promenades culturelles à Paris	p.23
Décopatch / Patchwork	p. 7	Œnologie	p.24
Cours d'encadrement	p. 8	Sorties culturelles	p.24
Encadrement (atelier libre)	p. 8		
Dentelle aux fuseaux	p. 9		
Enluminure	p. 9		
Mosaïque	p.10		
Pastel	nouveau p.10	<i>Jouer, réfléchir, se divertir</i>	
Peinture acrylique tous supports	p.11	Billard	p.25
Peinture décorative	p.11	Échecs	p.25
Peinture et ses techniques	p.12	Cours d'échecs pour jeunes	p.26
Peinture sur porcelaine	p.12	Scrabble	p.26
Peinture porcelaine enfants	nouveau p.13		
Photo	p.13		
Poterie	p.14	<i>S'aérer, se dépenser, méditer</i>	
Poterie club	complet p.14	Danses de société	p.27
Cours Réfection de sièges	p.15	Gymnastique Taoïste Circulaire	p.28
Réfection de sièges (atelier libre)	p.15	Krav Maga	p.28
Rempaillage de sièges en tissu	p.16	Sophrologie-Relaxation	p.29
Reliure	p.16	Promenades découverte champignons	p.29
Sculpture – modelage	Artéenne p.17	Marches	p.30
Sculpture...dessin enfants	Artéenne p.18		
Vidéo	p.18		

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

les : 25 septembre, 9 octobre, 27 novembre, 11 décembre 2020, 22 janvier, 19 mars, 9 avril, 21 mai et 11 juin 2021.

Participation : 115 € + 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 15 et le 1^{er} jeudi de chaque mois de 8 h 30 à 15 h 30

Début des ateliers : 10 septembre 2020

Atelier libre / Participation : 20 € ou 30 € pour 2 / 3 ateliers + 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 : 11 septembre 2020

Atelier libre / Participation : 20 € ou 30 € pour 2 / 3 ateliers + adhésion



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

Arc en ciel –3

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 : 9 septembre 2020

Atelier libre / Participation : 20 € ou 30 € pour 2 / 3 ateliers + adhésion



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

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) – d'octobre à mai.

Mardi de 13 h 30 à 16 h 30 (18 séances de 3 h) – de septembre à juin

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 : 160 € (lundi) + adhésion et 190 € (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 : 4 stages de 6 h (de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h) les lundis 23 novembre 2020, 25 janvier et 1^{er} mars et 10 mai 2021

Participation : pour 5 participants 45 € / stage ou 140 € / 4 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 h / 1 journée.

Début des cours : sera déterminé au forum.

Participation : 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

Décopatch- 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 : 1^{er} octobre 2020

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 – 29 septembre, 13 octobre, 3, 17 et 24 novembre, 1^{er} et 15 décembre 2020, 12, 19 et 26 janvier, 2 et 9 février, 2, 23 et 30 mars, 13 avril, 4 et 18 mai, 1^{er} et 15 juin 2021

Début des cours : 29 septembre 2020

Participation : 260 € (20 séances de 3 h) pour 8 participants + adhésion

Stages : 3 journées de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h, les vendredis 30 octobre 2020, 26 février et 30 avril 2021.

Participation : 50 € pour un stage de 8 h

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 : 24 septembre 2020

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
Le 1^{er} jeudi du mois de 15 h 30 à 17 h 30

Début des cours : 24 septembre 2020

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 éclairer un texte, spirituel ou profane, par son illustration et l'utilisation de l'or. Vous découvrirez la richesse stylistique de cet art millénaire de ses origines celtiques à l'orée de la Renaissance Je vous donnerai un aperçu théorique de son histoire, passage obligé pour bien pratiquer un art.

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 ancestrales.

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour vous initier à cet art.



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

Dates et Horaires : les dates seront diffusées lors du forum

Les stages ont lieu sur 2 jours de 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

Participation : 150 € + adhésion (fournitures incluses) – 4 participants maximum pour préserver la qualité des stages.

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 : 9 septembre 2020

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Stages : envisageables pendant les vacances scolaires.

Jeanine LARGE ☐ 01 30 52 42 23

Pastel

Nouveau



Venez découvrir une approche ludique de la couleur et du dessin tout en respectant les règles, notamment dans le domaine de la perspective et du portrait.

Lieu : Maison de Beauplan

Dates et horaires : mercredi de 14 h à 16 h 30

Début des cours : dates déterminées au forum

Participation : 300 € / 22 séances + adhésion

1 place disponible

Marie-Laure Piffeteau ☐ 06 60 64 14 39 Mail : mlaurepiffeteau@gmail.com

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 30 (mêmes jours que l'atelier "Peinture et ses techniques" et 10 h à 16 h 30 "non-stop" (repas pris sur place) certains jeudis (30 h avec l'animatrice bénévole : Claire HOCHEREAU).

Début des cours : 24 septembre 2020

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 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, tous les 15 jours

Début des cours : 6 octobre 2020 (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.

Lieu : Maison de Beauplan

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

Début des cours : 24 septembre 2020

Participation : 130 € / 21 séances + adhésion



Jacqueline BUFFET ☐ 06 89 76 08 81 Mail : jacq.corsica@hotmail.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 : 22 et 25 septembre 2020

Participation : 295 € / 25 séances + adhésion

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

Peinture sur porcelaine enfants



- Atelier découverte
- Venez fêter l'anniversaire de votre enfant et offrez-lui un moment amusant et créatif avec 5 de ses amis (maximum)

Nouveau

Lieu : atelier de l'animatrice

Dates et horaires : Atelier découverte 4 séances de 2 h le mercredi
Après-midi anniversaire le mercredi de 13 h 30 à 16 h

Début des cours : 26 février 2021

Participation : Atelier découverte 55 € / 4 stages de 6 participants
Après-midi anniversaire 90 € pour un groupe de 5 enfants

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 : 29 septembre 2020

Participation : 30 € + adhésion / 20 séances

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, 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, jeudi, vendredi de 9 h à 12 h

Début des cours : 28 septembre 2020

Participation : 350 € / 26 séances + 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



Début des ateliers : 7 septembre 2020

Participation : 75 € + adhésion

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

Cours Réfection de sièges



Redonner vie à un fauteuil de style ou contemporain à l'aide de matériaux traditionnels demande temps, réflexion et patience.

Quelle que soit la technique, vous serez accompagné dans la réalisation de votre projet et guidé dans le contexte plus global de la décoration intérieure (conseils en matières, couleurs ...)

Lieu : Maison de Beaulplan

Dates et horaires : samedi de 10 h à 17 h, tous les 15 jours 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 5 décembre 2020, 9 janvier, 16 janvier (Attention 2 samedis consécutifs), 6 février, 6 mars, 20 mars, 10 avril, 29 mai, 12 juin, 26 juin 2021.

Début des cours : 19 septembre 2020

Participation : 360 € / 15 séances + adhésion

Stages de 5 jours : 270 € + adhésion (5 participants minimum) les 21,22,23 octobre 2020, 17,18,19 février et 21,22,23 avril 2021.

(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 animateur, 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 Beaulplan

Dates et horaires : mardi de 9 h 30 à 17 h, tous les 15 jours - 22 septembre, 6 octobre, 10 novembre, 8 décembre 2020, 5 janvier, 9 mars, 6 avril, 11 et 25 mai, 8, 22 et 29 juin 2021.

Début des cours : 22 septembre 2020

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).

Lieu : Maison de Beauplan

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

Début des cours : 26 septembre 2020

Participation : 20 € + adhésion

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

Reliure



Travail de reliure sur les ouvrages de chaque participant : reliure traditionnelle, reliure de création (mosaïquage, Biennale ...) reliure contemporaine, livre d'artiste. En fonction des souhaits de chacun, découverte de nouvelles techniques, création de projets communs pour portes ouvertes et autres événements de l'association.

Lieu : M.L.C.

Dates et horaires : lundi de 14 h à 17 h

Participation : 340 € pour 24 séances (possibilité de 31 séances à confirmer)
+ adhésion + fournitures

Début des cours : 7 septembre 2020

Bénédicte BONNOUVRIER ☐ 06 10 80 84 18

Mail : benedicte@atelier-bonnouvrier.com

Site de l'animatrice : atelier-bonnouvrier.com/

Sculpture - Modelage



L'art de sculpter la terre ou l'art de « donner vie ». Figuratif ou abstrait, un animal, un visage, un décor de cinéma... Le champ des possibles qu'offre l'argile est infini et accessible à tous. Ces heures de sculpture, dans son atelier en pleine nature, sont une véritable bulle d'art, le temps s'arrête !

Lieu : L'Artéenne (Domaine Saint-Paul / Bâtiment 12A)

Dates et horaires : lundi de 10 h à 13 h / mardi et samedi de 14 h à 17 h
Jeudi de 18 h à 22 h

Tarif Artéenne : 900 € pour 34 séances de 3 h (Réduction duo et étudiant)
360 € pour 12 séances de 3 h.
Pass-jeune accepté par l'intermédiaire de l'adhésion à l'ARC.

Début des cours : 14 septembre 2020

Partenariat avec l'Artéenne Valérie Dermagne ☐ 01 30 45 21 61
Mail : vdermagne@gmail.com

Site de l'animatrice : larteenne.com/



Sculpture peinture dessins BD enfants



Un voyage à travers les arts : sculpture, peinture, dessin, BD, mangas ... avec un accompagnement sur mesure. Les enfants découvrent plusieurs disciplines artistiques au fil de l'année (peinture sur chevalet, modelage d'argile avec cuisson, croquis en extérieur...) et sont sensibilisés à l'histoire de l'art. Créativité et liberté au programme !

Enfants, ados, à partir de 5 ans.

Lieu : L'Artéenne (Domaine Saint-Paul / Bâtiment 12A)

Dates et horaires : mercredi de 14 h à 15 h 30 h ou de 16 h à 17 h 30

Tarif Artéenne : 600 € pour 34 séances de 2 h (Réduction duo)
240 € pour 12 séances de 2 h.

Pass-jeune accepté par l'intermédiaire de l'adhésion à l'ARC.

Début des cours : 16 septembre 2020

Partenariat avec l'Artéenne Valérie Dermagne ☐ 01 30 45 21 61
Mail : vdermagne@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 : 7 septembre 2020

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion



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



**Atelier photo
 de l'ARC
 St Rémy-lès-Chevreuse**

Expo



au Séchoir à Peaux
Les 28 et 29 mars 2020 de 10:00 à 18:00
Promenade des Petits Ponts
78460 Chevreuse



Se cultiver chercher, s'intéresser

Astronomie – Observation du ciel



Centré sur l'observation astronomique (soleil, lune, planètes, nébuleuses et galaxies) cet atelier vous propose d'observer le ciel en petits groupes de 4 à 8 personnes lorsque la météo le permet. Possibilité d'astrophotographie. Pour les débutants il comprend une courte introduction à la manipulation du matériel, aux principes d'observation ainsi qu'aux types d'objets visibles.

Lieu : dans la nature proche (Plaine de la Madeleine, plateau de Cernay,

Dates et horaires : selon météo, soleil le jour, ciel de nuit, coucher du soleil

Début des cours : 9 septembre 2020

Participation : 10 € + adhésion

Jean-François THÉRY ☐ 06 16 54 69 92 Mail : jfthery78@gmail.com

Autour de la langue française



Vous qui avez participé à cet atelier les trois dernières saisons, qui aimez la langue française, désirez approfondir ou améliorer vos connaissances en orthographe et grammaire, cet atelier reprend pour vous une quatrième année !
Possibilité d'inscriptions nouvelles.

Vous pourrez ainsi participer brillamment à la **dictée annuelle de l'ARC un dimanche de mars 2021 !**

Lieu : ancienne mairie

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

Début des ateliers : 25 septembre 2020

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 2020 une "causerie" culturelle et conviviale ayant pour thème : **"L'art de l'amour au Moyen Age"**.

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : dimanche 11 octobre 2020 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. Cette activité s'adresse aux personnes souhaitant "travailler" un répertoire axé sur la chanson française des "années trente" à nos jours, avec des incursions dans d'autres domaines (classique, spiritual, populaire).



Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : mercredi de 15 h à 17 h

Début des répétitions : 23 septembre 2020

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

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

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 niveau B1 (pré-intermédiaire)
lundi de 10 h 45 à 12 h 15, niveau A2 (faux débutants)
mardi de 10 h 45 à 12 h 15, niveau B2 (intermédiaire)

Début des cours : 16 / 17 septembre 2020

Participation : 240 € (7 participants) ou 280 € (6 participants) etc...
+ adhésion pour 26 séances

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 : ancienne mairie - salle à l'étage et
Domaine St Paul

Dates et horaires : mercredi de 19 h à 20 h 30
jeudi de 18 h 30 à 20 h (cours de conversation-débutants)
samedi de 10 h 30 à 12 h (intermédiaire)

Début des cours : samedi 12 septembre et jeudi 17 septembre 2020

Participation : 245 € pour 26 cours / 5 participants + 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 : uniquement lors du 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

Octobre : Autour de la place Felix Eboué – l'église du Saint-Esprit

Novembre : la rue du Commerce et le lotissement Violet

Décembre : Place de la Catalogne – N.D du Travail – le quartier Plaisance

Février : le quartier Montorgueil

Mars : autour de la place d'Aligre

Avril : autour de la place Gambetta

Mai : le quartier de Clignancourt

Juin : le quartier Saint-Lambert et l'ancien village de Vaugirard

Enologie



Vous découvrirez les secrets du monde vinicole au travers des différents vignobles français et étrangers.

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 de 14h à 15h – 28 septembre, 12 octobre, 30 novembre, 14 décembre 2020, 25 janvier, 8 février, 29 mars, 12 avril, 31 mai et 28 juin 2021.

Participation : 120 € / 10 séances de 1 h / 7 participants – 3 vins + adhésion

Mariane OLIPHERENKO ☐ 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.

ARCsorties
CHEVREUSE & SAINT-REMY-LES-CHEVREUSE
CULTURELLES

Renseignements complémentaires disponibles sur le **site de l'ARC**

arc-stremyleschevreuse.org/atelier/sorties-culturelles

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

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

Lieu : ancienne mairie - salle à l'étage

Dates et horaires : vendredi de 19 h à 22 h - dimanche de 15 h à 18 h

Début des cours : 7 septembre 2020

Participation : 20 € + adhésion

Vincent Droux ☐ 06 09 04 57 20 Mail : vincent.droux@cegetel.net

Cours d'échecs pour jeunes



Des cours d'échecs sont dispensés pour les jeunes (à partir de 5 ans).

Deux professeurs, Alain Roy et Vincent Droux, joueurs de club, dispensent ces cours et leur animation. Leur pédagogie a 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 de 16 h 30 à 18 h et 18 h à 19 h

Début des cours : 16 septembre 2020

Participation : 20 € + adhésion

Alain Roy ☐ 06 89 30 62 90 Mail : alain.roy18@wanadoo.fr
Vincent Droux ☐ 06 09 04 57 20 Mail : vincent.droux@cegetel.net

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 : 8 septembre 2020

Participation : 20 € + adhésion



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

S'aérer, se dépenser, danser...

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 : 6 mars 2021

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 : 11 septembre 2020 – le premier cours d'essai est GRATUIT.

Participation :
155 € pour 1 personne (32 séances dont 30 h de 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 : 17 septembre 2020

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 : 110 € / 15 séances + adhésion + **Certificat médical obligatoire**

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

Krav Maga

Le Krav Maga n'est pas qu'une méthode d'auto-défense, il permet d'avoir confiance en soi, d'apprendre à gérer calmement des situations de tension. Les cours vous poussent à développer et à entretenir une bonne condition physique. Nul besoin d'être musclé ou sportif.



Lieu : Maison de Beauplan

Début des cours : 8 septembre 2020

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

Participation : 265 € pour 1 cours ou 325 € pour 2 cours

Nathalie SALEM ☐ 06 61 83 97 07 Mail : n.salem0112@gmail.com
Site : www.nrjdefense.com

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 : mardi de 19 h à 20 h

Début des cours : 17 septembre 2020

Participation : 130 € / 26 cours + adhésion + **Certificat médical obligatoire**

Stages : 25 €

Caroline BIGOSINSKI ☐ 06 87 55 65 71

Mail : carolinebigosinski@gmail.com

Promenades découverte des champignons.



Allez-vous promener et identifiez les champignons les plus courants dans les belles forêts des environs.

Réunion préparatoire en septembre, date exacte à définir. Les rendez-vous sont fixés en fonction des conditions météorologiques et sont 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.vandenbergh04@gmail.com

Mardi après-midi : 9 à 11 km

Départ à 13 h 30 précises Parking du Collège et de la piscine à Chevreuse.

Retour vers 17 h.

Roland BREBANT ☐ 01 30 52 14 97 ou

Joël GUERNIGOU (01 30 52 34 66 Mail : joel.guernigou@orange.fr

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.vandenberghe04@gmail.com

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 180 €, 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

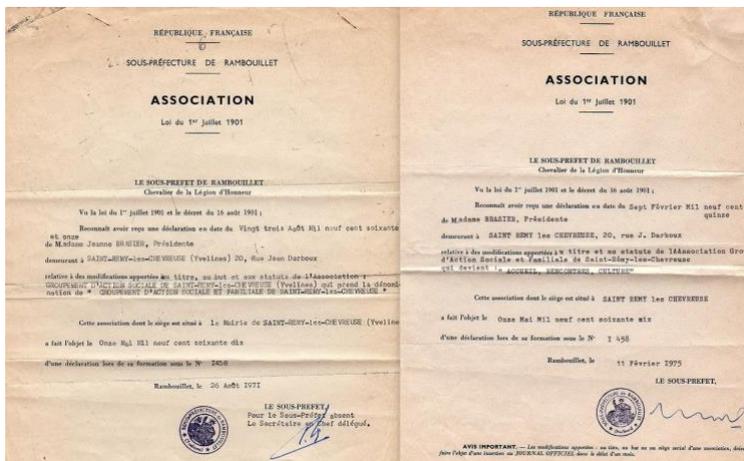
□ Pour plus d'information :

Chaque atelier est décrit en détail sur notre site internet régulièrement mis à jour :

arc-stremyleschevreuse.org



Notes



Les débuts officiels de l'ARC St Rémy

Agenda 2020 | 2021

Causerie : dimanche 11 octobre 2020

Assemblée Générale : jeudi 12 novembre 2020

Spectacle des 45 ans de l'ARC : 24 novembre 2020

Exposition photo : 21-22 novembre 2020

Fête des "Bénévoles" : jeudi 11 février 2021

Bal de l'ARC : samedi 6 mars 2021

Dictée : dimanche 21 mars 2021

Exposition de l'atelier « Arc en Ciel Aquarelles » : 2 au 11 avril 2021

Pique-nique : jeudi 17 juin 2021

sous réserve de modifications : consultez notre site internet

