

Association
**PHALSBOURG
LOISIRS**



PROGRAMME DES ACTIVITÉS
2022-2023

INFOS PRATIQUES

❑ Les activités hebdomadaires* commencent à partir du :

19 septembre 2022

*à l'exception de l'atelier Couture, qui démarrera le 6 octobre

❑ Pour participer à nos activités, il vous faut adhérer à l'association :

Carte Individuelle : 12 € - Carte Familiale : 18 €

❑ Vous souhaitez découvrir une activité ? La première séance est gratuite ! Toutefois, certaines activités ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participant-es.

❑ Première inscription ? Un **certificat médical d'aptitude** est nécessaire pour les activités Yoga et Yoga Douceur. Pour les enfants, l'inscription en Arts du Cirque nécessite de remplir le questionnaire sports, et de fournir éventuellement un certificat médical en fonction des réponses.

❑ Les activités sont proposées sous réserve d'un nombre minimum d'inscrit-es.

❑ **Les inscriptions sont annuelles.**

Le règlement des activités peut être effectué en 3 chèques encaissés successivement dans les 3 mois suivant l'inscription.

❑ Remboursement/annulation : les informations relatives aux motifs de remboursement et/ou d'annulation figurent dans le règlement intérieur de l'association, disponible à l'accueil et sur le site internet de l'association.

❑ Stage d'une journée : les repas sont tirés du sac ou pris sous forme d' "auberge espagnole" (chaque personne amène quelque chose à partager).

❑ Les dossiers d'inscriptions sont disponibles sur le site de l'association : www.phalsbourg-loisirs.fr

Association de loisirs et d'éducation populaire fondée en 1991, Phalsbourg Loisirs organise des activités variées en direction de tous les publics de Phalsbourg et environs.



L'association fait partie de la fédération départementale de la Ligue de l'Enseignement.



Nous menons nos actions grâce au soutien de nombreux partenaires, que nous remercions, en particulier :



Ville de Phalsbourg



QUI VEUT FAIRE QUOI ?

Pour les petits

<input type="checkbox"/> Arts du Cirque : dès 3 ans	p. 08
<input type="checkbox"/> Arts du Cirque : Troupe Spectacle dès 7 ans....	p. 08
<input type="checkbox"/> Jardin Musical : de 1 à 4 ans	p. 09
<input type="checkbox"/> Improvisation théâtrale juniors : dès 8 ans	p. 10
<input type="checkbox"/> Arts Plastiques : de 6 à 10 ans	p. 14
<input type="checkbox"/> Les vacances : dès 4 ans	p. 18

Pour les plus grands

<input type="checkbox"/> Yoga : adultes	p. 06
<input type="checkbox"/> Yoga Douceur : adultes	p. 06
<input type="checkbox"/> Les Jeudis de l'amitié : adultes	p. 07
<input type="checkbox"/> Atelier Couture : adultes et ados	p. 07
<input type="checkbox"/> Improvisation théâtrale adultes	p. 10
<input type="checkbox"/> Vers la permaculture : adultes	p. 11
<input type="checkbox"/> Poterie/modelage : adultes et ados	p. 13
<input type="checkbox"/> Vannerie : adultes	p. 12
<input type="checkbox"/> Stages et initiations	p. 14
<input type="checkbox"/> Le Club Ados	p. 17
<input type="checkbox"/> Moselle Jeunesse et les vacances des ados	p. 19



YOGA



Un travail postural dans l'accompagnement du souffle afin d'acquérir souplesse et paix intérieure. Les cours sont dispensés par une enseignante diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga.

Adultes

Mardi

19h30 - 21h00

Nouveau créneau

Vendredi

9h30 - 11h00

Lieu : Mardi : École primaire de Trois-Maisons

Vendredi : Salle des fêtes de Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 175 € - Extérieurs : 190 €

Intervenante : Aline Fève

YOGA DOUCEUR

Travail axé sur la prise de conscience du corps en douceur, la respiration et la relaxation.

Adultes

Mardi

18h00 - 19h15

Lieu : École primaire de Trois-Maisons

Tarifs : Phalsbourgeois : 161 € - Extérieurs : 176 €

Intervenante : Aline Fève



ATELIER COUTURE

Partagez un moment de détente tout en apprenant les bases de la couture. Claudine vous guidera dans vos travaux et vos choix. Atelier créatif mais aussi pratique pour apprendre à retoucher et customiser vos vêtements.

Adultes et adolescents

Jeudi

18h00 - 20h00

Lieu : Salle des Fêtes de Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 170 €

Extérieurs : 185 €

Intervenante : Claudine Zell

Cette saison encore, Claudine vous propose également des stages de Couture, à découvrir en page 15.



LES JEUDIS DE L'AMITIE

Club de bricolage autonome.

Contact : Huguette Moutier - 03.87.24.17.89

ARTS DU CIRQUE



Découvrir son corps de manière ludique, développer son équilibre et ses capacités motrices, manipuler des objets de jonglerie, laisser s'exprimer sa créativité... C'est tout un monde de découvertes qui s'ouvre aux enfants dans les ateliers d'Arts du Cirque !

Cette activité nécessite une tenue souple et des chaussons de gym. Un questionnaire santé doit être rempli en amont.

5 - 6 ans	Mercredi	9h00 - 10h00
3 - 4 ans	Mercredi	10h00 - 11h00
7 ans et +	Mercredi	11h00 - 12h00

Répartition par âge indicative, susceptible d'être harmonisée par l'association en fonction du nombre d'inscrits.

Lieu : Salle Weill, Phalsbourg

Tarifs : - Phalsbourgeois : 155 €
- Extérieurs : 170 €

Intervenante : Anne Kretz



CIRQUE – LA TROUPE SPECTACLE

Envie d'entrer dans une démarche artistique et de se produire sur scène ? Pour les enfants motivés qui ont envie de créer un spectacle de fin d'année, nous créons une « Troupe Spectacle », qui abordera l'aspect scénique de l'univers du Cirque.

7 ans et +	Mardi	17h30 - 19h00
------------	-------	---------------

La pratique préalable n'est pas obligatoire : niveau débutant ou confirmé.

Lieu : Salle Weill, Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 192 € - Extérieurs : 209€

Intervenante : Anne Kretz

JARDIN MUSICAL

Le jardin musical propose aux enfants de découvrir des univers sonores à travers comptines, chansons, jeux, manipulation d'instruments de musique et d'objets sonores, danses... Les enfants exploreront différents aspects du son (timbre, rythme, hauteur) et différentes traditions musicales.

Enfants (1 - 4 ans)

Samedi 1x/mois

- Préscolaires (1-2 ans)

10h-10h45

- Petite et moyenne section de maternelle

11h-11h45

Présence obligatoire d'un parent jusqu'à 3 ans

4 ans et + : Parents bienvenus

Dates : - 24/09, 15/10, 19/11/22

- séance spéciale "Noël" le 17/12/2022

- 04/02, 18/03, 15/04, 13/05, 10/06, 01/07/2023

Lieu : Salle des fêtes, Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 50 € - Extérieurs : 60 €

Intervenante : Lucille Lisack



IMPROVISATION THEATRALE JUNIORS

Le théâtre est abordé ici comme un sport d'équipe, où chacun trouve sa place. Improviser, ça s'apprend ! Si on ne risque pas d'oublier son texte, en revanche, il faut de l'entraînement. Apprendre à écouter les autres, jouer ensemble, construire une histoire collective, sont autant d'aptitudes qui demandent à être musclées. De nombreux jeux seront proposés lors des séances. L'essentiel est l'envie de s'amuser.

A partir de 8 ans

Mardi

18h00 - 19h30

Lieu : Salle des fêtes, Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 130 €

Extérieurs : 145 €

Intervenante : Laura Guilmet



IMPROVISATION THEATRALE ADULTES

Un atelier mensuel pour aborder différents aspects de l'improvisation théâtrale : l'écoute, l'imaginaire, le corps et l'espace, la confiance, le non-verbal... dans un travail à la fois collectif et ludique. Bienveillance et plaisir au programme ! Aucune compétence n'est exigée pour débiter : n'hésitez plus !

Adultes

Mardi 1x/mois

19h30-21h00

Lieu : Salle des fêtes, Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 100 €

Extérieurs : 115 €

Intervenante : Hélène Oswald

Dates : 27/09, 25/10, 22/11,

20/12/2022

24/01, 21/02, 21/03, 25/04,

23/05, 28/06/2023

VERS LA PERMACULTURE CLUB JARDIN

A travers des rencontres mensuelles programmées et d'autres en fonction des besoins du jardin, nous reviendrons sur le fonctionnement du sol et des plantes. Nous allons concevoir et commencer à implanter une forêt gourmande avec des végétaux originaux. Nous réfléchirons ensemble à l'aménagement d'un espace nature accueillant, ludique et de partage des savoirs.

Toutes les bonnes volontés et les idées de chacune et chacun seront les bienvenues pour un travail d'équipe dans la joie et la mise en commun des compétences de toutes et tous.

Adultes

Samedi 1x/mois

09h00-12h00

Dates : Premier rendez-vous de la saison le 24/09. Les dates d'intervention sont ensuite fixées avec le groupe en fonction des besoins.

Tarif unique : 25 €

Lieu : Locaux de Phalsbourg Loisirs et Jardin des Mille Cailloux

Intervenante : Florence Gaudry



ATELIERS D'ARTS

Des ateliers conviviaux, à destination des adultes et des enfants, pour progresser dans la découverte de techniques variées.



VANNERIE

Atelier de découverte de techniques, de formes et de matériaux utilisés en vanneries de tous horizons. Ces ateliers regroupent débutant-es et initié-es, l'entre-aide, les échanges et la convivialité y sont de mise... et les apprentissages se font à foison !

Adultes

Mercredi

19h00 - 21h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 208 € - Extérieurs : 224 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Pascale Frey



POTERIE

Dans une ambiance conviviale et joyeuse, un atelier pour imaginer, créer, façonner des objets décoratifs ou utilitaires. Initiation ou perfectionnement à l'utilisation des émaux, des engobes et à toutes les techniques propres à l'argile ou à la porcelaine.

Adultes et ados

Mardi

19h00 - 21h00

Jeudi

09h00 - 11h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 208 €

Extérieurs : 224 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Florence Gaudry



MODELAGE

Cet atelier, plus axé sur la sculpture, permet de découvrir le modelage de la terre dans l'étendue de ses possibilités et de ses exigences. Un thème proposé en début d'année sera l'occasion d'évoquer quelques grand-es artistes et de s'en inspirer.

Adultes et ados

Jeudi

19h00 - 21h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 208 € - Extérieurs : 224 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Florence Gaudry

ARTS PLASTIQUES ENFANTS

Un atelier d'arts plastiques pour laisser parler son imagination. Les enfants travaillent différentes techniques en fonction des projets : modelage, vannerie, structure métal et papier encollé, mosaïque... Tout un monde de sensations et de découvertes créatives dans une ambiance conviviale.

Enfants (6-10 ans)

Mercredi

14h30 - 16h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 165 € - Extérieurs : 180 €

Intervenante : Pascale Frey



STAGES ET INITIATIONS

▷ **Initiation à la photographie numérique**

Découvrir son appareil, ses réglages, et les premières bases théoriques pour exploiter au mieux son matériel.

Adultes et Ados - Niveau débutant/Tout type d'appareil

Date : Samedi 26 novembre 2022

Horaires : 9h-17h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 27 €

Intervenante : Mélanie Dumazeau



▷ **Stage de Couture - Utiliser sa machine à coudre**

Un stage pour bien démarrer en couture, en démystifiant les bases d'une bonne utilisation de la machine à coudre (si possible, venir avec sa machine à coudre). Durant le stage, vous pourrez vous familiariser avec la machine (utilisation, fonctionnement et réglages) grâce à la réalisation d'un sac à vrac.

Tout public - niveau 1 - débutant

Dates : Samedi 29 octobre 2022

Horaires : 9h-12h et 13h-18h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 35 €

Intervenante : Claudine Zell



▷ **Stage de Couture - Créer sa jupe**

Avec votre propre tissu, Claudine vous accompagnera dans toutes les étapes de la réalisation d'une jupe sur-mesure.

Tout public - niveau 2

Dates et horaires :

- **Tracé de base :**

Samedi 19 novembre 2022 / 9h-12h

- **Coupe et 1^{er} essai :**

Samedi 03 déc. 2022 / 9h-12h et 13h-18h

- **Montage et finitions :**

Samedi 10 décembre 2022 / 9-12h

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 70 €

Intervenante : Claudine Zell



POINT INFORMATION JEUNESSE

**Des envies, des projets ?
Besoin d'aide pour la rédaction d'un CV,
d'une lettre de candidature ?
Ou simplement besoin d'une personne à qui parler ?**

Gratuit, anonyme et sans rendez-vous, le Point Information Jeunesse propose une information relative à de nombreux domaines : orientation, santé, sports, loisirs, culture....

Relais local du Centre Régional d'Information Jeunesse, le P.I.J. mène également des actions de prévention et soutient les candidats aux appels à projets jeunes.

En dehors de ces horaires ou en cas d'absence de l'animatrice, vous pouvez prendre contact par téléphone avec Morgane au 06.41.91.63.76 ou via la page Facebook du P.I.J. :

<https://www.facebook.com/pij.phalsbourg/>



LE CLUB ADOS

Un espace pour tes potes et toi !

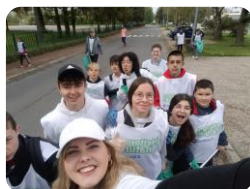
Ouvert à minima une fois par semaine en période scolaire.

Pas que ça !

Cette saison, on débarque dans ton village...

Bien plus que ça !

Des soirées animées, des repas, des débats, et c'que tu voudras (dans la limite du possible).



Et plein d'autres choses !

Des interventions thématiques, un comité de jeunes gestionnaires, une animatrice attitrée, à l'écoute de tes besoins et envies, participation ou élaboration de projets...

Ouvert aux jeunes né-es entre 2010 et 2005

Les jeunes né-es en 2011 peuvent prendre contact après les vacances de février pour envisager une inscription.

Responsable : Morgane Pattée - 06 41 91 63 76

Animé par : Charly Flecksteiner

Tarifs : Accessible avec la carte de membre de l'association

Rappel : adhésion individuelle : 12€ / familiale : 18€

Prévoir une participation pour certains projets (repas, sorties,...)

LES VACANCES DES ENFANTS

Association de loisirs et d'éducation populaire, Phalsbourg Loisirs organise également des accueils de loisirs sans hébergement pour les enfants de 4 à 11 ans.

L'accueil se fait à la semaine.

Les inscriptions sont possibles dès la fin de la période de vacances précédente. Les places étant limitées, **n'hésitez pas à inscrire votre/vos enfant(s) dès que possible.**

Le premier accueil de loisirs de l'année scolaire aura lieu durant les vacances de la Toussaint, du 24 octobre au 4 novembre 2022.

Sous réserve de modifications, les accueils seront ouverts durant les vacances suivantes :

- Hiver 2023 : 2 semaines
- Printemps 2023 : 2 semaines
- Été 2023 : 4 semaines

A partir de 7 ans, le séjour "Tous à la Montagne"

Nous proposerons cet hiver encore notre traditionnel séjour à la montagne, en février, accessible à partir de 7 ans. Attention : places limitées !

Les inscriptions sont possibles dès la fin des vacances de la Toussaint.



Les accueils collectifs de mineurs sont soutenus par la CAF de la Moselle.

MOSELLE JEUNESSE & LES VACANCES DES ADOS

A chaque période de vacances, l'association propose une semaine de fun à destination des ados dans le cadre du projet "Moselle Jeunesse" piloté par le Département de la Moselle. .

Le concept "Moselle Jeunesse", c'est une activité différente chaque après-midi, en partenariat avec les associations locales, des sorties ...

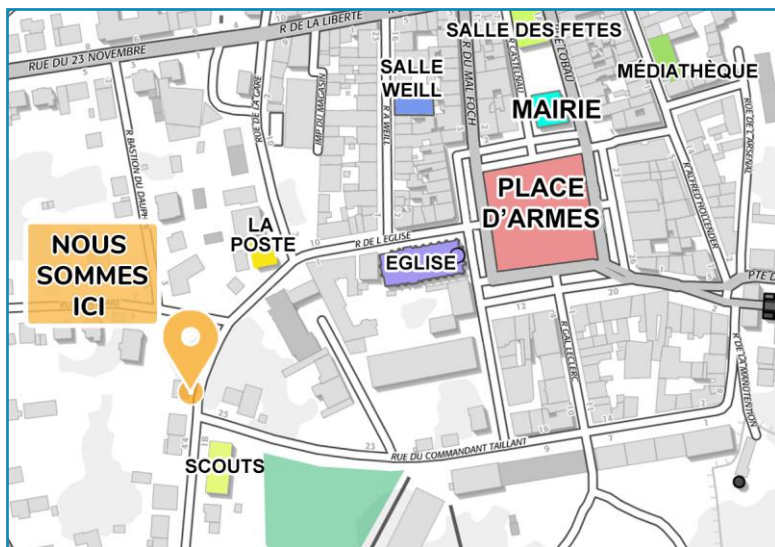
Un programme survitaminé concocté par les jeunes volontaires du Club Ados et Morgane,

En été, même concept sur plusieurs semaines, avec également un accueil possible sur la journée complète.

Et pour un max de dépaysement, un séjour d'été dont les modalités restent à définir.



CONTACT



Horaires du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00

Lundi et jeudi après-midi de 14h00 à 17h00

NB : bien que l'association et le service périscolaire municipal partagent les mêmes locaux et une partie de leur personnel, ce sont deux structures différentes. Nous vous remercions de ne pas utiliser l'adresse de l'association pour des inscriptions périscolaires.

Association Phalsbourg Loisirs

2, rue de l'hôpital - 57370 Phalsbourg

Tel : 03 87 24 19 74

Email : contact@phalsbourg-loisirs.fr

Site internet : www.phalsbourg-loisirs.fr

Retrouvez-nous sur Facebook :

<https://www.facebook.com/phalsbourg.loisirs/>

