QUEL ACCUEIL À JALHAY !?

2023 - 2024

ATL JALHAY

Accueil Temps Libre

Petite enfance - Enfance - Jeunesse - Adulte

Enfant

Petite enfance

+ 12 ans et ados

Adultes

Nous avons besoin de vous !

Tous les 5 ans, en partenariat avec l'ONE, le Service Accueil temps Libre réalise **un état des lieux de l'offre d'accueil** et **une analyse des besoins** sur la Commune de Jalhay.

Le but est de **récolter la parole** d'un maximum de personnes directement concernées par l'Accueil Temps Libre : **les parents et leurs enfants, mais aussi les professionnels de l'accueil**. Le but est ensuite de fixer de **nouveaux objectifs** pour l'avenir.

Il s'agit de l'élaboration du **programme CLE** (Coordination Locale pour l'Enfance), qui a pour finalité, de veiller à **la qualité** de l'offre d'accueil proposée aux familles et au **bien-être** des enfants dans les diverses structures.

Vous êtes **PARENT** ?
Vous êtes **Jalhaytois** ou **Sartois** (cela va sans dire 😉) ?
Ou vos **enfants fréquentent une école de la Commune ?**

Répondez à l'enquête
en scannant ce QR-code

Vous êtes **OPERATEUR DE L'ACCUEIL** ?
Vous organisez des **activités** durant le **temps libre** des enfants de **2,5 à 12 ans** et plus ?

Répondez à l'enquête
en scannant ce QR-code

C'est grâce à vous que nous pourrons encore développer de nouveaux projets !
D'avance, merci pour votre collaboration.

Sommaire

Comme chaque année, retrouvez dans notre brochure les différentes activités proposées aux enfants avant et après l'école, le mercredi après-midi et les week-ends.
Sans oublier l'accueil « petite enfance » ainsi que les activités bien-être « adultes ».

Accueil Temps Libre - CCA	p4 - p5
Accueil des enfants de 0 à 3 ans	p6 - p7
Accueil extra-scolaire	p8 - p9
Activités culturelles, artistiques et sportives	p10 - p24
Écoles communales	p25
Associations	p26
Activités Bien-Être adultes	p27 - p31

Pour toute question ou demande d'informations, contactez la coordinatrice ATL, Coralie BAIJOT (voir page 4).

Les logos

Accueil Temps Libre

L'ATL ? C'est quoi ça ?

L'**A**ccueil **T**emps **L**ibre (**ATL**) regroupe toutes les activités organisées avant et après l'école, le mercredi après-midi, les week-ends et pendant les jours de congés scolaires.

La coordinatrice ATL :

- Son rôle principal est de développer le secteur ATL et d'améliorer la qualité de l'accueil pour répondre aux besoins identifiés des familles, des enfants et des professionnels.
- Diffuser les informations à tous est aussi l'une de ses missions essentielles.
- A Jalhay, elle est aussi responsable de projet pour les différents milieux d'Accueil Extra-Scolaire.

N'hésitez pas à la contacter pour toute information.
Coralie BAIJOT : 087/379 145 – service.atl@jalhay.be
Administration communale – Rue de la Fagne, 46 à 4845 Jalhay
Site internet : www.jalhay.be
Accueil Temps Libre Jalhay

La Commission Communale de l'Accueil

La CCA est un lieu de rencontre, de concertation, d'échange et de coordination. Elle se réunit 2 à 3 fois par an pour développer une belle dynamique de l'accueil pour les enfants âgés de 2$^{1/2}$ à 12 ans durant leur temps libre.

Quels sont les groupes composant la CCA ?

Envie de nous rejoindre ?

Contactez notre coordinatrice ATL et venez prendre une part active à la réalisation de projets sur le territoire communal.

À l'année

Petite enfance

Accueil des enfants de 0 à 3 ans

La crèche - Les P'tits Sotais

- Horaire : de 07h30 à 18h30
  du lundi au vendredi
- Adresse : rue de la Fagne, 47 à Jalhay
- Contact : Pascale ERNOTTE - 087/379 149
  petits.sotais@jalhay.be

La crèche - Les P'tites Abeilles

- Horaire : de 07h30 à 18h30
  du lundi au vendredi
- Adresse : Tiège, 95 à Tiège
- Contact : Pascale ERNOTTE - 087/773 563
  petites.abeilles@jalhay.be

Activités

Les milieux d'accueil visent l'autonomie des enfants par la mise en place d'activités et de jeux de qualité variés et adaptés au rythme de chaque enfant (livres, jeu de construction, comptine, déguisement, ...).
Nous visons un développement psychomoteur en totale liberté de mouvement encadré par du personnel attentif à la bienveillance, au respect et à la sécurité tant affective que physique de l'enfant.

À l'année

Petite enfance

Les accueillantes indépendantes

La Maison d'enfants «Chez Loly»

- Contact : Elodie WILKIN - 0496/224 456
- Couriel : elodiewilkin@hotmail.com
- Adresse : Bansions 137 à Tiège

Les P'tits Monstres

- Madame Sarah PAROTTE - 0496/711 022
- Couriel : sarah_parotte@hotmail.com
- Adresse : Stockay, 5 à 4845 Jalhay

Les Petites Bulles

- Madame Maud ENGLEBERT - 0474/807 174
- Couriel : maud.englebert@gmail.com
- Adresse : rue de l'école, 5 à Sart

Centre Régional de la Petite Enfance

- Contact : Sandrine BALLAUX - 087/334 338
  0474/956 745 - sandrineballaux@crpe.be
- Horaire : du lundi au vendredi entre 08h00 et 17h00
- Adresse : 5 accueillantes sont disponibles dans le secteur de Jalhay
- Public : accueil des enfants avec un handicap moteur : Oui
  avec un handicap mental : Oui
- Site web : www.crpe.be

Activités

L'ASBL a été créée en 1976 à l'initiative de la Ligue des familles. Elle propose un accueil à caractère familial au sein de l'Arrondissement de Verviers.
Agréée par l'ONE - subsidiée par l'ONE.

Période scolaire

Enfant

Accueil Extra-Scolaire

✱ Contact : Coralie BAIJOT – 087/379 145
0478/324 402 - service.atl@jalhay.be

Activités

Un accueil est organisé, dans chaque école communale, avant et après les temps scolaires ainsi que durant les journées de formation des enseignants. Activités créatives (bricolages), jeux de société, ateliers cuisine, jeux d'imitation, jeux d'extérieur, chansons, ...

✱ Horaire : du lundi au vendredi de 07h20 à 08h15
lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h30 à 18h00
le mercredi de 12h00 à 15h00

Une aide aux devoirs est proposée aux enfants qui sont inscrits à l'accueil extrascolaire le lundi, mardi et jeudi, de 16h00 à 17h00.
Celle-ci n'est ni une école de devoirs, ni une étude dirigée. Il n'y a pas d'obligation de rendement ou de performance à atteindre.
Ce système est mis en place pour permettre aux enfants de travailler dans le calme pour la réalisation de leurs devoirs, sous la surveillance d'un enseignant qualifié.

Lieux d'accueil

Les P'tis Choux de Jalhay

- Contact :
  0471/340 989

- Lieu :
  rue de la Fagne, 12 à Jalhay

Les Lucioles

- Contact :
  0471/340 995

- Lieu :
  rue de l'Ecole, 10 à Sart

La Gare du Rire

- Contact :
  0471/341 036

- Lieu :
  Tiège, 81 à Tiège

Les Minis Lopets

- Contact :
  0471/341 153

- Lieu :
  route des Grands Fagnoux, 2 à Solwaster

Activités culturelles, artistiques et sportives.

Académie René DEFOSSEZ

✱ Contact : Nicolas HAESBROECK - 087/771 769
secretariat@academiedespa.be

✱ Site web : www.academiedespa.be -

✱ Adresse : dans les écoles communales de Jalhay, Sart, Tiège et Solwaster.

Activités

- **Cours de Musique** dès **5 ans**.
  Cours de formation musicale (nouveau solfège) mais aussi de chant d'ensemble, de piano, de saxophone, de trompette, de violon, de guitare, de flûte traversière, de trombonne, de tuba et de percussions, possible également en fonction de l'âge et des disponibilités.
  Ados et adultes bienvenus !

- **Cours de danse** préparatoire pour les **5-6 ans** et **cours de danse contemporaine** (orientation jazz) dès **7 ans**.

- **Cours de théâtre** dès **8 ans** pour les ados aussi !

- **Cours d'arts plastiques** (développement de la créativité, découvertes de techniques de dessin, peinture, modelage, recycl'art...) de **6-14 ans** mais aussi pour les ados dès **15 ans** et **adultes**.

✱ **Tarif :** 25 € pour les moins de 12 ans
Minerval Fédération Wallonie-Bruxelles à partir de 12 ans
Vous payez une seule fois pour autant de cours souhaités !

Bibliothèque de JALHAY

- Contact : Nathalie BLUM - Carolane FRANSOLET
  087/646 098
  bibliotheque.jalhay@jalhay.be
- Adresse : rue de la Fagne, 15 à Jalhay

Bibliothèque de SART

- Contact : Sabrina WIOT - 087/299 024
  bibliotheque.sart@jalhay.be
- Adresse : rue de l'Ecole, 10 à Sart

Activités

À l'année · Petite enfance · Enfant · +12 ans et ados · Adultes

- **La Bibliothèque**
  - Un grand choix de livres pour tous les âges et tous les styles
  - Les conseils des bibliothécaires
- **La Ludothèque**
  - Un service de prêt ouvert à tous
  - Un espace pour jouer, se rencontrer, essayer, découvrir
- **Le Cyber-centre**
  - Des ordinateurs performants
  - Wifi gratuit
- **Horaires :**

	Jalhay	Sart
Mardi	13h30 à 18h00	15h45 à 18h00
Mercredi	13h30 à 18h00	
Vendredi	13h30 à 18h00	15h45 à 18h00
Samedi	09h00 à 13h00	

- **Tarif :** services gratuits
- **Site web :** www.jalhay.be
- **Catalogue :** www.mabibli.be

Club de Gym de Jalhay

✱ Contact : Marcelle CLOSSET - 087/647 414 - 0495/806 841
marcelleclosset-gymjalhay@yahoo.fr

✱ Adresse : Ecole de Jalhay centre - rue de la Fagne, 12
à Jalhay

Activités

✱ **ENFANTS: 087/647 414**
Les séances ont lieu le samedi matin :

- de 09h15 à 10h00 : **de 4 pattes à la marche**
  Venez accompagner votre enfant à une séance de psychomotricité durant 45 minutes.
  Durant cette séance, vous pourrez laisser votre enfant découvrir son corps et tous ses sens de manière sereine et encadrée à l'aide de jeux et matériaux adaptés.

- de 10h00 à 11h00 : **cours de psychomotricité** (de 3 à 5 ans)
  Votre enfant évoluera dans un cadre lui permettant de travailler sa motricité globale et tous ses sens.
  Il apprendra par le jeu à se sociabiliser de manière adaptée à son besoin, à son rythme et structurée.

- de 11h00 à 12h00 : **initiation sportive** (de 6 à 12 ans)
  Venez découvrir divers sports et apprendre plusieurs éléments de base de gymnastique (Acrobaties, roues,poiriers,...).

✱ **DAMES , HOMMES et ADOLESCENTS : 0479/048 412**

- Cours de cardio fitness : Aéro-step, fitness, Tabata, circuit...
  Le mardi de 19h00 à 20h00 ou de 20h00 à 21h00.

- Cardio et renforcement musculaire : cours donnés en extérieur durant toute l'année quelque soit la météo.
  Le jeudi de 19h00 à 20h00.

- Cours de swiss ball : permet de corriger et améliorer sa posture, travail des muscles profonds, étirements...
  Le jeudi de 20h00 à 21h00.

✱ **GYM POSTURALE** - Inspiration B. de Gasquet : 0499/366 294
voir page 27

Club de Tennis de Table Tiège

- Contact : Michel DELPORTE - 0493/151 567
  mldelporte@gmail.com

  Gwennaël DEMAL - 0494/310 977
  gwendemal@icloud.com

- Site web : www.ctttiege.be -

- Adresse : rue de l'Ecole, 12 à Sart

Activités

Actuellement, notre club est le 2ème club de la Province de Liège et parmi les 15 meilleurs du Pays. Principalement apprécié pour sa politique de jeunes, sa philosophie est de recruter, de former et de permettre à chacun d'évoluer à son niveau, dans nos installations, les plus performantes de la Région pour pratiquer du tennis de table, situées rue de l'école 12 à 4845 Sart.

Pour mener à bien son projet sportif, le club a mis en place une équipe de moniteurs diplômés ADEPS.
Nous axons également le développement de notre club via les sections féminines, vétérans et loisirs.

Parcourez notre site internet à l'adresse : www.ctttiege.be de manière à faire plus ample connaissance avec le Ping ou le tennis de table « régional ».

Les valeurs du club sont fondées sur le respect, la combattivité, le bénévolat et l'amusement dans un milieu sportif de loisirs et de compétitions pour tous les niveaux jusqu'au sommet national.

- **Stages de vacances :**

Technique et préparation physique adéquates pour mieux recommencer la saison.
Séances ping, mise en condition + omnisports.

DIMENSION Sport asbl

Dimension asbl sport

✱ Contact : 087/743 550 - 0497/909 709
info@dimension-sport.be

✱ Site web : www.dimension-sport.be

✱ Adresse : piscine Centre MEDSANA,
route du Lac de Warfa, 79 à Tiège

Activités

✱ **Cours de natation**

Pour les enfants :

Wally Bulles : séances Bébé Nageur (6 mois à 3 ans)
Wally Plouf : séances d'accoutumance
Wally Nage : séances d'apprentissage technique des nages
Durée : 30 ou 40 minutes

Pour les adultes à partir de 16 ans

AQUA Gym : intensité +
AQUA Training : intensité ++
AQUA Performance : intensité +++
Durée : 50 minutes

✱ **TARIF piscine** :
- Semestre (4/9/23 au 28/1/24) – 17 séances : 195,00 €
- Année (4/9/23 au 23/6/24) – 34 séances : 360,00 €

- **Stages de vacances**

- Cours intensif d'apprentissage de nage 2h/jour pendant 1 semaine

Ecuries ACWEJ asbl

✱ Contact : Anne-Chantal de LAMOTTE - 0473/711 286
annechantaldelamotte@gmail.com

✱ Site web : www.acwej.com -

✱ Adresse : Chemin du Bois, 18 à 4845 Nivezé

Activités

L'asbl ACWEJ est avant tout un centre de bien être pour tous. Accueil des enfants dans un cadre familial entourés d'animaux (sélectionnés pour leur gentillesse) tels que poneys, chevaux, ânes, mais aussi poules, lapins, canards, boucs, chèvres, chiens, chats, cochons, et même une vachette. Initiation à l'équitation par le jeu et balades encadrées en forêt.

Peu importe les aptitudes sportives, l'âge, le physique ou les facilités financières, la relation avec un cheval est accessible à tous, y compris aux enfants porteurs de handicap. Ils sont en minorité, ce qui nous permet de les intégrer à de nombreuses activités en les encadrant par des professionnels compétents. L'ACWEJ est un lieu où la différence n'est plus un handicap.

Dès septembre, des journées vont s'ouvrir aux adultes ayant besoin d'échanger des moments de convivialité dans la nature, entourés d'animaux dont la plupart ont été recueillis après avoir subi des maltraitances. Ce n'est donc pas essentiellement un centre équestre, c'est un lieu de rassemblement pour les amis de la nature et des animaux.

- **Stages de vacances :**

Différents thèmes et formules en fonction de l'âge et du niveau.

FeelSport asbl

✱ Contact : Quentin BALHAN - 0472/760 562
info@feelsport.be

✱ Site web : www.feelsport.be -

✱ Adresse : école communale, Tiège, 81 à Tiège

Activités

Cours de Multisports et Psychomot en anglais qui ont pour but de proposer des activités sportives orientées vers l'apprentissage de l'anglais. Les séances sont données intégralement en anglais par un animateur bilingue à vocation pédagogique. Chaque semaine aborde un thème différent (journée de la couleur, du nombre, de la lettre, de la météo, etc.).
Les activités sont adaptées à l'âge des participants, de 3 à 8 ans, scindés en 2 groupes en fonction de leur niveau. Ce type de cours a pour avantage de combiner l'activité physique et l'apprentissage d'une langue étrangère dans une dynamique fun.

✱ Horaires :

- 09h00-10h00
- 10h00-11h00

- **Stages de vacances :**

FeelSport propose régulièrement des stages Multisports Anglais pendant les congés scolaires.

N'hésitez pas à obtenir plus d'informations via notre site internet, la page Facebook, par e-mail ou encore via le site internet de la Commune de Jalhay.

FeelSport #NoStress OnlyFun

Maison des Jeunes Jalhay-Sart

✱ Contact : 0499/292 419 - 087/377 340 - info@mjjs.be

✱ Site web : www.mjjs.be -

✱ Adresse : 250, rue Jean-Nicolas Hansoulle à Sart
MJ Mobile dans les villages de la commune.

Activités

À l'année · + 12 ans et ados · Stages vacances

✱ Public: ouvert à tous de 12 à 26 ans
✱ Tarif: carte de membre de 10€/an

Le samedi 30.09, Passe A La Maison ! (De 10 à 17h)
Les Maisons de Jeunes vous ouvrent leurs portes ! Venez rencontrer les jeunes, découvrir la richesse et la diversité des actions menées en MJ, c'est aussi l'occasion de rencontrer la nouvelle équipe de la MJ!

Une MJ c'est avant tout un espace d'accueil et de rencontre qui s'adresse aux jeunes de 12 à 26 ans ! Mais c'est également un lieu d'éducation permanente, ouvert du mardi au samedi et sans discrimination ! Un espace ouvert sur le monde qui élargit les consciences, qui donne à réfléchir sur la société et qui suscite des comportements responsables et une participation à la vie sociale, économique et culturelle. C'est aussi un espace de participation : les jeunes sont directement impliqués dans la gestion de la MJ et dans ses actions et projets citoyens. Et tant d'autres choses à découvrir, avec une équipe d'animateurs professionnels ! Nous recommençons nos ateliers dès octobre. Qui dit nouvelle équipe, dit aussi de nouveaux ateliers et de nouveaux horaires ! Rendez-vous sur notre site internet - notre page Facebook ou Instagram pour le suivi de nos activités.

La MJ dépend du décret des centres de jeunes et est agréée par la Fédération Wallonie Bruxelles. Membre de la FMJ, du Collectif Tu M'Inter-Est et du Collectif MJ Verte.

Mobility sport - Mobikids

✱ Contact : Abel PESCHER - 0485/960 678
mobility.sports@outlook.com

Activités

- **Cours enfants :**

Pour les enfants à partir de 5 ans qui aimeraient trouver une activité qui soit sportive, fun et éducative. Mélange de jeu et de parcours, visant à améliorer l'agilité, la posture, l'endurance, la coopération avec d'autres enfants, ... tout en s'amusant !

✱ Adresse : école communale de Tiège - Tiège 81
✱ Horaires : lundi de 16h30 à 17h30

- **Cours adulte** :

Activités visant l'amélioration de la condition physique du non-sportif au sportif de haut niveau.

✱ Adresse : école communale de Sart, rue de l'École 10 à Sart
✱ Horaires : les dimanches de 10h00 à 11h00

Royal Club Sportif de Jalhay

✱ Contact :
Marcel PICHOT - 0493/252 010
pichotmarcel@yahoo.fr

Serge ROUWETTE (Président de la CDJeunes)
0494/841 552 - serge.rouwette@hotmail.com

✱ Site web :

✱ Adresse : terrains situés Haut Vinave, 44A à Jalhay

Activités

Club de football à partir de 5 ans

- **Stages de vacances :**

Psychomotricité et initiation pour les plus jeunes, perfectionnement pour les plus âgés.

Royal Football Club de Sart

✱ Contact : Jean-Marc BOURGUIGNON
0495/242 031 - contact@rfcsart.com

✱ Site web : www.rfcsart.com -

✱ Adresse : terrains situés rue de l'Ermitage, 48D à Sart

Activités

Club de football à partir de 5 ans

- **Stages de vacances :**

Dans les nouvelles installations, initiation et découverte du football pour les plus jeunes et perfectionnement de la technique pour les plus grands.

Profoot asbl

PROFOOT ✱ Contact : Anthony Emonts-Pohl - 0499/158 455
secretariat.profoot@gmail.com

✱ Site web : https://www.facebook.com/Ae.ProFoot/

✱ Adresse : RFC Sart - Rue de l'Ermitage 48D, 4845 Sart

Activités

✱ Horaire : les lundis de septembre à mai (24 séances réparties tout au long de l'année scolaire divisées en 3 cycles de 8 séances)

Séances 100% Foot en « Centre de perfectionnement » Ouvertes à tous, de 6 à 12 ans, en complément des séances d'entraînement organisées par votre club.
Ces séances ont pour objectif le développement personnel de l'enfant. Nous travaillons avec lui sur sa confiance en lui, son estime de lui, son développement cognitif (concentration et focalisation de la concentration).
Et cela pourrait même avoir des répercussions positives sur les apprentissages scolaires.

- **Stages de vacances :**

Pour la saison 2023-2024, un stage en « Centre de perfectionnement PROFOOT» sera organisé la première semaine de chaque période de congé scolaire (sauf à Noël), dans les installations de notre club partenaire, le RFC Sart.

Royale Harmonie Sart-Charneux asbl

✱ Contact : Julien VILZ - 0475/988 299
webmaster@harmonie-sart-charneux.co

✱ Site web :

✱ Adresse : place du Marché, 236 à Sart

Activités

✱ Horaires : vendredi de 19h00 à 20h00 (petite Harmonie)
vendredi de 20h00 à 22h30 (grande Harmonie)
samedi de 09h00 à 10h00 (mini Harmonie)

Apprendre à jouer ensemble de la musique.

Cours d'ensemble musical et d'initiation musicale.

La mini Harmonie est destinée à toutes personnes désireuses de faire de la musique n'ayant pas nécessairement de connaissances musicales. Elle est ouverte aussi aux musiciens qui désirent changer d'instrument et viennent y apprendre la technique de leur nouvel instrument. Age: de 7 à 77ans et plus...

Speech Splash asbl

✱ Contact : Jennifer MAUS - 0496/081 404
info@speech-splash.be

✱ Site web : www.speech-splash.be -

✱ Adresse : école de Sart - mardi de 16h10 à 17h10

✱ Adresse : école de Tiège - jeudi de 16h10 à 17h10

Activités

Atelier d'éveil à l'anglais pour les enfants de la classe d'accueil à la 6e primaire incluses avec un regroupement par tranches d'âge.

Tennis Club de Jalhay - 15A Academie

✱ Contact : Jérôme CHIGNESSE - 0479/360 133
academiejalhay@gmail.com

✱ Site web : http://tennisclubjalhay.be

Activités

- **Cours printemps - été :** de mi-avril à mi-juin.

✱ Adresse : Tennis club Jalhay
✱ Prix : en fonction du nombre d'enfants

- **Cours hiver :** de septembre à mars.

✱ Adresse : école communale de Jalhay (jusqu'à 7/8 ans)
école Notre-Dame de Heusy (à partir de 8 ans)
✱ Prix : en fonction du nombre d'enfants

- **Stages de vacances :**

Plusieurs formules : tennis intensif, tennis multisports ,tennis compétition, tennis pour les adultes

Tennis de Table de Jalhay

✱ Contact : Valérie TOUSSAINT - 0477/379 073
eva.4845@live.be

✱ Site web :

✱ Adresse : rue de la Fagne 12 à Jalhay

Activités

Entrainements, interclubs et tournois pour tous à partir de 7 ans.

Unité Scoute de Jalhay HF011

✱ Contact : Michel DEUS, chef d'unité - 0499/843 887

✱ Site web : www.hf011.be

✱ Adresse : Charneux 83b à Jalhay

Activités

- **Les Baladins**
  Tu as entre 6 et 8 ans ? Tu t'ennuies le samedi après-midi ou tu n'as rien à faire ? Tu aimes faire des jeux dans le bois ou dans le village ? Tu aimes bricoler ? Tu aimes te promener dans les bois ? Si tu as répondu oui à certaines ou toutes ces questions, tu peux venir nous rejoindre aux baladins de Jalhay tous les samedis après-midi de 14h00 à 17h00.

- **Les Louveteaux**
  La Meute du Mowha, c'est environ une trentaine d'enfants de 8 à 12 ans qui s'amusent le samedi après-midi encadrés par 10 animateurs (en cours de formation, ou formés)... La Meute du Mowha est mixte, garçons et filles participent aux activités ensemble... Tous les louveteaux sont répartis dans les différentes sizaines.

- **Les Eclaireurs (scouts)**
  La troupe de Jalhay réunit le samedi après-midi, une trentaine d'éclaireurs de 12 à 17 ans, motivés, encadrés par 9 animateurs. Les réunions se déroulent à la cabane des scouts à Herbiester, dans le lieux-dit Côreu.

- **Pios**
  Pour la dernière année scoute, les éclaireurs passent aux pionniers pour apprendre à devenir des animateurs responsables. Ils vont suivre des formations et animeront dans toutes les sections. Mais ils resteront avant tout des animés qui feront des grands jeux à travers la Belgique et construiront eux-mêmes leur camp à l'étranger. Ils sont encadrés par 3 animateurs.

Une nouvelle équipe d'Unité composée de Michel Deus, Fanny Donsin, Stéphanie Uenten, Yoann Klassen, Julie-Ann Delhasse et Gaetan Duerinck.

Unité Scoute de Sart-Tiège HF013

✱ Contact : Charles SEYNAVE - 0472/911 235
contact.13hf@gmail.com

✱ Site web : scouts-sart-tiège.be

✱ Adresse : local louveteaux 13HF Eglise de Tiège
local scouts 13HF - Avenue Joseph Jongen 100, Sart-Station

Activités

✱ Tous les samedis entre 14h et 17h

- **Baladins** - « Tous Copains » 6 à 8 ans
  Avec la ribambelle, je prends confiance.
  A partir de 6 ans, l'enfant prend conscience du monde qui l'entoure, de la nature et des autres enfants. Nous l'accompagnons dans son épanouissement grâce à un cadre de valeurs scoute.

- **Loups** - « De notre mieux » 8 à 12 ans
  A la meute, je vis pleinement avec les autres.
  Entre 8 et 12 ans, l'enfant expérimente la vie en communauté et approfondit ses relations avec les autres.
  Il prend des responsabilités adaptées à son âge, apprend à partager, à coopérer et à écouter.

- **Eclaireurs** - « Toujours Prêts » 12 à 17 ans
  Dans la troupe, je construis avec les autres.
  Au début de l'adolescence, le jeune développe son sens des responsabilités : il prend les choses en main.
  Au sein de sa patrouille, l'éclaireur participe à la construction collective de projets, dans un esprit de solidarité. Il fait des plans, rêve, se responsabilise et agit pour le groupe

- **Pionniers** - « Droit devant » 17 à 18 ans
  Avec ma cordée, je m'engage.
  A 17 ans, le jeune est en quête d'idéaux et souhaite élargir son horizon. Le pionnier se découvre citoyen du monde.
  Il met ses compétences au service des autres et de ses convictions. Il réfléchit à son avenir et tente d'agir en cohérence avec ses convictions.

Zumba

✱ Contact : Gaëlle LEMARCOTTE / 0498/10.79.77
gaouelle3@hotmail.com

✱ **Site Web**

✱ Adresse école de Sart, rue de l'Ecole, 10- gymnase

Activités

Zumba® Kids : 7 à 12 ans (inclus)

✱ Horaire : le lundi de 17h00 à 18h00
✱ Tarif : 50€ pour 10 cours ou 6€ par cours

La Zumba® Kids est idéale pour les enfants de 7 à 12 ans.
Ils peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.
Comment ? Les cours de Zumba® Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités dans la structure du cours.
Elle aide à développer un style de vie sain et incorpore le fitness comme faisant partie naturellement des vies des enfants et en le rendant amusant. Les cours se composent d'éléments clés du développement de l'enfant comme le leadership, le respect, l'esprit d'équipe, la confiance, l'estime de soi, la mémoire, la créativité et la coordination.

La Zumba® : à partir de 13 ans

✱ Horaire : le lundi de 18h30 à 19h30
le mercredi de 19h30 à 20h30

✱ Tarif : 50€ pour 10 cours ou 6€ par cours

C'est une discipline de fitness qui mêle exercices d'aérobie et chorégraphies rythmés.
S'il y a une activité physique qui permet d'allier plaisir et sport, c'est bien la Zumba®.
En effet, en plus d'évacuer le stress, de se défouler et de se dépenser le plus possible sous les rythmes de la musique (jazz, bollywood, salsa, merengue, bachata, reggaeton...), la Zumba® travaille le cardio, l'endurance et la respiration.
Vous êtes débutant ? Pas d'inquiétude à avoir, la Zumba® est basée sur des chorégraphies simples et des pas de base accessibles à tous qui par ailleurs permettent d'entraîner la mémoire gestuelle et auditive. Enfin, la Zumba® est un sport complet qui tonifie et renforce plusieurs muscles et groupes musculaires.

ÉCOLES COMMUNALES

Ecole de Jalhay
Rue de la Fagne, 12
087/292 660 - ecole.jalhay@jalhay.be@
Directrice : Bernadette BRIXHE

AP de Jalhay
Laurent LEFIN - L_lefin@hotmail.com
Bertrand SLANGEN - Bertrand_slangen@hotmail.com

Ecole de Sart
Rue de l'École, 10
087/475 489 - ecole.sart@jalhay.be
Directrice : Christel CHARPENTIER

AP de Sart
Sophie REINKIN - apecsart@gmail.com

Ecole de Tiège
Tiège, 81
087/474 780 - ecole.tiege@jalhay.be
Directrice : Cécile SOQUETTE

AP de Tiège
Laura DE CORT - lauradecort-aptiege@outlook.be

Ecole de Solwaster
Route des Grands Fagnoux, 2
087/474 273 - ecole.tiege@jalhay.be
Directrice : Cécile SOQUETTE

AP de Solwaster
Sébastien DETHIER - ap.solwaster@gmail.com

Associations

Royale Jeunesse Jalhaytoise
Pol DONCKIER - 0472/814 343
pol.donckier@skynet.be
Site web :

Royale Jeunesse de Surister
Bernard KONINCKX - 0479/083 732
jeunesse_de_surister@hotmail.com
Site web :

Royale Jeunesse de Herbiester
Gauthier LEMAITRE - 0486/644 902
gauthier@jeunesse-herbiester.be
Site web :

L'Etoile des Fagnes (Sart Station)
Emmerick DALLEMAGNE - 0479/073 379
jeunesse.sartstation@gmail.com
Site web :

Jeunesse Nivezétoise
Nicolas QUOIDBACH - 0492/772 071
jeunesse.nivezetoise@gmail.com
Site web :

Jeunesse Tiégeoise - Les Amis Réunis
Marine REMACLE - 0470/661 756
amisreunis.tiege@gmail.com
Site web :

Les Echos de la Vallée de la Hoëgne (Solwaster)
Christian BONIVER - 0477/201 302
info@solwaster.be
Site web : www.solwaster.be -

Jeunesse Sartoise
Adrien DAUVISTER - 0496/624 002
jeunessesartoise@gmail.com
Site web : www.jeunesse-sartoise.be -

Activités Bien-Être adultes

GYMNASTIQUE POSTURALE - Inspiration B de GASQUET

Cette gym s'adresse à toutes les dames qui pratiquent le jogging, la marche ou qui restent de longues heures debout, mais aussi à toutes les autres.
En trouvant notre bonne posture et en travaillant les muscles profonds, nous pouvons éviter entre autres les maux de dos et la pression des organes sur le périnée.
Nous prendrons conscience de notre diaphragme si présent lors de nos émotions.
En pratiquant régulièrement et en étant à l'écoute de son corps, on se fait plaisir.. et ça marche !

- Les mardis de 17h30 à 18h30
  Les jeudis de 19h00 à 20h00
  à l'école de Jalhay centre

- Club de gymnastique de Jalhay - Marylène Gilson-Quoidbach
  0499/366 294 ou 087/647 764

Gym douce & Prévention des chutes - Seniors

Programmes d'exercices préventifs, personnalisés, amusants et interactifs, uniquement réservés aux séniors à partir de 60 ans. Nous garantissons que toutes les personnes améliorent leur capacité physique et (re)trouvent confiance en elles.
- Le vendredi de 14h30 à 15h30 à la salle polyvalante de Solwaster

Renseignements au CPAS de Jalhay - 087/299 010
info@cpasjalhay.be

En collaboration avec GymSana asbl - www.gymsana.be

Zumba Gold

Enéo Sport accueille les personnes de plus de 50 ans et leur propose un cours de Zumba adapté aux ainés.
- Les lundis de 18h00 à 19h00

Ecole communale de Tiège
Elisabeth SONNENBERG - 0494/070 008 - les vieuxx@hotmail.com

Danse NIA

Programme de bien-être et de remise en forme qui vise la santé, l'harmonie entre le corps et l'esprit, basé sur l'écoute et le mouvement du corps. Il est accompagné d'un univers musical à chaque fois différent qui nous plonge dans des sensations et vibrations multiples.
- Les jeudis de 20h00 à 21h00 à l'école de Tiège, Tiège 81

Jo Davids & cie asbl - Jocelyne DAVIDS - 0479/397 523
jodavidsetcie@gmail.com - www.jodavidsetcie.com

Activités Bien-Être adultes

Electrostimulation

Améliorez votre bien-être et obtenez de meilleurs résultats en moins de temps..

L'électrostimulation est une nouvelle forme d'entraînement qui représente une avancée technologique dans le domaine du sport, de la santé et de l'esthétique.

Elle crée des des impulsions électriques qui passent à travers les muscles. Tout comme le fait notre propre organisme à travers les différentes cellules de notre corps.

Elle est également utilisée dans le domaine de l'esthétique comme traitement pour la diminution rapide et constante de la graisse corporelle.

C'est un exercice actif qui augmente la masse et la force musculaire, renforce la structure du corps, la flexibilité et améliore l'état de la peau.

QU'EST CE QUE L'ÉLECTROFITNESS?

L'électrofitness c'est l'association de courants d'électrostimulation musculaire (EMS) à un entrainement traditionnel. Cela vous permet ainsi d'obtenir un entrainement de plus haute intensité en seulement 20 minutes. Plus de 300 muscles sont alors stimulés ce qui permet d'obtenir des résultats immédiats et durables dès la première séance, tout en économisant du temps et de l'énergie.

L'électrofitness active tous les types de fibres du tissu conjonctif et s'avère optimal tant au niveau sportif, qu'esthétique et médical. Les effets des contractions musculaires provoquées par les impulsions électriques sont similaires à ceux obtenus par d'autres types d'exercices physiques, mais avec un gain de temps considérable.

❋ Centre MEDSANA - Route du Lac de Warfa 79
Cécile Gilles - 0472/127 099 - info@cebefit.be - www.cebefit.be
- https://www.facebook.com/Cebe.Fit

Activités Bien-Être adultes

Je cours pour ma forme

LE PROGRAMME DE MISE EN CONDITION PHYSIQUE PAR LA MARCHE OU COURSE À PIED

POUR QUI ? Vous êtes peu ou pas sportifs ? Vous avez plus de 12 ans et souhaitez améliorer votre forme ? Vous voulez maigrir (oui, ça marche !). Ce programme est fait pour vous !

COMMENT ? Les séances d'entraînement sont dispensées d'après un programme de plusieurs niveaux :

- **Niveau 1** : le programme 0-5km dont l'objectif est de pouvoir courir 5km (ou 40 minutes) sans s'arrêter.
- **Niveau 2** : lle programme 5-10km dont l'objectif est de pouvoir courir 8 à 10km (ou une heure) sans s'arrêter.
- **Niveau 3** : le programme est destiné aux participants déjà capables de courir 10km et qui souhaitent soit acquérir plus de vitesse (10 + vite) soit acquérir plus d'endurance en vue d'un 15km ou d'un semi-marathon, par exemple (10 + long), soit maitriser les difficultés du terrain : côtes, bois, terrain glissant (10 + trail).
- **Je marche pour ma forme** : le programme est construit à partir de la logique des programmes JCPMF et s'appuie sur les principes de la san té (allure modérée), la convivialité (en groupe) et la progressivité (dans le contenu des sessions).

❋ Horaires :

La session d'automne débutera début septembre 2023
André BELBOOM - 0494/57.94.65 - www.jecourspourmaforme.com

Activités Bien-Être adultes

Méditation

- Atelier Ancrage - les jeudis 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10, 26/10, 02/11 et le 09/11.
  L'atelier Ancrage propose une initiation à la méditation de type Mindfullness.
- Atelier Méditation et Musique – les samedis 18/11, 25/11, 02/12, 09/12 et le 16/12.
- Atelier de Méditation du « Jour Premier » tous les lundi de 9h00 à 10h15

Pavillon du Wayai - Wayai, 4 à Sart
Point d'Ancrage Asbl - Pirly ZURSTRASSEN - 0496/564 246
pirly@skynet.be - www.pavillonduwayai.be

Qi Gong

Pratique de santé développée par la tradition taoïste et la médecine traditionnelle chinoise. Il apporte détente concentration et joie intérieure.

- le lundi de 18h30 à 20h00,
  le mardi de 17h00 à 18h30 et de 18h30 à 20h00,
  le mercredi de 18h30 à 20h00,
  le vendredi de 09h00 à 10h30 et de 10h30 à 12h00.

Pavillon du Wayai - Wayai, 4 à Sart
Point d'Ancrage Asbl - Jeannine BOUHON – 0497/220 147
j.bouhon@me.com - www.pavillonduwayai.be

Hatha-yoga

Atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit par la pratique posturale de Hatha-yoga, c'est ce qui est proposé dans le cours donné le mardi dès 17h30 .
Comme tout yoga, cette pratique développe la pleine conscience dans nos actions, nous permet de retrouver une connexion avec notre corps et notre cœur et nous entraine à nous libérer de nos conditionnements emprisonnants.
Les postures sont posées sur la respiration qui est la base de notre pratique, nous évoluons avec douceur et fluidité vers des postures grâce à des supports , nous créons de l'espace dans le corps et nous respirons sans entraîner des tensions dans le corps et le mental.
Ouvert à tous et toutes, des adaptations sont prévues si besoin, nous utilisons des sangles et des briques de yoga.

- Les mardis de 17h30 à 18h30

Ecole de Sart, rue de l'école 10
Françoise BAIWIR - 0478/999 363

Activités Bien-Être adultes

ViniYoga

Ce yoga doux et accessible à tous peut être pratiqué à tout âge. Son approche est basée sur l'adaptation des techniques (postures, respiration, méditation...) aux capacités de chacun. Quels en sont les bénéfices ? Relaxation, souplesse, énergie, confiance en soi, concentration, connexion à soi, bien-être...

- Les mercredis de 19h30 à 21h00 à l'école de Jalhay centre, rue de La Fagne 12

Martine DUPREZ - 0475/464 196 - martineduprez63@gmail.com

Yoga thérapeutique

Plus qu'une activité, le yoga est un véritable art de vivre. La pratique du yoga est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Elle nous permet de ressentir un état de bien être physique profond et une réelle plénitude. Nous nous connectons réellement à notre corps, à notre cœur et à tout ce qui nous entoure, nous vivons pleinement l'instant présent.
La séance commence par une méditation guidée, intégrant des "Pranayamas" (discipline du souffle), nous pratiquons ensuite des postures (Asanas), ce qui nous permet d'ouvrir notre corps aux multiples possibilités que la vie nous offre, et nous clôturons par une relaxation profonde (yoga Nidra).
Un thème et une intention guident chaque séance, en accord avec l'énergie du moment (saisons, cycle lunaire,...).

- Cours de « vinyasa yoga » les mardis à 18h45, les jeudis à 18h40 (même objectif mais des postures plus dynamiques qui s'enchainent.
- Cours de « yin yoga » (de la douceur au rdv et surtout une clé pour se reconnecter à soi et être plus ancré dans son quotidien.) les jeudis à 17h30

Ecole de Sart, rue de l'Ecole 10
Caroline ZIANT - 0498/323 595 - caroline.ziant@hotmail.com
www.caroyogi.com

Graphisme : Véronique DELSAUX