



Programme 2022 - 2023

Association agréée Jeunesse et Sports depuis 1987

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 : 12 septembre 2022** se déroulant sur le rythme scolaire (sauf indication particulière sur le programme).
- La fiche d'inscription complétée, avec le paiement, est à remettre **IMPÉRATIVEMENT** à l'animateur au plus tard lors de la deuxième séance de cours.
- **Inscriptions multiples** : nous demandons un **règlement séparé par activité de préférence par chèque**.
- Vous avez toujours la possibilité d'établir trois chèques pour certaines activités (à encaisser en octobre, janvier et avril). Les responsables des activités concernées vous renseigneront à ce sujet dès la rentrée.
- Un **certificat médical** est **fortement recommandé**, ou un questionnaire de santé, 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 Galfingue	RELAIS DES ASSOCIATIONS 34 A 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

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

Reprise à partir du 12.09.2022

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



Gym santé - 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

Cette activité d'une heure et demi s'adresse plus particulièrement aux personnes souffrant de surcharge pondérale, d'asthme, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, et aux personnes en rémission de cancers.

Prioritairement composées de marche nordique avec bâtons spécifiques lorsque la météo le permet, les séances peuvent également être dispensées en salle pour des ateliers ludiques et adaptés de renforcement musculaire, d'assouplissement articulaire, de travail cardio-respiratoire et d'étirements. Ces séances en salle ont pour habitude de se tenir principalement de la Toussaint aux vacances d'hiver + météo défavorable.

Mercredi ⌚ 16h00 - 17h30 (groupe au nombre réduit)

Lieu :

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

" Comprendre ses limites dans le respect de son corps "



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

*MARCHE

Jean Louis BURGÉ ☎ 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 12.09.2022

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 2021-2022 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, lancement de la saison le 4.09.2022

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

Rendez-vous **tous les dimanches** parking Poulailon 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.

Cette année, 2 groupes prendront le départ : un groupe de niveau débutant et un groupe confirmé pour que chacun trouve une allure proche de la sienne et prenne du plaisir sans contraintes.



*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.

Vous aspirez à :

- Respirer l'air pur de la montagne,
- Oublier les tracas du quotidien, tout en vous ressourçant
- Admire les panoramas, localiser les sommets Vosgiens ou du Sundgau,
- Apprécier la senteur et la fraîcheur des sous-bois,
- Partager un repas en commun, l'hiver en ferme auberge ou dès les beaux jours pour un pique-nique à l'ombre des sapins,
- Découvrir la faune et la flore vosgienne,

Alors, rejoignez notre groupe et venez randonner avec nous toute une journée. Ambiance agréable et la bonne humeur assurées.



Marcher : Le plus facile et le plus accessible des sports. De bonnes chaussures, des bâtons, un sac à dos et l'hiver des vêtements chauds sont l'équipement minimal nécessaire.

***AïKIDO** accessible à partir de 14 ans

120 € adultes (licence incluse)

110 € ados et étudiants (sur justificatifs)

Reprise le 16.09.2022

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, au sous-sol (salle de motricité)

Vendredi ☎ 20h30 - 22h

L'Aïkido est un art martial traditionnel japonais qui propose une activité physique complète du corps de par sa méthode éducative.

Accessible à toutes et à tous, sans limite d'âge, et à égalité dans la pratique.

Il permet le développement harmonieux de l'individu et de sa confiance dans la vie.

Sans compétition, l'Aïkido propose une réponse aux problèmes de violence et à l'agressivité en utilisant le conflit comme une situation de communication



***Initiation SELF DÉFENSE ADULTE - 50 €**

Accessible à partir de 16 ans

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59

f.francisco5@laposte.net

Début le 17.09.2022

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, reprise le 07.10.2022

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

Reprise le 14.09.2022

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.



***QI GONG - 190 €**

Soazic LE TALLEC ☎ 06.80.23.44.71 - soazicg@yahoo.com

Reprise le 15.09.2022

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

Reprise le 15.09.2022

Lieu : Salle de Musique

Jeudi ⌚ **20h - 22h**

Danser : c'est bon pour le moral !

Danser : c'est entretenir son corps et sa mémoire !

Alors n'hésitez plus, venez vous amuser avec Christine et Serge, professeurs agréés FFD.

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



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^e 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 / ART JOURNAL- 110 €

12 séances de 2h30

Alexandra WAECHTER ☎ 06 74 70 47 55

alexandra_scrap@yahoo.fr

Facebook : Le Scrap d'Alex - @lescrapdalex

Reprise le 15.09.2022

Les activités sont accessibles aux adolescents et aux débutants.

SCRAPBOOKING : 3 projets d'albums seront proposés pendant l'année, un kit très complet est fourni avec un tutoriel. Vous devez apporter le matériel de base : de quoi couper, coller, plier, tamponner (une partie du matériel peut être prêté pour les premières séances sauf l'encre et la colle).

ART JOURNAL : un projet d'art journal par séance sera proposé pour explorer différentes techniques et lâcher prise !

Lieu : Relais des Associations

Jeudi ⌚ **19h30 - 22h**



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.

Les Villotins s'attaquent cette nouvelle saison à une farce burlesque de Dario Fo, prix Nobel de littérature, "*Klaxon, trompettes... et pétarades*".

Cette comédie en trois actes repose sur le jeu des sosies : au cours d'un accident, le patron de Fiat, Giovanni Agnelli, est sauvé par un de ses ouvriers qui, sans le reconnaître, le recouvre de sa propre veste et l'emmène à l'hôpital. L'administration, trouvant ses papiers dans la poche de sa veste, croit avoir identifié le blessé défiguré. La chirurgie réparatrice fait le reste : l'industriel va sortir du coma avec le visage de l'ouvrier. Il s'ensuit une série de quiproquos, familiaux et politiques...

Les spectacles auront lieu les : 11, 12, 17 et 18 mars 2023, Salle de Musique.



Atelier PEINTURE - 60 €

Contacter Chantal HENGEL pour tous renseignements ☎ 06 12 73 80 79

c.hengel@evhr.net

Reprise le 3.10.2022

Lieu : Relais des Associations

Lundi ☎ **14h - 17h**



ÉCHECS LOISIR Adultes - 15 €

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

À partir du 04.10.2022

Lieu : Relais des Associations

Mardi ☎ **19h30 - 21h30**



Des rencontres d'échecs loisir ont lieu toutes les 3 semaines au Relais des associations, avec possibilité de disputer des parties amicales et suivre les conseils de joueurs chevronnés.



ACTIVITÉS ENFANTS et ADOS

ÉCHECS - 65 € + licence FFE si compétition

Reprise le 09.09.2022

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, assurés 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**



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



Marion KOŁODZIEJCZAK ☎ 06 79 50 59 55

kolodziejczak.marion@gmx.fr

Reprise le 16.09.2022

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

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

☀ **ADOLESCENTS**, à partir de 11 ans

Lieu : École Élémentaire, **vendredi**
☎ **19h00 - 20h00**



***GYM LOISIR (7 - 10 ans) - 140 €**

séances de 1h30

Nathalie WINDENBERGER qualifiée BPJEPS AGFF

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

Reprise le 14.09.2022

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)



***ÉVEIL SELF DÉFENSE - 25 €**

séances de 1h30

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59

f.francisco5@laposte.net

Reprise le 17.09.2022- places limitées !

Lieu : École Élémentaire, **samedi**
☎ **9h - 10h30**

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



***AÏKIDO - 110 €** accessible à partir de 14 ans

Reprise le 16.09.2022

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, au sous-sol (salle de motricité)
Vendredi ☎ 20h30 - 22h

L'Aïkido est un art martial traditionnel japonais qui propose une activité physique complète du corps de par sa méthode éducative.

Accessible à toutes et à tous, sans limite d'âge, et à égalité dans la pratique, l'Aïkido permet le développement harmonieux de l'individu et de sa confiance dans la vie.

