



# LES ACTIVITÉS 2024-2025

ANGLAIS "INTERMEDIATE"

ART-THÉRAPIE

BOWLING

"CINÉ - DÉBAT"

"CLUB DES ÉCRIVEURS"

"CLUB DES STYLOTEURS"

CONFÉRENCES À THÈMES

DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE

"DÉJEUNER DU 13"

DESSIN – PEINTURE

ESPAGNOL CONVERSATION

GYMNASTIQUE

HATHA YOGA

HISTOIRE DE L'ART (Conférences)

ITALIEN - DÉBUTANTS & INTERMÉDIAIRES "ARCOBALENO"

INFORMATIQUE

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

MARCHE RANDONNÉE

PÉTANQUE

PILATES

QI GONG

"SI ON LISAIT"

SOPHROLOGIE

TAROT / BELOTE

THÉÂTRE

YOGA DU RIRE

## ANGLAIS "INTERMEDIATE" (Cours)

### Animatrice

Corine RIVOLLIER-SAMAIN

### Contact :

[thsamain@gmail.com](mailto:thsamain@gmail.com)



### Hebdomadaire

Mercredi de 10h à 12h

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent *Gratuit*

### *Vous avez un niveau d'Anglais Intermédiaire et souhaitez progresser ?*

Vous avez de bonnes bases de la langue anglaise et êtes capable de tenir une conversation ou de suivre une mise en situation mais vous aimeriez vous sentir plus à l'aise ?

Ce cours d'Anglais "*Intermediate*" vous correspond :

- apprentissage de nouveau vocabulaire,
- étude et révision des règles de grammaire anglaise,
- amélioration de votre accent et de votre fluidité,
- le tout ponctué de mises en situation, d'exercices utiles et agréables, de jeux de société en anglais, de textes de chansons, ...

Bref... tout ce qu'il faut pour vous motiver, vous fidéliser et pour constituer une belle dynamique de groupe.

Niveau Intermédiaire ou avancé (A2-B1).

Votre animatrice

Corine RIVOLLIER-SAMAIN

## ART- THÉRAPIE (Atelier)

**Animatrice**  
Karine CHAVASSE

**Contact :**  
[chavassek@gmail.com](mailto:chavassek@gmail.com)



**Tri mensuel**  
2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup>  
Vendredi  
de 10h à 11h30  
MA.AT Espace  
Polyvalent

*Règlement au prestataire :  
Participation financière de 5€  
par séance - Matériel fourni*

### Un dessin pour le dire...

L'**ART-Thérapie** est une approche qui contribue à libérer l'indicible afin de gagner ou regagner la pulsion de vie que nous portons tous en nous.



Le langage plastique permet au pratiquant de créer, de communiquer, de se mettre en lien avec lui-même et les autres et de pouvoir ainsi, extérioriser "quelque chose" en dehors de lui par le biais de cette pratique, afin de progresser vers un nouvel état en perpétuel mouvement. La trace plastique est le récit d'une volonté consciente et parfois inconsciente, de l'être qui cherche à libérer ce "quelque chose" qui se traduit communément par un malaise dans le corps et une sensation désagréable de mal-être et qui est très souvent la résultante d'un vécu traumatique quel qu'il soit, de sentiments, de pensées et d'émotions refoulées ou bien au contraire, trop envahissantes.

L'**ART-Thérapie**, ce ne sont pas des Ateliers Créatifs.

La différence repose sur le fait qu'il y ait un accompagnement doté d'une analyse des productions à visée Thérapeutique.

En tant qu'Art-Thérapeute, je propose de mettre à disposition des outils tels que la peinture, du matériel de dessin, de l'argile et du collage de différentes matières, afin de permettre aux pratiquants de dialoguer via le langage plastique.

"Manifester la pulsion de vie et l'expression du Soi par le biais du langage plastique à des fins thérapeutiques" est ma définition personnelle de l'**ART-Thérapie**."

Votre animatrice

Karine CHAVASSE  
**Art -Thérapeute certifiée**

## BOWLING

### Animatrice

Anne-Marie BOUYX



### Contact :

[ambouyx@gmail.com](mailto:ambouyx@gmail.com)

### Mensuel

2<sup>ème</sup> Jeudi de 14h30 à 17h

Bowling Star Gujan-Mestras

Licence \* F.F.R.S requise

*Payant : à la partie*

Une fois par mois, Arc En Ciel vous propose de pratiquer cet exercice à la fois ludique et sportif, et de nous retrouver au **Bowling Gujanais**, site avec 16 pistes et ses équipements modernes.



Le **Bowling** est un jeu qui consiste à renverser 10 quilles avec une boule.

Les quilles sont disposées en triangle au bout d'une piste de 1,05 m de large sur 18,29 m de long.

En théorie, le nombre de joueurs par piste n'est pas limité, mais pratiquement de 4 à 5 participants.

Une partie de **Bowling** compte dix carreaux (ou 10 *frames*).

Chaque joueur lance deux boules à chaque carreau, sauf en cas d'abat (*strike*) : quand toutes les boules sont tombées.

Au bout de 10 carreaux, le joueur qui a le plus de points, a gagné.

L'activité **Bowling** est payante : en principe 2 parties jouées à chaque séance.

Covoiturage possible et même recommandé !

Votre animatrice

Anne-Marie BOUYX

*\* F.F.R.S : Fédération Française de la Retraite Sportive*

## "CINÉ-DÉBAT"

### Animatrice

Brigitte BETHON

### Contact :

[bethon.brigitte@orange.fr](mailto:bethon.brigitte@orange.fr)



### Mensuel

1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> Samedi

après-midi \*

Grand Écran Arcachon

Avenue Gambetta

*Payant : place de cinéma  
et consommation*

Arc En Ciel reprend son activité ***Cinéma***, pour le plaisir partagé et en toute convivialité.

Demandez le programme en avant-première !

Rendez-vous pour la séance l'après-midi au Cinéma GRAND ÉCRAN d'ARCACHON.

Puis on se retrouve autour d'un verre pour débattre du film vu ensemble.

Paiement individuel.

Votre animatrice

Brigitte BETHON

*\* Horaire de séance disponible à partir du Mardi précédant le RdV, selon la programmation*

## "CLUB DES ÉCRIVEURS" (Atelier)

Atelier d'écriture avec texte  
libre et jeux avec les mots

### **Bimensuel**

1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup> Mercredi  
de 16h30 à 18h30

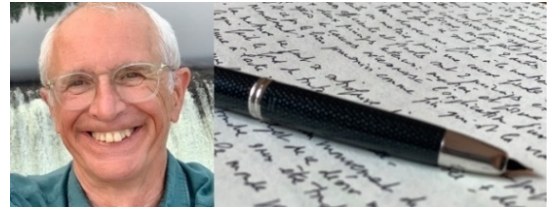
MA.AT Salle Arcana

### **Animateur**

Gérard CHAUSSÉE

### **Contact :**

[ecriveursarcachon@gmail.com](mailto:ecriveursarcachon@gmail.com)



*Gratuit*

Découvrir ensemble le plaisir d'écrire...

Étonnez-vous en jouant avec les mots, les sujets variés que nous abordons ensemble avec surprise, et toujours avec bienveillance.

Chacun de nous porte capacité à jouer avec le langage, à le coucher sur papier : notre atelier permet de susciter et réveiller cette créativité.

Essayez les " *Écriveurs* ", vous serez surpris par la diversité des textes, par l'inventivité qui sommeillait en vous et que vous ne soupçonniez pas.

Exemple de sujet :

*Une Résidence :*

*Quelqu'un (?) a mis un message sur le panneau d'informations collectives près des boîtes aux lettres.*

*Ce message va déclencher des réactions en chaîne.*

*Écrivez le message puis racontez la suite...*

Votre animateur

Gérard CHAUSSÉE

## "CLUB DES STYLOTEURS" (Atelier)

Atelier d'écriture

### Mensuel

2<sup>ème</sup> Mercredi

de 16h30 à 18h30

MA.AT Salle Arcana

### Animateur

Gilles MARTIN

### Contact :

[martin.hellenis@sfr.fr](mailto:martin.hellenis@sfr.fr)



*Gratuit*

Vous n'osez pas écrire... Laissez vous tenter et rejoignez nous!

Nous vous proposons la rédaction de textes que vous aurez la satisfaction de partager avec d'autres participants.

Eux aussi découvrent le plaisir d'écrire, une évolution est visible au fil des réunions en prenant de l'assurance. Votre créativité vous ouvrira des horizons nouveaux.

Nous vous invitons à nous surprendre, à vous surprendre aussi et à découvrir vos talents cachés.

*Exemple : Si Hervé Le Tellier a trouvé 1000 réponses à la question : " A quoi tu-penses ?", vous nous proposerez cinq ou six réponses et cela suffira largement pour une première fois. "*

Votre animateur

Gilles MARTIN

## DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE

### Animatrices

Catherine BARONI  
Christine CARAYON VERNAT



### Contact :

[arcenciel.huitresencabane@gmail.com](mailto:arcenciel.huitresencabane@gmail.com)

### Mensuel

4<sup>ème</sup> Jeudi

de 12h à 14h

Bassin d'Arcachon

*Payant : selon consommation*

Et si l'on se retrouvait pour déguster une douzaine d'huîtres dans une cabane ostréicole ?



En terrasse ou les pieds dans l'eau, les ostréiculteurs accueillent les gourmands le temps d'une dégustation sur leur lieu de travail.

Pour faire le plein d'iode et de souvenirs : huîtres à peine sorties des bassins, vin blanc frais, quelques crevettes et du pâté, voiliers, pinasses et " plates " qui se balancent au loin, soleil au zénith...

Le paradis tout simplement !

Nous découvrirons ensemble les quatre grands terroirs des " Perles du Bassin ", et, pourquoi ne pas devenir des spécialistes, comme le sont les œnologues pour les vins chers à notre région?

**Grand Banc, huîtres du Cap Ferret, celles du Banc d'Arguin  
ou de L'Ile aux Oiseaux et de Mapouchet.**

Chaque 4<sup>ème</sup> jeudi du mois, retrouvons-nous pour un partage en toute convivialité dans une cabane différente chaque fois : tout autour du **Bassin d'Arcachon**, il y en a plus de 80 dédiées à la dégustation d'huîtres sur place...

Les cabanes ostréicoles sont partout et nous attendent !



Les membres de la famille, les amis sont les bienvenus.

Vos animatrices

Catherine BARONI et Christine CARAYON VERNAT



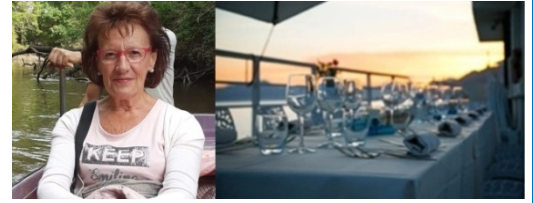
## "DÉJEUNER DU 13"

### Animatrice

Édith MIQUEL

### Contact :

[miquel.edith@neuf.fr](mailto:miquel.edith@neuf.fr)



### Mensuel

Tous les **13** du mois

De 12h à 14h30

Arcachon ou à l'extérieur

*Payant : menu négocié*

Quoi de plus sympathique et de plus convivial que de se réunir autour d'un bon repas, dont le prix du menu a été négocié afin d'offrir le meilleur rapport qualité/prix ?

Partager un repas fait partie de notre patrimoine culturel.

Voilà ce que vous propose Arc En Ciel tous les 13 du mois (samedis, dimanches, jours fériés ; y compris pendant les vacances) :

- partager un moment d'échange convivial,
- découvrir les restaurants autour d'Arcachon,
- faire connaissance avec les nouveaux adhérents,
- lier des amitiés.



Et enfin, l'occasion de passer un bon moment de détente entre adhérents autour du verre de l'Amitié.

Les membres de la famille, les amis sont les bienvenus (avec petit supplément).

Votre animatrice

Édith MIQUEL

## DESSIN – DÉBUTANTS (Cours)

### Hebdomadaire

Lundi de 13h45 à 15h45  
(sauf si Conférence Histoire de  
l'Art)

MA.AT -

## PEINTURE – CONFIRMÉS (Cours)

### Hebdomadaire

Mardi de 17h à 19h  
MA.AT Salle Les  
Embruns

### Animateurs

Michel OYHARÇABAL  
Michèle ANDRÉ

### Contact :

[michelleandre5597@yahoo.fr](mailto:michelleandre5597@yahoo.fr)

*Gratuit*



### Animateur

Michel OYHARÇABAL

### Contact :

[michelleandre5597@yahoo.fr](mailto:michelleandre5597@yahoo.fr)

*Gratuit*



### Confession d'une toile

Alors achevée, je suis en équilibre avec moi-même, et seul le temps fera que penche la balance.

De ce que je suis à présent un regard l'a désiré ardemment, et, satisfait de ce qu'il contemplait, le proposa à bien d'autres regards.

De vous à moi j'en suis flattée, mais ne peut m'empêcher de craindre qu'il en ira de cet intérêt comme d'un effet de mode.

Aussi je m'interroge sur les pouvoirs de ma lumière intérieure.

Éclairera-t-elle au-delà de ce qui fut tout feu tout flamme en moi ?

Rejoindrai-je jamais le firmament où brillent les œuvres stars ?

Mes nuits sont difficiles. Tout est consommé, hormis la perduration ou l'oubli.

Vos animateurs

Michel OYHARÇABAL

**Diplômé de l'École nationale supérieure des Beaux-arts de Paris**

Michèle ANDRÉ

**ESPAGNOL  
CONVERSATION  
(Atelier)**

**Animateur**

Juan CALVO

**Contact :**

[juchris33@orange.fr](mailto:juchris33@orange.fr)

**Hebdomadaire**

Lundi de 15h45 à 17h

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent *Gratuit*



*Oso y madroño (Ours et Arbousier)  
qui figurent sur le blason de la ville de Madrid*

***Vous avez un niveau conversation en Espagnol fluide et souhaitez le pratiquer ?  
Vous êtes capable de tenir une conversation  
mais vous aimeriez vous sentir plus à l'aise ?***

Ce cours- que je préfère qualifier d'atelier- vous correspond !

Espagnol à 100%, c'est-à-dire né et élevé en Espagne (Madrid) et arrivé en France avec mes parents à l'âge de 11 ans ; par amour de mon pays, ma langue, ma famille et de ma culture, je n'ai pas souhaité prendre la nationalité française.

J'effectue plusieurs fois par an un séjour en Espagne et j'ai un passé de voyageur, ayant vécu plusieurs années dans différents pays (Canada, Etats-Unis (New York) et passé deux années à crapahuter entre l'Australie, la Nouvelle-Guinée, Kalimantan (Bornéo), la Nouvelle-Zélande et complété un tour du monde.

Le but que je poursuis avec Arc En Ciel est de transmettre un peu cet héritage hispanique qui me tient à cœur au travers de la langue.

Niveau de départ souhaité : maniement de la langue fluide, pour des personnes qui iront d'un niveau intermédiaire élevé à une connaissance courante de la langue espagnole (ce dernier étant vivement recommandé).

Pas de cours scolaire avec étude des règles de grammaire.

Il sera question d'étudier le vocabulaire, d'améliorer l'accent avec des mises en situation, étude de textes d'actualité, dynamiser le groupe en l'encourageant à échanger en espagnol...

Le tout ponctué de mises en situation, d'exercices utiles et agréables, de jeux de société en Espagnol, de textes de chansons ...

Votre animateur

Juan CALVO

## **GYMNASTIQUE (Cours)**

### **Animateur**

Sébastien LE GALL



### **Contact :**

[seblgcoach@gmail.com](mailto:seblgcoach@gmail.com)

### **Hebdomadaire**

Vendredi de 16h à 17h

(hors vacances Zone A)

Salle de la Motricité

Avenue de la Règue Verte

Licence F.F.R.S \* requise

*Avec participation financière:*

*50€ par an (non réductible)*

Il n'est jamais trop tard pour se mettre à pratiquer une activité physique, quels que soient votre âge, votre passé sportif, vos envies, vos attentes...

Il faut bouger, le corps et l'esprit en ont besoin pour rester en bonne santé physique et mentale, en adaptant tout simplement votre activité sportive en fonction de votre niveau. C'est tout !

Champion de France Fitness FISAF et passionné par mon métier, inspiré par des disciplines variées dans l'univers du Bien Être, avec 20 ans d'expériences professionnelles dans l'industrie de la remise en forme et du Fitness, je souhaite vous apporter tout mon savoir-faire pour vous aider à atteindre vos souhaits et vos objectifs.

Lors de mes cours collectifs je m'adapte à chacun de mes participants, avec des options pour tous niveaux.

Votre animateur

Sébastien LE GALL

**Coach Sportif Diplômé d'Etat**

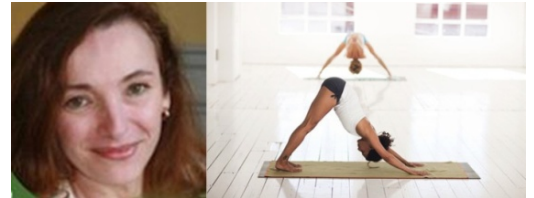
Personal & Small Group Training

*\* F.F.R.S : Fédération Française de la Retraite Sportive*

## **HATHA YOGA (Cours)**

**Animatrice**  
Céline TEISSEDE

**Contact :**  
[celine.gimbreteissedre@gmail.com](mailto:celine.gimbreteissedre@gmail.com)



### **Hebdomadaire**

Mardi de 11h45 à 13h

Vendredi de 12h à 13h

(hors vacances Zone A)

Stade Matéo Petit / Dojo

*Gratuit*

Le Yoga est à la fois une philosophie et une méthode qui nous permettent de relier les différentes parties de notre être physique, mental, psychique et spirituel ; ce qui rejoint la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé : " La santé ne se résume pas à l'absence de maladie, mais consiste dans le bien-être physique, mental, psychique et social de l'individu ". En faisant fonctionner notre corps, notre tête et notre cœur à l'unisson, le Yoga nous permet non seulement de nous relier à nous-mêmes, mais aussi aux autres et au monde.

### **Quel est l'objectif du Yoga et le moyen pour y parvenir ?**

Il existe différentes écoles et formes de Yoga. Elles partagent toutes le même objectif, celui de réaliser un état d'être de paix, de conscience et de joie profonde, en sanskrit " sat, chi, ananda ".

Le moyen pour réaliser cet objectif est également commun à toutes les écoles. Il consiste à agir sur les émotions perturbatrices, génératrices de pensées et de réactions négatives. En d'autres termes, il s'agit de faire cesser les perturbations du mental, en sanskrit " Yoga chitta vritti nirodha ".

### **Les outils à notre disposition**

C'est à ce niveau que les écoles de Yoga se distinguent en mettant l'accent sur tel ou tel outil. La palette est large pour répondre à tous les tempéraments et tous les besoins... Le Yoga, c'est en résumé des règles à suivre, des postures, de la respiration, de la concentration, de la méditation.

Dans notre approche pratique du Yoga, nous mettons l'accent sur l'union du corps et du mental grâce à un vecteur, la respiration. Le mental ne commande pas le corps et ne lui impose pas sa volonté ; il se met à son écoute pour entendre ses messages et dialoguer avec lui. Mental et corps décident ensemble de ce qu'ils vont faire pour réaliser le potentiel des différentes composantes de l'Être.

### **Principe d'une séance de Yoga**

Nous commençons par une prise de conscience afin de dissiper les tensions, le stress, les émotions.

L'accent est également mis sur les techniques de respiration (pranayama). Suivent les postures (asanas).

Enfin, la séance s'achève par une relaxation finale ou une assise silencieuse.

### **Votre animatrice**

Céline TEISSEDE

#### **Professeur de Yoga**

Lignée André Van Lysebeth - Tradition Shivananda de Rishikesh

Philosophie du Yoga - Pratique posturale (asana) - Techniques de respiration (pranayama) - Relaxation (Yoga nidra) – Méditation

Diplôme de Professeur de Yoga - École de Yoga André Van Lysebeth agréée par l'Union Européenne de Yoga

Membre enseignant de la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga

## HISTOIRE DE L'ART (Conférence)

### Animateur

Michel OYHARÇABAL

### Contact :

[michelleandre5597@yahoo.fr](mailto:michelleandre5597@yahoo.fr)



### Mensuel

1<sup>er</sup> Lundi de 14h à 16h

(modifiable selon disponibilité salle)

MA.AT Auditorium

### Gratuit

Participation de 5€ si non  
adhérent

Je vous invite à parcourir l'Histoire de l'Art, et plus précisément celle ayant trait à la peinture, non pas sous l'angle seul d'une énumération de noms et de dates, mais en essayant de comprendre, époque après époque, les enjeux inhérents à cet art.

Ce *chemin de métamorphoses*, que je vous propose d'emprunter, se singularise aussi par l'accent mis sur l'évolution permanente qui le caractérise.

Car nous ne pouvons espérer comprendre l'art pictural, l'art en général, qu'en prenant la mesure de ce désir insatiable qui habite chaque artiste : celui de s'inscrire pleinement dans son temps, et qui trouve sa justification et son assouvissement dans la production d'une œuvre qui se veut à nulle autre pareille.

Cependant derrière ce besoin de se distinguer, qui ne relève pas d'un perfectionnement des valeurs artistiques, autrement dit qui ne s'appuie pas sur la notion de progrès, il convient de ne pas oublier que tous les arts offrent une permanence; celle de susciter en propre une émotion se voulant universelle, une émotion que je veux pareillement placer au cœur de notre partage.

Votre animateur

Michel OYHARÇABAL

**Diplômé de l'École nationale supérieure des Beaux-arts de Paris**

## **INFORMATIQUE (Atelier)**

**Animateur**  
Marc FACHAN

**Contact :**  
[marc.fachan@ecoleinformatiquefrancaise.fr](mailto:marc.fachan@ecoleinformatiquefrancaise.fr)



### **Mensuel**

1<sup>er</sup> Jeudi  
de 17h à 18h  
(hors vacances Zone A)  
MA.AT Les Tamaris

*Gratuit*

## **QUESTIONS – RÉPONSES – AIDE INFORMATIQUE**

Venez poser vos questions sur les nouvelles technologies !

Vous souhaitez parfaire un petit détail technique sur votre ordinateur, tablette, Smartphone (PC, Mac Apple) ou simplement poser des questions sur les Nouvelles Technologies !!!! (Home cinéma, Drone, Fibre optique, ...)

Marc FACHAN de l'Ecole Informatique Française de la Teste, (1252 Avenue du Parc des Expositions), répond à vos questions les premiers jeudis du mois.

Votre animateur

Marc FACHAN  
**Formateur Certifié**

## ITALIEN Débutants A1 (Cours) Animatrice

### Hebdomadaire

Lundi de 9h30 à 10h30

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent

Valérie BEAUFORT-CIULINI

### Contact :

[valerie.beaufort@gmail.com](mailto:valerie.beaufort@gmail.com)



## ITALIEN Intermédiaires

### "ARCOBALENO" A2/B1 (Cours)

### Hebdomadaire

Lundi de 10h30 à 12h15

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent

*Gratuit*

## Parlez-vous la langue de la Dolce Vita ?

**Cours pour Pura Débutants.** J'utilise comme support le manuel **ASSIMIL** dédié aux débutants et aux faux-débutants.

Cette méthode intuitive se fonde sur l'assimilation naturelle et progressive de l'Italien, dont l'apprentissage est relativement aisé pour les francophones. Dès que les bases grammaticales sont solides, les apprenants pourront facilement s'exprimer de manière claire et ludique au bout de trois mois de cours et acquérir un niveau Élémentaire A2.

**Cours Intermédiaires "ARCOBALENO".** Ce cours de niveau A2-B1 est destiné à ceux qui souhaitent s'exprimer de façon précise et argumentée dans les domaines variés de la vie quotidienne. J'utilise comme support les manuels **ASSIMIL** ("Classique" et "Perfectionnement").

Intuitive et résolument moderne, cette méthode accorde une grande place à la syntaxe et à la concordance des temps, sans oublier toute la panoplie d'expressions idiomatiques qui font la richesse et la couleur de l'Italien.



Les cours se déroulent généralement de la manière suivante :

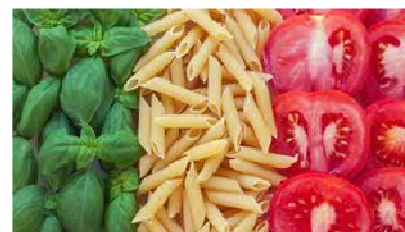
- 30 minutes de leçon et d'exercices avec le livre comme support,
- 15 minutes de grammaire pure,
- 15 minutes de vocabulaire et de prononciation, éventuellement à l'aide d'une chanson.

Un travail personnel de 15 minutes par jour sur les leçons du manuel déjà étudiées en classe vient compléter le cours et je corrige tous les écrits des étudiants s'ils le désirent.

Ayant vécu de nombreuses années en Italie près de Bergame et Bologne, interprète à la Chambre de Commerce de Milan, mariée à un Bolognais, je suis ravie de faire partager mon amour inconditionnel pour la Péninsule. Dans une ambiance décontractée et chaleureuse, découvrez sa gastronomie, sa culture populaire et ses coutumes, sa grande époque de **Cinecittà**, le style et l'art de vivre italiens.

Votre animatrice

Valérie BEAUFORT-CIULINI





## MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE (M A C WATERPLOUF)

### Animateurs

Philippe FENOT  
CHABERT  
Chantal ALVAREZ  
Brigitte GHYSELS  
Daniel SALAÛN  
Anne CHARREIRE et Eric  
PERAUDEAU (en formation)



### Hebdomadaire

Lundi de 14h15 à 15h45  
Mardi de 10h15 à 11h45  
Jeudi de 14h15 à 15h45  
Plage Péreire  
Niveau de la descente vers la plage

Licence \* F.F.R.S requise

*Gratuit*

### Comment profiter toute l'année des nombreuses vertus de la plage et de l'eau de mer tout en exerçant une activité physique ? ...

...en pratiquant avec nous la **Marche Aquatique Côtière– MAC** (appelée aussi " Longe Côte "dans d'autres fédérations).

Elle permet une activité physique conséquente tout en soulageant vos articulations, un renforcement des défenses immunitaires et aussi une grande sensation de bien-être.

La **MAC** se pratique tout au long de l'année, principalement sur le site de Pereire, particulièrement adapté à cette activité (la formation des animateurs de la Nouvelle Aquitaine a lieu sur ce site) ou aussi sur d'autres sites tous **homologués** par la **Fédération Française de Randonnée – F.F.R.**, délégataire de cette activité.

La **MAC** est accessible à **tous**, sous les conditions suivantes : **savoir nager** (un test de vérification sera réalisé lors de vos premières séances), **être licencié** à la \*F.F.R.S (lors de votre inscription à Arc En Ciel – l'inscription comprend votre assurance) et disposer d'un **équipement adapté** (chaussons ou bottillons fermés ; shorty ou si grandes chaleurs maillot de bain et lycra ; combinaison intégrale en saison plus froide ; lunettes solaires ; casquette ou bonnet l'hiver ; crème solaire en été pour le visage).

Une équipe de **5 animateurs fédéraux** formés spécifiquement à la **MAC** par la \*F.F.R.S et titulaires d'un brevet de premiers secours et de **2 animateurs** stagiaires en formation vous accueille et vous encadre, dans le respect des recommandations de la \*F.F.R.S et de la F.F.R.

Pour la saison à venir, 2024 – 2025, **3 séances auront lieu chaque semaine :**

**lundis et jeudis après-midi** (accueil 14H15 – mise à l'eau 14H30), **mardis matin** (accueil 10H15 – mise à l'eau 10H30).

Elles comportent briefing, échauffement dynamique sur le sable, marche associée à des exercices spécifiques, retour au calme et étirements, le tout dans la plus grande convivialité. Des exercices de renforcement musculaire pourront être associés, sur le sable ou en milieu aquatique. La durée totale de la séance est d'environ 1 heure. Ces séances seront confirmées la veille sur le WhatsApp du groupe dont vous ferez partie après votre inscription, avec les données techniques de la journée (météo, marées ...), rappel horaire et lieu. Des annulations en lien avec la sécurité (météo, température ...) pourront être prononcées avec annonce le jour même par ce même site.

Pour tous renseignements ou questions, vous pouvez contacter : Philippe FENOT ([fenot.philippe@wanadoo.fr](mailto:fenot.philippe@wanadoo.fr))

Vos animateurs vous attendent

Philippe FENOT CHABERT Chantal ALVAREZ Brigitte GHYSELS Daniel SALAÛN

Anne CHARREIRE et Eric PERAUDEAU \* **F.F.R.S : Fédération Française de la Retraite Sportive**

## MARCHE RANDONNÉE (De proximité)

### Animateurs

Daniel SALAÜN  
Chantal ALVAREZ  
Maiténa DE BERNARDI  
Michèle BIDEAU  
CHABERT



### Contact :

[danielsalaun0961@gmail.com](mailto:danielsalaun0961@gmail.com)

### Hebdomadaire

Vendredi

de 14h15 à 16h30

(hors vacances Zone A)

**Calendrier et lieux de RdV**

Licence \* F.F.R.S requise

*Gratuit*

Tous les vendredis de l'année (à l'exception des vacances scolaires), les randonneurs ont rendez-vous à 14h15 pour une marche à la fois conviviale et sportive, qui offre à nos marcheurs le plaisir de découvrir les paysages et les sentiers de notre belle région.

Cette randonnée, **encadrée par 5 animateurs diplômés** de la \* F.F.R.S, respecte les critères suivants :

- la longueur des parcours proposés est limitée entre 6 kms et 8 kms pour une durée approximative de 2 heures, ce qui correspond à une allure modérée ;
- le terrain choisi est facile et accessible à tous, sauf rares exceptions (sable, dunes) ;
- la **Marche Randonnée** est également appelée "**marche de proximité**", car dans un souci d'écologie et d'économies nous choisissons des parcours situés à moins d'un quart d'heure d'Arcachon, sauf en période estivale.

Enfin, les randonneurs sont acceptés sous conditions :

- d'être correctement chaussés de chaussures de randonnée hautes ou basses,
- d'être correctement vêtus en fonction de la météo (chapeau ou vêtement de pluie),
- d'être munis d'un sac à dos avec une bouteille d'1/2 L d'eau minimum, et porteurs de leurs papiers d'identité et carte vitale,
- de respecter les directives des animateurs et ne pas mettre en péril l'intégrité du groupe.

La **Randonnée avec Arc En Ciel** n'a que l'ambition de vous faire partager - dans une ambiance conviviale - des émotions et des découvertes qu'offre notre belle région.

Nous vous proposons d'emboiter notre pas.

Vos animateurs

Daniel SALAÜN   Chantal ALVAREZ   Maiténa DE BERNARDI   Michèle BIDEAU   CHABERT

\* **F.F.R.S** : Fédération Française de la Retraite Sportive

## PÉTANQUE

### Animatrice

Pierrette BOUSQUET



### Contact :

[pierrette.bousquet@outlook.com](mailto:pierrette.bousquet@outlook.com)

### Hebdomadaire

Jeudi de 14h30 à 16h30

Parc Mauresque

Terrain de boules

Licence \* F.F.R.S requise

*Gratuit*



**La pétanque** est à la fois un sport depuis 1910 et une activité de loisir.

Elle ne requiert aucun apprentissage particulier.

Le matériel consiste en 3 boules d'acier identiques et un but, appelé aussi "cochonnet" ou "petit".

Le jeu oppose 2 équipes constituées soit, d'1 joueur ("singlette"), de 2 joueurs ("doublette) ou 3 joueurs ("triplette).

Les règles sont simples : chaque boule placée au plus près du cochonnet donne un point à l'équipe qui l'a lancée.

La partie est gagnée par l'équipe qui obtient 13 points, la première.

**La pétanque** est particulièrement ludique et peut réunir plusieurs générations dans un contexte convivial. Mais c'est aussi un sport d'adresse et de précision qui permet, non seulement de maintenir un bon équilibre, une mobilisation douce des muscles et la souplesse articulaire, mais également de faire travailler la mémoire, la concentration et l'analyse stratégique du jeu.

**La pétanque** que pratique Arc En Ciel est un loisir.

Personne ne se prend au sérieux et les bons ou moins bons sont mêlés.

L'enjeu technique est d'obtenir les fameux 13 points, mais c'est la convivialité qui est mise en avant.

Si le nombre d'éclats de rire ne fait pas gagner la partie, c'est ce qui vous poussera à revenir !

Suivant vos inclinations vous deviendrez "pointeur" (celui qui place sa boule au plus près du but) ou "tireur" (celui qui élimine les boules adverses trop bien placées).



**Jouer à la pétanque aide à rester plus jeune !**



... Et dans ce cadre, n'oubliez pas de vous rendre au boulodrome à pied, muni de vos trois boules et d'eau pour vous hydrater.

Votre animatrice

Pierrette BOUSQUET

*\* F.F.R.S : Fédération Française de la Retraite Sportive*

## PILATES

### Animatrice

Sylvie MARTI

### Contact :

[sylviemarti31@gmail.com](mailto:sylviemarti31@gmail.com)



### Hebdomadaire

Mercredi 16h à 17h

(hors vacances Zone A)

Espace Omnisports

Salle Activités

1 Avenue Roland Dorgelès

&

### Tri-mensuel

1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> & 4<sup>ème</sup> Jeudi

De 16h45 à 17h45

(hors vacances Zone A)

Salle de la Motricité

Avenue de la Règue Verte

Licence \* F.F.R.S requise

*Avec participation*

*financière :*

*/ AN non réductible*

*Pour 1 séance par semaine*

*/personne, /couple*

*Pour 2 séances par semaine*

*/personne, /couple*

**" Vous vous sentirez mieux, vous bougerez mieux, et ça se verra ".** Joseph PILATES

La méthode **Pilates** est une discipline de gymnastique de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

Le **Pilates** vous fait prendre conscience de votre corps et vous donne confiance en vous ; alliant bien-être physique et mental et proposant des exercices adaptés à chaque morphologie.

En enseignant le geste "juste" dans une posture juste, le professeur de **Pilates** vous permet de développer :

- un bon renforcement physique,
- un travail d'équilibre,
- un travail de concentration (notamment par des exercices de respiration adaptés),
- une bonne hygiène physique et mentale !

Les exercices sont laborieux mais doux, sans mouvements brusques ou chocs. Ils ne doivent pas causer de douleur, ils soutiennent le travail de vos muscles en profondeur.

Pour pratiquer dans des conditions idéales, munissez-vous d'un tapis de gymnastique, d'une grande et petite serviette, et aussi d'un coussin pour la nuque, le bas du dos ou les genoux. Et d'une bouteille d'eau.

Votre animatrice

Sylvie MARTI

**Professeur de Pilates et Hatha Yoga diplômée**

**\* F.F.R.S : Fédération Française de la Retraite Sportive**

## QI GONG

### Animatrice

Line BOURGEOIS

### Contact :

[le.phoenix.du.bassin@gmail.com](mailto:le.phoenix.du.bassin@gmail.com)



### Hebdomadaire

Vendredi de 17h 15 à 18h15  
(hors vacances Zone A)  
Salle de la Motricité  
Avenue de la Règue Verte

Licence \* F.F.R.S requise

*Règlement au prestataire :*  
*3 chèques de 77€*  
*Pour 30 séances sur l'année*

Le **Qi Gong** est une pratique énergétique millénaire de santé liée à la médecine traditionnelle chinoise. Le **Qi** représente l'Energie et le **Gong** le travail de l'Energie.

Il participe à la prévention de la Santé et c'est une thérapie complémentaire pour les maladies chroniques. Ces bienfaits sont à la fois physique et psycho-émotionnel.

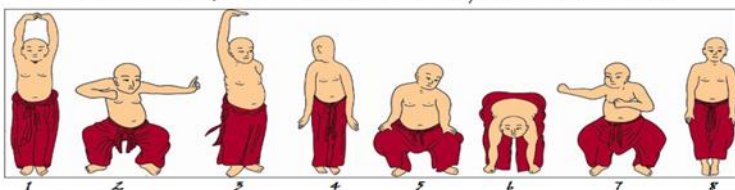
Sa pratique permet d'améliorer la souplesse, l'agilité, la coordination, la force musculaire, le sommeil, la digestion, la sensation de fatigue, de réduire l'impact du stress.

C'est une détente du corps et de l'esprit.

Les exercices basés sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire, remettent en circulation les systèmes énergétiques du corps, rechargent les organes, et régularisent les grandes fonctions vitales. C'est comme une douche qui réveille toutes les fonctions internes du corps.

Cette pratique est accessible à tous et ne nécessite aucune condition physique particulière, elle est adaptée à chaque tranche d'âge.

*BA DUAN JIN 八段錦, les huit pièces de brocard*



Le **Qi Gong** permet un nettoyage régulier de notre corps tout entier ainsi que de notre esprit.

Il est comme une douche qui réveille toutes les fonctions internes du corps.

La séance de **Qi Gong** dure 1 h et se déroule par :

- un petit échauffement qui permet un retour à soi,
- suivi du travail progressif sur une forme traditionnelle
- et d'un retour au calme.

Une tenue souple, confortable et une paire de rythmique aux pieds est indiquée (pas de pieds nus, pas de chaussettes, pas de tenue de ville).

Votre animatrice

Line BOURGEOIS

**Diplômée du QUIMETAO PARIS, Docteur JIAN Liujun**

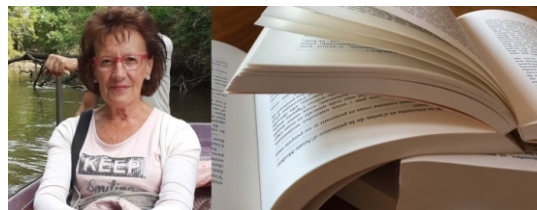
*\* F.F.R.S : Fédération Française de la Retraite Sportive*

## "SI ON LISAIT" (Atelier)

Atelier d'échanges autour des livres que vous avez appréciés

**Animatrice**  
Édith MIQUEL

**Contact :**  
[miquel.edith@neuf.fr](mailto:miquel.edith@neuf.fr)



### Mensuel

1<sup>er</sup> Vendredi de 10h à 12h  
MA.AT Espace Polyvalent

*Gratuit*

MONTESQUIEU a écrit que " *Aimer lire, c'est faire un échange des heures d'ennui que l'on doit avoir en sa vie, contre des heures délicieuses* ".

Et CHATEAUBRIAND s'écrie : " *Mes livres ne sont pas des livres, mais des feuilles détachées et tombées presque au hasard sur la route de ma vie* ".

Ces grands auteurs ne se sont pas trompés : découvrir le plaisir de lire, apprivoiser le livre, imaginer, découvrir d'autres manières de penser.

C'est ce que vous propose l'atelier "***Si on lisait***".

La lecture ouvre des portes, développe des imaginaires.

Quoi de mieux que d'entrer dans un livre ?

Pendant deux heures tous les mois, nous vous proposons d'échanger autour des ouvrages que vous avez lus et appréciés. Nous partageons nos impressions, notre ressenti dans une ambiance conviviale, bienfaisante, dans la bonne humeur.

La lecture ne prend pas de temps ou d'effort : nous lisons pour nous détendre une grande variété de livres qui nous apportent une connaissance dans des domaines divers et variés. L'atelier lecture permet également de mettre à jour le travail de l'auteur, ce qu'il a voulu montrer, comment il raconte une histoire.

Victor HUGO pensait que:

"*Lire c'est boire et manger. L'esprit qui ne lit pas, maigrit comme le corps qui ne mange pas*".

Votre animatrice

Édith MIQUEL

## SOPHROLOGIE (Atelier)

**Animatrice**  
Annick SIMON

**Contact :**  
[simonannick@yahoo.fr](mailto:simonannick@yahoo.fr)

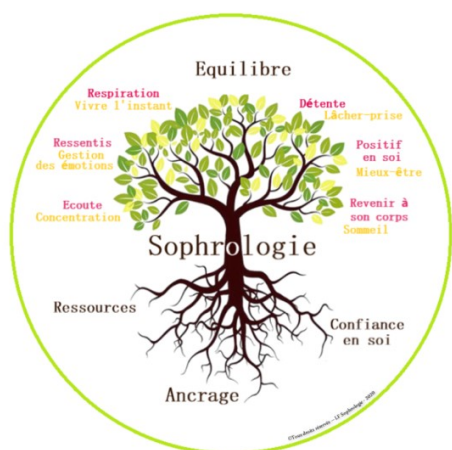
### Mensuel selon calendrier

Jeudi de 11h à 12h30

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent

*Gratuit*



La **Sophrologie** est une pratique psychocorporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

La **Sophrologie** est un outil de choix pour mieux gérer son stress, s'ouvrir à la détente, reprendre confiance en soi et apprendre à positiver.

### Déroulement d'une séance

Une séance de **Sophrologie** se pratique en groupe ou en individuel, ainsi qu'en position assise ou debout, en tenue confortable. Lors des séances, des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique permettent à la personne qui pratique de se détendre physiquement.

Les séances se déroulent majoritairement les yeux fermés, durant la pratique il est important d'éviter le silence absolu, l'obscurité totale, la musique ou encore les parfums.

La **Sophrologie** ne requiert aucun contact physique, le sujet travaille seul en harmonie avec le son de la voix du sophrologue et des exercices de concentration.

Puis la "relaxation dynamique" - ou "techniques spécifiques" - entrent en jeu. Cette phase est guidée par le sophrologue. Grâce à cette étape, le sophrologue fait prendre conscience à la personne qu'elle dispose des ressources pour prendre du recul sur ce qui la préoccupe et qu'elle est capable de soulager ses tensions.

En fin de séance, un nouveau moment d'échange est prévu. La personne a la possibilité de s'exprimer sur les sensations que la séance lui a procuré. C'est un temps d'expression libre, une étape pendant laquelle la personne peut intégrer les techniques de la pratique en confiant ses ressentis au sophrologue et au groupe.

Le principe de confidentialité est acté au sein du groupe.

Votre animatrice

Annick SIMON

**Diplômée de l'école de sophrologie existentielle ISEBA Colmar**

**Formation de psycho praticien à l'école de sophrologie existentielle ISEBA à Bordeaux**

## TAROT / BELOTE

### Animatrice

Anne-Marie BOUYX



### Contact :

[ambouyx@gmail.com](mailto:ambouyx@gmail.com)

### Bimensuel

1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup> Mercredi

de 17h à 19h

MA.AT Espace Polyvalent

*Gratuit*

Les jeux de société sont créateurs de liens sociaux.

Le **Tarot** peut se jouer à trois, quatre ou cinq joueurs : il est, de fait, générateur de bons moments de détente passés ensemble.

Le **Tarot** développe la mémoire et une approche stratégique du jeu.

C'est un jeu de tarot de loisir qui sera pratiqué, vous viendrez uniquement pour le plaisir : il n'y aura pas de compétition entre joueurs.

Certains seront débutants et d'autres - plus expérimentés- les aideront à progresser pour que le **Tarot** devienne une passion.

Peu importent les scores si on a passé un agréable moment ensemble.

Venez découvrir ce jeu!

Nous accueillons également les amateurs de **Belote**, jeu de cartes aussi amusant à deux, qu'à trois et à quatre. Alors, composez votre équipe et peut-être comme lors d'une réplique culte de Pagnol au cinéma, entendrons-nous **Raimu** - *"Quand tu me parles sur ce ton, quand tu m'espinches comme si j'étais un scélérat... Je ne dis pas que je vais pleurer, non, mais moralement, tu me fends le cœur"*.

Votre animatrice

Anne-Marie BOUYX



## THÉÂTRE (Atelier)

### Animateur

Denis BOUTET



### Contact :

[boutet.denis@orange.fr](mailto:boutet.denis@orange.fr)

### Hebdomadaire

Mardi de 18h à 20h30

Samedi de 15h à 17h

MA.AT Salle AVF B21&B22  
(2<sup>ème</sup> étage)

*Gratuit*

*" Le théâtre est un jeu. Il part, il commence dans l'innocence, la pureté, la poésie de l'enfance. C'est à partir de là qu'il s'élance ou qu'il s'abaisse ". Louis JOUVET*

Il y a des façons de faire, de le pratiquer.

Apprenons ensemble par des petits exercices à aborder un projet dramaturgique.

### **Que le timide devienne téméraire et l'exubérant bienveillant !**

Des représentations théâtrales ouvertes au public pourront avoir lieu en cours d'année.

Ainsi, les 18 et 19 novembre 2023, nous avons joué devant vous la pièce de Jean Anouilh "**L'ORCHESTRE**".

Cette saison 2024-2025, nous avons eu le plaisir de nous produire à nouveau à l'OLYMPIA d'Arcachon le samedi 9 novembre 2024 pour interpréter des **Vaudevilles d'hier et d'aujourd'hui**.

Votre animateur

Denis BOUTET

## YOGA DU RIRE (Atelier)

### Animatrice

Cathy DUMORTIER

### Contact :

[cathydumortier@gmail.com](mailto:cathydumortier@gmail.com)



### Mensuel

2<sup>ème</sup> Jeudi de 16h45 à 17h45

(hors vacances Zone A)

Salle de la Motricité

Avenue de la Règue Verte

*Gratuit*

### Yoga du Rire : c'est quoi?

C'est une pratique de bien-être, pratiquée dans plus de 108 pays.

Elle associe le rire, des respirations, des mouvements simples et une relaxation méditative.

C'est prendre un " *Bain de Joie* "...

### Pourquoi pratiquer le Yoga du Rire ?

Pour :

- partager des rires et créer des liens
- prendre du plaisir et se remplir de positif
- augmenter son bien-être physique et mental et améliorer sa santé
- bouger joyeusement et se détendre profondément
- changer son état d'esprit et accéder à une joie et une paix profonde.

### Comment le pratiquer?

- Avec des mouvements corporels simples et accessibles, des respirations issues du Yoga, des exercices de rire, des moments de relaxation et de partage.
- Le Yoga du Rire consiste à cultiver 4 éléments de joie : chanter, danser, jouer et rire.

### Déroulement d'une séance d'une heure

- petit échauffement avec libération des tensions
- jeux de rire
- explications sur les bienfaits des exercices proposés
- relaxation
- temps de partage.

Prévoir si possible un tapis de yoga et une bouteille d'eau.

Votre animatrice

Cathy DUMORTIER

**Animatrice certifiée de Yoga du Rire par le Dr Madan Kataria et Fabrice Loizeau**

**Université internationale de Yoga du Rire et Institut Français & International du Yoga du Rire & du Rire Santé**