



Programme

2021 - 2022

Association agréée Jeunesse et Sports depuis 1987
Label Sport Santé obtenu en 2015
Avec le soutien financier de la Commune de Hochstatt et
de la Collectivité européenne d'Alsace



Carte de membre individuelle obligatoire

(à ajouter au coût des activités)

12 € pour les adultes

6 € pour les moins de 16 ans



Pour les réinscriptions, nous vous remercions de télécharger les fiches, de les remplir et les envoyer directement à l'animateur par mail.

Infos pratiques : pour tous renseignements, s'adresser aux responsables d'activités.

- **Reprise des activités : 13 septembre 2021** se déroulant sur le rythme scolaire (sauf indication particulière sur le programme).
- La fiche d'inscription complétée avec le paiement sont à remettre **IMPÉRATIVEMENT** à l'animateur au plus tard au début de la deuxième séance de cours.
- **Inscriptions multiples : nous demandons un règlement séparé par activité de préférence par chèque.**
- *En raison du traitement compliqué de la COVID 19 et en prévision d'une éventuelle nouvelle suspension des activités, nous proposons d'établir trois chèques pour certaines activités (à encaisser en septembre, janvier et avril). Les responsables des activités concernées vous renseigneront à ce sujet dès la rentrée.*
- Un **certificat médical**, ou un **questionnaire de santé**, est **fortement recommandé** pour toutes les activités physiques pointées avec un *astérisque (voir l'animateur). Il est à présenter dès l'inscription.

Adresse des différentes salles de HOCHSTATT :

ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE 4 E rue du Bourg	SALLE E. SCHYRR Grande Rue (face à l'église)
SALLE DE MUSIQUE 6 rue de Galtingue	RELAIS DES ASSOCIATIONS 34A rue des Plumes (près du local des Sapeurs-pompiers)

Rejoignez-nous sur
notre page Facebook
ou le site Web !

5 Rue Maurice Ravel – 68720 HOCHSTATT

 **Ascl Hochstatt**

Web : www.hochstatt.fr/association-sports-culture-et-loisirs-.htm

NOUVELLES ACTIVITÉS



*COURSE À PIED

Jonathan SCHLEGEL ☎ 06 79 42 65 63 - jonathan@innov-events.fr

Reprise le 19.09.2021

Si vous avez envie de courir en groupe dans une ambiance conviviale, décontractée et dynamique, quels que soient votre niveau (coureur débutant, occasionnel ou régulier) et vos objectifs (participer à des compétitions ou non).

Nous vous invitons à rejoindre la section course à pied de l'ASCL Hochstatt surnommée "Run'Hochstatt" pour vous évader lors de parcours de +/- 1 heure, nouvelle activité qui a débuté en Mars 2021.

Rendez-vous **tous les dimanches matin**, parking Poulaillon à Hochstatt

☎ **départ à 9h30** dans la joie et la bonne humeur.

*Initiation au SELF DÉFENSE ADULTE, accessible à partir de 16 ans

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59 - f.francisco5@laposte.net

Début le 18.09.2021

Lieu : École Élémentaire, **samedi matin**

☎ **10h30 – 11h30** horaire à confirmer

Le SELF DÉFENSE est un mix de différents sports de combat, cette section vous permettra de vous initier dans la bonne humeur aux pratiques des autres arts martiaux traditionnels : aikido, krav-maga, karaté, lutte... et d'adopter les réflexes de base pour vous aider à vous défendre face à un agresseur.

Ces cours vous donneront l'occasion de pratiquer de manière ludique les différents positionnements, déplacements, esquives, dégagements, corps à corps, frappes, se défendre avec un bâton, etc.

*Atelier de SOPHROLOGIE, 5 séances

Muriel KLOCKER, Sophrologue RNCP ☎ 07 62 13 99 74

muriklocker@gmail.com - www.klocker-sophro.com

Atelier de 5 séances, débutant le 8 avril 2022

Lieu : Salle Schyrr, **vendredi**

☎ **9h00 – 10h00**

La sophrologie est une méthode simple et efficace qui repose sur un ensemble de techniques à base de mouvements lents, d'exercices respiratoires et de visualisation.

La détente s'installant, vous serez enfin à l'écoute de votre corps. Les ressentis vous permettront de vous inscrire dans l'instant présent, de vivre et d'aborder les choses autrement, sans préjugés, sans comparaisons, ni interprétations. La détente musculaire laissera place à la détente mentale, nous rapprochant ainsi de l'équilibre physique et mental, de l'harmonie du corps et de l'esprit.

Ses bienfaits : Concentration améliorée, une autre façon de respirer, bien-être et harmonie, regain d'énergie, confiance et estime de soi, donner un autre sens à sa vie

HORAIRES modifiés :

HIP HOP –

☀ **ÉVEIL au HIP HOP**, enfants à partir de 7 ans

Début le 17.09.2021

Lieu : École Élémentaire, **vendredi** ☎ **18h15h - 19h00**

*SPORT – Maintien en Forme

Pilates

Lieu : École Élémentaire

Lundi ☎ **17h45 – 18h45**

"J'bouscule ma forme"

Lieu : École Élémentaire

Mercredi ☎ **16h – 17h30**



ACTIVITÉS ADULTES et ADOS à partir de 16 ans

*SPORT – Maintien en Forme (par mesure d'hygiène, prévoir son tapis de sol)

Nathalie WINDENBERGER, qualifiée BPJEPS AGFF et formée au Sport Santé

☎ 06 40 57 18 26 - natwinden@hotmail.fr

La forme physique dans une ambiance conviviale et pour chacun son style !

+ **Forme Bien-être - 121 €**

Cours mixtes, complets, de gym d'entretien sur un rythme modéré.

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ 19h00 - 20h00

Lieu : Salle de Musique

Mardi ⌚ 8h30 - 9h30

⌚ 9h45 - 10h45

Jeudi ⌚ 8h30 - 9h30

⌚ 9h45 - 10h45



+ **Dynamic Fitness Forme - 121 €**

Cours mixtes, toniques, de renforcement musculaire avec ou sans petit matériel (flexy-ball, haltères, bracelets lestés, élastibands, gym-ball, trampoline...). Des séquences de stretching compléteront les séances.

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ 20h10 - 21h10

Jeudi ⌚ 19h00 - 20h00



+ **Pilates - 190 € (prévoir un swiss ballon et un foam roll)**

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ 17h45 - 18h45

Jeudi ⌚ 20h10 - 21h10

Attention ! Groupes limités à 12 personnes

+ **"J'bouscule ma forme" - 150 €**

Renseignement et contact préalable auprès de l'animatrice :

Nathalie WINDENBERGER, qualifiée BPJEPS AGFF et formée

au dispositif Sport Santé ☎ 06 40 57 18 26 - natwinden@hotmail.fr

En partenariat avec le Réseau Santé Sud Alsace, opérateur du dispositif PRESCRI'MOUV, l'ASCL propose une activité physique adaptée aux personnes souffrant de maladies chroniques, telles que : la surcharge pondérale, l'asthme, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les cancers (notamment du sein chez la femme)

Les séances seront composées prioritairement de marche nordique avec bâtons spécifiques.

Pendant la période hivernale ou si la météo devait être défavorable, les cours seront dispensés en salle avec des ateliers ludiques et adaptés de renforcement musculaire, d'assouplissement articulaire, de travail cardio-respiratoire et d'étirements.

Mercredi ⌚ 16h00 - 17h30

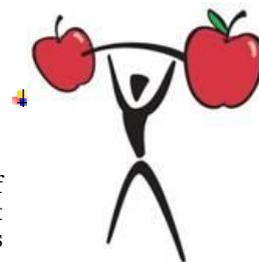
Lieu :

- selon la météo et la saison, séances de marche nordique en extérieur
- ou gymnastique adaptée en salle, à l'École Élémentaire de Hochstatt

Groupe réduit pour répondre à la charte de l'Agence Régionale de Santé

" Comprendre ses limites dans le respect de son corps"

(pour tous les cours : facilités de paiement à la demande)



RÉSEAU
SANTÉ SUD
ALSACE

ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est

*MARCHE

Jean Louis BURGY ☎ 03 89 06 25 52

Tous les **jeudis** 🕒 **14h - 16h**

départ parking de la Salle de Musique.

La marche est l'exercice sportif le plus basique et le plus naturel qu'il soit, accessible à tous, quel que soit l'âge.

C'est une activité qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur.



*MARCHE NORDIQUE - 25 €, reprise le 13.09.2021.

Jean-Michel SPEYBROEK ☎ 07 54 84 70 13 - speybroek.jean-michel@orange.fr

Départ soit du Relais des Associations sur Hochstatt, soit de différents lieux dans les environs à 30mn maxi de Hochstatt.

- **les lundis**, groupe TONIQUE 🕒 **9h - 11h**

- **les mercredis**, groupe LOISIR 🕒 **9h - 11h**

La marche nordique est un sport d'endurance en plein air efficace pour le bien-être physique et mental (contre le stress). C'est un sport complet et équilibré qui fait travailler 80% des muscles du corps. Il est rapide mais beaucoup plus doux que la course à pied du fait d'une réduction des charges sur les articulations.

Les participants de l'année 2020-2021 seront prioritaires. Les nouveaux participants ne seront admis que si des places se libèrent et après avis de l'animateur.

Les personnes ne pouvant pas suivre le groupe tonique seront invitées à rejoindre le groupe loisir.

Prêt de bâtons possible (dans la limite du stock et sur demande préalable) pour les premières séances.



*COURSE À PIED, reprise le 19.09.2021

Jonathan SCHLEGEL ☎ 06 79 42 65 63 - jonathan@innov-events.fr

Rendez-vous **tous les dimanches** parking Poulaillon Hochstatt 🕒 **départ à 9h30**

Si vous avez envie de courir en groupe dans une ambiance conviviale, décontractée et dynamique, quels que soient votre niveau (coureur débutant, occasionnel ou régulier) et vos objectifs (participer à des compétitions ou non).

Nous vous invitons à rejoindre la section course à pied de l'ASCL Hochstatt surnommée "**Run'Hochstatt**" pour vous évader lors de parcours de +/- 1 heure chaque dimanche matin dans la joie et la bonne humeur.



*RANDONNÉE en montagne - 15 €

Gilles BUIRETTE ☎ 06 88 05 65 91 - gilmarmacedel@evhr.net

Rendez-vous les **2èmes** et **4èmes jeudis** du mois, parking de la Salle de Musique.

Départ en covoiturage à 🕒 **8h30**. Retour entre 17h et 18h.

Envie de prendre un bon bol d'air pur, de partager un repas à l'ombre des sapins ou dans une ferme auberge ?

Pour cela, rejoignez-nous, pour parcourir et découvrir, durant 15 à 18 km, les Vosges, la Forêt Noire ou le Sundgau. De bonnes chaussures de marche et des bâtons vous aideront à gravir les sentiers en réalisant un dénivelé positif de 600 à 800 m.



*AÏKIDO - 120 € (licence incluse), accessible à partir de 14 ans

Animateurs : Yannick HENGEL ☎ 06 68 20 55 82 et

Claude THOUVENOT ☎ 06 87 45 03 01

Inscriptions : ☎ 06 68 20 55 82 - yannick.hengel@gmail.com ou ☎ 03 89 06 23 43

Lieu : École Élémentaire

Vendredi 🕒 **20h - 21h30**

L'Aïkido est un art martial traditionnel, qui, de par sa méthode éducative, est une activité physique complète du corps, accessible à toutes et à tous, femmes et hommes, sans limite d'âge, à égalité dans la pratique.

Il permet le développement harmonieux et dynamique de l'individu et de se mettre en confiance dans la vie.

Sans compétition, il neutralise l'attaqué et non l'attaquant par la maîtrise de l'énergie.

L'Aïkido est aussi un art martial original, qui propose une réponse aux problèmes de violence et à l'agressivité en utilisant le conflit comme une situation de communication.



NOUVEAU

*Initiation SELF DÉFENSE ADULTE – 50 €

accessible à partir de 16 ans

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59

f.francisco5@laposte.net

Début le 18.09.2021

Lieu : École Élémentaire, **samedi matin**
🕒 **10h30 – 11h30** horaire à confirmer

Cette activité vous permettra d'adopter les réflexes de base pour vous aider à vous défendre face à un agresseur.

Ces cours vous donneront l'occasion de pratiquer de manière ludique les différents positionnements, déplacements, esquives, dégagements, corps à corps, frappes, se défendre avec un bâton...



*Atelier de SOPHROLOGIE - 60 € les 5 séances

Muriel KLOCKER, Sophrologue RNCP ☎ 07 62 13 99 74

muriklocker@gmail.com - www.klocker-sophro.com

Atelier de 5 séances, débutant le 8 avril 2022

Lieu : Salle Schyrr, **vendredi**
🕒 **9h00 – 10h00**

Bien-être, concentration, respiration, canalisation des émotions. La sophrologie vous propose de revenir à l'essentiel à l'aide de mouvements lents, de techniques spécifiques, d'exercices de visualisation accompagnés d'une respiration abdominale.



*YOGA - 160 €

Sylvie KROMER ☎ 06 71 69 11 56 - coquelico.sylvie@gmail.com

Lieu : École Élémentaire
Mercredi 🕒 **19h30 – 20h45**

Le Yoga aide à mieux vivre.

Entre autres multiples bienfaits, le yoga développe le lâcher-prise et rend apte à affronter sereinement les épreuves de la vie.

Assouplir, étirer, tonifier, respirer... travail musculaire en profondeur qui apporte rapidement un mieux être physique et mental.

*Zhi Neng QI GONG et DO IN - 190 €

Soazic LE TALLEC ☎ 06.80.23.44.71 - soazic@yahoo.com

Lieu : Salle Schyrr
Jeudi 🕒 **10h30 - 11h30**

Pause douceur et Entretien physique : exercices pratiques et théorie du **Zhi Neng QI GONG** qui améliorent toutes nos capacités aussi bien corporelles que mentales et psychologiques.

- Renforcement du corps tout entier
- Détente globale, lâcher-prise
- Souplesse et tonification
- Expérimentation du Qi et de la clarté d'esprit, ...

Pratique corporelle et énergétique moderne issue de la Médecine Traditionnelle chinoise, du taoïsme et du bouddhisme.



*DANSE DE SALON - 190 €

Christine SCHMITT ☎ 06 78 28 85 52 - lepoittevin.schmitt@gmail.com

Lieu : Salle de Musique
Jeudi 🕒 **20h - 22h**

La danse de salon, ce n'est pas ringard ! C'est bon pour le corps et l'esprit !

Faire du sport tout en vous amusant, c'est possible avec Christine et Serge, professeurs agréés FFD.

Cours accessibles à tous, seuls ou en couple, débutants ou confirmés.



LES VILLOTINS

Antoine BORTMANN ☎ 06 33 48 35 89 - a.bortmann@orange.fr

Créée en 1997, la compagnie de théâtre français "Les Villotins" présente régulièrement des spectacles dans un répertoire comique ou satirique.

Cette année, les Villotins présenteront en début de saison une comédie de Robert Thomas d'après l'œuvre de Jack Popplewell "La Perruche et le Poulet", les **6, 7, 12 et 13 novembre 2021**, Salle de Musique de Hochstatt.



JEUX DE SOCIÉTÉ - 15 €

Geneviève SARTORY ☎ 06 78 51 07 27

genevieve.sartory@gmail.com

Lieu : Relais des Associations
Tous les 1^{er} et 3^{er} mardis du mois
🕒 **14h - 17h**



Rendez-vous au Relais des associations, deux fois par mois.

Venez vous initier, découvrir et jouer à divers jeux d'observation, de mémoire, d'imagination, de patience, de rapidité ou de maîtrise de soi : Chromino, Continental, Triomino, 6 qui prend, Lobo 77, Pickomino, Quirkle, Qwixx, Rummikub, Skip Bo, Uno... la liste est inépuisable !

Petits jeux rapides, faciles, très bons pour le travail de la mémoire.

SCRAPBOOKING, loisir créatif - 80 €

Séances de 2h30

Alexandra WAECHTER ☎ 06 74 70 47 55

alexandra_scrap@yahoo.fr

Facebook : Le Scrap d'Alex - @lescrapdalex

Les activités sont accessibles aux adolescents.

Le Scrapbooking est l'art de mettre en valeur les moments clés de la vie. Il s'agit à la fois d'un loisir créatif (mise en valeur de photographies au sein d'albums personnalisés) et l'occasion de coucher sur le papier, au travers des photos et des commentaires, l'histoire d'une famille.

Tout part d'une ou plusieurs photos, qui sont mises en valeur sur un papier décoré. Toutes les idées et tous les styles existent : à vous de trouver ce qui vous convient, car le scrapbooking englobe beaucoup d'activités : cartes, boîtes, pages, marque page, tableau, déco, album ou mini album de photos.

Lieu : Relais des Associations
Jeudi 🕒 **19h30 - 22h**
Dates : 30.9.2021, 21.10.2021, 18.11.2021, 16.12.2021,
13.1.2022, 24.2.2022, 12.3.2022, 2.4.2022 et 12.5.2022



Atelier PEINTURE – 60 €

Contactez Chantal HENGEL pour tous renseignements ☎06 61 56 56 09

hengel.ch@gmail.com

Lieu : Relais des Associations
Lundi 🕒 **14h - 17h**



ÉCHECS LOISIRS Adultes

René LENGERT ☎ 07 81 46 64 15 - relengert@aol.com

Lieu : Relais des Associations
Mardi 🕒 **14h30- 21h30**

Des rencontres d'échecs Loisirs ont lieu tous les 15 jours au Relais des associations, avec possibilité de disputer des parties amicales et suivre les conseils de joueurs chevronnés.



ACTIVITÉS ENFANTS et ADOS

*GYM LOISIR (7 - 10 ans) - 140 €

séances de 1h30

Nathalie WINDENBERGER qualifiée BPJEPS AGFF

☎ 06 40 57 18 26 - natwinden@hotmail.fr

Reprise le 15.09.2021

Lieu : École Élémentaire

Mercredi ☎ 14h00 - 15h30



A travers le jeu, dans un esprit de détente et de loisir, les enfants auront l'occasion de pratiquer des exercices ludiques très diversifiés (petit matériel et petits agrès)

*HIP HOP - 120 €, avec le soutien de la Collectivité européenne d'Alsace

Marion KOLODZIEJCZAK ☎ 06 79 50 59 55

kolodziejczak.marion@gmx.fr



Notre animatrice diplômée propose d'aborder de façon ludique cette danse contemporaine dite urbaine, caractérisée par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Les techniques sont adaptées à chaque groupe, en fonction de l'âge.

☀ **ÉVEIL au HIP HOP**, enfants à partir de 7 ans

Début le 17.09.2021

Lieu : École Élémentaire, **vendredi**

☎ 18h15h - 19h00

☀ **ADOLESCENTS**, à partir de 11 ans

Reprise le 17.09.2021

Lieu : École Élémentaire, **vendredi**

☎ 19h00 - 20h00



*ÉVEIL SELF DÉFENSE - 25 €

séances de 1h30

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59

f.francisco5@laposte.net

Reprise le 18.09.2021 - places limitées !

Lieu : École Élémentaire, **samedi**

☎ 9h - 10h30



Jeux d'opposition et éveil self-défense pour enfants et ados de 8 à 15 ans.

ÉCHECS - 65 € + licence FFE si compétition

René LENGERT ☎ 07 81 46 64 15 - relengert@aol.com

Claude SCHMITT ☎ 06 11 49 27 82 - philidor.mulhouse@free.fr

Lionel UBEDA ☎ 06 29 54 05 51 - lionel.u@hotmail.fr

Cours de différents niveaux, par groupes homogènes, donnés par des animateurs diplômés.

Lieu : Relais des Associations, **vendredi**

♣ **Débutants et initiés** :

Initiation avec exercices variés et progression adaptée

Perfectionnement pour joueurs initiés désireux de progresser avec accès à la compétition jeunes - **2 séances possibles**

☎ 16h45 - 18h ou

☎ 18h - 19h15

♣ **Confirmés** : préparation à la compétition individuelle et par équipes

☎ 17h30 - 19h

