

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

22 OCTOBRE
> 2 NOVEMBRE

STAGES

VACANCES
D'AUTOMNE

22 OCTOBRE

Formation baby-sitting (10 places)

À partir de 16 ans | 10H-13H ET 14H-17H
GRATUIT HORS ADHÉSION MJC/CS DE 13 €

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.

DU 22 AU
26 OCTOBRE

ENFANTS

NOUVEAU !

Ateliers Nature | prof. Solène Boivin

5/8 ans | 10H-11H30 | 33 à 60 €*

Chaque jour un atelier différent durant lequel les enfants répondront à une question. Comment identifier les coquillages ? Fabriquer du papier à recycler ? Peindre avec des teintures naturelles ? Jusqu'où voyagent les graines ? Comment les abeilles passent-elles l'hiver ? Une approche de la nature ludique grâce à laquelle nos jeunes stagiaires observeront, fabriqueront, s'interrogeront et exploreront le monde qui les entoure. **Prévoir, pour les enfants qui en ont, d'apporter des coquillages.**

Batterie | Initiation | prof. Marc Gutowski

7/10 ans | 10H-11H30 ou 11H30-13H | 55 à 100 €*

Les enfants, en groupe de 4, découvriront la batterie et d'autres percussions par l'intermédiaire d'exercices ludiques et de jeux collectifs. Ils feront l'apprentissage des techniques de base, des rythmes, de la coordination et un travail d'écoute tout en prenant plaisir. Les parents et les proches pourront assister à une démonstration, une demi-heure avant la fin du dernier jour de stage. **Matériel à prévoir : baguettes et balais pour ceux qui en ont déjà.**

Couture | Mes animaux d'Halloween | prof. Lydie Lardoux

8/11 ans | 14H-16H | 44 à 80 €*

Sur le thème d'Halloween, les enfants 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 chat et un coussin hibou. **Matériel à prévoir : règle, crayon papier, gomme, ciseaux pour le papier et bouton.**

Danse hip-hop | Initiation | prof. Taï

7/10 ans | 10H-11H30 | 33 à 60 €*

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.**

Skate | prof. Romain Spluga

À partir de 8 ans | 10H-11H30 | 33 à 60 €*

Découverte de la pratique du skate. Apprendre à surmonter son appréhension (descente de modules et premières figures) tout en s'amusant et en créant des liens avec le groupe. Le stage se clôturera par une démonstration. **Protections obligatoires. Prêt de matériels possible mais limité.**

Trottinette débutants | prof. Antoine Crivelli

NOUVEAU !

À partir de 8 ans | 11H30-13H
33 à 60 €*

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.**

Yoga little kids | prof. Ingy Ganga

NOUVEAU !

3/5 ans | 16H15-17H | 13,50 à 30 €*

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. S'approcher d'autres enfants avec douceur et ensemble se détendre en silence ou musique relaxante. Le vendredi, rendez-vous à 16h45 pour les parents afin d'assister au dernier temps du stage. Tapis de Yoga fournis. **Tenue souple et petite couverture/plaid à prévoir.**

Yoga Big kids | prof. Ingy Ganga

6/10 ans | 15H-16H | 22 à 40 €*
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'emballer et termineront par une relaxation. Autant d'outils qu'ils pourront utiliser ensuite dans leur quotidien, à l'école comme à la maison!

• Attention, le vendredi changement d'horaires : 17h15 à 18h15 où les parents sont invités à participer avec leur enfant à la dernière séance du stage. Tapis de Yoga fournis. Tenue souple et petite couverture/plaid à prévoir.

DU 29 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

(4 JOURS - 1^{ER} FÉRIÉ)

ENFANTS/ADOLESCENTS

Batterie | Perfectionnement (1 an de pratique et plus) | prof. Marc Gutowski

7/10 ans | 10H-11H30 | 44 à 80 €*
11/14 ans | 11H30-13H | 44 à 80 €*
Les stagiaires ayant au moins un an de pratique pourront approfondir leurs connaissances de l'instrument et d'autres percussions par l'intermédiaire d'exercices ludiques et de jeux collectifs. Ils iront plus loin dans le travail des rythmes, de la coordination et de l'écoute tout en prenant plaisir. Les parents et les proches pourront assister à une démonstration, une demi-heure avant la fin du dernier jour de stage. Matériel à prévoir : baguettes et balais pour ceux qui en ont déjà.

Matériel à prévoir : baguettes et balais pour ceux qui en ont déjà.

Multimédia | Réalisation et montage d'un film d'animation | prof. Raphaël Guery

7/12 ans | 10H30-12H30 | 35,75 à 65 €*
Les enfants s'initieront aux logiciels de capture d'image et de montage vidéo. Ils façonneront des personnages à partir de pâte à modeler qu'ils filmeront à l'aide de webcam image par image afin d'obtenir un petit film d'animation... Les enfants auront la possibilité de récupérer leurs petits films sur leurs clés USB.

La possibilité de récupérer leurs petits films sur leurs clés USB.

Théâtre | Initiation | prof. Axelle Swyngedaauw

8/12 ans | 14H-16H | 35,75 à 65 €*
Les enfants s'exerceront à découvrir, apprivoiser et exprimer les émotions par les mots, le corps, le visage, la voix. La séance débutera par un échauffement ludique qui leur permettra de s'exprimer, se concentrer et s'intégrer dans le groupe. Ils poursuivront leur approche du théâtre par la lecture de textes qui permettra d'enclencher leur sensibilité et leur créativité. Une première approche ludique du théâtre qui leur donnera certainement l'envie de poursuivre. À la fin du dernier jour de stage, les proches seront conviés à assister à une présentation.

Une première approche ludique du théâtre qui leur donnera certainement l'envie de poursuivre. À la fin du dernier jour de stage, les proches seront conviés à assister à une présentation.

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 100 € en fonction de l'activité et selon quotient familial*+ adhésion individuelle 13 € ou famille 34 €

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 04 ou ateliers@usineachapeaux.fr

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

SKATE PARK ET FOYER DE L'USINE

OUVERTS DU 22 AU 26 OCTOBRE DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 19H

FERMETURE DU SKATE PARK du 31 octobre au 6 novembre inclus et du FOYER DE L'USINE du 1er au 6 novembre inclus.

programmes et conditions : www.usineachapeaux.fr

LUDOTHÈQUE L'USINE À JEUX

OUVERTURE LES MERCREDIS ET SAMEDIS DE 14H-18H + SOIRÉES

programmes et conditions : www.usineachapeaux.fr