

Langues/Culture/Informatique
Sprachen/Kultur/Informatik

VALORISER • APPROFONDIR

ALACTRA

PROGRAMME
2026/2027

Collège de Volgelsheim

DÉBUTANT

ANFÄNGER

ÉLÉMENTAIRE

ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

INTERMÉDIAIRE

ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

AVANCÉ

FORTGESCHRITTENE

APPRENDRE •

“Ill-Rhin”

Volgelsheim

Breisach

LA
CTRA

V
H
S

ATELIERS MICRO-MACRAMÉ

Découvrez le micro-macramé, une technique artisanale de nouage du fil permettant de réaliser des bijoux simples et personnalisés. Ces ateliers accessibles aux débutants à partir de 12 ans proposent un moment créatif et convivial autour de l'apprentissage des gestes de base et de la réalisation de créations faites main.

Les ateliers sont proposés : en séance découverte unique autour de la création d'un bracelet ou sous forme d'un cycle de 5 séances permettant une progression technique et la réalisation de plusieurs créations.

Une participation aux frais de matériel sera demandée et réglée directement auprès de l'intervenante.

20901 – Lundi ou Jeudi 18h30 – 21H *Tarif : 13 €/1 séance - 65 €/5 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...

20902 - Lundi 19h – 20h30, Tarif : 90 €/15 séances

ART DU CONTE - SAVOIR RACONTER UNE HISTOIRE - TOUS NIVEAUX

Vous êtes enseignant, animateur ou proches des enfants et vous avez envie d'apprendre à leur conter des histoires ? Venez découvrir le répertoire des contes, leurs caractéristiques, des techniques de mémorisation et de mise en scène. Objectifs : Apprendre à utiliser son corps et sa voix, Capter l'attention, Faire exister un personnage ou un récit, Mémoriser un conte pour le restituer de manière vivante.

20401 – Jeudi 20h – 21h30 *Tarif : 65 €/10 séances*

ECRIRE SON JOURNAL : LIBERTÉ DE L'INVENTION ET EXPRESSION DE SOI

On s'amusera à (re)découvrir des formes et des œuvres littéraires ou artistiques susceptibles d'offrir des approches tantôt directes tantôt indirectes de l'écriture de soi et de l'autre.

Entre recherche d'authenticité, fantaisie et jeux de masques, l'écriture autobiographique, parfois désignée également comme une écriture de « l'autofiction », permettra alors aux participants de s'improviser comme des explorateurs d'un genre particulier, petits défis d'écriture et échanges leur permettant de partir à la découverte d'eux-mêmes et des autres.

Le fil directeur de cet atelier sera double : création d'un journal (ce dernier prenant la forme d'un kaléidoscope ou de fragments) mais aussi création tout court, l'écriture de soi et du monde prenant une forme souvent décalée, ouverte et souple.

20402 – Mardi 18h – 19h30 *Tarif : 90 €/15 séances*

CHANTS EN DIALECTE ALSACIEN

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

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

LE CORPS QUI PARLE

Le corps qui parle... parlons-en.

Qu'est-ce que je ressens quand quelque chose me blesse ou me pèse ? Comment exprimer au plus juste les émotions qui me traversent ? Et lorsque c'est l'autre qui vit une épreuve, suis-je affecté.e aussi ?

Cet atelier exploratoire est un espace de dialogue créatif et intergénérationnel autour des émotions liées au corps. A travers des moyens simples - des mots aux griffonnages, de dessins non intentionnels à des gestes créatifs volontaires - la question du corps et de ses traversées émotionnelles sera abordée. Une démarche personnelle sera encouragée au-delà du dialogue.

Dessin, écriture, gestes, respiration, attention portée aux mouvements de la main, du bras...

Cette approche créative, non professionnelle et délibérément très peu technique, servira d'exutoire aux sensations difficiles, et proposera un espace d'expression accessible.

30101 – Lundi 19h – 20h30, *Tarif : 90 €/15 séances*

NATUROPATHIE - ALIMENTATION, VOTRE PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Manger mieux sans se compliquer la vie, est-ce possible ?

Dans ce cours, nous remettrons du calme et de la clarté dans l'alimentation. Comment composer des repas simples ? Comment lire une étiquette sans s'y perdre ? Comment faire des choix adaptés à son rythme et à ses contraintes ? Pas de régime, pas de perfection : seulement des repères fiables, du bon sens et des outils concrets pour retrouver confiance dans son assiette. Un cours vivant, accessible et rassurant, pour se nourrir avec plus de sérénité. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

30501 – Jeudi 20h – 21h30, *Tarif : 65 €/10 séances*

RECHERCHE GÉNÉALOGIQUE

Ce cours d'initiation à la généalogie en Alsace s'adresse aux débutants ainsi qu'aux chercheurs bloqués par des difficultés méthodologiques ou linguistiques. Il enseigne les bases de la recherche, de l'organisation et de la présentation des données familiales. L'accent est mis sur l'étude de l'état civil, des registres paroissiaux et des sources spécifiques à l'histoire et aux particularités de cette région. Enfin, il fournit des notions clés pour déchiffrer les actes rédigés en latin, en allemand ou en ancienne graphie.

10601 – Lundi 18h – 19h30, *Tarif : 50 €/8 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.

Référence du cours, horaire, tarifs

ALLEMAND

Niveau 1	40401 – Jeudi	20h00 – 21h30
Niveau 2	40402 – Mercredi	18h30 – 20h00
	40403 – Jeudi	18h30 – 20h00
Niveau 3	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 14 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, Meinungs austausch 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
	40804 – Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr
Niveau 3	40805 – Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr
Niveau 4	40805 – Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühr : 90 € / 20 Wochen

Die Kurse beginnen ab dem 14. September.

Die Anmeldungen werden schriftlich benachrichtigt.

INFORMATIQUE

50101 - L'informatique débutant

50102 - Bureautique collaborative

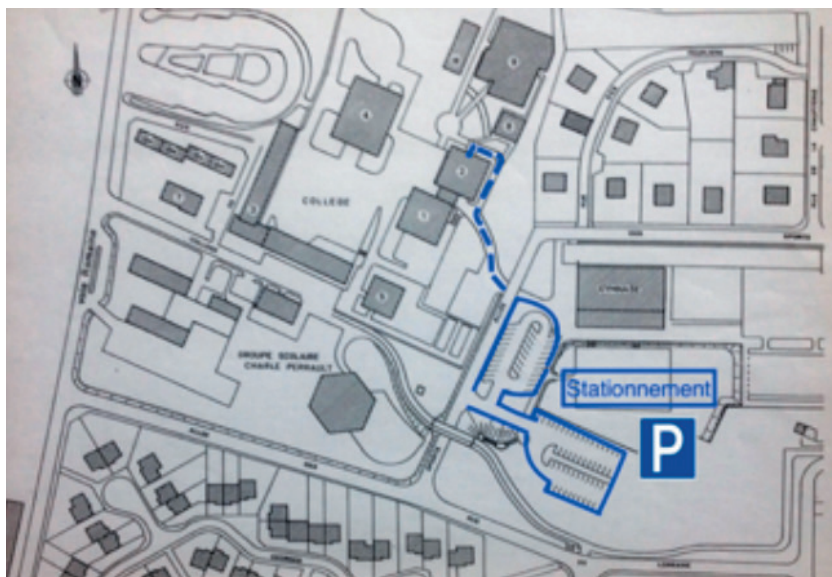
50103 - Photo numérique : prise de vue et post-production

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 tenus 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 8 septembre 2026
après avoir impérativement lu les conditions générales page 6

M.-M^{me}-M^{lle} (*) 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*