



# 40

## ARC'tivités

CRÉATION

CULTURE

DIVERTISSEMENT

BIEN-ÊTRE

à Saint-Rémy-lès-Chevreuse

2025/2026

Mise à jour : 23/06/2025 - plus d'informations sur [arc-stremyleschevreuse.org](http://arc-stremyleschevreuse.org)



Accueil Rencontre Culture  
Saint-Rémy-lès-Chevreuse

## le mot de la présidente

L'été se termine et une nouvelle saison commence.

Nos ateliers sont là pour que vous puissiez découvrir et apprécier les talents de nos animateurs et animatrices et de leurs élèves.

Le Forum des Associations est l'occasion de nous rencontrer, de vous informer et de vous inscrire aux différents que nous proposons.

Cette année, **deux nouveaux ateliers** et de nouveaux animateurs et animatrices. Bienvenue à eux.

N'oubliez pas de consulter notre site internet pour avoir toutes les informations utiles notamment les indications pour votre **inscription en ligne via Helloasso**.

Cette année encore nous aurons de multiples événements (expositions, AG) proposés en dernière page.

Très bonne lecture, et surtout n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements. Sans oublier que vous pouvez devenir bénévole, car nous avons toujours besoin de vous.

Pierrette BOURDON  
Présidente de l'ARC Saint-Rémy

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<sup>er</sup> 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

FACILE !

Adhésion à l'association,  
inscription aux ARC'tivités

et paiement en ligne  
via la plateforme Helloasso  
rendez-vous sur :

[arc-stremyleschevreuse.org](http://arc-stremyleschevreuse.org)

onglet **INSCRIPTION**



ou en flashant ce code  
avec votre smartphone :



## toutes les activités de l'ARC Saint-Rémy

### CRÉATION ateliers d'art créatifs

aquarelle	p. 4
cartonnage	p. 5
meubles en carton	p. 6
peinture sur porcelaine	p. 7
photo	p. 8
poterie	p. 8
réfection de sièges	p. 7

### CRÉATION ateliers d'art créatifs libres

art floral, art japonais	p. 10
décolpatch patchwork	p. 11
encadrement	p. 11
mosaïque	p. 12
pastel	p. 12
peinture huile et acrylique tous supports	p. 13
peinture techniques mixtes	p. 13
reliure	p. 14
vidéo	p. 14

### CULTURE

astronomie observation du ciel	p. 15
anglais	p. 16
chinois	p. 16
espagnol	p. 17
japonais	p. 17
mémoire	p. 18

promenades culturelles à Paris	p. 19
sorties culturelles théâtre, musée et expositions	p. 20

### DIVERTISSEMENT

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

### BIEN-ÊTRE

<b>nouveau</b> communication non violente (CNV)	p. 25
danses de société	p. 25
<b>nouveau</b> "Les Insatiables" ateliers pour mieux manger	p. 26
krav maga	p. 26
sophrologie	p. 27
yoga du visage	p. 27
marches champignons & plantes comestibles	p. 28
	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  
€ Ateliers dirigés / 30€ pour 1 niveau + adhésion

### Niveau 1 - Initiation

🕒 Mercredi de 8 h 45 à 12 h 15  
📅 à partir du 10 septembre 2025  
👤 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 9 septembre 2025  
👤 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 12 septembre 2025  
👤 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 11 septembre 2025  
👤 Patrick POGU ☎ 06 24 54 41 88  
✉ pogu.patrick@gmail.com

### Niveau 5 - Divers

🕒 Mercredi de 14 h à 17h30  
📅 à partir du 10 septembre 2025  
👤 Marie-Laure LECAITTEL ☎ 06 68 37 02 43  
✉ marie-laure-lecailtel@outlook.com

🖌  
Exposition  
Aquarelle  
du 6 au 15  
février 2026



## 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 mardi 23 septembre 2025  
et du mercredi 8 octobre

€ 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  
📅 20 et 21 octobre 2025  
20 et 21 avril 2026  
€ 90 € (5 participants minimum)

👤 Laurence TROTIN  
☎ 06 82 99 47 30  
✉ laurence.cartonnage@gmail.com

stages



## 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  
📅 27 et 28 octobre 2025  
27 et 28 avril 2026  
💶 90 €  
5 participants minimum

stages

👤 Laurence TROTIN  
☎ 06 82 99 47 30  
✉ laurence.cartonnage@gmail.com



## PEINTURE sur PORCELAINÉ

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  
🕒 Mardi de 9 h 30 à 12 h 30 ou 13 h 45 à 16 h 45  
Vendredi de 9 h 30 à 12 h 30  
📅 à partir du 23 septembre 2025  
💶 300 € pour 25 séances + adhésion

*Possibilité de stages en 2026*

👤 Laurence DELAVEAU ☎ 06 11 15 03 81  
✉ laurence.delaveau@free.fr



## RÉFÉCTION 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 13 septembre 2025  
💶 390 € pour 15 séances + adhésion

👤 Martine PILOT ☎ 06 12 58 08 26  
✉ martine\_pilot@orange.fr



## PHOTO

Si vous désirez

- **maîtriser votre appareil et les logiciels de post-traitement,**
- acquérir les **bases photographiques** indispensables (composition de scène, cadrage) et les **techniques de prise de vues** (portrait, paysage, photo de rue et de monument),
- vous familiariser avec Photoshop ou Affinity photo,

alors cet atelier est fait pour vous !

📍 MLC

🕒 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi mois, de 9 h 30 à 12 h

📅 à partir du 9 septembre 2025 pour les anciens participants et à partir du 23 septembre 2025 pour les nouveaux inscrits

€ 30 € pour 20 séances + adhésion

👤 Gérald ROULLET 📞 06 85 02 04 35

✉ groullet@club-internet.fr

🌐 www.gerald-roullet-photos.com

📷 Exposition Photos  
les 13 et 14 décembre 2025



## 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 29 septembre 2025

€ 360 € pour 26 séances + adhésion

👤 Noëlie MOULONGUET

📞 06 52 63 68 12

✉ noelie.moulonguet@free.fr



## ART FLORAL ART JAPONAIS

Éclairez votre intérieur avec des compositions florales personnalisées !

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Vendredi de 9 h 30 à 12 h  
ou vendredi de 13 h 30 à 16 h  
9 séances de 2 h 30  
*Les modalités seront précisées au Forum  
des Associations*

📅 à partir du 26 septembre 2025

€ 20 € + adhésion

- 👤 Annick DELPECH
- ☎ 06 07 15 66 13
- ✉ annickdelpech@hotmail.com



## 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 partir du 11 septembre 2025
- € 20 € + adhésion

- 👤 Christiane MAZZEGA ☎ 06 51 64 73 01
- 👤 Claude COURONNE ☎ 07 81 32 90 69
- ✉ cjcouronne@gmail.com



## ENCADREMENT

**Venez mettre en valeur vos photos et tableaux.**

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h
- 📅 à partir du 25 septembre 2025
- € 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 9 septembre 2025
- € 20 € + adhésion
- 📄 *Stages envisageables pendant les vacances scolaires*
- 👤 Marie-France VIGNON
- ☎ 06 81 52 53 63
- ✉ vignon.mariefrance@neuf.fr



## PASTEL

Une **approche ludique** de la couleur et du dessin tout en respectant les règles, notamment dans le domaine de la perspective et du portrait. Atelier libre destiné aux personnes ayant déjà pratiqué le pastel.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Lundi ou mardi de 14 h à 16 h 30
- € 20 € + adhésion
- Cours du lundi : 👤 Hervé HOLLOCOU  
☎ 06 18 23 40 63 ✉ herve.hollocou@free.fr
- Cours du mardi : 👤 Claudine MABIRE  
☎ 06 98 39 09 91 ✉ claudine.mab@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**

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 10 h à 17 h
- 📅 à partir du 25 septembre 2025
- € 20 € + adhésion
- 👤 Claire HOCHEREAU ☎ 06 77 14 85 98  
✉ claire.hochereau@numericable.fr



## PEINTURE techniques mixtes

Atelier libre 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 1<sup>er</sup> octobre 2025
- € 20 € + adhésion
- 👤 Pierrette BOURDON ☎ 06 62 61 41 97  
✉ pierrette.bourdon@wanadoo.fr



## RELIURE

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

- 📍 MLC
- 🕒 Vendredi de 14 h à 17 h
- 📅 à partir du 26 septembre 2025
- € 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 8 septembre 2025
- € 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

*De haut en bas : la Lune (2 clichés) et la nébuleuse d'Orion*



## ANGLAIS

Let's speak English or improve your English !

- 📍 MLC et Ancienne mairie
- 🕒 Lundi 9 h 15/10h 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 débutant**
- 📅 à partir du 26 septembre 2025
- € 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. À partir de 8 ans.

- 🕒 Lundi de 10 h 30 à 12 h - **intermédiaire**
- 📍 Chez l'animatrice
- 🕒 Samedi de 9 h à 10 h 30 - **débutant**  
Samedi de 10 h 30 à 12 h - **avancé**
- 📍 Ancienne mairie
- 📅 à partir du 20 septembre 2025
- € 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 - **intermédiaire**  
Lundi de 10 h 30 à 12 h - **confirmé**
- 📅 à partir du 15 septembre 2025
- € 246 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Capucine BOSSARD
- ✉ capucine.coursdespagnol@gmail.com



Photo : Freepik

## JAPONAIS

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

- 📍 Ancienne mairie
- 🕒 Mardi de 19 h à 20 h 30  
Jeudi de 19 h à 20 h 30
- 📅 à partir du 16 septembre 2025
- € 246 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Noriko BUSSENAULT
- ☎ 06 89 83 05 18
- ✉ noriko.bussenault@free.fr

## MÉMOIRE CRÉ'ACTIVE

Animatrice indépendante spécialisée dans les activités de stimulation cognitive par les jeux, Agnès COTTAIS propose une activité "Ménin'jeux".

Il s'agit d'exercices ludiques oraux, écrits, collectifs ou parfois individuels, pour stimuler les mémoires, l'attention, l'imagination, la réactivité, la concentration, la stratégie, la coordination, l'expression écrite et orale, et la cohésion.

Pour cela, elle utilise différentes méthodes et supports (jeux adaptés, jeux d'écriture, de théâtre, de communication, Multi'mouv) et propose des exercices nouveaux, surprenants à chaque séance, mais aussi parfois un retour sur des exercices déjà faits pour l'intérêt que cela représente.

Ateliers de 1h30, pour 12 personnes maximum.

- 📍 Ancienne mairie - 1<sup>er</sup> étage
- 🕒 Mardi de 10 h à 12 h
- 📅 à partir du 23 septembre 2025
- € 260 € pour 30 séances + adhésion
- 👤 Agnès COTTAIS
- ☎ 06 09 24 82 13
- ✉ agnescottais@gmail.com

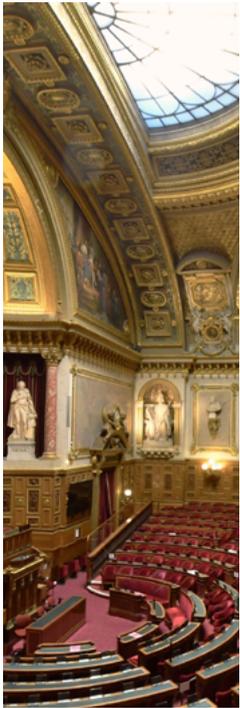


## PROMENADES CULTURELLES à PARIS

Voyager dans l'art et dans l'histoire en découvrant le patrimoine de Paris avec Myriam DONCOEUR, diplômée de l'école du Louvre et conférencière nationale de l'histoire de l'art, qui assure chacune des sorties des Promenades Culturelles.

- 📍 Paris
- 📅 10 sorties dans l'année - *programme ci-dessous*
- 🕒 visite du matin à 10 h 30, visite de l'après-midi à 14 h - Durée : entre 1h30 à 2h
- € 12 € par sortie + adhésion. places limitées à 20 par sortie
- 👤 Sylviane CORRE ☎ 06 64 19 71 90
- ✉ corre.sylviane@bbox.fr

- 19 septembre : *À la découverte de la construction du Louvre*
- 3 octobre : *L'exposition universelle de 1855 et de 1900 dont 3 témoins, le Grand et le Petit Palais, le pont Alexandre III*
- 21 novembre : *Le Marais Sud de la place de la Bastille à l'Hôtel de Sens*
- 12 décembre : *Promenade sur les transformations de Paris sous Napoléon III et sur les pas du roman « Le Bonheur des Dames »*
- 16 janvier : *une visite générale du musée d'histoire de Paris – musée Carnavalet qui permet d'illustrer les visites parisiennes*
- 13 février : *La Tour de Jean Sans Peur, vestige du palais parisien des ducs de Bourgogne*
- 20 mars : *De la Seine au musée de Cluny, découverte du quartier moyenâgeux*
- 10 avril : *Le parc de Bercy et son quartier*
- 29 mai : *À la recherche des constructions de l'architecte Guimard dans le XVI<sup>ème</sup> arrondissement*
- 12 juin à 10 h 30 uniquement : *Le quartier de la Butte aux Cailles dans le XIII<sup>ème</sup> arrondissement*



## 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

☎ 06 71 11 09 87

✉ arcsortiesculturelles@gmail.com



## ATELIERS DÉCOUVERTE pour les enfants de 7 à 12 ans

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

📍 Ancienne mairie  
📅 27 septembre, 11 octobre, 15 novembre,  
13 décembre, 17 janvier, 14 février, 14 mars,  
11 avril, 23 mai, 13 juin

🕒 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

## 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





## ÉCHECS

« Les échecs avec toute leur profondeur philosophique, leur séduction esthétique, sont avant tout un jeu au meilleur sens du terme, dans lequel se révèlent notre intellect, notre caractère et notre volonté. » *Boris Spassky*

- 📍 Maison de Beauplan 🕒 Lundi de 17 h à 20 h
- 📍 Ancienne mairie 🕒 Vendredi de 20 h à 23 h
- 📅 à partir du 5 septembre 2025
- € 20 € + adhésion
- 👤 Vincent DROUX 📞 06 09 04 57 20
- ✉️ vincent.droux@cegetel.net



## ÉCHECS pour les jeunes

Des cours d'échecs sont proposés pour les jeunes qui connaissent déjà le déplacement des pièces. Les cours sont dispensés par un professeur issu du club et ayant déjà une bonne expérience dans ce domaine. Leur pédagogie : apprendre en s'amusant et transmettre toutes les richesses et les vertus du jeu.

- 📍 Ancienne mairie - 1<sup>er</sup> étage
- 🕒 Mercredi de 16 h à 17 h 30 et 17 h 30 à 19 h
- 📅 à partir du 17 septembre 2025
- € 30 € + adhésion
- 👤 Alain ROY 📞 06 89 30 62 90
- ✉️ alain.roy18@wanadoo.fr

**i** Possibilité de prendre une licence afin de participer à des compétitions, jeunes et adultes, au sein du club « Échecs 78 » (non lié à l'ARC) – le dimanche après-midi à l'Ancienne mairie. Contact : Alain ROY.



## NATURE et ORIGAMI pour les enfants à partir de 7 ans

Natalia PIETRI, biologiste, propose des créations inspirées par la Nature, avec des feuilles d'automne, fleurs séchées, branches, pierres etc, et en utilisant les techniques d'origami, cyanotype, collage, argile autodurcissante.

Les enfants pourront créer des mobiles en origami, des décorations de fête, des cartes postales, des lampions et une multitude d'objets très chouettes, comme des mangeoires pour nourrir et observer les oiseaux.

L'occasion pour les passionnés d'origami d'apprendre des nouveaux modèles et partager cette passion !



- 📍 Ancienne mairie
- 🕒 Samedi de 10 h à 12 h : 20 septembre, 4 octobre, 8, 22 et 29 novembre, 6 décembre, 10, 24 et 31 janvier, 7 février, 21 et 28 mars, 9 et 30 mai, 6 juin
- 🕒 Mercredi de 14 h à 16 h : 24 septembre, 1<sup>er</sup> octobre, 12, 19 et 26 novembre, 3 et 10 décembre, 14, 21 et 28 janvier, 4 février, 18 et 25 mars, 13 mai, 3 juin
- € 250 € pour 15 séances
- 👤 Natalia PIETRI 📞 06 60 20 17 18
- ✉️ natalia.pospiech@gmail.com

DIVERTISSEMENT



## 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



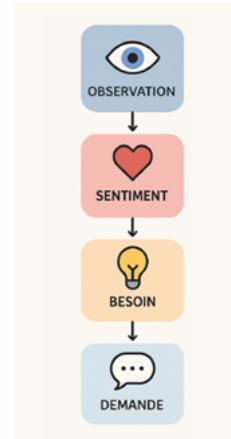
## SCRABBLE

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 9 septembre 2025
- 20 € + adhésion
- Denise LÉVÊQUE 06 06 68 43 67
- den.leveque@gmail.com

nouveau

## Communication Non Violente



C'est quoi la CNV ? La Communication Non Violente développe l'authenticité et l'empathie, elle met en lumière ce qui facilite ou entrave la communication. Elle aide à prendre conscience du rôle de nos émotions et de nos besoins universels.

Cet art de vivre améliore nos relations dans tous les domaines de notre vie.

- Lieu à définir avec les participants
- 10 séances de 2 heures
- Atelier libre : 20 € + adhésion
- Patrick ARONDEL 07 89 70 17 32
- patrick.arondel@gmail.com



## DANSES DE SOCIÉTÉ

Vous allez découvrir ce qu'est la danse de société.

Tout d'abord un art de vivre, les personnes qui aiment la danse sont des gens joyeux qui aiment se retrouver dans des animations festives ou simplement exercer une activité douce et enrichissante.

Vous pourrez découvrir le rock, le tango, la valse, la rumba, la salsa, etc.

- Ancienne mairie
- Vendredi de 19 h 45 à 20 h 45 - **débutants**
- Vendredi de 21 h à 22 h - **intermédiaires**
- à partir du 13 septembre 2025
- 155 € / 30 séances, 300 € pour un couple
- Frédéric et Raphaële FAYE 06 71 15 21 42
- fredericm.faye@gmail.com

nouveau

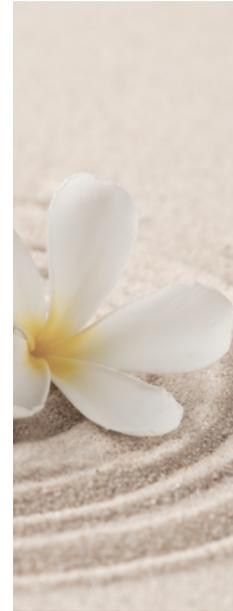
## Les Insatiables



Du bon, du beau, du durable ! Pour toutes et tous !  
**Ateliers sur l'alimentation, manger mieux pour bien vieillir :**

- 📍 Rue Ditte
- 📅 Jeudi 2 octobre 2025 - atelier avec une diététicienne  
Jeudi 6 novembre 2025 - intervenant sportif  
Jeudi 20 novembre 2025 - atelier cuisine
- € 51 € les 3 ateliers + adhésion  
*Pour le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> trimestre 2026, les dates seront à définir.*
- 👤 Marine ALEXANDRE
- ☎ 06 07 54 12 38
- ✉ marine.alexandre@groupe.sos.org

## SOPHROLOGIE



**Oser la sophro, oser être soi !**

Apprendre à gérer au mieux ses émotions, préparer avec sérénité les événements de la vie, traverser des changements de situation, la sophrologie est une école du positif de l'être. À la portée de tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Ghislaine pratique également le Yoga du Rire.

- 📍 Maison de Beauplan 🕒 Lundi de 17 h à 18 h
- 📍 Ancienne mairie 🕒 Mardi de 18 h à 19 h et de 19 h à 20 h
- 📅 à partir du 15 septembre 2025
- € 225 € pour 30 cours + adhésion
- 👤 Ghislaine THOMAS ☎ 06 33 23 06 48
- ✉ ghislaine.thomas@orange.fr

## KRAV MAGA



Photo : NR/ Défense

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 et Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 19 h à 20 h 15
- 📅 à partir du 11 septembre 2025
- € 292 €
- 👤 Nathalie SALEM ☎ 06 61 83 97 07
- ✉ n.salem0112@gmail.com

## YOGA DU VISAGE



Photo : Alyona Solomko

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 16 septembre 2025
- € 270 € / 26 séances
- 10 à 15 participants par séance de 45 mn
- 👤 Alyona SOLOMKO ☎ 07 67 09 95 83

BIEN-ÊTRE



## MARCHES

### Lundi 8 à 12 km

- 🕒 Départ à 9 h précises - retour vers 12 h
- 📍 Angle rue J. Darboux et rue du Dr. Bourdon
- 👤 Martine SUSSET ☎ 06 73 32 48 20
- ✉ 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 12 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



## CHAMPIGNONS et plantes comestibles

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

- 🕒 Mercredi de 9 h à 12 h
- € 60 € / 6 sorties + adhésion
- 👤 Lucette DRENNE ☎ 06 64 46 80 20
- ✉ lucettedrenne@orange.fr

## Informations pratiques



### 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 fois.

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](http://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](mailto:arcsaintremy@gmail.com) ☎ 09 72 14 79 28 (boîte vocale)



## À NOTER

 **Forum  
des Associations**  
7 septembre 2025

 **Exposition Photos**  
13 et 14 décembre 2025

 **Fête des Bénévoles**  
5 février 2026

 **Exposition Aquarelle**  
du 6 au 15 février 2026

 **Bal  
de l'ARC Saint-Rémy**  
9 mai 2026



Accueil Rencontre Culture  
Saint-Rémy-lès-Chevreuse

## 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](http://www.arc-stremyleschevreuse.org)

**ADHÉSIONS et INSCRIPTIONS**  
possibles en ligne sur

[www.arc-stremyleschevreuse.org](http://www.arc-stremyleschevreuse.org)

rubrique INSCRIPTION

ou en flashant  
ce code  
avec votre  
smartphone :

