



# QUEL ACCUEIL À JALHAY !?

## 2024 - 2025



Petite enfance



x 12 ans et ados



Enfant



Adultes

## 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 des enfants de 0 à 3 ans	<b>p4 - p5</b>
Accueil extra-scolaire	<b>p6 - p7</b>
Activités culturelles, artistiques et sportives	<b>p8 - p20</b>
Écoles communales	<b>p21</b>
Comités de Jeunes	<b>p22</b>
Activités Bien-Être adultes	<b>p23 - p27</b>

Pour toute question ou demande d'informations, contactez la coordinatrice ATL, Coralie BAIJOT (voir page 3).

## Les logos



À l'année



Période scolaire



Stages vacances



Petite enfance



Enfant



\* 12 ans et ados



Adultes

# Accueil Temps Libre

## L'ATL ? C'est quoi ça ?



### 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](mailto:service.atl@jalhay.be)

Administration communale – Rue de la Fagne, 46 à 4845 Jalhay

Site internet : [www.jalhay.be](http://www.jalhay.be)

 Accueil Temps Libre Jalhay



À l'année



Petite enfance

## Accueil des enfants de 0 à 3 ans

### Crèche communale - 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](mailto:petits.sotais@jalhay.be)



### Crèche communale - 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](mailto:petites.abeilles@jalhay.be)



### Activités des crèches communales :

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.

### Crèche «Chez Loly & Co»

- \* Contact : Elodie WILKIN - 0496/224 456
- \* Courriel : [elodiewilkin@hotmail.com](mailto:elodiewilkin@hotmail.com)
- \* Adresse : Bansions 137 à Tiège



## Les accueillantes indépendantes

### Les P'tits Monstres

- \* Madame Sarah PAROTTE - 0496/711 022
- \* Courriel : [sarah\\_parotte@hotmail.com](mailto:sarah_parotte@hotmail.com)
- \* Adresse : Stockay, 5 à 4845 Jalhay

### Les Petites Bulles

- \* Madame Maud ENGLEBERT - 0474/807 174
- \* Courriel : [maud.inglebert@gmail.com](mailto:maud.inglebert@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](mailto:sandrineballaux@crpe.be)
- \* Horaire : du lundi au vendredi entre 08h00 et 17h00
- \* Adresse : 4 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](http://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.





# Accueil Extra-Scolaire

\* Contact : Coralie BAIJOT – 087/379 145  
0478/324 402 – [service.atl@jalhay.be](mailto: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](mailto:secretariat@academiedespa.be)

\* Site web : [www.academiedespa.be](http://www.academiedespa.be) - 

\* Adresse : dans les écoles communales de Jalhay, Sart et Tiège.

### 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 trombone, 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 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** : 30€ 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 (en fonction des places disponibles) !

# Bibliothèque de JALHAY

- \* Contact : Nathalie BLUM - Carolane FRANSOLET  
087/646 098  
[bibliotheque.jalhay@jalhay.be](mailto: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](mailto:bibliotheque.sart@jalhay.be)
- \* Adresse : rue de l'École, 10 à Sart

## Activités



4 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](http://www.jalhay.be)



\* Catalogue : [www.mabibli.be](http://www.mabibli.be)

# Club de Gym de Jalhay

\* Contact : Marcelle CLOSSET - 087/560 283- 0495/806 841  
[marcelleclosset-gymjalhay@yahoo.fr](mailto: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 9h15 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 19h30 à 20h30.
- 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.

\* **DAMES** : Gym posturale - Inspiration B. de Gasquet  
Marylène Gilson-Quoidbach - **0499/366 294**  
(voir activité bien-être adulte)

# Club de Tennis de Table Tiège



\* Contact : Michel DELPORTE - 0493/151 567  
[mldelporte@gmail.com](mailto:mldelporte@gmail.com)

Gwennaël DEMAL - 0494/310 977  
[gwendemal@icloud.com](mailto:gwendemal@icloud.com)

\* Site web : [www.ctttiege.be](http://www.ctttiege.be) - 

\* Adresse : rue de l'École, 12 à Sart

## Activités



Actuellement, notre club est le 2<sup>ème</sup> 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](http://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 combativité, 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



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

\* Site web : [www.dimension-sport.be](http://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](mailto:annechantaldelamotte@gmail.com)

\* Site web : [www.acwej.com](http://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 vache. 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.

# Maison des Jeunes Jalhay-Sart



- \* Contact : 0499/292 419 - 087/377 340 - [info@mjjs.be](mailto:info@mjjs.be)
- \* Site web : [www.mjjs.be](http://www.mjjs.be) -  - 
- \* Adresse : 250, rue Jean-Nicolas Hansoulle à Sart  
MJ Mobile dans les villages de la commune.

## Activités



A 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 28.09, 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.

Dès la reprise, nous lancerons une nouvelle ouverture dédiée à l'aide aux devoirs tous les mardis de 17h à 19h, toujours pour les plus de 12 ans en ordre de carte de membre.

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.co](mailto:mobility.sports@outlook.co)

\* Site web : 

## 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 Jalhaytois



\* Contact :  
Marcel PICHOT - 0493/252 010  
[pichotmarcel@yahoo.fr](mailto:pichotmarcel@yahoo.fr)

Grégory DASNOIS (Président de la CDJeunes)  
0494/841 552 - [dasnois.gregory@gmail.com](mailto:dasnois.gregory@gmail.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](mailto:contact@rfcsart.com)

\* Site web : [www.rfcsart.com](http://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.

## Royale Harmonie Sart-Charneux asbl



\* Contact : Julien VILZ - 0475/988 299  
[info@harmonie-sart-charneux.com](mailto:info@harmonie-sart-charneux.com)

\* Site web : [www.harmonie-sart-charneux.com](http://www.harmonie-sart-charneux.com) -   
\* Adresse : place du Marché, 236 à Sart

### Activités



\* Horaires : vendredi de 19h00 à 20h00 (petite Harmonie)  
vendredi de 20h00 à 22h30 (grande Harmonie)

La Petite Harmonie est un ensemble qui t'est accessible avec seulement quelques années de pratique instrumentale et une base de solfège, pour partager le plaisir de jouer ensemble et participer à 2 concerts par an.

L'Harmonie est un ensemble qui t'es accessible avec une bonne maîtrise de l'instrument et une bonne base de solfège, pour partager la vie de l'Harmonie en participant aux concerts annuels et aux différentes animations qui rythment l'année.

Âge : de 7 à 77 ans et plus...

## Speech Splash asbl



\* Contact : Jennifer MAUS - 0496/081 404  
[info@speech-splash.be](mailto:info@speech-splash.be)

\* Site web : [www.speech-splash.be](http://www.speech-splash.be) - 

\* 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](mailto:academiejalhay@gmail.com)

\* Site web : <http://tennisclubjalhay.be>

## Activités



Enfant



\* 12 ans et ados



Adultes



Période scolaire



Stages vacances

- **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

T.T. Jalhay



\* Contact : Gwennaël Demal - 0494/310 977  
[gwendemal@icloud.com](mailto:gwendemal@icloud.com)

\* Site web : 

\* Adresse : rue de la Fagne 12 à Jalhay

## Activités



Enfant



\* 12 ans et ados



Adultes



Période scolaire

Entraînements, 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](http://www.hf011.be)

\* Adresse : Charneux 83b à Jalhay

## Activités



Enfant



+12 ans et ados



Période scolaire



Stages vacances

\* Quand : tous les samedis de 14h à 17h

### • Les Baladins

Tu viens de rentrer en 1<sup>e</sup> année ou tu es déjà un grand de 2<sup>e</sup> ? 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, VIENS 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 quarantaine d'enfants de 8 à 12 ans qui s'amuse 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 et partent à l'aventure dans le bois, les prairies et les villages.

### • Les Eclaireurs (scouts)

La troupe de Jalhay réunit le samedi après-midi, une cinquantaine d'éclaireurs de 12 à 17 ans, motivés, encadrés par des jeunes compétents. Les réunions se déroulent à la cabane des scouts à Herbiester, dans le lieu-dit Côleu.

### • Pios

Pour la dernière année scout, 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.

L'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](mailto:contact.13hf@gmail.com)

\* Site web : [scouts-sart-tiège.be](http://scouts-sart-tiège.be)

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

## Activités



Enfant



\* 12 ans et ados



Période scolaire



Stages vacances

\* 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 scout.
- **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.

# ÉCOLES COMMUNALES

## Ecole de Jalhay

Rue de la Fagne, 12

087/292 660 - [ecole.jalhay@jalhay.be](mailto:ecole.jalhay@jalhay.be)

Directrice : Bernadette BRIXHE

## AP de Jalhay

Nancy BLEUS & Carine FRANSOLET - [apjalhay@gmail.com](mailto:apjalhay@gmail.com)

## Ecole de Sart

Rue de l'École, 10

087/475 489 - [ecole.sart@jalhay.be](mailto:ecole.sart@jalhay.be)

Directrice : Christel CHARPENTIER

## AP de Sart

Sophie REINKIN - [apecsart@gmail.com](mailto:apecsart@gmail.com)

## Ecole de Tiège

Tiège, 81

087/474 780 - [ecole.tiege@jalhay.be](mailto:ecole.tiege@jalhay.be)

Directrice : Cécile SOQUETTE

## AP de Tiège

Giovanna FALZONE - [aptiege@outlook.be](mailto:aptiege@outlook.be)

## Ecole de Solwaster

Route des Grands Fagnoux, 2

087/474 273 - [ecole.tiege@jalhay.be](mailto:ecole.tiege@jalhay.be)

Directrice : Cécile SOQUETTE

## AP de Solwaster

Sébastien DETHIER - [ap.solwaster@gmail.com](mailto:ap.solwaster@gmail.com)

## Associations

### Royale Jeunesse Jalhaytoise

Pol DONCKIER - 0499/80.30.36

[pol.donckier@skynet.be](mailto:pol.donckier@skynet.be)

Site web : 

### Royale Jeunesse de Surister

Bernard KONINCKX - 0479/083 732

[jeunesse\\_de\\_surister@hotmail.com](mailto:jeunesse_de_surister@hotmail.com)

Site web : 

### Royale Jeunesse de Herbiester

Gauthier LEMAITRE - 0486/644 902

[gauthier@jeunesse-herbiester.be](mailto:gauthier@jeunesse-herbiester.be)

Site web : 

### L'Étoile des Fagnes (Sart Station)

Emmerick DALLEMAGNE - 0479/073 379

[jeunesse.sartstation@gmail.com](mailto:jeunesse.sartstation@gmail.com)

Site web : 

### Jeunesse Nivezétoise

Nicolas QUOIDBACH - 0492/772 071

[jeunesse.nivezetoise@gmail.com](mailto:jeunesse.nivezetoise@gmail.com)

Site web : 

### Jeunesse Tiégeoise - Les Amis Réunis

Marine REMACLE - 0470/661 756

[amisreunis.tiege@gmail.com](mailto:amisreunis.tiege@gmail.com)

Site web : 

### Les Echos de la Vallée de la Hoëgne (Solwaster)

Christian BONIVER - 0477/201 302

[info@solwaster.be](mailto:info@solwaster.be)

Site web : [www.solwaster.be](http://www.solwaster.be) - 

### Jeunesse Sartoise

Adrien DAUVISTER - 0496/624 002

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

Site web : [www.jeunesse-sartoise.be](http://www.jeunesse-sartoise.be) - 

# Activités Bien-Être adultes

## Bootcamp (BTC)

Envie de suivre un cours de bootcamp ? Nous vous proposons une séance d'exercices de hiit et de renforcement musculaire en alternance sur des musiques motivantes.

Nous proposons des alternatives pour les différents exercices afin que le cours soit adaptés à tous. Chacun va à son rythme et peut choisir la version qui correspond à son niveau d'intensité. Venez bougez avec BTC !

\* Les lundis à 19h30 dans la salle de gym de l'école de Tiège ou dans la cours lorsque la météo le permet

Ludivine LAHAYE - 0496/721 440 - Btc2k24



## Electrostimulation

### 1. Coaching EMS Sport :

Optimisez votre performance physique avec notre programme de coaching EMS Sport. Grâce à l'électrostimulation musculaire, nous vous aidons à renforcer vos muscles, améliorer votre endurance et atteindre vos objectifs sportifs plus rapidement et efficacement. Adapté à tous les niveaux, notre coaching est idéal pour ceux qui cherchent à maximiser leurs résultats en un minimum de temps. Séances de 20 minutes.

### 2. Séance d'EMS I-shape :

Redécouvrez votre silhouette et renforcez votre corps avec notre EMS I-Shape. Utilisant la technologie de l'électrostimulation, nous cibons les zones spécifiques pour tonifier et sculpter votre corps. Parfait pour ceux qui veulent raffermir leur peau, réduire la cellulite et obtenir une silhouette harmonieuse. Ce programme est également idéal pour le renforcement musculaire post-opération, post-accouchement et dans le cadre d'une rééducation, vous aidant à retrouver votre masse musculaire et à améliorer votre bien-être général. Séances de 25 minutes.

### 3. Nutrithérapie :

Adoptez une approche holistique de la santé avec notre service de nutrithérapie. En combinant une alimentation équilibrée et des conseils nutritionnels personnalisés, nous vous aidons à améliorer votre bien-être global, à prévenir les maladies et à augmenter votre énergie. Que vous cherchiez à perdre du poids, à gérer une condition de santé spécifique ou simplement à adopter de meilleures habitudes alimentaires, notre nutrithérapie est conçue pour vous.

\* Centre MEDSANA - Route du Lac de Warfa 79

Cécile GILLES - 0472/127 099 - [info@cebefit.be](mailto:info@cebefit.be)

[www.cebefit.be](http://www.cebefit.be) -



# Activités Bien-Être adultes

## 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 polyvalente de Solwaster  
Renseignements au CPAS de Jalhay - 087/299 010

[info@cpasjalhay.be](mailto:info@cpasjalhay.be)

En collaboration avec GymSana asbl - [www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)

## Gym Posturale - Dames

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 - Seniors

Gymnastique douce où les exercices ne sont pas effectués à même le sol mais à l'aide de supports tels que l'espalier, la chaise ou encore le banc.

Séance de posturologie inspirée de la méthode B. de Gasquet par travail d'auto-grandissement du dos et des abdos.

Tout un ensemble d'exercices pour apprendre à respirer et à écouter son corps avec bienveillance. Venez essayer !

\* Le lundi de 16h à 17h

\* Gymnase de l'école communal de Jalhay

\* Marylène GILSON-QUOIDBACH - 0499/366 294 ou 087/647 764

# Activités Bien-Être adultes

## Méditation

\* Atelier Ancrage - les jeudis 12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 17/10, 24/10 et le 07/11 de 20h00 à 21h45.

L'atelier Ancrage propose une initiation à la méditation de type Mindfulness.

\* Atelier Méditation et Musique - les samedis 09/11, 16/11, 23/11, 30/11, 14/12, 21/12, 11/01 et le 18/01 de 09h00 à 10h30.

\* Atelier de Méditation du « Jour Premier » tous les lundis de 9h00 à 10h00.

\* Atelier de Méditation du « Sixième Jour » deux samedis par mois : 07/09, 21/09, 05/10, 19/10 et 02/11 de 09h30 à 10h30.

Pavillon du Wayai - Wayai, 4 à Sart

Point d'Ancre Asbl - Pirly ZURSTRASSEN - 0496/564 246  
[pirly@skynet.be](mailto:pirly@skynet.be) - [www.pavillonduguayai.be](http://www.pavillonduguayai.be)

## Qi Gong - Taiji

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

\* Qi Gong : le mardi de 17h00 à 18h30 & 18h30 à 20h00 / vendredi de 09h00 à 10h30 & de 10h30 à 12h00.

\* Taiji : horaire à déterminer

Pavillon du Wayai - Wayai, 4 à Sart

Point d'Ancre Asbl - Jeannine BOUHON - 0497/220 147  
[j.bouhon@me.com](mailto:j.bouhon@me.com) - [www.pavillonduguayai.be](http://www.pavillonduguayai.be)

## Viniyoga

Si vous souhaitez expérimenter le yoga au-delà des postures, si vous êtes intéressé(e) par la méditation, les mantras, la spiritualité, le Viniyoga est fait pour vous. Ce yoga doux est accessible à tous. Son approche est basée sur l'adaptation des techniques (postures, respiration, méditation, mantras...) aux capacités de chacun. Quels en sont les bénéfices ? Détente, relaxation, souplesse, énergie, confiance en soi, concentration, connexion à soi, autonomie, santé, 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](mailto:martineduprez63@gmail.com)

# Activités Bien-Être adultes

## Vinyasa Yoga & Yin Yoga

«Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester». (Gandhi).

Psychologue et professeur de yoga, je vous invite à prendre un temps pour vous, faire une pause dans ce rythme effréné de la vie, afin de revenir, enfin, vers l'intérieur, en laissant tout le reste à l'extérieur.

La pratique du yoga est bénéfique pour le corps, l'esprit, pour notre être entier. Elle nous permet de ressentir un état de sérénité, de détente profonde, tout en vivant pleinement l'instant présent. Nous allons rééquilibrer nos énergies qui sont parfois bloquées.

La séance commence par une méditation guidée intégrant la respiration (Pranayamas : discipline du souffle), nous pratiquons ensuite des postures (Asnas) 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..).

\* Les mardis et/ou les jeudis à 18h40 : «Vinyasa Yoga» (enchaînement plus fluides de postures associées à la respiration).

\* Les jeudis à 17h30 : «Yin Yoga» (de la douceur au rdv, rythme plus lent intégrant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures tenues plus longtemps).

Accessible à tous, sur inscription, nombre de place limité.

Ecole de Sart, rue de l'École 10

Caroline ZIANT - 0498/323 595 - [caroline.ziant@hotmail.com](mailto:caroline.ziant@hotmail.com)

[www.caroyogi.com](http://www.caroyogi.com)



# Activités Bien-Être adultes

## Yoga

Atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit par la pratique posturale de Hatha-yoga.

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 entraîne à nous libérer de nos conditionnements emprisonnants et perturbations mentales. 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.

\* Tarif accessible : 10€/cours pour les élèves réguliers

\* Les lundis, mardis et mercredis de 17h15 à 18h15

Ecole de Sart, rue de l'école 10

Françoise BAIWIR - 0478/999 363

## Zumba Gold

Enéo Sport accueille les personnes de plus de 50 ans et leur propose un cours de Zumba adapté aux aînés.

\* Les lundis de 18h00 à 19h00

Ecole communale de Tiège

Elisabeth SONNENBERG - 0494/070 008 - [lesvieuxx@hotmail.com](mailto:lesvieuxx@hotmail.com)



Rappel



Suivez-nous sur Facebook et restez toujours informés des dernières actualités, stages de vacances et divers événements ! 🔥✂️

