

le TRAIT d'UNION

SAISON
2021
2022

Bulletin d'informations de L'Union de Rochefort et Longvilliers

Activités
culturelles



Activités sportives
et de bien-être



Activités
artistiques
et manuelles



Activités
musicales



Activités
ludiques



Découvrez les
NOUVEAUTÉS
de la
SAISON
2021/2022



AGENDA 2021-2022

■ Forum de l'Union

samedi 11 septembre
salle polyvalente | 10h-17h

■ Apéro Pique-nique

dimanche 12 septembre
Espaces verts devant
la salle polyvalente | 11h-14h

■ Goûter au Jardin

dimanche 12 septembre
Jardin de l'Union | à partir de 15h

■ Assemblée Générale

samedi 16 octobre | 10h

■ Culture et Découvertes

sous réserve de modifications

► **jeudi 30 septembre** : Journée à la Roche-Guyon, "le village dans la falaise".

► **jeudi 21 octobre** : Château d'Anet, déjeuner dans le domaine de la chapelle royale de Dreux, Chapelle royale Saint-Louis.

► **jeudi 18 novembre** : Poissy - Centre de Production PSA Peugeot-Citroën, Villa Savoye de Le Corbusier.

► **jeudi 16 décembre** : Musée de la Poste, Brasserie la Coupole.

► **Prochaines expos 2021/2022** :
L'Heure bleue de Peder Severin Kroyer, à Marmottan
Collection Ivan Morozov, à la Fondation Vuitton
Signac collectionneur, au Musée d'Orsay
Collection Pinault, à la Bourse de Commerce.

■ Stages

► **Patine sur bois** : 8 janvier

► **Paillage en tissu** : 25 et 26 oct.

► **Mosaïque** : 20 et 21 nov.,
12 et 13 fév., 9 et 10 avril.

SOMMAIRE

Activités artistiques et manuelles 4

Activités culturelles 6

Activités musicales 8

Activités sportives et de bien-être 9

Activités ludiques 13

L'Union pour les Jeunes 15

Tableau Récap' 16

L'UNION en quelques mots

La belle histoire de l'Union de Rochefort et Longvilliers mérite quelques mots : en 1925, à l'occasion du bal de la Sainte-Catherine, des notables de nos deux communes ont l'idée d'organiser des soirées théâtrales. La salle café-tabac de « L'Escu de Rohan » s'ouvre pour l'occasion et rassemble la plupart des jeunes. L'association loi de 1901 est créée et donne naissance à une première activité.

L'Union évolue, se modernise au fil du temps. Aujourd'hui plus de 38 activités sont proposées afin de satisfaire actifs et retraités, adultes, enfants et jeunes, débutants comme confirmés.

Rejoindre l'Union comme adhérent ou en participant à sa vie tout au long de l'année, de manière ponctuelle ou plus régulière, c'est créer des liens d'amitié, favoriser l'animation de nos deux villages, développer les échanges intergénérationnels et partager des valeurs de convivialité et générosité.

UNION SOL INVICTUS * !

Comme une météo capricieuse, la situation sanitaire a soufflé le chaud et le froid sur les activités de l'UNION durant la saison passée, nous étions tous impatients, adhérents et animateurs, de nous revoir dans nos activités préférées. Aussi l'UNION a souhaité réouvrir la plupart des activités en mai, puis juin.

Comme l'an passé, je veux remercier les animateurs qui ont réussi à traverser le confinement en assurant leur cours ou atelier en ligne : la gym, le théâtre, la musique, la marche entre autres... Au chapitre de la résilience, il faut aussi souligner le travail des responsables du Golf, qui ont investigué de nouvelles voies pour obtenir des subventions auprès de leur fédération, et qui ont transmis leur trouvaille au Tir à l'arc et au Tennis.

C'était aussi l'heure des premiers bilans de cette seconde saison altérée par la pandémie. Mon premier devoir, comme Président de l'UNION, est d'assurer la continuité de notre association presque centenaire, et par conséquent sa viabilité financière. Cependant, après les efforts consentis l'an dernier par nos adhérents, nous avons décidé de rembourser les

adhérents au prorata du nombre de séances effectivement réalisées depuis septembre 2020.

Le confinement ne nous a pas empêchés de travailler certains dossiers. Nous fondons énormément d'espoir sur la réfection des cours de tennis. Une commission paritaire, avec la Mairie de Rochefort et l'UNION, a été créée. C'est la priorité de cette rentrée avec le recrutement de nouveaux volontaires pour étoffer notre équipe de bénévoles, qui ne manqueront pas de se faire connaître à notre prochaine Assemblée Générale cet automne.

La rentrée, c'est le samedi 11 septembre avec le Forum, suivi d'une rencontre conviviale apéro/pique-nique le dimanche 12.

Les Romains célébraient le « Sol Invictus » après le long tunnel du froid et des ténèbres. Il est temps de nous réjouir, de partager le retour de cette lumière sur les activités de l'UNION, de ne pas boudier notre joie de nous retrouver toute au long de cette nouvelle saison 2021/2022.

Jean-Christophe Calmejane,
Président de l'UNION



* soleil triomphant

STAGE

Mosaïque

enfants, jeunes, adultes
sam 20 et dim 21 novembre
sam 12 et dim 13 février

sam 9 et 10 avril

le samedi 9h-12h et le dimanche 10h-12h

Quel plaisir de créer soi-même des objets en mosaïque ! C'est possible, grâce à Catherine qui vous accompagne dans l'apprentissage de cette technique ancestrale de façon ludique.

Animatrice :

Catherine JOUANNEAU - 06 15 42 89 96
jouanneau.cathy91@gmail.com

Lieu : ancien presbytère

Cotisation : 80 € le stage de 2 jours

Nouveau

STAGE

Paillage en tissu

adultes, ados
lundi 25 et mardi 26 octobre

9h-12h30 / 13h30-17h

Rénovez vos vieilles chaises usées en paille ! Une nouveauté avec ce stage unique animé par Fabienne, professionnelle de la réfection de sièges. Vous remplacerez la vieille paille poussiéreuse de votre chaise par le même tressage... en tissu ! Une assise toute douce, aux couleurs de votre choix. Vous n'aurez à apporter que votre chaise et des bandes de tissu que vous aurez préparées selon les consignes qui vous seront communiquées dès votre inscription. C'est parti pour le relooking !

Animatrice :

Fabienne ALARCON - 06 03 50 28 54
legestetapisier@gmail.com

Lieu : salle polyvalente

Prix : 120 € le stage de 2 jours

Contact pour les stages de mosaïque et paillage en tissu :

Catherine MARIAU - 06 40 25 11 04
c.mariau@wanadoo.fr

Atelier libre de Dessin et Peinture



adultes : lundi 14h-17h

Autonomie et convivialité ! C'est ce que vous trouverez au sein de cet atelier libre, où toutes les techniques et les sujets s'expriment... avec à la clé de bien belles expos !

Animatrice :

Christiane HESS
06 86 70 37 72 - 01 30 41 35 82
chris.hess@orange.fr

Contact :

Jacqueline DAELE - 06 18 72 51 45
jdaele@orange.fr

Lieu : ancien presbytère

Cotisation : 30 €

Réfection de Sièges



2 jeudis par mois, 10h30-17h30
(14 séances)

Restaurer vos sièges et fauteuils fatigués et leur donner une nouvelle jeunesse, c'est ce que vous apprendrez auprès d'Elisabeth, formatrice qualifiée qui vous abreuvera de conseils avisés.

Animatrice :

Elisabeth PUKAN - 06 60 87 25 26
elisa.pukan@gmail.com

Contact :

Martine MERELLE - 06 81 38 18 85
martine.merelle@gmail.com

Lieu : salle polyvalente

Cotisation : 290 €

Tricot



« D'un fil à l'autre »

1 mercredi sur 2, 18h30-20h
confirmés et débutants

Je tricote, tu tricotes, nous tricotons. Apportez vos aiguilles, vos pelotes et vos modèles, et vous réaliserez un ouvrage simple ou plus élaboré au fil des séances : écharpe, pull, doudou...

Animatrice et contact :

Albine Pinseel - 06 20 19 98 65

albine.pinseel@laposte.net

Lieu : salle Gloriette

Cotisation : 10 €

Couture (confirmés)



2 mercredis par mois, 10h15-13h15
(16 séances)

Vous souhaitez vous confectionner une jolie petite veste ou réajuster un pantalon ? Apportez votre machine et laissez-vous guider par Guylène, dans une joyeuse danse de bobines et d'aiguilles.

Lieu : salle de la Ferme

Cotisation : 120 €

Couture (débutants)

samedi 9h15-11h45 (13 séances)

Envie d'apprendre les techniques de base pour débutants ? De maîtriser sa machine à coudre ? De poser et découper un patron ? De connaître et choisir les tissus ? Ce cours de Guylène est pour vous.

Lieu : salle de la Ferme

Cotisation : 100 €

Pour les 2 cours de couture :

Animatrice :

Guylène de BLOEDT - 07 87 13 80 95
missguigui.creations@gmail.com

Contact :

Jacqueline LÉCUYER - 06 02 07 59 07
jacqueline.lecuyer@wanadoo.fr

Patine sur bois



1 lundi par mois, 9h-16h
(9 séances)

Envie de relooker meubles et objets ? Découvrez les secrets de la patine sur bois sous l'œil expert et professionnel de Valérie, qui vous transmettra toutes ses recettes d'atelier. Peintures, glacis, pigments, vernis... Une cuisine haute en couleurs !

Animatrice :

Valérie LECLERCQ - 06 80 71 30 61
valerieleclercq.deco@gmail.com

Contact :

Sylvie THIBAUD - 06 75 70 26 51
sylvie.thibaud@hotmail.com

Lieu : salle polyvalente

Cotisation : 400 €

Stage ponctuel : samedi 8 janvier
de 9h30 à 16h30 - 65 € le stage

Broderie et Point de croix



mardi 14h-17h30

L'Atelier du Point de Croix vous invite à partager votre passion dans un groupe convivial : venez broder selon vos envies, échanger votre savoir-faire, vos idées et astuces... Bienvenue aux débutantes comme aux expertes !

Animatrice et contact :

Corinne BRICHARD
01 30 41 39 63 - 06 07 48 57 18
corinne.brichard@wanadoo.fr

Lieu : salle de la Ferme

Cotisation : 10 €

Culture et Découvertes



1 fois par mois et 3 à 4 grandes expositions parisiennes

Découvrez les richesses patrimoniales, historiques, industrielles de notre territoire ! Les explications d'un guide accompagnateur et la convivialité d'un groupe sympathique offrent à chaque visite un moment fort, enrichissant et inoubliable. À vos agendas !

Animatrices :

Françoise MOULIN

01 30 47 58 44 - 06 62 33 05 47

famou78@gmail.com

Marie-Claude DUNLEAVY

01 78 82 58 40 - 06 18 11 51 52

mcp.dunleavy@gmail.com

Contact : Michel MOULIN

01 30 47 58 44 - 06 07 68 36 01

famou78@gmail.com

Cotisation : 20 € / sortie

Rencontres en Poésie et Chansons



1 vendredi par mois, 20h30
(9 séances)

La poésie sous toutes ses formes, en vers, en prose, chantée ou non. Des textes d'auteurs qui nous touchent ou des textes que nous avons écrits en toute liberté. Que l'on chante, dise, lise ou écoute, voilà ce qui nous unit chaque mois autour d'un thème ou parfois d'un auteur dont nous déclinons de multiples facettes.

Animateur :

Les participants à tour de rôle

Contacts :

Pierre CAPY - 06 76 83 32 34

pierre.capy2@orange.fr

Gérard LÉCUYER - 06 76 09 63 47

gerardyves.lecuyer@wanadoo.fr

Lieu : salle de la Ferme

Cotisation : 10 €

Généalogie Adultes et jeunes à partir de 14 ans



1 samedi par mois 14h15-16h15 ou
1 lundi par mois 14h-16h, au choix
(9 séances)

L'histoire familiale vous passionne ? Vous êtes curieux du passé ? Débutants ou initiés, cet atelier est pour vous : apprenons à utiliser ensemble toutes les ressources numérisées. Avec l'émulation du groupe pour s'organiser, se « débloquent » et progresser dans vos recherches !

Animatrice et contact :

Joëlle CAPY - 06 75 47 01 37

jokpi@orange.fr

Lieu : maison d'Isabelle

Cotisation : 10 €

Théâtre adultes



jeudi 20h30-22h30
(et jours de répétition)

Déjà monté sur scène ? Ou pas ? L'Atelier-Théâtre est ouvert à tous ceux qui ont envie de s'investir collectivement dans la réalisation d'une pièce dans une ambiance bienveillante et conviviale. Vous pourrez apprivoiser le jeu à partir d'exercices ludiques qui permettent d'entraîner sa mémoire, sa voix et ses déplacements sur scène.

Animatrice :

Isabelle MENARD - 06 87 71 07 13

mysabelle@wanadoo.fr

Contact :

Jacqueline DAELE - 06 18 72 51 45

jdaele@orange.fr

Lieu : salle polyvalente

Cotisation : 160 €

Théâtre et jeux d'expression enfants 7-13 ans



mercredi 14h-15h30

Un plaisir assuré pour vos têtes blondes, autour de jeux, d'expression corporelle, d'imagination, sans cesse renouvelés... Christophe accompagne vos enfants vers la confiance en soi. Un feu d'artifice de créativité et d'improvisation, le tout coloré par une malle de déguisements !

Animateur :

Christophe AUBERT - 06 32 90 71 89

lordkris007@yahoo.com

Contact :

Catherine MARIAU - 06 40 25 11 04

c.mariau@wanadoo.fr

Lieu : salle polyvalente

Cotisation : 250 €

Anglais



enfants à partir de 7 ans

mercredi, jeudi
horaires à définir le jour du forum
(30 séances)

Pour que nos enfants découvrent une langue universelle sous forme de jeux et d'amusements... et toujours avec le sourire et la patience de Virginie. Offrez-leur cette chance, succès assuré !

Groupes de primaires et collégiens.

Animatrice :

Virginie ROBERT - 06 13 52 28 67

wilvir2@wanadoo.fr

Contact :

Anne-Maëlle BENIZE - 06 81 27 99 32

ambenize@hotmail.com

Lieu : salle Aulne

Cotisation : 240 € pour le 1^{er} enfant et

220 € pour le 2^e enfant

Éveil musical

enfants de 3 à 5/6 ans

mercredi matin (45 mn)

Maracas, tambourin, triangle... Pieds et mains guident le rythme pour un apprentissage ludique et sensoriel, grâce à la passion communicative de Christophe.

Animateur : Christophe AUBERT
06 32 90 71 89 - lordkris007@yahoo.com
Lieu : salle polyvalente
Cotisation : 160 €

Piano

enfants, adultes

Jours et horaires à déterminer
(cours individuels de 30 mn - 30 séances)

Pour que l'apprentissage du piano soit un vrai plaisir ! Un professeur attentif fait passer tout en douceur ce moment de musique et transmet sa passion du piano à ses élèves musiciens en herbe.

Animatrice : Isabelle BRETECHER
06 73 26 25 26 - isa.bretecher@live.fr
Lieu : salle Rabette
Cotisation : adultes 500 € - enfants 450 €

Chorale

adultes, ados

jeudi 20h30-22h

Résonances, vibrations, et émotions mènent au plaisir de chanter ensemble ! Nul besoin de savoir lire la musique. Dominique propose de créer une chorale qui, dans la bonne humeur, abordera un répertoire très varié de la Renaissance aux musiques actuelles, à l'unisson ou à plusieurs voix.

Animatrice : Dominique BRETECHER
07 83 48 10 27 - dbretecher2@gmail.com
Lieu : salle pde la Ferme
Cotisation : 150 €

Guitare et Guitare basse

enfants, adultes

mercredi et vendredi
horaires à déterminer
(cours individuels de 30 mn - 30 séances)

Qu'on la préfère classique ou électrique, l'apprentissage de la guitare est à la fois ludique et sérieux avec Christophe. Ses conseils et sa pédagogie vous feront progresser très vite !

Animatrice : Christophe AUBERT
06 32 90 71 89 - lordkris007@yahoo.com
Lieu : salle Rabette
Cotisation : adultes 500 € - enfants 450 €

Batterie

enfants, ados, adultes - débutants

Jours et horaires à déterminer
(cours individuels de 30 mn - 30 séances)

Des rythmes vous trottent dans la tête ? Une énergie explosive ? Envie de donner la cadence ? Mettez-vous aux commandes, c'est vous qui entrez en scène : blues, funk, rock, blues...

Animatrice : Christophe AUBERT
06 32 90 71 89 - lordkris007@yahoo.com
Lieu : salle Rabette
Cotisation : adultes 500 € - enfants 450 €

Technique vocale individuelle

enfants, ados, adultes

Jours et horaires à déterminer
(cours individuels de 30 mn)

À la (re)découverte de votre voix et du plaisir de chanter ! Sous l'œil bienveillant et les oreilles attentives de Dominique, vous profiterez de cours individuels (technique vocale et interprétation) adaptés au répertoire qui vous attire.

Animatrice : Dominique BRETECHER
07 83 48 10 27 - dbretecher2@gmail.com
Lieu : salle Aulne
Cotisation : adultes 500 € - enfants 450 €

Stretching & Pilates Gym Tonus & Pilates

lundi 19h-20h : Stretching & Pilates
jeudi 9h-10h : Gym Tonus & Pilates

Envie d'une activité physique qui allie détente et tonicité ? Isabelle vous concocte un fameux programme : le lundi, étirements et souplesse rythment chaque séance. Le jeudi, cardio, renforcement musculaire et abdos-fessiers vous attendent. Cours au choix, ou les deux !

Animatrice :
Isabelle GODEAU - 06 60 12 31 42
ilaboriegodeau@bbox.fr
Contact :
Rosine FAILLIOT - 06 30 01 00 61
failliot.rosine@orange.fr
Lieu : salle polyvalente
Cotisation : 180 € pour 1 cours par semaine, -30% sur un 2^e cours

Gym Zen Équilibre

mardi 9h30-10h30

À chaque âge, tout est possible ! Cette activité renforce et assouplit en douceur les principaux muscles de votre corps en prenant conscience de votre respiration, avec des ateliers d'équilibre, de mémoire et différentes techniques douces.

Animatrice :
Isabelle GODEAU - 06 60 12 31 42
ilaboriegodeau@bbox.fr
Contact :
Rosine FAILLIOT - 06 30 01 00 61
failliot.rosine@orange.fr
Lieu : salle de la Ferme
Cotisation : 180 € pour 1 cours par semaine, -30% sur un 2^e cours

Pilates

lundi 10h-11h / 11h-12h / 17h30-18h30
mardi 18h-19h / 19h-20h / 20h15-21h15
mercredi 9h-10h / 18h15-19h15 (avancé)
vendredi 11h-12h

La méthode PILATES développe et entretient harmonieusement votre corps au fil des séances. Grâce à une respiration lente et régulière, les exercices s'enchaînent en pleine conscience et avec fluidité. Les muscles profonds, stabilisateurs du bassin, des épaules et de la colonne vertébrale retrouvent leur véritable fonction. Les douleurs dorsales finissent par disparaître, la silhouette se transforme. Très vite, on ressent détente, bien-être et union entre le corps et l'esprit. Isabelle, professeur agréé FPMP, vous coachera au sein d'un petit groupe (maxi 8 personnes) pour mieux vous accompagner.

Animatrice :
Isabelle GODEAU - 06 60 12 31 42
ilaboriegodeau@bbox.fr
Contact :
Claudine WICHLACZ - 06 07 26 54 11
claudinewichlacz@icloud.com
Lieu : salle de la Ferme
Cotisation : 345 €

Stages ponctuels : le samedi
10h-11h30, 20 € le cours

fpmp

Golf



Accès et tarifs préférentiels

Notre territoire abrite, à Rochefort en Yvelines, l'un des plus beaux golfs de l'Île-de-France. Notre association, au travers de sa section «Les Golfeurs de la Rémarde», vous permet d'accéder à ce site exceptionnel à des conditions tout aussi exceptionnelles pour y jouer ou apprendre à jouer de 6 ans à... plus d'âge.

Contact :

Francis POIRIER - 06 87 84 35 14
fpoirier7885@orange.fr

Lieu : Golf de Rochefort et réseau U Golf

Cotisation à la section : 25 €, 2^e personne 15 €. Elle permet de bénéficier des conditions et tarifs préférentiels.

Gym Kiné



mercredi 19h-20h

Étirements, gainage, relaxation... Cette gymnastique douce et assouplissante saura préserver votre santé. Elle cible particulièrement la prévention pour les maux du dos, grâce à l'expérience d'un professeur kiné.

Animateur :

Yannick LE GUILLOU

Contact :

Danièle ISART - 07 85 37 30 08
daniele.isart@club-internet.fr

Lieu : salle polyvalente

Cotisation : 190 €

Sophrologie



Adultes : mardi 19h15-20h15
Enfants : mercredi selon la demande
Ados : vendredi 18h15-19h15
Jour et heure à ajuster
en fonction de la demande
(15 séances à l'année)

Profitez des nombreux bienfaits de la sophrologie, seul ou en famille... Relaxation, confiance en soi, gestion du stress, qualité du sommeil favoriseront votre équilibre, grâce à l'accompagnement de Joëlle, praticienne diplômée.

Animatrice et contact :

Joëlle CARPENTIER - 06 89 39 03 47
jocarpentier@free.fr

Lieu : salle Aulne

Cotisation : adultes 160 €
enfants 290 €

Stages enfants pendant les vacances scolaires : 15 €/heure

Stages adultes à la carte le samedi 1 fois/mois : 15 €/heure

Balade sophrologique à la carte 2h le samedi 1 fois/mois

Ateliers à thème à la demande :

Attention/Concentration - Émotions
- Respiration - Préparation aux examens - Parents/enfants - Méditation de pleine conscience - Cohérence cardiaque.

Marche



mardi et vendredi : départ à 9h15

Dans le cadre idéal de Rochefort, Longvilliers et de leurs environs, profitez des bienfaits de la nature autour de la marche. Encadré par nos animateurs Yvonne et Marc, le groupe se retrouve les mardis et vendredis pour des marches d'1 à 2 heures dans des parcours variés mettant en valeur la diversité des panoramas alentours. Plus d'informations sont disponibles sur le site de l'UNION, dont la présentation de quelques parcours et des descriptions de marches récentes. Plaisir assuré dans une ambiance très conviviale.

Contacts :

Marc HENRY - 06 74 67 76 30

Yvonne HENRY - 06 78 00 56 08

marc-yvonne.henry@wanadoo.fr

Lieu : RDV place des Halles, Rochefort

Cotisation : gratuite

Tennis



Accès libre aux terrains de Rochefort
Adultes et Enfants : horaires et jours
des cours à définir

Envie de convivialité et de proximité ? Jouer à Rochefort toute l'année, c'est possible ! En cas de mauvaise météo, profitez du terrain couvert de Clairefontaine. Venez rencontrer vos futurs partenaires. Et pour chaque âge, un enseignement adapté et des stages sont proposés.

Contact :

Jean-Christophe CALMEJANE

06 07 87 93 26

jc.calmejane@lascom.com

Cotisation : adultes 65 € - enfants 50 € (licence FFT incluse)

Stages pendant les vacances scolaires

Tir à l'arc



samedi (horaires variables)
initiation à partir de 14h30

Nous vous accueillons dans un cadre verdoyant où la précision et la concentration s'imposent. Une équipe d'initiateurs et d'archers confirmés vous apprennent les bases dans une ambiance conviviale et vous accompagnent dans vos premiers parcours.

Contact :

Alain PALFRAY - 06 64 35 71 45

alain.palfray@laposte.net

Lieu : route de Bullion

Cotisation : jeunes 75 € - adultes 112 €
(tarifs indicatifs, à vérifier sur le site
lesarchersdeguilrouge.sportsregions.fr)

Nouveau

Canne et Bâton adultes, ados



Mardi 17h30 – 19h00

L'art de toucher l'autre sans se faire toucher. Sans violence, les tireurs enchainent des coups, sauts, fentes, voltes, esquives et parades dans des séries créatives, afin d'essayer de toucher leur adversaire. Art martial d'origine française, ce sport développe la maîtrise de soi, le respect de l'autre, l'adresse, la souplesse, la rigueur et l'agilité. À partir de 14 ans.

Animateur :

Antoine PUJOL – 06 80 48 48 25
antoine.pujol@laposte.net

Contact :

Daniel GROUT - 06 60 44 16 58
daniel_leviking@yahoo.fr

Lieu : salle polyvalente (en extérieur quand le temps le permet)

Cotisation : 10 €

Atelier libre de Tai Chi Chuan



jeudi 20h15-21h15

Éliminer les tensions, faire circuler l'énergie... Cet atelier libre rassemble les anciens élèves de Jean Fournier qui reprennent son enseignement.

Contact :

Martine BENIZE - 01 30 41 45 80
martine.benize@wanadoo.fr

Lieu : salle de la Ferme

Cotisation : 10 €

Nouveau

Do-in et Shiatsu adultes


jours et horaires
à définir le jour du forum

Envie d'harmoniser votre circulation énergétique et de renforcer ainsi votre état de santé ? Venez découvrir le Do-In. Cette discipline s'appuie sur la médecine orientale et cherche la circulation de l'énergie dans les méridiens. Il allie des techniques corporelles et mentales : postures, étirements, respiration, relaxation, auto-shiatsu, méditation. Sarah abordera des thèmes différents à chaque atelier : soutenir l'énergie de la saison, renforcer son système immunitaire, apaiser son esprit...

Animatrice :

Sarah BLESTEL - 06 03 28 04 48
sarah.blestel@sfr.fr

Praticienne et formatrice de Shiatsu - Animatrice Do-In Certifiée FFST

Contact :

Daniel GROUT - 06 60 44 16 58
daniel_leviking@yahoo.fr

Lieu : à définir

Cotisation : à définir

Nouveau

Jeux de société ados, jeunes, adultes



1 vendredi par mois 20h30-22h30

Découvrir de nouveaux jeux de société, ceux du XXI^e siècle, apporter les vôtres, redécouvrir les classiques, se mesurer à d'autres : si cette convivialité vous tente, une soirée par mois, cette nouvelle activité est faite pour vous.

Rires, réflexion, bons moments assurés.

Animateurs :

Les participants à tour de rôle

Contacts :

Joëlle CAPY - 06 75 47 01 37

jokpi@orange.fr

Jacqueline LÉCUYER - 06 02 07 59 07

jacqueline.lecuyer@wanadoo.fr

Lieu : salle de la Ferme

Cotisation : 15 €

Nouveau

Scrabble adultes, ados



2 vendredis par mois, 20h30-22h30

Dans une ambiance amicale, en équipe ou en solo, expérimentez le plus célèbre des jeux de lettres : le Scrabble classique, et dans une forme innovante, le Scrabble duplicate. Comment, à partir de 7 lettres, les manipuler et former plusieurs mots : « partir d'un cachet d'ASPIRINE pour se retrouver en compagnie d'un ami PARISIEN ». La pratique du Scrabble met en œuvre des compétences nombreuses et variées : enrichissement du vocabulaire, développement du sens combinatoire, émulation au sein d'un groupe.

Animatrice :

Marie-Lyne MARY - 06 45 45 74 67

marymarielyne@orange.fr

Lieu : salle Aulne

Cotisation : 10 €

Billard Français

Accès libre tous les jours

Se retrouver, trouver des partenaires, chercher des solutions pour remporter la partie... Moment de détente et de concentration à la fois, le billard français, appelé aussi « billard carambole », vous ouvre ses portes tous les jours en accès libre. Avis aux amateurs, débutants ou expérimentés !

Contact : Hubert CALU
06 71 34 06 63 - hubert.calu@orange.fr
Lieu : ancien presbytère
Cotisation : 30 €

Jardin potager

« Les petites pousses »
adultes, enfants > 7 ans

Jardin ouvert tous les jours de 7h à...
rendez-vous des « jardiniers »
le samedi matin à 11h

Ouvert à tous, petits et grands, le Jardin de l'Union vous invite à biner, planter, désherber, arroser, surveiller, bichonner, patienter... récolter et déguster toutes les merveilles que vous aurez cultivées. Et jardiner à plusieurs, c'est plus sympa !

Contact :
Michèle VINCENT - 06 20 88 85 92
mickylaboulette@gmail.com
Lieu : jardin de l'Union
Cotisation : 10 €

Bridge

lundi : 14h-17h

Assurez vos enchères et fixez votre contrat ! Prenez garde, la défense est vigilante ! Débutants ou joueurs confirmés, venez découvrir et pratiquer les subtilités de ce jeu passionnant, dans une ambiance toujours conviviale.

Animateurs et contacts :
Martine MERELLE - 06 81 38 18 85
martine.merelle@gmail.com
Henri PATRON - 06 13 04 43 02
Lieu : salle de la Ferme
Cotisation : 15 €

L'Union pour les JEUNES



TABLEAU RÉCAP'

Les cours ont lieu uniquement pendant les périodes scolaires (environ 30 séances pour les cours hebdomadaires). Tarifs sous réserve de modifications le jour du Forum.

	Activité	Public	Cotisation	Quand	Où	Page
Artistiques et Manuelles	Mosaïque	adultes enfants	80 €	stages ponctuels	ancien presbytère	4
	Paillage en tissu	adultes	120 €	25 et 26 octobre	salle polyvalente	4
	Atelier libre de Dessin et Peinture	adultes	30 €	lundi	ancien presbytère	4
	Réfection de Sièges	adultes	290 €	jeudi	salle polyvalente	4
	Tricot	adultes	10 €	mercredi	salle Gloriette	5
	Couture (confirmés)	adultes	120 €	mercredi	salle de la Ferme	5
	Couture (débutants)	adultes ados	100 €	samedi	salle de la Ferme	5
	Patine sur bois	adultes	400 €	lundi	salle polyvalente	5
	Broderie et Point de croix	adultes	10 €	mardi	salle de la Ferme	5
Culturelles	Culture et Découvertes	adultes	20 € /sortie	1 fois/mois	-	6
	Généalogie	adultes et + 14 ans	10 €	lundi samedi	maison d'Isabelle	6
	Rencontres en Poésie et Chansons	adultes	10 €	vendredi	salle de la Ferme	6
	Théâtre	adultes	160 €	jeudi	salle polyvalente	7
	Théâtre et jeux d'expression	enfants 7-13 ans	250 €	mercredi	salle polyvalente	7
	Anglais	enfants	240 € (220€ pour le 2 ^e enfant)	mercredi jeudi	salle Aulne	7
Musicales	Éveil musical	enfants 3 à 6 ans	160 €	mercredi	salle polyvalente	8
	Piano	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	8
	Guitare et Guitare basse	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	8

TABLEAU RÉCAP'

	Activité	Public	Cotisation	Quand	Où	Page
Musicales	Batterie	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	8
	Chorale	adultes ados	150 €	jeudi	salle de la Ferme	8
	Technique vocale individuelle	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Aulne	8
Sportives et de bien-être	Pilates	adultes	345 €	lun/mar/ mer/ven	salle de la Ferme	9
	Gym Zen Équilibre	adultes	1 cours 180 €	mardi	salle de la Ferme	9
	Stretching & Pilates Gym Tonus & Pilates	adultes	-30% sur le 2 ^e cours	lundi jeudi	salle polyvalente	9
	Golf	adultes enfants	25 €	tous les jours	réseau U golf	10
	Gym Kiné	adultes	190 €	mercredi	salle polyvalente	10
	Sophrologie	adultes enfants /ados	160 € 290 €	mardi mercredi vendredi	salle Aulne	10
	Marche	adultes	gratuit	mardi vendredi	-	11
	Tennis	enfants adultes	50 € 65 €	à définir	Rocheft Clairefontaine	11
	Tir à l'arc	jeunes adultes	75 € 112 €	samedi	route de Bullion	11
	Atelier libre de Tai Chi Chuan	adultes	10 €	jeudi	salle de la Ferme	12
	Canne et Bâton	adultes ados	10 €	mardi	salle polyvalente	12
	Do-in et Shiatsu	adultes	à définir	à définir	à définir	12
Ludiques	Scrabble	adultes ados	10 €	vendredi	salle Aulne	13
	Jeux de société	ados jeunes adultes	15 €	vendredi	salle de la Ferme	13
	Billard Français	adultes et > 14 ans	30 €	tous les jours	ancien presbytère	14
	Jardin potager « Les petites pousses »	adultes enfants	10 €	tous les jours	jardin de l'Union	14
	Bridge	adultes	15 €	lundi	salle de la Ferme	14

MERCI À NOS PARTENAIRES



L'Hibernie
Chambres d'hôtes d'exception
7 rue de la Pie
Rocheport-en-Yvelines
01 30 59 55 71 / 06 71 21 57 72
l-hibernie.fr



Restaurant L'Escu de Rohan
15 rue Guy le Rouge
Rocheport-en-Yvelines
01 30 41 31 33
lescuderohan.com



Océanys Beauté
22 route de Rocheport
Longvilliers
01 30 59 59 47



Garage Motrio
53 rue Guy le Rouge
Rocheport-en-Yvelines
garagerocheportautomobile78@gmail.com



La Pétrie
Boulangerie - Pâtisserie
38 rue Guy le Rouge
Rocheport-en-Yvelines
01 30 41 31 30



Le Nid de Rocheport
Chambres d'hôtes de charme
34 rue Guy le Rouge
Rocheport-en-Yvelines
01 78 97 02 82 / 06 13 24 50 99
lenidderocheport.fr



Golf Château de Rocheport
1 route de la Bête
Rocheport-en-Yvelines
01 30 41 31 81



Mairie de Rocheport-en-Yvelines
mairie-rocheportenyvelines.fr



Mairie de Longvilliers
longvilliers-yvelines.fr



Conseil départemental des Yvelines



INFOS PRATIQUES

Comment s'inscrire ?

Pour vous inscrire à une ou plusieurs activités, il vous est demandé de régler :

- d'une part, **l'adhésion à l'UNION de Rocheport et Longvilliers**,
- d'autre part, **la cotisation à vos activités**.

Vous pouvez régler par chèque ou par carte bancaire.

Vous souhaitez payer en 3 fois, en chèque ou en CB ? C'est possible pour les cotisations supérieures à 100 € (le 1^{er} règlement par chèque doit inclure le montant de l'adhésion à l'UNION).

Plusieurs possibilités pour s'inscrire :

1 - LE JOUR DU FORUM : le samedi 11 septembre de 10h à 17h à la salle polyvalente de Rocheport. Vous y rencontrerez les responsables d'activités et les animateurs. Vous pourrez régler par chèque, en espèces ou par CB.

2 - APRÈS LE FORUM

■ par paiement en ligne par carte bancaire, via le site : www.union-rocheport-longvilliers.fr/infos-pratiques.
L'adhésion à l'UNION et l'inscription aux activités vous seront proposées.

■ par chèque accompagné du bulletin d'inscription à télécharger sur le site www.union-rocheport-longvilliers.fr :

- à envoyer par courrier à l'adresse suivante : UNION, Mairie de Rocheport, Place des Halles, 78730 Rocheport-en-Yvelines
- ou à remettre à l'animateur ou au responsable d'activités lors de la première séance.

Tarifs d'adhésion à l'UNION 2021-2022 :

Adulte : 20 € - Couple : 32 €

Jeune (-18 ans) et étudiant (-25 ans) : 5 €

Un problème ? Une erreur ?
Contacter l'UNION par courriel unionrl@free.fr

INFOS PRATIQUES

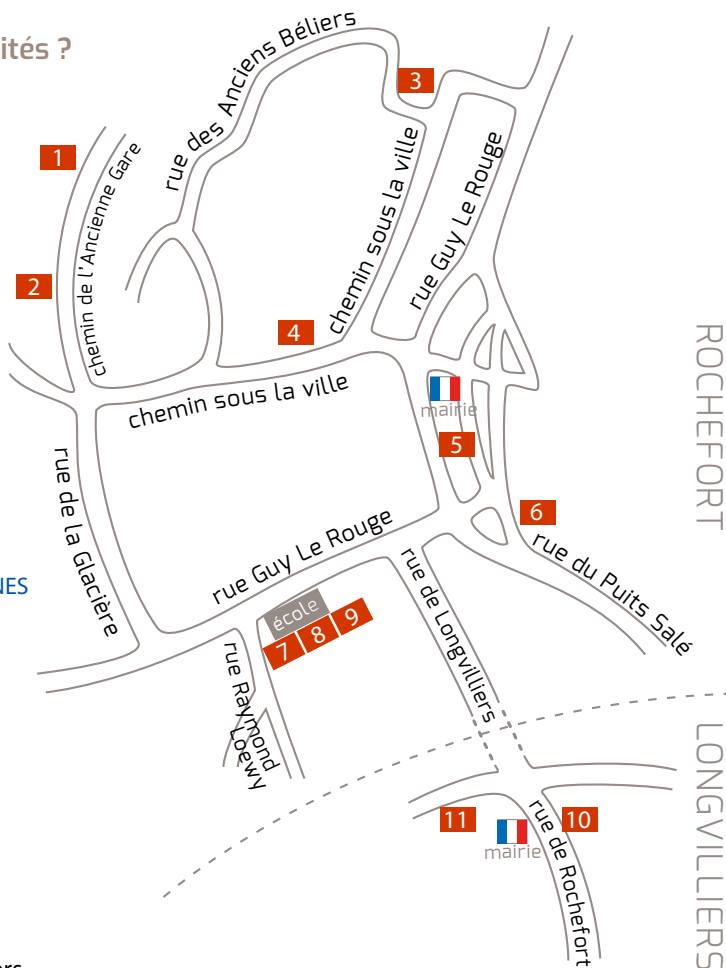
Où trouver vos activités ?

> ROCHEFORT-EN-YVELINES

- 1 - salle polyvalente
- 2 - tennis
- 3 - bibliothèque
- 4 - jardin de l'Union
- 5 - maison d'Isabelle
- 6 - ancien presbytère
- 7 - salle Aulne
- 8 - salle Gloriette
- 9 - salle Rabette

> LONGVILLIERS

- 10 - salle de la Ferme
- 11 - école de Longvilliers



Retrouvez-nous sur : www.union-rochefort-longvilliers.fr
ou contactez-nous : ✉ unionrl@free.fr



Le Trait d'Union est le bulletin d'informations de l'Union de Rochefort et Longvilliers.
Chef de la publication : Jean-Christophe Calmejane - Comité de rédaction :
Commission ACTIVITÉS de l'UNION - Crédit photos : icons8.com - 123rf.com/Chris
Dorney - Conception graphique : effet-immediat.com - Impression : Yesprint.