



# LES ACTIVITÉS 2023-2024

ANGLAIS "INTERMEDIATE"

BOWLING

"CINÉ - DÉBAT"

"CLUB DES ÉCRIVEURS"

DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE

"DÉJEUNER DU 13"

DESSIN – PEINTURE DÉBUTANTS & CONFIRMÉS

"ENGLISH WORKSHOP"

ESPAGNOL CONVERSATION

GYMNASTIQUE DOUCE

HATHA YOGA

HISTOIRE DE L'ART (Conférence)

INFORMATIQUE

ITALIEN - "ARCOBALENO"

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

MARCHE RANDONNÉE

PÉTANQUE

PHOTOGRAPHIE

PILATES

QI GONG

"SI ON LISAIT"

TAROT (Jeu)

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 "***Intermédiaire***" 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

## 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 : 5€ la partie (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

2ème Vendredi 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 lundi précédant le RdV, selon la programmation.

## "CLUB DES ÉCRIVEURS" (Atelier)

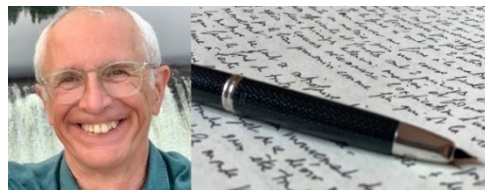
Atelier d'écriture avec texte  
libre et jeux avec les mots

### Animateur

Gérard CHAUSSÉE

### Contact :

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



### Bimensuel

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

de 16h30 à 18h30

MA.AT Salle Arcana

*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

## DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE

### Animatrices

Christine CARAYON VERNAT  
Catherine BARONI



### Contacts :

[christine.carayon252@free.fr](mailto:christine.carayon252@free.fr)  
[baroni.catherine2112@gmail.com](mailto:baroni.catherine2112@gmail.com)

### Mensuel

4<sup>ème</sup> Jeudi  
de 11h45 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

Christine CARAYON VERNAT et Catherine BARONI

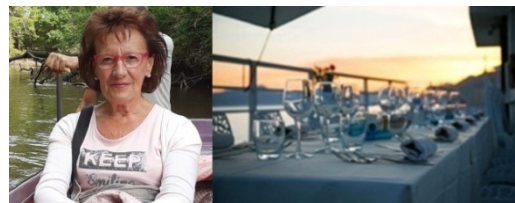
## "DÉJEUNER DU 13"

### 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 – PEINTURE DÉBUTANTS (Cours)

### Hebdomadaire

Lundi de 13h45 à 15h45  
(sauf si Conférence Histoire de l'Art)  
MA.AT Espace Polyvalent

### Animateurs

Michel OYHARÇABAL  
Michèle ANDRÉ

### Contact :

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

*Gratuit*



## DESSIN – PEINTURE CONFIRMÉS (Cours)

### Hebdomadaire

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

### 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



## "ENGLISH WORKSHOP" (Atelier)

### Animatrice

Catherine LAURENT-BREUIL



### Contact :

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

### Bimensuel

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> Jeudi

de 11h à 12h30

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent

*Gratuit*

A partir de supports variés, je vous propose une déambulation informelle à la découverte de thèmes différents : actualité, société, médecine, voyage, histoire, culture, littérature, en évitant les sujets qui fâchent...

### Le but ?

Enrichir en douceur votre connaissance de la langue Anglaise (***British English***) et vous faire partager mon enthousiasme toujours renouvelé pour cette langue si créative.

Venez comme vous êtes. Si vous êtes timide, vous commencerez par écouter et ne parlerez que si le cœur vous en dit, mais vous apprendrez toujours quelque chose!

Pas de manuel à acheter, un seul pré-requis : posséder une adresse E-mail et une imprimante.

Votre animatrice

Catherine LAURENT-BREUIL

## ESPAGNOL CONVERSATION (Atelier)

### Animateur

Juan CALVO

### Contact :

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



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

### Hebdomadaire

Lundi de 15h45 à 17h

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent *Gratuit*

***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 DOUCE (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*

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**

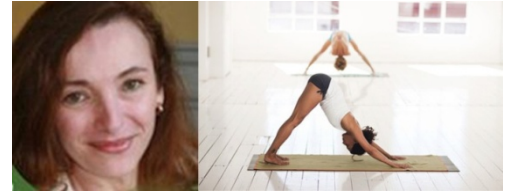
Personal & Small Group Training

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

## HATHA YOGA (Cours)

**Animatrice**  
Céline TEISSÈDRE

**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 TEISSÈDRE

### 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 - "ARCOBALENO" (Cours)

### Animatrice

Valérie BEAUFORT-CIULINI

### Contact :

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



### Hebdomadaire

Lundi de 10h à 12h

(hors vacances Zone A)

MA.AT Espace Polyvalent

*Gratuit*

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

Cours ouvert aux Initiés : Intermédiaires A2-B1.

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.

Si les bases grammaticales sont acquises, les apprenants pourront facilement s'exprimer de manière claire et ludique au bout de trois mois de cours ; et acquérir à terme un niveau Intermédiaire B1-B2.

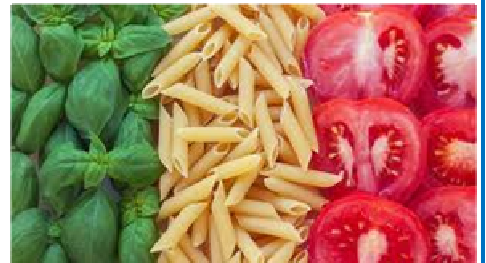


Les cours se déroulent généralement de la manière suivante :

- 30 minutes de leçon et d'exercices avec le livre comme support,
- 15 minutes de grammaire pure,
- 15 minutes de vocabulaire et de prononciation, 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 serai également ravie de faire partager mon amour inconditionnel pour la Péninsule. Sa gastronomie, sa culture populaire et ses coutumes, sa grande époque de **Cinecittà**, le style et l'art de vivre italiens dans une ambiance décontractée et chaleureuse.



Votre animatrice

Valérie BEAUFORT-CIULINI

## MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE (M A C WATERPLOUF)

### Animateurs

CHABERT  
Chantal ALVAREZ  
Brigitte GHYSELS  
Philippe FENOT



### Contacts :

[charlesalbert.ghysels@orange.fr](mailto:charlesalbert.ghysels@orange.fr)  
[chantal.alvarez@free.fr](mailto:chantal.alvarez@free.fr)



### Hebdomadaire

Mardi de 10h30 à 12h

Jeudi de 14h30 à 16h

Plage Péreire

Niveau de la descente vers la plage

Licence \* F.F.R.S requise

*Gratuit*

### Profiter des vertus de l'eau de mer tout en pratiquant une activité physique...

#### C'est possible !

Egalement appelée "LONGE CÔTE", la **Marche Aquatique Côtière** est une véritable activité physique et sportive prisée par un nombre croissant de pratiquants.

Accessible à tous (sous condition de savoir nager et d'être licencié à la \* F.F.R.S), la **M A C** se pratique tout au long de l'année avec un équipement adapté, sur le site de Péreire ou d'autres plages d'Arcachon qui offrent des conditions optimales pour un usage quotidien.

**4 animateurs fédéraux** formés par la F.F.R.S encadrent deux groupes de 20 personnes avec la **sécurité requise** – les "WATERPLOUF d'Arcachon".

Rendez-vous tous les mardis matin et jeudis après-midi, pour un moment de plaisir et de convivialité apportant beaucoup de bien-être, qui devient très vite une addiction.

### Plage Péreire (toute l'année avec aménagements en fonction de la Météo) Exercices de pratique tonique et sportive

Notre seule contrainte : **vosre sécurité** qui dépend à la fois des conditions météorologiques et du respect du milieu aquatique qui nous accueille dans nos exercices ludiques sportifs et bénéfiques.

**La M A C : sport complet qui ne demande qu'un équipement pas très contraignant, ne vous apportera que du bonheur.**

Jetez vous à l'eau pour une séance Découverte, Arcachon : le paradis de la marche aquatique.

Vos animateurs

CHABERT Chantal ALVAREZ Brigitte GHYSELS Philippe FENOT

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



## MARCHE RANDONNÉE (De proximité)

### Animateurs

Chantal ALVAREZ  
Maiténa DE BERNARDI  
Michèle BIDEAU  
Daniel SALAÜN  
CHABERT



### Contacts :

[chantal.alvarez@free.fr](mailto:chantal.alvarez@free.fr)  
[charlesalbert.ghysels@orange.fr](mailto:charlesalbert.ghysels@orange.fr)

### Hebdomadaire

Vendredi  
de 14h15 à 16h30  
(hors vacances Zone A)  
Divers 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 4 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,
- 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'eau 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'emboîter notre pas.

Vos animateurs

Chantal ALVAREZ Maiténa DE BERNARDI Michèle BIDEAU Daniel SALAÜN 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

## PHOTOGRAPHIE (Atelier)

**Animateur**  
Jean-Philippe BÉZAT

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



### Mensuel

Vendredi de 10h à 12h  
(Sauf le 1<sup>er</sup>)

MA.AT Espace Polyvalent *Gratuit*

*" Machine triviale à reproduire des apparences ; ce qui fait l'Art, c'est l'originalité de la facture, la force de la suggestion ".*

Voilà comment Charles BAUDELAIRE qualifiait la **Photographie**.

Au fur et à mesure de nos rencontres mensuelles, nous serons amenés à nous interroger sur la signification de ces propos et à voir comment la photographie a pu au fil du temps, dans une confrontation permanente avec les autres moyens d'expression artistique, acquérir le statut d' " œuvre d'art " .

Mais nous chercherons aussi à améliorer notre propre pratique.

Tout d'abord, en abordant les aspects techniques : la lumière et les réglages d'exposition, la mise au point, les autres réglages, ...

Puis en analysant comment rendre une image plus lisible : le cadrage et la composition, Enfin par une présentation des outils de traitement numérique : Lightroom et Photoshop.

Ces rencontres sont ouvertes à tous, débutants comme pratiquants plus confirmés, et chaque fois que possible des mises en pratique seront prévues.

Votre animateur

Jean-Philippe BÉZAT

## 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

Licence \* F.F.R.S requise

*Avec participation*

*financière :*

*50€ par trimestre, 80€ pour*

*un couple,*

*pour 1 séance par semaine*

*" 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

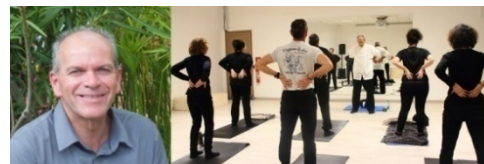
## QI GONG

### Animateur

Thierry JOUANGUY

### Contact :

[thierry.jouanguy@laposte.net](mailto:thierry.jouanguy@laposte.net)



### Hebdomadaire

Vendredi de 17h 15 à 18h15

(hors vacances Zone A)

Salle de la Motricité

Avenue de la Règue Verte *Gratuit*

Le **Qi Gong** est une discipline visant à maîtriser le souffle, ou énergie vitale (le "Qi", se prononçant "tchi", "Gong" (signifiant travail). Le **Qi** comprend 2 courants d'énergie opposés, **Yin** (froid), et **Yang** (chaud), dont l'équilibre peut être perturbé en raison de dysfonctionnements internes et de causes externes. Il faut alors le rétablir pour se soigner, l'idéal étant de pratiquer le **Qi Gong** pour prévenir les maladies et renforcer le système immunitaire.

Le **Qi Gong** s'appuie sur l'un des principes de la médecine chinoise : la circulation du souffle selon les méridiens du corps, pour maintenir son équilibre énergétique et la santé des organes. Sa pratique consiste en l'exécution de mouvements lents, synchronisés avec la respiration abdominale.

Le **Qi Gong** entraîne la concentration et renforce la maîtrise de son corps grâce à une gestuelle variée, au maintien de postures immobiles, d'étirements et de moments de visualisation. Son objectif est de parvenir à l'harmonie corporelle et mentale.

Pour le pratiquer, pas d'impératif de condition physique, ni d'âge. Le **Qi Gong** présente plusieurs avantages pour qui souhaite entretenir sa forme et se sentir mieux. Il apaise certaines douleurs et aide à lutter contre des pathologies graves.

### Déroulement d'une séance

Il faut être à l'aise pour pratiquer le **Qi Gong**. On privilégie une tenue large, confortable et des chaussures plates.

L'important est de persévérer et de répéter ses mouvements. Avec régularité et persévérance, on devient plus endurant et on gère mieux son effort en respirant d'une manière adaptée.

Une séance dure 1 heure et se compose de 4 étapes distinctes :

- la préparation pour calmer le mental et assouplir ses muscles : on exécute des mouvements particuliers et des exercices de respiration, assis, debout, ou allongé.
- les postures statiques visent à travailler autour de l'axe de son corps (du nez aux talons, en passant par le ventre et le coccyx), et poser sa respiration. Chaque posture dure quelques minutes et peut provoquer un inconfort. En persévérant, ces sensations disparaissent.
- les exercices de mouvements amples aux transitions précises, demandant concentration, coordination, effort de visualisation et relâchement.
- le retour au calme, avec quelques mouvements et des postures assises. Il peut s'accompagner d'automassages et d'une séance de méditation.

Votre animateur

Thierry JOUANGUY

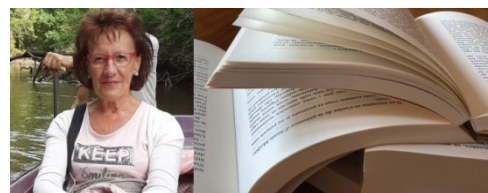
**Diplômé enseignement de Qi Gong et animateur de Do In**

## "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

## TAROT (Jeu)

### Animatrice

Anne-Marie BOUYX

### Contact :

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



### Bimensuel

1<sup>er</sup> et 4<sup>eme</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!

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

MA.AT Auditorium

Samedi de 15h à 17h

MA.AT Salle AVF 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'élanche 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.

Pour la saison 2023-24, nous avons eu le plaisir d'interpréter pour vous la pièce de Jean Anouilh "**L'ORCHESTRE**" à l'OLYMPIA d'Arcachon les samedi 18 novembre et dimanche 19 novembre 2023.

Votre animateur

Denis BOUTET



## YOGA DU RIRE

### Animatrice

Catherine ROCHE

### Contact :

[katrine19r@hotmail.fr](mailto:katrine19r@hotmail.fr)



### 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

Catherine ROCHE

**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**