



# Club **LA CARÈNE**

**À PUTEAUX**

**2021-2022**

Pour les filles du CM1 à la Terminale

Pré-club: 5-7ans

[www.lacarene.org](http://www.lacarene.org)





# sommaire



## PRÉSENTATION ET ACTIVITÉS

Présentation du Club .....	1-2
Pré-Club (5-7ans) .....	3
Niveau 1 (CM1-CM2) .....	3
Niveau 2 (6ème-5ème) .....	3
Niveau 3 (4ème-3ème) .....	3-4
Lycéennes .....	5

## LES WEEK-ENDS ET SÉJOURS

Séjours collégiennes .....	4
Séjours lycéennes .....	6-7

# Le Club La Carène c'est ...

## S'AMUSER

Des activités de loisirs variées, adaptées à chaque âge: sport, couture, ateliers DIY, pâtisseries, sorties culturelles.



## ÉTUDIER

Avant chaque activité, un moment d'étude est prévu. Des week-ends ou séjours d'étude sont aussi organisés et du soutien scolaire.

## SE DONNER

Visite à des personnes âgées une fois par mois pour développer le sens du don de soi et de la solidarité.

## SE CONSTRUIRE

Le tutorat en lien avec les parents : suivi personnalisé confié à une animatrice du Club.

C'est une aide pour mieux se connaître et grandir dans la foi.

## RENFORCER SA FOI

Des temps de prière et de formation chrétienne.

Une association "Jeunesse Éducation Loisirs" (AJEL), créée et gérée par des parents.

Une formation chrétienne confiée à l'Opus Dei, institution de l'Église catholique fondée en 1928 par Saint Josémaria.

Sa mission est d'aider chacun à trouver le Christ dans la vie ordinaire, dans le travail, la vie de famille et dans toutes les autres activités.

**Les activités spirituelles proposées au Club sont:**

- Des **causeries**, bref exposé sur un sujet (amitié, loyauté, travail bien fait, esprit de service, sincérité, confession, ...)
- Des **méditations** prêchées par l'aumônier dans la chapelle du Club qui aident chacune à faire grandir son amitié avec Dieu.
- Des cours de **catéchisme**.

Pour en savoir plus: [www.opusdei.fr](http://www.opusdei.fr)





# Les **COLLÉGIENNES**

les mercredis de 13h30 à 17h  
la séance est adaptée à chaque niveau



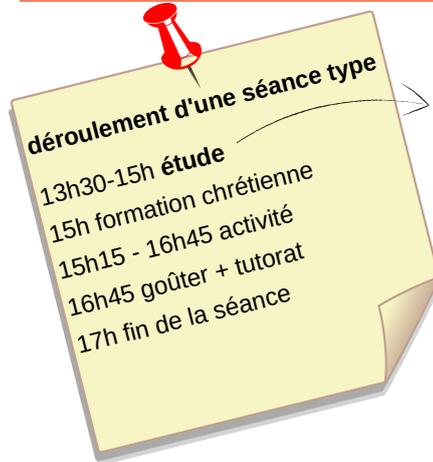
Pré-Club: 5-7ans

"La Carène-Junior" **Un samedi par mois de 15h à 16h30.**  
16 oct/ 13 nov/ 11 déc/ 15 janv/ 12 févr/ 26 mars/ 9 avril/ 21 mai.  
fête du club mercredi 15 juin.

NIVEAU 1 : CM1-CM2

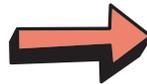
NIVEAU 2: 6ÈME-5ÈME

NIVEAU 3: 4ÈME-3ÈME



étude encadrée; soutien scolaire à la demande.

**le +:** cours et conversations en anglais avec une animatrice experte.



## LES ACTIVITÉS

**Ateliers:** dessin , confection d'accessoires, ateliers DIY, chorale, pâtisserie, montages vidéos (clip, bande annonce etc.)

**Sorties:** patinoire, visites culturelles, sport.

**Solidarité:** visite à des personnes âgées, course pour Harambee (projet pour l'Afrique).

**Le plus:** Possibilité de fêter son anniversaire au club en invitant ses amies.





## LE PLUS DES 4ÈME-3ÈME !

Brochures à télécharger sur  
[www.lacarene.org](http://www.lacarene.org)



Programme "Hashtag"  
#SANS FILTRE OU 100 FILTRES?#  
de l'usage des réseaux sociaux  
8 Sessions de 45min



film-débat: 1 fois par trimestre

## Les SÉJOURS DES COLLÉGIENNES



### Toussaint "Made in Club"

24 au 30 octobre 2021  
à Verneil-le-Chétif  
(dans la Sarthe)



Séjour interclubs avec des jeux olympiques, la création d'un court-métrage, un concours cuisine, une journée mode...

Février  
Séjour à Dublin  
du 19 au 22 février 2022



Immersion culturelle et linguistique 



# Les LYCÉENNES



Vendredi: activités de 18h à 20h30

Mercredi ou samedi : mes rendez-vous spi !



## mes rendez-vous du vendredi 18h00 -20h30\*

**15 octobre:** cours de dessin avec une étudiante en art à Rome.

**5 novembre:** ciné-débat sur le film "Saxena"

**7 janvier:** conférence sur la liberté

**4 février :** patinoire

**11 mars:** visite de l'Opéra de Paris avec une professionnelle

**13 mai:** "Je cuisine pour un SDF"

**3 au 6 juin:** week-end d'étude à La Carène

\*"pizza-party" après chaque séance  
(prévoir 5€/personne pour le dîner)

## mes rendez-vous spi du mercredi et samedi

**Mercredi: récollection de 18h30 à 20h30**

29 septembre / 20 octobre /24 novembre /  
8 décembre / 26 janvier/ 16 février/ 16 mars/  
11 mai / 8 juin

**Samedi: méditation à 16h30 (durée 30min)**

16 octobre / 13 novembre / 4 décembre  
15 janvier / 12 février/ 26 mars/ 9 avril/ 21 mai  
25 juin

**Nuit d'Adoration:** vendredi 13 mai



- organiser des activités pour enfants porteurs de handicaps

- visites à des personnes âgées (à la demande)

- distribution d'invendus de boulangerie à des familles en situation de précarité dans Puteaux / maraudes dans Paris (les lundis soir).



le +

5

Lors de chaque séance est prévu un moment de formation chrétienne.

La salle d'étude est ouverte tous les jours de 9h à 19h.

# Les SÉJOURS & WEEK-ENDS DES LYCÉENNES



## Etude

Week-end étude  
à La Carène  
du 3 au 6 juin 2022



## Coup de

Retraites spirituelles à Couvrelles:  
faire une pause et recentrer sa vie sur Dieu  
le temps d'un week-end: c'est possible !



**Brainstorming sur la féminité**  
du 25 au 30 avril 2022  
à Couvrelles  
(dans l'Aisne)

Sessions d'anthropologie et de réflexion sur  
des sujets d'actualité éthiques et bioéthiques.  
Chaque jour un moment d'étude sera prévu  
ainsi que des temps de sport/détente.

**Séjour à Lourdes**  
du 25 au 29 mai 2022

Solidarité: aide auprès de personnes âgées ou malades  
Spectacle: comédie musicale de Lourdes.

# Été solidaire



## Dates

Du 2 au 9 juillet 2022

## Activités

Animer une semaine de vacances pour des enfants porteurs de trisomie 21 ; les activités sont conçues par les lycéennes qui recevront une formation préalable sur les spécificités du handicap. Sillonner et visiter Paris à la découverte de ses quartiers et monuments emblématiques.







# *Nous* **JOINDRE**

147, rue de la République  
92800 Puteaux  
*Maison située sur le quai du Tram 2*

 Puteaux

 La Défense- Grande Arche (15min à pied)

 93, 141, 144, 157, 158

 Transilien ligne L et ligne U

**Courriel** : [clublacarene@gmail.com](mailto:clublacarene@gmail.com)

**Site** : [www.lacarene.org](http://www.lacarene.org)

**Tel** : 01 78 53 98 33

06 89 63 89 79

SCANNEZ MOI



 "clublacarene"

 "Lacaréne Puteaux"

suivez la vie du club sur les réseaux sociaux

accès direct  
au site



Club  
La  
Arène