



42

ARC'tivités

CRÉATION

CULTURE

DIVERTISSEMENT

BIEN-ÊTRE

à Saint-Rémy-lès-Chevreuse

2024/2025

Mise à jour : 24/06/2024 - plus d'informations sur arc-stremyleschevreuse.org



Accueil Rencontre Culture
Saint-Rémy-lès-Chevreuse

le mot de la présidente

Bien chers tous,

C'est toujours avec le même plaisir que nous nous retrouvons pour cette nouvelle saison.

Nous avons la joie d'annoncer cinq nouveaux ateliers, preuve du dynamisme de notre association :

- des cours de **japonais** donnés par une animatrice diplômée de l'école *The World Japanese Language* ;
- un atelier de création de **bijoux** (sautoirs, colliers, boucles d'oreilles) ;
- une chorale Gospel « *Tribute to the Roots* » ;
- des ateliers **pour les enfants** animés par l'association « *Les Savants Fous* » ;
- des ateliers **Nature et Origami** pour les enfants.

Soit au total **plus de 40 activités** dans nos quatre domaines de prédilection : Création, Culture, Divertissement et Bien-Être.

Comme chaque année, notre Forum, **dimanche 8 septembre au C3R**, vous permettra de rencontrer nos animateurs et animatrices et de vous s'inscrire à toutes les activités qui vous intéressent.

De plus, les dernières informations sont présentes sur notre site internet, ainsi que les indications pour votre **inscription en ligne** (via Helloasso).

Sans oublier les multiples événements (expositions, causeries AG) qui vous sont proposés cette année, leur liste se trouve en fin de brochure.

Très bonne lecture, et n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements, ou pour devenir bénévoles, car nous avons aussi besoin de vous !

Pierrette BOURDON
Présidente de l'ARC Saint Rémy

NOUVEAU !

Adhésions et inscriptions possibles en ligne sur arc-stremyleschevreuse.org onglet Inscription

ou en flashant ce code avec votre smartphone :



Bulletin d'information édité par l'association Accueil Rencontre Culture de Saint-Rémy-lès-Chevreuse
Adresse postale : ARC Saint-Rémy, Hôtel de Ville, 2 rue Victor Hugo BP38 78470 Saint Rémy-lès-Chevreuse
☎ 09 72 14 79 28 (boîte vocale) 🌐 www.arc-stremyleschevreuse.org 📍 ArcSaintRemy ✉ 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
Chef de la publication : Pierrette Bourdon - Comité de rédaction : Pierrette Bourdon - Crédit photos : ARC Saint-Rémy, Freepik - Impression : INOV - Conception graphique : Carole Mizrahi - effet-immédiat.com

toutes les activités de l'ARC Saint-Rémy

CRÉATION ateliers d'art créatifs

aquarelle	p. 4
art floral, art japonais	p. 5
nouveau bijoux	p. 5
cartonnage	p. 6
cuisine	p. 7
encadrement	p. 7
meubles en carton	p. 8
pastel	p. 9
peinture sur porcelaine	p. 9
photo	p. 10
poterie	p. 11
réfection de sièges	p. 12

CRÉATION ateliers d'art créatifs libres

décapatch patchwork	p. 12
encadrement	p. 13
mosaïque	p. 13
peinture techniques mixtes	p. 14
peinture huile et acrylique tous supports	p. 14
reliure	p. 15
vidéo	p. 15

CULTURE

astronomie observation du ciel	p. 16
causeries	p. 16
anglais	p. 17

chinois	p. 17
espagnol	p. 18
nouveau japonais	p. 18
mémoire	p. 19
promenades culturelles à Paris	p. 20
sorties culturelles théâtre, musée et expositions	p. 21

DIVERTISSEMENT

billard	p. 21
nouveau ateliers découverte pour enfants	p. 22
échecs	p. 23
échecs cours pour les jeunes	p. 23
nouveau nature & origami	p. 24
pétanque	p. 24
scrabble	p. 24

BIEN-ÊTRE

danses de société	p. 25
nouveau chorale gospel	p. 26
yoga du visage	p. 26
krav maga	p. 27
sophrologie	p. 27
marches	p. 28
promenade-découverte champignons	p. 29

Infos pratiques et inscription	p. 30
Plan des locaux	p. 31
Agenda et contact	p. 32



AQUARELLE

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

📍 Maison de Beauplan
€ Atelier libre / 30 € pour 1 niveau + adhésion

Niveau 1 - Initiation

🕒 Mercredi de 8 h 45 à 12 h 15
📅 à partir du 11 septembre 2024
👤 Eric ANCELET 📞 06 66 32 86 11
✉ ancelet.eric@gmail.com

Niveau 2 - Bases +

🕒 Mardi de 8 h 45 à 12 h 15
📅 à partir du 10 septembre 2024
👤 Annie TOUSSAINT 📞 06 27 57 04 05
✉ annietoussaint78@yahoo.fr

Niveau 3 - Techniques dirigées

🕒 Vendredi de 8 h 45 à 12 h 15
📅 à partir du 13 septembre 2024
👤 Marie CHABROL 📞 06 20 29 65 51
✉ mchabrol@free.fr

Niveau 4 - Avancé

🕒 Jeudi de 8 h 45 à 12 h 15
📅 à partir du 12 septembre 2024
👤 Patrick POGU 📞 06 24 54 41 88
✉ pogu.patrick@gmail.com



ART FLORAL / art japonais

Éclairiez votre intérieur avec des compositions florales personnalisées ! Cours assurés par Laurence GOUBLIN, juge internationale, diplômée de la Société Nationale d'Horticulture Française, et par Kim BONETTO (professeure d'art plastique coréenne). Kim est une artiste complète en Ikebana, peinture, dessin, sculpture, calligraphie, poterie. Ses réalisations sont de pures merveilles.

📍 Maison de Beauplan
🕒 vendredi de 9 h 30 à 12 h ou 13 h 30 à 16 h
📅 à partir du 27 septembre 2024
€ 120 € + matières premières + adhésion
9 séances de 2 h 30
👤 Annick DELPECH 📞 06 07 15 66 13
✉ annickdelpesch@hotmail.com



BIJOUX

nouveau

Au cours de cet atelier, Sandrine vous guidera pour apprendre les bases de l'assemblage et concevoir vos bijoux uniques. Ainsi comme un talisman pour certaines, comme un atour pour d'autres, le bijou raconte pour celle (et celui) qui le porte un début d'histoire. Nous pouvons tous être créatifs !
Atelier à l'unité ou les 3 ateliers de l'année.

📍 à déterminer 📅 3 lundis de 14 h à 17 h
€ 60 € par atelier + adhésion. Matériel fourni.
👤 Sandrine LE FLOHIC 📞 06 13 39 38 52
✉ lesouffledeshistoires@gmail.com

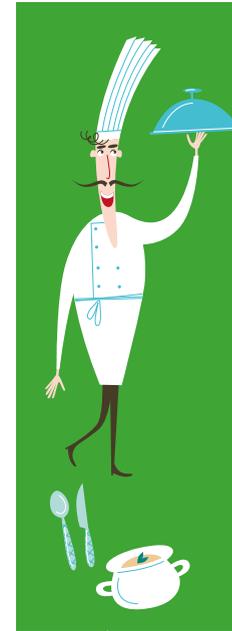


CARTONNAGE

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

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Mardi de 13 h 30 à 16 h 30
Mercredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h
à partir du 24 septembre
et du 7 octobre 2024
- 📅
- € Mardi : 210 € + adhésion
18 séances de 3 h de septembre à juin
Mercredi : 195 € + adhésion
10 séances de 5 heures d'octobre à juin
- 🕒 Stages de 12 heures sur 2 jours
de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h
- 📅 Lundi 21 et mardi 22 octobre 2024
Lundi 14 et mardi 15 avril 2025
- € 90 € (5 participants minimum)
- 👤 Laurence TROTIN
📞 06 82 99 47 30
✉ laurence.cartonnage@gmail.com

📄 voir aussi l'atelier « Meubles en carton » page 8



CUISINE à DOMICILE

Pour apprendre ou vous perfectionner dans les techniques de base (tailler, tourner, émincer, ciseler, fileter, brider) tout en réalisant des recettes de chefs, vous serez accompagnés par Jean-Marie, cuisinier formé à l'Institut Paul Bocuse.

- 📍 Chez les élèves successivement
- 🕒 De 10 h à 14 h (déjeuner compris)
ou de 18 h 30 à 23h 30 (dîner compris)
- 📅 Début des cours : à définir
- € 220 € pour l'année, ingrédients
et matériel inclus, recettes fournies
groupes de 4 personnes, 4 séances/an
- 👤 Jean-Marie SOULARD 📞 07 81 57 32 48

ENCADREMENT

Art ou technique ? Apprenez à maîtriser la technique et à exprimer votre personnalité artistique. Débutant ou expérimenté, vous progresserez dans une ambiance sympathique. Diplômée en encadrement, Pascale cherche en vous l'artiste qui s'ignore en vous guidant techniquement.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Mardi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 24 septembre 2024
- € 270 € pour 20 séances de 3 h+ adhésion
- 👤 Pascale CHALHOUB 📞 06 11 48 03 85
✉ chalhoub.pascale@gmail.com



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 !



- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Stages de 12 heures sur 2 jours
10 h à 13 h et 14 h à 17 h
Groupe de 5 personnes
- 📅 Lundi 28 et mardi 29 octobre 2024
Mardi 22 et mercredi 23 avril 2025
- € 90 €
5 participants minimum
- 👤 Laurence TROTIN
☎ 06 82 99 47 30
✉ laurence.cartonnage@gmail.com

📄 voir aussi l'atelier « Cartonnage » page 7



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.

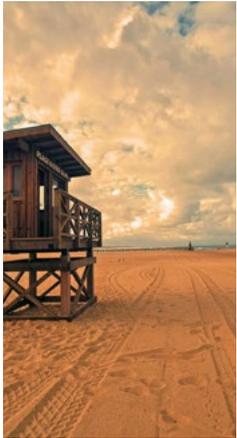
- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Lundi, mardi, jeudi de 14 h à 16 h 30
à partir du 7 octobre 2024
- 📅 à partir du 7 octobre 2024
- € 300 € pour 23 séances + adhésion
- 👤 Marie-Laure PIFFETEAU
☎ 06 60 64 14 39
✉ mlaurepiffeteau@gmail.com



PEINTURE sur PORCELAINE

Inutile de savoir dessiner pour réaliser des merveilles en peinture sur porcelaine. Rejoignez-nous et apprenez les techniques qui vous permettront d'exprimer vos goûts. Quelques séances sont consacrées au verre et à la faïence.

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Lundi de 18 h 30 à 21 h 30
Mardi de 9 h à 12 h ou 13 h 45 à 16 h 45
Vendredi de 9 h 30 à 12 h 30
- 📅 à partir du 24 septembre 2024
- € 300 € pour 25 séances + adhésion
- 👤 Laurence DELAVEAU ☎ 06 11 15 03 81
✉ 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...)

Alors cet atelier est fait pour vous !

- 📍 MLC
- 🕒 1^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois de 9 h 30 à 12 h
- 📅 à partir du 10 septembre 2024
- € 30 € pour 20 séances + adhésion
- 👤 Gérald ROULLET
- ☎ 06 85 02 04 35
- ✉ groullet@club-internet.fr
- 🌐 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 !

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Lundi, jeudi, vendredi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 30 septembre 2024
- € 360 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Noëlie MOULONGUET
- ☎ 06 52 63 68 12
- ✉ noelie.moulonguet@free.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).

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Samedi de 10 h à 17 h, tous les 15 jours
- 📅 à partir du 14 septembre 2024
- € 390 € pour 15 séances + adhésion
- 👤 Martine PILOT ☎ 06 12 58 08 26
- ✉ martine_pilot@orange.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 maxi).

- 📍 MLC
- 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h
- 📅 à préciser
- € 20 € + adhésion
- 👤 Christiane MAZZEGA ☎ 06 51 64 73 01
- 👤 Claude COURONNE ☎ 07 81 32 90 69
- ✉ cjcouronne@gmail.com



ENCADREMENT (dob)

Venez mettre en valeur vos photos et tableaux.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h
- 📅 à partir du 26 septembre 2024
- € 20 € + adhésion
- 👤 Marie-Élisabeth VERGERON
- ☎ 06 62 52 59 83
- ✉ elisabethvergeron@gmail.com



MOSAÏQUE

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

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Mardi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 10 septembre 2024
- € 20 € + adhésion
- 📍 Stages envisageables pendant les vacances scolaires
- 👤 Marie-France VIGNON
- ☎ 06 81 52 53 63
- ✉ vignon.mariefrance@neuf.fr



PEINTURE techniques mixtes

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

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Mercredi de 10 h à 16 h
- 📅 à partir du 4 octobre 2024
- € 20 € + adhésion
- 👤 Pierrette BOURDON ☎ 06 62 61 41 97
- ✉ pierrette.bourdon@wanadoo.fr



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**

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h 30
- 📅 à partir du 26 septembre 2024
- € 20 € + adhésion
- 👤 Claire HOCHEREAU ☎ 06 77 14 85 98
- ✉ claire.hochereau@numericable.fr



RELIURE

Atelier libre de reliure, destiné aux personnes ayant déjà pratiqué la reliure.

- 📍 MLC
- 🕒 Lundi de 14 h à 17 h avec Michèle
Vendredi de 14 h à 17 h avec Daniel
- 📅 à partir du 27 septembre 2024
- € 20 € + adhésion
- 👤 Michèle DOUAZE / Daniel JOUAN
- ☎ 06 36 17 48 29
- ✉ mdouaze@gmail.com



VIDÉO

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

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Lundi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 9 septembre 2024
- € 20 € + adhésion
- 👤 Jean-François ARANYOSSY
- ✉ jf.aranyossy@laposte.net
- 👤 Gilles PICHOT
- ✉ gilles.pichot@laposte.net



ASTRONOMIE et observation du ciel

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

- 📍 Dans la nature proche
- 🕒 selon la météo, jour ou nuit
- 📅 à partir de septembre, suivant météo
- € 20 € + adhésion
- 👤 Jean-François THÉRY ☎ 06 16 54 69 92
- ✉ jfthery78@gmail.com



CAUSERIES

Une "causerie" culturelle et conviviale ayant pour thème « *Il était une fois le petit peuple féérique* » et « *La couleur dans tous ses éclats* ».

- 📍 Ancienne mairie
- 🕒 5 octobre 2024 et 5 avril 2025
- € 10 € l'entrée
- 👤 Marie-Pierre MUSSEAU
- ☎ 06 30 27 68 73 / 01 69 18 16 95
- ✉ mariemusseau@yahoo.fr



ANGLAIS

Let's speak English or improve your English !

- 📍 51, rue Ditte et à l'ancienne mairie
- 🕒 Lundi 9 h 15/10 h 45 - Pré-intermédiaire
Lundi 10 h 45/12 h 15 - Intermédiaire
Mardi 14 h 30/16 h - Intermédiaire
Vendredi 10 h 45/12 h 15 - Faux débutants
à partir du 30 septembre 2024
- 📅
- € 285 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Christine COLIN
- ☎ 06 89 40 10 62
- ✉ chris.colin@sfr.fr



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.

- 🕒 Mardi de 14 h 30 à 16 h - **intermédiaires**
Mardi de 19 h à 20 h 30 - **initiation**
- 📍 Chez l'animatrice
- 🕒 Samedi de 10 h 30 à 12 h - **avancé**
- 📍 Ancienne mairie
- 📅 à partir du 17 septembre 2024
- € 246 € pour 26 cours + adhésion
- 👤 Mei GUERIN ☎ 06 26 76 55 05
- ✉ 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.

- 📍 MLC
- 🕒 Lundi de 9 h à 10 h 30 - **initiation**
Lundi de 10 h 30 à 12 h - **confirmés**
- 📅 à partir du 17 septembre 2024
- 💶 246 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Capucine BOSSARD
- ✉️ capucine.coursdespagnol@gmail.com



Photo : Freepik

nouveau

JAPONAIS

Diplômée de l'Ecole « The World Japanese Language Center », **venez partager avec Noriko la culture et les traditions japonaises** très riches à travers sa langue maternelle.

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Mardi de 16 h 15 à 17 h 45
ou de 19 h à 20 h 30
- 📅 à partir du 17 septembre 2024
- 💶 246 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Noriko BUSSENAULT
- ☎️ 06 89 83 05 18
- ✉️ noriko.bussenault@free.fr



Photo : Céline DE-SAËR

MÉMOIRE CRÉ'ACTIVE

- Partir ou repartir en terre de mémoire, le réveil de la mémoire, stimuler et réactiver en créant avec une variété de propositions, tisser un fil attentionné entre nos mémoires collectives et personnelles.
- L'Atelier de mémoire Cré'active, c'est à chaque séance :
- un accompagnement des mots par des supports visuels ou sonores
- un temps d'échange, d'écriture et de lecture à voix haute

- 📍 Ancienne mairie - 1^{er} étage
- 🕒 Mardi 10 h à 12 h
- 📅 à partir du 17 septembre 2024
- 💶 291 € pour 20 séances + adhésion
- 👤 Céline DE-SAËR
- ☎️ 06 86 00 87 21
- ✉️ atelier.celine.desaer@mailz.org



PROMENADES culturelles à Paris

Voyager dans l'art et dans l'histoire. Découvrir la richesse du **patrimoine de Paris** avec Myriam Doncoeur, diplômée de l'École du Louvre et Conférencière Nationale en histoire de l'Art. Paris se fait à pied et l'on ne s'ennuie jamais. Partez à la découverte de la capitale sous un angle original et découvrez-en toutes les facettes.

- 📍 Paris
- 📅 Programme saison 2024-2025 ci-dessous les vendredis à 10h15
- € 12 € par sortie
- 👤 Sylviane CORRE ☎ 06 64 19 71 90
- ✉ corre.sylviane@bbox.fr

- 11 octobre : *La rue St- Honoré de la rue de la Ferronnerie aux grands magasins du Louvre*
- 15 novembre : *La crypte archéologique de l'île de la Cité et l'exposition "Dans la Seine, objets trouvés de la Préhistoire à nos jours"*
- 13 décembre : *La rue St-Honoré de l'église St-Roch à la place Vendôme sur les pas de la Révolution française*
- 24 janvier : *Dans le Marais, la place des Vosges et la rue des Francs Bourgeois*
- 14 mars : *Du Panthéon aux Arènes de Lutèce, une partie de la montagne Ste-Geneviève*
- 4 avril : *Promenade sur l'île St-Louis jusqu'aux Bernardins*
- 16 mai : *La place de la Concorde, son histoire, sa vie mouvementée, l'installation de l'obélisque et bien d'autres choses...*
- 13 juin : *Promenade autour du Trocadéro, principalement sur le thème des Expositions Universelles à Paris.*



SORTIES CULTURELLES théâtre, musées, expos

Trois programmes trimestriels sont proposés : théâtre, expositions, sorties à la journée, découvertes patrimoine, escapades nature...

- 📍 Aller et retour en car à partir de St-Rémy-lès-Chevreuse et Chevreuse
- € Abonnement au programme : 5 €
3 parutions annuelles
- 👤 Marie-Christine TREUCHOT,
Viviane JACOPE, Monique DEBEST
- ☎ 06 71 11 09 87
- ✉ arcsortiesculturelles@gmail.com



Photo : Freepik

BILLARD

Une activité de détente mais sportive aussi. Pour toutes, tous et de tous âges, amateurs, débutants et super débutants, pour **caramboler** (ou simplement pousser la boule) sur un billard français.

- 📍 Rotonde du Domaine de Saint-Paul
- 🕒 Lundi à jeudi de 10 h à 12 h et 15 h à 17 h
Vendredi de 10 h à 12 h
- € 20 € + adhésion
- 👤 Jacques RANDON ☎ 06 15 39 81 24
- ✉ jacques.randon@sfr.fr

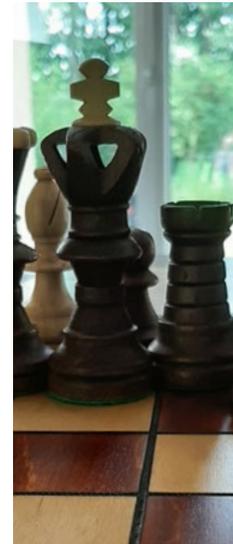
nouveau

ATELIERS DÉCOUVERTE pour les enfants de 7 à 12 ans

Des ateliers animés par l'association *Les Savants Fous*, autour de diverses **thématiques ludiques**:

- 📅 21 septembre : **Chim'qui'rit** (chimie)
- 12 octobre : **machines rigolotes** (mécanique)
- 16 novembre : **vision illusions** (corps humain)
- 14 décembre : **savons** (physique/chimie)
- 11 janvier : **allez, creuse !** (géologie)
- 8 février : **puissance de la lumière** (optique)
- 8 mars : **fabricant d'aimants** (physique magnétisme)
- 5 avril : **les 5 sens** (corps humain)
- 17 mai : **force de l'air** (physique)
- 28 juin : **ça flotte, ça coule** (l'eau)

📍 Ancienne mairie
🕒 samedi de 10 h à 12 h
💶 120 €/10 séances + adhésion
👤 Paulo PEREIRA
☎ 06 08 34 91 56 ou 07 69 07 66 78
✉ contact.st-quentin78@lessavants.fr



ÉCHECS

"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.

- 📍 51, Rue Ditte 🕒 Lundi de 17 h à 20 h
- 📍 Ancienne mairie 🕒 Vendredi de 20 h à 23 h
- Les échecs se pratiquent même pendant les vacances scolaires*
- 📅 à partir du 2 septembre 2024
- 💶 20 € + adhésion
- 👤 Vincent DROUX ☎ 06 09 04 57 20
- ✉ vincent.droux@cegetel.net

ÉCHECS pour les jeunes

Des cours d'échecs dispensés pour les jeunes à partir de 5 ans, par deux professeurs, joueurs de club. Leur pédagogie : apprendre en s'amusant et faire connaître toutes les richesses et les vertus de ce jeu auprès des jeunes.

- 📍 Ancienne mairie - 1^{er} étage
- 🕒 Mercredi de 16 h à 17 h 30 et 17 h 30 à 19 h
- 📅 à partir du 11 septembre 2024
- 💶 30 € + adhésion
- 👤 Alain ROY ☎ 06 89 30 62 90
- ✉ alain.roy18@wanadoo.fr
- 👤 Vincent DROUX ☎ 06 09 04 57 20
- ✉ vincent.droux@cegetel.net

nouveau



NATURE et ORIGAMI pour les enfants à partir de 7 ans

Atelier pour familiariser les enfants à la nature, leur donner le goût de l'observation, fabrication de mangeoires pour oiseaux, abris pour insectes. L'origami, c'est l'art du pliage du papier, technique ancestrale du VI^e siècle.

- Ancienne mairie
- le mercredi ou le samedi
- à partir de janvier 2025
- à préciser
- Natalia POSPIECH

PÉTANQUE

À 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 !

- Lac de Beauséjour
- Mardi de 14 h à 17 h
- contacter l'animateur
- gratuit pour les adhérents à jour de leur cotisation
- Jacques RANDON
- 06 15 39 81 24
- jacques.randon@sfr.fr

SCRABBLE

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

- Ancienne mairie
- Mardi de 13 h 30 à 16 h
- à partir du 3 sept. 2024
- 20 € + adhésion
- Denise LÉVÊQUE
- 06 06 68 43 67
- den.leveque@gmail.com



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 !

- Ancienne mairie
- Vendredi de 19 h 45 à 20 h 45 - **débutants** ou vendredi de 21 h à 22 h - **intermédiaires et avancés**
- Séances de pratique : 1 par période scolaire (soit 5 dans l'année) le vendredi soir ou le samedi après-midi (contacter le professeur).*
- à partir du 14 septembre 2024
- 155 € / 30 séances, 300 € pour un couple
- Stéphanie DALE
- 06 81 43 63 18
- stephaniedale@wanadoo.fr
- sites.google.com/site/arcstremydansedesalon/



Photo : Alyona Solomko

YOGA DU VISAGE

Alliance parfaite entre pratiques ancestrales et techniques de pointe. Exercices et automassage pour détendre muscles du visage, des yeux, du cou, du cuir chevelu de manière agréable et amusante.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
- 📅 à partir du 17 septembre 2024
- 💶 270 € / 26 séances
- 👤 10 à 15 participants par séance de 45 mn
- 📞 Alyona SOLOMKO ☎️ 07 67 09 95 83

nouveau

CHORALE GOSPEL

La chorale Gospel « Tribute to the Roots » existe depuis 25 ans et revisite un **répertoire gospel classique et contemporain**. Venez partager cette aventure avec Pascale Quatela (chef de chœur) et Eric Montigny (pianiste). Des concerts vous seront proposés sans obligation.

- 📍 MLC 🕒 samedi de 15 h à 18 h
- 💶 210 € / 24 séances + adhésion
- 👤 Pascale Quatela ☎️ 06 66 66 25 57
- ✉️ melanine3@yahoo.fr



Photo : NRJ Défense

KRAV MAGA

Le Krav Maga est une **méthode d'autodéfense** qui permet de prendre confiance en soi et d'apprendre à gérer calmement des situations de tension. Les cours incitent à développer et à entretenir une bonne condition physique. Nul besoin d'être musclé ou sportif. Cours mixtes.

- 📍 C3R 🕒 Jeudi de 19 h à 20 h 15
- 📅 à partir du 12 septembre 2024
- 💶 282 €
- 👤 Nathalie SALEM ☎️ 06 61 83 97 07
- ✉️ n.salem0112@gmail.com 🌐 nrjdefense.com

SOPHROLOGIE

Sophrologie-relaxation : accédez à des moments de détente pour vous libérer de votre stress, apprivoiser vos émotions et retrouver une sérénité au quotidien.

- 📍 Maison de Beauplan 🕒 Lundi de 17 h à 18 h
- 📍 Ancienne mairie 🕒 Mardi de 19 h à 20 h

Sophrologie dynamique : mettez votre corps en mouvement, en douceur, au sol sur un tapis ou debout, pour accéder à la détente, la libération physique et émotionnelle, l'équilibre intérieur. À la portée de tous.

- 📍 Ancienne mairie 🕒 Mardi à 17 h 45
- 📅 à partir du 20 septembre 2024
- 💶 170 € pour 30 cours + adhésion.
- 👤 Caroline BIGOSINSKI ☎️ 06 87 55 65 71
- ✉️ carolinebigosinski@gmail.com 🌐 carozen.fr



Photo : Carozen



MARCHES

Lundi 8 à 12 km

- 🕒 Départ à 9 h précises - retour vers 12 h
- 📍 Angle rue J. Darboux et rue du Dr. Bourdon
- 👤 Jean-Pierre SUSSET ☎ 07 89 86 53 74
- ✉ susset.mcjpf@free.fr

Mardi matin 11 à 13 km

- 🕒 Départ à 8 h 45 précises - retour vers 12 h 30
- 📍 Parking résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Guy DESTENAVE ☎ 06 08 16 76 39
- ✉ guydestenave@outlook.com

Mardi après-midi 9 à 11 km

- 🕒 Départ à 13 h 30 précises - retour vers 17 h
- 📍 Parking du Collège et de la piscine à Chevreuse
- Nombre de marcheurs limité à 12/15 personnes*
- 👤 Bernard DUCOUT ☎ 06 33 27 11 95
- ✉ bernard.ducout@laposte.net

Mardi en journée 17 à 22 km

- 🕒 Départ à 8 h 45 précises - retour vers 16 h - prévoir un repas
- 📍 Parking des Petits Ponts à Chevreuse -
- Possibilité de limiter la marche le matin pour 12 km ou l'après-midi pour 8 km*
- 👤 Gilles TOUPET ☎ 06 84 51 93 60
- ✉ gilles.toupet@gmail.com

MARCHES (suite)

Mercredi 5 à 7 km (allure modérée)

- 🕒 Départ à 13 h 45 précises - retour vers 16 h 45 📍 Parking Résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Patrick DEMARCQ ☎ 06 26 21 19 60
- ✉ patrick.demarcq@laposte.net

Jedi 9 à 11 km (allure modérée)

- 🕒 Départ à 13 h 30 précises - retour vers 17 h 30
- 📍 Parking Résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Patrick MIANNET ☎ 06 32 22 36 84 ✉ miannet.pat@orange.fr

Vendredi 15 km

- 🕒 Départ à 13 h du 23 nov. au 25 janv. et à 13 h 30 les autres jours. Retour après 17 h 30. 📍 Parking résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Martine PAIZEAU ☎ 06 82 91 11 07 ✉ marlio.jr47@orange.fr

€ gratuit pour les adhérents à jour de leur cotisation



Promenade-découverte de CHAMPIGNONS

Promenades effectuée avec Lucette, diplômée en Agriculture biologique et biodynamique. Lucette est intégrée à un groupe de mycologues référencés sur l'Indre (en Brenne).

- 🕒 6 promenades le mercredi de 9 h à 12 h
- € 10 € par sortie + adhésion
- 👤 Lucette DRENNE ☎ 06 64 46 80 20
- ✉ lucettedrenne@orange.fr

Informations pratiques

Nouveauté
pour la saison
2024/2025

Adhésion à l'association

25 € par personne quelle que soit la commune de résidence, ou 12 € 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.

Frais de participation aux activités

Le montant de l'inscription dépend de l'activité.

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

L'adhésion à l'ARC Saint-Rémy et l'inscription aux activités se font de préférence **en ligne**, par le biais de la plateforme Helloasso (paiement sécurisé). C'est très simple ! En vous rendant sur

www.arc-stremyleschevreuse.org
onglet INSCRIPTION

vous serez invités à :

- accéder à la plateforme Helloasso ;
- faire votre choix pour l'adhésion (adulte ou enfants) et parmi les activités proposées ;
- fournir les coordonnées des adhérents, des inscrits et les options retenues ;
- fournir les coordonnées de la personne qui paie ;
- vérifier et accepter le montant de la transaction ;
- entrer les informations de votre carte bancaire.

Il est néanmoins toujours possible de télécharger le bulletin d'adhésion et de régler l'adhésion et l'inscription par chèques, à remettre aux animateurs, ou lors du Forum des Associations, ou à envoyer par courrier à : *ARC Saint-Rémy, Hôtel de Ville, 2 rue Victor Hugo BP38 78470 Saint Rémy-lès-Chevreuse.*

où trouver les activités



Crédit : OpenStreetMap

Ancienne mairie : 1 rue Ditte, en face à la gare de RER

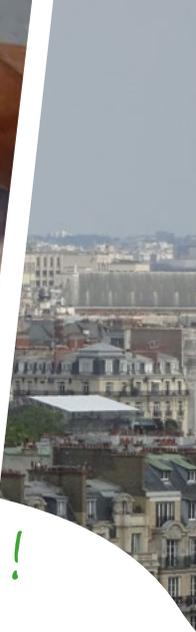
Boîte aux lettres de l'ARC Saint-Rémy : hôtel de ville, 2 rue Victor Hugo

Maison de Beauplan : rue de la Clairière, près de l'école Jacques Liauzun

MLC : 14 rue de la Digue, face au lac de Beauséjour

Rue Ditte : Ateliers municipaux, 51 rue Ditte.

Contact : ✉ arcsaintremy@gmail.com ☎ 09 72 14 79 28 (boîte vocale)



À NOTER

Forum
des Associations
8 septembre 2024

Causeries
5 octobre 2024 et 5 avril 2025

Soirée festive
de l'ARC Saint-Rémy
8 novembre 2024

Exposition Photos
23 et 24 novembre 2024

Exposition Pastel
du 3 au 7 avril 2025

Bal
de l'ARC Saint-Rémy
12 avril 2025

CONTACTEZ-NOUS !

☎ 09 72 14 79 28 (boîte vocale)

📘 ArcSaintRemy @arcstremy

✉ arcstremy@gmail.com

📍 adresse postale :

ARC Saint-Rémy

Hôtel de Ville

2 rue Victor Hugo BP38

78470 Saint-Rémy-lès-Chevreuse

🌐 www.arc-stremyleschevreuse.org

NOUVEAU !

ADHÉSIONS et INSCRIPTIONS
possibles en ligne sur

www.arc-stremyleschevreuse.org
onglet INSCRIPTION

ou en flashant
ce code
avec votre
smartphone :



Accueil Rencontre Culture
Saint-Rémy-lès-Chevreuse