

Foyer  
Éducation  
Populaire  
Alzonne

# FOYER D'ÉDUCATION POPULAIRE

ACTIVITÉS SPORTIVES  
& CULTURELLES

RÉSIDENCES  
ARTISTIQUES

ÉVÉNEMENTS

LUDOTHÈQUE

SAISON  
2021-2022

## LE FEP

Le Foyer d'Éducation Populaire d'Alzonne est une association créée en 1968 et régie par la loi 1901. Il organise sur la commune, des activités et des manifestations, combinant distraction, culture, sport et éducation, avec le souci de favoriser l'engagement et la prise de conscience citoyenne.

Le FEP est ouvert à tous, ses adhérents souscrivent aux valeurs et aux projets portés par l'association. Adhérer, c'est pouvoir exprimer ses opinions, ses idées, ses attentes, proposer ou porter des projets, animer des activités au sein de l'association.

Nous remercions tous nos partenaires financiers, en particulier la mairie d'Alzonne, qui par son choix politique nous permet de fonctionner et de vous proposer de nombreuses activités et animations tout au long de l'année.

## ÉQUIPE

PRÉSIDENTE | **Caroline Raynaud**

DIRECTEUR | **Samir Louati**

SECRÉTAIRE - COMPTABLE | **Alice Ouled-Jamaa**

CHARGÉE DE COMMUNICATION | **Élodie Chamton**

INTERVENANT SPORTIF | **Jean-Michel Arnaud**

AGENT POLYVALENT | **Pascal Bazin**

AGENT POLYVALENT ET INTERVENANT MUSIQUE | **Julien Trochu**

LUDOTHÉCAIRE | **Nicolas Hennequet**

# FORMALITÉS D'INSCRIPTION

## LES ACTIVITÉS DÉBUTENT LE 13 SEPTEMBRE

POUR DES RAISONS DE RESPONSABILITÉ, LES DOSSIERS DOIVENT ÊTRE RENDUS **COMPLETS**, EN UNE SEULE FOIS, POUR VALIDER L'INSCRIPTION ET LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ

## PIÈCES A FOURNIR

### - 18 ANS

#### FEUILLE D'ADHÉSION

Disponible au bureau ou sur le site internet

#### QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

### + 18 ANS

#### FEUILLE D'ADHÉSION

Disponible au bureau ou sur le site internet

#### CERTIFICAT MÉDICAL

Valable 3 ans

Pour le kick-boxing à renouveler tous les ans

### RÈGLEMENT

Tarif activité + adhésion

Paiement en plusieurs fois possible

(chèques / espèces / chèques vacances ou sport)

## TARIFS CARTES D'ADHÉSIONS

14€ / Adulte

9€ / Enfant

**ACTIVITÉS CULTURELLES**

23€ / Adulte

16€ / Enfant

**ACTIVITÉS SPORTIVES**

60€ - 2 adultes / 2 enfants

**CARTE FAMILLE**

# LUNDI

## SPORTS COLLECTIFS

avec Jean-Michel Arnaud

7-10 ans | 17h-18h **TRANSFERT**

Du jeu traditionnel en équipe à l'initiation aux sports collectifs (basket, hockey, volley...)

80€ - SALLE POLYVALENTE

## SOPHROLOGIE

avec Malika Werra

Ados / Adultes | 10h30-11h30

1 séance par mois - Possibilité de séances supplémentaires à voir avec l'intervenante

70€ (10 séances) - SALLE DE DANSE

## DANSE ENFANTS

avec Vénitia Bader

Dès 3 ans | 17h30-18h30

Rock, flamenco, salsa, chacha...

95€ - SALLE DE DANSE

## ANGLAIS

avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 18h30-19h30

110€ - SALLE 2

## KICK BOXING

avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 18h30-20h

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine  
MILLE CLUB

## CIRQUE

avec Nicol Von Marées Carvalle

**TRANSFERT** 6-9 ans | 17h-18h

125€ - MILLE CLUB

10-13 ans | 18h15-19h15

125€ - SALLE POLYVALENTE

## TISSU AÉRIEN

avec Nicol Von Marées Carvalle

Ados / Adultes | 19h30-21h

C'est une discipline de cirque qui fait partie des numéros aériens et qui consiste à faire des acrobaties aériennes à l'aide de deux longues bandes de tissu souple accrochées au plafond.

140€ - SALLE POLYVALENTE

## GYM ENTRETIEN

avec Jean-Michel Arnaud

Adultes | 18h15-19h15

Détente, renforcement musculaire, travail sur la souplesse, l'équilibre, la coordination, la respiration...

90€ (130€ les 2 séances)

SALLE POLYVALENTE

## DANSES DE SALON

avec Vénitia Bader

Ados / Adultes | 18h45-19h45

Rock, flamenco, salsa, chacha...

120€ - SALLE DE DANSE

## DESSIN PEINTURE

avec Béatrice Bouguen

**TRANSFERT** 7-12 ans | 17h-18h15

95€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 18h30-20h

110€ - SALLE 4

## ROLLERS

avec Jean-Michel Arnaud

4-6 ans | 17h-18h15 **TRANSFERT**

80€ - SALLE POLYVALENTE OU ÉCOLE

## ATELIER COLLECTIF JAZZ, MUSIQUES DE FILM

avec Bernard Gasnault (Divertimento Oc)

Tout âges | 18h30-19h30

Musicien déjà initié ou confirmé.

Se familiariser à jouer en complémentarité d'autres instruments Tous les 15 jours

120€ - SALLE 4

## BADMINTON LOISIR

JEU LIBRE

Adultes | 19h45-22h00

50€ - SALLE POLYVALENTE

## LUDI PONEY

avec Julie Vizcaino

Découverte ludique du poney, balade, jeux...

Amener pantalon et chaussures fermées.

6-7 ans | 17h-17h45 **TRANSFERT**  
8 places

8-10 ans | 17h45-18h30 8 places

140€ - Carte de 21 séances

PARC MUNICIPAL

## PERCUSSIONS, DANSE ET CHANTS AFRICAINS

avec Alberto Kiala

6-10 ans | 17h-18h **TRANSFERT**

85€ - MILLE CLUB

## ORCHESTRE DU FEP

avec Alain Mas (Divertimento Oc)

Ouvert à tous | 20h-22h

Pratiquer votre instrument en collectif sur des répertoires festifs et populaires pour le partage avec tous les publics lors de festivités conviviales, amateurs et bénévoles.

60€ - SALLE 4

# MARDI

## BADMINTON

avec Jean-Michel Arnaud

11-15 ans | 18h45-19h45

80€ - SALLE POLYVALENTE

## ZUMBA KIDS

avec Jennifer Torta

**TRANSFERT** Dès 6 ans | 17h-18h

95€ - SALLE DE DANSE

## L'ART EN CONTE

avec Nicolas Hennequet

Activités manuelles et ludiques à partir des légendes occitanes

**TRANSFERT** 8-10 ans | 17h-18h

80€ - LUDOTHEQUE

## PILATES

avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 18h15-19h15

115€ - SALLE DE DANSE

## ZUMBA

avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 19h15-20h15

115€ - SALLE DE DANSE

## TAEKWONDO

## SELF-DEFENSE

avec Dominique Clemence  
et Samir Louati

Ados / Adultes | 18h30-20h15

90€ - MILLE CLUB

# MERCREDI

## PETITS MARMITONS

avec Akiko Didelot

Une fois par mois

7-13 ans | 14h30-16h30

105€ (réduction si inscrit au cours de pâtisserie)  
CUISINE

## BADMINTON

avec Jean-Michel Arnaud

8-10 ans | 17h15-18h15

80€ (possibilité de grouper avec la gym 8-10 ans 140€ les deux)  
SALLE POLYVALENTE

## KICK BOXING

avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 18h30-20h

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine  
MILLE CLUB

## INITIATION LANGUE FRANÇAISE

avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 18h30-19h30

110€ - SALLE 2

## ATELIER PÂTISSERIE

avec Elodie Chamton

Une fois par mois

7-13 ans | 14h30-17h

105€ (réduction si inscrit au cours de cuisine)  
CUISINE

## HIP-HOP

avec Kader Dehili

Baby Breakdance 5-7 ans | 16h45-17h30

120€ - SALLE DE DANSE

8-10 ans | 17h30-18h30

120€ - SALLE DE DANSE

+11 ans | 18h30-19h45

120€ - SALLE DE DANSE

## TENNIS DE TABLE

avec Didier Biau  
et Albert Sanchez

Ados / Adultes | 19h30-21h30

25€ - SALLE POLYVALENTE

## ATELIER BIDOUILLES

### SONORES

avec Alain Mas (Divertimento Oc)

Famille, enfants, ados, adultes

17h-18h

Création(s) d'instruments sonores en mode «récup»,  
fabrications, essais, ajustements et pratiques,  
vers un concert de fin d'année en collectif.

60€ - SALLE 2

Tous les 15 jours

## GYM ENFANTS

avec Jean-Michel Arnaud

Du parcours libre à l'enchaînement codifié

2,5-3,5 ans | 9h45-10h30

(Accompagné d'un parent)

4-5 ans | 10h45-11h45

6-7 ans | 14h15-15h15

8-10 ans | 15h45-16h45

80€ (possibilité de grouper avec le badminton 8-10 ans 140€ les deux)  
SALLE POLYVALENTE

## BABY RUGBY

en partenariat avec USC, RBC, RCP

3-5 ans | 16h-16h45

80€ + 20€ de licence  
SALLE POLYVALENTE

# MERCREDI

## ATELIER COACHING

### CONFIANCE EN SOI

avec Béatrice Chabenet

24 séances - Mieux se connaître, s'affirmer,  
renforcer son estime...

6-11 ans | 15h30-17h

85€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 17h30-19h

100€ - SALLE 4

## TAEKWONDO

avec Samir Louati

Dès 6 ans | 14h-15h

80€ - SALLE DE DANSE

## FUTSALL

avec Nicolas Hennequet

8-10 ans | 10h45-11h45

80€ - SALLE POLYVALENTE

# JEUDI

## ROLLERS

avec Jean-Michel Arnaud

7-10 ans | 17h-18h30 **TRANSFERT**

80€ - SALLE POLYVALENTE ou ECOLE

## GYM DOUCE

avec Jean-Michel Arnaud

Adultes | 15h-16h

85€ - SALLE POLYVALENTE

## DANSE AFRICAINE

avec Alberto Kiala

Ados / Adultes | 18h30-19h30

120€ - MILLE CLUB

## KICK BOXING

avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 19h-20h30

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine  
SALLE DE DANSE

## ROLLERS LOISIRS

avec Thierry Clergue

Ados / Adultes | 20h15-21h30

60€ - SALLE POLYVALENTE

## TEMPS LIBRE

Adultes | 14h-17h

Rejoignez un groupe de femmes dynamiques  
et pleines de ressources pour des ateliers  
créatifs afin de passer un bon moment

Uniquement la carte d'adhésion

SALLE 2

## QI-GONG

## TAÏ-CHI

avec Corine Nguyen

Ados / Adultes | 18h-19h

115€ - SALLE DE DANSE

## ESPAGNOL

avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 18h30-19h30

110€ - SALLE 2

## GYM ENTRETIEN

avec Jean-Michel Arnaud

Adultes | 19h-20h

Détente, renforcement musculaire,  
travail sur la souplesse, l'équilibre,  
la coordinataion, la respiration...

90€ (130€ les 2 séances)

SALLE POLYVALENTE

## L'ART EN CONTE

avec Nicola Hennequet

**TRANSFERT** 5-7 ans | 17h-18h

Activités manuelles et ludique à partir de  
contes populaires

80€ - LUDOTHEQUE

## THÉÂTRE

avec Florence Rossé

**TRANSFERT** Dès 6 ans | 17h15-18h30

100€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 18h45-20h45

145€ - SALLE 4

# VENDREDI

## AÏKIDO

avec Gilles Dupebe

10-14 ans | 18h-19h

80€ - MILLE CLUB

avec Stas Mironas

Ados / Adultes | 19h-20h30

95€ - MILLE CLUB

## MODERN JAZZ

avec Jocya Ripiego

4-7 ans | 17h-18h **TRANSFERT**

8-10 ans | 18h-19h15

+ 11 ans | 19h15-20h30

120€ - SALLE DE DANSE

## YOGA

avec Isabelle Roissard

Ados / Adultes | 18h-19h

125€ - SALLE DE L'ETAGE

## CIRCUIT TRAINING

avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 19h-20h

115€ - SALLE DE L'ÉTAGE

## ATELIER ECRITURE

avec Elisabeth Devaux

Tous les 15 jours

Ados / Adultes | 18h-20h

Uniquement la carte d'adhésion

SALLE DE RÉUNION

# SAMEDI

## KICK BOXING

avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 10h-11h30

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine  
SALLE DE DANSE

# DIMANCHE

## RANDONNÉE

avec Claude Maisonnade

Deux dimanches par mois à définir

Uniquement la carte d'adhésion

# DU LUNDI AU VENDREDI

## PIANO SOLFÈGE

avec Catherine Degrenier

Sur RDV, séance de 30 min

Enfants / Ados / Adultes

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.  
SALLE DE MUSIQUE

## CHANT

Sur RDV, séance de 30 min

Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.  
SALLE 3

## GITARE

Sur RDV, séance de 30 min

Tous niveaux

Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.  
SALLE 3

## BASSE

Sur RDV, séance de 30 min

Niveau débutant

Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.  
SALLE 3

## SAXOPHONE

avec Bernard Gasnault

(Divertimento Oc)

Sur RDV, séance de 30 min

Tous niveaux

Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.  
SALLE DE L'ETAGE

## TROMPETTE, TUBA, FLÔTE TRAVERSIÈRE, FLÔTE À BEC

avec Alain Mas (Divertimento Oc)

Sur RDV, séance de 30 min

Tous niveaux

Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.  
SALLE 3

# STUDIO DE RÉPÉTITION

Le FEP vient de créer son premier studio de répétition, ouvert à tous en individuel ou en groupe. C'est un studio totalement insonorisé et équipé du matériel nécessaire pour les répétitions.

Les inscriptions se font au bureau du FEP, un planning des réservations est établi par le secrétariat.

## TARIFS :

1h = 8€  
Carte de 15h = 105€ (7€/h)  
Carte de 30h = 180€ (6€/h)  
Carte de 60h = 300€ (5€/h)  
Réservations minimum de 2h

Adhésion : 14€ par an, par membre du groupe.

Une caution par chèque de 300€ sera demandée.

Infos et réservations : 04.68.78.14.11  
fepalzone@orange.fr

## MATÉRIEL MIS A DISPOSITION

Micros SM 58  
Micro pour instruments acoustiques  
Console Alto Live 2404  
Kit de batterie Stagg  
Piano Yamaha Digital piano P105  
Ampli de basse : Harley Benton 150C  
Ampli de guitare Marshall MG 15CFX  
Carte son Firepower FCA610  
Platine CD Audiophony  
Enceintes de diffusion M-Audio BX8  
Pieds de micro  
Cables (Xlr, Jack)



# LUDOTHÈQUE

La ludothèque du FEP d'Alzonne est un espace convivial, dédié au jeu sous toutes ses formes, à la découverte et aux rencontres.

> Les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés et surveillés par un adulte.

> Les enfants à partir de 7 ans peuvent venir jouer seuls, mais ne seront pas sous la responsabilité de l'animateur.

**ADHÉSION FEP ENFANT -16 ANS : 9€**

**PARTICIPATION : 10€ / AN ET PAR FAMILLE +**



## HORAIRES D'OUVERTURES

Lundi 16h30 - 18h30

Mardi 16h30 - 18h30

Mercredi 14h - 18h30

Jeudi 16h30 - 18h30

Vendredi 16h30 - 18h30

*Pendant les vacances scolaires, les horaires sont modifiés,  
merci de vous référer à l'animateur ou au FEP.*

Possibilités d'autres créneaux dédiés aux structures types MAM, crèches, IME, écoles...  
N'hésitez pas à nous contacter aux numéros ci-dessous.

04 68 76 19 55 / 04 68 78 14 11  
ludotheque.fepalzone@gmail.com

# RÉSIDENCES ARTISTIQUES

Le FEP d'Alzonne accueille depuis de nombreuses années des artistes en résidence. Il les loge, leur fournit les repas, ainsi que l'accès permanent à une salle pour créer et répéter. En contrepartie, le résident présente son travail auprès des écoliers d'Alzonne, dans le but de permettre aux plus jeunes de s'ouvrir au spectacle vivant.

Une sortie de résidence est également programmée les jeudis. Il s'agit d'une représentation publique gratuite destinée à sensibiliser les populations aux disciplines artistiques (musique, théâtre, danse, arts de la rue...).

Le public profite de la venue d'un artiste presque tous les mois de l'année.

UNDIGO - 6 au 10/09  
SERAPHINE - 20 au 24/09  
PROJECT 34 - 11 au 15/10  
IRONDELA - 2 au 5/11  
MAN - 15 au 19/11  
GAHÉ - 29/11 au 3/12  
JOKONDE - 6 au 10/12  
KIJOTÉ - 3 au 7/01  
THÉÂTRE MOR - 24 au 28/01  
MARI DE MME YETI - 14 au 18/02  
ZOREIL - 14 au 18/03  
ANGA - 11 au 15/04  
LE SON DES ORANGES - 16 au 20/05  
LE BAL DES HASARDS - 13 au 17/06  
MONOTONE LAB - 27/06 au 1/07

## ÉVÉNEMENTS

HALLOWEEN  
ARTS D'HIVER  
FÊTE DE L'EAU  
SOIRÉES DANSANTES

...



FOYER D'ÉDUCATION  
POPULAIRE

PARC MUNICIPAL  
11170 ALZONNE

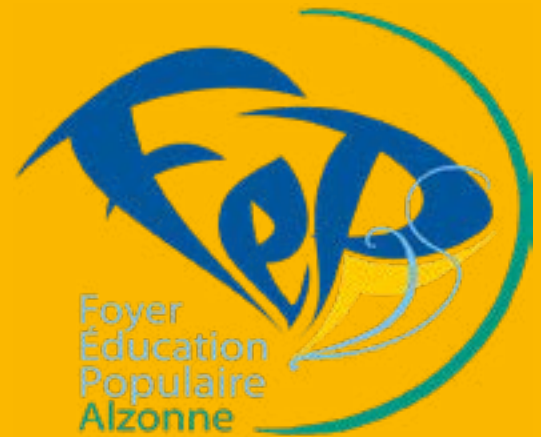
04 68 78 14 11

fepalzonne@orange.fr

HORAIRES  
SECRÉTARIAT

Du lundi au vendredi  
9h-12h / 14h-18h





**SUIVEZ-NOUS !**

[www.fepalzone.com](http://www.fepalzone.com)  
Newsletter inscription sur le site

Foyer d'Éducation Populaire Alzonne