



*Les*  *'tivities*  
**2022/2023**  
*de*  
***Saint-Rémy-lès-Chevreuse***





## Le mot du président

Ce fut un grand plaisir de vous accueillir à notre Exposition Art Créatif en mai dernier : l'ARC déborde de dynamisme et de créativité.

Nous aurons le plaisir de nous retrouver au Forum puis lors de multiples événements détaillés en dernière page, si les conditions sanitaires le permettent.

La saison prochaine reste dans la continuité de la saison écoulée, avec un grand choix d'ateliers dans beaucoup de domaines. Il reste des places dans nombre d'ateliers originaux comme la reliure, le chinois, l'encadrement, l'anglais en plusieurs niveaux, la dentelle aux fuseaux et bien d'autres. Parlez-en autour de vous !

N'oubliez pas que de compléments sont régulièrement actualisés sur notre site internet [arc-stremyleschevreuse.org](https://arc-stremyleschevreuse.org), fréquemment mis à jour.

Choisissez ce qui vous tente et n'hésitez pas à contacter les animateurs et animatrices pour plus de renseignements.

Très bonne lecture, à 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](mailto:arcstremy@gmail.com)  
Association déclarée (loi du 1<sup>er</sup> 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	17
Arc en ciel – Aquarelle	5	Atelier mémoire	17
Cartonnage	6	Promenades à Paris	18
Création de meubles en carton	6	Causerie	18
Décopatch - Patchwork	7	Langue : anglais	19
Cours d'encadrement	7	Langue : chinois	19
Encadrement	8	Langue : espagnol	20
Dentelle aux fuseaux	8	Sorties culturelles	21
Mosaïque	9		
Pastel	9		
Peinture huile/acrylique	10		
Peinture techniques mixtes	10	<b>Jouer, réfléchir, se divertir</b>	
Peinture sur porcelaine	11		
Photo	11		
Poterie	12	Billard	22
Poterie club (complet)	12	Échecs	22
Cours Réfection de sièges	13	Cours d'échecs pour jeunes	23
Reliure	13	Pétanque	23
Reliure (atelier libre)	14	Scrabble	24
Sculpture – modelage	15		
Sculpture dessin enfant	15	<b>S'aérer, se dépenser, méditer</b>	
Vidéo	16		
		Danses de société	25
		Krav Maga	26
		Gymnastique Taoïste Circulaire	26
		Sophrologie-Relaxation	27
		Promenades champignons	27
		Marches	28

# Créer, réaliser, restaurer

## Art floral



Eclairiez 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 o u vendredi de 13 h 30 à 16 h

**Début des cours :** 23 septembre 2022

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

Annick DELPECH 06 07 15 66 13 Mail: [annickdelpech@hotmail.com](mailto:annickdelpech@hotmail.com)



# Aquarelle

L'aquarelle mène au plaisir !  
Souvent présentée comme une technique délicate,  
elle se pratique facilement, fait apparaître la  
lumière et nourrit les rêves...



Tous les cours ont lieu à la maison de Beauplan

Mardi de 9 h à 12 heures – Responsable Annie Toussaint – 06.27.57.04.05 –

Mail : [annietoussaint78@yahoo.fr](mailto:annietoussaint78@yahoo.fr)

Début des cours : 6 septembre 2022

Mercredi de 9 h à 12 h - Responsable Jacques Blondel – 06.73.09.91.48

Mail : [jacquesblondel@gmail.com](mailto:jacquesblondel@gmail.com)

Début des cours : 7 septembre 2022

Judi de 8 h 45 à 12 h 15 et le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois de 8 h 30 à 15 h 30

Responsable Patrick Pogu – 06.24.54.41.88

Mail : [pogu.patrick@gmail.com](mailto:pogu.patrick@gmail.com)

Début des cours : 8 septembre 2022

Vendredi de 8 h 45 à 12 h 30 – Responsable Marie Chabrol – 06.20.29.65.51

Mail : [mchabrol@free.fr](mailto:mchabrol@free.fr)

Début des cours : 9 septembre 2022

**Atelier libre / Participation** : 30 € pour un ou plusieurs cours + adhésion

# 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

Mardi de 13 h 30 à 16 h 30

**Début des cours :** 27 septembre 2022



**Participation :** 190 € (lundi) + adhésion – 10 séances de 5 h – d'octobre à mai  
200 € (mardi) + adhésion – 18 séances de 3 h – de septembre à juin

**2 Stages de 12 h sur 2 jours :** 10 h à 13 h - 14 h à 17 h :

85 € (5 participants minimum) + adhésion (consulter l'animatrice)

Laurence TROTIN 06 82 99 47 30 Mail : [laurence.cartonnage@gmail.com](mailto: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 :**

Initiation sur 4 jours de 6 h (de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h)

(Consulter l'animatrice pour les dates)

**Participation :**

140 € + adhésion

**Stage**

12 h sur 2 jours - lundi et mardi

**Participation**

85 € (voir l'animatrice pour les dates)

Laurence TROTIN 06 82 99 47 30 Mail : [laurence.cartonnage@gmail.com](mailto: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 :** 6 octobre 2022

**Atelier libre / Participation :** 20 € + adhésion

Christiane MAZZEGA 06 51 64 73 01 Mail : [christiane.mazzega@orange.fr](mailto:christiane.mazzega@orange.fr)  
Claude COURONNE Mail : [cjcouronne@gmail.com](mailto: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

**Début des cours :** 27 septembre 2022

**Participation :** 270 € (20 séances de 3 h) + adhésion

Pascale CHALHOUB 06 11 48 03 85 Mail : [chalhoub.pascale@gmail.com](mailto: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 :** 22 septembre 2022

**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<sup>er</sup> jeudi du mois de 15 h 30 à 17 h 30

**Début des cours :** 22 septembre 2022

**Atelier libre / Participation :** 20 € + adhésion



Dominique LAVEAU 06 87 36 63 19 – Mail : dominique.lamy533@orange.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 2022

**Atelier libre / Participation :** 20 € + adhésion

**Stages :** envisageables pendant les vacances scolaires.



Marie-France VIGNON 06 81 52 53 63 – Mail : [vignon.mariefrance@neuf.fr](mailto:vignon.mariefrance@neuf.fr)

# 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 et vendredi de 14 h à 16 h 30

**Début des cours :** 11 et 14 octobre 2022

**Participation :** 300 € / 23 séances + adhésion



Marie-Laure PIFFETEAU 06 60 64 14 39 Mail : [mlaurepiffeteau@gmail.com](mailto:mlaurepiffeteau@gmail.com)

# Peinture huile et acrylique tous supports

Atelier accessible aux personnes ayant déjà pratiqué et désireuses de se perfectionner.  
Réalisation de tableaux, décoration de meubles et de différents objets



**Lieu :** Maison de Beauplan

**Dates et horaires :** jeudi de 10 h à 16 h

**Début des cours :** 22 septembre 2022

**Atelier libre / Participation :** 20 € + adhésion

Sylviane BEURE 06 52 64 95 01 Mail : [bsylv@free.fr](mailto:bsylv@free.fr)

Claire HOCHEREAU 06 77 14 85 98 Mail : [claire.hochereau@numericable.fr](mailto:claire.hochereau@numericable.fr)

# Peinture Techniques Mixtes



Cet **atelier libre** est destiné à des personnes ayant déjà pratiqué cette activité ou aux débutantes et qui permet de jouer avec les couleurs, les matières, les techniques variées, adaptées à chacun. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner.

**Lieu :** Domaine de Saint Paul, bâtiment 23

**Dates et horaires :** mercredi de 10 h à 16 h,

**Début des cours :** 4 octobre 2022 (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](mailto: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

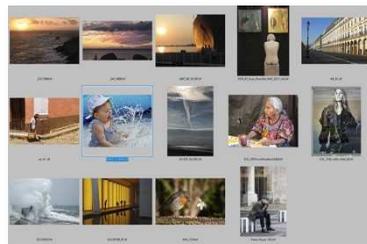
**Début des cours :** 20 et 23 septembre 2022

**Participation :** 300 € / 25 séances + adhésion

Laurence DELAVEAU 06 11 15 03 81 Mail : [laurence.delaveau@free.fr](mailto: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 ou Affinity photo, 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<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois de 9 h 30 à 12 h

**Début des ateliers :** 4 octobre 2022

**Participation :** 30 € / 20 séances + adhésion

Gérald ROULLET 06 85 02 04 35 Mail : [groullet@club-internet.fr](mailto:groullet@club-internet.fr)  
Site de l'animateur : [www.gerald-roullet-photos.com](http://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 :** 26 septembre 2022

**Participation :** 350 € / 26 séances + adhésion

Noëlie MOULONGUET 06 52 63 68 12 Mail : [noelie.moulonguet@free.fr](mailto: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 :** 5 septembre 2022

**Participation :** 85 € + adhésion



**Atelier complet**

Maguy NGUYEN-THANH 06 60 51 26 20  
Mail : [maguy.nguyen-thanh@orange.fr](mailto:maguy.nguyen-thanh@orange.fr)

# 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** : 10 septembre 2022

**Participation** : 390 € / 15 séances + adhésion

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

(mini-stages possibles 50 € / jour + adhésion) pendant les vacances scolaires

Martine PILOT 06 12 58 08 26 Mail : [martine\\_pilot@orange.fr](mailto:martine_pilot@orange.fr)

# Reliure

**Lieu** : M.L.C.

**Dates et horaires** : vendredi de 14 h à 17 h

**Début des ateliers** : 9 septembre 2022

**Atelier libre / Participation** 20 € + adhésion



Michèle DOUAZE : 06 36 17 48 29 – Mail : [mdouaze@gmail.com](mailto:mdouaze@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 €/ 24 séances + adhésion et fournitures

**Début des cours :** 7 novembre 2022

Bénédicte BONNOUVRIER 06 10 80 84 18

Mail : [benedicte@atelier-bonnouvrier.com](mailto:benedicte@atelier-bonnouvrier.com)

Site de l'animatrice : [atelier-bonnouvrier.com](http://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 :** Mardi de 14 h à 17 h – jeudi de 19 h à 22 h – samedi de 10 h à 13 h

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

**Début des cours :** 26 septembre 2022

## 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 :** 26 septembre 2022

Partenariat avec l'Artéenne Valérie DERMAGNE : 01 30 45 21 61  
Mail : [vdermagne@gmail.com](mailto:vdermagne@gmail.com) - Site : [larteenne.com](http://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 :** 5 septembre 2022

**Atelier libre / Participation :** 20 € + adhésion



Jean Robert STENVOT

06 99 61 89 31

Mail : jrsten40@laposte.net



# 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 (Bois de Méridon...)  
**Dates et horaires :** selon météo, soleil le jour, ciel de nuit, coucher du soleil  
**Début des cours :** à partir du 7 septembre 2022  
**Atelier libre / Participation :** 20 € + adhésion

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



## *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 tous les 15 jours  
**Début de l'atelier** 4 octobre 2022  
**Participation :** 290 € pour 20 séances

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

# Causerie



Marie-Pierre Musseau vous propose à l'automne 2022 une "causerie" culturelle et conviviale ayant pour thème :  
“**La sorcière et ses représentations à travers les âges et les arts**”

Lieu : ancienne mairie

Date et horaire : Prévu au 1<sup>er</sup> trimestre 2023

Entrée : 10 €

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

# Promenades culturelles à Paris

Activité à confirmer



# 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 ou 10 h 45 à 12 h 15  
mardi de 9 h 15 à 10 h 45 ou 10 h 45 à 12 h 15  
**Il est envisagé des cours le soir à 19 heures**

**Début des cours :** 12 / 13 septembre 2022

**Participation :** 280 € (26 séances) + adhésion

Sandi NOBLE 07 89 64 70 76 Mail : [welshdwarf@hotmail.com](mailto: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 :** mardi de 14 h 30 à 16 h (intermédiaires – chez l'animatrice)  
samedi de 10 h 30 à 12 h (avancé – ancienne mairie)

**Début des cours :** samedi 10 septembre 2022

**Participation :** 245 € /26 cours + adhésion

Mei GUERIN 06 26 76 55 05 / 01 30 47 36 45 Mail : [mei.yun@free.fr](mailto:mei.yun@free.fr)

# 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 9 h 45 à 10 h 30 (Initiation)  
ou 10 h 45 à 12 h (confirmés)

**Début des cours :** 26 septembre 2022

Possibilité d'un stage pour les étudiants pendant les vacances scolaires

**Participation :** 245 € pour 26 séances + adhésion

Capucine BOSSARD - Mail : [capucine.coursdespagnol@gmail.com](mailto:capucine.coursdespagnol@gmail.com)

## 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<sup>er</sup> trimestre de l'année suivante, en mars pour celles du 2<sup>ème</sup> trimestre et en août pour celles du 4<sup>ème</sup> trimestre.

**ARCsorties**  
CHEVREUSE &  
SAINT-REMY-LES-CHEVREUSE  
**CULTURELLES**

Renseignements complémentaires disponibles sur le **site de l'ARC** [arc-arc-](http://arc-stremyleschevreuse.org/atelier/sorties)

[stremyleschevreuse.org/atelier/sorties](http://arc-stremyleschevreuse.org/atelier/sorties)<https://arc-stremyleschevreuse.org/atelier/sorties-culturelles/culturelles>

Marie-Christine TREUCHOT – Viviane JACOPE – Monique DEBEST  
06 71 11 09 87 - Mail : [arcsortiesculturelles@gmail.com](mailto: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 :** 12 septembre 2022

**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 :** 14 septembre 2022

**Participation :** 30 € + adhésion

Alain ROY	06 89 30 62 90	Mail : <a href="mailto:alain.roy18@wanadoo.fr">alain.roy18@wanadoo.fr</a>
Vincent DROUX	06 09 04 57 20	Mail : <a href="mailto:vincent.droux@cegetel.net">vincent.droux@cegetel.net</a>



## Pétanque

A vos boules ... de 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 au lac de Beauséjour près du mini-golf.

**Activité gratuite pour les adhérents à jour de leur cotisation**

**Lieu :** Rendez-vous au Lac de Beauséjour à St Rémy Lès Chevreuse

**Dates et horaires :** mardi de 14 h 30 à 17 h

Jacques RANDON	06 15 39 81 24	Mail : <a href="mailto:jacques.randon@sfr.fr">jacques.randon@sfr.fr</a>
----------------	----------------	---

# 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 :** 6 septembre 2022

**Participation :** 20 € + adhésion

Denise LEVEQUE 06 06 68 43 67 Mail : [den.leveque@gmail.com](mailto: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 DE L'ARC / 11 mars 2023

**Lieu :** ancienne mairie

**Dates et horaires :** vendredi de 19 h 45 à 20 h 45 - débutants  
ou le vendredi de 21 h à 22 h – intermédiaires et avancés

**Début des cours :** 9 septembre 2022

**Participation :** 155 € (30 séances) –  
300 € pour un couple

**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](mailto:stephaniedale@wanadoo.fr)  
<https://sites.google.com/site/arcstremydanse沙龙/>

# Gymnastique taoïste circulaire



La GTC est par excellence un sport santé, basé sur le mouvement circulaire. Le but de cette gymnastique est de maintenir l'équilibre de sa santé le mieux possible. Selon la médecine orientale, quand il y a douleur, la circulation du sang ou de l'énergie (le Qi) est ralentie ou entravée. La levée de ce blocage par le mouvement circulaire entraînera le rétablissement de la sensation de bien-être et d'équilibre de la santé corps & esprit.

Si vous voulez cela, essayez donc, vous êtes les bienvenus(es).

**En visio-conférence uniquement**

**Début des cours :** 21 septembre 2022

**Dates et horaires :** mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

**Participation :** 50 € + adhésion

Catherine BLANCHARD 06 77 07 00 84 - Mail : [catherine.blanchard21@orange.fr](mailto: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 :** Gymnase de Beauplan  
**Début des cours :** 6 septembre 2022  
**Dates et horaires :** mardi, jeudi de 19 h 30 à 20 h 45 (cours mixte)

**Participation :** 280 € pour 1 cours ou 340 € pour 2 cours

Nathalie SALEM 06 61 83 97 07 Mail : [n.salem0112@gmail.com](mailto:n.salem0112@gmail.com)  
Site : [www.njrdefense.com](http://www.njrdefense.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 :** 27 septembre 2022

**Participation :** 170 € / 30 cours + adhésion

**Stages possibles pendant les vacances scolaires** 9 h à 13 h : 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 : jrsten40@laposte.net

# 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 : [susset.mcjpf@free.fr](mailto:susset.mcjpf@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](mailto:guydestenave@outlook.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 30 précises Parking Résidence Saint Lubin à Chevreuse.

Retour vers 17 h 30

Patrick Miannet : 06 32 22 36 84 - Mail : [miannet.pat@orange.fr](mailto:miannet.pat@orange.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](mailto:marlio.jr47@orange.fr)

## **Mardi Journée : 17 à 22 km**

Départ à 8 h 45 précises - parking des Petits Ponts – Chevreuse - Prévoir un repas.

Retour vers 16 h

**Possibilité de limiter la marche le matin pour 12 kms ou l'après-midi pour 8 kms**

Gilles TOUPET 01 30 52 16 70 / 06 84 51 93 60 - Mail : [gilles.toupet@gmail.com](mailto: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 :**

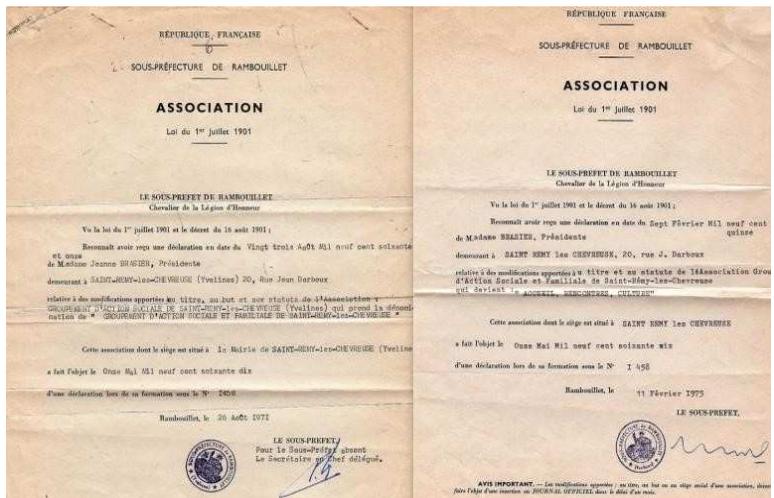
Par courrier au siège social de l'association (adresse ci-dessus) ou par mail :  
arcsaintremy@gmail.com ou par : 09 72 14 79 28

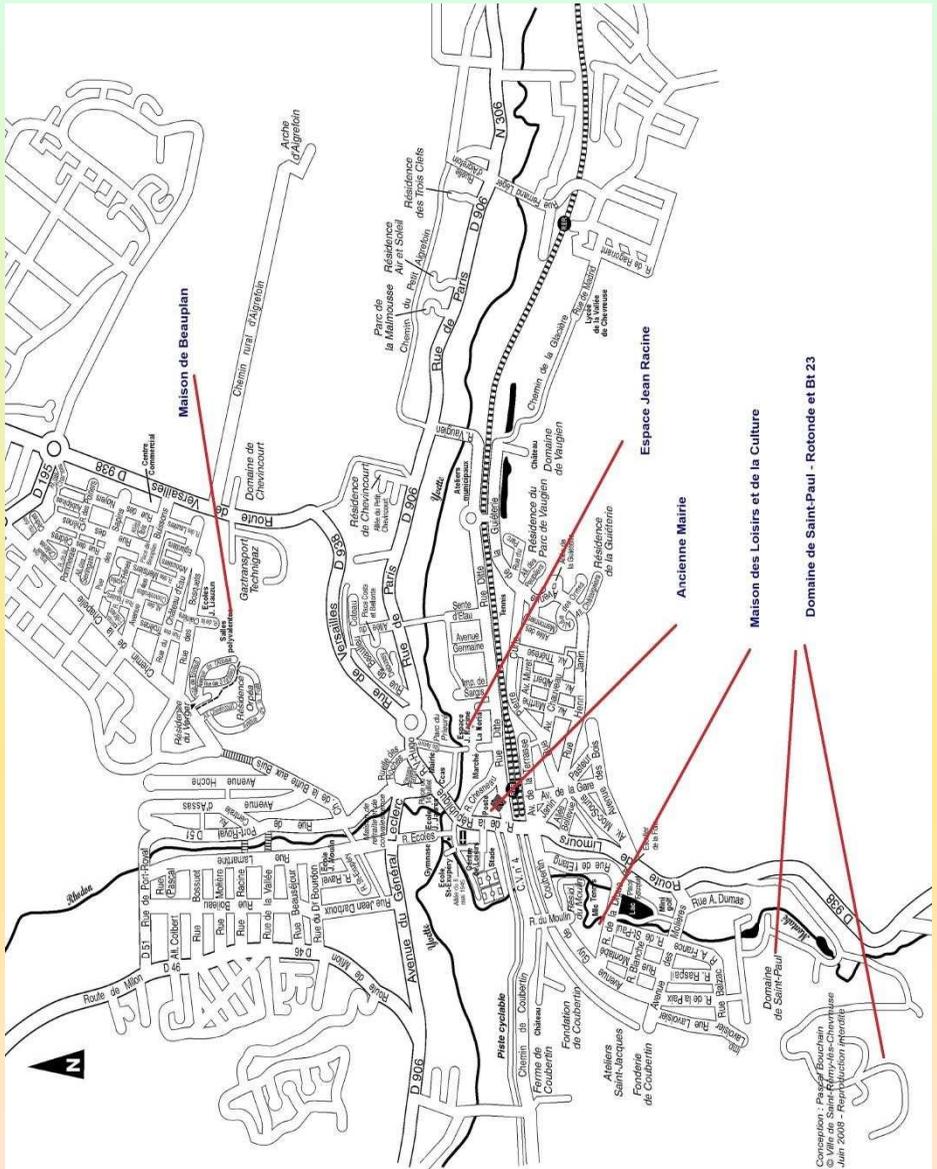
### **Pour plus d'informations :**

Chaque atelier est décrit en détail sur notre site internet régulièrement mis à jour  
[arc-stremyleschevreuse.org](http://arc-stremyleschevreuse.org)

# Notes .....

## Les débuts officiels de l'ARC St Rémy





## 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.

