

17 > 30 OCT.

# STAGES

VACANCES  
D'AUTOMNE

17 OCT.

## Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 PSC1

À partir de 16 ans | 9H-12H et 13H-17H

salle arts plastiques | 35,75 à 65 €\*  
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).

À partir de 16 ans | 9H-12H et 13H-17H  
salle arts plastiques | 35,75 à 65 €\*  
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).

Prévoir une enveloppe timbrée à 1€, grand format avec nom et adresse du candidat pour l'envoi du diplôme.



19 OCT.

## Formation baby-sitting

À partir de 16 ans | 10 places | 10H-13H et 14H-17H

Foyer de l'Usine et salle théâtre

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.



19 > 23 OCT.

## Arts plastiques / Couture

*Les sorcier.e.s se préparent pour Halloween...*  
prof. Geneviève Lequeux et Lydie Lardoux

7/11 ans | 9H30-12H45

salle arts plastiques et salle Poterie | 66 à 120 €\*  
Halloween approche à grands pas...

Pour l'occasion, nos jeunes stagiaires

confectionneront les accessoires indispensables à tout.e bon.ne sorcier.e : un chapeau et une cape, sans oublier la cravate. La fabrication de photophores leur permettra également de découvrir la magie des lumières et des ombres. Autant d'accessoires dont la fabrication fera appel à leur créativité et leurs compétences manuelles, et qui leur permettront de donner vie à leurs histoires.

confectionneront les accessoires indispensables à tout.e bon.ne sorcier.e : un chapeau et une cape, sans oublier la cravate. La fabrication de photophores leur permettra également de découvrir la magie des lumières et des ombres. Autant d'accessoires dont la fabrication fera appel à leur créativité et leurs compétences manuelles, et qui leur permettront de donner vie à leurs histoires.

confectionneront les accessoires indispensables à tout.e bon.ne sorcier.e : un chapeau et une cape, sans oublier la cravate. La fabrication de photophores leur permettra également de découvrir la magie des lumières et des ombres. Autant d'accessoires dont la fabrication fera appel à leur créativité et leurs compétences manuelles, et qui leur permettront de donner vie à leurs histoires.

Matériel à prévoir : règle, crayon papier, gomme, ciseaux papier et, si possible, ciseaux tissu. Objets de récup : carton, pots en verre... Une blouse ou une vieille chemise.



## Yoga / Arts plastiques

*Bestiaire indien* | prof. Laure Dufresne et Geneviève Lequeux

7/11 ans | 9H30-12H45

salle de danse et salle arts plastiques | 66 à 120 €\*  
Les postures de yoga offrent un bestiaire diversifié où l'on retrouve l'éléphant, le poisson, le lion, la sauterelle, le cobra... Chaque séance sera centrée autour d'un animal qui permettra aux enfants de s'initier à de nouvelles postures, puis d'expérimenter différentes techniques graphiques pour le représenter et créer son propre bestiaire. À travers des pratiques ludiques, ouvrant sur l'imaginaire, les élèves apprendront à respirer et pourront développer tonicité, souplesse, équilibre et capacité à se concentrer. Ils découvriront la symbolique des animaux en fonction des civilisations, ainsi que différentes techniques graphiques et picturales.

Les postures de yoga offrent un bestiaire diversifié où l'on retrouve l'éléphant, le poisson, le lion, la sauterelle, le cobra... Chaque séance sera centrée autour d'un animal qui permettra aux enfants de s'initier à de nouvelles postures, puis d'expérimenter différentes techniques graphiques pour le représenter et créer son propre bestiaire. À travers des pratiques ludiques, ouvrant sur l'imaginaire, les élèves apprendront à respirer et pourront développer tonicité, souplesse, équilibre et capacité à se concentrer. Ils découvriront la symbolique des animaux en fonction des civilisations, ainsi que différentes techniques graphiques et picturales.

À travers des pratiques ludiques, ouvrant sur l'imaginaire, les élèves apprendront à respirer et pourront développer tonicité, souplesse, équilibre et capacité à se concentrer. Ils découvriront la symbolique des animaux en fonction des civilisations, ainsi que différentes techniques graphiques et picturales.

Matériel à prévoir : une tenue confortable (le yoga se pratique pieds nus), une blouse ou une vieille chemise pour les arts plastiques.





## Danse africaine

initiation parent / enfant | prof. Mama Cécilia

**4/6 ans** | 15 H 30-16 H 15 | salle de danse

30,52 à 55,50 € par binôme \*

**7/10 ans** | 14 H 00-15 H 15 | salle de danse

42,73 à 77,70 € par binôme \*

Découvrir la richesse musicale, l'imaginaire et le langage gestuel très imagé de l'Afrique subsaharienne, s'initier aux notions fondamentales de la danse (espace, musicalité, schéma corporel...) tout en stimulant le dialogue et la complicité adulte-enfant, c'est ce que vous propose Mama Cécilia à travers cette activité à la fois culturelle et sportive. Un moment ludique à partager en famille !  
NB : « parent » = père / mère, frère / sœur aîné(e), grands-parents...

*Tenue à prévoir : pantalon souple ou legging, pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes, bouteille d'eau.*

## Trottinette débutants

| prof. Antoine Crivelli

**À partir de 8 ans** | 9 H 30-11 H 00 | Skate Park | 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.*

## Roller free style

débutants | prof. Antoine Crivelli

**À partir de 8 ans** | 11 H 15-12 H 45

Skate Park | 33 à 60 €\*

Les riders s'initieront à la pratique du roller free style sur les modules du skate park. 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. Matériel non fourni, prévoir des rollers de ligne ou 4 roues.*

## Atelier numérique pour collégiens

| prof. Nicolas Pisson Lavigne

**11/14 ans** | 14 H-16 H 30 | salle arts plastiques

Gratuit hors adhésion MJC/CS de 14 €

Les adolescents de 2020 utilisent chaque jour les outils numériques... mais savent-ils les maîtriser ? Cette semaine de stage leur proposera une introduction technique à l'informatique, des ateliers pratiques (système d'exploitation, pack bureautique...), ainsi qu'une sensibilisation aux aspects juridiques et éthiques.



# 26 > 30 OCT.

## Poterie | Le portrait

| prof. Isabelle Préhel

**4/6 ans** | du mardi 27 au vendredi 30 | 11 H-12 H

salle poterie | 17,60 à 32 €\*

**6/10 ans** | du mardi 27 au vendredi 30 | 14 H-15 H 30

salle poterie | 26,40 à 48 €\*

Le modelage est une forme d'expression instinctive et ludique : pincer, étirer, coller, évider, lisser, assembler, rouler. Les enfants seront amenés à travers cet exercice, à affiner leur sens de l'observation, notamment anatomique, et leur motricité fine, en réalisant un portrait d'après modèle vivant.

*Matériel à prévoir : une blouse ou une vieille chemise.*



## Dessin manga

| initiation | prof. Annabelle Joyeux

**À partir de 11 ans** | 14 H 30-16 H 30

salle arts plastiques | 26,40 à 80 €\*

Découvrez les bases du dessin pour réaliser votre première scène de manga. Au programme : travail de perspective pour construire un milieu urbain et rural, découverte des bases de morphologie des personnages de type manga et positionnement de personnages dans un décor.

*Matériel à prévoir : règle (40 cm minimum), équerre, feuilles ou carnet de croquis (format A3), crayon papier HB, crayons de couleur rouge et vert, gomme.*



# INFOS PRATIQUES

Renseignements et inscription au  
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 120 € 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.

### NOS HORAIRES D'OUVERTURE DURANT LES VACANCES :

#### ACCUEILS DES ATELIERS ET DU BIJ :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 14 H À 19 H

Le BIJ est fermé du 26 au 30 octobre inclus

Programmes et conditions : [www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr) BIJetFoyerRbt

#### LUDOTHÈQUE L'USINE À JEUX

MERCREDI DE 10 H À 12 H ET DE 14 H À 18 H ET SAMEDIS DE 14 H À 18 H

Sous réserve de la présence de bénévoles

renseignements ludothèquerambouillet ou 01 30 88 89 01

#### FOYER DE L'USINE

DU LUNDI AU VENDREDI DE 14 H À 19 H

#### SKATE PARK

1<sup>RE</sup> SEMAINE : MARDI ET JEUDI DE 15 H À 18 H 45

2<sup>E</sup> SEMAINE : DU LUNDI AU VENDREDI DE 15 H À 18 H SkateparkRambouillet