

Activités sportives, artistiques et  
culturelles  
pour enfants et adultes, à Cernex



# PROGRAMME

## 2022/2023



**INSCRIPTIONS**  
Vendredi 9 septembre 2022  
de 17h à 19h  
à la salle des fêtes de Cernex

Contact : [arbre-a-palabres@hotmail.fr](mailto:arbre-a-palabres@hotmail.fr)  
Chef-lieu – 38 rue du château – 74350 CERNEX

# PROGRAMME ENFANTS ET ADOS

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR
<b>Activités artistiques</b>					
<b>COUTURE</b> (max. 5 élèves)	Lundi Mardi Jeudi	17h-18h30 17h-18h30 17h-18h30	A partir du CE2	350 € + 50 € de matériel (fourni)	Estelle Duret
<b>ATELIER ARTISTIQUE AVEC MARIELLE</b> (max. 6 élèves)	Mardi	16h30*-18h15 18h30-20h30	Du CE1 au CM2 A partir du collège	385 € 420 €	Marielle Horsten
<b>ATELIER ARTISTIQUE AVEC LUCILLE</b> (max. 7 élèves)	Mercredi	13h-14h30 14h45-16h45 17h-19h	CP/CE1/CE2 CE2/CM1/CM2 Collège/lycée	215 € 280 € 280 €	Lucille De Calignon
<b>Activités sportives</b>					
<b>JUDO</b> (max. 12 élèves)	Lundi	16h30*-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30	GS/CP CE1/CE2 CM1/CM2	150 €	Aurélia Bouvier
<b>DANSE</b> (max. 12 élèves)	Mardi	16h30*-17h30	Du CE2 au CM2	200 €	Rosa Personnaz
<b>GYM KIDS</b> (Maternelles max. 10 élèves, primaires max. 12 élèves)	Mercredi Mercredi Jeudi Vendredi Vendredi	9h-9h45 9h45-10h30 17h-18h 17h-18h 18h-19h	PS/MS MS/GS CP/CE1 débutants CE1/CE2/CM1 avancés CE2 au CM1 débutants	180 €	Aurore Tourneux
<b>ACRO-GYM</b> (Gym pyramide sur tapis de sol)	Vendredi	19h-20h	Du CM2 à la 5e	180 €	Aurore Tourneux
<b>Activités musicales</b>					
<b>EVEIL A LA MUSIQUE</b> <b>Année 1</b> (max. 8) <b>Année 2/3</b> (max. 8) – éveil & approche du piano	Jeudi Lundi	16h30*-17h30 16h30*-17h30	A partir de la MS Groupes à définir selon le niveau	180 €	Tiphaine Capron
<b>PETITS MUSICIENS</b> Découverte et pratique de 4 instruments au cours de l'année (max. 5)	Jeudi	17h30-18h30	CE1/CE2	280 €	Tiphaine Capron
<b>CHANT</b>	Mercredi	11h-12h	Du CE1 au CM2	180 €	Bruno Fontana
<b>EVEIL MUSICAL BEBE</b> Découverte rythmique et mélodique (max. 6)	Un samedi sur deux	10h-10h45	De 6 mois à 3 ans (âge pré-scolaire)	110 €	Mathilde Laroussi

\* Pour les cours de 16h30, les enfants sont récupérés par les professeurs AAP dans la cour de l'école à la fin de la classe ; ils prennent leur goûter tiré du sac avant de démarrer l'activité à 16h45.

## PROGRAMME ADULTES (DES 16 ANS)

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR
<b>Activités artistiques</b>					
COUTURE (max. 6 élèves)	Lundi	17h-18h30	Tous niveaux	350 € + 50 € de matériel (fourni)	Estelle Duret
	Mardi	17h-18h30			
	Jeudi	17h-18h30			
ATELIER ARTISTIQUE AVEC MARIELLE (max. 6 élèves)	Mardi	18h30-20h30	Ados/adultes	420 €	Marielle Horsten
<b>Activités sportives</b>					
PILATES	Lundi	14h30-15h30	Tous niveaux	200 €	Yasmine Said
	Vendredi	9h45-10h45			
YOGA VINYASA YIN YANG FLOW (mix de Vinyasa et Yin yoga) YOGA VINYASA	Lundi	18h30-19h30	Tous niveaux	200 €	Clélia Navenot
	Lundi	19h35-20h35			
	Vendredi	8h30-9h30			
FITNESS	Mercredi	10h45 -12h	Tous niveaux	220 €	Aurore Tourneux

## Infos pratiques

- Signature du règlement lors de l'inscription.
- Les cours commencent **le 19 septembre 2022** et finissent **le 23 juin 2023** (sauf exception).
- Pour les cours de 16h30, les enfants sont récupérés par les professeurs AAP dans la cour de l'école à la fin de la classe ; ils prennent leur goûter tiré du sac avant de démarrer l'activité à 16h45.
- Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.
- Le nombre de places pour chaque cours est limité. Aucune pré-inscription ne sera accordée.
- Les inscriptions se font par ordre d'arrivée ; en cas de besoin une liste d'attente sera mise en place.
- L'association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre d'inscrits est insuffisant.
- Toute inscription est considérée comme définitive à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2022.

## Paiement

- Au coût des activités, il faut ajouter l'adhésion annuelle à l'association (20 € par famille de la commune ; 30 € par famille hors de la commune)
- Les cotisations pour les activités sont à régler dès l'inscription en septembre (en espèces ou par chèque – un chèque global pour l'ensemble des activités).
- Possibilité de fractionner les paiements.

**Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle année 2022-2023 !**

# NOUVELLES ACTIVITES POUR CETTE ANNEE

## ACROGYM

L'acrogym est une activité gymnique artistique, qui mélange chorégraphie, gymnastique au sol et pyramide humaine. Il est possible de créer un enchaînement de plusieurs pyramides afin de constituer un enchaînement chorégraphique. On peut les réaliser à deux, à trois, à 4 et même plus. On dit alors que ce sont des duos, des trios, des quatuors...

**L'acrogym est une activité mixte, c'est à dire qu'elle est aussi bien pratiquée par les garçons que par les filles.**

Chaque équipe est composée de **voltigeurs**, de **porteurs** et de **pareurs**.

Le **voltigeur** est celui qui participe à une forme corporelle en utilisant appui, équilibre ou saut avec une autre personne.



## ATELIER ARTISTIQUE AVEC LUCILLE



Je vous propose des ateliers d'arts plastiques. Il s'agit de travailler l'imaginaire des enfants à travers différentes techniques : Peinture, dessin, gravure, reliure, collage.... Mon intention est de leur donner confiance en leur créativité et de ne pas focaliser uniquement sur la technique pure. Je fonctionne par "projets" qui durent sur plusieurs séances, en les invitant à avoir une méthodologie : intention, recherches, croquis, réalisation au propre. Un projet dans l'année est plus spécifiquement orienté sur le dessin pur. Tout le reste de l'année ce sera des projets mixant différents outils, donc la méthode, la créativité et l'imaginaire sont mis en avant. Mes outils préférés sont la gravure et la reliure que je revisite avec les enfants.

## ATELIER ARTISTIQUE AVEC MARIELLE

### Cours créatifs par le dessin, peinture et 3D.

Ce cours s'adresse à tous débutants ou avancés, enfants, adolescents et adultes.

Ce cours vise à explorer et à stimuler l'imagination créative.

Développer dans le non-jugement sa créativité et son propre langage artistique. Dans la joie et à son rythme. Marielle vous proposera tout au long de l'année différents exercices et discussions. Nous utiliserons des encres, fusains, pastels, crayons, aquarelle, gouache et acrylique, sur différents supports et matériaux.

Ce qui compte c'est l'envie de déployer sa créativité et de commencer ou poursuivre une aventure créatrice ce qui demande de s'ouvrir, d'approfondir, d'entrer en silence pour se relier à nous-mêmes.



**Activités sportives, artistiques et  
culturelles  
pour enfants et adultes, à Cernex**



# PROGRAMME

## 2022/2023



**INSCRIPTIONS**  
**Vendredi 9 septembre 2022**  
**de 17h à 19h**  
**à la salle des fêtes de Cernex**

Contact : [arbre-a-palabres@hotmail.fr](mailto:arbre-a-palabres@hotmail.fr)  
Chef-lieu – 38 rue du château – 74350 CERNEX

# PROGRAMME ENFANTS ET ADOS

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR
<b>Activités artistiques</b>					
<b>COUTURE</b> (max. 5 élèves)	Lundi Mardi Jeudi	17h-18h30 17h-18h30 17h-18h30	A partir du CE2	350 € + 50 € de matériel (fourni)	Estelle Duret
<b>ATELIER ARTISTIQUE AVEC MARIELLE</b> (max. 6 élèves)	Mardi	16h30*-18h15 18h30-20h30	Du CE1 au CM2 A partir du collège	385 € 420 €	Marielle Horsten
<b>ATELIER ARTISTIQUE AVEC LUCILLE</b> (max. 7 élèves)	Mercredi	13h-14h30 14h45-16h45 17h-19h	CP/CE1/CE2 CE2/CM1/CM2 Collège/lycée	215 € 280 € 280 €	Lucille De Calignon
<b>Activités sportives</b>					
<b>JUDO</b> (max. 12 élèves)	Lundi	16h30*-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30	GS/CP CE1/CE2 CM1/CM2	150 €	Aurélia Bouvier
<b>DANSE</b> (max. 12 élèves)	Mardi	16h30*-17h30	Du CE2 au CM2	200 €	Rosa Personnaz
<b>GYM KIDS</b> (Maternelles max. 10 élèves, primaires max. 12 élèves)	Mercredi Mercredi Jeudi Vendredi Vendredi	9h-9h45 9h45-10h30 17h-18h 17h-18h 18h-19h	PS/MS MS/GS CP/CE1 débutants CE1/CE2/CM1 avancés CE2 au CM1 débutants	180 €	Aurore Tourneux
<b>ACRO-GYM</b> (Gym pyramide sur tapis de sol)	Vendredi	19h-20h	Du CM2 à la 5e	180 €	Aurore Tourneux
<b>Activités musicales</b>					
<b>EVEIL A LA MUSIQUE</b> <b>Année 1</b> (max. 8) <b>Année 2/3</b> (max. 8) – éveil & approche du piano	Jeudi Lundi	16h30*-17h30 16h30*-17h30	A partir de la MS Groupes à définir selon le niveau	180 €	Tiphaine Capron
<b>PETITS MUSICIENS</b> Découverte et pratique de 4 instruments au cours de l'année (max. 5)	Jeudi	17h30-18h30	CE1/CE2	280 €	Tiphaine Capron
<b>CHANT</b>	Mercredi	11h-12h	Du CE1 au CM2	180 €	Bruno Fontana
<b>EVEIL MUSICAL BEBE</b> Découverte rythmique et mélodique (max. 6)	Un samedi sur deux	10h-10h45	De 6 mois à 3 ans (âge pré-scolaire)	110 €	Mathilde Laroussi

\* Pour les cours de 16h30, les enfants sont récupérés par les professeurs AAP dans la cour de l'école à la fin de la classe ; ils prennent leur goûter tiré du sac avant de démarrer l'activité à 16h45.

## PROGRAMME ADULTES (DES 16 ANS)

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR
<b>Activités artistiques</b>					
<b>COUTURE</b> (max. 6 élèves)	Lundi	17h-18h30	Tous niveaux	350 € + 50 € de matériel (fourni)	Estelle Duret
	Mardi	17h-18h30			
	Jeudi	17h-18h30			
<b>ATELIER ARTISTIQUE AVEC MARIELLE</b> (max. 6 élèves)	Mardi	18h30-20h30	Ados/adultes	420 €	Marielle Horsten
<b>Activités sportives</b>					
<b>PILATES</b>	Lundi	14h30-15h30	Tous niveaux	200 €	Yasmine Said
	Vendredi	9h45-10h45			
<b>YOGA VINYASA</b> <b>YIN YANG FLOW</b> (mix de Vinyasa et Yin yoga) <b>YOGA VINYASA</b>	Lundi	18h30-19h30	Tous niveaux	200 €	Clélia Navenot
	Lundi	19h35-20h35			
	Vendredi	8h30-9h30			
<b>FITNESS</b>	Mercredi	10h45 -12h	Tous niveaux	220 €	Aurore Tourneux

## Infos pratiques

- Signature du règlement lors de l'inscription.
- Les cours commencent **le 19 septembre 2022** et finissent **le 23 juin 2023** (sauf exception).
- Pour les cours de 16h30, les enfants sont récupérés par les professeurs AAP dans la cour de l'école à la fin de la classe ; ils prennent leur goûter tiré du sac avant de démarrer l'activité à 16h45.
- Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.
- Le nombre de places pour chaque cours est limité. Aucune pré-inscription ne sera accordée.
- Les inscriptions se font par ordre d'arrivée ; en cas de besoin une liste d'attente sera mise en place.
- L'association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre d'inscrits est insuffisant.
- Toute inscription est considérée comme définitive à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2022.

## Paiement

- Au coût des activités, il faut ajouter l'adhésion annuelle à l'association (20 € par famille de la commune ; 30 € par famille hors de la commune)
- Les cotisations pour les activités sont à régler dès l'inscription en septembre (en espèces ou par chèque – un chèque global pour l'ensemble des activités).
- Possibilité de fractionner les paiements.

**Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle année 2022-2023 !**

# NOUVELLES ACTIVITES POUR CETTE ANNEE

## ACROGYM

L'acrogym est une activité gymnique artistique, qui mélange chorégraphie, gymnastique au sol et pyramide humaine. Il est possible de créer un enchaînement de plusieurs pyramides afin de constituer un enchaînement chorégraphique. On peut les réaliser à deux, à trois, à 4 et même plus. On dit alors que ce sont des duos, des trios, des quatuors...

**L'acrogym est une activité mixte, c'est à dire qu'elle est aussi bien pratiquée par les garçons que par les filles.**

Chaque équipe est composée de **voltigeurs**, de **porteurs** et de **pareurs**.

Le **voltigeur** est celui qui participe à une forme corporelle en utilisant appui, équilibre ou saut avec une autre personne.



## ATELIER ARTISTIQUE AVEC LUCILLE



Je vous propose des ateliers d'arts plastiques. Il s'agit de travailler l'imaginaire des enfants à travers différentes techniques : Peinture, dessin, gravure, reliure, collage.... Mon intention est de leur donner confiance en leur créativité et de ne pas focaliser uniquement sur la technique pure. Je fonctionne par "projets" qui durent sur plusieurs séances, en les invitant à avoir une méthodologie : intention, recherches, croquis, réalisation au propre. Un projet dans l'année est plus spécifiquement orienté sur le dessin pur. Tout le reste de l'année ce sera des projets mixant différents outils, donc la méthode, la créativité et l'imaginaire sont mis en avant. Mes outils préférés sont la gravure et la reliure que je revisite avec les enfants.

## ATELIER ARTISTIQUE AVEC MARIELLE

### Cours créatifs par le dessin, peinture et 3D.

Ce cours s'adresse à tous débutants ou avancés, enfants, adolescents et adultes.

Ce cours vise à explorer et à stimuler l'imagination créative.

Développer dans le non-jugement sa créativité et son propre langage artistique. Dans la joie et à son rythme. Marielle vous proposera tout au long de l'année différents exercices et discussions. Nous utiliserons des encres, fusains, pastels, crayons, aquarelle, gouache et acrylique, sur différents supports et matériaux.

Ce qui compte c'est l'envie de déployer sa créativité et de commencer ou poursuivre une aventure créatrice ce qui demande de s'ouvrir, d'approfondir, d'entrer en silence pour se relier à nous-mêmes.

