

Stages des vacances d'été - enfants, adolescents et adultes

Début des inscriptions : samedi 15 juin au Bureau Information Jeunesse

ADOLESCENTS ET ADULTES

Du lundi 1er au vendredi 5 juillet

- **Dessin** | *Carnet de voyage, le dessin au fil des jours* | animé par Anne Ferreira Ghelfenstein

Dès 11 ans | 14H-17H | Extérieur et salle d'arts plastiques | 66 à 120 € selon Q.F

Lors de balades dans Rambouillet, les stagiaires prendront des croquis sur le vif et remonteront à l'atelier pour finaliser leur travail. Le dessin, la peinture, le collage seront abordés pour cette création de carnet de voyage.

Samedi 6 et dimanche 7 juillet

- **Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 PSC1**

À partir de 16 ans | Samedi 9h-12h et 13h-17h / Dimanche 9h-12h | MJC | 44 à 80 € selon Q.F. * + adhésion à la MJC/CS de 14€

Ce stage, dispensé par des sapeurs-pompiers, permet d'apprendre les gestes pour protéger, alerter et secourir une victime. Il débouche sur l'obtention du certificat de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1, anciennement AFPS).

lundi 8 juillet

- **Formation baby-sitting (10 places)** | Formateurs : Informatrice Jeunesse et équipe de la PMI

À partir de 16 ans | 10H-13H et 14H-17H | Foyer matin et salle jaune après-midi | Gratuit hors adhésion MJC/CS de 14 €

Futurs «baby-sitters», ce stage vous apporte les informations pratiques et théoriques nécessaires pour la garde d'enfants : les soins et l'hygiène, le développement et le rythme de l'enfant, les activités ludiques, mais aussi la prévention des risques domestiques sans oublier toute la partie administrative qui s'y rapporte : droit du travail, rémunération, chèques emploi services universels, etc.

ENFANTS/ADOLESCENTS

Du lundi 8 au vendredi 12 juillet

- **Danse hip-hop** | Initiation | prof. Tai

7/10 ans | 10H-11H30 | Salle de danse | 33 à 60 € selon Q.F. *

Les enfants apprendront de courtes séquences de danse faciles à mémoriser, à partir desquelles ils pourront ajouter leurs propres éléments en fonction de leur inspiration. Une approche à la fois technique et créative du New style que les proches pourront découvrir en fin de stage.

Tenue à prévoir : des vêtements de sport confortables et des baskets propres.

- **Trottinette débutants** | prof. Antoine Crivelli

À partir de 8 ans | 10H-11H30 | Skate Park | 33 à 60 € selon Q.F. *

Les riders s'initieront à la pratique de la trottinette sur les modules du skate park ou confirmeront leurs acquis. Après un rappel des règles de sécurité, ils apprendront à enchaîner figures et drops en tous genres. Le stage se clôturera sur une démonstration des stagiaires.

Protections obligatoires. Prêt de matériels possible mais limité.

- **Couture** | Mon sac de plage | prof. Lydie Lardoux

8/11 ans | 14H-16H | salle couture - Pôle Marie-France Faure au 67 rue Dreyfus | 44 à 80 € selon Q.F.*

Les enfants profiteront de ce stage pour se préparer aux grandes vacances. Ils apprendront à manier, les ciseaux, les aiguilles et la machine à coudre. Encadrés par leur professeur, ils développeront avec patience des compétences manuelles et créatives en réalisant un sac de plage personnalisé avec des feutres et peintures textiles !

Matériel à prévoir : règle, crayon papier, gomme et ciseaux pour le papier.

- **Ateliers Nature** | prof. Solène Boivin

5/8 ans | 10H30-12H | Temple | 33 à 60 € selon Q.F. *

Chaque jour un atelier différent et ludique durant lequel les enfants partiront à la découverte de la nature. Au programme de ces cinq jours de stage, les ailes, les insectes, les étoiles et constellations, la fabrication d'un herbier et pour finir un rallye autour de la MJC qui permettra aux enfants d'observer la nature qui les entourent.

- **Yoga little kids** | prof. Ingy Ganga

3/5 ans | 16H15-17H15 | Salle de danse | 22 à 40 € selon Q.F.

Un éveil corporel ludique avec des postures de yoga choisies pour conter histoires et mimer des animaux. Un moyen de jouer tout en se concentrant. Ensemble, ils dessineront et colorieront également des mandalas avec une approche au ralenti afin de découvrir le plaisir de la lenteur. Ils apprendront à s'approcher d'autres enfants avec douceur et à se détendre sur une musique indienne pour entrer dans l'été.

Les parents sont invités à participer aux quinze dernières minutes de la dernière séance.

Tapis de Yoga fournis. Tenue souple et petite couverture/plaid à prévoir.

- **Yoga Big kids** | prof. Ingy Ganga

6/10 ans | 15H-16H | Salle de danse | 22 à 40 € selon Q.F.

Guidés par Ingy Ganga, les enfants créeront un enchaînement des postures de Hatha Yoga, avec le retour à une respiration profonde dès que le rythme du coeur s'emballe et termineront par une relaxation sur une musique indienne pour entrer dans l'été.

Ensemble, ils dessineront et colorieront également des mandalas avec une approche au ralenti afin de découvrir le plaisir de la lenteur. Autant d'outils qu'ils pourront utiliser ensuite dans leur quotidien, à l'école comme à la maison !

Attention, pour la dernière séance du vendredi changement d'horaires : 17h30 à 18h30.

Les parents sont invités à participer aux quinze dernières minutes de cette dernière séance.

Tapis de Yoga fournis. Tenue souple et petite couverture/plaid à prévoir.

Jeudi 29 août

Stages d'entraide scolaire en mathématiques avant la rentrée

De la 3^{ème} à la terminale | 14H00-16H | Temple | Gratuit hors adhésion MJC/CS de 14 € - réservé aux familles éligibles au Q.F.

Stages de révision spécial rentrée 2019 animé par un professeur bénévole.

Les stagiaires pourront réviser leurs acquis avant la rentrée afin de démarrer l'année dans les meilleures conditions. Motivation indispensable !

Nos horaires d'ouverture durant les vacances du 8 au 19 juillet inclus :

ACCUEILS DES ATELIERS, DU BIJ ET DU FOYER DE L'USINE

• **DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 19H**

Programmes et conditions : www.usineachapeaux.fr

LUDOTHÈQUE L'USINE À JEUX

• **OUVERTURE MERCREDIS DE 10h À 12h ET DE 14H À 18H ET SAMEDIS DE 14H À 18H**

Sous réserve de la présence de bénévoles (renseignements sur Facebook : Mjc/cs - Ludothèque ou au 01 30 88 89 01)

SKATE PARK

• **DU 8 AU 12 JUILLET : MARDI ET JEUDI DE 15H À 18H45 ;**

• **DU 15 AU 19 JUILLET: DU LUNDI AU VENDREDI DE 15H À 18h.**

Fermeture du Foyer de l'Usine et du Skate Park le dimanche 7 juillet

INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignements et inscription auprès du Pôle Ateliers de Pratiques Amateurs de la MJC/CS, 32, rue Gambetta 78120

Rambouillet. 01 30 88 89 04 ou ateliers@usineachapeaux.fr

TARIFS de 0 € à 135 € en fonction de l'activité et selon quotient familial*+ adhésion individuelle 14 € ou famille 37 €

NOTA BENE

• l'ouverture des stages est soumise à un nombre minimum de participants ;

• l'annulation d'un stage de votre part n'est possible qu'en cas de force majeure (maladie...). Il vous sera alors retenu 5 € pour frais de gestion de dossier, l'adhésion restant acquise à l'association.

*QUOTIENT FAMILIAL (Q.F.)

Calculé à partir de votre revenu brut global et du nombre de personnes au foyer, le quotient familial vous permet de bénéficier de réductions allant de 15 à 45 % sur toutes vos cotisations annuelles et sur les stages. Présentez votre dernier avis d'imposition à l'accueil du Pôle Ateliers de Pratiques Amateurs.

RÉDUCTION «FAMILLE»

À partir d'une deuxième inscription d'un membre d'une même famille (même adresse) durant une même période de stage, vous bénéficiez d'une réduction de 15 % sur la cotisation de stage la moins chère.

Rambouillet. 01 30 88 89 01 ou bij@usineachapeaux.fr

Les réductions liées au quotient familial ainsi que la réduction deuxième activité s'appliquent.