



# Programme

## 2023-2024

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 : 11 septembre 2023** 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 à présenter dès l'inscription pour l'Aïkido.**  
**Pour les autres activités physiques contacter l'animateur.**

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 34 A rue des Plumes (près du local des Sapeurs-pompiers)

Rejoignez-nous sur  
nos pages **Facebook**,  
**Instagram** ou le site  
Web !

5 Rue Maurice Ravel – 68720 HOCHSTATT

Ascl Hochstatt asclhochstatt

Web : [www.hochstatt.fr/association-sports-culture-et-loisirs-.htm](http://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](mailto:natwinden@hotmail.fr)

**Reprise à partir du 11.09.2023**

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

### **+ Forme Bien-être - 140 €**

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 - 140 €**

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**



**" Comprendre ses limites dans le respect de son corps "**

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

## MARCHE

Jean Louis BURGY ☎ 03 89 06 25 52

Tous les **jeudis** 🕒 **14h - 16h**

Départ parking de la Salle de Musique pour environ 2h de promenade champêtre

« La marche est le meilleur remède pour l'homme ». C'est tout l'intérêt des promenades du jeudi après-midi, accessible à tous quel que soit l'âge, un temps propice aux rencontres, aux échanges, au partage d'émotions et d'expériences vécues, dans une ambiance conviviale.

D'un accès facile, ces sorties à travers la magnifique nature entourant notre village ont aussi le mérite de nous sensibiliser à la nécessité du respect de notre environnement, face aux défis imposés par le changement climatique. Prendre du plaisir en marchant tout en partageant des découvertes florales et parfois des rencontres inattendues avec la faune, ce sont autant d'occasions pour entretenir son système cardio-vasculaire et se tonifier des pieds à la tête, tout en douceur.



## MARCHE NORDIQUE - 25 €, reprise le 11.09.2023

Jean-Michel SPEYBROEK ☎ 07 54 84 70 13 - [speybroek.jean-michel@orange.fr](mailto: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 10.09.2023

Jonathan SCHLEGEL ☎ 06 79 42 65 63 - [jonathan@innov-events.fr](mailto: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.



## "Les RAND'HOCH", groupe de RANDONNÉE en montagne - 20 €

Gilles BUIRETTE ☎ 06 88 05 65 91 - [gilmarmacedel@evhr.net](mailto: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
- Admirer 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 un pique-nique à l'ombre des sapins
- Découvrir la faune et la flore vosgienne



Alors, rejoignez "les Rand'Hoch" et venez randonner avec nous toute une journée. Ambiance agréable et 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

**130 € adultes** (licence incluse)

**120 € ados et étudiants** (sur justificatifs)

**Reprise le 15.09.2023**

Animateurs : Yannick HENGEL ☎ 06 68 20 55 82 et  
Claude THOUVENOT ☎ 06 87 45 03 01

Inscriptions :

☎ 06 68 20 55 82 – [ascl.aikido@gmail.com](mailto:ascl.aikido@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.

Accessible à toutes et à tous, à partir de 14 ans, à égalité dans la pratique.

Il permet le développement harmonieux de l'individu et de sa confiance en soi.

Contrairement à un sport de combat, l'Aïkido ne sert pas à être le meilleur, mais sert à vous rendre meilleur.

**YOGA - 160 €**

Sylvie KROMER ☎ 06 71 69 11 56 - [coquelico.sylvie@gmail.com](mailto:coquelico.sylvie@gmail.com)

**Reprise le 13.09.2023**

Lieu : École Élémentaire  
**Mercredi ☎ 19h30 - 20h45**



La pratique du yoga est un cheminement à travers son corps grâce à la pratique des postures et grâce à la respiration consciente, afin d'être dans un état méditatif.

Au-delà des bienfaits physiques indéniables (souplesse, tonicité, travail des muscles profonds), un des principaux buts du yoga est d'apaiser le mental en se reconnectant à soi, pour accéder à une forme de paix intérieure qui nous aidera petit à petit à vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Le hatha yoga proposé ici est adapté pour tous.

**QI GONG - 190 €**

Soazic LE TALLEC ☎ 06.80.23.44.71 - [soazicg@yahoo.com](mailto:soazicg@yahoo.com)

**Reprise le 14.09.2023**

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 - 200 €**

Christine SCHMITT ☎ 06 78 28 85 52 - [lepoittevin.schmitt@gmail.com](mailto:lepoittevin.schmitt@gmail.com)

**Reprise le 12.09.2023**

Lieu : École Élémentaire  
**Mardi ☎ 20h - 21h30**

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](mailto:genevieve.sartory@gmail.com)

Lieu : Relais des Associations  
**Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>er</sup> mardis du mois**  
🕒 **14h - 17h**



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

À la recherche d'un apprentissage informel, ou tout simplement un moment ludique, le jeu de société est le média parfait pour s'amuser, réfléchir, rire, gérer ses émotions, échanger, ou peut-être tout ça à la fois. Quelques jeux abordés : Génial, Tac Tic, Skip bo, Skyjo, Mille sabords, Triomino, belote ...la liste est inépuisable !

Venez partager un temps convivial autour du jeu, 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](mailto:alexandra_scrap@yahoo.fr)

Facebook : Le Scrap d'Alex - @lescrapdalex

**Reprise le 14.09.2023**

**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**  
14/09 - 05/10 - 19/10 - 16/11 - 07/12/2023  
11/01 - 25/01 - 08/02 - 15/02 - 11/04 - 23/05 - 06/06/2024

## LES VILLOTINS

Antoine BORTMANN ☎ 06 33 48 35 89 - [a.bortmann@orange.fr](mailto: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 saison, les Villotins auront le plaisir de présenter 2 comédies dédiées aux femmes.

Tout d'abord **en novembre 2023** : « **Nos femmes** » de Éric Assous.

Cette comédie, grand succès du boulevard parisien, a été portée à l'écran sous le même nom par Richard Berry.

*Deux amis proches sont rejoints un soir par leur troisième pote pour leur soirée entre hommes hebdomadaire. Celui-ci leur annonce... qu'il vient de tuer sa femme ! Que vont faire les deux copains ? Jusqu'où peut-on aller par amitié ?*

**Dates : 3, 4, 11 et 12 novembre 2023, Salle de musique à Hochstatt**



Et enfin **en mars 2024**, à une période plus habituelle pour les Villotins, « **8 femmes** » de Robert Thomas dont a été tiré le film éponyme de François Ozon.

*En 1950, une famille bourgeoise — un couple, Gaby et Marcel, leurs deux filles, la sœur de l'épouse ainsi que leur mère — se prépare à fêter Noël. S'y ajoutent la cuisinière et la femme de chambre. Mais au matin, Marcel est retrouvé mort assassiné, étendu dans son lit avec un couteau planté dans le dos. Chacune des sept femmes est soupçonnée. Dans la journée, elles sont rejoints par la sœur de Marcel. Cependant, il n'y a pas de moyen de communiquer avec l'extérieur : le manoir où vit la famille est situé à l'écart et le câble du téléphone a été coupé... Dans ce huis clos, la progression de l'intrigue révèle que chacune de ces femmes aurait eu une raison de tuer Marcel. Mais laquelle est passée à l'acte ? Et pourquoi ?... La recherche de la vérité donne lieu à un grand déballage qui fait apparaître les aspects mesquins, voire pitoyables, de chacune d'elles.*

**Dates : 9, 10, 15 et 16 mars 2024, Salle de musique à Hochstatt**

## Atelier PEINTURE - 60 €

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

[c.hengel@evhr.net](mailto:c.hengel@evhr.net)

Reprise le 2.10.2023

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



## ÉCHECS LOISIR Adultes - 15 €

Lionel UBEDA ☎ 06 46 48 17 71 - [lionel.u@hotmail.fr](mailto:lionel.u@hotmail.fr)

À partir du 03.10.2023

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

Nous sommes une structure éligible au PASS'SPORT 2023-2024 du fait de notre agrément Jeunesse Éducation Populaire. Si votre enfant est bénéficiaire de ce dispositif (jeunes de 6 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire ARS / jeunes de 6 à 20 ans bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé AEEH), **une réduction immédiate de 50€** sera appliquée sur l'inscription à l'une de nos activités sur présentation du coupon.

## \*ÉCHECS - 70 € + licence FFE si compétition

Reprise le 08.09.2023

René LENGERT ☎ 07 81 46 64 15 - [relengert@aol.com](mailto:relengert@aol.com)

Claude SCHMITT ☎ 06 11 49 27 82 - [philidor.mulhouse@free.fr](mailto:philidor.mulhouse@free.fr)

Lionel UBEDA ☎ 06 46 48 17 71 - [lionel.u@hotmail.fr](mailto: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 - 17h45 ou

🕒 18h - 19h15

👉 Confirmés : préparation à la compétition individuelle et par équipes

🕒 17h45 - 19h



## **GYM LOISIR (7 - 10 ans) - 155 €**

séances de 1h30

Nathalie WINDENBERGER qualifiée BPJEPS AGFF

☎ 06 40 57 18 26 - [natwinden@hotmail.fr](mailto:natwinden@hotmail.fr)

**Reprise le 13.09.2023**

Lieu : École Élémentaire

**Mercredi ☎ 14h00 - 15h30**

À 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](mailto:f.francisco5@laposte.net)

**Reprise le 16.09.2023 - 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 - 120 €** accessible à partir de 14 ans

**Reprise le 15.09.2023**

Animateurs : Yannick HENGEL ☎ 06 68 20 55 82 et  
Claude THOUVENOT ☎ 06 87 45 03 01

Inscriptions :

☎ 06 68 20 55 82 – [ascl.aikido@gmail.com](mailto:ascl.aikido@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.

Accessible à toutes et à tous, à partir de 14 ans, à égalité dans la pratique.

Il permet le développement harmonieux de l'individu et de sa confiance en soi.

Contrairement à un sport de combat, l'Aïkido ne sert pas à être le meilleur, mais sert à vous rendre meilleur.

