



*Les  'tivités
2021/2022
de
Saint-Rémy-lès-Chevreuse*





Le mot du président

Oublions vite la saison 2020/21 avec ses confinements, couvre-feu, ateliers arrêtés ou en visioconférence, et ses nombreux événements annulés : il semble que 2021/22 s'annonce sous de meilleurs auspices. Le conseil d'administration et moi-même allons tout faire pour vous offrir une très belle saison : plaisir de se retrouver dans les ateliers réouverts en présentiel, plusieurs expositions, conférences et spectacles tout au long de l'année.

Quelques nouveautés également :

- un atelier pétanque
- un atelier "mémoire"
- réouverture de l'atelier de russe

Des innovations chez notre partenaire, l'Artéenne, dans un très beau local à Saint Paul.

Bonne lecture de cette brochure et de ses compléments actualisés sur notre site internet, arc-stremyleschevreuse.org, très illustré et régulièrement tenu à jour. Choisissez ce qui vous tente. A bientôt et merci pour votre fidélité.

Jean-François THERY

ARC _ 8 rue de la République – 78470 Saint Rémy-les-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 Education Populaire n° 78.670

SOMMAIRE

Créer, réaliser, restaurer		Se cultiver, chercher, s'intéresser	
Art floral	4	Astronomie	18
Arc en ciel 1 (aquarelle - jeudi)	4	Autour de la langue française	18
Arc en ciel 2 (aquarelle -vendredi)	5	Causerie	19
Arc en ciel 3 (début aquarelle)	5	Atelier mémoire	19
Cartonnage	6	Langue : anglais	20
Création de meubles en carton	6	Langue : chinois	20
Décopatch	7	Langue : russe	21
Cours d'encadrement	7	Langue : espagnol	21
Encadrement	8	Promenades culturelles	22
Dentelle aux fuseaux	8	Sorties culturelles	23
Enluminure	9		
Mosaïque	9	Jouer, réfléchir, se divertir	
Pastel	10		
Peinture acrylique tous supports	10	Billard	24
Peinture techniques mixtes	11	Échecs	24
Peinture sur porcelaine	11	Cours d'échecs pour jeunes	25
Peinture porcelaine enfants	12	Pétanque	25
Photo	12	Scrabble	25
Poterie	13		
Poterie club (complet)	13	S'aérer, se dépenser, méditer	
Cours Réfection de sièges	14		
Réfection de sièges (atelier libre)	14		
Reliure	15	Danses de société	26
Reliure (atelier libre)	15	Gymnastique Taoïste Circulaire	27
Sculpture – modelage	16	Krav Maga	27
Sculpture dessin enfant	16	Sophrologie-Relaxation	28
Vidéo	17	Promenades découverte champignons	28
		Marches	29
			30



Art floral

Eclairez votre intérieur avec des compositions florales personnalisées !

Les cours 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

17 septembre, 5 octobre, 5 novembre, 17 décembre 2021, 18 mars, 8 avril, 20 mai, 10 juin 2022

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 : 9 septembre 2021

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 : 10 septembre 2021

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 Début 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 : 8 septembre 2021

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 18 octobre, 29 novembre 2021, 17 janvier et 21 mars 2022

Participation : pour 5 participants 45 € / stage ou 140 € / 4 stages + adhésion

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

Décopatch- Patchwork

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

Lieu : MLC

Dates et horaires : jeudi de 10 h à 16 h

Début des cours : 23 septembre 2021

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 – 28 septembre, 5 et 12 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 14 décembre 2021, 12, 11 et 25 janvier, 8, 15, 22 février, 5 et 19 mars, 5 et 19 avril, 17 et 24 mai, 7

et 14 juin 2022

Début des cours : 28 septembre 2021

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

Stages : 3 journées de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h, dates communiquées au forum

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 ateliers : 23 septembre 2021

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 : 23 septembre 2021

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

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 : 8 septembre 2021

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Stages : envisageables pendant les vacances scolaires.

Jeanine LARGE 01 30 52 42 23

Pastel



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 : mardi de 10 h à 12 h 30
vendredi de 14 h à 16 h 30

Début des cours : dates déterminées au forum

Participation : 300 € / 23 séances + adhésion

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 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 : 23 septembre 2021

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Sylviane 01 30 47 29 25 Mail : bsylv@free.fr
Claire HOCHEREAU 01 30 43 79 82 Mail : claire.hochereau@numericable.fr

Peinture Techniques Mixtes



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 : 5 octobre 2021 (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

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 : 21 et 24 septembre 2021

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)

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 : 22 septembre 2021

Participation : Atelier découverte 55 € / minimum 6 participants

Après-midi anniversaire 90 € pour un groupe de 6 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 : 28 septembre 2021

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 : 27 septembre 2021

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 : 6 septembre 2021

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 Beauplan

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

Début des cours : 11 septembre 2021

Participation : 390 € / 15 séances + adhésion

Stages de 5 jours : 270 € + adhésion (5 participants minimum) dates à définir avec l'animatrice.

(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 Beauplan

Dates et horaires : mardi de 9 h 30 à 17 h, tous les 15 jours

Début des cours : 14 septembre 2021

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

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 : 380 € pour 24 séances
+ adhésion et fournitures

Début des cours : 6 septembre 2021

Bénédicte BONNOUVRIER

06 10 80 84 18

Mail : benedicte@atelier-bonnouvrier.com

Site de l'animatrice : atelier-bonnouvrier.com

Reliure

Atelier libre

Lieu : M.L.C.

Dates et horaires : vendredi de 14 h à 17 h

Début des ateliers : 10 septembre 2021

Participation : 20 € + adhésion

Michèle DOUAZE : 06 07 82 07 17 – Mail : mdouaze@gmail.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 : 13 septembre 2021

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 : 15 septembre 2021

Partenariat avec l'Artéenne

Valérie DERMAGNE : 01 30 45 21 61

Mail : vdermagne@gmail.com

Site de l'animatrice : larteenne.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 : 6 septembre 2021

Atelier libre / Participation : 20 € + adhésion

Jean Robert STENVOT

06 99 61 89 31

Mail : jeanrob40@aol.com



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 : 8 septembre 2021

Participation : 20 € + adhésion

Jean-François THÉRY

06 16 54 69 92 Mail : jfthery78@gmail.com

Autour de la langue française



Si vous avez déjà participé à cet atelier, vous qui aimez la langue française et désirez approfondir ou améliorer vos connaissances en orthographe et grammaire, cet atelier continue pour vous. **Possibilité d'inscriptions nouvelles.**

Lieu : ancienne mairie

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

Début des ateliers : 24 septembre 2021

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 2021 une "causerie" culturelle et conviviale ayant pour thème : « **Les procès faits aux animaux du 13^{ème} au 17^{ème} siècle** »

Lieu : ancienne mairie

Date et horaire : dimanche 10 octobre 2021 à 15 h

Entrée : 10 €

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



Atelier mémoire

Remue méninges.

La tête et les jambes, voilà ce qu'il faut pour être en forme.

Catherine vous propose des jeux, des lectures analysées, des défis à plusieurs.

Vous travaillerez votre logique, votre mémoire et votre rapidité intellectuelle.

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : lundi de 14 h à 16 h

Les dates seront précisées au forum.

Participation : 290 € pour 20 séances

NOUVEAU

Catherine GENDRON 06 31 40 60 16 Mail : 2catgend@gmail.com

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 : 13 / 14 septembre 2021

Participation : 245 € (7 participants) ou 280 € (6 participants)
+ adhésion pour 26 séances

Sandi

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

NOBLE

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 (débutant - ancienne mairie)

mardi de 17 h 30 à 19 h (intermédiaire - domicile)

samedi de 10 h 30 à 12 h (avancé – ancienne mairie)

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

Russe



Vous souhaitez parler le russe. Ces cours sont faits pour vous et petit à petit vous parlerez cette langue avec un accent parfait.

Lieu : ancienne mairie

Dates et horaires : Jeudi de 9 h à 10 h 30 ou de 10 H 30 à 12 h

Début des cours : 22 septembre 2021

NOUVEAU

Participation : 280€ pour 26 séances + adhésion

Dodo MANDJAVIDZE 06 18 97 70 77 – Mail : dodo380032@gmail.com

Espagnol



Au sein d'un atelier dynamique et bienveillant, vous aborderez les bases pour vous débrouiller en voyage, échangerez et découvrirez d'autres cultures.

Lieu : M.L.C.

Dates et horaires : Lundi de 10 h 30 à 11 h 30

Début des cours : 23 septembre 2021

Possibilité d'un stage pour les étudiants pendant les vacances de Pâques.

Participation : 245 € pour 26 séances + adhésion

Capucine BOSSARD - Mail : capucine.coursdespagnol@gmail.com

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

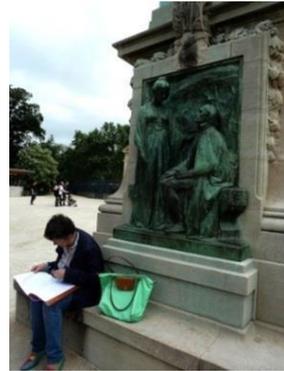
Durée : entre 1h30 et 2h

Transport à la charge des participants

Participation : 30 € + adhésion

Nombre de participants limité à 20 par promenade.

Inscriptions au forum.



Colette GUÉTIENNE 01 60 12 25 98 / 06 03 90 26 25

Mail : colette.guetienne@wanadoo.fr

Programme 2021-2022

8 et 22 octobre : le quartier des Grandes Carrières

5 et 19 novembre : la rue du Commerce et le lotissement Violet

3 et 10 décembre : le quartier des Ternes

11 et 18 février : autour de l'église Sainte Odile

4 et 17 mars : la place d'Aligre et ses environs

8 et 22 avril : autour de la place Gambetta

13 et 20 mai : autour de la place Félix Eboué – L'église du Saint-Esprit

9 et 17 juin : bala de le long du canal de l'Ourcq

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/sortiesculturelles

Roselyne PIERRE DIT BARROIS – Marie-Christine TREUCHOT06 71 11 09
Mail : arcsortiesculturelles@gmail.com

Jouer , réfléchir, se divertir ...

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 23 h - dimanche de 15 h à 18 h

Début des cours : 13 septembre 2021

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 à 17 h 30 et 17 h 30 à 19 h

Début des cours : 15 septembre 2021

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

Pétanque

A vos boules ... la pétanque à St Rémy !

Sauf si on le pratique en plein soleil, le jeu de boules n'est pas vraiment le sport qui fait suer à grosses gouttes, mais c'est un sport ultra convivial que nous vous proposons de pratiquer dans un premier temps au lac de Beauséjour près du mini-golf.

NOUVEAU

Activité gratuite pour les adhérents à jour de leur cotisation

Jacques RANDON 06 15 39 81 24 Mail : jacques.randon@sfr.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 : 7 septembre 2021

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-chacha, 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 : 19 mars 2022

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 : 10 septembre 2021 –

Participation exceptionnelle de 30 € pour l'année 2021/2022

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 : 23 septembre 2021

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'autodéfense, 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 : 7 septembre 2021

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

Participation : 270 € pour 1 cours ou 330 € 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 : 14 septembre 2021

Participation : 140 € / 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 : stenvot.jean-robert@neuf.fr

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 : 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. (**nombre de marcheurs limité à 20 personnes**)

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. (**nombre de marcheurs limité à 12/15 personnes**)

Bernard DUCOUT 06 33 27 11 95

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

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

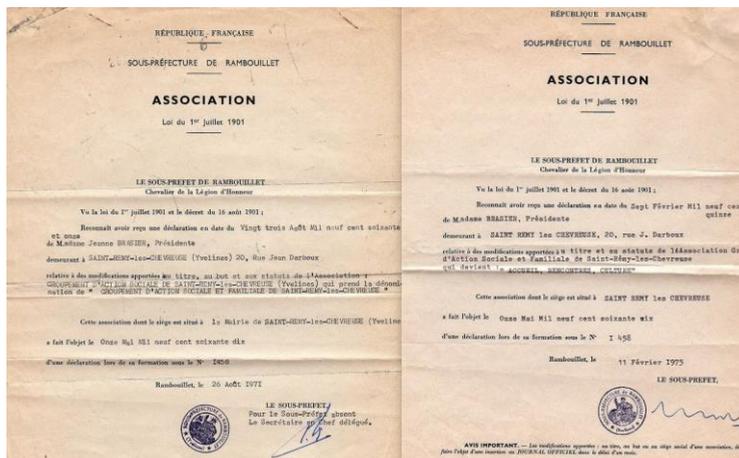
Pour plus d'informations :

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 2021 | 2022

Causerie : 10 octobre 2021

Dictée de l'ARC : 17 octobre 2021

Exposition photo : 20 et 21 ou 27 et 28 novembre 2021

Assemblée générale : 25 novembre 2021

Bal de l'ARC : 19 ou 26 mars 2022

Exposition de l'atelier « Arc en Ciel Aquarelles » : 13 au 22 mai 2022

Exposition Arts Créatifs : 14 et 15 mai 2022

Spectacle des 45 ans de l'ARC : date à définir

Pique-nique : date à définir

Sous réserve de modifications : consultez notre site internet

