

ARC activités 2025-2026



ACCUEIL RENCONTRE CULTURE
CHEVREUSE



Bienvenue à l'ARC !



C'est toujours avec un grand plaisir que nous nous retrouvons pour une nouvelle saison.

Je suis heureuse de vous annoncer que Christine COLIN , recommence les cours d'initiation à l'anglais pour les enfants de primaire. Nous vous proposons au total 40 activités différentes axées vers la Création, la Culture, le Bien-Etre, le jeu et le Sport.

Cette saison, nous organiserons une exposition des travaux manuels et nous espérons vous voir nombreux lors de cette manifestation, le week-end du 21 et 22 mars 2026, même si vous faites **uniquement** des activités sportives ou linguistiques au sein de l'association.

Comme chaque année, nous vous accueillerons au Forum des Associations, **qui aura lieu cette année**, le Samedi 6 Septembre au Gymnase Fernand Léger de Chevreuse. Les animatrices et animateurs seront présents pour répondre à toutes vos questions. Les bénévoles du Conseil d'Administration seront là également pour prendre vos adhésions. Cette année vous pourrez vous inscrire via le site d'HELLO ASSO * avec un règlement par carte bancaire. Bien entendu cela n'est pas obligatoire, vous pourrez toujours utiliser votre formulaire papier et payer par chèque.

Je vous souhaite de passer de très bons moments tout le long de cette saison et je reste à votre écoute par mail ou par téléphone

* QR Code Hello Asso



.Amicalement

1. Adhésion à l'ARC

L'adhésion à l'ARC est annuelle, elle est valable pour l'année en cours jusqu'au 30 septembre de l'année suivante.

Elle donne accès aux activités proposées par les deux associations : ARC Chevreuse et ARC Saint-Rémy-lès-Chevreuse.

Obligatoire et individuelle, l'adhésion comprend l'assurance en responsabilité civile de l'adhérent dans le cadre de ses activités.

Le montant de l'adhésion n'est ja mais remboursable, il est fixé en Assemblée Générale, à ce jour il s'élève à :

- 25 € pour les adultes,
- 12 € pour les enfants et adolescents de moins de 18 ans.

La carte d'adhérent est à présenter à chaque renouvellement.

2. Inscription aux activités

L'association «Arc Chevreuse» est un établissement **à but non lucratif**.

• **Ateliers et stages** : le coût est forfaitaire selon l'activité et le nombre de séances ; se reporter à l'atelier ou au stage choisi dans les pages suivantes.

• **Clubs** : forfait annuel de 20 €.

Inscription aux activités



Forum des Associations

samedi
6 septembre 2025
09h30-16h00
Gymnase F. Léger
à Chevreuse

3. Règlement des inscriptions

Le montant des forfaits aux activités est à régler au forum ou sur HELLO ASSO et au plus tard avant le début de chaque activité,

Après le 30 octobre les personnes qui n'ont pas réglé ne seront plus admises dans les ateliers.

4. Facilité de paiement

Pour les activités, un règlement en 3 chèques ou 3 versements sur HELLO ASSO, d'égale montant est proposé si le montant de l'activité est > 150 €.

Les 3 chèques sont à remettre avec l'inscription

Les règlements sont mis à l'encaissement en fin des mois d'octobre, janvier et d'avril.

Les enfants et adolescents de moins de 20 ans, titulaires de la carte jeune attribuée par les Mairies de Chevreuse et de Choisel, peuvent bénéficier d'une réduction seulement muni d'un justificatif.

Le justificatif délivré par les Mairies doit être impérativement joint au bulletin d'inscription (avant les vacances d'octobre) ainsi que le coupon du Pass+.

N'étant pas une fédération sportive nous ne pouvons accepter le PASS SPORT.

5. Fonctionnement

L'ARC Chevreuse se réserve le droit de suspendre une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant. Les sommes versées dans ce cas seront remboursées.

En cas d'abandon de l'adhérent à une activité, les sommes versées ne sont pas remboursables.

Toutefois, en cas de force majeure dûment attestée, par exemple mutation professionnelle ou changement de domicile ou maladie, le remboursement éventuel sera examiné et ne portera alors que sur la période restant à courir à partir de la demande.

Les ateliers fonctionnent hors vacances scolaires et jours fériés. Un calendrier est proposé en début de saison mais peut-être modifié en cas de crise sanitaire ou autres...

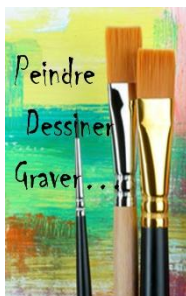
Sommaire des activités



Stage couture enfants (8 à 11ans)	page 6
Stage Ebénisterie enfants	page 6
Stage Vitrail	page 7
Stage Couture	Page 7
Stage Patchwork enfants (8 à 13 ans)	Page 7



Initiation couture enfants	page 8
Scrapbooking enfants	Page 8
Broderie/macramé	page 9
Couture créative	page 9
Ébénisterie	page 10
Patchwork (art textile)	page 11
Réfection de sièges	page 12
Scrapbooking	page 13
Tricot-Thé	page 13
Vitrail	page 14



Aquarelle, peinture etc.....	page 15
Atelier préparatoire aux écoles d'art	page 16
Dessin - modèle vivant	page 16
Dessin enfants	page 17
Bande dessinée/illustration adultes	page 18
Dessins/ illustration enfants Manga	page 19
Bande dessinée adolescents Manga	page 20
Initiation BD Manga / enfants / Primaire	page 21
Gravure et expérimentation graphique	page 22



Gymnastique	page 23
Gymnastique tonique	page 23
Danse enfants	page 24
Danse orientale et danse adultes	page 24
Krav Maga – Cours de Self-défense	page 25
Pilates	page 26
Qi gong	page 27
Atelier Méditation	page 27
Marches	page 28



Sorties culturelles	page 29
Conférences	page 30
Détente philatélie	page 31
Généalogie	Page 31
Découverte de l'anglais (enfants 6-12 ans)	Page 32
Autour des livres	Page 32
Conversation anglaise	page 33
Italien	page 33



Belote	page 34
Scrabble	page 34
Tarot	page 35



Stage couture enfants (8 à 11ans)



Ce stage de 4 heures est une initiation à l'utilisation d'une machine à coudre de 2 fois 2h, faire un patron et effectuer une pochette, un tablier, un vêtement de poupée, etc...
Chaque groupe est composé de 2 enfants.

Possibilité de perfectionnement : me contacter

Animation Yvette LECLERCQ – 06 64 72 82 83

Atelier	Inscription	Lieu
lundi 20 et mardi 21 octobre de 10h00 à 12h00 lundi 20 et mardi 21 octobre de 15h00 à 17h00 mercredi 22 et jeudi 23 octobre de 10h00 à 12h00 mercredi 22 et jeudi 23 octobre de 15h00 à 17h00 vendredi 24 octobre de 10h00 à 12h00 et 15h00 à 17h00	45 €/4h	Maison des Associations à Chevreuse

Stage Ebénisterie enfants

A partir de 8 ans 10 participants au maximum
Construction d'une mangeoire en bois pour les oiseaux, les matériaux sont fournis.

Animation : Lionel HUSSON- 06 84 54 01 44

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
21 et 22 octobre	10h00 à 11h30	2 matinées	45 €	Maison des Associations

Stage Vitrail

Animation : Florent BOISSONNET - 06 08 52 16 46

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Fin juin 2026	09h00 à 12h00 13h30 à 16h30	2 jours matériel fourni	220 € + 12 € non adhérent	Maison des Associations
Possibilité de stage d'une journée pour une initiation				

Stage couture

Animation : Bénédicte FILLAUD- 06 75 20 74 31

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
18 octobre 2025 29 novembre 2025	9h30 à 16h30	Etude d'une pièce de couture	47 €/jour	Maison des Associations

Stage Patchwork enfants (8 à 12 ans)

Animation : Catherine REGNIER - 06 71 68 24 45

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
22 octobre 2025	10h00 à 12h00 14h00 à 16h00	1 journée matériel fourni	45 €/jour	Maison des Associations



Initiation couture enfants



Cet **atelier** animé par **Yvette** initiera les enfants de 7 à 10 ans à la couture.

Ils pourront découvrir les thèmes suivants :

Petits sacs, vêtements Barbie, tableaux décorés, pompons, masques, etc., avec des tissus, dentelles, feutrine, laine, fil chenille, plumes, boutons, paillettes et perles,....

Prévenir impérativement en cas de l'absence de l'enfant,

Animation : Yvette LECLERCQ - 06 64 72 82 83

1^{er} jour : 17 -19 ou 24 septembre 2025 en fonction des groupes

Maximum 3 enfants

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mercredi 1 semaine/2 Vendredi 1 semaine/2	10h00 à 11h30 17h00 à 18h30	16	90 €	Maison des Associations à Chevreuse

Scrapbooking enfants



Des idées, les enfants n'en manquent pas ! De leurs petites mains minutieuses, ils apprendront à créer des pages de scrapbooking, des mini-albums photos et de jolies cartes pour Noël et des anniversaires.

Animé par **Valérie**, l'**atelier** permet aux jeunes de 7 à 14 ans d'exprimer ainsi toute leur créativité.

Animation : Valérie PAVIER – 06 40 13 36 43

1^{er} jour : 11 octobre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Samedi matin	09h30 à 12h30	8	130 €	Maison des association À Chevreuse

Par respect pour notre trésorière bénévole veuillez honorer le règlement de vos activités dans les délais demandés. MERCI

Broderie et Macramé



Mon atelier a pour but de partager vos expériences et vos travaux agrémentés d'une pause boisson et gâteaux.

Points de broderie, compté, Hardanger... permettent de décorer ou créer divers cadeaux.

Suspension de pots de fleurs, décoration murale ou de Noël attrape-rêves, sets de table, sacs, pochettes seront confectionnés avec la technique des nœuds en macramé.

Animation : Yvette LECLERCQ - 06 64 72 82 83

1^{er} jour : 16 septembre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
mardi matin 1 semaine sur 2	09h00 à 12h30	20 €	Maison des Associations à Chevreuse

Couture créative



Votre imagination créative et les conseils de **Bénédictte**, styliste et couturière de talent, vous permet d'être tirée à quatre épingles. Ainsi, de fil en aiguille vous confectionnez dans cet **atelier** bien des déclinaisons faisant appel à du tissu. La simplicité, la convivialité et la bonne humeur sont au rendez-vous.

Une heure de pause pour le déjeuner sur place permet de laisser libre cours à la créativité collective.

Des stages pour approfondir une technique sont réalisés en fonction des demandes.

Animation : Bénédictte FILLAUD - 06 75 20 74 31

1^{er} jour : 23 septembre 2025

6 ateliers au choix	Horaires journée	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mardi - 2 groupes Jaune et vert	09h30 à 16h30	12	345 €	Maison des Associations à Chevreuse
vendredi - 2 groupes Bleu et rouge	09h30 à 16h30			
samedi - 2 groupes Orange et rose	09h30 à 16h30	10	315 €	

Par respect pour notre trésorière bénévole veuillez honorer le règlement de vos activités dans les délais demandés. MERCI

Ébénisterie



Totalement novice, déjà bricoleur(euse) ou expérimenté(e), venez apprendre et pratiquer l'ébénisterie dans un atelier équipé.

Lionel, ébéniste diplômé, labellisé Artisan du tourisme des Yvelines depuis 3 ans, vous apportera ses conseils et partagera son savoir-faire pour vos projets de création ou de réparation de meubles et objets en bois.

Vous trouverez sur place toutes les machines, les outils et le bois nécessaire pour apprendre les gestes du bois, dans une ambiance conviviale avec 4 participants maximum.

Animation : Lionel HUSSON- 06 84 54 01 - www.madwood.fr

Toutes les activités ont lieu à

l'Atelier MADWOOD – 5 Rue des Charmilles à Chevreuse

Atelier partagé

Choisissez d'apprendre avec Lionel, ou simplement de mettre en pratique vos connaissances, dans son atelier qui s'ouvre au public afin de transmettre sa passion. Les forfaits sont valables un an à compter de la date d'achat. Ils comprennent l'accès à l'atelier, aux machines et aux outils, et à l'assistance et aux conseils de Lionel.

Les tarifs proposés tiennent compte d'une **remise déjà déduite pour les adhérents de l'association.**

Forfait	Tarif Arc Chevreuse
1 heure	23 € *
10 heures	210 € *
25 heures	450 € *

- **Partenariat avec l'Atelier MADWOOD.** La participation financière de l'atelier sera payée à M. HUSSON, seule la cotisation de 25 euros est à régler à l'A R C de Chevreuse

A consommer quand on le souhaite, en réservant sans contrainte des créneaux dans les dates d'ouvertures de l'atelier du tableau ci-dessous. Par exemple, venir 2 heures pour réparer un fauteuil ou une chaise avec l'aide de Lionel, apporter un projet de création en bois pour l'étudier et le réaliser ensemble...

Séance à choisir dans les créneaux	A réserver sur www.madwood.fr/latelier-partage/	Lieu de l'activité
Judi 14h00-19h00	A partir du 25 septembre 2025	Atelier Madwood 5 rue des Charmilles à Chevreuse
Vendredi 14h00-20h30	A partir du 26 septembre 2025	
Samedi 9h00-12h30	A partir du 20 septembre 2025	

Patchwork (Art textile)



Catherine vous accueille dans cet atelier pour découvrir l'art textile - le patchwork sous toutes ses formes. Vous apprendrez à associer les tissus, les couleurs, différentes techniques spécifiques : Piécé, vitrail, pliage japonais, log cabin, bargello, coutures anglaises et bien d'autres... Elle revendique le plaisir de créer de ses propres mains et vous accompagne pas à pas ! Un temps pour soi, dans la détente et la bonne humeur à plusieurs.

Animation : Catherine REGNIER - 06 71 68 24 45

1er jour : jeudi 2 octobre 2025

mail : contact@ticlea.com

2 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
jeudi	14h00 à 17h00	15	231 €	Maison des Associations à Chevreuse
Jeudi soir	18h00 à 20h00	10	110 €	

Réfection de sièges



Tissu vieilli ou assise déformée, donnez une nouvelle vie à vos chaises et à vos fauteuils. De la mise à nu de la carcasse à l'habillage final, les techniques traditionnelles de la réfection de sièges vous sont enseignées dans cet **atelier**.

Apportez votre siège, vos outils et suivez les conseils de **Jérémie** pour le plaisir d'une réfection dans une ambiance sympathique.

Jérémie propose des cours en demi-journée (3h30), en journée complète (6h avec une pause de 1 h) et sous forme de stages (3 jours de 6h)..

Animation : Jérémie BURGON – 06 76 18 40 72

1^{er} jour : 22 septembre 2025

Stage : selon nombre de participants, règlement à l'inscription au stage

5 ateliers et Stages au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
lundi matin lundi après-midi	09h30 à 13h00 ou 14h00 à 17h30	16	321 €	Maison des association à Chevreuse
mardi matin mardi après-midi				
mercredi	09h30 à 16h30	8	282 €	
dates communiquées au forum	journée	stage 3 j	47 €/jour	

Scrapbooking



Dans ce **club** vous réalisez des albums photos personnalisés ; vous travaillez vos photos afin que vos albums deviennent à jamais des souvenirs agréables à regarder. Vous apprenez aussi à réaliser des petits cadeaux originaux et des cartes de vœux pour toutes occasions.

Animation : Miren CALINAUD 06 76 01 35 82

1^{er} jour : 12 septembre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
vendredi	09h00 à 17h00	20 €	Maison des Associations à Chevreuse

Tricot-thé



A vous le plaisir de porter ou d'offrir un vêtement fait main, ou pourquoi pas de travailler sur un ouvrage commun réalisé pour une bonne cause... Vous qui aimez le tricot, même si vous débutez ou si vous avez seulement besoin de conseils, ou encore si vous souhaitez simplement échanger des idées, venez rejoindre **Henriette** et ses complices.

Ce **club** est animé dans une ambiance toujours chaleureuse et gourmande où tasses de thé, gâteaux et papotages sont au rendez-vous.

Animation : Henriette OLLIER - 09 54 48 23 14

1^{er} jour : 6 octobre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
Lundi après-midi 2/mois	14h00 à 18h00	20 €	Maison des Associations à Chevreuse

Vitrail



Réaliser des vitraux pour remplacer une fenêtre, créer un tableau original ou même confectionner une jolie lampe... dans l'**atelier** qu'anime **Florent**, cela devient accessible.

Vous apprenez à associer le plomb et le verre et à sertir les pièces de votre composition.

Les différentes techniques du verre plat vous sont révélées : vitrail, objet en verre, sertissage au plomb, tiffany, fusing, thermoformage.



Animation : Florent BOISSONNET - 06 08 52 16 46
1^{er} jour : : 12 septembre 2025

..

4 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
vendredi matin	09h00 à 12h00	25	342 €	Maison des Associations à Chevreuse
vendredi après-midi	13h00 à 16h00			
samedi matin	09h00 à 12h00			
samedi après-midi	13h00 à 16h00			



Aquarelle – Peinture etc...



Dessin, crayon, sanguine, craie d'art, pastel, peinture à l'huile, vous vous exprimez selon votre goût. Pour donner des couleurs à votre temps libre, rejoignez l'atelier animé par **Frédéric**.



Animation : Frédéric HERITIER - 06 28 13 12 07

1^{er} jour : *communiqué au forum*

4 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
lundi matin	09h30 à 12h30	25	357 €	Maison des Associations à Chevreuse
lundi après-midi	13h30 à 16h30			
mardi matin	09h30 à 12h30			
mardi après-midi	13h30 à 16h30			
lundi & mardi soir	19h30 à 21h30		240 €	

Par respect pour notre trésorière bénévole veuillez honorer le règlement de vos activités dans les délais demandés. MERCI

Atelier préparatoire aux écoles d'art



Ouvert à partir de 13 ans et sans limite d'âge, cet atelier a pour but de préparer les concours d'entrée aux écoles d'art graphique, d'art appliqué, d'architecture et des beaux arts.

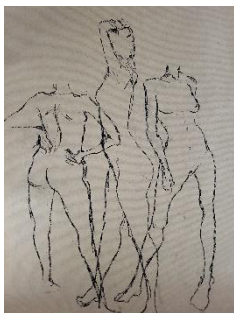
Exercices collectifs et suivi personnalisé selon le cursus envisagé avec mise en œuvre d'un dossier de travaux artistiques personnels (book) délivrés par **Frédéric Héritier**, artiste plasticien (qui a officié à l'école Corvisart, beaux-arts de Valence et Lyon), durant 7 années en tant que maître de conférences sur l'art et les techniques de représentation à l'Ecole Nationale d'Architecture de Paris la Villette.

Animation : Frédéric HERITIER - 06 28 13 12 07

1^{er} jour : *communiqué au forum*

2 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
lundi soir et/ou mardi soir	17h00 à 19h00	25 ou 50	252 € ou 402 €	Maison des Associations à Chevreuse

Dessin - modèle vivant



L'**atelier** animé par **Frédéric** vous propose un cours de dessin d'après modèle vivant. Le cours de nu s'organise essentiellement autour de l'étude de la morphologie, de la perception et de la transcription des formes par la lumière.

Attention, le coût horaire du modèle est divisé par le nombre d'inscrits. **Il est à la charge des élèves même si absence au cours.**

Animation : Frédéric HERITIER - 06 28 13 12 07

1^{er} jour : *communiqué au forum*

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
samedi matin	09h30 à 12h30	12	231 € + coût du modèle	Maison des Associations à Chevreuse

Dessin enfants



Cet atelier s'adresse aux enfants et adolescents désireux d'appréhender des techniques artistiques diverses telles que le dessin, la peinture, le collage, le volume où encore l'installation, afin d'explorer l'univers de différents artistes contemporains pour ensuite laisser libre cours à sa propre créativité.

Des projets individuels et collectifs seront menés de manière ludique tout au long de l'année, avec notamment des installations éphémères en extérieur.

Nous vous attendons nombreux !

Prévenir impérativement en cas d'absence de l'enfant.

Animation : Loredana RANCATORE – 06 45 23 17 36

1^{er} jour : mercredi 17 septembre 2025

2 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Mercredi Enfants 7 à 11 ans	13h00 à 15h00	25	321 € + Papier *	Maison des Associations à Chevreuse
Mercredi Collégiens 12/15 ans	15h00 à 17h00			

* Attention le papier sera fourni par l'animatrice et doit être réglé par les parents

Bande dessinée / Illustration adultes



Il s'agit d'un atelier d'illustration et d'image narrative, adapté aux secteurs de l'édition.

La narration par l'image, qu'elle soit fixe ou séquentielle (BD), est un art délicat et captivant. Il implique de très nombreuses compétences s'articulant principalement autour de 4 grands axes : scénario – Mise en scène – Dessin - Rapport texte / image.

A travers de nombreux exercices ludiques et le suivi d'un projet plus long, vous développerez un style graphique et narratif personnel.

Animation Marine des MAZERY - 06 74 46 86 12
1^{er} jour : 17 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Mercredi soir	19h00 à 21h00	25	321 €	Maison des Associations à Chevreuse

Dessin / illustration enfants

Manga



À partir de contes existants, les enfants apprendront à écouter une histoire et en tirer les meilleurs moments à illustrer, à créer des personnages et les personnaliser au mieux, à découvrir des notions de perspective ainsi que de composition de l'image.

Nous travaillerons sur plusieurs contes au cours de l'année et les enfants auront la joie de repartir avec leur livre illustré une fois celui-ci terminé.

Une manière ludique d'apprendre le dessin!

Prévenir impérativement en cas de l'absence de l'enfant.

Animation Marine des MAZERY - 06 74 46 86 12

1^{er} jour : 17 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mercredi	9h30 à 11h00	25	270 €	Maison des Associations à Chevreuse

Bande dessinée adolescents *Manga*



L'atelier de bande dessinée propose l'approche d'un professionnel sur la façon de conter un récit au moyen des outils graphiques adéquats et propres à chacun d'entre nous.

La bande dessinée est un art qui nécessite de nombreuses compétences et de la polyvalence. Comme au cinéma, apprenez à être scénariste, metteur en scène, éclairagiste... et donnez vie à vos personnages, à vos décors à travers une aventure!

A partir d'exercices ludiques, les jeunes aborderont le processus de la création et de la construction d'une bande dessinée. Puis ils développeront un projet plus long au cours de l'année.

Nous avons tous des histoires à raconter mais sommes parfois bloqués par la technique ou l'appréhension. Venez dépasser ces petits soucis sans perdre votre spontanéité et laissez libre cours à votre imagination.

Animation Marine des MAZERY – 06 74 46 86 12
1^{er} jour : 17 septembre 2025

Atelier	Horaires journée	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mercredi	16h45 à 18h45	25	321 €	Maison des Associations à Chevreuse

Initiation BD Manga / enfants / Primaire



Ce cours d'initiation à la bande dessinée s'adresse aux enfants curieux de découvrir l'univers riche et créatif de la BD. À travers une approche ludique et progressive, les participants apprendront à inventer leurs propres personnages, à imaginer des histoires captivantes et à les mettre en scène dans des planches illustrées.

Les séances mêleront dessin, écriture et mise en page. Les enfants seront guidés dans l'apprentissage des bases du scénario (personnages, dialogues, déroulement narratif) et des techniques graphiques (expression, cadrage, bulles, encrage). Aucun niveau de dessin n'est requis : l'accent est mis sur l'expression personnelle, l'imagination et le plaisir de créer.

Animation Marine des MAZERY - 06 74 46 86 12
1^{er} jour : 17 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mercredi	11h00 à 12h30	25	270 €	Maison des Associations à Chevreuse

Gravure et expérimentation graphique



Dans ce cours, je vous propose d'expérimenter plusieurs techniques artisanales. Venez découvrir la gravure taille douce (tetrapak, rhenalon) et taille d'épargne (lino, gomme, bois), ainsi que le pochoir et le tampon et vous amusez ainsi à explorer l'univers de l'illustration !
 Vous aurez le choix entre travailler à partir d'œuvres préexistantes pour découvrir seulement la technique présentée ou bien de laisser libre-cours à votre imagination et créer des illustrations uniques et originales.

Animation Marine des MAZERY - 06 74 46 86 12
1^{er} jour : 18 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
jeudi	09h30 à 12h00	20	300 €	Maison des Associations à Chevreuse



Gymnastique



Assouplir ses articulations, conserver sa forme physique, c'est entre autres l'objectif de l'atelier de gymnastique du lundi et jeudi matin animé par **Chaïa**.

Munissez-vous d'un certificat médical dès le premier rendez-vous.

Animation : : Chaïa LABRAG - 06 27 11 07 82

1^{er} jour : 8 septembre 2025

2 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
lundi matin et/ou jeudi matin	09h15 à 10h15	30 ou 60	180 € ou 261 €	Gymnase Fernand Léger à Chevreuse

Gymnastique tonique



Mêler l'effort au plaisir c'est aussi possible grâce aux enchaînements dansés qui confèrent une atmosphère conviviale aux **cours** du mardi soir animé par **Chaïa**.

Munissez-vous d'un certificat médical dès le premier rendez-vous.

Animation : : Chaïa LABRAG - 06 27 11 07 82

1^{er} jour : 9 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mardi soir	19h30 à 20h30	30	201 €	Maison des Associations à Chevreuse

Danse - enfants



Honneur aux enfants pour cet atelier de danse sur le thème «show time». Modern-jazz et claquettes leur permettent de danser sur des musiques des répertoires de comédies musicales.

L'atelier animé par **Chaïa**, propose les horaires adaptés à chaque tranche d'âge.

Munissez-vous d'un certificat médical lors du premier rendez-vous.

Prévenir impérativement en cas de l'absence de l'enfant,

Animation : Chaïa LABRAG - 06 27 11 07 82

1^{er} jour : 10 septembre 2025

3 ateliers selon âge	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mercredi little	15h30 à 16h30	30	201 €	Maison des Associations à Chevreuse
mercredi moyen	16h30 à 17h30			
mercredi ados	17h30 à 19h00		291 €	

Danse orientale et danse adultes



Vos pieds vous démangent dès que la musique se fait entendre, la danse vous invite à la rejoindre.

Venez découvrir d'autres cultures et initiez-vous à la danse orientale dans l'atelier animé par **Chaïa**.

Munissez-vous d'un certificat médical lors du premier rendez-vous.

Animation : Chaïa LABRAG - 06 27 11 07 82

1^{er} jour : 11 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Orientale jeudi soir	19h30 à 21h00	30	270 €	Maison des Associations à Chevreuse
Adultes jeudi soir	21h00 à 22h30			

Krav Maga - Cours de Self défense

Méthode **complète et efficace**, toutes les techniques et les mouvements enseignés par le Krav Maga sont naturels et instinctifs.



Le **Krav Maga** permet également d'avoir **confiance en soi** et de développer une plus grande assurance ainsi que d'apprendre à gérer calmement des situations de tension et de stress.

Vous serez pris en charge par Nicolas et Mathilde, instructeurs ceinture noire 2nd degré UKMF à NRJ Défense et formés par Éric Salem, ancien force spéciale au GIGN.



Munissez-vous d'un certificat médical au premier rendez-vous

Suivez-nous sur Facebook @kravmagachevreuse
Instagram page nrjdefense

Animation : Éric SALEM - 06 16 33 62 65
1^{er} jour : 11 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
jeudi soir	20h00 à 21h15	30	291 €	Gymnase Fernand Léger à Chevreuse

Pilates



Cette méthode permet de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale.

Béatrice vous enseigne tout au long de cet atelier des exercices visant à renforcer et à décontracter les muscles.

Munissez-vous d'un certificat médical au premier rendez-vous.

Animation Béatrice RILHAC

1^{er} jour : Jeudi 11 septembre 2025

4 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Lundi soir	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	32 ou 64	192 € ou 300 €	Gymnase Fernand Léger à Chevreuse
Jeudi matin	10h30 à 11h30 11h30 à 12h30			
Jeudi soir	19h00 à 20h00			
Vendredi matin	11h00 à 12h00			

2i gong



Basée sur l'harmonie et l'équilibre, cette discipline traditionnelle chinoise permet de tonifier le corps, d'apaiser l'esprit en se libérant des tensions accumulées au quotidien. Telle une gymnastique douce au rythme de la respiration et des saisons, elle favorise le calme intérieur, améliore l'équilibre, la concentration et la souplesse articulaire.

Cet atelier animé par **Duc** s'adresse à tous, quel que soit l'âge.

Un certificat médical est demandé dès le premier rendez-vous.

Animation : Duc N'GUYEN - 06 31 93 16 69

1^{er} jour : 22 septembre 2025

Atelier	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
lundi après-midi	14h30 à 15h30	30	192 €	Gymnase Fernand Léger à Chevreuse

Atelier Méditation



Véronique vous propose un atelier mensuel convivial destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes pratiquant déjà la méditation de pleine présence. Ce rendez-vous collectif permet de dynamiser la pratique. La méditation est un appui quand on décide de prendre un temps pour soi. Pratiquer régulièrement est efficace dans la gestion du stress notamment.

Un temps de respirations, d'exercices parfois dansés, de méditation guidée; puis temps silencieux et apprentissage de l'auto-hypnose au cours de chaque séance.

Animation : Véronique BONNET

Mail : ateliermeditationchevreuse@gmail.com

1^{er} jour : 9 septembre 2025

2 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
2ème mardi après-midi ou	14h30 à 15h45	10	100 €	Maison des Associations à Chevreuse
2ème mardi soir	20h00 à 21h15			



Marches



Cette activité de loisir est commune à l'ARC de Saint-Rémy-lès-Chevreuse et à l'ARC de Chevreuse, Elle est **gratuite** si vous avez adhéré à l'une des deux ARC. Vous marchez toute l'année y compris pendant les vacances scolaires (*sauf jours fériés*). Pour la marche d'une journée, prévoir votre repas.

1^{er} jour : toutes les semaines, toute l'année sauf jours fériés

Jours	Horaires	Nb de kms	Lieux de rendez-vous de l'activité
lundi	matin 09h00 à 12h00	8-12	St Rémy – A l'angle de la rue J. Darboux et Dr Bourdon Départ 9h00 retour vers 12h00 Martine SUSSET - 06 73 32 48 20 mp.susset@free.fr
mardi	matin 08h45 à 12h30	11-13	Chevreuse - Parking résidence St Lubin Départ 8h45 retour vers 12h30 Guy DESTENAVE- 06 08 16 76 39 guydestenave@outlook.com
mardi	après-midi 13h30 à 17h00	9-11	Chevreuse - Parking du collège et de la piscine Départ 13h30 retour vers 17h00 Bernard DUCOUT – 06 33 27 11 95 Limité à 12/15 personnes
mardi prévoir repas	journée 08h45 à 16h00	17-22	Parking des petits ponts - Chevreuse Départ 8h45 retour vers 16h00 Gilles TOUPET - 06 84 51 93 60 gilles.toupet@gmail.com Possibilité de limiter la marche le matin pour 12 kms ou l'après-midi pour 8 kms
mercredi marche modérée	après-midi 13h45 à 16h45	5-7	Chevreuse - Parking Résidence St Lubin Patrick DEMARCQ - 06 26 21 19 60 patrick.demarcq@laposte.net
jeudi allure modérée	après-midi 13h30 à 17h30	9-11	Chevreuse - Parking résidence St Lubin Départ 13h30 retour vers 17h30 Patrick MIANNET – 06 32 22 36 84 miannet.pat@orange.fr
vendredi	après-midi : 13h30 à 17h30 du 23/11 au 25/01 : 13h00 à 17h30	15	Chevreuse - Parking résidence St Lubin Départ 13h00 ou 13h30 retour vers 17h00 Martine PAIZEAU - 06 82 91 11 07 marlio.jr47@orange.fr

Sortir
Se cultiver
Découvrir...



ARCsorties CHEVREUSE & SAINT-REMY-LÈS-CHEVREUSE CULTURELLES



L'équipe des **Sorties Culturelles** vous propose 3 programmes trimestriels, dans lesquels vous pouvez faire votre choix : du théâtre, des expositions, des sorties à la journée, des découvertes patrimoine, des escapades nature... N'hésitez pas à vous inscrire !

Tout nouvel inscrit pour une saison reçoit un premier programme en décembre pour les sorties du 1^{er} trimestre de l'année suivante, en mars pour celles du 2^{ème} trimestre et en août pour celles du 4^{ème} trimestre.

Tous les renseignements sont disponibles sur le site de l'ARC : www.arc-chevreuse.org

Pour les Sorties Culturelles : le chèque de 5 € est à établir à l'ordre de "**ARC SORTIES CULTURELLES**" et à remettre au Forum ou à adresser : Arc Sorties Culturelles

Mairie de Chevreuse
5 rue de la Division Leclerc
78460 Chevreuse

Co-animatrices : Marie-Christine TREUCHOT
Viviane JACOPE



Courriel : arcsortiesculturelles@gmail.com
Téléphone : 06 71 11 09 87 (répondeur)

Club	Participation annuelle	Adresse de l'activité
Activité commune aux 2 ARC : Chevreuse et Saint-Rémy-lès-Chevreuse	25 €/personne (adhésion à l'une des 2 ARCS) + 5 €/personne ou par couple pour recevoir le programme 3 fois/an	En fonction des sorties

Par respect pour notre trésorière bénévole veuillez honorer le règlement de vos activités dans les délais demandés. MERCI

Conférences

Conférencière : Anne AMIOT-DEFONTAINE

Titulaire du diplôme supérieur de l'Ecole du Louvre, chargée de conférence à l'Ecole Nationale Supérieure des Arts Décoratifs, Conférencière à la Bibliothèque Nationale, sites Richelieu et François Mitterrand ,,,.

3 conférences vous sont proposées :



L'Art dans la Pub. Dans sa grande variété la publicité fait couramment appel à l'Art et au patrimoine depuis le XIXème pour vendre des produits de grande consommation.



Balade au Musée d'Orsay : les chefs d'œuvre de peinture et de sculpture des collections permanentes, de Daumier à Money en passant par Millet, Gérôme, Courbet, Carpeaux, Manet, Renoir, Degas.



Londres : le passé réinventé. Une ville qui renaît de ses cendres. La ville de Londres ne présente au premier abord pas d'unité de style architectural. Pourtant l'œil est frappé par la relecture sur plusieurs siècles des styles du passé.

Pour en savoir plus : www.arc-chevreuse.org - Conférences

Conférencière : Anne AMIOT-DEFONTAINE 06 62 38 78 74

3 conférences au choix	Dates	Horaires	Inscription	Lieu de l'activité
L'art dans la Pub	08/11/2025	15h00 à 17h00	15 € par conférence	Maison des Associations à Chevreuse
Balade au Musée D'Orsay	07/02/2026			
Londres	06/06/2026			

Détente philatélie



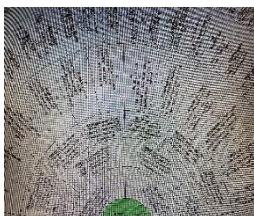
Ce club vous propose de pouvoir échanger, partager ou débiter une collection de timbres-poste au cours d'une matinée conviviale une semaine sur deux

Animation : Yvette LECLERCQ - 06 64 72 82 83

1^{er} jour : 23 septembre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
mardi 1 semaine sur 2	09h00 à 12h00	20 €	Maison des Associations à Chevreuse

Généalogie



L'objectif de ce club est de retrouver des cousines dans notre arbre originaire de Chevreuse et de ses environs.

Quelques noms dans le mien : Guillier, Reve, Loisele, Thomas, Lion, Gabriel, Prevet, Floquet, Boudier, Ducouret, Baudoin...

Je peux aussi donner quelques conseils si vous désirez créer le vôtre ou venir échanger vos données en toute amitié.

Animation : Yvette LECLERCQ - 06 64 72 82 83

1^{er} jour : 26 septembre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
vendredi 1 semaine sur 2	17h00 à 19h00	20 €	Maison des Associations à Chevreuse

Découverte de l'anglais enfants



Les enfants apprennent très bien les langues lorsqu'ils commencent tôt en petits groupes. Votre enfant bénéficiera d'une exposition régulière à l'anglais. Il apprendra l'anglais de tous les jours, chantera des chansons, jouera à des jeux et écoutera des histoires classiques pour enfants adaptées à l'âge de votre enfant. Si vous souhaitez que votre enfant participe, inscrivez-le maintenant.

Christine Colin de nationalité américaine: Habilitée en anglais avec l'Éducation Nationale à l'école primaire

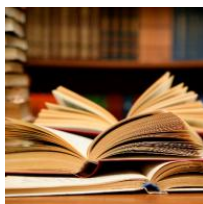
Prévenir impérativement en cas de l'absence de l'enfant,

Animation : Christine COLIN - 01 30 41 38 62

1^{er} jour : 17 septembre 2025

3 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
Mercredi 6 à 7 ans CP	11h30 à 12h00	28	110 €	Maison des Associations à Chevreuse
Mercredi CM1/CM2	13h30 à 14h15	28	150 €	
jeudi CE1/CE2)	17h30 à 18h15			

Autour des livres



Si vous aimez lire, venez retrouver **Roseline**. Elle anime ce **club** une fois par mois sur le modèle d'une "bibliothèque tournante". En début d'année chacun apporte ses 2 livres "coups de cœur", de parution récente. Lus par chacun au fil des mois, ils sont commentés à chaque séance par les 9 participants maximum de ce club de lecteurs assidus.

Animation : Roseline CRAMOYSAN - 06 83 58 70 26

Véronique LECLERCQ - 06 82 05 27 57

1^{er} jour : 30 septembre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
1er mardi après-midi du mois	14h00 à 16h00	20 €	Maison des Associations à Chevreuse



Si vous souhaitez entretenir vos connaissances en anglais, participer à des conversations en parlant de sujets très divers basés sur un livre, des revues, des journaux, venez rejoindre **Christine** à l'atelier qu'elle anime dans une ambiance évidemment british.

Animation : Christine COLIN – mail : chris.colin@sfr.fr

1^{er} jour : 19 septembre 2025

3 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
jeudi matin	09h00 à 10h30	27	273 €	Maison des Associations à Chevreuse
	10h30 à 12h00			
Jeudi soir	18h45 à 20h00			
vendredi	13h45 à 15h15			

Italien



La langue du Bel Canto chante à votre oreille et vous avez envie de vous initier ou d'améliorer votre italien. Alors n'hésitez pas et rejoignez l'atelier animé par **Renata**.

Vous développerez ainsi vos capacités communicatives au travers de différentes activités basées sur des situations de vie quotidienne en Italie. La réflexion grammaticale est aussi présente dans ce cours, au même titre que la fixation et la consolidation des concepts appris.

Animation : Renata LAMBERT - 06 89 08 98 52

1^{er} jour : 30 septembre 2025

4 ateliers au choix	Horaires	Nb de cours	Inscription	Lieu de l'activité
mardi après-midi avancé	17h30 à 19h30	25	270 €	Maison des Associations à Chevreuse
Jeudi après-midi intermédiaire	16h45 à 18h45			
Jeudi Faux débutant	14h30 à 16h30			
Jeudi débutant	11h00 à 13h00			



Belote



Pour reproduire les soirées amicales connues avant l'ère de la télévision ou du numérique..., venez vous divertir avec ce jeu à *contrat* où l'une des deux équipes s'engage à faire plus de points que l'adversaire et dont l'échec est pénalisé.

Ce **club** animé chaque semaine par **Claudette** est un lieu pour se retrouver entre amis et passer des moments à développer sa stratégie pour gagner.

Animation : Bernard DHOURY – 06 63 98 29 74

1^{er} jour : pas d'interruption

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
mercredi après-midi	14h00 à 18h00	20 €	25 rue de Versailles à Chevreuse

Scrabble



- Dans une ambiance ludique, tous les lundis à 14 h, faites travailler votre mémoire en jouant au Scrabble en Duplicate. Cette variante aux règles inchangées, consiste à jouer avec son propre jeu, (qu'il faut apporter) les lettres sont tirées à haute voix, chacun prend les mêmes lettres, donc avec les mêmes chances. Il y a 3 minutes de réflexion, au final chacun pose sur son jeu le « mot top » retenu .
- Pour progresser, il arrive quelques fois d'annoncer les sous tops avec leur emplacement.
- Nous ne participons pas à des compétitions pour préserver une ambiance décontractée et sympathique.

Animation : Jacqueline PIERRAT - 06 22 13 05 96

1^{er} jour : lundi 15 septembre 2025

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
lundi après-midi	14h00 à 16h30	20 €	Maison des Associations à Chevreuse

Par respect pour notre trésorière bénévole veuillez honorer le règlement de vos activités dans les délais demandés. MERCI

Tarot



Ancêtre de tous les jeux de cartes, le tarot présente de multiples subtilités : technique, mémoire, calcul, psychologie, attention. Tout intervient dans une partie sans que jamais la bonne humeur, la truculence et le pittoresque ne perdent leur droit. Apprentissage rapide pour les non-initiés dans ce **club** animé chaque semaine par **Roland**.

Animation : Roland LATRUFFE 09 86 42 78 52

1^{er} jour : *communiqué au forum*

Club	Horaires	Participation annuelle	Lieu de l'activité
jeudi après-midi	13h45	20 €	Maison des Associations À Chevreuse



Les dates à retenir

Forum des associations
samedi 6 septembre 2025

Gala des activités artistiques
Samedi 6 juin 2026

Prochaine exposition des arts
manuels
21 et 22 mars 2026

Contactez l'association **Accueil Rencontre Culture**

ARC CHEVREUSE - Hôtel de Ville - 5, rue de la Division Leclerc - 78460 CEVREUSE

Tél. : 07 67 93 77 23

Courriel : arc.chevreuse@gmail.com – Site internet : www.arc-chevreuse.org

L'ARC Chevreuse se réserve le droit de suspendre une activité.

