Communes – Ecole

Collège de Bois-Caran

Programme des cours 2020-2021

ARTS & CULTURE
DÉTENTE
CUISINE
LANGUES
SPORTS
INFORMATIQUE
VOILE
NATURE

CALENDRIER

2020 - 2021

ART & CULTURE, LANGUES & COURS	14 cours par semestre	**Groupe A**
SPORTS & DÉTENTE	15 cours par semestre	**Groupe B**

1er semestre

Groupe		Sem.		SEPTEMBRE 2020						
				L	M	M	J	V	S	D
A	B	1	1	21	22	23	24	25	26	27
A	B	2	2	28	29	30				

Groupe		Sem.		OCTOBRE 2020						
				L	M	M	J	V	S	D
A	B	2	2				1	2	3	4
A	B	3	3	5	6	7	8	9	10	11
A	B	4	4	12	13	14	15	16	17	18
Vacances				19	20	21	22	23	24	25
A	B	5	5	26	27	28	29	30	31	1

Groupe		Sem.		NOVEMBRE 2020						
				L	M	M	J	V	S	D
A	B	6	6	2	3	4	5	6	7	8
A	B	7	7	9	10	11	12	13	14	15
A	B	8	8	16	17	18	19	20	21	22
A	B	9	9	23	24	25	26	27	28	29
A	B	10	10	30						

Groupe		Sem.		DECEMBRE 2020						
				L	M	M	J	V	S	D
A	B	10	10		1	2	3	4	5	6
A	B	11	11	7	8	9	10	11	12	13
	B		12	14	15	16	17	18	19	20
Vacances				21	22	23	24	25	26	27
Vacances				28	29	30	31			

Groupe		Sem.		JANVIER 2021						
				L	M	M	J	V	S	D
Vacances								1	2	3
A	B	12	13	4	5	6	7	8	9	10
A	B	13	14	11	12	13	14	15	16	17
A	B	14	15	18	19	20	21	22	23	24
RESERVE A / B				25	26	27	28	29	30	31

2e semestre

Groupe		Sem.		FEVRIER 2021						
				L	M	M	J	V	S	D
A	B	1	1	1	2	3	4	5	6	7
A	B	2	2	8	9	10	11	12	13	14
Vacances				15	16	17	18	19	20	21
A	B	3	3	22	23	24	25	26	27	28

Groupe		Sem.		MARS 2021						
				L	M	M	J	V	S	D
A	B	4	4	1	2	3	4	5	6	7
A	B	5	5	8	9	10	11	12	13	14
A	B	6	6	15	16	17	18	19	20	21
A	B	7	7	22	23	24	25	26	27	28
Vacances				29	30	31				

Groupe		Sem.		AVRIL 2021						
				L	M	M	J	V	S	D
Vacances							1	2	3	4
Vacances				5	6	7	8	9	10	11
A	B	8	8	12	13	14	15	16	17	18
A	B	9	9	19	20	21	22	23	24	25
A	B	10	10	26	27	28	29	30		

Groupe		Sem.		MAI 2021						
				L	M	M	J	V	S	D
									1	2
A	B	11	11	3	4	5	6	7	8	9
A	B	12	12	10	11	12	13	14	15	16
A	B	13	13	17	18	19	20	21	22	23
A	B	14	14	24	25	26	27	28	29	30

Groupe		Sem.		JUIN 2021						
				L	M	M	J	V	S	D
	B		15	31	1	2	3	4	5	6
RESERVE A				31	1	2	3	4	5	6
RESERVE B				7	8	9	10	11	12	13

JOURS FÉRIÉS | VACANCES - Pas de cours | JOURNÉE «Portes Ouvertes» | RÉSERVE

Les cours ne pouvant être donnés un jour férié sont compensés sur la semaine de réserve.

Bienvenue

L'association Communes-École est une association à but non lucratif, subventionnée par les communes d'Anières, de Choulex, de Collonge-Bellerive, de Cologny, de Corsier, de Gy, d'Hermance, de Jussy, de Meinier, de Presinge, de Puplinge, de Vandoeuvres, et soutenue par le Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse.

C'est en 1990, à l'initiative de la direction et de quelques enseignants du collège de Bois-Caran, que Communes-École a été créée en partenariat avec la commune de Collonge-Bellerive. Son activité démarrait alors avec une dizaine de cours et une centaine d'élèves.

Aujourd'hui, grâce au soutien des douze communes membres et de l'État de Genève, l'association a pu évoluer et propose un peu plus de 140 cours, stages et ateliers, qui répondent au mieux aux souhaits des habitants de la région et des alentours. Ce n'est pas moins de 1000 élèves qui, chaque année, profitent de cette belle infrastructure pour s'enrichir, découvrir et se détendre dans des moments d'échanges et de convivialité.

Nous espérons que ce nouveau programme saura susciter votre intérêt et que nous aurons le plaisir de vous compter parmi nos élèves pour cette 30 e rentrée.

Présidente
Véronique Weideli

Administratrice
Line Cottier-Chaillot

Secrétaire
Denyse Barbezat-Forni

Secrétaire comptable
Nicole Riedlin

Adresse
Communes-École
Ch. Bois-Caran 40
1245 Collonge-Bellerive

Horaire du secrétariat
lundi, mardi,
de 17 h à 19 h
Mercredi
De 14 h à 19 h

Téléphone
022 388 16 78

E-mail
communes.ecole@bluewin.ch

Inscription possible en ligne sur le site
www.communes-ecole.ch

1er semestre

Délai d'inscription :	**lundi 7 septembre**
Début des cours :	**lundi 21 septembre**
Journées « portes ouvertes »* :	**du lundi 23 au jeudi 26 novembre**

2e semestre

Délai d'inscription :	**lundi 4 janvier**
Début des cours :	**lundi 1er février**
Journées « portes ouvertes »* :	**du lundi 3 au jeudi 6 mai**

*** Pour savoir si le cours est ouvert, veuillez consulter le site.**

Le programme annuel est disponible en août.

Cependant, un certain nombre de modifications interviennent tout au long de l'année.
En vous rendant sur le site, vous trouverez des informations récentes et complémentaires sur les cours, les ateliers et les sorties.

Le parking est ouvert aux élèves de Communes-École dès 17 heures. Il est vivement recommandé de **se munir d'une lampe de poche** dès la tombée de la nuit. Un horodateur est installé dans le parking et il est nécessaire de s'acquitter de la somme de CHF 1.- pour 1 heure en journée.

La mention « SENIORS » indique que ces cours sont conçus et adaptés non seulement pour les seniors mais aussi pour les personnes souhaitant revenir à une bonne condition physique et améliorer leur mobilité.

Le symbole indique que ces cours sont nouveaux.

Le symbole indique que le calendrier de référence est celui des secteurs « Art & Culture, Langues » : 14 cours par semestre.

Création graphique : **L. Miéville | oeilpouroeil.ch**
Illustrations-Dessins © : **Lætitia Tudeau**
Photo de couverture © : **Juliette Russbach**

ARTS & CULTURE

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Dessin d'académie Tous niveaux 14 cours par semestre L. Tudeau BOIS-CARAN	101	**Mardi** **19 h 30** 120 min	Dessin de **modèles vivants** (nus hommes/femmes). Différentes techniques sont abordées (crayon, aquarelle, encre de Chine, etc.).	**400.-** 360.-	**730.-** 660.-
Dessin et esquisse Tous niveaux 14 cours par semestre K. Nizharadzé BOIS-CARAN	102	**Lundi** **18 h 15** 120 min	Observer, regarder plutôt que voir. Travail sur le volume, les proportions, l'espace. Étude du corps humain en dessin académique.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Dessin et aquarelle Tous niveaux 14 cours par semestre C. Baum BOIS-CARAN	103	**Mercredi** **14 h** 120 min	Enseignement des techniques de base et de croquis au crayon, au fusain, à la plume et à l'aquarelle sur papier. Travail d'après modèles vivants habillés et à partir de photos (personnages, paysages).	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Aquarelle Tous niveaux 14 cours par semestre K. Nizharadzé BOIS-CARAN	104	**Mercredi** **17 h 15** 120 min	Techniques de base de l'aquarelle sur papier sec ou mouillé. Travail sur la légèreté et la transparence.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Aquarelle du lab'eau Tous niveaux 14 cours par semestre M. Simon BOIS-CARAN	105	**Lundi** **17 h 30** 120 min	Technique de peinture à l'eau sur papier, transparente et légère, permettant un matériel peu encombrant. http://blogdulabeau.blogspot.com	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Peinture Tous niveaux 14 cours par semestre K. Nizharadzé BOIS-CARAN		120 min	Huile, acrylique, sur canevas ou tout autre support choisi par le participant. Sujet libre. Apprentissage de la composition, du mélange des couleurs, de la préparation du fond (glacis). Initiation au portrait.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
	106 A	**Mardi 17 h 15**			
	106 B	**Mercredi 19 h 15**			
Peinture abstraite Tous niveaux 14 cours par semestre A. Hermoza Rèrat BOIS-CARAN		**Lundi** 120 min	Approche innovante basée sur une mixité de techniques et de matériaux dans un contexte abstrait et contemporain. Émotion, liberté, rêve, évasion, imagination, mouvement naturel et spontané sont la base de cette approche.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
	107 A	**17 h 15**			
	107 B	**19 h 15**			
Modelage académique Tous niveaux 14 cours par semestre D. Breuille BOIS-CARAN	108	**Mercredi** **19 h** 150 min	Réalisation de modelages à partir de **modèles vivants** (nus hommes/femmes) pouvant être aussi interprétés librement. Terre et cuisson comprises.	**510.-** 460.-	**920.-** 830.-
Sculpture sur pierre Tous niveaux 14 cours par semestre P.Liengme ANIÈRES		**Mercredi** 120 min	Taille de pierre : tendre, marbre, granit. Bas-reliefs, ronds de bosses, figuratif ou abstrait. Les élèves fournissent leurs outils et leurs pierres.	**420.-** 380.-	**760.-** 690.-
	109 A	**17 h 45**			
	109 B	**19 h 15**			

ARTS & CULTURE

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Ikebana Sogetsu **Tous niveaux** 9 cours par semestre C. Michaillat BOIS-CARAN		**Mercredi** 90 min	Découvrir et perfectionner cet art séculaire en harmonie avec l'être. Professeure Jonin-Somu de l'École Sogetsu de Tokyo. Fleurs et branchages à la charge des participants.	**210.-** 190.-	**365.-** 340.-
	110 A	**14 h**			
	110 B	**16 h**			
	110 C	**18 h**			
Création de vêtements **Tous niveaux** 14 cours par semestre I. Hansel BOIS-CARAN		**Mercredi** 150 min	Apprentissage des techniques nécessaires à la confection de vêtements. Projets personnels. Machine à coudre et à surfiler à disposition.	**365.-** 325.-	**660.-** 590.-
	111 A	**14 h**			
	111 B	**18 h**			
Patine Relooking de meubles **Tous niveaux** 14 cours par semestre A. Hermoza Rèrat BOIS-CARAN		**18 h 30** 150 min	Techniques d'apprentissages de patines sur meubles pour leur donner une nouvelle vie. Permet de personnaliser les meubles neufs ou anciens à partir d'un petit budget. Objets de petites dimensions. (Petit groupe d'élèves)	**420.-** 380.-	**760.-** 690.-
	112 A	**Mardi**			
	112 B	**Mercredi**			
Atelier de prise de parole 4 cours S. Vecchio BOIS-CARAN			Cet atelier est destiné aux personnes souhaitant acquérir de l'aisance dans la prise de parole en public et souhaitant maîtriser les outils de la communication verbale et non verbale.		
	201 A	**Mardi** **18 h** 150 min	**Cet atelier a lieu le 29 septembre et les 6, 13 et 27 octobre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**130.-**	
	201 B		**Cet atelier a lieu les 10, 17 et 24 novembre et le 1er décembre.** *Délai d'inscription : 12 octobre*	**130.-**	
Théâtre **Tous niveaux** 14 cours par semestre J. Chanel-Vachoux VANDŒUVRES	**202**	**Mardi** **19 h** 120 min	Le théâtre, un jeu qui produit la vie, un moyen d'expression adapté à tous, un lieu d'échanges où chacun peut s'épanouir. Développer la confiance en soi, améliorer son expression orale. Dans la mesure du possible, réalisation d'un spectacle autour d'auteurs.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Théâtre **« Jeu et Improvisation »** **Tous niveaux** 14 cours par semestre J. Portier BOIS-CARAN	🙂 **203**	**Lundi** **19 h** 120 min	1re partie : les bases de l'improvisation et la notion de « collectif » au théâtre. 2e partie : jouer et créer des personnages. 3e partie : les contes, entre narration et interprétation.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Atelier vocal 12 cours par semestre C. Briot BOIS-CARAN	**204**	**Lundi** **12 h** 75 min	S'initier à la technique vocale en groupe à travers différents styles de musique, allant de la musique classique aux chants du monde. Aucune connaissance musicale n'est requise.	**185.-** 170.-	**330.-** 300.-
Ukulélé en groupe **Niveau débutant** 14 cours par semestre L. Tinland BOIS-CARAN	**205**	**Mercredi** **18 h 30** 90 min	Avec ou sans connaissance de solfège, le ukulélé, loin de l'image de jouet qu'on lui porte trop souvent, permet de jouer seul ou en groupe et accompagne au chant.	**230.-** 205.-	**415.-** 380.-

DÉTENTE

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Danses en ligne Niveau débutant 14 cours par semestre B. Bravo BOIS-CARAN	301	**Mercredi** **17 h** 60 min	Chorégraphies de groupe sur des musiques variées : cha-cha-cha, disco, valse, charleston pour faire de l'exercice en s'amusant.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Danses en ligne Niveau avancé 14 cours par semestre B. Bravo BOIS-CARAN	302	**Mercredi** **18 h** 60 min	Chorégraphies de groupe sur des musiques variées : cha-cha-cha, disco, valse, charleston pour faire de l'exercice en s'amusant.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Rock'n roll / Jive Niveau débutant 14 cours par semestre B. Bravo BOIS-CARAN	303	**Mercredi** **19 h** 60 min	Au 1er semestre, initiation et figures attrayantes de rock 'n' roll. Au 2e semestre, développement et figures de jive. Il est recommandé de s'inscrire en couple.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Danses de salon Niveau intermédiaire 14 cours par semestre B. Bravo BOIS-CARAN	304	**Mercredi** **20 h** 75 min	Nouvelles figures et enchaînements attrayants en valse, tango, cha-cha-cha, paso, etc. Nouveaux couples acceptés uniquement s'ils ont déjà des bases.	**245.-** 220.-	**440.-** 395.-
Claquettes Niveau débutant 14 cours par semestre M. Busquets BOIS-CARAN		**Mercredi** 60 min	Cours d'initiation aux claquettes. Découvrir la culture et l'histoire des claquettes tout en développant sa musicalité et sa technicité avec des chorégraphies. Prévoir des chaussures de claquettes (option location de chaussures).	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
	305 A	**18 h**			
	305 B	**20 h**			
Claquettes Niveau avancé 14 cours par semestre M. Busquets BOIS-CARAN	306	**Mercredi** **19 h** 60 min	Cours destiné aux élèves qui ont une pratique de 6 à 12 mois dans cette discipline. (Option location de chaussures).	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Stretching et tonification Tous niveaux 14 cours par semestre P. Bourquin BOIS-CARAN	307	**Mardi** **18 h 30** 60 min	Cours ayant pour objectif d'étirer les principaux muscles et de renforcer la tonicité musculaire de la ceinture abdominale, des fessiers et du dos. Prévoir un tapis de sol.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Stretching cool-down 14 cours par semestre P.-A. Lissner BOIS-CARAN	308	**Lundi** **20 h** 60 min	Travail postural et des muscles profonds, assouplissement actif et passif, chillates. Relaxation douce en musique. Prévoir un tapis de sol.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Stretching douceur Seniors 15 cours par semestre R. Rocca		60 min	Assouplissements et étirements. Réduit la tension musculaire et aide à la relaxation, excellent pour le dos. Travail en musique. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
PRESINGE	309 A	**Mardi 10 h 15**			
COLLONGE	309 B	**Mercredi 11 h 45**			
Chillates 15 cours par semestre P.-A. Lissner BOIS-CARAN		**Lundi** 60 min	Cours alliant Pilates, Yoga et Stretching. Exercices tonifiants et renforçant la musculature et la souplesse. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
	310 A	**18 h**			
	310 B	**19 h**			

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Gymnastique chinoise **LIAN GONG SHI BA FA** SENIORS 15 cours par semestre A. Parini GY		60 min	Gymnastique traditionnelle chinoise pratiquée en musique, basée sur trois séries de 18 exercices permettant de mobiliser toutes les articulations du corps et d'harmoniser ses énergies.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Niveau moyen	311 A	**Jeudi** **14 h**			
Niveau avancé	311 B	**Mardi** **16 h 30**			
Yoga pour tous 14 cours par semestre A. Läderach BOIS-CARAN	312	**Lundi** **17 h 15** 75 min	Mouvements et postures adaptés aux élèves. Respiration, détente et concentration. Exercices qui favorisent tonicité et souplesse. Prévoir un tapis de sol.	**245.-** 220.-	**345.-** 310.-
Yoga pour tous 15 cours par semestre		75 min	Mouvements et postures adaptés aux élèves. Respiration, détente et concentration. Exercices qui favorisent tonicité et souplesse. Prévoir un tapis de sol.	**260.-** 230.-	**470.-** 430.-
A. Läderach PUPLINGE	313 A	**Lundi** **8 h 45**			
L. Purshouse GY	313 B	**Lundi** **9 h 15**			
Yoga pour tous 14 cours par semestre E. Burra BOIS-CARAN	314	**Mercredi** **12 h** 60 min	Mouvements et postures adaptés aux élèves. Respiration, détente et concentration. Exercices qui favorisent tonicité et souplesse. Prévoir un tapis de sol.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Yoga doux SENIORS 15 cours par semestre B. Kilchenmann VANDŒUVRES	315	**Mardi** **18 h 45** 75 min	Exercices et postures adaptés aux seniors, aux personnes débutantes et/ou limitées dans leurs mouvements, qui désirent reconquérir de la souplesse et de la tonicité. Respiration et méditation. Prévoir un tapis de sol.	**260.-** 230.-	**470.-** 430.-
Yoga doux SENIORS 15 cours par semestre C. Baum GY		**Mercredi** 60 min	Exercices et postures adaptés aux seniors, aux personnes débutantes et/ou limitées dans leurs mouvements, qui désirent reconquérir de la souplesse et de la tonicité. Respiration et méditation. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
	316 A	**9 h**			
	316 B	**10 h**			
Méthode Feldenkrais® 6 ateliers - annuel J.-K. Rahir BOIS-CARAN	317	**Mercredi** **14 h** 180 min	Prise de conscience par le mouvement de ses potentialités, grâce à un travail qui lie étroitement le cerveau à ses découvertes corporelles. Cet atelier permet de gagner en aisance, plaisir et liberté dans la vie quotidienne. Il s'adresse aux personnes de tout âge et aucun niveau n'est requis. **Les cours ont lieu les 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, 3 février, 3 mars, 7 avril.**	**250.-**	
Qi Gong 15 cours par semestre M. Schmidt-Fasola BOIS-CARAN	318	**Lundi** **19 h** 45 min	Exercices énergétiques lents et en accord avec la respiration, le Qi Gong s'adapte au rythme des saisons. Il constitue une excellente pratique préventive des maladies et du stress que la vie de tous les jours peut imposer.	**175.-** 155.-	**305.-** 280.-
Qi Gong et Taiji 15 cours par semestre M. Schmidt-Fasola BOIS-CARAN		**Lundi**	Par des gestes simples, lents et en accord avec la respiration, ces deux disciplines permettent de rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit. Le Qi Gong s'adapte au rythme des saisons. Il constitue une excellente pratique préventive des maladies et du stress que la vie de tous les jours peut imposer.		
Niveau débutant	319 A	**18 h 15** 90 min	Apprentissage des 24 mouvements et Qi Gong.	**290.-** 260.-	**520.-** 470.-
Niveau intermédiaire	319 B	**19 h** 75 min	Qi Gong et apprentissage du Taiji, « style Wu », intermédiaire et avancé.	**260.-** 230.-	**470.-** 420.-
Niveau avancé	319 C	**19 h** 105 min	Qi Gong et apprentissage du Taiji « style Wu », intermédiaire et avancé. Apprentissage et pratique du sabre.	**320.-** 290.-	**570.-** 520.-
Maintien et bien-être SENIORS 15 cours par semestre P.-A. Lissner BOIS-CARAN	320	**Lundi** **17 h** 60 min	Tonification douce, amplitude et équilibre. Travailler la posture, raffermir la musculature, soulager les articulations et les douleurs dorsales, optimiser sa mobilité. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-

CUISINE

Dégustation des plats sur place ; brochure des recettes et nourriture comprises dans le prix.

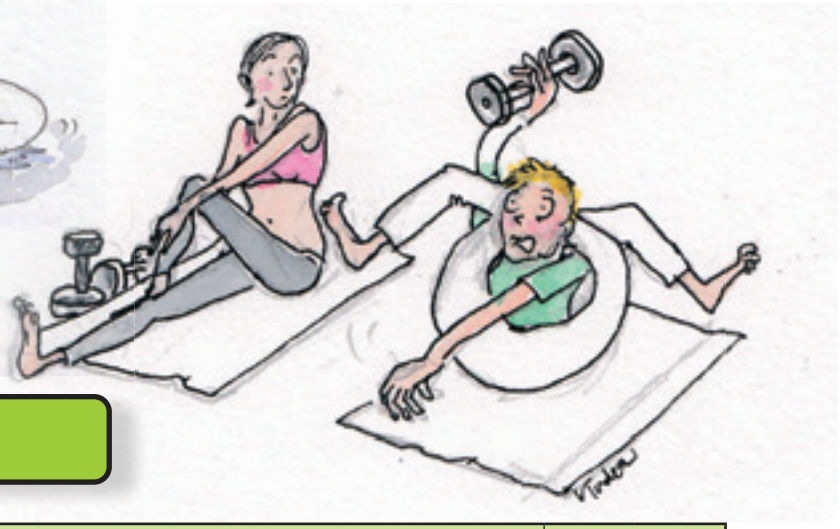
Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	**Jour, date** **Horaire** Durée	**Descriptif du cours**	**Tarif normal** Tarif réduit
Cuisine végétarienne 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	325	**Lundi** **18 h 15** 195 min	**Légumes anciens et de saison** Champignons ; betteraves diverses ; radis noir ; poires ; noisettes **Le cours a lieu le 28 septembre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**75.-**
Cuisine végétarienne 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	326	**Lundi** **18 h 15** 195 min	**Légumes anciens et de saison** Cerfeuil tubéreux ; tomates anciennes ; raifort ; lentilles ; framboises **Le cours a lieu le 5 octobre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**75.-**
Cuisine végétarienne 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	327	**Lundi** **18 h 15** 195 min	**Légumes de saison** Asperges blanches et vertes ; morilles ; ail des ours ; abricots ; etc. **Le cours a lieu le 7 juin.** *Délai d'inscription : 10 mai*	**75.-**
Conserves 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	328	**Mercredi** **18 h 15** 195 min	Diverses méthodes de conservation pour les fruits et légumes **Le cours a lieu le 30 septembre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**75.-**
Tapas ; bruschette ; verrines 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN		**Mardi** **18 h 15** 195 min	Un choix varié : légumes, poissons, charcuterie, fruits, etc.	
	329 A		**Le cours a lieu le 6 octobre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**75.-**
	329 A		**Le cours a lieu le 8 juin.** *Délai d'inscription : 10 mai*	**75.-**
Soupes d'hiver 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	330	**Lundi** **18 h 15** 195 min	Artichauts, betteraves ; Thaï Tom Yam ; champignons ; poireaux/chorizo. **Le cours a lieu le 12 octobre.** *Délai d'inscription : 14 septembre*	**70.-**
Cuisine libanaise 1 Atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	331	**Mardi** **18 h 15** 195 min	Boghda kebab (agneau / aubergines), baklagani (roulades d'aubergines aux noix), taboulé, riz oriental **Le cours a lieu le 27 octobre.** *Délai d'inscription : 28 septembre*	**75.-**
Cuisine libanaise 1 Atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	332	**Lundi** **18 h 15** 195 min	Kebbeh ; tabouleh ; houmous ; babaghanoush (caviar/aubergine) ; riz oriental **Le cours a lieu le 17 mai.** *Délai d'inscription : 19 avril*	**75.-**
Pains et pâtes 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	333	**Mercredi** **18 h 15** 195 min	Divers pains, focaccia, pâtes à gâteaux et pizza. **Le cours a lieu le 28 octobre.** *Délai d'inscription : 28 septembre*	**70.-**
Menu de fête 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	334	**Mardi** **18 h 15** 195 min	Foie gras ; filet mignon de veau aux morilles ; dessert. **Le cours a lieu le 17 novembre.** *Délai d'inscription : 19 octobre*	**85.-**
Biscuits de Noël 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	335	**Mercredi** **14 h** 195 min	Leckerlis, bruns de Bâle, miroirs, etc. **Le cours a lieu le 9 décembre.** *Délai d'inscription : 9 novembre*	**75.-**
Brunch 1 atelier E. Mesrobian BOIS-CARAN	336	**Mercredi** **18 h 15** 195 min	Préparation d'un buffet estival Un large choix de gourmandises salées et sucrées, boissons. **Le cours a lieu le 11 mai.** *Délai d'inscription : 12 avril*	**75.-**
Cuisiner un foie gras 1 atelier J. Favot BOIS-CARAN	337	**Mardi** **18 h 15** 180 min	Différentes techniques pour élaborer des terrines de foie gras de canard. Les participants emportent leurs terrines. **Le cours a lieu le 8 décembre.** *Délai d'inscription : 9 novembre*	**95.-**

LANGUES

L'inscription est annuelle, mais il y a la possibilité de payer le cours au début de chaque semestre. Une annulation au 2e semestre impliquera des frais.

14 cours par semestre

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Anglais Vrai débutant O. Hovhannisyan BOIS-CARAN	501	**Lundi** **17 h 15** 90 min	Un bon point de départ pour ceux qui ne connaissent pas l'anglais. Ce cours permet d'acquérir les bases de la langue pour comprendre et être compris en société.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Anglais Faux débutant O. Hovhannisyan BOIS-CARAN	502	**Lundi** **18 h 45** 90 min	Ce cours permet de perfectionner une aisance écrite et orale dans des contextes généraux et de développer les compétences nécessaires pour une communication dans la vie quotidienne ou professionnelle.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Anglais Pré-intermédiaire N. Pacurari BOIS-CARAN	503	**Mardi** **18 h 30** 90 min	Ce cours permet de perfectionner une aisance écrite et orale qui facilite une communication courante et professionnelle.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Anglais conversation F. Smart Faux débutant BOIS-CARAN	504	**Mercredi** **16 h 30** 90 min	Apprentissage de la langue dans la pratique quotidienne. Développer l'élocution, perfectionner l'accent et la grammaire.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Espagnol Débutant D. Bonna BOIS-CARAN		**Lundi** 90 min	Immersion progressive dans la langue de Cervantes grâce à l'apprentissage des principaux verbes et de leur conjugaison, de la formation de phrases (syntaxe) et du vocabulaire de base. L'accent est mis sur la conversation.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
	505 A	**17 h 15**			
	505 B	**18 h 45**			
Espagnol Intermédiaire D. Bonna BOIS-CARAN		**Mardi** 90 min	Révision et consolidation des bases acquises au niveau débutant. Développement théorique et pratique des connaissances linguistiques. L'accent est mis sur la conversation.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
	506 A	**17 h 15**			
	506 B	**18 h 45**			
Italien débutant A. Tozzi BOIS-CARAN	507	**Mercredi** **19 h** 90 min	Acquérir les bases nécessaires pour comprendre des messages simples et communiquer à l'aide de phrases courtes dans les situations de la vie quotidienne. Verbes au présent et introduction du passé. Expression orale favorisée.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Italien Faux débutant A. Tozzi BOIS-CARAN	508	**Mardi** **17 h** 90 min	Acquérir et renforcer les bases de grammaire et enrichir le vocabulaire afin de pouvoir communiquer de manière simple dans les situations de la vie quotidienne. Verbes au passé, futur et conditionnel. Expression orale favorisée.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Italien Pré-intermédiaire M.-L. Mastromarino BOIS-CARAN	509	**Mardi** **17 h** 90 min	Consolider les bases acquises et favoriser l'expression orale. Enrichissement lexical.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Italien Intermédiaire 1 A. Tozzi BOIS-CARAN	510	**Mardi** **18 h 45** 90 min	Consolidation et pratique des compétences acquises. Méthode interactive associant apports théoriques, échanges, simulations et mises en situation pour favoriser l'aisance et l'expression orale.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Italien Intermédiaire 2 M.-L. Mastromarino BOIS-CARAN	511	**Mardi** **18 h 30** 90 min	Ce cours permet de perfectionner une compétence à l'oral. Révision et consolidation de la grammaire. Utilisation du subjonctif sous toutes ses formes, concordance des temps.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Italien littérature et conversation Avancé M.-L. Mastromarino BOIS-CARAN	512	**Mercredi** **18 h** 90 min	Ce cours s'adresse aux personnes ayant une base solide de grammaire. L'accent est mis surtout sur l'expression orale et la compréhension. Lecture, écoute et discussion d'œuvres littéraires.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Russe Débutant K. Daniel-Zarin BOIS-CARAN	513	**Lundi** **18 h** 90 min	Initiation à la langue russe. Alphabet cyrillique, prononciation, accentuation tonique. Vocabulaire et grammaire de base (900 mots). Apprentissage de la lecture basé sur des textes simples. Conversation de base. Niveau A-A1.	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-
Russe Faux débutant K. Daniel-Zarin BOIS-CARAN	514	**Lundi** **19 h 30** 90 min	Ce cours développe l'apprentissage de la grammaire, du vocabulaire et met l'accent sur la conversation. Lecture de textes simples. Pré-requis : savoir lire en russe, connaître les trois temps des verbes et l'accusatif. Niveau A1	**295.-** 260.-	**530.-** 475.-



SPORT

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Badminton 15 cours par semestre L. Gothuey BOIS-CARAN	601	**Lundi** **18 h 30** 90 min	Initiation et perfectionnement. Matchs en double principalement. Pas de débutants au 2e semestre.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Gym-Fit Seniors 15 cours par semestre R. Rocca PRESINGE	602	**Mardi** **9 h 15** 60 min	Cours d'intensité moyenne, en musique. Échauffement debout : étirements, travail des bras et du dos. Puis, exercices au sol : abdos, jambes, fessiers. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Energy-Fit 15 cours par semestre C. Chollet		60 min	Le cours tout en un ! Après un échauffement, tonification dynamique du haut et du bas du corps debout, puis renforcement musculaire au sol, enfin étirement en douceur. Travail des muscles les plus profonds mais aussi des superficiels pour affiner et sculpter sa silhouette. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
BOIS-CARAN	603 A	**Lundi** **20 h**			
PUPLINGE	603 B	**Mercredi** **10 h**			
VANDŒUVRES	603 C	**Mercredi** **19 h 45**			
Tonification musculaire avec le ballon SWISS 15 cours par semestre C. Chollet PUPLINGE	604	**Mercredi** **9 h** 60 min	Cours complet et ludique de renforcement musculaire avec le ballon SWISS. Travail en profondeur, gainage, assouplissement. Chaque élève apporte son ballon (précisions données lors du 1er cours). Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Gym du dos avec le ballon SWISS 15 cours par semestre C. Chollet GY	605	**Jeudi** **9 h 30** 60 min	Ce cours propose des exercices visant à étirer, assouplir et renforcer le dos avec l'aide du ballon SWISS. Il stimule la coordination et la conscience du corps dans sa globalité. Ces exercices sont ludiques, adaptés à tous et doux pour le corps. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Gy-Gym Seniors 15 cours par semestre A. Parini GY	606	**Jeudi** **17 h** 60 min	Tonification, coordination, travail postural, étirements en musique, avec différents accessoires. Adapté aux seniors dynamiques et à la remise en forme. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Zumba Tous niveaux 14 cours par semestre ◇ M. Leber Guerra COLLONGE	607	**Mercredi** **17 h 45** 60 min	La Zumba allie danse et plaisir pour un cours plein d'énergie où l'on transpire de bien-être ! Voici comment faire du sport sans en avoir l'air !	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-

SPORT

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Zumba Gold Seniors 15 cours par semestre GY		60 min	Programme reprenant la formule de la Zumba (danse et fitness) à un rythme moins soutenu. Adapté aux débutants et aux seniors, pour une remise en forme.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
L. Purshouse	608 A	**Lundi 10 h 45**			
A. Parini	608 B	**Jeudi 16 h**			
Gym Pilates Niveau débutant 15 cours par semestre M. Cosandey PUPLINGE		**Jeudi** 60 min	Renforcement des muscles profonds du dos, des abdominaux et du plancher pelvien. Améliore posture, souplesse et équilibre. Exercices variés avec accessoires fournis (Magic Circle, élastique, petit ballon). Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
	609 A	**18 h 30**			
	609 B	**19 h 30**			
Gym Pilates Tous niveaux 15 cours par semestre		60 min	Renforcement des muscles profonds du dos, des abdominaux et du plancher pelvien. Améliore posture, souplesse et équilibre. Prévient ou soulage les problèmes de dos. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
I. Vialle COLLONGE	610 A	**Lundi 18 h**			
	610 B	**Lundi 19 h**			
I. Vialle CHOULEX	610 C	**Mercredi 17 h 45**			
M. Cosandey CALIFORNIE	610 D	**Lundi 18 h 45**			
	610 E	**Lundi 19 h 45**			
C. Chavez PRESINGE	610 F	**Mercredi 9 h**			
	610 G	**Mercredi 10 h**			
Power Pilates Niveau confirmé 15 cours par semestre A définir PUPLINGE	611	**Lundi** **10 h** 60 min	Cours intense, plus physique, pour les personnes ayant déjà pratiqué du Pilates. Renforcement musculaire, mobilité et stretching. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
Gym Pilates doux Seniors 14 cours par semestre ◈ I. Vialle BOIS-CARAN	612	**Mardi** **17 h 15** 60 min	Renforcement des muscles profonds du dos, des abdominaux et du plancher pelvien. Améliore posture, souplesse et équilibre. Prévient ou soulage les problèmes de dos. Prévoir un tapis de sol.	**215.-** 195.-	**385.-** 350.-
Gym Pilates doux Seniors 15 cours par semestre P. Bourquin COLLONGE		60 min	Renforcement des muscles profonds du dos, des abdominaux et du plancher pelvien. Améliore posture, souplesse et équilibre. Prévient ou soulage les problèmes de dos. Prévoir un tapis de sol.	**230.-** 210.-	**405.-** 375.-
	613 A	**Mercredi 9 h**			
	613 B	**Mercredi 10 h**			
Aquagym 15 cours par semestre F. Manent COLLONGE (Piscine EPI)		60 min	Aqualife : un mélange de diverses techniques dans l'eau.	**260.-** 230.-	**470.-** 420.-
	614 A	**Lundi 12 h 15**			
	614 B	**Jeudi 9 h 15**			
Nordic Walking Tous niveaux 15 cours par semestre C. Monforte RÉGION	615	**Mardi** **14 h** 90 min	Marche rapide avec bâtons pour tonifier le corps en douceur, ménage le dos et les articulations. Dépense énergétique accrue par rapport à la marche. Se pratique en plein air et par tous les temps. Bâtons fournis pour les premières leçons. 1er cours à Rouelbeau (Centre sportif de Meinier), puis divers lieux de rendez-vous.	**260.-** 230.-	**470.-** 420.-
Nordic Walking Seniors 15 cours par semestre C. Monforte RÉGION	616	**Mardi** **10 h 30** 90 min	Cours spécifiquement réservé aux seniors ou aux personnes reprenant une activité physique. Marche avec bâtons pour tonifier le corps en douceur. Se pratique en plein air et par tous les temps. Bâtons fournis pour les premières leçons. 1er cours à Rouelbeau (Centre sportif de Meinier), puis divers lieux de rendez-vous.	**260.-** 230.-	**470.-** 420.-

INFORMATIQUE

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Bien débuter avec votre PC 5 cours G. Litzistorf VESENAZ	401	**Lundi / jeudi** **17 h 30** 90 min	PC Windows 7 / 10. Configuration ; dossiers / documents ; internet / messagerie. **Les cours ont lieu les 28 septembre et 1, 5, 8 et 12 octobre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**145.-**	
Bien débuter avec votre MAC 5 cours G. Litzistorf VESENAZ		**Lundi / jeudi** **9 h 30** 90 min	Mac OS X, configuration ; dossiers / documents ; internet / messagerie.		
	402 A		**Les cours ont lieu les 28 septembre et 1, 5, 8 et 12 octobre.** *Délai d'inscription : 7 septembre*	**145.-**	
	402 B		**Les cours ont lieu les 22 et 25 février et les 1, 4, 8 mars.** *Délai d'inscription : 25 janvier*	**145.-**	
Sécurité sur internet **Tous niveaux** 2 cours G. Litzistorf VESENAZ	403	**Lundi / jeudi** **9 h 30** 90 min	Examen approfondi des divers aspects touchant à la sécurité sur internet pour les utilisateurs de MAC, PC, tablettes, Smartphones. **Les cours ont lieu les 2 et 5 novembre.** *Délai d'inscription : 5 octobre*	**90.-**	
Excel et autres tableurs **Niveau débutant** 4 cours G. Litzistorf VESENAZ		**Lundi / jeudi** 90 min	Principes de base du tableur Excel ou autres (Open Office, Libre Office), réalisation de feuilles de calcul diverses, exercices.		
	404 A	**9 h 30**	**Les cours ont lieu les 16, 19, 23 et 26 novembre.** *Délai d'inscription : 19 octobre*	**110.-**	
	404 B	**9 h 30**	**Les cours ont lieu les 15, 18, 22 et 25 mars.** *Délai d'inscription : 15 février*	**110.-**	
Album photos sur MAC 1 cours B. Vaney VESENAZ	405	**Mercredi** **9 h** 180 min	Apprendre à utiliser un logiciel permettant de réaliser un livre avec ses propres photos (vacances, anniversaire, etc.). **Le cours a lieu le 28 octobre.** *Délai d'inscription : 28 septembre*	**60.-**	
Album photos sur PC 1 cours B. Vaney VESENAZ	406	**Mercredi** **9 h** 180 min	Apprendre à utiliser un logiciel permettant de réaliser un livre avec ses propres photos (vacances, anniversaire, etc.). **Le cours a lieu le 4 novembre.** *Délai d'inscription : 5 octobre*	**60.-**	

VOILE

Initiation à la voile 2 cours par semaine sur 4 semaines B. Zurbrugg		8 x 120 min	Découvrir le bateau, apprendre les noms des parties du voilier, les nœuds. Apprendre les manœuvres de base; gréer, virer, empanner, les amures, les allures et les priorités.		
	701 A	**Lundi / mercredi** **18 h**	**Le cours débute le 14 septembre.** *Délai d'inscription : 31 août*	**385.-**	
	701 B		**Le cours débute le 3 mai.** *Délai d'inscription : 6 avril*	**385.-**	
	701 C	**Mardi / jeudi** **14 h**	**Le cours débute le 15 septembre.** *Délai d'inscription : 31 août*	**385.-**	
Préparation au permis lac 7 cours + permis			Maîtrise des techniques de l'initiation exigée. Maîtrises des manœuvres ; prise de ris, cape, triangle, prise de bouée, homme à la mer, navigation, sécurité, etc. Seule la préparation pratique est donnée et il est préférable de débuter le cours en ayant passé l'examen théorique.		
	702 A	**Mardi / jeudi** **18 h** 7 x 120 min	**Le cours débute le 15 septembre.** *Délai d'inscription : 31 août.*	**385.-**	
	702 B		**Le cours débute le 4 mai.** *Délai d'inscription : 6 avril*	**385.-**	

NATURE

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre / Année
Premiers pas en apiculture 2 cours théoriques + 6 matinées C. Schulz BOIS-CARAN + RÉGION	801	**Mardi** **19 h** 120 min	**Cours théoriques :** bases de l'apiculture. **Les cours ont lieu les mardis 9 et 23 février.**	**380.-**
		Samedi ou dimanche de mars à septembre (excepté juillet)	**Sur le terrain :** Visites de ruches et apprentissage des gestes de l'apiculture : organisation d'un rucher, récolte du miel, soin aux colonies et traitements contre le varroa. *Délai d'inscription : 4 janvier*	
Jardiner au naturel 6 cours C. Schulz PRESINGE	802	**Jeudi** **18 h 30** 120 min	Avoir une approche naturelle et bio du jardin : avoir les deux pieds dans la pratique avec des réalisations sur le terrain. Techniques de compostage, bases théoriques sur la vie du sol, fertilisation, irrigation. **En principe, le cours a lieu toutes les deux semaines à partir du jeudi 15 avril.** *Délai d'inscription : 15 mars*	**180.-**
Ateliers 100 % naturel 1 atelier E. Velasco BOIS-CARAN		**Mardi**	Voici une série d'ateliers pour apprendre à confectionner ses propres remèdes, produits de soin et de nettoyage 100 % naturel. De quoi être autonome avec ses produits du quotidien tout en respectant l'environnement et en limitant ses déchets. Les ingrédients utilisés sont simples, naturels, issus de l'agriculture biologique et de proximité dans la mesure du possible. La plupart des contenants sont en verre et réutilisables. Lors de chaque atelier, le matériel de fabrication et les matières premières sont fournis. Chaque participant repart avec une petite fiche théorique, la recette de la préparation et le produit élaboré. Les ateliers de niveau 2 s'adressent aux personnes ayant participé en 2019 ou 2020 à l'atelier de niveau 1 correspondant.	
Savon **Niveau 1**	803 A	**24 novembre** **17 h 15** 120 min	Fabrication d'un savon solide type «savon de Marseille» avec des huiles végétales de qualité et locales (huile de tournesol) ou presque (huile d'olive). *Délai d'inscription : 26 octobre*	**40.-**
Savon **Niveau 2**	803 B	**24 novembre** **19 h 30** 120 min	Fabrication du même type de savon que dans le niveau 1, avec un accent mis particulièrement sur la couleur et la texture du savon. *Délai d'inscription : 26 octobre*	**40.-**
Baumes **Niveau 1**	803 C	**1er décembre** **17 h 15** 120 min	Fabrication d'un bâton à lèvres et d'un baume pour les mains et le visage à utiliser au quotidien. *Délai d'inscription : 2 novembre*	**40.-**
Baumes **Niveau 2**	803 D	**1er décembre** **19 h30** 120 min	Fabrication d'une crème type « cold cream ». Plus précis, plus long, plus délicat que la fabrication d'un baume. Texture plus onctueuse et moins grasse que le baume. *Délai d'inscription : 2 novembre*	**40.-**
Déodorant et dentifrice **Niveau 1**	803 E	**8 décembre** **17 h 15** 120 min	Fabrication d'un déodorant solide à utiliser comme une crème et d'un dentifrice en pâte à l'argile. *Délai d'inscription : 9 novembre*	**40.-**
Déodorant et dentifrice **Niveau 2**	803 F	**8 décembre** **19 h 30** 120 min	Variante de fabrication de déodorant, solide et liquide. Préparation de dentifrice à base de plantes broyées à la main par les participants. *Délai d'inscription : 9 novembre*	**40.-**
Cadeaux de Noël	803 G	**15 décembre** **17 h 15** 180 min	Fabrication d'une dizaine de petits baumes différents à offrir à son entourage lors des fêtes de fin d'année. *Délai d'inscription : 16 novembre*	**80.-**
Produits ménagers	803 H	**23 février** **17 h 15** 120 min	Fabrication d'une lessive liquide et d'un liquide vaisselle à base de produits simples et naturels. *Délai d'inscription : 25 janvier*	**40.-**

NATURE

Cours, niveau Nb de cours par semestre ou année Enseignant, lieu	N° de Cours	Jour, date Horaire Durée	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif réduit Semestre	Année
Remèdes naturels	803 I	**23 février** **19 h 30** 120 min	Fabrication de sirop pour la gorge à partir de plantes de chez nous et de « vinaigre des 4 voleurs », potion antiseptique renommée par sa légende et pour son efficacité. *Délai d'inscription : 25 janvier*	**40.-**	
Produits de soin pour les femmes	803 J	**2 mars** **17 h 15** 120 min	Fabrication d'ovules pour les infections vaginales et préparation de tisanes pour les douleurs du cycle menstruel. *Délai d'inscription : 1er février*	**40.-**	
Produits de soin pour les nourrissons	803 K	**2 mars** **19 h 30** 120 min	Fabrication de liniment et de crème à l'oxyde de zinc pour entretenir et protéger la peau des tout-petits. *Délai d'inscription : 1er février*	**40.-**	
Distillation de plantes	803 L	**9 mars** **17 h 15** 180 min	Démonstration d'une distillation à la vapeur d'eau de plantes locales dans le but d'obtenir de l'eau florale et de l'huile essentielle. *Délai d'inscription : 8 février*	**50.-**	
Macérât huileux	803 M	**16 mars** **17 h 15** 120 min	Préparation de macération de plantes dans de l'huile végétale à utiliser pour le soin du corps. Quelles huiles et quelles plantes pour quel usage. *Délai d'inscription : 15 février*	**40.-**	
Teinture-mère	803 N	**16 mars** **19 h 30** 120 min	Fabrication de teinture-mère, mélange de plantes et d'alcool. Explications sur l'usage et concentration des teintures-mère. *Délai d'inscription : 15 février*	**40.-**	
Sorties découvertes **Niveau facile** 8 sorties - annuel L. Bourquin & C. Schulz RÉGION	804	**Samedi** journée	• 3 sorties randonnées découvertes dans la région genevoise. • 2 sorties raquettes à la découverte du Chablais. • 1 sortie nocturne (pleine lune) en raquettes. • 2 sorties printanières : - Découverte de plantes comestibles et apéritif nature. - « Explosion de vie au printemps ». **Chaque 2e samedi du mois, d'octobre à mai.**	**400.-**	
Vallée d'Aoste Refuge Deffeyes **Niveau confirmé** 1 week-end C. Schulz	805 A	**5 et 6 septembre**	Le refuge Deffeyez se trouve au bord d'un vaste vallon qui le sépare du bas du glacier du Ruitor, septième plus grand glacier d'Italie. Au cours de la montée, les vues panoramiques sur la vallée de la Thuile avec le Mont-Blanc en toile de fond ne manquent pas. Cascades, mélèzes, vieilles chapelles et panoramas grandioses au programme (5-6 heures, env. 1000 m de dénivelé). *Délai d'inscription : 31 août*	**240.-**	
La Tête de Bostan et ses secrets **Niveau moyen** 1 week-end L. Bourquin	805 B	**19 et 20 septembre**	En plein cœur du Geopark Chablais, partir à la découverte de l'incroyable richesse géologique, faunistique et botanique de la Tête de Bostan. Nuitée en refuge gardienné simple. *Délai d'inscription : 7 septembre*	**240.-**	
Un soir, une plante 4 cours L. Bourquin BOIS-CARAN	806	**Jeudi** **19 h** 90 min	Plantain, ortie, pissenlit ou encore ail des ours, découvrir en 4 soirées les vertus extraordinaires de ces 4 plantes en apparence ordinaires. Dégustation et recettes à emporter. **Les cours ont lieu les 15, 22, 29 avril et 6 mai.** *Délai d'inscription : 15 mars*	**90.-**	
Cuisine botanique **Niveau facile** 1 journée L. Bourquin CAMPAGNE GENEVOISE	807	**Samedi 1er mai**	Plantes sauvages à croquer. Promenade à l'affût des plantes qui régalent de leur goût nouveau et confection d'un repas avec la cueillette du jour. *Délai d'inscription : 29 mars*	**60.-**	
Atelier autour du safran 1 cours C. Gabriel GY	808	**Octobre** Diverses dates à choix **9 h** 150 min	Atelier sur le thème du safran, cueillette et émondage de la fleur. Les participants repartent avec une dosette de safran et un petit dossier thématique. Procédure d'inscription : 1) Adresser un bulletin à Communes-École (en ligne ou par courrier postal) ; 2) Choisir, dès fin septembre - début octobre sur l'agenda mis en ligne, la date de l'atelier qui vous convient, à l'adresse suivante : **www.petitsfruitsdumarais.ch/atelier-safran**	**60.-**	

CONDITIONS GÉNÉRALES

Participants : toute personne âgée de 16 ans et plus, sans obligation d'habiter les communes membres ou le canton de Genève.

Ouverture des cours : l'ACE se réserve le droit de ne pas ouvrir les cours qui ne comportent pas suffisamment d'inscriptions. Un cours ouvert ne sera pas interrompu en cours de semestre, mais il n'est pas forcément reconduit au second semestre. Elle se réserve le droit de modifier la durée d'un cours, le jour ou l'horaire, de regrouper des classes ou de proposer une surtaxe.

Inscription : l'inscription pour les cours se fait au moyen du bulletin situé en dernière page du programme ou avec celui se trouvant sur le site Internet (pas d'inscription par téléphone). Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Pour les cours de langue, l'inscription est annuelle. Pour cette raison, une annulation au 2e semestre impliquera des frais à hauteur de CHF 50.-.

Confirmation d'inscription : une confirmation écrite est envoyée dans la semaine qui précède le début des cours.

Paiement : le paiement doit se faire au moyen du BV annexé à la facture, et ceci au plus tard lors de la 1re semaine de cours. En cas de paiement tardif, des frais de rappels sont perçus.

Le non-paiement de l'écolage ne sera pas considéré comme une annulation de l'inscription.

Inscription hors délai : au nombre de cours suivis, il sera ajouté la somme de CHF 30.-.

Abandon : sur présentation d'un certificat médical, le solde des cours sera remboursé en cas d'interruption définitive. Dans ce cas, les frais d'annulation s'élèvent à CHF 30.-.

Absences : pour le bon déroulement des séances, le participant s'efforce de fréquenter régulièrement les cours et d'avertir son enseignant de toute absence. Le non-suivi des cours n'est pas considéré comme une annulation d'inscription et les cours non suivis ne sont pas remboursés.

Assurances : chaque participant doit disposer d'assurances RC et accidents suffisantes. Communes-École ne dispose d'aucune assurance complémentaire.

Modification du programme et des prix : l'administration se réserve le droit de procéder à des modifications de programme, des prix ainsi que des conditions générales.

Membres : toute personne intéressée peut devenir membre de l'Association et peut participer à l'Assemblée Générale qui se tient au mois de novembre. Une cotisation de CHF 30.- est demandée.

Annulation : toute annulation d'inscription génère des formalités administratives. Elle doit être annoncée impérativement par courrier ou courriel à l'administration de l'ACE.

- Si l'annulation est reçue avant le début du cours, une taxe de CHF 30.- est perçue.
- Si l'annulation est reçue après le début des cours, l'écolage est dû.

Fait foi la date de réception de l'annulation à l'administration de Communes-École.

PRIX & TARIFS DES COURS

Paiement par semestre : sauf indication contraire, le tarif indiqué est le prix pour la période de cours, il ne comprend pas les supports de cours, ni le matériel.

Paiement annuel : il permet de bénéficier d'une réduction (environ 10%). Ce type de paiement n'autorise pas à changer de cours.

Rabais et réductions : les habitants des communes membres bénéficient **d'un tarif réduit** en raison de la subvention versée par leur commune. Une réduction supplémentaire peut être accordée aux personnes bénéficiant de l'AVS, de l'AI ou du chômage, ainsi qu'aux étudiants, sur présentation d'un justificatif.

Tarif unique : aucun rabais n'est accordé sur les tarifs uniques.

BULLETIN D'INSCRIPTION

ou possibilité de s'inscrire sur le site internet www.communes-ecole.ch

NOM DU COURS : .....

NUMÉRO :

Je m'inscris pour :
(ne cocher qu'une seule case)
❏ le 1er semestre
❏ le 2e semestre
❏ l'année
❏ autre période

PRIX CHF: .....
❏ normal
❏ réduit *(habitant commune-membre)*

RABAIS *(cocher ce qui convient)*
❏ AVS
Date de naissance *(champ obligatoire)* : ...../...../..... (jj/mm/aaaa)
❏ AI *
❏ chômage *
❏ Etudiant *
**Prière de fournir une pièce justificative*

❏ **MADAME** ❏ **MONSIEUR**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

Rue : .....N° :.....

N° postal : ..... Localité : .....

Commune politique *(si différente de la localité)* :

.....

Adresse électronique : .....

Tél. fixe : .....

Tél. mobile : .....

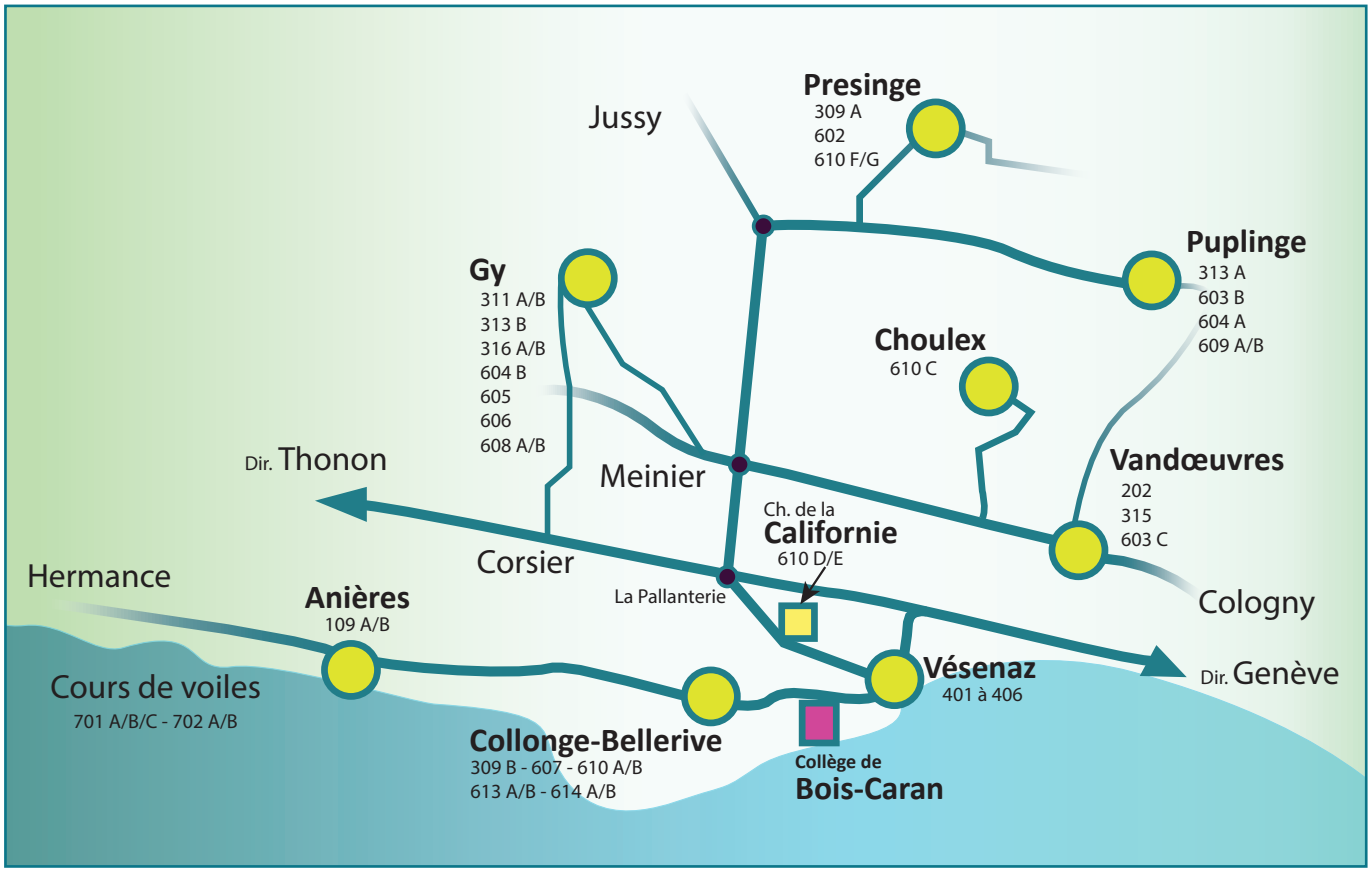
Date : .....
Signature *(pour les mineurs : répondant légal)* :

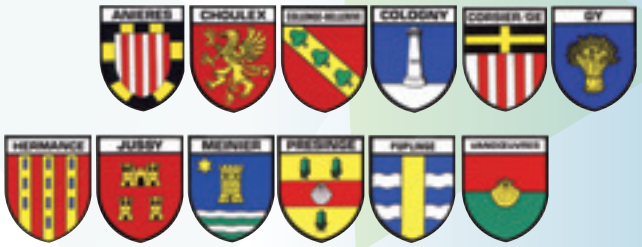
Par sa signature, le participant (ou son représentant légal) déclare avoir pris connaissance des conditions générales ci-jointes et les accepte.

❏ **Je souhaite devenir membre de soutien pour la somme de CHF 30.-**

BULLETIN D'INSCRIPTION À RENVOYER PAR POSTE : AFFRANCHIR, PLIER EN DEUX ET SCOTCHER LÉGÈREMENT

PLAN DE LOCALISATION DES COURS





Affranchir
S.V.P

Scotcher S.V.P

à plier

Scotch

www.communes-ecole.ch

COMMUNES-ÉCOLE
Collège de Bois-Caran
Ch. Bois-Caran 40
1245 Collonge-Bellerive