

Langues/Culture/Informatique
Sprachen/Kultur/Informatik

VALORISER • APPROFONDIR

ALACTRA PROGRAMME

2025/2026

Collège de Volgselsheim

DÉBUTANT

ANFÄNGER

ÉLÉMENTAIRE

ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

INTERMÉDIAIRE

ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

AVANCÉ

FORTGESCHRITTENE

APPRENDRE •

“Ill-Rhin”

Volgselsheim

Breisach

LA
LC
TRA

V
H
S

RÉUSSIR À L'ORAL

Prenez la parole avec confiance : cultivez votre aisance à l'oral.

S'exprimer clairement, capter l'attention, transmettre ses idées avec conviction... la prise de parole en public est une compétence précieuse dans de nombreux domaines de la vie personnelle, scolaire ou professionnelle. Pourtant, elle peut être source de stress ou d'inconfort.

Les cours dédiés à la réussite à l'oral vous accompagnent pour développer votre aisance, votre présence, et votre confiance en vous. À travers des exercices pratiques, des mises en situation, des techniques de respiration et de diction, vous apprendrez à structurer votre discours, gérer votre trac, poser votre voix et affirmer votre message.

20401 – Jeudi 18h30 – 20h30 Tarif : 65 €/10 séances

TRICOT INITIATION

Dans cet atelier, vous apprendrez les techniques de base du tricot, nécessaires pour vous permettre de réaliser vos premiers ouvrages (bonnet, foulard, moufles...etc.) mais aussi des gestes plus techniques pour parvenir à créer vos pulls, cardigans, chaussettes... Nous explorerons ensemble les différentes matières, l'infinité de points et partagerons des moments créatifs et conviviaux. Nous aborderons aussi le tricot droit et circulaire, l'intarsia, les torsades, les augmentations, les côtes. etc...

20901 - Lundi 19h – 20h30, Tarif : 90 €/15 séances

HOLISTIQUE ET ÉNERGETIQUE

Maïeusthésie – Faites la paix avec vous-même

Reiki – Harmonisez vos énergies ou celles de votre domicile

Tarots – Prenez conscience de vos blocages et entre en actions

30101 – Jeudi 18h30 – 20h, Tarif : 65 €/10 séances

PSYCHOLOGIE - GESTION DES ÉMOTIONS

L'atelier sur la gestion des émotions est un espace sécurisé et bienveillant où les participants peuvent explorer et comprendre leurs émotions de manière profonde. À travers une série d'exercices interactifs, de discussions guidées et de techniques pratiques, les participants apprennent à reconnaître, accueillir et réguler leurs émotions de manière saine et constructive.

30102 – Lundi 19h – 21h30, Tarif : 65 €/10 séances

CHANTS EN DIALECTE ALSACIEN

Des chants traditionnels seront lus et traduits avant d'être chantés

40811 – Jeudi 20h – 21h30, Tarif : 65 €/10 séances

CULTIVER SA MÉMOIRE

Cet atelier s'adresse aux personnes voulant travailler à partir d'exercices simples, pour entretenir et faire évoluer leur mémoire. Après discussion sur des éléments généraux, le groupe travaillera sur l'attention, l'organisation, l'orientation, l'imagination, l'intérêt, en utilisant différents supports (langage, dessin, schéma, tableau ...).

30101 – Lundi 19h – 20h30 Tarif : 80 €/15 séances

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Pour comprendre cette nouvelle forme d'intelligence créée par l'Homme mais qui risque de le dépasser. Les 4 stades de l'Intelligence Artificielle (IA) – Quels sont les impacts de l'IA dans notre vie quotidienne ? Quels sont les bouleversements que l'IA va provoquer dans l'économie, dans le monde du travail ? Peut-on tout soumettre à l'IA ? Quelles sont ses limites et ses dangers ? Le cours se propose de donner une vision simple et accessible de cette nouvelle forme d'intelligence et, surtout, de nous questionner afin de nous y préparer.

10201 - Jeudi 18h – 19h30, Tarif : 50 €/8 séances

MYCOLOGIE

Ce cours, destiné aux débutants, a pour objectif la connaissance et la détermination des champignons les plus courants, mais pas uniquement pour leur comestibilité. Après une séance d'introduction en salle, vous participerez des sorties en forêt et des séances en salle.

20701 – Mardi 18h30 – 20h, Tarif : 65 €/10 séances

Alactra vous propose les niveaux suivants :

- niveau 1 :** débutant, vous n'avez aucune connaissance de langue ;
- niveau 2 :** élémentaire, communiquer simplement dans des situations connues de la vie;
- niveau 3 :** intermédiaire, s'exprimer plus librement dans diverses situations de la vie quotidienne et professionnelle ;
- niveau 4 :** avancé, exprimer avec une certaine aisance, des idées, des sentiments, des expériences personnelles et professionnelles.

Référence du cours, horaire, tarifs

ALLEMAND

Niveau 1	40401 – Mardi	18h30 – 20h00
Niveau 2	40402 – Mercredi	18h30 – 20h00
Niveau 3	40403 – Jeudi	18h30 – 20h00
Niveau 4	40404 – Lundi	18h30 – 20h00

Tarif : 90 € / 20 séances

ANGLAIS

Niveau 1	40601 – Mardi	17h00 – 18h30
Niveau 2	40602 – Mardi	20h00 – 21h30
Niveau 3	40603 – Mardi	18h30 – 20h00

Tarif : 90 € / 20 séances

ESPAGNOL

Niveau 1	42201 – Jeudi	18h00 – 19h30
Niveau 2	42202 – Jeudi	19h30 – 21h00

Tarif : 90 € / 20 séances

ITALIEN

Niveau 1	40901 – Jeudi	20h00 – 21h30
Niveau 2	40902 – Jeudi	18h30 – 20h00

Tarif : 90 € / 20 séances

Début des cours après le 15 septembre sur convocation.

D'autres cours que ceux proposés pourront avoir lieu en cas de demandes suffisantes.

Alactra bietet Ihnen folgende Niveaus an :

Niveau 1 : Anfänger, ohne Vorkenntnisse ;

Niveau 2 : Anfänger mit Vorkenntnissen, Sie verstehen einige gebräuchliche Redewendungen ;

Niveau 3 : Anfänger mit Vorkenntnissen, Sie sprechen leicht in Alltagssituationen ;

Niveau 4 : Fortgeschrittene, Meinungsaustausch und Diskussion über verschiedene Themen.

FRANZÖSISCH FÜR DEUTSCHE

Kursnummer, Termine, Gebühr

Niveau 1	40801 – Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr
Niveau 2	40802 – Montag	18.30 – 20.00 Uhr
	40803 – Montag	20.00 – 21.30 Uhr
Niveau 3	40804 – Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr
Niveau 4	40805 – Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühr : 90 € / 20 Wochen

Die Kurse beginnen ab dem 15. September.

Die Anmeldungen werden schriftlich benachrichtigt.

INFORMATIQUE

50101 - L'informatique débutant

50102 - Bureautique collaborative

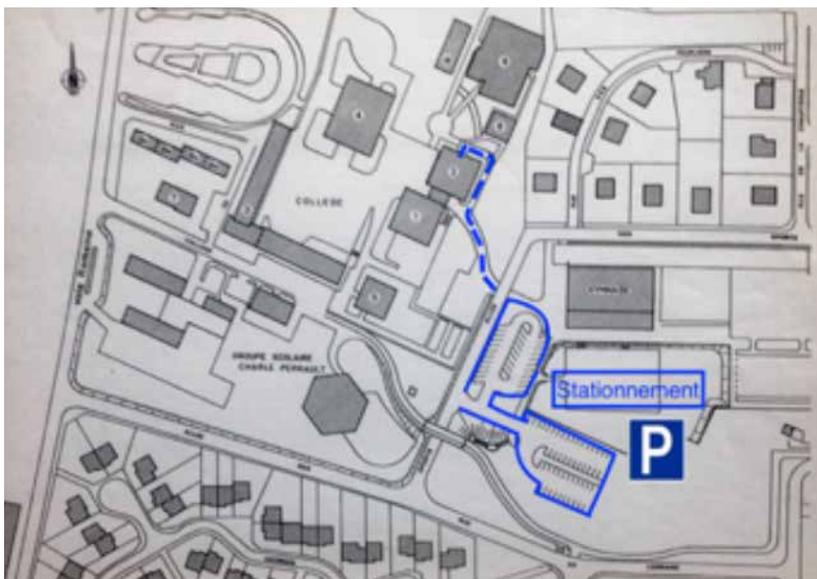
50103 - Photo numérique : prise de vue et post-production

50104 - Programmation : de la création d'un jeu à la robotique

50105 - Maîtrisez votre iPad

Jours et horaires à définir

Tarif : 94 € / 10 séances



CONDITIONS GÉNÉRALES

1. Aucune inscription ne sera effective sans paiement préalable et sans inscription écrite au moyen du talon-réponse.
2. La cotisation annuelle de membre est de **6 €**, obligatoire pour toute inscription.
3. L'inscription pourra être remboursée dans les cas suivants :
 - annulation du cours par manque d'effectif,
 - sur demande écrite et motivée du participant au plus tard avant le deuxième cours ; une participation de **8 €** sera retenue dans ce cas.
4. Un changement de niveau pourra être effectué entre les deux premiers cours.
5. Une confirmation de l'inscription sera envoyée au plus tard trois jours avant le début des cours aux personnes ayant confirmé leur inscription (voir point 1.)
6. **ALACTRA** se réserve la possibilité de modifier les jours, heures et tarifs des cours proposés, en fonction du nombre d'inscriptions ou en cas de force majeure. Dans cette éventualité, les participants concernés seront tenues informés.
7. Une facture concernant l'inscription et une attestation de présence pourront être délivrées sur demande écrite de l'intéressé.

**APPRENDRE
VALORISER
APPROFONDIR**

au Collège de Volgelsheim

Pour tous renseignements, vous pouvez téléphoner au **03 89 72 81 03**

Talon d'inscription / Anmeldeformular à renvoyer à / schicken an

ALACTRA

Collège Robert Schuman - 68600 VOLGELSHEIM

avant le / vor dem 9 septembre 2025
après avoir impérativement lu les conditions générales page 6

M.-M^{me}-M^{elle} (*) Nom.....

Prénom Né(e) le

Adresse

Téléphone (privé/bureau) :

Email :

(Indispensable pour pouvoir vous joindre)

(*) rayer les mentions inutiles

Je souhaite m'inscrire au cours / ich melde mich an :

Réf./Kurs Nr. : Descriptif/Titel :

Montant du cours/Kursgebühr : €

Cotisation annuelle de membre/Mitgliedsbeitrag : 6 €

Total/Gesamtbetrag : €

à régler par chèque à l'ordre de l'ALACTRA/anbei mein Scheck an ALACTRA

J'atteste par la présente avoir pris connaissance des conditions générales se rapportant à mon inscription.

Hiermit bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für meine Anmeldung gelesen habe.

Signature obligatoire/Obligatorische Unterschrift :

L'ALACTRA

*est en mesure
de vous proposer
cette facilité pour
l'enseignement des
langues grâce :*

Communauté de Communes Alsace Rhin-Brisach



*avec le soutien de M. Joseph KAMMERER,
Conseiller Départemental du Canton d'Ensisheim*

*au concours de la VOLKSHOCHSCHULE de
Breisach am Rhein, dans le cadre de
l'échange Franco-Allemand*