



# LE CATALOGUE DES ACTIVITÉS



## **INSCRIPTIONS**

Salle Saint-Martin  
à Pelousey  
Jeudi 5 septembre  
de 19h 30 à 21h

## **PRÉ-INSCRIPTIONS**

en ligne  
sur notre site Internet

[www.ale-pelousey.com](http://www.ale-pelousey.com)



Imprimé par nos soins - Juillet 2019

Nous déclinons toute responsabilité pour les erreurs involontaires qui auraient pu se glisser dans le présent document, malgré tous les soins apportés à son exécution.  
(Jurisprudence Cour d'Appel de Toulouse 1887, de Paris 19.10.1901).

- ➔ Le **certificat médical est obligatoire** pour toutes les activités sportives.
- ➔ Pour toutes les activités, **les inscriptions se feront sur place.** Vous pouvez également vous **pré-inscrire en ligne sur notre site Internet,** néanmoins les pré-inscriptions ne sont pas prioritaires dans le cas d'activités ayant un nombre de places restreint.
- ➔ **Priorité aux habitants de Pelousey** et aux premiers inscrits.
- ➔ Nous acceptons les règlements par **Chèques Vacances** et **Coupons Sport.**
- ➔ Adhésion de 8 € par personne

*Voir nos conditions générales détaillées en page 39*



# **SOMMAIRE**

---

Anglais à Pelousey.....	7	Marche douce.....	25
Anglais ados.....	8	Pelousey Court Tout Doubs.....	26
Aquagym.....	9	Pilates.....	27
Baby-yoga.....	10	Piscine enfants.....	28
La Boule Pelouséenne.....	11	Poterie enfants.....	29
Bridge.....	12	Randonnée pédestre.....	30
Danse Classique.....	13	Relaxation et mouvements.....	31
De fils en fuseaux.....	14	Salsa et danses orientales.....	32
Do It Yourself <b>NOUVEAU</b> .....	15	Tennis de table compétition ou loisirs.....	33
Guitare.....	16	Tennis de table jeunes.....	34
Gym douce.....	17	Volley.....	35
Gym d'entretien <b>NOUVEAU</b> .....	18	Yoga.....	36
Gym tonique.....	19	Zumba <b>NOUVEAU</b> .....	37
Hip-hop.....	20	Les instances dirigeantes pour 2019-2020.....	38
Impro ado.....	21	Nos événements 2019-2020.....	39
Impro minot.....	22	Conditions générales.....	40
Jeux de société actuels.....	23	Planning des activités.....	40
Loisirs créatifs.....	24		



# ANGLAIS À PELOUSEY



**175 €**  
(Faux débutants)

**160 €**  
(Intermédiaires)

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

### **Faux débutants :**

Lundi de 17 h 00 à 18 h 00

Mardi de 18 h 00 à 19 h 00

### **Intermédiaires :**

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

Lundi de 19 h 45 à 20 h 45

## **Début / fin de l'activité**

9 septembre 2019 / 9 juin 2020

## **Lieu**

Annexe de la salle Saint-Martin  
à Pelousey

## **Responsable**

Nathalie Schild

## **Animatrice**

Isabelle Murphy

Groupe faux débutants :

My name is... ! Vous avez quelques petites bases en Anglais, venez rejoindre le petit groupe de faux débutants et progresser dans une ambiance amicale et détendue. Livre fourni.

Groupe intermédiaires :

Let's speak English ! Vous arrivez à vous exprimer en anglais (ou pouvez vous exprimer un peu en anglais) et souhaitez progresser à l'oral. Ce groupe est pour vous ! Grâce à des jeux et activités orales, venez pratiquer dans une ambiance décontractée.



**45 €**  
(6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>)

**60 €**  
(4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et lycée)

### **Périodicité**

Vacances scolaires

### **Jours et horaires**

Vacances de la Toussaint :  
du 21 au 25 octobre 2019

Vacances de février :  
du 24 au 28 février 2020

Vacances de printemps :  
du 20 au 24 avril 2020

### **Lieu**

Annexe de la salle Saint-Martin  
à Pelousey

### **Responsable**

Nathalie Schild

### **Animatrice**

Isabelle Murphy

Collégiens ou lycéens...Vous voulez conforter vos bases, acquérir du vocabulaire, alors venez en stage pendant 1 semaine deux heures par jour (sauf 6<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> : 1 heure et demi) pendant les vacances scolaires.

Niveau : 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> Sauf vacances de la Toussaint Tarif 45€ pour une semaine

Niveau : 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Tarif 60 € pour une semaine

Niveau : lycée Tarif 60 € pour une semaine





**150 €**  
(Habitants de Pelousey)

**200 €**  
(Hors Pelousey)

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

Vendredi de 20h15 à 21h00

### **Début / fin de l'activité**

20 septembre 2019 / 26 juin 2020

### **Lieu**

Centre Omnisports  
Pierre CROPPET à Pirey

### **Responsable**

Sylvie Buatois

### **Animateur**

Animateur du Centre Croppet

La pratique de l'aquagym présente de nombreuses vertus physiques et mentales. Elle permet entre autre :

- de stimuler la circulation veineuse et de lutter contre la peau d'orange, la cellulite et les jambes lourdes
- de travailler le cardiovasculaire, l'endurance et la respiration
- de renforcer les muscles tout en douceur
- de se relaxer et d'apaiser les tensions et le stress

et surtout :

- de passer un moment convivial en fin de semaine dans la récente piscine du Centre Omnisport Pierre CROPPET

Vous l'aurez compris, l'ALE de Pelousey vous propose donc de vous retrouver tous les vendredis soirs dans la piscine du Centre Omnisports Pierre CROPPET à PIREY, avec un animateur diplômé, pour des séances de 3/4 d'heure.

Venez profiter de tous ces bienfaits, pour entamer le weekend avec légèreté !

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**



**100 €**

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

**3 - 7 ans :**

Mercredi de 10h15 à 11h00

## **Début / fin de l'activité**

11 septembre 2019 / 10 juin 2020

## **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

## **Responsable**

Virginie Giacomini

## **Animatrice**

Katherine Weich

Le baby yoga est avant tout une activité ludique : un moment de fantaisie et mouvement avec les plus petits.

Le yoga est reconnu mondialement dans le cadre de la santé et du bien-être pour ses bienfaits physiques (souplesse, force, contrôle corporel) et psychologiques (concentration, gestions des émotions, estime de soi...) chez les adultes.

Mais ces avantages, chez les enfants, ont aussi fait preuve d'efficacité au niveau du développement de la motricité et de l'éveil de la conscience corporelle.

L'enfant apprend à connaître son corps, sa respiration et son entourage, grâce aux comptines inspirées des caractéristiques du monde animal et végétal, qu'il doit suivre avec son corps pour réaliser chaque posture du yoga.

N'oublions pas que les enfants ont eux aussi besoin de moments sereins pour bien grandir, respirer et canaliser leur énergie !

PS : Ne pas oublier de munir votre enfant d'un tapis de sol/yoga.

# **LA BOULE PELOUSÉENNE**



**5 €**

## **Périodicité**

Bihebdomadaire

## **Jours et horaires**

Mardi de 13 h 45 à 17 h 00

Jedi de 13 h 45 à 17 h 00

## **Début / fin de l'activité**

10 septembre 2019 / 16 juin 2020

## **Lieu**

Zone de loisirs

## **Responsable**

Laurent Berthod

## **Animateur**

Gérard Bôle-Richard

« Tout homme a dans son cœur un cochonnet qui sommeille... »

Alors : Les fadas de la pétanque t'attendent !

Tu veux passer un après-midi agréable, tu veux t'évader quelques heures, viens nous rejoindre pour taquiner le cochonnet et passer un bon moment de loisir-détente.

Les mardis et jeudis après-midi à la zone de loisirs, de 13 h 45 à 17 h (uniquement si la météo est favorable).



5 €

**Périodicité**

Hebdomadaire

**Jours et horaires**

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30

**Début / fin de l'activité**

13 septembre 2019 / 12 juin 2020

**Lieu**

Annexe de la salle Saint-Martin  
à Pelousey

**Responsable**

Nathalie Schild

**Animateur**

Jacques Pernin

C'est avec plaisir que les fidèles habitués souhaiteraient partager leur passion avec de nouvelles personnes... Alors, n'hésitez pas à rejoindre le club de bridge animé par M. Pernin !

# DANSE CLASSIQUE

## (ÉVEIL ET INITIATION)



140 €

### Périodicité

Hebdomadaire

### Jours et horaires

#### Éveil puces :

Vendredi de 16 h 30 à 17 h 30

#### 2<sup>e</sup> année :

Vendredi de 17 h 30 à 18 h 30

#### Cours avancé (début pointes) :

Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30

### Début / fin de l'activité

13 septembre 2019 / 12 juin 2020

### Lieu

Maison de la Noue à Pelousey

### Responsable

Dominique Pouzol

### Animatrice

Brigitte Mulin-Suzeau

Petits ou grands, venez goûter au plaisir de la danse à Pelousey.

Dès 3 ans, avec passion et pédagogie, Bibi met la pratique de cette discipline à portée de tous en développant rigueur, attention et souplesse.

Le vendredi, selon le niveau, venez participer à un véritable voyage musical, poétique et ludique.

Le travail réalisé se concrétise par l'organisation d'une présentation en fin d'année scolaire.

# **DE FILS EN FUSEAUX**



**30 €**

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

Lundi de 14h00 à 17h30

## **Début / fin de l'activité**

9 septembre 2019 / 8 juin 2020

## **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

## **Responsable**

Nicole Charondière

## **Animatrices**

Ghyslaine Simonin  
Christelle Kohn

De l'apprentissage à la promesse d'un ouvrage, l'atelier "De fils en fuseaux" propose d'apprendre les gestes de la dentelle aux fuseaux et un instant de partage autour de cet art issu de l'héritage de notre patrimoine culturel.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**

# DO IT YOURSELF



15 €

## Périodicité

Mensuelle

## Jours et horaires

Samedi de 10h00 à 12h00

## Début / fin de l'activité

12 octobre 2019 / 6 juin 2020

## Lieu

Variable

## Responsable

Virginie Giacomini

## Animatrice

Virginie Giacomini

Apprendre à faire par soi-même "DIY - Do It Yourself", découvrir des astuces, des recettes et des méthodes permettant de limiter les impacts sur sa santé et l'environnement et en même temps faire des économies, et tout ça en s'amusant ! C'est ce qu'on vous propose un samedi matin par mois à Pelousey.

*"Donne un poisson à un homme, il mangera un jour. Apprends-lui à pêcher, il mangera toute sa vie"* (Proverbe chinois)

L'idée est le partage et la transmission de savoir-faire pour devenir plus autonome et plus éclairé sur ses choix de consommateur. L'objectif est de diffuser largement ces pratiques, qui au-delà des aspects créatifs, ludiques, conviviaux et économiques apportent un vrai plus environnemental.

Thèmes : fabriquer ses produits ménagers, cosmétiques, ses tawashi, son jus de pommes, une mini serre, des gites à insectes, ses furoshiki, faire ses boutures, brico-récup, ou encore apprendre à réparer, etc.

Le programme détaillé sera fourni à l'inscription.



**330 €**

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

Mercredi de 09h00 à 09h45

Mercredi de 09h45 à 10h30

Mercredi de 18h00 à 18h45

Mercredi de 18h45 à 19h30

Mercredi de 19h30 à 20h15

Mercredi de 20h15 à 21h00

### **Début / fin de l'activité**

18 septembre 2019 / 3 juin 2020

### **Lieu**

Annexe de la salle Saint-Martin  
à Pelousey

### **Responsable**

Pierre Bichet

### **Animateur**

Pascal Jeanneret

Pour la seconde année, l'ALE propose des cours de guitare, animés par Pascal Jeanneret.

Pascal est professeur de guitare depuis 13 ans au sein de plusieurs écoles de musique et associations culturelles de la région ([www.coursjeanneret.fr](http://www.coursjeanneret.fr)).

Fort d'une expérience riche et diversifiée, il vous propose d'apprendre la guitare à plusieurs, grâce au cours "collectif restreint" (3 élèves maximum par mini-groupe).

Ouvert à tous les niveaux, de grand débutant à confirmé, ce cours ne nécessite pas de connaissance préalable du solfège.

La méthode d'apprentissage utilisée, basée sur l'émulation, est un excellent vecteur de motivation, tout en permettant à chacun de progresser à son rythme.

Ajoutez à cela une dose de bonne humeur et de convivialité, vous avez toutes les cartes en main pour débuter ou reprendre la guitare !





60 €

### Périodicité

Hebdomadaire

### Jours et horaires

Mardi de 9h00 à 10h00

### Début / fin de l'activité

10 septembre 2019 / 9 juin 2020

### Lieu

Maison de la Noue à Pelousey

### Responsable

Charline Belot

### Animateur

Jean-Philippe Laffly

La gym douce est une gymnastique dont la particularité est de proposer des exercices très simples accessibles au plus grand nombre.

Jean-Philippe a adapté son cours à un public qui recherche une pratique toute en douceur pour préserver une bonne aisance corporelle.

Activité complémentaire avec la gym d'entretien.

Certificat médical obligatoire pour l'inscription.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**

# GYM D'ENTRETIEN



60 €

## Périodicité

Hebdomadaire

## Jours et horaires

Lundi de 10h00 à 11h00

## Début / fin de l'activité

9 septembre 2019 / 8 juin 2020

## Lieu

Maison de la Noue à Pelousey

## Responsable

Charline Belot

## Animateur

Jean-Philippe Laffly

Aujourd'hui tout le monde réalise qu'il faut prendre soin de son corps et ce, à tout âge.

Si vous voulez garder la forme pour vous sentir bien, on vous propose différentes activités qui concilient mobilités articulaires, renforcements musculaires, Stretching, épanouissement et lâcher prise. Si vous souhaitez vous dépensez sans y penser tout en améliorant votre condition physique, vous trouverez dans les séances tout ce dont vous avez besoin pour garder votre autonomie.

Activité complémentaire avec la gym douce.

Certificat médical obligatoire pour l'inscription.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**

# GYM TONIQUE

## (ADULTES)



**80 €**  
(1 séance par semaine)

**140 €**  
(2 séances par semaine)

### **Périodicité**

Hebdomadaire  
ou bihebdomadaire

### **Jours et horaires**

Lundi de 20 h 45 à 21 h 45  
Mercredi de 20 h 15 à 21 h 15

### **Début / fin de l'activité**

9 septembre 2019 / 10 juin 2020

### **Lieu**

Maison de la Noue à Pelousey

### **Responsable**

Agnès Grangier

### **Animatrices**

Lundi : Laurette Gagic  
Mercredi : Axelle Vernotte

La gym tonique c'est tout cela :

Aérobic, zumba, renforcements musculaires, étirements, jump, step, Tabata, gainage... En musique, encadrée par des animatrices diplômées.

Découvrez les différentes versions de ce sport qui allie énergie et bien-être.

Certificat médical obligatoire.



**140 €**

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

**11 - 15 ans :**

Lundi de 19h00 à 20h00

**8 - 10 ans :**

Mercredi de 11h00 à 12h00

### **Début / fin de l'activité**

9 septembre 2019 / 10 juin 2020

### **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

### **Responsable**

Virginie Giacomini

### **Animatrice**

Katherine Weich

Le Hip-Hop est avant tout une culture qui promeut l'expression du mouvement dans une dimension artistique et humoristique.

Sa musique vous amènera à découvrir les différentes disciplines artistiques de danse telles que le Locking (jeux des bras, poignets, jambes), Popping (robotisé), Break (figures au sol) ainsi que le Newstyle, qui est simplement le plaisir de vous exprimer tel que vous êtes.

Les chorégraphies, axées sur l'énergie et le dynamisme propre de la danse Hip-Hop, sont construites pour favoriser l'expression individuelle en partageant les valeurs du travail en équipe.

Vous avez entre 8 et 15 ans ? Venez vous retrouver tous les lundis soir de 19h à 20h pour un moment de défi artistique !



**140 €**

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

**12 - 18 ans :**

Mercredi de 19h15 à 20h45

### **Début / fin de l'activité**

11 septembre 2019 / 10 juin 2020

### **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

### **Responsable**

Charline Belot

### **Animatrice**

Ornella

Envie de te lancer dans un nouveau loisir à Pelousey ?

Tu veux t'éclater et libérer ta créativité ?

Assez de faire le clown tout seul devant ta glace ?

Avec les Ateliers de l'Impro Ado, tout est possible !

Sous l'impulsion d'Ornella, tu vas apprendre à travers des ateliers aux thématiques variées (personnages, émotions, décors, mimes...) à jouer avec l'autre mais également à te découvrir.

Une belle occasion de se confronter à la scène et peut-être même, selon tes envies, au public !

Alors si tu as entre 12 et 18 ans, viens nous rejoindre le mercredi entre 19h15 et 20h45 à la salle Saint-Martin.

Attention, places limitées.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**



**130 €**

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

**8-11 ans :**

Mercredi de 18h00 à 19h15

### **Début / fin de l'activité**

11 septembre 2019 / 10 juin 2020

### **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

### **Responsable**

Charline Belot

### **Animatrice**

Ornella

Tu as entre 8 et 11 ans, tu rêves de la scène, de ses paillettes et des applaudissements... L'impro minot est pour toi !

Tu as entre 8 et 11 ans, tu es timide et tu as quelque fois peur de t'exprimer en public... L'impro minot est pour toi !

En bref, l'impro minot c'est : création, écoute, confiance en soi et en l'autre, générosité, enthousiasme, respect, énergie mais aussi amitié, rires et partage !

Ne réfléchis pas et viens nous rejoindre dès la rentrée pour cette nouvelle activité pleine de pep's !

Attention places limitées !

**❗ Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**

# JEUX DE SOCIÉTÉ ACTUELS



15 €

## **Périodicité**

Bimensuelle

## **Jours et horaires**

**Public adulte uniquement :**

Vendredi de 20 h 30 à 23 h 30

## **Début / fin de l'activité**

6 septembre 2019 / 26 juin 2020

## **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

## **Responsable**

Virginie Giacomini

## **Animateur**

Christophe Lalubie

Destinée à un public adulte, cette section de l'ALE vous permettra de découvrir une multitude de jeux de société actuels. Ici, vos choix et décisions auront un réel impact sur votre partie. La réflexion et la stratégie seront de mises pour réussir à récupérer des points de victoire. L'ambiance y est conviviale, les jeux restent tout public, il y en a pour tous les goûts.

Nous expliquons les règles du jeu sélectionné pour la soirée à tous les joueurs avant de débiter. Il est bien entendu possible de faire une soirée d'essai...

De plus, notre ludothèque est à disposition de tous les membres de la section. Il vous sera ainsi possible d'emprunter un des jeux de l'association pour le faire découvrir à votre entourage.

Contact pour info : Christophe au 03 81 50 98 10 le soir entre 18 h 45 et 20 h 30.

# **LOISIRS CRÉATIFS**



**17 €**

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

Vendredi de 14 h 00 à 17 h 30

## **Début / fin de l'activité**

13 septembre 2019 / 26 juin 2020

## **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

## **Responsable**

Ghyslaine Simonin

## **Animatrices**

Ghyslaine Simonin  
Nicole Charondière

C'est avec plaisir que notre groupe de loisirs créatifs vous attend cette année encore, pour des vendredis plein d'activités et de partage, dans une ambiance chaleureuse.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**



# **MARCHE DOUCE**



**5 €**

**Périodicité**

Hebdomadaire

**Jours et horaires**

Vendredi à partir de 9h00

**Début / fin de l'activité**

6 septembre 2019 / 19 juin 2020

**Lieu**

Parking devant l'église de Pelousey

**Responsable**

Charline Belot

**Animateur**

Michel François

La marche douce est faite pour toutes les personnes qui aiment la marche mais qui n'ont pas ou plus l'endurance pour suivre un groupe de randonneurs confirmés.

Nous nous baladons à un rythme doux (d'où le nom de l'activité) et convivial, dans la joie et la bonne humeur, sur des distances allant de 5 à 6 km et sur des circuits variés ne présentant pas de grandes difficultés.

Certificat médical obligatoire pour l'inscription.

Port du gilet fluorescent réfléchissant lors de traversée ou cheminement le long d'axes routiers ou de parcours en forêts en période de chasse.

# **PELOUSEY COURT TOUT DOUBS** (ADULTES)



**20 €**

## **Périodicité**

Bihebdomadaire

## **Jours et horaires**

### **Exercices sur route :**

Mardi de 18 h 30 à 20 h 00

### **Trail, chemins blancs et bois :**

Jeudi de 18 h 30 à 20 h 00

## **Début / fin de l'activité**

10 septembre 2019 / 23 juin 2020

## **Lieu**

Parking devant l'église de Pelousey

## **Responsable**

Anne Bosia

## **Animateurs**

Anne Bosia

Corinne Bourgois

Patrick Decressac

Eric Vernay

Courir paraît toujours une activité difficile. Plus encore si vous foncez tête baissée sur les chemins. Mais si vous venez à nos entraînements vous saurez tirer le plus grand bienfait de chacune de vos sorties. Et le plaisir de fouler le sol en groupe ne vous quittera plus. Suivez-nous, quel que soit votre niveau !

À partir de 18 ans. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois.

Le site de l'activité : [www.ale-pctd.com](http://www.ale-pctd.com)

# PILATES



170 €

## Périodicité

Hebdomadaire

## Jours et horaires

Lundi de 18h00 à 19h00

Mercredi de 19h00 à 20h00

## Début / fin de l'activité

9 septembre 2019 / 17 juin 2020

## Lieu

Maison de la Noue à Pelousey

## Responsable

Éric Vernay

## Animatrice

Pascaline Joly

Le Pilates est un système d'exercices développé par Joseph Pilates au début du XX<sup>e</sup> siècle pour renforcer les muscles profonds, augmenter la souplesse et améliorer la santé en générale.

La méthode se concentre sur l'engagement du corps et de l'esprit en proposant des exercices impliquant tout le corps. Il diminue le stress.

En nous rejoignant vous aurez un corps plus fort, vous apprendrez à mieux bouger et à ressentir les bénéfices dans la vie de tous les jours.

**!** Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.

# PISCINE ENFANTS

(+5 ANS)



**140 €**

(Habitants de Pelousey)

**190 €**

(Hors Pelousey)

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

Vendredi de 18 h 45 à 19 h 30

## **Début / fin de l'activité**

20 septembre 2019 / 26 juin 2020

## **Lieu**

Centre Omnisports  
Pierre CROPPET à Pirey

## **Responsable**

Pascal Saillard

## **Animateur**

Animateur du centre Croppet

L'apprentissage de la natation est possible pour les enfants à partir de 5 ans. Des séances de perfectionnement sont proposées pour les plus aguerris.

L'ALE propose 15 séances encadrées par un maître nageur du centre Croppet.

Âge minimum : 5 ans au troisième trimestre.

Inscriptions limitées à 8 enfants pour les débutants et 10 enfants pour les confirmés. Priorité aux premiers inscrits et aux plus débutants.

Le bon déroulement de l'activité ne peut se réaliser qu'avec l'aide de parents accompagnateurs.

Lors de la première séance, participation de tous les enfants pour l'élaboration des groupes de niveau.

Rappel : départ du bus du parking de la Mairie.

Pour les enfants de Pelousey, 50 € sont pris en charge par l'ALE.

# POTERIE ENFANTS

(6-12 ANS)



60 €

## Périodicité

Selon planning

## Jours et horaires

Mardi de 17 h 30 à 19 h 00

## Début / fin de l'activité

10 septembre 2019 / 2 juin 2020

## Lieu

22 grande rue à Pelousey

## Responsable

Sylvie Buatois

## Animatrice

Sylvie Buatois

Sylvie vous fait partager sa passion pour le modelage de la terre.

La terre vous offrira sa douceur et sa magie des couleurs en échange de votre patience et votre persévérance (10 séances par an).

Un groupe de débutants (6 places).

Un parent accompagnateur peut être sollicité au besoin de l'animatrice.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**

# RANDONNÉE PÉDESTRE

---

## ADULTES



5 €

### **Périodicité**

Selon planning

### **Jours et horaires**

Samedi à partir de 14h00

### **Début / fin de l'activité**

14 septembre 2019 / 28 juin 2020

### **Lieu**

Parking devant l'église  
de Pelousey

### **Responsable**

Nathalie Schild

### **Animateurs**

Marcel Goux  
Thierry Choppe

Détente et convivialité riment avec entente et randonnée.

Des marches une fois par mois vous sont proposées, autour de notre village ou aux alentours.

# **RELAXATION ET MOUVEMENTS**



**110 €**

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15

## **Début / fin de l'activité**

12 septembre 2019 / 11 juin 2020

## **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

## **Responsable**

Marie-Pierre Rusterholtz

## **Animatrice**

Maud Seris

Maud pratique la méthode Feldenkreis. Elle propose aux participants d'explorer des mouvements habituels ou inhabituels.

Les séances ont pour but d'aider l'individu à focaliser son attention sur ses sensations internes et à mieux se connaître.

(10 € par cotisation sont reversés à l'association *Inspir* de Maud Seris).

# **SALSA ET DANSES LATINES**



**140 €**

## **Périodicité**

Hebdomadaire

## **Jours et horaires**

Lundi de 20h00 à 21h00

## **Début / fin de l'activité**

16 septembre 2019 / 15 juin 2020

## **Lieu**

Salle Saint-Martin à Pelousey

## **Responsable**

Virginie Giacomini

## **Animatrice**

Katherine Weich

La salsa signifie "sauce" et désigne à la fois un genre musical et une danse ayant des racines cubaines. Venez vous retrouver dans un espace où le soleil latino-américain vient vous rejoindre pour vous faire danser sur les notes tropicales de la Salsa, Merengue, Cumbia, Rumba, Samba et plus encore...

La salsa permet d'entretenir son corps tout en partageant des émotions.

C'est une danse qui demande au corps à la fois d'être souple (pour pouvoir enchaîner les pas et les figures) et tendu (pour marquer le rythme) et fait bien travailler certaines parties du corps comme la taille, les cuisses, les abdominaux ou le dos.

Vous pouvez venir seul(e) ou accompagné(e), que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e), car les chorégraphies sont inspirées par la convivialité et la découverte simple de la danse pour faire bouger tout le monde en même temps !

Sabor !



# TENNIS DE TABLE

## (COMPÉTITION OU LOISIR)



**112 €**

(Seniors-Vétérans - Compétition)

**97 €**

(Juniors - Compétition)

**77 €**

(Cadets-Minimes - Compétition)

**40 €**

(Loisir)

### **Périodicité**

Bihebdomadaire

### **Jours et horaires**

#### **Entraînement :**

Mardi de 20h00 à 22h00

#### **Entraînement 1 vendredi sur 2 :**

Vendredi de 20h00 à 22h00

#### **Compétition 1 vendredi sur 2 :**

Vendredi de 20h00 à 00h00

### **Début / fin de l'activité**

27 août 2019 / 30 juin 2020

### **Lieu**

Maison de la Noue à Pelousey

### **Responsable**

Jean-Michel Heller

### **Animateur**

Jean-Michel Heller

Compétition ou loisir, à vous de choisir. Débutants et joueurs confirmés, jeunes et anciens, mais tous passionnés, nous nous retrouvons tous les mardis, ainsi que les vendredis sans compétition, pour des entraînements ou chacun progresse à son rythme et tous ensemble.

Venez compléter nos quatre équipes qui sont inscrites en championnat départemental à différents niveaux, les rencontres se déroulant le vendredi soir (au rythme d'environ une semaine sur deux) dans une ambiance aussi conviviale que compétitive.

En effet, de la D5 à la D1, plus haut niveau départemental, notre groupe très hétérogène garde l'ambition intacte d'accéder pour chacune de nos équipes au niveau supérieur, motivation légitimée par les énormes progrès des jeunes du club ces dernières années, ajoutés à l'expérience des plus anciens, et qui ensemble viennent de goûter au niveau régional cette dernière demi-saison.

Le site de l'activité : [tspelousey.clubeo.com](http://tspelousey.clubeo.com)

# TENNIS DE TABLE

## (JEUNES)



40 €

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

Mercredi de 17 h 30 à 19 h 00

### **Début / fin de l'activité**

11 septembre 2019 / 24 juin 2020

### **Lieu**

Maison de la Noue à Pelousey

### **Responsable**

Jean-Michel Heller

### **Animateurs**

Christian Bernardin  
Denis Jayet

Le tennis de table est à l'honneur en France cette année avec les championnats d'Europe début septembre à Nantes.

Beaucoup plus médiatisé que par le passé, notre sport compte bien attirer de nouveaux joueurs dans tous les clubs de l'hexagone grâce à cet événement et l'ALE Pelousey fait partie de ceux-là.

Garçons et filles à partir de 10 ans, jeunes joueurs débutants ou occasionnels, venez apprendre ou vous perfectionner au travers d'exercices dirigés, dans un sport alliant dynamisme, concentration et adresse, avec la possibilité d'enchaîner vers les compétitions départementales, voire régionales, comme ce fut le cas ces deux dernières années pour 3 de nos jeunes pousses, pour notre plus grande fierté et... la leur !

Deux éducateurs vous attendent chaque mercredi après-midi pour des entraînements ludiques et adaptés.

Le site de l'activité : [ttpelousey.clubeo.com](http://tpelousey.clubeo.com)



50 €

**Périodicité**

Hebdomadaire

**Jours et horaires**

Mardi de 20 h 30 à 22 h 30

**Début / fin de l'activité**

10 septembre 2019 / 23 juin 2020

**Lieu**

Gymnase du collège  
de Pouilley-les-Vignes

**Responsable**

Charline Belot

Vous avez déjà joué au volley ? Alors venez rejoindre cette équipe dynamique : réceptions, contres, voire même plongeurs, dans une atmosphère qui allie la franche rigolade et le sérieux.

Nous reconduisons pour 2019/2020 une année sans championnat loisirs, mais avec possibilité d'effectuer des rencontres amicales entre clubs alentours.



**100 €**

### **Périodicité**

Hebdomadaire

### **Jours et horaires**

Lundi de 19h00 à 20h30

### **Début / fin de l'activité**

9 septembre 2019 / 22 juin 2020

### **Lieu**

Maison de la Noue à Pelousey

### **Responsable**

Dominique Pouzol

### **Animatrice**

Solange Amacher

Le yoga englobe la relaxation musculaire et profonde ainsi que la détente physiologique et psychique.

Le yoga reste une méthode basée sur l'effort personnel, sur la liberté et la capacité individuelle.

Matériel : un tapis de sol et une couverture.

**! Les pré-inscriptions en ligne ne sont pas possibles pour cette activité.**



**140 €**

**Périodicité**

Hebdomadaire

**Jours et horaires**

Vendredi de 19h15 à 20h15

**Début / fin de l'activité**

13 septembre 2019 / 12 juin 2020

**Lieu**

École primaire de Pelousey

**Responsable**

Virginie Giacomini

**Animatrice**

Katherine Weich (ZIN™)

Zumba à Pelousey ! Tout le monde en piste !

Chaque cours est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Des exercices sans "contrainte", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

C'est une heure où on danse, on se lâche et on s'évade !

La fiesta des rythmes latins et d'ailleurs sont au RDV.

# **LES INSTANCES DIRIGEANTES POUR 2019-2020**

---

## **LES MEMBRES DU BUREAU**

<b>FONCTIONS</b>	<b>TITULAIRES</b>	<b>SUPPLÉANTS</b>
Président	Laurent Berthod	Charline Belot et Pierre Bichet
Trésorier	Nathalie Schild	Dominique Pouzol
Secrétaire	Virginie Giacomini	

## **LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Anne BOSIA, Geoffroy BRISCHOUX, Sylvie BUATOIS,  
Nicole CHARONDIÈRE, Agnès GRANGIER, Jean-Michel HELLER,  
Christelle KOHN, Marie-Pierre RUSTERHOLTZ, Pascal SAILLARD,  
Ghyslaine SIMONIN et Éric VERNAY.

# **NOS ÉVÉNEMENTS 2019 / 2020**

---

## **CABARET**

 Date à définir

## **FAITES DE LA MUSIQUE**

 Samedi 13 juin 2020

**SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR FACEBOOK**  
**[facebook.com/ale.pelousey](https://facebook.com/ale.pelousey)**  
**ET SUR NOTRE SITE INTERNET**  
**[www.ale-pelousey.com](http://www.ale-pelousey.com)**

# **CONDITIONS GÉNÉRALES**

---

- Toutes les activités suivent le calendrier scolaire pour les petites vacances, et démarrent et finissent selon le planning défini.
- Les inscriptions doivent être réglées par chèques bancaires, Chèques Vacances ou Coupons Sport (paiement possible en 3 fois à partir de 45 €, encaissement des chèques en septembre, janvier et avril).
- Aucun remboursement d'inscription même partiel, ne pourra être effectué en cas d'abandon ou arrêt d'activité en cours de saison du fait de l'adhérent, sauf pour motif médical certifié.
- L'inscription à une activité vaut acceptation du règlement intérieur de l'association. Celui-ci est à disposition sur simple demande.
- Le non-respect de la discipline dans une activité peut entraîner une exclusion.
- Si vous n'êtes pas en mesure de venir personnellement le soir des inscriptions, vous pouvez demander à quelqu'un de vous remplacer. Sinon, aucune inscription ne sera prise par téléphone, par mail, etc.
- S'il reste des places disponibles pour certaines activités après le soir des inscriptions, nous diffuserons l'information dans vos boîtes aux lettres et par e-mailings.
- Les pré-inscriptions en ligne permettent de gagner du temps le soir des inscriptions et d'éviter des erreurs de saisie, mais elles ne sont pas prioritaires sur les inscriptions classiques effectuées avec le responsable de l'activité, dans le cas d'un nombre de places restreint. Et en aucun cas, elles ne vous dispensent de venir confirmer et régler votre inscription le soir des inscriptions.
- Pour toute inscription : d'une manière générale, la priorité va tout d'abord aux habitants de Pelousey puis aux premiers inscrits.
- Un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire pour toute activité sportive (à fournir impérativement à l'inscription ou courant septembre, sous risque d'exclusion).
- L'association se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité (manque d'effectif, d'encadrement, intempéries...).
- Adhésion gratuite à partir de la 4<sup>e</sup> inscription par famille.
- Seules les personnes à jour dans leur adhésion sont assurées par l'ALE.

# **PLANNING DES ACTIVITÉS**

ACTIVITÉS	PÉRIODICITÉ	JOURS	HORAIRES
Anglais à Pelousey	Hebdomadaire	Lundi Lundi Lundi Mardi	17h00 > 18h00 18h30 > 19h30 19h45 > 20h45 18h00 > 19h00
Anglais ados	Vacances solaires	1 semaine	2h / jour
Aquagym	Hebdomadaire	Vendredi	20h15 > 21h00
Baby Yoga (3-7 ans)	Hebdomadaire	Mercredi	10h15 > 11h00
La Boule Pelouséenne	Bihebdomadaire	Mardi Jeudi	13h45 > 17h00
Bridge	Hebdomadaire	Vendredi	20h30 > 22h30
Danse Classique (Éveil et initiation)	Hebdomadaire	Vendredi Vendredi Vendredi	16h30 > 17h30 17h30 > 18h30 18h30 > 19h30
De fils en fuseaux	Hebdomadaire	Lundi	14h00 > 17h30
Do It Yourself <b>[NOUVEAU]</b>	Mensuelle	Samedi	10h00 > 12h00
Guitare	Hebdomadaire	Mercredi Mercredi	9h00 > 10h30 18h00 > 21h00
Gym douce	Hebdomadaire	Mardi	9h00 > 10h00
Gym d'entretien <b>[NOUVEAU]</b>	Hebdomadaire	Lundi	10h00 > 11h00
Gym tonique (adultes)	Hebdomadaire ou bihebdomadaire	Lundi Mercredi	20h45 > 21h45 20h15 > 21h15
Hip Hop	Hebdomadaire	Lundi Mercredi	19h00 > 20h00 11h00 > 12h00
Impro ado	Hebdomadaire	Mercredi	19h15 > 20h45
Impro minot	Hebdomadaire	Mercredi	18h00 > 19h15
Jeux de société actuels	Bimensuelle	1 vendredi sur 2	20h30 > 23h30
Loisirs créatifs	Hebdomadaire	Vendredi	14h00 > 17h30
Marche douce	Hebdomadaire	Vendredi	À partir de 9h00
Pelousey Court Tout Doubs (adultes)	Bihebdomadaire	Mardi Jeudi	18h30 > 20h00 18h30 > 20h00
Pilates	Hebdomadaire	Lundi Mercredi	18h00 > 19h00 19h00 > 20h00
Piscine enfants (+5 ans)	Hebdomadaire	Vendredi	18h45 > 19h30
Poterie enfants (6-12 ans)	Selon planning	Mardi	17h30 > 19h00
Randonnée pédestre (adultes)	Selon planning	Samedi	À partir de 14h00
Relaxation et Mouvements	Hebdomadaire	Jeudi	18h15 > 19h15
Salsa & Danses latines	Hebdomadaire	Lundi	20h00 > 21h00
Tennis de table (compétition ou loisir)	Bihebdomadaire	Mardi Vendredi	20h00 > 22h00 20h00 > 00h00
Tennis de table (jeunes)	Hebdomadaire	Mercredi	17h00 > 18h30
Volley	Hebdomadaire	Mardi	20h30 > 22h30
Yoga	Hebdomadaire	Lundi	19h00 > 20h30
Zumba <b>[NOUVEAU]</b>	Hebdomadaire	Vendredi	19h15 > 20h15