



Le déroulement des activités pourrait être à nouveau perturbé dans les mois à venir compte tenu de l'épidémie de la Covid 19 ; nous vous tiendrons informés si des changements intervenaient.

Saison 2020-2021

- ACTIVITES ARTISTIQUES
- ACTIVITES CULTURELLES
- ACTIVITES SPORTIVES

pour adultes



*Les inscriptions débutent dès la
parution de ce programme.
Ne tardez pas à vous inscrire,
certains ateliers ne pouvant accepter
qu'un nombre limité d'inscriptions.
Le fait d'être inscrit en 2019-2020
n'implique pas la tacite reconduction
pour la nouvelle saison.
Les inscriptions sont enregistrées par
ordre d'arrivée des dossiers complets.*

Informations - Contacts	Page	4
Comment s'inscrire	Page	5
Tarifs annuels	Page	7
Activités artistiques	Pages	8 à 19
Aquarelle		
Art floral		
Broderie		
Cartonnage		
Couture		
Customisation - transformation de vêtements		
Dessin		
Enluminure		
Patchwork		
Peinture acrylique		
Peinture sur soie		
Perles		
Activités culturelles	Pages	20 à 30
Espagnol		
Atelier théâtre : Chel'en Scène		
Chorale : Paroles et Musique		
Poésie et chansons		
Informatique		
La ronde des livres		
Pyramide		
Scrabble		
Tarot		
Sorties culturelles		
Sorties "Spectacles"		
Activités sportives	Pages	31 à 38
Gymnastique dans l'eau		
Initiation Danse Country		
Tai-chi-chuan		
Yoga de Madras		
Randonnée		
Séjour Randonnées		
Marche nordique		
"Et si sur cette page..."	Page	39
Lieux et Plans	Page	40 à 43

La fin de saison 2019-2020 a été fortement perturbée pour chacun d'entre nous mais pour Chel'Loisirs, elle l'a été à double titre ; **d'abord la perte de son président** - Patrick Andrillon - fin février, **puis l'arrêt brutal de toutes ses activités au 16 mars** suite à l'état d'urgence sanitaire. Les activités n'ont pu reprendre, en raison des conditions de leur exercice. La sortie du programme 2020-2021 a donc dû être retardée.

A ce jour, nous n'avons pas encore la certitude de faire fonctionner les activités dans les mêmes conditions que les années précédentes.... Le risque est de devoir limiter le nombre de participants par séance. Les nombreux bénévoles, animateurs et administratifs, et autres intervenants, engagés depuis de longues années au service des adhérents sont toutefois prêts à débiter une nouvelle saison.

Vous trouverez comme d'habitude, dans ce programme, toutes les activités proposées par Chel'Loisirs, pour vous permettre d'organiser votre emploi du temps, ainsi que les formulaires d'inscription.

Les informations mentionnées dans ce bulletin, le sont à titre de service rendu au public. Malgré tout le soin apporté à la rédaction et à la vérification des contenus, les éléments repris ne sauraient, de quelque manière que ce soit, engager la responsabilité de l'association. Elles sont susceptibles d'évolution, de modifications et peuvent faire l'objet de mises à jour.

Tous les rendez-vous concernant nos sorties, randonnées, journées festives, figurent dans le bulletin que nous réalisons tous les deux mois et que vous pouvez consulter sur notre site internet "www.chel-loisirs.org" ou sur papier, disponible dans les ateliers, à la mairie, la mairie annexe des Coudreaux, à l'Espace Albert Bouton et à notre permanence.

Nous travaillons actuellement à la refonte de notre Site Internet et espérons le mettre à disposition en fin d'année 2020....

Adhérents, retrouvons-nous pour l'Assemblée générale et en janvier 2021 pour partager la galette au cours d'un après-midi festif.

CONTACTS

Pour nous contacter

- **Courrier** : CHEL'LOISIRS - Mairie de Chelles
Parc du Souvenir Emile Fouchard 77505 Chelles Cedex
- **Permanence** : 3 rue du Temple 77500 Chelles
(ne pas adresser de courrier à cette adresse)
Le mardi de 14h à 17h
- **Téléphone** : 06 61 72 35 64
- **Site Internet** : www.chel-loisirs.org
- **Adresse mail** : clubchellois@wanadoo.fr

L'adhésion à Chel'Loisirs est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités. En cas d'interruption en cours d'année, pour quelque motif que ce soit, le montant de l'adhésion n'est pas remboursé.

- Remplir complètement et lisiblement le bulletin d'adhésion 2020/2021 en apportant un soin particulier à la rédaction de l'adresse mail (forme des caractères, ponctuation...) Il est important de nous indiquer votre adresse mail, pour pouvoir vous informer rapidement en cas d'annulation et ou de modifications.

➤ Pour les activités sportives

Pour une première inscription dans une activité sportive, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive de moins d'un an est obligatoire.

Le certificat médical, dont la validité a été portée à 3 ans, n'est plus exigé, pour une réinscription dans la même discipline, durant les 2 années suivantes.

Toutefois, la validité du Certificat doit couvrir la totalité de la saison, soit, jusqu'au 31 août pour les activités de la Fédération Française de Randonnée et le 30 juin pour les autres activités sportives.

Cependant pour chacune de ces 2 années, l'adhérent doit compléter le questionnaire de santé (joint au bulletin d'inscription mais à conserver) et doit pouvoir répondre non à toutes les questions. Il atteste alors, sur la fiche d'inscription, avoir répondu non à toutes les questions. Dans le cas contraire, un nouveau certificat médical sera nécessaire.

- Compléter et signer la **demande de licence/assurance de la FFRandonnée** obligatoire pour toutes les activités de randonnée, marche nordique.
- Calculer le montant total dû pour la saison 2020-2021
- Libeller le chèque au nom de Chel'Loisirs. Vous avez la possibilité de régler en 3 chèques trimestriels pour les montants égaux ou supérieurs à 160 €, à transmettre impérativement avec le bulletin d'inscription.
- Adresser le dossier complet
 - bulletin d'inscription
 - certificat médical selon les recommandations
 - demande de licence-assurance si besoin
 - chèque de règlementà notre adresse courrier
ou le déposer à l'accueil de la Mairie,
dans une enveloppe libellée au nom de Chel'Loisirs.

Chel'Loisirs
Mairie de Chelles
Parc du Souvenir Emile Fouchard
77505 CHELLES Cedex

Attention

- **Les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée des dossiers complets.**
- **Tout dossier incomplet ou erroné sera retourné.**
- **Aucune inscription ne peut être acceptée sur le lieu de l'activité.**
- Assurez-vous de disposer d'une assurance "responsabilité civile" pour tout dommage que vous pourriez occasionner pendant vos activités.
- Vous pouvez demander à participer à un cours gratuit d'essai, à l'exception de la gymnastique dans l'eau et des activités comprenant un transport en car, pour des raisons évidentes de sécurité et d'assurances.

Les tarifs sont calculés sur la base d'un nombre minimum de participants. Si ce nombre n'est pas atteint, le Club se réserve la possibilité d'annuler l'activité concernée (la participation financière pour cette activité sera remboursée mais l'adhésion reste acquise au Club).

(*) INFORMATIONS SUR LA LICENCE-ASSURANCE DE LA FFRandonnée
La **licence**, est valable 12 mois, à partir du **1er septembre jusqu'au 31 août** de l'année suivante.

Les informations concernant les licences-assurances de la FFRandonnée sont disponibles sur le site de la FFRandonnée : www.ffrandonnee.fr

Adhésion à Chel'Loisirs : Habitants de Chelles : 25 €

Hors Chelles : 28 €

Jeunes chellois (18-25 ans) : 22 €

Activités : Nos tarifs sont annuels à l'exception de l'aquarelle et l'art floral.

Activités artistiques

Aquarelle	15 € la séance
Art floral	9 € la séance
Broderie	26 €
Cartonnage	270 €
Couture	65 €
Customisation	225 € ou 270 €
Dessin	26 €
Enluminure	264 €
Patchwork	26 €
Peinture acrylique	26 €
Peinture sur soie	26 €
Perles	26 €

Activités culturelles

Espagnol	170 €
Atelier théâtre "Chel'en Scène"	26 €
Chorale : Paroles et Musique	26 €
Poésie et chansons	0 €
Informatique	26 €
La ronde des livres	26 €
Pyramide	26 €
Scrabble	26 €
Tarot	26 €
Sorties culturelles	Se reporter au programme bimestriel
Sorties "Spectacles"	Se reporter au programme bimestriel

Activités sportives

Gymnastique dans l'eau (1 heure)	100 €	
Gymnastique dans l'eau (45 mn)	75 €	
Initiation Danse Country	26 €	
Tai-chi-chuan	26 €	
Yoga de Madras	225 €	
Randonnée	10 €	}
Marche nordique	26 €	
Séjour Randonnées	Se reporter au programme bimestriel	+ licence/assurance de la FF Randonnée

ACTIVITES ARTISTIQUES

AQUARELLE

Quelques pinceaux, une boîte d'aquarelle, du papier spécial et de l'eau ...et vous pouvez commencer la peinture à l'aquarelle.

Vous apprendrez aussi des techniques et astuces pour obtenir des effets particuliers : la bougie, le sel, le brou de noix, l'encre de Chine.



Quel que soit votre niveau, ces cours s'adressent à vous, vous qui vous intéressez à l'aquarelle et qui cherchez à l'appréhender facilement, simplement mais efficacement dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Venez nous rejoindre pour voyager à travers l'eau et les pigments.

Animatrice autoentrepreneure : Viviane GASSIER : 06 37 99 31 90

Site : aquarelleaudeladelo.jimdo.com

Cours : 1 séance de 2h45, tous les 15 jours selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
Lundi	de 13h à 15h45	14 septembre
Vendredi	de 9h30 à 12h15	11 septembre
Samedi	de 9h30 à 12h15	12 septembre
	de 13h30 à 16h15	12 septembre

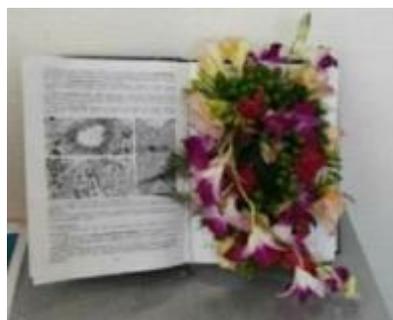
Lieu : Centre Ameller

Tarif : 15 euros la séance de 2h45 réglés directement à l'animatrice.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

ART FLORAL



Assembler fleurs, feuillages, branchages, fruits, bois, mousses et autres accessoires, n'est pas aussi simple qu'il y parait même si l'on a du goût, des dispositions artistiques et manuelles ou que l'on aime les fleurs.

Chaque bouquet est l'objet d'étude et de réflexion mobilisant la créativité et l'imagination.

Nouvelle animatrice

Animatrice autoentrepreneure : Stéphanie BLECH : 06 64 80 77 93

Cours : 2 séances de 2 h par mois selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
Jeudi	de 9h30 à 11h30	24 septembre
Jeudi	de 14h00 à 16h00	

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 9 euros la séance de 2h réglés directement à l'animatrice auquel s'ajoute l'achat des fleurs et fournitures.

Les adhérents inscrits à cet atelier qui n'auront pas prévenu 3 jours à l'avance de leur absence à la séance, devront régler l'achat des fleurs.

Vaccin antitétanique fortement recommandé

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

BRODERIE

Pas besoin d'être une experte pour se faire plaisir en brodant.

Nous essayons toujours de progresser et d'apprendre des points nouveaux dans la bonne humeur.

Venez avec des aiguilles à broder, quelques écheveaux de mouliné, un morceau de tissu et vous passerez un bon moment.



Animatrices bénévoles: Nicole LE CORRE : 01 64 26 27 66

Sylvie MAURICE : 01 64 21 48 36 ou 07 63 49 63 31

Cours : Une séance de 3h par semaine le mardi de 17h à 20h assurée en alternance par les 2 animatrices.

Reprise des cours : mardi 6 octobre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

ACTIVITES ARTISTIQUES

CARTONNAGE

Belle activité manuelle créatrice que celle de créer à partir d'une feuille de carton (80cm x 120cm de 2,5mm pour moins de 5 euros !) de colle et de papier ou tissus, des albums photos, des coffrets à bijoux, des boîtes à couture, des ensembles de bureau, des plateaux, des boîtes à tisanes, des portes revues, des meubles de poupées, des range CD, des étuis à agenda, à répertoire, à chéquier, à cartes de crédit, à livre de recettesetc



Animatrice auto entrepreneure: Patricia COZIC : 06 84 13 46 94

Blog : laboiteac.fr

Email : patricia.cozic@laboiteac.fr

Cours : 1 séance de 7 h par mois, lundi ou jeudi de 10h à 17h selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 1 octobre ou lundi 5 octobre 2020.

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 270 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

COUTURE

Vous désirez

- apprendre à utiliser un patron que vous trouverez dans le commerce, prendre vos mesures, couper sur le tissu, bâtir votre vêtement, faire un essayage, piquer à la machine et ensuite avoir le plaisir de porter ce vêtement.
- apprendre à poser une fermeture éclair, faire des ourlets à la main ou à la machine, couper et poser une doublure, faire des retouches, faire tous autres travaux (nappes, oreillers, coussins)



Animatrice bénévole : Muriel BEBENEK : 06 99 22 95 58

Cours : 1 séance de 3 h par mois, selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	Reprise des cours
mercredi	9h à 12h	16 septembre
mercredi	16h à 19h	16 septembre
jeudi	9h à 12h	17 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 65 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

CUSTOMISATION

Vous avez dans vos armoires, des vêtements démodés ou trop petits, d'anciens rideaux, des vieux canevas, etc ... dont vous ne savez que faire.

Ne les jetez pas, venez apprendre différentes techniques vous permettant de les réutiliser.

Vous pourrez ainsi :

- les transformer, réparer, couper, pour réaliser un autre vêtement,
- recycler un vieux jean, en sac pour votre machine à coudre, ou en sac de sport,
- redonner du "peps" à un vêtement un peu triste,
- préparer vos cadeaux pour différents évènements,
- réaliser de la layette personnalisée,
- apprendre à faire des retouches et découvrir la coupe et la couture traditionnelle.



Animatrice autoentrepreneure: Françoise BRACQ : 06 64 12 57 55

Cours : 15 séances de 3 ou 4 heures dans l'année selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

le samedi de 9h à 12h (3h) ou de 9h à 13h (4h)

le mercredi de 9h à 12h (3h) ou de 9h à 13h (4h)

Début des cours : samedi 19 septembre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 225 euros pour 15 séances de 3h

270 euros pour 15 séances de 4h

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

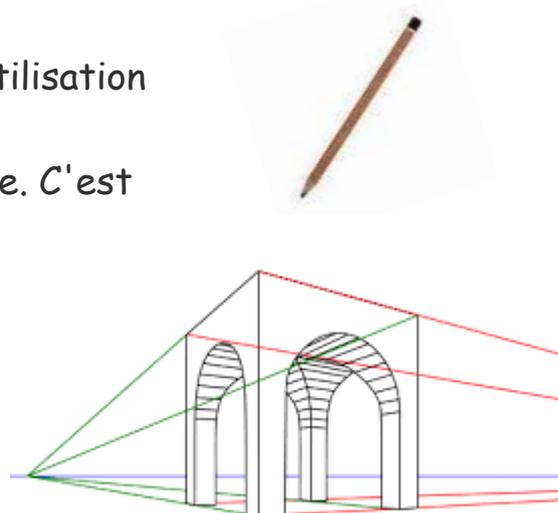
ACTIVITES ARTISTIQUES

DESSIN

Comme vous avez appris à écrire, vous pouvez apprendre à dessiner.

Langage subtil et complexe, le dessin nécessite l'utilisation de nombreuses techniques mais offre de grandes possibilités. L'observation en est la clef essentielle. C'est le regard qui guide la main.

La lumière est aussi un élément très important.



Maîtriser les perspectives et les proportions, créer le volume et poser les ombres sont les points les plus importants à travailler. Et vous pourrez le faire à partir d'objets, de natures mortes, etc proposés par l'animatrice..

C'est un temps de concentration, d'imagination, de création et de plaisir partagé.



Animatrice bénévole : Martine Hageman : 01 64 21 14 74

Cours : 1 séance de 2 heures tous les 15 jours, le lundi de 14 h à 16 h selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet :

www.chel-loisirs.org

Début des cours : lundi 21 septembre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

Avant l'inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

ENLUMINURE



Une **enluminure** était une peinture ou un dessin exécuté à la main qui décorait (**lettrine**) et illustrait un manuscrit par des scènes figuratives (**miniature**).

Aujourd'hui, elle se pratique encore sur parchemin, à partir d'une esquisse (décalquée), les couleurs se présentent sous forme de pigments que l'on doit mélanger avec un liant pour les faire adhérer sur le support et le coloriage se réalise couche par couche.

Si l'histoire des livres au moyen-âge et leur ornementation vous intéresse, si les couleurs des enluminures vous enchantent, si vous êtes patient et minutieux, tentez l'aventure.

Et si vous voulez illuminer votre enluminure, il faudra utiliser de l'or !

Animatrice autoentrepreneure : Monique BARRÉ 01 43 88 75 80
ou 06 63 11 83 39

Renseignements : Christiane GOMICHOIN : 06 63 94 41 44

Cours : 23 séances de 3 h dans l'année selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
mardi	9h à 12h	22 septembre
	13h15 à 16h15	22 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 264 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

Patchwork



Le patchwork, c'est associer des morceaux de tissus en vue de créer des ouvrages personnels, selon les envies et les capacités de chacun.

Les ateliers permettent d'échanger des conseils pour mener à bien chaque projet. Comme dans un puzzle, la participation de tous permet de trouver la "pièce" manquante : un tissu, une association de couleurs, un avis technique ...

Chaque participant a la liberté de suivre (ou pas !) un thème donné en y apportant sa créativité et sa propre palette de nuances.

Le patchwork est une passion qui mène à l'évasion.

Animatrices bénévoles : Colette LASNIER : 01 43 32 50 37 ou 06 10 66 66 22
Christiane PLAINARD : 01 60 08 27 55

Cours : 1 séance de 3 h par mois,

Débutants : mardi de 9h à 12h

Confirmés : mercredi de 9h à 12h

selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : mardi 22 ou mercredi 23 septembre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

ACTIVITES ARTISTIQUES

PEINTURE ACRYLIQUE



Technique la plus récente, l'acrylique permet selon incorporation de l'eau ou d'un autre produit, un résultat avoisinant l'aquarelle ou l'huile. Peinture moderne, à séchage rapide, et nettoyage facile, elle s'exécute sur tous supports (bois, métal, toile, médium, papier...). Il est donc possible de rénover, customiser tout objet, en quelques séances.

Même si vous ne maîtrisez pas le dessin ou la peinture, vous pourrez vous livrer à votre imaginaire.

Ici, point de professionnel, mais une ambiance joyeuse et studieuse, où chacun se complète par son expérience ou sa vision, pour une harmonie de l'œuvre ou une valorisation de l'artiste.



Animatrices bénévoles : Annie DELAVIER : 06 81 23 73 84 (groupe AD)
Arlette TERRIER : 06 95 92 97 92 (groupe AT)

Cours : 1 séance de 3h, le vendredi de 14h à 17h tous les 15 jours
selon calendrier remis par les animatrices et affiché sur le site
internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : Arlette : vendredi 25 septembre 2020
Annie : vendredi 9 octobre 2019

ATTENTION l'inscription à un cours ne permet pas l'accès à l'autre cours.

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

ACTIVITES ARTISTIQUES

PEINTURE SUR SOIE



Vous rêvez de peindre sur de la soie mais cela vous semble délicat. Pourtant la peinture sur soie n'est pas difficile à apprendre et il existe de nombreuses techniques, utilisant divers ingrédients : cire, sel, gutta. Il n'est nul besoin de savoir peindre et dessiner et lorsque vous maîtriserez la technique de base, vous serez à même de réaliser : foulards, vêtements, coussins et pourquoi pas, abat-jours, tableaux, paravents !..

Venez pratiquer cette activité dans la bonne humeur et la convivialité.

Animatrice bénévole : Sylvette MEZIERE : 06 60 56 98 77

Cours : 1 séance de 3 h par semaine le mardi de 13h45 à 16h45

Reprise des cours : mardi 6 octobre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

PERLES



Une aiguille, du fil et quelques perles : voilà le matériel pour vous lancer dans l'apprentissage du tissage de perles.

Dès la première séance, vous réaliserez des modèles simples.

Au fur et à mesure vous apprendrez des techniques différentes, vous permettant de varier les modèles.

Une fois que vous aurez apprivoisé ces techniques, vous pourrez laisser libre cours à votre imagination pour varier les motifs, les couleurs et réaliser des bijoux personnalisés.



Animatrice bénévole : Martine RIFFAULT: 06 20 31 26 75

Cours : 2 séances de 3 h par mois, le mercredi de 9h30 à 12h30
selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site
internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : 9 septembre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES CULTURELLES

ESPAGNOL

L'Espagne et la chaleur de son climat vous attirent,
l'Amérique latine et ses civilisations légendaires vous séduisent,
l'histoire des conquistadors vous fait rêver ?.....

Alors venez apprendre l'espagnol, dans un contexte convivial, en petits groupes. La formation des groupes est conditionnée à 5 personnes **minimum** par groupe. Dans le cas contraire, il sera proposé d'intégrer un autre groupe après évaluation des connaissances de base.



Coordinatrice : Eyda MACHIN : 06 71 62 09 91

Animatrice autoentrepreneure : Maria Cristina MORALES : 06 03 75 23 56

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Référence	Jour et heure
Groupe 1 (débutants/intermédiaire I)	mardi de 14h00 à 15h30
Groupe 3 (si nouveaux inscrits)	mardi de 15h30 à 17h00
Groupe 2 (Intermédiaire II/avancés)	Mercredi de 14h à 15h30

Réunion d'information et rencontre de tous les participants avec l'animatrice le mercredi 9 septembre 2020 à 15h00.

Reprise des cours : mardi 15 et mercredi 16 septembre 2020

Lieu : Villa Max - Place Gasnier-Guy (en face de la gare)

Tarif : 170 €

Les adhérents intéressés doivent contacter la coordinatrice qui jugera de leur niveau.

ACTIVITES CULTURELLES

ATELIER THEATRE "Chel'en Scène"



Pour faire du théâtre, il ne suffit pas d'apprendre un texte et de vaincre le trac.

Faire du théâtre :

- c'est interpréter le texte d'un auteur en s'exprimant par le corps et par le verbe, en utilisant les techniques vocales (respiration, diction, placement, volume des voix),
- c'est analyser un texte, en définir les intentions, cerner le caractère des personnages, développer sa confiance en soi, ses capacités d'écoute, et maîtriser ses émotions.

Faire partie d'une troupe de théâtre, c'est être intégré dans un projet théâtral qui sera joué sur une scène. Ce qui nécessite une disponibilité, un respect des consignes du metteur en scène, une assiduité aux répétitions.

Les adhérents à l'atelier théâtre "Chel'en Scène" présentent des sketches et des comédies, sur scène, plusieurs fois dans l'année.

Animatrice bénévole : Jacqueline MOUSQUÉ : 06 87 53 74 44

Cours : 1 séance de 4h par semaine

le mercredi de 15h à 19h et un vendredi par mois de 14h à 18h

Reprise des cours : mercredi 2 septembre 2020

Lieu : Salle Hiser le mercredi

Salle Albert Caillou le vendredi

Tarif : 26 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés doivent impérativement contacter l'animatrice (Nombre de places très limité).

ACTIVITES CULTURELLES

CHORALE "Paroles et Musique"

La chorale "Paroles et Musique", accompagnée de trois musiciens, interprète des chansons françaises des années 50, 60 et 70 mais aussi des airs d'autres origines : Russie, Etats-Unis, Amérique du sud, Afrique du sudmais toujours en français.

Un texte intéressant, une jolie mélodie sont les conditions pour qu'une chanson rejoigne son répertoire.



Les choristes de "Paroles et musique" se produisent plusieurs fois dans l'année, participant à des manifestations festives ou présentant une sélection de leur répertoire dans les résidences pour séniors de Chelles.

L'inscription à la chorale sous-entend de s'astreindre à une certaine assiduité et à participer aux prestations en public.

Animateur bénévole : Jean-Paul CHEVALLEY : 01 60 20 76 30

Cours : 1 séance d'1h45 par semaine le mardi de 14h15 à 16h

Reprise des cours : mardi 8 septembre 2020

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros

Avant toute inscription contactez l'animateur (nombre de places très limité).

ACTIVITES CULTURELLES

POÉSIE et CHANSONS



Une fois par mois le jeudi après-midi, à partir de 14h30, Jean-Paul vous propose de vous exprimer avec des poèmes connus ou écrits par vous ou encore d'interpréter des chansons poétiques.

Les dates vous seront communiquées sur le programme bimestriel et sur le Site Internet.

Tout adhérent est accepté soit en tant que participant, soit en tant que simple auditeur.

Animateur bénévole : Jean-Paul CHEVALLEY : 01 60 20 76 30

Cours : 1 séance par mois le jeudi de 14h30 à 16h30 selon le calendrier remis par l'animateur et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 19 septembre 2020

Lieu : Salle Hiser

Tarif : **gratuit, mais activité réservée aux adhérents, sans réservation.**

Pour informations, prendre contact avec l'animateur...

ACTIVITES CULTURELLES

LA RONDE DES LIVRES



On dit que la lecture est un plaisir solitaire certes, mais elle peut être partagée,

- ✓ en faisant connaître ses coups de cœur et en découvrant ceux des autres,
- ✓ en présentant un ouvrage, en critiquant son style,
- ✓ en défendant ou attaquant la démarche de l'écrivain,
- ✓ en abordant des thèmes qu'on n'imaginait pas être si intéressants.

La démarche est basée sur le principe du prêt de livres entre membres de l'atelier, la variété des textes proposés est garantie et l'intérêt de tous favorisé.



Animatrice bénévole : Bernadette NICOLAS : 01 43 30 41 72

Cours : 1 séance de 2h par mois le jeudi de 14h30 à 16h30
selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site :
www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 8 octobre 2020

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES CULTURELLES

PYRAMIDE"

Le jeu oppose deux équipes de deux joueurs qui ont chacun une fonction bien distincte à un des moments du jeu : le maître-mot (qui fait deviner son partenaire) et celui qui devine.

Différentes pistes sont utilisées pour faire deviner un mot :

- les synonymes (par exemple : "cime" pour "sommet"),
- les contraires (par exemple : "chaud" pour "froid"), évidences (par exemple : "potage" pour "soupe") ou oppositions (par exemple : "maximum" pour "minimum"),
- les marques (par exemple : "Kleenex" pour "mouchoir"),
- les noms propres de personnages ou de lieux (par exemple : "Louis XIV" pour "roi")



Animatrice bénévole : Christiane MARIÈRE : 01 64 26 32 24

Cours : 2 séances de 3h par semaine

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
mercredi	de 14h30 à 17h30	16 septembre
samedi	de 14h30 à 17h30	19 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES CULTURELLES

SCRABBLE

et autres jeux de lettres (slam, anagrammes, le mot le plus long, topword etc.)

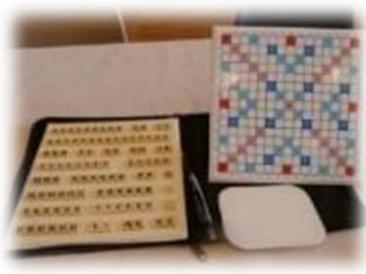
Si le scrabble constitue l'essentiel de l'atelier, les autres jeux de lettres sont pratiqués pendant les vacances scolaires et à la demande pendant l'année.

Le scrabble, c'est former des mots (*) à partir de lettres données, et les poser sur le plateau de manière à remporter un maximum de points.

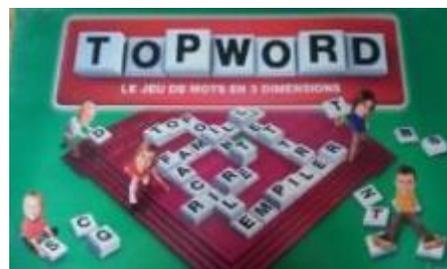
Au scrabble DUPLICATE, les lettres sont les mêmes pour tous les joueurs ce qui rend le jeu plus équitable et plus ludique.

Maintenant que vous connaissez le principe, venez essayer ... Le scrabble et les autres jeux de lettres proposés supposent une certaine vivacité d'esprit et constituent un excellent entraînement remue-méninges garanti !!!

(*) autorisés par le Dictionnaire Officiel du Scrabble



SCRABBLE



TOPWORD



SLAM

Animatrice bénévole : Nadine DIEZ : 01 60 20 22 82

Cours : 1 séance de 2h par semaine, le vendredi de 14h à 16h

Reprise des cours : vendredi 2 octobre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

Avant inscription, les nouveaux adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES CULTURELLES

TAROT



Le Tarot est un jeu classique français par excellence, datant de plusieurs siècles et utilisant un jeu de 78 cartes propre à ce jeu.

Il demande des facilités de réflexion.
Il se joue à 3, 4 ou 5 joueurs.
Le but de cette animation est de vous initier au jeu de tarot tout en partageant un moment convivial.

Animateur bénévole : Guy MONTAGNIER : 06 83 05 09 52

Cours : 1 séance de 2h par semaine le vendredi soir de 18 à 20h.

Reprise des cours : vendredi 25 septembre 2020

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animateur.

ACTIVITES CULTURELLES

Sorties culturelles



Plusieurs sorties sont proposées tout au long de l'année : "Musées, hôtels particuliers, quartiers de Paris, lieux de culture, illustres ou insolites, etc, en journée ou demi-journée.

Les sorties à la journée comprennent :
le transport en car, le repas au restaurant et les visites avec conférencier.

Pour la saison 2020-2021, parmi les visites envisagées par Christiane et Véronique :

- *musée Eugène Delacroix, un atelier d'artiste*
- *l'hôtel de la Marine,*
- *le musée de l'air et l'espace au Bourget*



L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux sorties.

Modalités, délais d'inscription et lieux de rendez-vous sont variables selon l'organisation des sorties et sont précisés sur le site internet et dans le programme bimestriel concerné.

Animatrices bénévoles : Christiane GOMICHO : 06 63 94 41 44
Véronique TROADEC : 06 77 61 73 98

Sorties : Un jeudi par mois.

Tarif : variable en fonction de la sortie

En cas d'annulation, se reporter au règlement intérieur.

ACTIVITES CULTURELLES

Sorties spectacles dans un théâtre parisien



Deux fois par an,
une sortie dans un
théâtre parisien
est proposée aux
adhérents.

Pour la saison 2020-2021, le
programme n'est pas encore établi,
mais les pièces retenues, dans
différents théâtres, sont toujours
jouées par des professionnels et
connaissent un grand succès.

L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux sorties théâtre.

Modalités, délais d'inscription et lieux de rendez-vous sont précisés sur le site internet et dans le programme bimestriel concerné.

Animatrice bénévole : Christiane MARIERE : 01 64 26 32 24

Sorties : 2 vendredis dans l'année

Tarif : variable en fonction de la sortie

En cas d'annulation, se reporter au règlement intérieur.

ACTIVITES SPORTIVES

GYMNASTIQUE DANS L'EAU

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)



Vous désirez concilier la pratique d'une gymnastique tonique excellente pour le dos, améliorer votre amplitude articulairealors venez à la piscine ! Vous profiterez ainsi des bienfaits du travail en apesanteur grâce au milieu aquatique.

N'ayez pas d'appréhension : nous travaillons avec des "frites" et vous avez également la possibilité de porter votre propre ceinture.

Animateur/éducateur sportif : Gérard BOURRE

**Renseignements : Danielle BIZET : 06 47 33 64 45
Jacqueline MORIN : 01 43 09 50 76**



**Cours : 1 séance d'1 h par semaine le lundi de 16 h à 17 h (Petit Bain) ou
1 séance de 45 minutes par semaine le vendredi de 11 h 45 à 12 h30 (Grand Bain)**

Reprise des cours : 14 septembre 2020 (sauf empêchement en raison de contraintes sanitaires particulières)

Lieu : Piscine Robert Préault

**Tarifs : 100 € pour 1 heure par semaine
75 € pour 45 mn par semaine } + entrée piscine**

Pour des raisons évidentes de sécurité, il n'est pas possible d'effectuer une séance d'essai.

ACTIVITES SPORTIVES

Initiation DANCE COUNTRY

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*



Vous aimez le rythme country, rock, celtique, pop, latino...Vous avez envie de danser en ligne, en cercle ou parfois en couple..

Retrouvez nous chaque vendredi pour un moment de divertissement, de loisir et de détente, dans une ambiance sympathique.

Niveau C1, pour des personnes qui n'ont jamais pratiqué la danse et pour ceux qui veulent bouger sans vouloir acquérir un niveau supérieur.

Animateur bénévole :

Jacques BARBIER : 06 35 92 47 34

Le vendredi de 10h30 à 12h



Niveau C2, réservé aux personnes ayant pratiqué 1 ou 2 ans.

Animatrice bénévole:

Mireille PLAINARD : 06 62 29 46 91

Le vendredi de 15h à 16h30

Niveau C3, pour des personnes plus initiées.

Animatrices bénévoles :

Georgette MAITRE : 06 77 09 81 13

Régine ZAPPA : 06 07 24 09 55

Le vendredi de 13h30 à 15h

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Reprise des cours : vendredi 18 septembre 2020

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros

Avant inscription les adhérents intéressés peuvent contacter les animateurs.

ACTIVITES SPORTIVES

TAI - CHI - CHUAN

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*

Dérivé des arts martiaux, le **taï-chi** est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de **mouvements continus et fluides**, exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Il met l'accent sur **le lien corps - esprit, le travail de l'énergie** et la maîtrise de la **respiration**.

La pratique vise, entre autres, à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.



Animateur bénévole : Serge NICOLAS 01 43 30 41 72

Cours : 1 séance d'1h, 1h30 ou d' 1h45 par semaine
(20 cours minimum au cours de la saison)

Ordre de progression

Débutants : mardi de 12h à 13h

1^{er} niveau : mardi de 10h30 à 12h

Intermédiaires : jeudi 10h30 à 12h

Confirmés : jeudi 8h45 à 10h30

Reprise des cours : le mardi 6 et le jeudi 8 octobre 2020

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros

Tenue ample recommandée pour pratiquer cette activité.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animateur pour une évaluation de leur niveau.

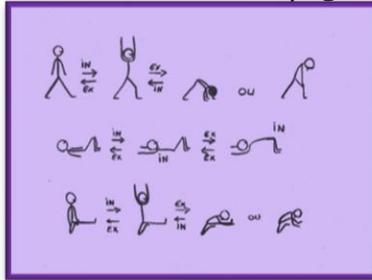
ACTIVITES SPORTIVES

YOGA DE MADRAS

"Le souffle attendrit les résistances"

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire

(voir modalités en page 5)



Le yoga est à la portée de tous. Liant le geste à la respiration, on explore des postures, on progresse par étape et selon ses possibilités. La pratique corporelle peut être enrichie par un conte, un auto massage...

Être attentif à son ressenti nous conduit au recentrage, à la concentration pour l'assise silencieuse. La pratique régulière favorise le bien-être physique, calme le mental et aide à l'équilibre émotionnel.

Le yoga est une philosophie de vie qui tend à réunir le corps, le souffle et l'esprit.

Formée à IFY, Yoga de Madras (de Desikachar), l'animatrice vous enseignera un yoga qui s'adapte à chacun selon ses possibilités et son ressenti.

Animatrice autoentrepreneure : Paula GABINSKI-RATSIMBA

06 63 07 68 09

www.lesinstantsyoga.org

Cours senior : mardi de 9h à 10h30

vendredi de 16h45 à 18h15

Cours adulte : vendredi de 18h30 à 20h

selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site : www.chelloisirs.org

Reprise des cours : le mardi 15 et le vendredi 18 septembre 2020

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 225 € les 30 séances

Avant l'inscription les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES SPORTIVES

RANDONNÉES

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*

Les randonnées sont toutes programmées hors vacances scolaires et jours fériés, soit aux environs de Chelles, soit en Ile-de-France ou en régions limitrophes. Dans ces derniers cas, elles nécessitent l'utilisation de transports en commun ou de cars (tarif indiqué à chaque sortie).



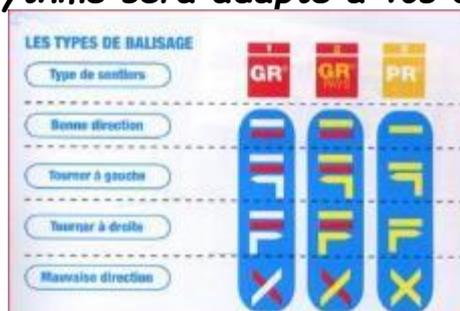
Les circuits prévus, les lieux de rendez-vous, les moyens de transport utilisés et les horaires sont indiqués sur notre site internet et notre programme bimestriel. Pour les départs en car, une réservation est obligatoire.

Le programme est établi par les animateurs mais peut subir des changements pour des raisons indépendantes de leur volonté (intempéries, transports, encadrement, etc..).

Différents groupes sont définis selon la durée et l'intensité de l'effort.

Chel'Loisirs admet qu'en fonction du programme proposé, les personnes inscrites à l'activité Randonnée puissent passer d'un groupe à l'autre. Cependant les animateurs ont toute latitude pour limiter la taille de leur groupe en fonction de leur capacité d'encadrement et du programme proposé.

Si vous souhaitez participer à une randonnée proposée pour un groupe qui n'est pas votre groupe habituel, contactez au préalable l'animateur concerné et assurez-vous que le rythme sera adapté à vos capacités.



Coordonnateur animateurs et Fédération Française de Randonnée :

Marcel VALENTIN : 06 67 78 65 80

Marche dynamique avec : **Alain COMES : 06 89 42 89 47**

ou **Sylvie MAURICE : 07 63 49 63 31**

Marche de 10 à 16 km (après-midi) ou 18 à 22 km (journée), utilisation éventuelle de transports en commun et repas tiré du sac en cas de pique-nique

Marche active avec : **Serge NICOLAS : 06 66 14 87 50**

ou **Marcel VALENTIN : 06 67 78 65 80**

Marche de 7 à 12 km (après-midi) ou de 10 à 15 km (journée). Utilisation éventuelle de transports en commun ou de car. Pique-nique ou restaurant selon programme.

Marche tout niveau à l'allure adaptée au groupe constitué, avec

André HEMBERT : 06 95 58 92 38

Marche de 10 à 12 km en après-midi autour de Chelles avec utilisation éventuelle de transports en commun.

Marche modérée avec **Gérard AUCHART : 06 31 37 48 40**

ou **Denys OUVRIEZ : 06 66 06 45 65**

Marche de 7 à 9 km en journée ou demi-journée et utilisation éventuelle de transports en commun. Pique-nique ou restaurant selon programme.

Rando-douce avec **Richard DEMBER : 06 33 86 33 99**

ou **Jean-Pierre DEKEYSER : 06 86 13 38 10**

Marche de 6 à 8 km en journée ou demi-journée et utilisation éventuelle de transports en commun ou de car. Pique-nique ou restaurant selon programme.

Jour : lundi (journée ou demi-journée)

Reprise des randonnées : dates indiquées dans le 1^{er} programme bimestriel qui paraîtra le 31 août 2020

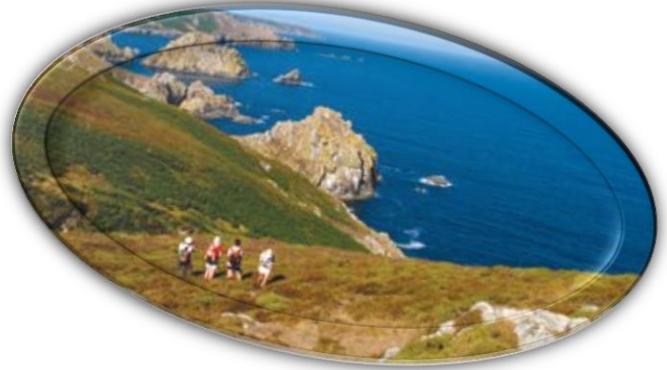
Tarif : 10 euros + licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

En cas d'annulation, se reporter au règlement intérieur.

ACTIVITES SPORTIVES

SEJOUR RANDONNÉES

Un séjour de 2 à 7 jours peut être proposé, une ou deux fois par an, **aux seuls adhérents randonneurs**, possédant une licence assurance de la FFR.



Le groupe, d'une trentaine de personnes, part à la découverte des sentiers d'une région. Le logement se fait en général dans un village de vacances. Des randonnées sont programmées chaque jour et peuvent être complétées par des visites de villes, monuments, curiosités diverses (gastronomiques par exemple).

La région, le programme, le tarif et les modalités de participation à ce voyage seront indiqués sur notre site internet et dans notre programme bimestriel. Une réservation accompagnée d'arrhes sera obligatoire.



ACTIVITES SPORTIVES

MARCHE NORDIQUE

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*

Cette façon de marcher dynamique, qui mobilise l'ensemble du corps, fait de plus en plus d'adeptes.

La marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 2 heures**.

Chaque séance est découpée de la même façon :

- échauffement musculaire et articulaire
- mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire
- étirements et récupération

Afin de faciliter l'initiation à cette activité, nous organiserons un prêt de bâtons pour les séances d'essais.



Animateurs bénévoles : Yves DUTRON : 06 18 70 03 04

Thierry BOURDIER : 07 82 01 82 51

Jours : mercredi de 9h à 11h **et/ou** samedi de 9h à 11h

**Réunion d'information et rencontre, avec les animateurs,
de tous les adhérents inscrits ou intéressés par la marche nordique
le 21 septembre à 19h salle des ateliers du Centre Ameller.**

Reprise des cours : mercredi 16 et samedi 19 septembre 2020

Tarif : 26 euros + licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

Compte tenu du nombre de places limité, les animateurs de l'activité Marche Nordique ne valideront les inscriptions qu'à l'issue des séances d'essai.

***Et si, sur cette page, la prochaine fois,...c'était
votre atelier ?***

Si vous n'avez pas trouvé, dans notre programme annuel,
l'activité que vous souhaiteriez pratiquer,
faites-le nous savoir.

Si vous avez des connaissances dans un domaine artistique, culturel
ou sportif, et vous voulez les partager soit comme bénévole, soit
comme autoentrepreneur...*n'hésitez plus,*
venez nous voir à notre permanence.

Pour notre activité "Randonnée", il est nécessaire d'étoffer
notre équipe d'animateurs bénévoles afin d'assurer la sécurité
des groupes de marcheurs. Nous veillons à offrir aux candidats
intéressés une formation par la Fédération Française de
Randonnée Pédestre, à laquelle le Club est affilié.

Contactez-nous.

Les programmes bimestriels sous forme papier étant
susceptibles de disparaître à court terme, ayez le réflexe de
consulter vos mails où le site internet www.chel-loisirs.org ;
ce dernier est améliorable, vos suggestions seront toujours les
bienvenues pour le faire évoluer

Lieux des activités ou manifestations

- **Centre Ameller** : Accès par le parking de la piscine ; bâtiment rose situé à droite de l'Ecole Fournier :
 - **Petit Bureau** : 1^{ère} pièce, à droite
 - **Salle des Ateliers** : à gauche, au milieu du couloir
 - **Salle des Coupes** : salle au fond du couloir à droite

- **Espace d'Informations et d'Animations seniors Albert Bouton** : Rond-point du 8 mai 1945 - Parc du souvenir.

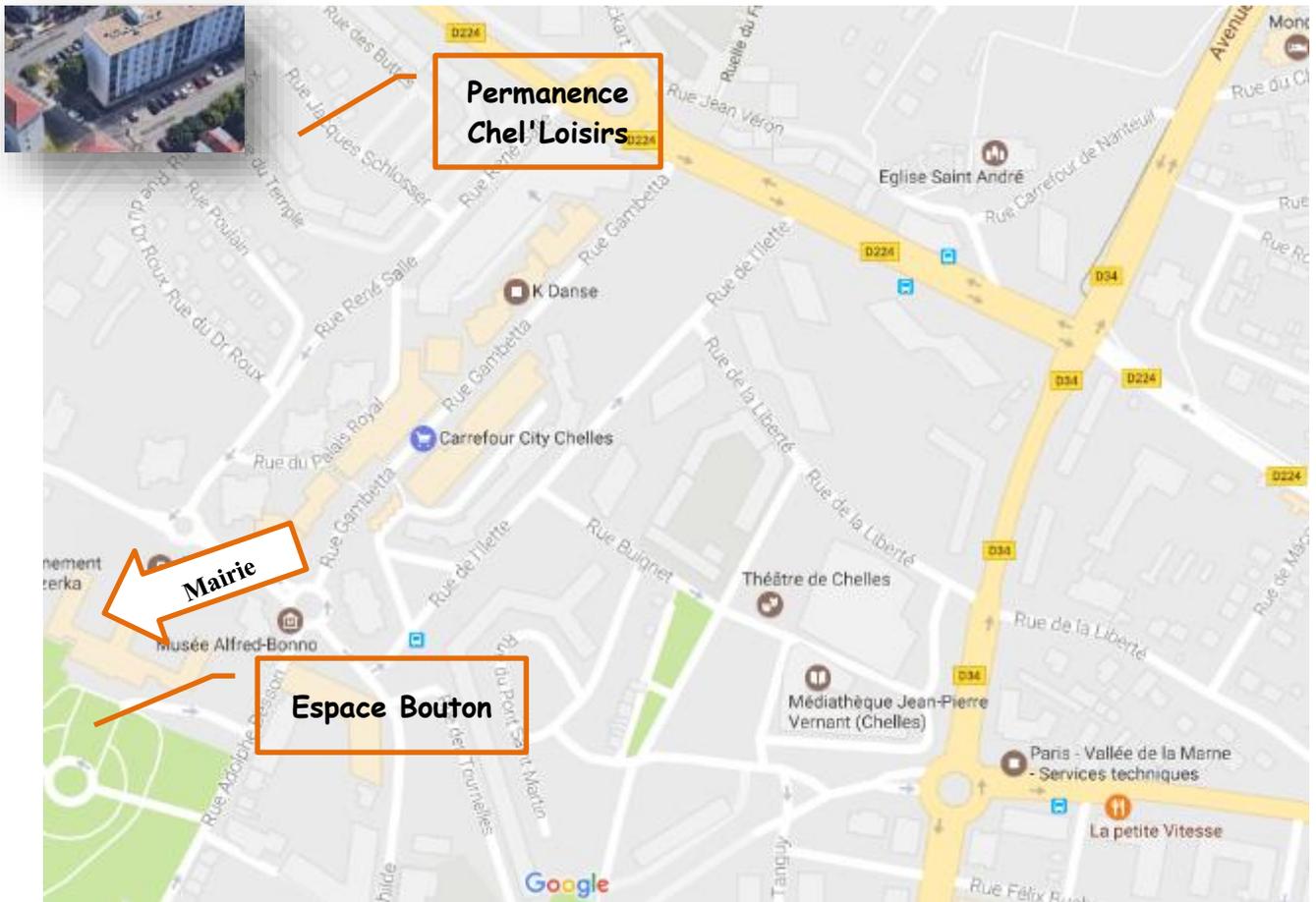
- **Centre Culturel** : Place des Martyrs de Châteaubriant 77500 Chelles

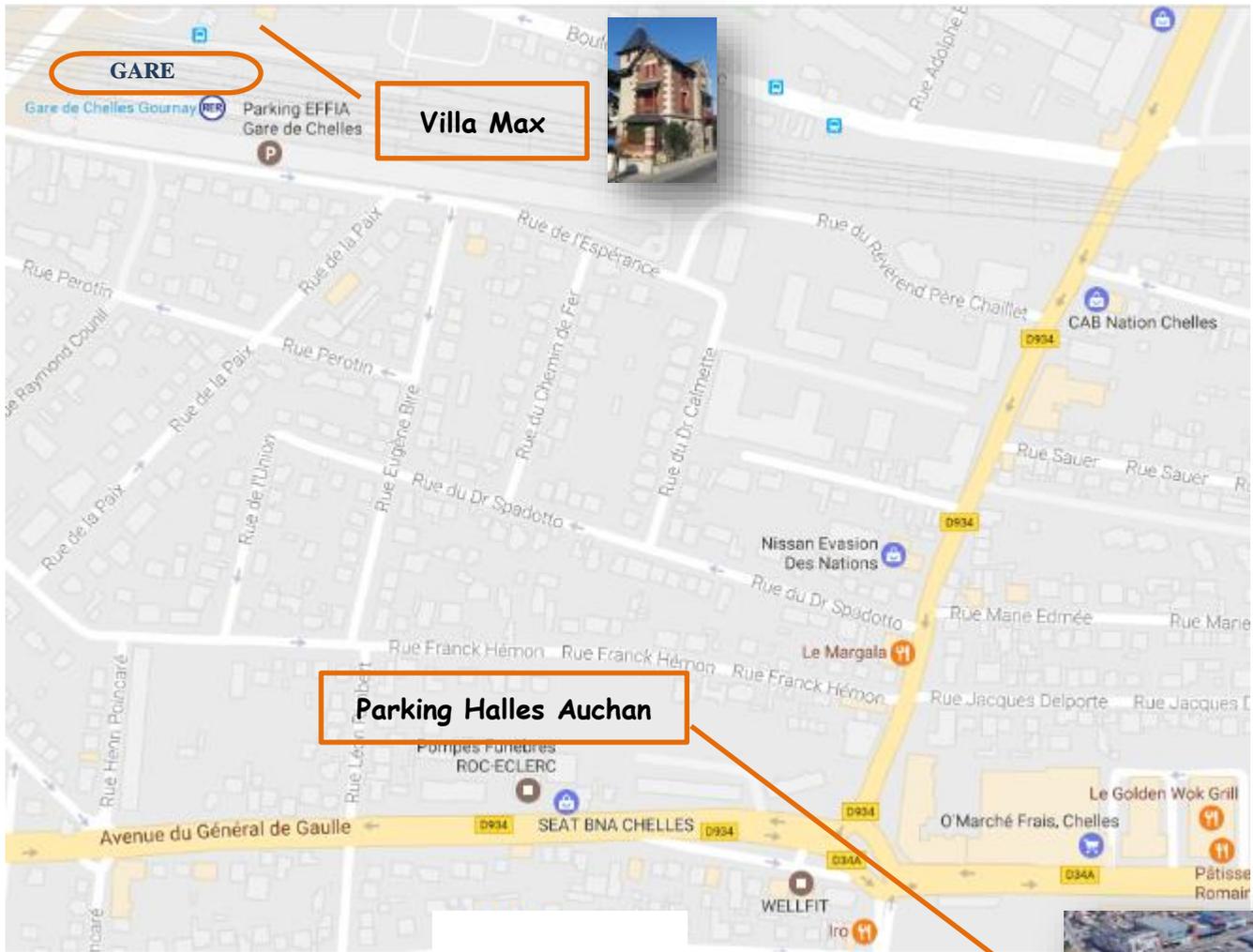
- **Piscine Robert Préault** : Avenue Henin prolongée 77500 Chelles

- **Salle Albert Caillou** : 21 avenue Albert Caillou 77500 Chelles

- **Salle Hiser** : Accès par le parking de la piscine ; bâtiment situé à gauche de l'allée conduisant à la piscine.

- **Villa Max** : Place Gasnier Guy (Parvis de la gare de Chelles Gournay)







Association loi 1901
Agrément Jeunesse et Sports n° AS77071335
Agrément Jeunesse et Education Populaire n° 703359
N° Inscription à la Sous-préfecture de Meaux : W771000378
N° Inscription FFRP : 00365
N° SIRET 320751019 00029

Responsable de la publication : Responsable de la publication, création et mise en pages : Madeleine LAURENT
Impression : Imprimerie RGI à Saint-Thibault-des-Vignes