

# AGENDA

## SEPTEMBRE

- SAM. 7** CIAC - *Portes ouvertes*
- DIM. 8** Comité des Fêtes - Salle poly. - *Vogue et brocante*  
Bibliothèque - *Portes ouvertes - Braderie*  
CIAC - Salle polyvalente - *Permanence*
- VEN. 13** CinéChav' - Auditorium - *Cinéma*
- SAM. 14** LRDC - Stade - *Inscriptions*  
AFR - Salle de l'Etang - *Méditation*
- SAM. 21** Maison du Grand Pré - *conférence*
- SAM. 21 & DIM. 22** L'Esty - Auditorium - *Conférence*
- VEN. 27** Bibliothèque - *Club de lecture ouvert à tous*  
LRDC - Salle polyvalente - *Assemblée générale*
- SAM. 28** AFR - Ecole publique - *Cycle 5 saisons de l'énergie*

## OCTOBRE

- SAM. 5** Maison du Grand Pré - *Conférence*
- SAM. 12** L'Esty - Auditorium - *Théâtre*
- VEN. 18** CinéChav' - Auditorium - *Cinéma*
- SAM. 19** COChavanod - Stade - *Journée d'automne*
- SAM. 26 & DIM. 27** L'Esty - Auditorium - *Comédie musicale*

## NOVEMBRE

- SAM. 9** Courants d'Art - Auditorium - *Flamenco*  
AFR - Ecole publique - *Santé/bien-être*
- LUN. 11** Commémoration au monument aux morts
- VEN. 15** CinéChav' - Auditorium - *Cinéma*
- SAM. 23** L'Esty - Auditorium - *Musiques et chants*  
AFR - Salle de l'Etang - *Méditation*  
AFR - Ecole publique - *Santé/bien-être*
- DIM. 24** AFR - Salle de l'Etang - *Méditation*
- MAR. 26** Bibliothèque - Auditorium - *Film documentaire*

**RETROUVEZ TOUS LES DÉTAILS  
DANS "LE CHAVAN"**

## POINT SUR LA RENTRÉE SCOLAIRE

### Effectifs

Ils seront stables, à quelques unités près. La légère baisse des effectifs en élémentaire est compensée par une hausse des enfants de maternelle.

Chez les enseignants, Madame DUPONT remplace, en maternelle, Madame PONT, partie à la retraite en juin. Bienvenue à elle à CHAVANOD et bonne retraite à Madame PONT !

### Sécurité au nouveau chef-lieu

L'aire de jeux d'enfants, la mairie, l'entrée livraison de l'auditorium et le porche de l'école maternelle ont été placés sous vidéo-surveillance depuis le début de l'été.

L'objectif est double : préserver la qualité de ces lieux et limiter les incivilités : ce sont des intrusions sur les toits de l'école maternelle qui ont obligé à la réfection de l'étanchéité de la toiture. Et on voit déjà des engins motorisés circuler sur la place et autour de la mairie...

La vidéosurveillance permettra de rechercher les responsabilités pendant 30 jours, à compter de la constatation des faits. Nota : les bandes vidéo ne sont consultables que par la Gendarmerie.

### Travaux

Pendant l'été, des stores ont été installés dans la salle polyvalente, et l'installation électrique a été rénovée dans deux salles de classes.



Par ailleurs, le chantier d'aménagement de la zone comprise entre le parking, la salle polyvalente et l'école s'est déroulé, pour l'essentiel, au cours des grandes vacances. Mais il reste les plantations, qui ne pourront se faire que cet automne.

Enfin, il est rappelé à tous les usagers de l'école, de la salle polyvalente, mais aussi de l'auditorium, que les voitures sont à garer sur le parking aménagé à l'arrière de l'école ! La placette en gravier qui s'est transformée en parking spontané à proximité de la mairie et au carrefour avec le lycée agricole est dangereuse, surtout pour les piétons et les enfants.

## LE PERSONNEL MUNICIPAL DANS L'ÉCOLE

Avec ce tour d'horizon se clôt la présentation de l'ensemble du personnel communal, commencé au printemps dans les précédents Flashs Infos.

Anne-Sylvie, Amélie, Clémentine, Helena, Fabienne, Françoise, Laëticia, Marie, Myriam, Myriam, Rosebelle : tous les enfants de l'école publique les connaissent ; elles prennent soin d'eux pendant tout le temps qu'ils passent à l'école, sur les temps scolaire comme périscolaire. Leurs fonctions et leurs responsabilités sont diverses selon l'emploi occupé.

Laëticia, Myriam et Rosebelle sont agents spécialisés des écoles maternelles (ASEM), titulaires d'un CAP "petite enfance". A ce titre, elles sont chargées d'assister les enseignants pour s'occuper des enfants en maternelle (accueil, hygiène...). Elles aident aussi à préparer, à animer et à ranger les ateliers organisés pendant la classe. Tout doit se dérouler



le plus harmonieusement possible, sans précipitation, ni stress, car les enfants, surtout à cet âge-là, sont comme des "éponges émotionnelles"... Chacune accompagne un enseignant de différent niveau : PS, MS ou GS (ça tourne chaque année) et le regard qu'elles portent, croisé avec celui de l'enseignant(e) de la classe, permet d'accompagner au mieux tous ces jeunes enfants qui débutent leur parcours scolaire.



Leurs journées sont longues, d'autant que les effectifs de maternelle augmenteront l'an prochain et que ça bouge, ça court, ça crie, ça rit !

Toutes les trois assurent également, avec leurs collègues, les activités périscolaires : garderies, restauration scolaire et surveillance de la cour, sous la responsabilité de Françoise GUICHET-PITHON, qui depuis 4 ans assure l'encadrement d'une équipe de 10 agents et fait le lien, au nom de la Commune, avec le Directeur d'école (et les enseignants) et les familles. Au bout du fil, c'est elle que tous les parents peuvent toujours joindre en cas de souci. Elle qui, tôt le matin, réceptionne les fournisseurs et coordonne la préparation du repas du jour à la cantine et la mise en place de la salle, comptabilise les effectifs, vérifie tout au long de la journée que tout se passe bien, régule les questions de discipline... et bouche un trou s'il y en a un !



Et, parce qu'il faut assurer le nettoyage, les rangements d'après école, le service au restaurant, la surveillance des

entrées une fois les portes ouvertes, la garde des enfants... et le nettoyage des locaux, Anne-Sylvie, Amélie, Helena, Clémentine, Fabienne, Marie et Myriam assurent, comme agents de service (très) polyvalentes, la responsabilité au quotidien de la cantine et de la garderie, avec des horaires et des missions ajustées sur les besoins et les effectifs.



Quelles que soient leurs différentes missions, tous les agents assument la même responsabilité vis-à-vis des enfants : elles sont le réceptacle des gros chagrins (il n'y en a pas de petits) des enfants qu'elles consolent ou rassurent, régulent leur trop-plein d'émotions, veillent à leur comportement, et ainsi prennent le relais de la famille : d'ailleurs, elles apprécient beaucoup la confiance que les parents leur manifestent.

Elles partagent le même référentiel commun sur les attitudes à tenir et les règles de vie dans les lieux à faire respecter aux enfants, dans le cadre de leur mission d'éducation.

Sur ce plan, la Mairie organise des formations chaque année à l'intention de tous les personnels scolaires : apprendre à gérer les conflits, composer avec les comportements difficiles, déceler la souffrance des enfants (il y en a) qui, entre autres bénéfiques, favorisent aussi la cohésion des équipes.

### Mots d'enfants...

"Bonjour les enfants, je suis votre ATSEM cette année".

"Non, tu es NOTRE Laëticia !".

"Allons, va jouer avec les autres, ne reste pas toujours avec moi".

"Non, j'ai du boulot. Je dois surveiller la cour". (réponse d'un CP)

### Une mission inattendue...

Fouiller les poubelles pour retrouver un appareil dentaire.

## MOBILITÉ : MOBILITEZ-VOUS !!!

Responsable de la "mobilité", le Grand ANNECY a engagé depuis 2018 un diagnostic des besoins "de court terme" en matière de mobilité (sur tous les types de transport).

C'est dans ce cadre que des premières modifications ont été faites sur les réseaux de transport :

- Création des lignes RITMO, (lignes 1 et 2, avec horaires modifiés au 1<sup>er</sup> septembre 2019),
- Voie verte piéton/cycle route des Creuses,
- Modification de la ligne ALTAÏS-HÔPITAL qui est devenue ALTAÏS-NOVEL.



Poursuivant cette politique, le Grand Annecy s'interroge maintenant sur les besoins en matière de transports des zones périphériques - dont CHAVANOD fait partie - jusqu'au cœur de la ville d'ANNECY. Pour les financer, le Conseil Communautaire s'est d'ores et déjà donné de moyens supplémen-

taires très importants en votant une forte augmentation de la taxe "transport", payée par les entreprises, qui est passée de 0,9 % à 1,2 % de la masse salariale.

Dans ce cadre et eu égard aux enjeux, le moment est important et il importe que la Commune puisse mieux connaître les besoins des habitants, pour les relayer auprès du Grand Annecy.

**Donc, si vous espérez qu'un jour le réseau de transport réponde mieux à vos besoins, c'est LE moment de nous faire part de vos suggestions.**

Tout au long du mois de septembre, faites donc connaître, par courrier ou mail adressé à la mairie vos attentes en matière de transports, de quelque nature qu'elles soient (transports urbains, vélos, covoiturage, transports scolaires,...) et quel que soit les domaines : fréquences, arrêts, parc-relais, connexion entre lignes, horaires de desserte...

Soyez le plus précis possible (par exemple en citant le nom des arrêts, le nom des lignes, le jour de semaine ou week-end...).

## TAILLEZ VOS HAIES !

Le Flash Info n° 350 de novembre 2015 avait donné toutes les précisions sur la réglementation applicable concernant les haies et la nécessité de les tailler régulièrement (qu'elles bordent les voies et chemins, ou une propriété voisine) et vous pouvez vous y référer pour plus de précisions.



Car depuis 2015 les haies ont poussé, les "murs verts" sont revenus et les riverains ont probablement perdu de vue les règles qui leur sont imposées... règles dont les principales sont les suivantes :

- L'article R.116-2 du code de la voirie routière impose de maintenir arbres ou haies à **moins de 2 mètres de la limite du domaine routier**. Le but est de ne pas gêner la circulation : ni des piétons, ni des véhicules, en leur imposant de s'écarter à cause de branches qui débordent.
- La loi du 26 juillet 1996 oblige les riverains (propriétaires ou locataires) à l'élagage près des poteaux téléphoniques et des lignes téléphoniques. Il s'agit là d'éviter le dysfonctionnement des téléphones mobiles ou fixes et couper l'accès à l'Internet.

- Les haies de clôture doivent être limitées à 2 m de hauteur ou à la hauteur du mur mitoyen, si elles sont plantées à 50 cm de la limite de propriété. Si elles dépassent 2 mètres de hauteur, elles auraient dû être plantées à 2 m de cette limite !
- Et l'article 672 du code civil impose au propriétaire comme au locataire d'une haie, en limite de propriété, de couper les branches qui dépassent chez son voisin. Faute de quoi le voisin pourra couper LES RACINES lui-même.

Et sur cet aspect, il ne s'agit que de préserver la qualité des relations entre voisins !

Voire d'assurer sa propre sécurité : vols et intrusions se trouveraient freinés d'un possible regard extérieur.

**La saison d'automne qui s'annonce est propice à la taille, et il est demandé aux habitants des 1150 logements de CHAVANOD concernés d'intervenir sur leurs haies avant l'hiver.**

## BIENTÔT UN CHEMINEMENT PIÉTON ROUTE DES GORGES DU FIER

La route des Gorges du Fier (qui part du rond-point du Stade jusqu'à l'ancien chef-lieu), peu habitée, est cependant fréquentée par des piétons qui profitent de son aspect champêtre.

Toutefois, la vitesse des véhicules qui empruntent cette voie est élevée, rendant nécessaire d'assurer la sécurité des passants. C'est pourquoi la Commune va faire réaliser cet automne la première tranche d'un cheminement piéton depuis l'impasse de la Colline jusqu'à la route du Bouchet, côté cimetière (au droit du fossé).

Des discussions vont par ailleurs être engagées en vue de l'achat des bandes de terrain nécessaires à la réalisation d'une 2ème tranche d'aménagement, depuis la route du Bouchet jusqu'au carrefour avec la route de l'Etang.

### BRÈVES

#### Bientôt 16 ans ! Pensez au recensement

Les filles et les garçons sont tenus de se faire recenser entre la date à laquelle ils atteignent l'âge de 16 ans et la fin du 3ème mois suivant.

Ils doivent se présenter, en personne, en mairie, avec leur livret de famille, la carte nationale d'identité ou le passeport en cours de validité, et un justificatif de domicile.

L'attestation qui leur sera remise à l'issue du recensement est obligatoire pour l'inscription à tout examen ou concours soumis au contrôle de l'autorité publique (CAP, BEP, BAC, permis de conduire...).

#### Inscription sur les listes électorales

Votre demande d'inscription doit être déposée au plus tard le 6ème vendredi précédent un scrutin. Pour cela, vous pouvez :

- ♦ soit vous présenter en mairie avec une pièce d'identité en cours de validité (carte nationale d'identité, passeport) et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois (c'est la démarche que nous vous recommandons),
- ♦ soit déposer votre demande d'inscription en ligne, sur le site officiel de l'administration française : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R16396>.

Une demande transmise par mail n'est pas permise.

#### Conditions d'inscription :

- être majeur,
- de nationalité française,
- jouir de ses droits civils et politiques,
- être domicilié sur la commune ou y résider depuis 6 mois de façon continue et effective, ou figurer l'année de la demande d'inscription pour la 2ème fois, sans interruption, au rôle d'une des contributions directes communales (taxe foncière, taxe d'habitation ou cotisation foncière des entreprises), ou posséder la qualité de gérants ou associés majoritaires ou uniques d'une société figurant au rôle d'une des contributions directes locales, pour la 2ème fois sans interruption, l'année de la demande d'inscription,
- les jeunes majeurs de moins de 26 ans ont la possibilité de s'inscrire sur la liste électorale de la commune où leurs parents ont leur domicile réel.

Il y aura des élections l'année prochaine : les **ÉLECTIONS MUNICIPALES**, pour le renouvellement général des conseils municipaux pour six ans (2020-2026).

Les dates sont déjà connues : les **DIMANCHE 15 MARS 2020 (1er tour)** et **DIMANCHE 22 MARS 2020 (2ème tour si besoin)**.

#### Conduite à tenir en cas de constat d'une pollution dans le milieu aquatique

Si vous constatez des indices d'une pollution dans une cours d'eau, un lac, une zone humide (odeurs, couleurs, irisation, mousse, poissons morts...) alerter le plus rapidement possible les sapeurs-pompiers en composant le 112.



## Modifications des conditions d'accueil des étrangers en Préfecture

A compter du 1er juin 2019, les usagers qui sollicitent la délivrance ou le renouvellement d'un titre de séjour ou le renouvellement d'une attestation de demandeur d'asile, ne seront reçus que sur rendez-vous en Préfecture, à prendre sur le site internet de la Préfecture :

**www.haute-savoie.gouv.fr**  
rubrique "prendre un rendez-vous"

Pour toute information en la matière, vous pouvez également vous rendre sur ce même site ou, en cas de difficulté avec Internet, vous pouvez demander l'aide du "point numérique" ouvert en Préfecture à ANNECY.

## Nouveauté du service des impôts des particuliers et des entreprises de Seynod

Depuis le 1er août 2019, un nouveau service d'accueil personnalisé sur rendez-vous réservé aux demandes les plus complexes, a été mis en place au services des impôts des particuliers et des entreprises (SIP - SIE) de SEYNOD.

Pour bénéficier de cette réception personnalisée, les usagers sont invités à prendre rendez-vous :

- sur le site [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr) (rubrique "Contact")
- ou par téléphone au 04 50 69 81 20
- ou au guichet du service des impôts de SEYNOD - 6 rue Blaise Pascal

Les démarches les plus simples (paiements, simples demandes de renseignements, remises de formulaire...) pourront toujours s'effectuer au guichet, sans rendez-vous.



## Propriétaires de chiens... veillez à la sécurité de votre facteur !

L'an dernier, dans notre région, 215 facteurs ont été mordus par des chiens. La plupart du temps, ces morsures sont imputables à des chiens réputés "gentils", qui n'avaient jamais mordu auparavant. Tous les propriétaires de chiens sont donc concernés par ce risque, qui engage leur responsabilité pénale !

Afin de permettre à votre facteur d'effectuer sa tournée en toute sécurité, la Direction de La Poste vous remercie de veiller à la conformité de votre raccordement postal :

- une boîte aux lettres accessible, à l'extérieur de votre propriété (il ne faut pas que le facteur ait à passer sa main par-dessus un portail ou un grillage),
- et une sonnette en état de marche à l'extérieur de la propriété.

Quelle que soit la taille de votre chien ou son caractère, vous devez veiller à ce qu'aucun contact ne soit possible entre lui et le facteur pour éviter tout accident.

En cas de morsure ou de risque, la distribution du courrier sera systématiquement suspendue à l'adresse concernée. Il en va de la sécurité de votre facteur.

## A noter sur l'agenda

MERC.  
**6**  
nov.

### COLLECTE DE SANG

De 16h30 à 19h00  
Salle polyvalente de Chavanod



LUNDI  
**11**  
nov.

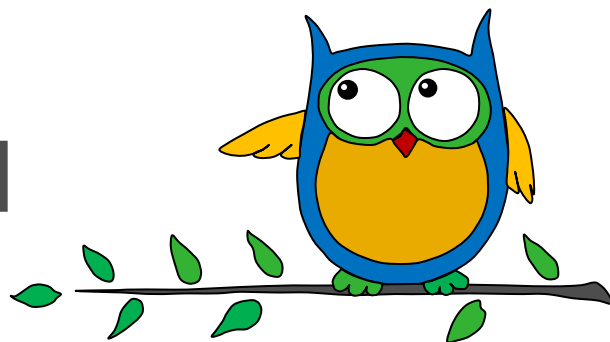
### COMMÉMORATION DU 11 NOVEMBRE

Monument aux morts

AOÛT  
2019

LA GAZETTE  
DES ASSOCIATIONS  
**LE CHAVAN**

NUMÉRO 90



## COMITÉ DES FÊTES

.....

**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019**

Salle polyvalente

# VOGUE ET BROCANTE

**Brocante** : ouverture au public à 9 h.

*Manège - Château gonflable - Barbe à papa*

A l'intérieur de la salle polyvalente : **bourse de cartes postales, timbres et monnaies et stand du Club Informatique de Chavanod.**

*La bibliothèque Au Pré de Mon Livre  
ouvrira ses portes à l'occasion  
d'une vente de livres.*

De 11h15 à 12h30, l'apéritif servi pour  
**LA CLASSE EN 9** (de 1909 à 2019)  
sera animé par le groupe

## TRIBAL PERCUSSIONS



Vous trouverez sur place  
une **RESTAURATION RAPIDE**  
et une **BUVETTE.**

## COURANTS D'ART

.....

**SAMEDI 5 OCTOBRE 2019 - 20H30**

Salle des fêtes de Montagny-les-Lanches

### HÉLÈNE PIRIS

*Chanson française*

Dans le cadre du festival "Attention les Feuilles".

Hélène PIRIS est une aventurière de la chanson française. Mâtinées de musique du monde et de jazz, ses chansons explorent de nouveaux territoires. Sa voix puissante porte haut des textes savoureux. Faisant corps avec son violoncelle, instrument aux évocations classiques qu'elle s'amuse à détourner, Hélène nous embarque immédiatement grâce à son énergie et son humour.

**SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 - 20H30**

Auditorium L'Esty de Chavanod

### FORASTEROS

*Flamenco méditerranée*

Les Forasteros soufflent un vent du Sud qui unit le flamenco à d'autres musiques méditerranéennes. Chant, danse, oud et guitare s'unissent pour donner un spectacle vibrant d'émotion et de vigueur nourri de cultures traditionnelles. Absolument magique !

Tarifs : 12 €  
12 à 18 ans : 6 €  
Moins de 12 ans : gratuit

06 82 30 99 74 - 06 29 86 52 50

Programmes et comptes-rendus des soirées sur :  
[www.courantsdart.fr](http://www.courantsdart.fr)



# THÉÂTRE EMPORTE-PIÈCES

.....

## "À QUELLE HEURE ON MENT ?"

Comédie de Vivien LHERAUX  
Mise en scène : Jean-Paul PAGET

*Les comédiens répètent, tant bien que mal, une pièce qu'ils joueront le lendemain soir, pour la première fois. Ils ne sont pas prêts et rien ne se passe comme prévu. Sandra est témoin d'un cambriolage, Arthur est victime d'une arnaque, Jacques déprime et la police débarque ! Commence alors une enquête qui va déclencher une succession de mensonges, quiproquos, délires, rebondissements... et forcément, toutes les conditions sont réunies pour que le fiasco soit au rendez-vous le soir de la première...*

Cette saison, la compagnie Emporte aborde le thème du théâtre dans le théâtre avec la comédie "A quelle heure on ment ?".

**SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019 - 18 H.**

↳ Anancy - Théâtre de l'Echange

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019 - 20H30**

↳ Saint-Ferréol - Salle du foyer rural

**SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 - 18 H.**

↳ Anancy - Salle Pierre Lamy

**DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019 - 17 H.**

↳ Poisy - Forum (festival des planches)

La compagnie continuera sa tournée début 2020, comme chaque saison depuis 20 ans, dans différentes localités de la région.

Vous pouvez retrouver tous les lieux, dates et heures des représentations et réserver vos places sur notre site.

À très bientôt.

[www.emporte-pieces.net](http://www.emporte-pieces.net)

Jean-Paul PAGET - 04 50 02 10 82 ou 06 22 47 67 87

Maria LINOSSIER - 06 28 49 39 24

E-mail : [emporte-pieces@neuf.fr](mailto:emporte-pieces@neuf.fr)

# LE CINÉ-CLUB DE CHAVANOD CINÉCHAV'

.....

Voici notre programme  
pour toute l'année 2019-2020

**VENDREDI 13 SEPTEMBRE 2019 - 20H.**

## LE SAUVAGE

Film de Jean-Paul RAPPENEAU  
Année 1975 - Durée 1h45

*Une île paradisiaque, un homme tranquille et solitaire (Yves Montand), une tornade blonde (Catherine Deneuve) ... Deux grands acteurs dans une comédie endiablée.*

**VENDREDI 18 OCTOBRE 2019 - 20H.**

## PETIT PAYSAN

Film d'Hubert CHARUEL  
Année 2017 - Durée 1h30,  
César du meilleur premier film.

*Un jeune éleveur de vaches laitières est confronté à une épidémie qui menace son troupeau ... Une représentation très juste du monde paysan.*

**VENDREDI 15 NOVEMBRE 2019 - 20H.**

## BARBARA

Film allemand de Christian PETZOLD  
Année 2012 - Durée 1h45,  
Prix du cinéma européen du meilleur film,  
en version française.

*En 1980, en RDA, une femme médecin cherche à rejoindre son compagnon passé à l'Ouest ...*

**VENDREDI 20 DÉCEMBRE 2019 - 20H.**  
**MONTE LA-DESSUS**

Film muet américain de 1923,  
Durée 1h20

Avec Harold LLOYD dans le rôle principal.

*Par un concours de circonstances, un modeste vendeur doit prendre la place d'un spécialiste de l'escalade des gratte-ciel ... Un monument du cinéma muet, un chef d'œuvre du burlesque.*

**VENDREDI 24 JANVIER 2020 - 20H.**  
**GADJO DILO**

Film de Toni GATLIF de 1997 - Durée 1h40.

*A la mort de son père, Stéphane (Romain Duris) part en Roumanie à la recherche d'une chanteuse. Dans un village tzigane, il découvre une culture, l'amitié et l'amour... Un film plein d'énergie, de liberté et d'humanité.*

**VENDREDI 21 FÉVRIER 2020 - 20H.**  
**L'AUTRE CÔTÉ DE L'ESPOIR**

Film finlandais d'Aki KAURISMAKI

Année 2017 - Durée 1h40

En version française.

*Khaled, un jeune Syrien immigré clandestin en Finlande, croise le chemin de Wikström, un Finlandais en pleine crise de la cinquantaine ... Un thème très universel traité de façon originale.*

**VENDREDI 20 MARS 2020 - 20H.**  
**QUAND PASSENT LES CIGOGNES**

Film soviétique de Mickail KALATOZOV  
Palme d'or 1958 à Cannes - Durée 1h30

En noir et blanc et en version française.

*Pendant la seconde guerre mondiale, Veronika attend le retour de son fiancé Boris, parti combattre sur le front ... Ce film est réputé pour ses somptueux mouvements d'appareil, qui restent de vrais exploits techniques.*

**VENDREDI 17 AVRIL 2020 - 20H.**  
**UN MONSTRE À MILLE TÊTES**

Film mexicain de Rodrigo PLA

Année 2016 - Durée 1h15

En version originale sous-titrée.

*L'assurance santé de Guillermo, atteint d'un cancer, refuse de financer son traitement. Sonia, la femme de Guillermo, part en lutte contre la compagnie d'assurance ... Un thriller efficace et percutant.*

**VENDREDI 15 MAI 2020 - 20H.**  
**FREE TO RUN (LIBRES DE COURIR)**

Documentaire français de Pierre MORATH  
Année 2016 - Durée 1h40

*Il y a 40 ans, la course à pied était encore cantonnée aux athlètes masculins et à l'enceinte des stades. Par des témoignages et des images d'archive, ce documentaire retrace, de New-York à la Suisse romande, la conquête de la liberté de courir pour tous et partout.*

**VENDREDI 19 JUIN 2020 - 20H.**  
**UNE HISTOIRE VRAIE**

Film américain de David LYNCH

Année 1998 - Durée 1h50

En version française.

*Pour aller se réconcilier avec son frère qui est malade, un septuagénaire entreprend un périple de plusieurs centaines de kilomètres sur les routes américaines. Le seul véhicule dont il dispose est sa tondeuse à gazon ... Un road-movie sympathique et décalé, par un grand du cinéma américain ... et une histoire vraie !*

**Tous ces films seront projetés  
à l'auditorium l'Esty.**

Pour ceux qui le souhaiteront, chaque film sera suivi d'une petite discussion.

Pour assister à une projection, il faut être adhérent à CinéChav'. Le coût de la carte est de 4 €. Pour chaque film, la cotisation est également de 4 €. Concrètement, la première fois on paie 8 € (4 € d'adhésion et 4 € de cotisation) et les fois suivantes 4 € seulement.

On peut aussi prendre un abonnement annuel à 36 €, On économise 8 € si on voit tous les films. L'abonnement permet, en plus, de venir avec 2 invités gratuits, ensemble ou séparément.

L'association CinéChav' sera présente à la vogue de Chavanod, le samedi 8 septembre. On pourra s'informer, adhérer ou prendre un abonnement.

On pourra aussi adhérer ou prendre un abonnement à l'entrée de la salle, en s'y présentant en avance, à partir de 19h30.

Pas de système de réservation de place à la séance.

**Jean-Pierre GUERIN - 04 50 69 04 72**





# L'ESTY AUDITORIUM

\*\*\*\*\*

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE - 20 H.**  
**DIMANCHE 22 SEPTEMBRE - 18H30**

## LE SEMNOZ, VERT ET BLEU

*Conférence*

René BOISSIER, ancien enseignant, historien, alpiniste tant en Annapurna qu'en Amérique du Sud, est un des trois fondateurs de la piste cyclable sur le tracé de l'ancienne voie ferrée. Au cours de sa conférence seront évoqués une multitude de thèmes tels que la géographie, la géologie, l'archéologie, la spéléologie, la faune, la flore, les richesses agricoles (alpages, bétail, lait, fromages...), les richesses d'autrefois (mines de fer, chercheurs d'or, les hôtels successifs, la faïencerie, les projets de train à crémaillère, l'abbaye éphémère de Sainte Catherine... et les richesses actuelles saisonnières : alpages d'été avec multiples activités sportives et les sports d'hiver.

*Libre participation*

**SAMEDI 12 OCTOBRE - 20H30**

## ROYALE LEGENDE

*Théâtre*

Par l'Oncion théâtre de Thonon les Bains  
Mise en scène : Samuel ROCHAT, Jean PILLET  
Jeu : Hélène COVAC, Samuel ROCHAT

"Royale Légende" c'est l'Histoire vraie d'une correspondance qui n'a jamais existé entre Marie Antoinette, reine grave et frivole et le Chevalier d'Eon aussi redoutable qu'excentrique. Vingt ans d'une amitié fidèle, en quelques lettres, depuis les premiers pas de «l'autrichienne» sur le sol français jusqu'à ses derniers pas sur l'échafaud.

"Royale Légende" est un regard décalé sur un monde qui s'écroule, une divagation pétillante sur l'Histoire, la rencontre de deux témoins perdus dans un costume qui ne leur va pas. La découverte de deux êtres humains dans leur intimité, leur complexité, et le récit déchirant de leur déchéance.

*Tarif : 10 euros*

**SAMEDI 26 OCTOBRE - 20H30**  
**DIMANCHE 27 OCTOBRE - 17H30**

## SALUT LES COPAINS

*Comédie musicale*

par Musical Studio

Spectacle musical avec les tubes des années Yéyé !

Découvrez avec des comédiens, chanteurs et danseurs, l'histoire de trois copines d'enfance fans de l'émission radio : Salut les copains !

Trois copines aux personnalités différentes : la baroudeuse jamais sans sa Harley, l'obstinée qui arrivera à faire sa place et la romantique.

Vous les verrez évoluer chacune à leur manière à travers des histoires variées et colorées, toutes sur des chansons révélées par l'émission ! Découvrez en chants et en danses, l'histoire des années 60 !

*Tarif : Adulte : 15 euros*

*Enfant : 10 euros*

**SAMEDI 23 NOVEMBRE - 20H30**

## LES Z'EMMELES

*Musique et chants du monde*

9 musiciens chanteurs pour un voyage musical, léger, passionné, parfois cocasse, à travers le Monde.

Clarinette, violon, guitare, flûte à bec et traversière, diatoniques, percussions, domra, ukulele, contrebassine... résonneront au fil des escales...

D'Argentine en Russie, d'Italie en pays Balkans, de Mongolie en Acadie, de Macédoine en Israël...

*Libre participation*

**Pensez à réserver vos places !**

[lesty@orange.fr](mailto:lesty@orange.fr)

07 71 59 57 53

# BIBLIOTHÈQUE

## AU PRÉ DE MON LIVRE

\*\*\*\*\*

La bibliothèque est installée dans le nouveau bâtiment Mairie - Bibliothèque - Auditorium - 5 place de la Mairie.

Après les vacances scolaires, la bibliothèque retrouve ses heures d'ouverture dès lundi 2 septembre

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| <b>LUNDI</b>    | <b>de 15h45 à 18h</b>   |
| <b>MERCREDI</b> | <b>de 14h30 à 18h30</b> |
| <b>JEUDI</b>    | <b>de 15h45 à 18h</b>   |
| <b>SAMEDI</b>   | <b>de 10h à 12h</b>     |

Nos différents fonds s'enrichissent chaque trimestre de nouveautés. Nous bénéficions aussi des prêts de Savoie-biblio, bibliothèque départementale.

Le jour de la vogue :

**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019**

la bibliothèque ouvre ses portes et met en vente des livres sortis de ses collections (romans, BD)

Venez nous voir dans nos locaux et faites votre choix.

## FESTIVAL DU PREMIER ROMAN DE CHAMBÉRY

33ème édition organisée par l'association Lectures Plurielles

Pour la 5ème année, la bibliothèque participera à la sélection des auteurs de premier roman.

Notre bibliothèque possède un comité de lecture constitué de lecteurs (adhérents ou non à la bibliothèque). Si vous souhaitez participer, venez nous rejoindre.

D'octobre à février, nous lisons les livres présélectionnés et nous votons pour les auteurs que nous aimerions voir invités à Chambéry.

Le festival accueille en mai, durant cinq jours, des auteurs de premier roman francophones et européens.

Tout le monde peut assister à ces rencontres, tables rondes, ateliers, expositions...

Vous aimez lire ? Partager avec d'autres le plaisir d'un bon livre ? Découvrir de nouveaux auteurs ?

Notre club de lecture

### L'APER'AUX LIVRES

est ouvert à tous, même si on n'est pas inscrit à la bibliothèque.

Prochaine rencontre dans nos locaux :

**VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2019**  
**DE 18H30 À 20H.**

Novembre, mois du film documentaire. Savoie-biblio participe à cet événement national et notre bibliothèque vous propose de voir :

**MARDI 26 NOVEMBRE 2019**  
**À 20H. À L'AUDITORIUM L'ESTY**  
**"LE TEMPS DES FORÊTS"**

En présence du réalisateur François-Xavier DROUET

*Symbole aux yeux des urbains d'une nature authentique, la forêt française vit une phase d'industrialisation sans précédent.*

*Mécanisation lourde, monocultures, engrais et pesticides, la gestion forestière suit à vitesse accélérée le modèle agricole intensif.*

*Du Limousin aux Landes, du Morvan aux Vosges, "Le Temps des Forêts" propose un voyage au cœur de la sylviculture industrielle et de ses alternatives.*

*Forêt vivante ou désert boisé, les choix d'aujourd'hui dessineront le paysage de demain.*



Entrée libre

04 50 69 66 92  
bibliothequechavanod@gmail.com  
<https://bibli-chavanod.fr/>



# FAMILLES RURALES

.....

L'association "Familles Rurales de Chavanod" propose aux familles des activités de proximité, utiles, ludiques ou culturelles.

Familles Rurales, composé de 3 000 associations locales dans près de 10 000 communes, est le premier mouvement familial en France. Les associations "Familles Rurales" participent activement au bien-vivre des familles, à la défense du consommateur, au fonctionnement des logements sociaux... Toutes les actions se fondent sur les mêmes valeurs : la responsabilité, le respect des différences, la solidarité, l'accueil et le soutien des plus fragiles, la participation et l'engagement dans la société.

Les services et activités proposés ci-après, ne doivent leur pérennité qu'à l'engagement d'une équipe de bénévoles. Si le cœur vous en dit, venez rejoindre l'équipe de l'association "Familles Rurales de Chavanod".

**Jean-Pierre DEVIN, président - 04 50 69 14 59**  
[jeanpierre.devin@orange.fr](mailto:jeanpierre.devin@orange.fr)  
[www.afrchavanod.fr](http://www.afrchavanod.fr)

Toutes les activités nécessitent l'adhésion "Familles Rurales"  
21 € par famille

## - CENTRE ACCUEIL-LOISIRS\* -

Centre de loisirs pour enfants de 3 à 11 ans (sans hébergement).

Vacances scolaires (semaines 43, 9, 17 et 28 à 33)

[centreaere.chavanod@outlook.com](mailto:centreaere.chavanod@outlook.com)

## - BOURSE AUX VÊTEMENTS -

Prochaine bourse : **28 ET 29 MARS 2020**

Vêtements hommes, femmes, enfants, chaussures, articles de sport, puériculture, déco / maison.

**Laurence BELLE - 07 82 85 11 13 - 04 50 69 03 83**

## - ATELIER VÉGÉTAL\* -

Une rencontre entre l'Art et la Nature : KOKEDAMA, Ike-BANA ou LAND ART.

**CERTAINS MARDI OU JEUDI DE 14 H. À 16 H.**

Salle polyvalente (salle n° 3).

**Avec Anne ROLAND - INSCRIPTION : 06 11 93 30 66**

## - ATELIERS DE PRATIQUE DE L'ATTENTION -

Pour enfants et adolescents de 7 à 15 ans, accompagnés de leurs parents.

**Avec Delphine COUTEAU**

**INSCRIPTION : 06 07 63 75 98**

## - QI-GONG\* -

*Mouvements lents et fluides guidés par la respiration. Pratique chinoise très douce qui renforce la vitalité, libère les tensions et détend. Accessible à tous.*

**VENDREDI DE 18H45 À 20H**

Salle de l'école publique

Reprise le vendredi 20 septembre 2019

Séance "découvert" vendredi 13 septembre 2019

**Tarif** : 240 € pour l'année

**Avec Marie POIX-DAUDE**

**INSCRIPTION : 06 64 13 32 96 - [marielotus@gmx.fr](mailto:marielotus@gmx.fr)**

## - DANSE RYTHMIQUE 3-5 ANS\* -

*Eveil à la danse en musique de manière ludique et variée.*

**MERCREDI DE 11H. À 11H45**

Salle polyvalente (salle n° 3)

Reprise le mercredi 18 septembre 2019

**Tarif** : 190 € / an.

Possibilité d'inscription en cours d'année : 75 € / trim.

**Avec Laurence DUBOIS, professeure diplômée d'état**

**INSCRIPTION : 06 62 48 29 33**

**[coursdedanselaurencedubois@orange.fr](mailto:coursdedanselaurencedubois@orange.fr)**

## - DANSE INITIATION JAZZ 6-9 ANS\* -

*Cours basé sur la technique de danse jazz, les déplacements, l'espace, l'écoute musicale, la coordination... Sur des musiques actuelles et variées.*

**MERCREDI DE 10H À 11H**

Salle polyvalente (salle n° 3)

Reprise le mercredi 18 septembre 2019

**Tarif** : 190 € / an.

Possibilité d'inscription en cours d'année : 75 € / trim.

**Avec Laurence DUBOIS, professeure diplômée d'état**

**INSCRIPTION : 06 62 48 29 33**

**[coursdedanselaurencedubois@orange.fr](mailto:coursdedanselaurencedubois@orange.fr)**

**- GYM FÉMININE ADULTES\* -**

*Un cours complet en musique (buste, bras, taille, cuisse, abdos façon Pilates, fessiers, stretching, renforcement musculaire...) avec une attention particulière portée à chacune.*

**MERCREDI DE 20H À 21H**

Salle polyvalente (salle n° 3)

Reprise le mercredi 18 septembre 2019

**Tarif** : 190 € / an.

Possibilité d'inscription en cours d'année : 75 € / trim.

*Avec Laurence DUBOIS, professeure diplômée d'état*

**INSCRIPTION : 06 62 48 29 33**

[coursdedanselaurencedubois@orange.fr](mailto:coursdedanselaurencedubois@orange.fr)

**- PEINTURE - AQUARELLE - DESSIN\* -**

*Apprentissage de techniques de dessin et de peinture à partir de sujets proposés ou libres.*

*Pour adultes débutants et confirmés.*

**MARDI DE 14H. À 16H.****ET/OU JEUDI 10H. À 12H.**

Salle polyvalente (salle n° 2)

Reprise le mardi 1er octobre 2019

**Tarif** : 210 € pour l'année (matériel non fourni)

*Avec Marie-Pierre LAVALLARD*

**INSCRIPTION : 06 87 59 75 97**

**- PERCUSSION BRÉSILIENNE (SAMBA, REGGAE)\* -**

*Percussionniste, danseur et maître de capoeira, issu du célèbre Ballet Folklorique de Bahia (Brésil). Percussions aux rythmes typiques de la ville de Salvador de Bahia. Mélange de samba brésilienne et reggae jamaïcain.*

Adultes / Ados à partir de 14 ans

**LUNDI OU JEUDI DE 18H30 À 20H30**

Salle de l'école publique

Reprise le lundi 9 septembre 2019

**Tarif** : 200 € pour l'année

*Avec Luciano SOUSA (Banda Timbahia Brasil),*

**INSCRIPTION : 06 24 86 89 41**

**- YOGA DE L'ÉNERGIE\* -**

*Par la pratique d'exercices respiratoires, de postures, de relaxation, le yoga nous guide vers plus d'harmonie au quotidien, vers l'union et l'équilibre du corps et de l'esprit.*

**MARDI DE 18H À 19H15 OU 19H15 À 20H15**

Salle de l'école publique

Reprise le mardi 10 septembre 2019

**Tarif** : 159 € pour l'année

Prévoir un tapis de gym, un petit coussin et une couverture.

*Avec Virginie MEINDER*

**INSCRIPTION : 06 25 50 23 83**

[nine\\_meinder@hotmail.fr](mailto:nine_meinder@hotmail.fr)

**- POTERIE\* -**

Pour adultes débutants et confirmés :

**MARDI DE 14H15 À 16H30 OU 18H. À 20H.**

Salle polyvalente (salle n° 2)

Reprise le mardi 17 septembre 2019

**Tarif** : 195 € pour l'année (fournitures comprises)

Pour enfants et ados à partir de 8 ans - Stages pendant les petites vacances :

**Toussaint** : semaine du 28 au 31 octobre 2019

**Hiver** : semaine du 2 au 6 mars 2020

**Printemps** : semaine du 27 au 30 avril 2020

de 14 h. à 16 h. + 2h. d'émaillage, 2 semaines plus tard

**Tarif** : 70 €

*Avec Tulette DEVIN*

**INSCRIPTION : 04 50 69 14 59**

[tulette.devin2@orange.fr](mailto:tulette.devin2@orange.fr)

**- MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE\* -**

*Une rencontre sereine avec la réalité, telle qu'elle est. Un éventail de pratiques nous aide à relier notre corps et notre esprit, en harmonie. Accueil et compréhension des émotions, réduction du stress. Une façon de vivre en équilibre au quotidien.*

**SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019****SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2019****SAMEDI 1ER ET DIMANCHE 2 FÉVRIER 2020****SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 AVRIL 2020****SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 JUIN 2020**

Salle de l'Etang

**Tarif** : 15 € la séance ou 200 € l'année.

Prévoir un tapis de gym, coussin et couverture.

*Avec Florence BORTOLATO ROBIN*

**INSCRIPTION : 06 74 55 74 13**



## - MÉTHODE PILATES\* -

Mouvements simples et précis pour renforcer les muscles profonds (abdominaux, périnée, dos...) pour une meilleure posture au quotidien.

**LUNDI : 9H. À 10H15, 17H15 À 18H30, 18H30 À 19H45**

**MERCREDI : 9H. À 10H15**

**JEUDI : 18H30 À 19H45**

Salle polyvalente (salle n° 2 ou 3)

Reprise le lundi 16 septembre 2020

**Tarif** : 240 € l'année.

**Avec Laurence FOUGEROUSSE**

**INSCRIPTION : 06 30 68 49 24 / 06 46 00 85 18**

## - ATELIERS DU SAMEDI\* - SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Pour mieux comprendre le fonctionnement de notre corps, le lien avec le physique, le psychisme et nos émotions. Favoriser la circulation énergétique dans notre corps, soulager nos maux du quotidien.

**SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 :**

relaxation et méditation

**SAMEDI 23 NOVEMBRE 2019 :** analyse et correction de la posture

**SAMEDI 18 JANVIER 2020 :** vivre sans peur

**SAMEDI 14 MARS 2020 :** soulager les maux de tête et migraines

**DE 9H30 À 11H30**

Salle de l'école publique

**Tarif** : 20 € la séance (+ adhésion AFR à partir de 3 séances).

**Avec Laurence FOUGEROUSSE**

**INSCRIPTION : 06 46 00 85 18**

**laurencefourgerousse@gmail.com**

## - CYCLE DES 5 SAISONS DE L'ÉNERGIE\* -

5 séances dans l'année au rythme des saisons pour découvrir une nouvelle approche de la santé selon la médecine traditionnelle chinoise. Théorie et exercices pratiques de Do-In pour améliorer le fonctionnement physiologique, psychique et énergétique de nos organes reliés à chacune des saisons.

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019 :** l'automne (poumons, intestin)

**SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2019 :** l'hiver (reins, vessie)

**SAMEDI 15 FÉVRIER 2020 :** le printemps (foie, vésicule biliaire)

**SAMEDI 16 MAI 2020 :** l'été (cœur, intestin grêle)

**SAMEDI 13 JUIN 2020 :** l'intersaison (estomac, rate, pancréas)

**DE 9H30 À 12H30**

Salle de l'école publique

**Tarif** : 30 € par atelier (Tarif réduit si inscription à plusieurs ateliers. Nous consulter)

**Avec Laurence FOUGEROUSSE**

**INSCRIPTION : 06 46 00 85 18**

**laurencefourgerousse@gmail.com**

## - JAZZ-DANCE ADOS -

Pour adolescents de 7 à 16 ans.

**Avec Manon SCHWERM**

**INSCRIPTION : 06 01 21 55 29**

# COC CHAVANOD

\*\*\*\*\*

**SAMEDI 19 OCTOBRE 2019 - LE MATIN**

Au stade

## JOURNÉE D'AUTOMNE

Vente de jus de pommes pressées sur place (pensez à apporter vos bouteilles), vente de tartelettes aux pommes. Si la saison est propice, nous aurons, peut-être cette année, des marrons chauds.



# C.I.A.C.

## CLUB INFORMATIQUE AMATEUR DE CHAVANOD

\*\*\*\*\*

L'exercice 2018/2019 a fini le 30 juin. Un nouvel exercice est engagé depuis le 1er juillet. L'assemblée générale du 28 juin et le comité qui a suivi ont permis le changement de présidence souhaité par André BEAUQUIS. Membre actif au comité depuis plusieurs années, Philippe HAIDIN prend la relève. Nous lui souhaitons pleine réussite dans sa nouvelle fonction.

Le calendrier du CIAC pour la 1er saison est établi (1ère saison = 1er trimestre scolaire). Des dates apparaissent déjà sur le reste de l'exercice.

Des informations complémentaires seront données au fil des saisons sur les futures soirées à thèmes qui sont toujours gratuites et certaines ouvertes aux non membres. Des animations courtes pendant les vacances scolaires sont aussi programmées.

Pour plus de détails sur les programmes, les ateliers, les soirées à thèmes, les animations ponctuelles, les services que le CIAC offre à ses membres :

<https://www.ciac74.eu>  
06 45 84 60 00

Pour adhérer au CIAC, vous pouvez vous inscrire toute l'année directement en ligne sur le site, ou par courrier.

### SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2019

TOUTE LA JOURNÉE

Dans ses locaux - 33 route de l'Etang

## JOURNÉE "PORTES OUVERTES"

Avec ou sans inscription.

### DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019

JOUR DE LA VOGUE ET BROCANTE

Salle polyvalente

## PERMANENCE DU CIAC

Renseignements et inscriptions seront à l'ordre du jour.

### LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019

## DÉBUT DES ANIMATIONS - SAISON 1

### Il est trop tard pour dire NON !!!

Impôts, vignette, sécurité sociale, carte grise, auto-route, banques, paiements, commandes en ligne...

L'informatique obligatoire est partout !

Heureusement, le CIAC vous aidera.

# L.R.D.C.

\*\*\*\*\*

LRDC lance sa nouvelle saison ! Le club a changé de Président la saison dernière, et après une année intense en nouveautés, la course de juin "La Ronde de Chavanod" est devenue la "ChavaRun" pour adopter un nouveau format.

Ces dernières années, le club a su s'adapter au phénomène "Courir & marcher", mais a cependant du limiter ses adhésions marcheurs et coureurs tout en gardant l'esprit convivial qu'on lui connaît et assurer l'accompagnement et la sécurité des adhérents. Dans cet objectif, nos encadrants ont été formés cette année aux premiers secours.

Comme chaque saison, le club se doit d'accueillir de nouvelles personnes désireuses de nous rejoindre.

Nous vous proposons donc de rejoindre le groupe à partir du 1er septembre, les mardis et jeudis, à 18h45 au stade pour 15 jours de test. Suite à quoi, si vous souhaitez adhérer, vous pourrez vous inscrire au club, bien sûr selon les places disponibles, dans le groupe "Marche nordique" (90 places) ou "Course à pied" (170 places).

### SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019 - MATIN

Stade

## INSCRIPTIONS

### VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2019 - 20 H.

Salle polyvalente

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

<https://www.larondedechavanod.fr/>



# ASSOCIATION CHAVANOD GYM

\*\*\*\*\*

## - NOS ACTIVITÉS 2019 - 2020 -

### - LE LUNDI -

- 10 h. à 11 h. : renforcement musculaire avec Solène  
11 h. à 12 h. : stretching avec Solène  
12h15 à 13h15 : méthode Pilates avec Solène  
18h30 à 19h30 : renforcement musculaire avec Sandrine  
19h30 à 20h30 : stretching avec Sandrine

### - LE MERCREDI -

- 12 h. à 13 h. : méthode Pilates avec Solène  
18h15 à 19 h. : renforcement musculaire avec Solène  
19 h. à 19h45 : zumba avec Solène  
19h45 à 20h30 : step avec Solène

### - LE JEUDI -

- 17h30 à 18h30 : méthode Pilates avec Sandrine  
18h30 à 19h30 : méthode Pilates avec Sandrine

**ACTIVITÉ GYM** - Gym d'entretien, renforcement musculaire, stretching, cardio. Se fait en musique.

**ACTIVITÉ STEP** - Le step est une discipline qui se pratique en musique avec une marche destinée à favoriser les exercices cardio-vasculaires.

**LA ZUMBA®** - Le programme ZUMBA® est un cours de danse inspiré par les pays latins ; il incorpore de la musique latine et internationale et des mouvements de danse, créant ainsi un système d'entraînement dynamique, excitant, joyeux et efficace en combinant des rythmes rapides et lents qui tonifie et sculpte le corps en utilisant une approche aérobie de culture physique pour parvenir à un mélange équilibré et unique de bénéfices cardio-vasculaires et de tonus musculaire. C'est facile et destiné à tout le monde quel que soit l'âge et le niveau d'entraînement.

**LA MÉTHODE PILATES** - Le Pilates est une méthode

«douce» (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes. La philosophie de Joseph Pilates est d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, trouver une synergie bénéfique à la recherche de l'exécution parfaite. Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

*Début des activités*

**LUNDI 16, MERCREDI 18  
ET JEUDI 19 SEPTEMBRE 2019**

*Fin des activités*

**JEUDI 2 JUILLET 2020**

## - COÛT DE L'INSCRIPTION -

**Adhésion : 15 €**

### Accès aux cours :

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Tarif annuel individuel          | : 115 € |
| Tarif annuel pour un couple      | : 205 € |
| Tarif trimestriel individuel     | : 50 €  |
| Tarif trimestriel pour un couple | : 90 €  |

*Montant de 10 € supplémentaires pour chacun des deux cours du lundi matin.*

*Ces tarifs donnent accès libre à tous les cours de la semaine, sauf la méthode Pilates.*

*Vous ne pourrez assister aux deux cours du lundi matin que si vous êtes inscrits spécifiquement à ces cours et dans la limite des places disponibles. Nous sommes en effet obligés de limiter les inscriptions faute de suffisamment d'espace.*

*Pour la méthode Pilates, les inscriptions s'effectuent également dans la limite des places disponibles.*

*Tarif de la méthode Pilates seule : 110 € annuel pour un seul cours par semaine.*

**Annie HADIN - 06 18 92 21 48  
Nadine SERVETTAZ - 04 50 69 07 76  
<https://associationchavanodgym.jimdo.com>**

# LA MAISON DU GRAND PRÉ

.....

## ASHTANGA YOGA - COURS

- 1ère période du 10 septembre au 17 septembre 2019
- 2ème période du 10 mars au 23 mai 2020  
Mardi de 9h. à 10h30 ou de 18h30 à 20h.
- 1ère période de 11 septembre au 18 décembre 2019
- 2ème période du 11 mars au 24 juin 2020  
Mercredi de 9h. à 10h30 ou de 18h30 à 20h.  
Mercredi de 16h à 17h. (pour les 8 - 16 ans)
- Tarif : 170 € (cycle adulte) / 120 € (cycle enfant)

*Avec Sr Lourdu ARUL RAJ scc, professeur de yoga*

## PARCOURS DE MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

- Une séance 2 fois par mois
- Mercredi de 20h. à 21h30
- 11 et 25/09/2019, 16 et 30/10/2019, 13 et 27/11/2019, 11/12/2019, 8 et 22/01/2020, 12/02/2020, 11/03/2020, 1er et 15/04/2020, 6 et 27/05/2020, 17/06/2020
- Tarif : 100 € le parcours / 8 € la séance

*Avec Sr Maryline DARBELLAY scc*

## CHANTE AVEC NOUS - ATELIER VOCAL

- Un lundi par mois, de 18h30 à 20h.
- 09/09/2019, 07/10/2019, 04/11/2019, 02/12/2019, 06/01/2020, 03/02/2020, 02/03/2020, 06/04/2020, 11/05/2020, 15/06/2020
- Tarif : 65 € le parcours

*Avec Pascale PORCHEROT, conteuse et chanteuse et Vincent PORCHEROT, pianiste (sera présent 1 fois / 2)*

## - LES CONFÉRENCES -

### Les méditations dans le bouddhisme

*Repères pour mieux comprendre le bouddhisme*

- Samedi 21 septembre 2019 de 14h. à 18h.
- Tarif : 12 € avec collation

*Avec Lama JIGME THRINLE GYATSO, moine bouddhiste, poète, auteur de plusieurs ouvrages*

### Basculements anthropologiques du monde et crise du catholicisme ?

*Effacement de la matrice catholique en France aujourd'hui*

- Samedi 5 octobre 2019 de 14h. à 18h.
- Tarif : 12 € avec collation

*Avec François BOURSIER*

### Lecture des Actes des Apôtres

*Lecture suivie des Actes des Apôtres en cinq séances*

- Mardi 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre 2019, de 19h30 à 21h.
- Tarif : 60 € le parcours

*Avec Bernard BIDAUT, bibliste, docteur en théologie*

### Découvrir la prière avec les bhajans

*La mélodie de l'âme - les chants indiens méditatifs*

- Un mercredi par mois, de 20h. à 21h30
- 18/09/2019, 09/10/2019, 06/11/2019, 04/12/2019, 08/01/2020, 05/02/2020, 11/03/2020, 08/04/2020, 13/05/2020, 03/06/2020
- Tarif : 70 € l'année / 8 € la séance

*Avec Sr Jessy SEBASTIAN scc*

### Stage arts plastiques

*En peinture les couleurs, la composition, la touche... sont des éléments qui participent au "langage plastique"*

- Les samedis de 10h. à 16h.
- 12/10/2019 : découvrir le "langage plastique" - L'image se construit comme un texte  
09/11/2019 : jouer avec les couleurs - Les couleurs sont un des éléments du langage plastique  
07/12/2019 : composer - La composition est également un élément du langage plastique. Il structure la peinture
- Tarif : 140 € les 3 stages avec repas de midi - 49 € la journée avec repas de midi
- Tout public. Lors des stages, le matériel est fourni.

*Avec Anne BIDAUT, artiste plasticienne - annebidaut.com*

04 50 02 82 13  
www.maisondugrandpré.fr