

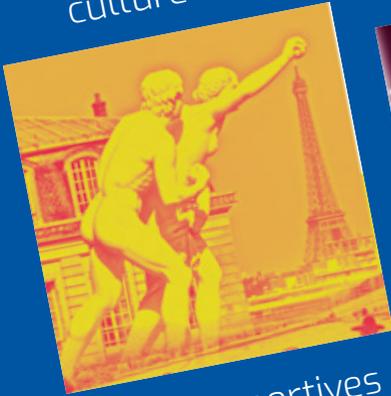
# le TRAIT d'UNION

SAISON  
2022  
2023



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

Activités  
culturelles



Activités  
artistiques  
et manuelles



Activités  
ludiques



Activités sportives  
et de bien-être



Activités  
musicales



ADHÉREZ  
EN LIGNE



Mis à jour 25/05/2022

## AGENDA 2022-2023

## ■ Forum de l'Union

dimanche 4 septembre 2022  
salle des fêtes de Rochefort  
10h-12h30 et 14h30-16h30

## ■ Goûter au Jardin

dimanche 11 septembre  
Jardin de l'Union à Rochefort  
à partir de 15h

Ouvert à tous. Venez déguster les confitures faites à partir des fruits du jardin. En buvant un verre, découvrez aussi les activités du jardin partagé.

## ■ Assemblée Générale

samedi 15 octobre à 10h

## ■ Culture et Découvertes

sous réserve de modifications

► **jeudi 29 septembre** : Journée au Domaine de Sceaux ; Château, Pavillon de l'Aurore, Parc.

► **jeudi 20 octobre** : Musée et Cimetière de Montmartre.

► **jeudi 17 novembre** : Couloirs du Printemps Haussmann : des souterrains aux coupoles, Hôtel de la Monnaie.

## Prochaines expositions :

► **vendredi 7 octobre** : Edvard Munch au Musée d'Orsay

► **vendredi 25 novembre** : Rosa Bonheur au Musée d'Orsay

## SOMMAIRE

Activités artistiques et manuelles	4
Activités culturelles	6
Activités musicales	8
Activités sportives et de bien-être	10
Activités ludiques	14
L'Union pour les Jeunes	15
Tableau Récap'	16
Infos pratiques	18

## Programme des stages

## Paillage en tissu

lundi 24 et mardi 25 octobre 2022  
page 4

## Relooking de meubles

samedi 18 et dimanche 19 février 2023  
page 5

## Généalogie

samedi 1<sup>er</sup> octobre, samedi 19 novembre, samedi 7 janvier  
page 6

## Sophrologie (enfants) :

du 2 au 5 novembre 2022  
page 10

## FACTEUR X

« La politique n'est pas une science exacte. C'est pourquoi, à l'école, j'adorais les mathématiques. Tout en mathématiques était clair pour moi. » Cette citation est de Volodymyr Zelensky, et sans comparaison aucune, je me retrouve pleinement dans ces mots.

À la fin de cette seconde mandature comme Président, je ne peux que constater que les épées de Damoclès, qui menaçaient le futur de l'Union, demeurent à ce jour ! C'est inexorable, les membres du conseil d'administration de notre association en poste depuis des décennies, pour beaucoup, s'épuisent et attendent une relève bien méritée.

Comme pour l'Ukraine avant la guerre, les fondamentaux sont pourtant très bons. Nous sortons de la crise du Covid sans impacts majeurs sur notre trésorerie, avec le même appétit de nos adhérents à se retrouver. Je souhaite au passage tous vous remercier, d'avoir été aussi responsables lors de la pandémie, puisque à ce jour, personne ne semble avoir été contaminé dans le cadre de nos activités.

Comme pour l'Ukraine avant l'invasion, la menace était identifiée, hautement prévisible, et documentée. Nous avons eu la joie d'accueillir Caroline Poyart et Marie Hélène Calmejane qui ont rejoint les rangs des

administrateurs. Cependant il faudrait encore trouver 5 volontaires pour assurer sereinement la continuité de fonctionnement de l'association en 2022-2023.

Comme pour l'Ukraine depuis mars, j'espère que la fatalité sera déjouée par l'enthousiasme de tous à défendre nos valeurs, notre communauté de vie, notre histoire presque séculaire. Alors mes chers adhérents, j'attends de vous que vous fassiez un pas en avant, et que vous donniez un peu de votre temps à notre cause, que vous apportiez vos idées, vos envies, votre combativité.

Comme le Président Zelensky, malgré mon amour pour les mathématiques, je sais que les probabilités ne sont implacables dans leurs résultats, tant que les hypothèses de départ sont figées. Mais le simple changement d'un « facteur X » dans ces hypothèses et la fatalité est renversée !

Ce « facteur X », c'est vous qui lisez ces lignes, c'est votre cœur, c'est votre savoir-faire !

Rejoignez-nous : [jc.calmejane@unionRL.onmicrosoft.com](mailto:jc.calmejane@unionRL.onmicrosoft.com)

Merci.

Jean-Christophe Calmejane,  
Président de l'UNION



## 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 :

Monique CRISTOFOLI  
moniquecristofoli@gmail.com  
06 67 10 17 06

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)

En attente d'un professeur, l'année commencera sous forme d'un atelier libre encadré par des élèves fortes d'une expérience de plusieurs années. Vous possédez une chaise à relooker, un petit fauteuil, venez, nous vous aiderons à lui redonner une seconde vie.

Contact : Martine MERELLE  
06 81 38 18 85  
martine.merelle@gmail.com  
Lieu : salle des fêtes



## Paillage en tissu

adultes, ados  
lundi 24 et mardi 25 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  
legestetapissier@gmail.com

Lieu : salle des fêtes

Prix : 120 € le stage de 2 jours

Contact :

Catherine MARIU - 06 40 25 11 04  
c.mariu@wanadoo.fr

## 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 €

## Tricot



### « D'un fil à l'autre »

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

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 : 150 €

## 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 : 120 €

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 meubles / peinture décorative



1 lundi par mois, 9h-16h  
(9 séances)

Envie de relooker vos meubles et objets en pièce unique ? Sous l'oeil expert et professionnel de Valérie qui vous transmettra ses recettes d'atelier, vous découvrirez de nombreuses techniques de patine traditionnelle ou contemporaine. Vous pouvez aussi vous initier au décor peint, trompe-l'oeil, effets de matière, effets métallisés ... Tout l'art de la peinture décorative à portée de main !

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 des fêtes

Cotisation : 400 €



## Stage de 2 jours Relooking de meubles

Samedi 18 et dimanche 19 février,  
9h30-16h30

Apprenez à relooker un meuble de A à Z : petites réparations, préparation du bois, primaire, peinture, patine, protection vernie. Vous serez épaté par la transformation !

Prix : 120 € le stage de 2 jours

## 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  
Joëlle CAPY  
06 75 47 01 37  
jokpi@orange.fr

Contact : Michel MOULIN  
01 30 47 58 44 - 06 07 68 36 01  
famou78@gmail.com  
Cotisation : 20 € / sortie

## Généalogie Adultes et jeunes à partir de 14 ans



1 lundi par mois 14h-16h  
(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 « débloquer » et progresser dans vos recherches !

Animatrice et contact :

Joëlle CAPY - 06 75 47 01 37  
jokpi@orange.fr

Lieu : Maison d'Isabelle

Cotisation : 10 €



## Stage sur 3 samedis ouvert aux ados

Samedi 1<sup>er</sup> octobre, samedi 19 novembre, samedi 7 janvier  
horaires : 10h-12h et 13h30-16h30  
(de 4 à 8 participants maximum)  
Vous désirez vous lancer dans votre généalogie ? Vous avez commencé votre « arbre » mais vous êtes perdus... Voici un stage de 3 journées pour y prendre ou y reprendre goût. Et trouver réponse à (presque) toutes vos questions.  
Prix : 30 € le stage de 3 jours

## 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 et contact :

Isabelle MENARD - 06 87 71 07 13  
mysabelle@wanadoo.fr

Lieu : salle des fêtes

Cotisation : 160 €

## 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<sup>er</sup> enfant et 220 € pour le 2<sup>e</sup> enfant

## Rencontres en Poésie et Chansons



1 vendredi par mois, 20h30  
(9 séances)

Si vous avez envie d'écrire, de dire, de chanter un poème ou un texte qui vous touche, ou tout simplement d'écouter, venez nous rejoindre : dans un esprit de partage bienveillant, chaque soirée à thème réunit passionnés et amateurs des belles lettres de la langue française.

Animateur :

Les participants à tour de rôle

Contacts :

Pierre CAPY - 06 76 83 32 34  
pierre.capy2@orange.fr  
Catherine GABANELLE  
catherine.gabanelle@yahoo.fr  
Gérard LÉCUYER - 06 76 09 63 47  
gerardyves.lecuyer@wanadoo.fr  
Lieu : bibliothèque de Rochefort  
Cotisation : 10 €

Pour toutes les activités musicales :  
 Contact : Catherine MARIU  
 06 40 25 11 04  
 c.mariu@wanadoo.fr

**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.

Animateur : 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.

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

**Éveil musical**  
 enfants de 3 à 5/6 ans 

jeudi 17h à 17h45

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 de la Ferme  
 Cotisation : 160 €

**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 !

Animateur : 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...

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

**Technique vocale individuelle**  
 enfants, ados, adultes 

jeudi 19h  
 (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.

Animateur : Dominique BRETECHER  
 07 83 48 10 27 - dbretecher2@gmail.com  
 Lieu : salle de la Ferme  
 Cotisation : adultes 500 € - enfants 450 €

Nouveau

**Atelier Rock**  
 enfants/ados de 6 à 16 ans 

Jours et horaires à déterminer

Ce nouvel Atelier Rock permet de se lancer à la batterie, à la guitare, à la basse (sans solfège), ainsi qu'au chant pour interpréter les standards de la musique pop-rock des années 70 à nos jours, de AC/DC à Zeppelin. Les enfants enregistrent eux-mêmes tous les instruments et les voix de la chanson qu'ils ont choisie. Le but est de se produire à l'occasion de petits concerts !

Animateur : Christophe AUBERT  
 06 32 90 71 89 - lordkris007@yahoo.com  
 Lieu : salle Rabette  
 Cotisation : 250 €

Nouveau

**Ukulélé**  
 adultes/ados 

Jours et horaires à déterminer

Envie d'apprendre la musique ? Découvrez le ukulélé, l'instrument idéal pour commencer sans stress et sans solfège. Le ukulélé a quatre cordes, voilà qui simplifie grandement les accords, comparé à la guitare !

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

## Sophrologie



10 séances à l'année (1h15/mois)

Adultes : mardi 19h15-20h30

Enfants / Ados : jour et heure à ajuster  
en fonction de la demande

Séance d'essai gratuite en septembre

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 135 €  
enfants / ados 240 €

**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.



### Stage enfants

du 2 au 5 novembre (vacances de la Toussaint) : « **Apprendre à maîtriser son attention** »

1h30/jour : 90 € le stage

## 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<sup>e</sup> personne 15 €. Elle permet de bénéficier des conditions et tarifs préférentiels.

## 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 des fêtes (en extérieur quand le temps le permet)

Cotisation : 10 €

## Tennis enfants / adultes



### Accès aux terrains et cours de tennis

Adhérez au Club de Tennis de Rochefort/Longvilliers pour accéder librement aux terrains de tennis situés à Rochefort !

Des cours sont dispensés pour les enfants le mercredi matin par notre entraîneur Philippe Pourret. Les adultes peuvent suivre des cours à Bonnelles en partenariat avec le TC2B (Tennis Club Bullion Bonnelles).

Contact :

Caroline POYART - 06 76 38 61 89  
caroline\_poyart@yahoo.fr

Cotisation : à partir de septembre 2022, gratuité des cotisations en attendant la rénovation des courts ! Seule la licence de tennis (auprès de la FFT via le club) est obligatoire.

## Tir à l'arc enfants, ados, adultes



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)

## 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'1h30 à 2 heures dans des parcours variés mettant en valeur la diversité des panoramas alentours. Des photos des marches récentes et plus d'informations sur quelques parcours sont présentées sur le site de l'UNION, activité « marche ». 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](mailto:marc-yvonne.henry@wanadoo.fr)  
 Lieu : RDV au départ de la marche à 9H15  
 Cotisation : gratuite

## 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 :  
 Jacqueline DAELE - 06 18 72 51 45  
[jdaele@orange.fr](mailto:jdaele@orange.fr)  
 Lieu : salle des fêtes  
 Cotisation : 190 €

## 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](mailto:ilaboriegodeau@bbox.fr)  
 Contact :  
 Rosine FAILLIOT - 06 30 01 00 61  
[failliot.rosine@orange.fr](mailto:failliot.rosine@orange.fr)  
 Lieu : salledes fêtes  
 Cotisation : 180 € pour 1 cours par semaine, -30% sur un 2<sup>e</sup> 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](mailto:ilaboriegodeau@bbox.fr)  
 Contact :  
 Rosine FAILLIOT - 06 30 01 00 61  
[failliot.rosine@orange.fr](mailto:failliot.rosine@orange.fr)  
 Lieu : salle de la Ferme  
 Cotisation : 180 € pour 1 cours par semaine, -30% sur un 2<sup>e</sup> 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](mailto:ilaboriegodeau@bbox.fr)  
 Contact :  
 Claudine WICHLACZ - 06 07 26 54 11  
[claudinewichlacz@icloud.com](mailto:claudinewichlacz@icloud.com)  
 Lieu : salle de la Ferme  
 Cotisation : 345 €

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

**fpmp**  
 Fédération Française  
 des Pilates

**Jeux de société**  
ados, jeunes, adultes



1 vendredi par mois 20h30-22h30

Découvrir de nouveaux jeux de société, ceux du XXI<sup>e</sup> 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 €

**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 €

**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 €

**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 :

Michelle VINCENT - 06 20 88 85 92

mickylaboulette@gmail.com

Lieu : jardin de l'Union

Cotisation : 10 €

L'Union pour les JEUNES

page  
4-5

Couture  
Paillage  
tissu (ados)

page  
6-7

Généalogie  
(> 14 ans)  
Anglais

page  
10-11

Tennis  
Tir à l'arc  
Canne et Bâton  
(> 14 ans)  
Sophrologie

Les enfants  
et les jeunes  
à l'Union,  
quelles activités  
choisir ?

page  
8-9

Eveil musical  
(3 à 5/6 ans)

Guitare  
Piano  
Batterie

Chorale (ados)  
Technique vocale  
individuelle  
Atelier Rock  
Ukulélé

page  
14

Billard (> 14 ans)  
Jeux de société (ados)  
Jardin Potager  
(> 7 ans)

# TABLEAU RÉCAP'

	Activité	Public	Cotisation	Quand	Où	Page
Artistiques et Manuelles	Atelier libre de Dessin et Peinture	adultes	30 €	lundi	ancien presbytère	4
	Broderie et Point de croix	adultes	10 €	mardi	salle de la Ferme	4
	Réfection de Sièges	adultes	à définir	jeudi	salle des fêtes	4
	Tricot	adultes	10 €	mercredi	salle Gloriette	5
	Couture (confirmés)	adultes	150 €	mercredi	salle de la Ferme	5
	Couture (débutants)	adultes ados	120 €	samedi	salle de la Ferme	5
	Patine sur meubles / peinture décorative	adultes	400 €	lundi	salle des fêtes	5
	Culturelles	Culture et Découvertes	adultes	20 € /sortie	1 fois/mois	-
Généalogie		adultes et + 14 ans	10 €	lundi	Maison d'Isabelle	6
Rencontres en Poésie et Chansons		adultes	10 €	vendredi	Bibliothèque de Rochefort	7
Théâtre		adultes	160 €	jeudi	salle des fêtes	7
Anglais		enfants	240 € (220 € pour le 2 <sup>e</sup> enfant)	mercredi jeudi	salle Aulne	7
Musicales	Éveil musical	enfants 3 à 6 ans	160 €	jeudi	salle de la Ferme	8
	Piano	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	8
	Guitare et Guitare basse	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	8
	Chorale	adultes ados	150 €	jeudi	salle de la Ferme	8
	Atelier Rock	enfants ados	250 €	à définir	salle Rabette	9
	Ukulélé	ados adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	9
	Batterie	enfants adultes	450 € 500 €	à définir	salle Rabette	9
	Technique vocale individuelle	enfants adultes	450 € 500 €	jeudi	salle de la Ferme	9

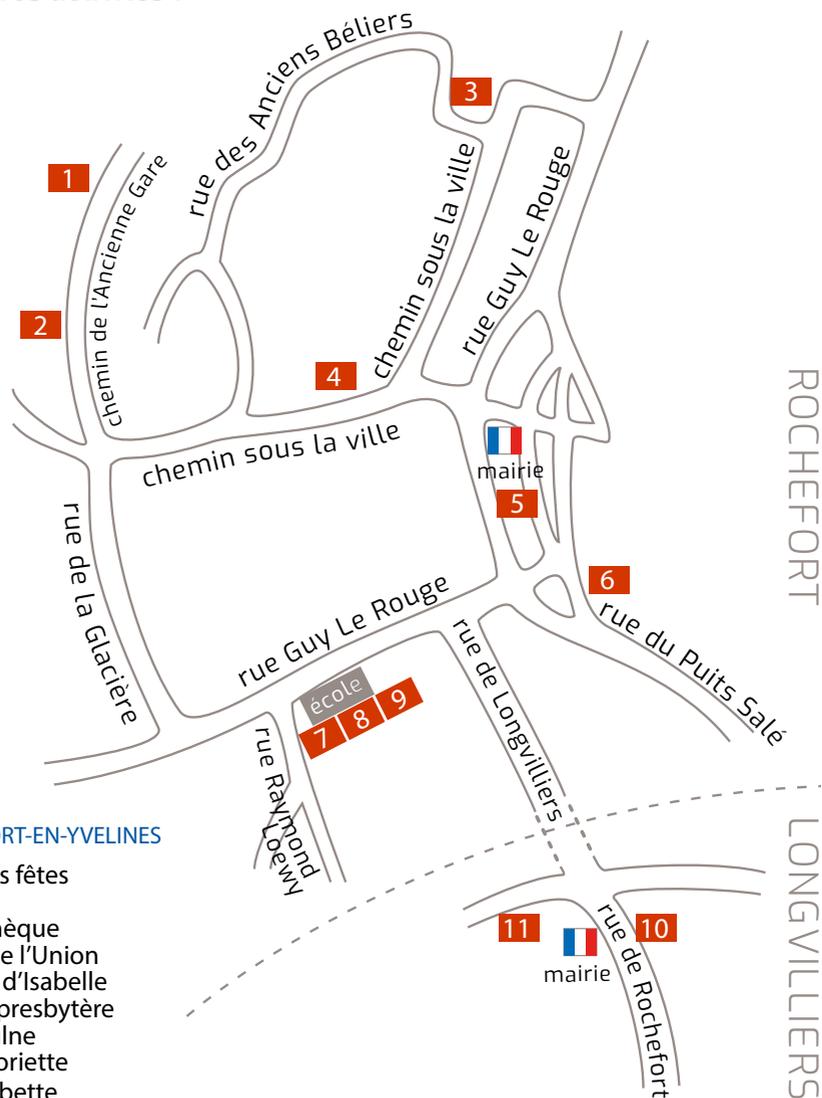
# TABLEAU RÉCAP'

	Activité	Public	Cotisation	Quand	Où	Page
Sportives et de bien-être	Sophrologie	adultes enfants /ados	135 € 240 €	à définir	salle Aulne	10
	Golf	adultes enfants	25 €	tous les jours	réseau U golf	10
	Tennis	enfants adultes	gratuit	à définir	Rochefort Clairefontaine	11
	Tir à l'arc	jeunes adultes	75 € 112 €	samedi	route de Bullion	11
	Canne et Bâton	adultes ados	10 €	mardi	salle des fêtes	11
	Gym Kiné	adultes	190 €	mercredi	salle des fêtes	12
	Marche	adultes	gratuit	mardi vendredi	-	12
	Pilates	adultes	345 €	lun/mar/mer/ven	salle de la Ferme	13
	Gym Zen Équilibre	adultes	1 cours 180 €	mardi	salle de la Ferme	13
	Stretching & Pilates Gym Tonus & Pilates	adultes	-30% sur le 2 <sup>e</sup> cours	lundi jeudi	salle des fêtes	13
Ludiques	Jeux de société	ados jeunes adultes	15 €	vendredi	salle de la Ferme	14
	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
Stages	Paillage en tissu	ados/ adultes	120 €	24-25 octobre	salle des fêtes	4
	Relooking de meubles	adultes	120 €	18-19 février	salle des fêtes	5
	Généalogie	ados/ adultes	30 €	1 <sup>er</sup> oct., 19 nov., 7 janv	Maison d'Isabelle / salle de la Ferme	6
	Sophrologie	enfants	90 €	du 2 au 5 novembre	salle Aulne	10

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.

# INFOS PRATIQUES

## Où trouver vos activités ?



### > ROCHEFORT-EN-YVELINES

- 1 - salle des fêtes
- 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

# 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 Rochefort 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<sup>er</sup> règlement par chèque doit inclure le montant de l'adhésion à l'UNION).

Plusieurs possibilités pour s'inscrire :

**1 - LE JOUR DU FORUM :** le dimanche 4 septembre de 10h à 12h30 et de 14h30 à 16h30 à la salle des fêtes de Rochefort. 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-rochefort-longvilliers.fr/infos-pratiques](http://www.union-rochefort-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-rochefort-longvilliers.fr](http://www.union-rochefort-longvilliers.fr) :

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

### Tarifs d'adhésion à l'UNION 2022-2023 :

Adulte : 20 € - Couple : 32 €

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

Un problème ? Une erreur ?

Contactez l'UNION par courriel [unionrl@free.fr](mailto:unionrl@free.fr)

# NOS PARTENAIRES



**Mairie de Rochefort-en-Yvelines**

[mairie-rochefortenyvelines.fr](http://mairie-rochefortenyvelines.fr)



**Mairie de Longvilliers**

[longvilliers-yvelines.fr](http://longvilliers-yvelines.fr)



**Conseil départemental des Yvelines**

*Si vous souhaitez devenir partenaire de l'UNION en soutenant l'association  
et apparaître sur notre site et sur le «Trait d'Union»,  
contactez-nous : ✉ [unionrl@free.fr](mailto:unionrl@free.fr)*

Retrouvez-nous sur :

[www.union-rochefort-longvilliers.fr](http://www.union-rochefort-longvilliers.fr)

ou contactez-nous : ✉ [unionrl@free.fr](mailto: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-immédiat.com - Impression : Yesprint.