



Si j'avais su !

LA Gazette du CASC

Centre d'Animation Socio-Culturel

Décembre 2021
Volume 1,
Numéro 3



EDITO:

Heureux de vous retrouver dans ce numéro 3 de notre gazette interne: « **Si J'avais su !** », notre association a traversée cette tempête sans trop de « dommages », seul le Pole Bien être et santé n'a pas redémarré et nous avons espoir de sa reprise en janvier 2022, pour les activités : Yoga, sophrologie ..., nous avons travaillé sur de nouvelles activités à venir à savoir la section Photo et audiovisuel, ainsi que l'activité Théâtre, Zumba, KUKUWA, Step, éveil du corps maman/ bébé -4ans , danse expressive .

De nombreux stages sont en cours de préparation sur l'ensemble des activités, le programme sera communiqué mi janvier.

Je vous remercie pour votre confiance en notre association et à votre soutien. Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année.

Alors à très vite, prenez soin de vous.

Patrick Saunier



Joyeux Noël



DANS CE NUMÉRO

Section audio-visuel.....	2
Les bénévoles au travail.....	3
Dance en ligne.....	4
Angeline.....	5
KuKuWa.....	6
.....	7
Capoeira.....	8-9
Loisirs créatifs.....	10
Arts plastiques.....	11
Maison de Noël.....	12-13

RENDEZ VOUS

- 19 et 20 février 2022
salon du modélisme
- 5 et 6 Mars 2022
Rencontre Loisirs Créatifs
- Juin Assemblée Générale
- 9 et 10 juillet National de modélisme.

SECTION PHOTO ET AUDIOVISUEL

NOUVEAUTE 2021 AU CASC



L'objectif de cette activité est de créer un studio audio-visuel :

Initiation au montage audio-visuel

Prise de vue vidéo et photo

Prise de son

Initiation aux matériels et logiciels dédiés

Avec la mise en place en complément du studio d'enregistrement audio numérique 18 pistes

Studio portable vidéo

Stages de formation aux matériels et logiciels dédiés

Création d'une chaîne TV internet

Création de modules audio-visuel (ex: loisirs créatifs, arts plastiques, cours de musique, formations ...)



« Vous trouverez le calendrier des manifestations organisées par le CASC sur notre site internet. »

LES ARCS/ARGENS
Section Trains

Les Tontons Balasteurs

Dans le cadre
du **TELETHON**

Journée Train
Samedi 4 décembre
De 9h30 à 17h00

A midi, repas tiré du sac

Renseignements:
Animateurs:
Jean Marc : 06-22-60-12-47
Frédéric: 06-43-53-28-80

CASC
8 boulevard de la Liberté
86460 Les Arcs
Email : csc-lesarcs@wanadoo.fr

www.casc-lesarcs.org

MODÉLISME, ACTIVITÉ TRAIN

Section animée par :

Jean Marc Champelay et Frédéric Chalopin

« **LES TONTONS BALASTEURS** »

Journée train dans nos locaux, dans le cadre du téléthon, des ateliers ludiques seront organisés, Samedi 4 décembre.



LES BÉNÉVOLES AU TRAVAIL

Les bénévoles de la section modélisme au travail, fabrication de 8 tables pour le terrain d'aéromodélisme, un rack de rangement pour le bassin.

2 jours de travail studieux mais pas que



PÔLE ARTISTIQUE , ECOLE DE MUSIQUE

Malgré ces deux dernières années compliquées, notre école de musique continue à fonctionner normalement

Agnès, Professeur de Piano

Michel, Professeur de guitare, basse, contre basse

Florence, Professeur de Harpe

Un peu plus de 90 élèves suivent assidument les cours individuels et cours d'ensembles



ECOLE DE MODÉLISME POUR LES JEUNES



RDV tous les mercredis soir de 17h00 à 18h30

À l'entrepôt,
route de la chabotte



DANSE EN LIGNE, COUNTRY



Cathy, professeur de danse diplômée propose de vous faire découvrir les bienfaits de la danse en ligne tous les mercredis de 17 h 30 à 21 h 30, à la salle des fêtes HUGONY aux Arcs.

Les cours s'adressent aux débutants, intermédiaires et avancés, et vous apprendrez soit des danses country, soit des Moder'n line dance, ou les 2 styles si vous le souhaitez, tout ceci dans une ambiance conviviale et professionnelle !!!!

Il vous sera également proposé 3 à 4 soirées dans la saison, ceci vous permettant de mettre en pratique les danses apprises tout au long de l'année et de passer un super moment tous ensemble.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Cathy au
06.61.17.10.82



La danse est une activité complète puisqu'elle fait des miracles autant sur le plan physique que psychologique, cela a été prouvé dans différents articles médicaux !!!!



JANVIER, DES NOUVELLES ACTIVITÉS

Présentation de Angeline



Parcours certifiés

Animatrice professionnelle

Avec un Bapaat et un Beatep spécialisée Animatrice de spectacles.

Je fais des ateliers de danses provençales en école avec un musicien professionnel sur Biot

On me donne la responsabilité de la programmation artistique sur un événement de deux jours à Toulon, association Domino sous la présidence de Gérard Latournalde (hommage à Leopold Sedar Senghor)

Expérience

Je'ai travaillé 7 ans dans les villages vacances (touristra, Pierre et vacances, club med, responsable d'animation association des cheminots et de anciens mineurs de France...) essentiellement avec un public adulte

Créatrice et présidente de l'association Metiss 'Toi

Je donne des cours de danses africaines et antillaises

Depuis l'âge de 18 ans je baigne dans cet univers musical et de danses, et j'ai appris avec des professeurs africains de danses traditionnels.

Je présente mes spectacles dans divers événements extérieurs et organise des soirées antillaises sur Vidauban pendant 6 ans

Je valide ma formation de coach de vie et de coach de danses africaines fitness avec Kukuwa pendant le confinement.

Je décide de créer mon auto-entreprise M Toi By Njie pour vivre de mes services de bien-être.

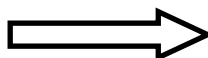
En parallèle, sportive de haut niveau à travers mes activités, je me franchise chez Juice plus pour consommer une nutrition saine et équilibrée et inspirer mon entourage.

Je suis comédienne amateur dans une compagnie de théâtre et membre zine de Zumba

À travers mes cours je veux offrir la possibilité aux personnes d'être en meilleure forme ou au moins de lâcher prise



Les activités proposées pages suivantes





Dances Africaines Kukuwa

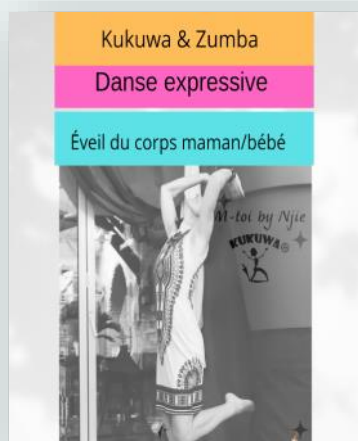
Kukuwa® Dance Workout (KDW®) est un style de fitness unique dérivé des mouvements de danses culturelles africaines. La combinaison intense de rythmes africains, associée aux isolations énergétiques du corps, est un mélange d'exercices nourrissants et invitant aux voyages.

L'entraînement permet de déplacer immédiatement vos bras, votre taille, vos jambes, vos hanches vers un mélange de rythmes d'Afrique centrale, orientale, sud, ouest et nord africaine.

Cette danse folle vous permet de brûler jusqu'à 1000 calories / heure, vous transpirez la joie !

L'énergie des danses africaines Kukuwa® ajoutent une saveur vivante à vos séances sportives, nourrissant le corps, l'esprit et l'âme.

Chaque morceau de musique sélectionné a ses propres mouvements de danses qui les rendent faciles à suivre. Toutes les musiques des routines de danse KDW® proviennent d'artistes originaires d'Afrique (54 pays).



JANVIER, DES NOUVELLES ACTIVITÉS



On vous propose deux jours pour vous essayer aux nouvelles activités à savoir :

Jeudi 6 janvier 2022 et jeudi 13 janvier 2022



9h00 step:

coordination et renforcement musculaire

10h00 éveil du corps maman/bébé -4ans:

Rencontre musicale en mouvement
Plusieurs styles de musiques
Mouvements simples et découverte pour bébé

12h30 Zumba

18h30 danse expressive

Libère le mouvement et le mental
Apprivoise ton corps

19h30 Kukuwa

Mouvements de fitness inspirés des danses africaines

4€ par séance



Danse expressive:

Je vous propose des musiques du monde avec un travail chorégraphique .
Harmonie du mouvement en groupe .
S'exprimer avec son corps en suivant des codes donnés



Kukuwa

Des rythmes entraînants et du continent africain
Mouvements inspirés des danses traditionnelles et urbaines
Travail cardio, musculaire, tout le corps est sollicité



Step

Renforcement musculaire ciblé de tout le corps
Éventuellement initiation à la coordination





LA CAPOEIRA, UN ART COMPLET



Cette discipline vient du Brésil, où les esclaves en quête d'émancipation la pratiquaient, ils s'entraînaient à la lutte en dansant et chantant pour camoufler à leurs maîtres cette forme de rébellion.

Longtemps prohibée, la capoeira est maintenant enseignée partout dans le monde, grâce au travail de plusieurs maîtres qui ont permis de la faire rentrer dans les académies et la rendre accessible à tous ceux qui souhaitent la pratiquer.



Etre capoeiriste, c'est appréhender tous les divers aspects de cette discipline, la maîtrise corporelle avec les coups de pieds, les esquives, les mouvements de souplesse et déplacements, mais aussi l'aspect musical et rythmique avec la pratique des différents instruments (*bérimbau, atabaque, pandeiro...*) et les chants traditionnels.



Mariane

Notre groupe Ginga Mundo Var (*partenaire du CASC*) existe depuis plus de 15 ans dans la région, il est établi depuis 4 ans aux Arcs sur Argens, où la moniteur Lagosta (Mariane) y dispense les cours adultes et enfants à partir de 3 ans au CASC.





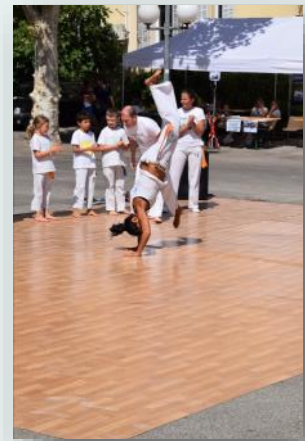
Les différents mouvements, d'esquives et d'attaques où l'on travaille souplesse, réactivité, force et même créativité



Une roda

L'espace circulaire dans lequel les capoeiristes « jouent » et enchainent les mouvements, entraînés par le rythme de la « bateria » c'est-à-dire l'ensemble des musiciens, ainsi que les autres qui tapent des mains. La roda clôture le cours avec mise en pratique des apprentissages

**LES ESSAIS SONT POSSIBLE TOUTE L'ANNÉE,
VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE ART !**



Ufolep
Sam-Clap 83

FÉDÉRATION VAR
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



SECTION LOISIRS CRÉATIFS



De décembre 2019 à septembre 2021 c'était long sans atelier....

Nous avons rouvert le 9 septembre sous une nouvelle forme, dans le but d'apporter de la diversité au sein des ateliers.

Dorénavant pour permettre à chacune de développer sa créativité dans ce qu'elle aime faire, découverte, initiation et participer dans le plaisir du loisir, il est proposé les activités suivantes :

La feutrine sur le thème de Noël, Pâques et tout autre, le serviettage sur support bois ou verre, la carterie, ou le tricot et le crochet.

Durant l'obligation sanitaire, les ateliers se déroulent une fois par mois samedi et lundi toute la journée de 9h30 à 17h.

Un grand choix de matériel est mis à disposition pour la création des ouvrages.

Des stages seront proposés dès 2022 – initiation voile de nylon – initiation boutis et d'autres en préparation.

2 évènements majeurs pour notre section des loisirs

Les 20 et 21 Novembre - 9^{ème} édition de la maison de Noël du C.A.S.C. exposition vente de nos ouvrages



Animatrice: Rosie

Au plaisir de vous retrouver



SECTION ARTS PLASTIQUES

Les enfants âgés de 5 à 12 ans se retrouvent tous les mercredis après-midi à la salle du CASC pour 1h30 de création. A travers couleurs, découpage, collages, peintures et toutes techniques créatives et artistiques, Isa leurs fait découvrir l'art dans tous ses états.

Ils réalisent chaque semaine une nouvelle œuvre dans la bonne humeur à travers les délires d'Isa qui les amène à travailler toutes sortes de techniques de manière ludique.

Cet atelier créatif et récréatif fait la joie de ce groupe d'une dizaine d'enfants fiers de leurs réalisations colorées plus folles les unes que les autres.



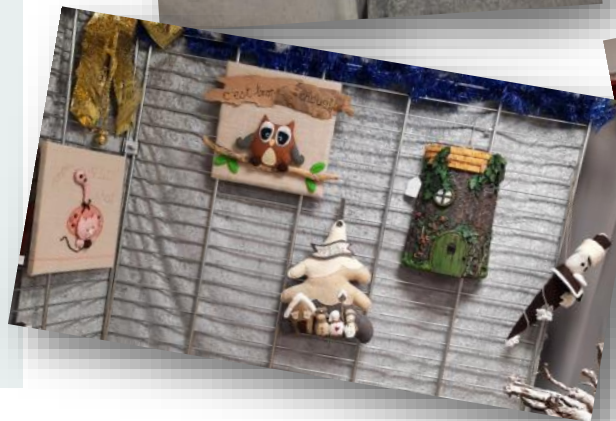
Isabelle, animatrice au CASC



LA MAISON DE NOËL 2021



« Encore une belle réussite de l'équipe des loisirs créatifs animée par Rosie »





A L'AFFICHE

VOTRE CONTRIBUTION

Afin de faire vivre notre Gazette et nos sites internet, envoyez-nous vos articles et photos sur les activités que vous pratiquez au sein de notre association

Envoyer à :

casc-lesarcs@wanadoo.fr

LA RÉDACTION

La rédaction se compose à ce jour de :

Patrick Saunier

CASC

8 boulevard de la liberté

83460 Les Arcs

Tél: 04.94.47.58.66

Email : casc-lesarcs@wanadoo.fr

