FEP ALZONNE



SAISON 2026-2027

Commune d'Alzonne

carcassonne agglo

Aude Le département

FEP Foyer Éducation Populaire Alzonne

SOMMAIRE

C'EST QUOI LE FEP ? 3

COMMENT ADHÉRER ? 4

RÉSIDENCES ARTISTIQUES 5

ACTIVITÉS ENFANTS 6

ACTIVITÉS ADULTES 7

KICK BOXING 7

BIEN VIEILLIR, ACTIVITÉS SÉNIORS 8

LUDOTHÈQUE 8

COURS DE MUSIQUES 9

INTERVENANTS SPORTIFS 9

INTERVENANTS ARTISTIQUES ET CULTURELS 12

INTERVENANTS DANSE 13

PLANNING DE LA SEMAINE 14

COORDONNÉES ..... DOS DE LA PLAQUETTE

C'EST QUOI LE FEP ?

Créé en 1968, le **Foyer d'Éducation Populaire** d'Alzonne est une association loi 1901 qui contribue depuis plus de cinquante ans à l'animation, à la convivialité et au dynamisme de la commune d'Alzonne et de ses alentours. Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, il favorise l'accès de tous aux activités culturelles, artistiques et sportives dans un esprit de partage, de découverte et de vivre-ensemble.

Des activités hebdomadaires

Tout au long de l'année, le Foyer d'Éducation Populaire d'Alzonne propose à ses adhérents un large éventail d'activités sportives et artistiques, ouvertes à tous les âges et à tous les niveaux. Qu'il s'agisse de se dépenser, de développer sa créativité ou simplement de partager un moment convivial, chacun peut trouver une pratique qui lui correspond, encadrée par des intervenants passionnés. Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, le FEP fait de ces ateliers hebdomadaires bien plus qu'un simple loisir : un lieu de rencontre, d'épanouissement et de lien social au cœur du village.

Une offre culturelle et évenementielle

Au-delà de ses activités régulières, le FEP d'Alzonne rythme la vie locale en organisant des événements marquants qui rassemblent habitants et visiteurs, à l'image d'Arts Divers ou du Salon du bien-être. L'association accueille également des résidences d'artistes, offrant à des créateurs un temps et un espace privilégiés pour développer leurs projets, tout en favorisant la rencontre entre les artistes et le public. Ces temps forts contribuent à faire vivre la culture en milieu rural et affirment le rôle du FEP comme acteur incontournable de l'animation du territoire.

L'équipe salariée

Geoffrey Bernier | Directeur
Aurélie Da Silva | Secrétaire-comptable
Élodie Chamton | Secrétaire-chargée de communication
Nicolas Hennequet | Animateur
Jean-Michel Arnaud | Éducateur sportif
Pascal Bazin | Agent polyvalent

Le FEP est avant-tout porté par un conseil d'administration dynamique et un bureau engagé composé de 6 personnes

COMMENT ADHÉRER ?

En parcourant cette plaquette, vous découvrirez un panel d'activités en direction des enfants et des adultes. Si l'une ou plusieurs de ces activités vous tentent, veuillez suivre les modalités afin **d'adhérer** et de vous **inscrire**.

L'inscription auprès du secrétariat est obligatoire avant de se présenter aux activités

1 **Remplir une fiche d'adhésion par personne**

- Fiche adhésion enfant
- Fiche adhésion adulte

Téléchargeable sur notre site web www.fepalzonne.com
Ou disponible au secrétariat

Choix de l'adhésion :

Adhésion symbolique : **10€**

Adhésion FEPacti : **15€**

Une adhésion est nominative et ne concerne qu'une personne

2 **Vous présenter au secrétariat du FEP** muni de votre moyen de paiement. Le choix des activités + l'adhésion constitueront le montant à payer

(Chèque, CB, espèces, chèques vacances, pass sport)*
****Facilité de paiement en plusieurs fois par chèques***

Une fois inscrit à une activité, l'adhérent s'engage :

- À respecter le privilège de son inscription en participant autant que possible aux activités ;
- À respecter le ou les intervenants ainsi que le matériel mis à disposition lors des séances ;
- À communiquer ses envies et son retour d'expérience afin que le FEP s'approche des besoins des adhérents.

Un tarif dégressif

Pour chaque activité ou groupe d'activités (deux séances d'une même d'activité) le FEP met en place un tarif dégressif :

- 2 activités **-10%** sur l'ensemble des cotisations
- 3 activités **-15%** sur l'ensemble des cotisations
- 4 activités **-20%** sur l'ensemble des cotisations

Exemple pour 3 activités :
Taïso (2 séances) + Qi-Gong + Pilates
Soit 280€+160€+150€ = 590€ - 15% = 501,50€



Le FEP est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap et aux seniors ayant des besoins spécifiques liés à l'âge. Pour toute question concernant l'accessibilité ou les adaptations possibles, nous vous invitons à nous contacter.

LES RÉSIDENCES ARTISTIQUES

Le FEP d'Alzonne accueille depuis de nombreuses années des artistes en résidence. Son objectif ? Choisir des projets artistiques forts, pour sensibiliser les populations aux disciplines musicale, théâtrale et plasticienne.

Un dispositif d'accueil adapté pour les créateurs

Afin de permettre aux artistes sélectionnés de se consacrer pleinement à leur travail, le FEP d'Alzonne en partenariat avec la commune met à leur disposition un dispositif d'accueil complet et gratuit. Les artistes accueillis pourront ainsi bénéficier gracieusement :

- D'un hébergement sur place,
- De la prise en charge des repas
- D'un accès permanent à une salle, idéal pour créer et répéter à leur rythme
- De matériel technique

Le partage de l'art : scolaires et grand public

Notre objectif est de faire des résidences artistiques un espace de rencontre et de transmission. Elles sont des moments privilégiés de restitution du travail des artistes.

- Pour les scolaires : Les vendredis à 14h00, les élèves auront la chance de pousser les portes de la résidence pour échanger avec les artistes et découvrir les coulisses de la création.
- Pour le grand public : Les vendredis soir, la population sera invitée à une soirée de restitution. Moment festif et convivial, cette soirée permettra un véritable temps d'échange entre les créateurs et le public.

Comment candidater ?

Les artistes souhaitant postuler sont invités à soumettre leur candidature par mail, comprenant un descriptif détaillé du projet envisagé ainsi qu'un lien vidéo permettant d'en apprécier l'univers ; plus le dossier sera précis et étayé, plus la commission culture sera en mesure d'en évaluer la faisabilité et de se projeter dans sa réalisation.

communication@fepalzonne.com

Début des activités le 14 septembre

ACTIVITÉS ENFANTS

Horaires et salles pages 14 et 15

Lundi

Arts-plastiques (AP)	8-11 ans	110€
Arts-plastiques (AP)	12 ans +	120€
Circuit Training	16 ans +	100€
Danse dynamique	16 ans +	80€
Sports collectif (SC)	7-10 ans	110€
Step	16 ans +	150€

Mardi

After school musical (ASM)	Primaire	80€
After school musical (ASM)	Collège	80€
Badminton (B)	11-15 ans	110€
Flamenco (F)	15 ans +	150€
Rollers	5-7 ans	110€
Rumba	15 ans +	150€

Mercredi

			Tarif deux séances
Arts-plastiques (AP)	5-6 ans	110€	
Badminton (B)	8-10 ans	110€	
Cuisine*	7-11 ans	110€	
Éveil Corporel (EC)	4-5 ans	110€	
Éveil Corporel (EC)	6-8 ans	110€	
Gym	2 ½ -3 ans	100€	
Gym	4-5 ans	110€	
Gym	6-7 ans	110€	
Gym	8-10 ans	110€	
Hip-Hop	7 ans +	150€	
Judo	3-6 ans	130€	240€
Judo	7-12 ans	150€	280€
Taekwondo	8 ans +	150€	
Tennis de table (TdT)	11-15 ans	110€	

**L'atelier cuisine ne sera proposé qu'une seule fois par mois*

*** L'atelier théâtre débute en octobre*

Jeudi

Rollers	8-10 ans	110€
Pilates	16 ans +	150€
Théâtre**	7 ans +	150€
Yoga	16 ans +	150€

Vendredi

Modern Jazz	8-10 ans	150€
Modern Jazz	11-15ans	150€
Modern Jazz	16 ans +	150€

Samedi

			Tarif deux séances
Judo	3-6 ans	130€	240€
Judo	7-12 ans	150€	280€

Si vos enfants fréquentent l'ALAE et qu'ils participent à des activités aux FEP, nous proposons un transfert **gratuit** de vos enfants depuis l'ALAE à 16h45 vers le FEP à 17h.

Pour une activité à 17h

ALAE → FEP

Début des activités le 14 septembre

ACTIVITÉS ADULTES

Horaires et salles pages 14 et 15

Lundi

Arts plastiques (AP)	120€	
Circuit training	100€	*Tarif deux séances*
Danse dynamique	80€	
Gym entretien (GE)	110€	180€
Qi-Gong	160€	
Step	150€	

Mardi

Badminton (B)	50€
Flamenco (F)	150€
Orchestre	50€
Rumba	150€

Mercredi

Taïso santé*	150€	*Tarif deux séances* 280€
Tennis de table (TdT)	50€	

Jeudi

Chant collectif	150€	*Tarif deux séances*
Gym entretien (GE)	110€	180€
Pilates	150€	
Yoga	150€	

Vendredi

Modern Jazz	150€	*Tarif deux séances*
Taïso santé*	150€	280€

** Les cours de Taïso santé auront aussi lieu la 1ère semaine des vacances, sauf juillet et décembre*

KICK BOXING



Le Kick boxing au FEP est une activité sportive particulière accessible **à partir de 16 ans**.
Elle bénéficie de 4 créneaux hebdomadaires d'entrainement, animés par 4 entraineurs bénévoles.

Le lundi	Le mercredi	Le jeudi	Le samedi
De 18h30 à 20h	*De 18h30 à 20h*	*De 18h30 à 20h*	*De 10h30 à 12h*

Pour profiter de cette activité, il est nécessaire de souscrire une adhésion FEPacti et de s'acquitter de la cotisation suivante : **175€**

Ce tarif comprend 140€ de cotisation + 35€ de licence à la FFKMDA. Cette affiliation permet de pratiquer le kick dans de bonne condition et d'être assuré dans le cadre de sa pratique.

Si un licencié à la FFKMDA souhaite participer à des compétitions de kick boxing, ce dernier doit s'acquitter d'un supplément de 15€.

BIEN VIEILLIR

Prendre soin de soi, rester actif et partager des moments conviviaux : découvrez nos activités dédiées aux seniors. À travers des méthodes douces et adaptées, nous vous accompagnons pour préserver votre forme à votre rythme.

Élan senior ***Les lundis de 9h30 à 10h30*** **120€**

À chaque semaine une activité différente : renforcement musculaire, équilibre, expression corporelle, mobilité. Bougeons ensemble.

Bouger en confiance ***Les lundis de 10h30 à 11h30*** **120€**

Dans un souci de maintien de l'autonomie on travaille de manière ludique la posture, l'équilibre, la motricité et la mémoire. Danse assise, renforcement musculaire, étirements, parcours... Tous les exercices sont bons.

Parcours de santé ***Les jeudis de 10h30 à 11h30*** **120€**

Au travers d'une Marche dans le village, nous enchainerons des exercices de respiration, d'équilibre et d'étirement. On reste autonome et on participe à un moment d'échanges (en cas de mauvais temps une séance sera proposée au FEP)

Chacune de ces activités fonctionneront aussi la première semaine des vacances scolaires hormi les vacances de Noël et d'été

LUDOTHÈQUE



La ludothèque met à disposition un univers ludique, éducatif et pédagogique ouvert à tous les publics.

L'accès à la ludothèque est gratuit le **lundi, jeudi et vendredi** de **16h à 18h** et le **mercredi** de **9h à 12h.** Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés.

Pour profiter des jeux de société directement chez vous, vous pouvez emprunter des jeux à la ludothèque. Pour cela, il vous faut prendre une carte **LudoFEP** à **15€** pour emprunter jusqu'à 2 jeux sur 2 semaines. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent au FEP.

animation@fepalzonne.com **04 68 76 19 55** **19 rue Le Planol**
11170, Alzonne

COURS DE MUSIQUE

Cour de chant ***Les jeudis entre 16h15 et 17h30 ou après 18h45***

Développer ses ressources vocales (exercices ludiques : respiration, rythme, justesse, volume, souplesse, écoute).

160€ pour 25 séances

Durée d'une séance : 30 min.

Cour de guitare et basse

Cours enfant à partir de 10 ans et adulte.

Découverte de l'instrument, après avoir travaillé sur les fondamentaux, différents répertoires des musiques actuelles (folk, blues rock jazz, etc..) et techniques de jeux, seront abordés. Pour les débutants, l'objectif est d'acquérir des bases permettant d'évoluer ensuite, vers ce qui les motives le plus. L'apprentissage est basé sur la pratique, le jeu, l'écoute, pour ensuite éventuellement allé vers des notions plus théoriques.

Séances individuelles (guitare et basse)

225€ pour 15 séances
260€ pour 20 séances
300€ pour 30 séances

Séances collectives (basse)

200€ pour 15 séances
230€ pour 20 séances
250€ pour 30 séances

Durée d'une séance : 1h

INTERVENANTS SPORTIFS

Kick-Boxing
En mode loisir, dans un esprit de club de famille, l'allié idéal pour vous défouler et progresser à votre rythme.



FIGHT IMPACT
Bénévoles

CHRISTOPHE CHABAUD
PASCAL FICHET
MATHIEU TAILLEFER
ERIC DE CHADIRAC

fight.impact_alzonne

Danse dynamique
Dans une ambiance conviviale, venez vous dépenser et vous maintenir en forme tout en apprenant des chorégraphies rythmées.



AUDREY BAZIN
Bénévole



JEAN-MICHEL ARNAUD
Éducateur sportif et salarié du FEP

Badminton enfant
Du simple échange, à l'échange construit.

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

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

Gym enfant
Du parcours libre à l'enchainement codifié.

Rollers
Initiation et perfectionnement autour de jeux individuels et collectifs.

Badminton loisirs
Jeu libre.

Step
Séance de fitness rythmée où l'on enchaîne des montées et descentes sur une plateforme surélevée pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, la coordination et le renforcement musculaire.

Circuit training
Des exercices variés, du renforcement musculaire, du cardio, de l'endurance... Chacun avance à son rythme, dans une ambiance conviviale et motivante. Ici, on se dépasse, on rigole et on garde la forme !



RICHARD BERNADY
Éducateur sportif



MAXIME MAURRUS
Prof d'Arts martiaux

Panthera Fight Club *maxime_bjj*
Maxime Maurrus

Judo
Contribue à l'éducation des enfants, apprend le code moral et développe les capacités physiques et morales.

Taïso Santé
Améliore les fonctions locomotrices, bien être mental et équilibration posturale (pour adultes et séniors, programme adapté si problèmes physiques).

Taekwondo enfant
Cours orienté arts martiaux, incluant travail des bases de Taekwondo et pratique du Jiu-Jitsu Brésilien.
Travail des jambes, du déplacement et du combat debout/sol.



Éveil Corporel
En musique, les enfants participent à des jeux dansés, des improvisations et de petites chorégraphies inspirées d'histoires, d'animaux ou d'émotions. Chaque activité est pensée pour favoriser le développement de la motricité, de la coordination, de l'équilibre et du sens du rythme, tout en laissant une large place à la créativité.

Élan Sénior, Bouger en confiance et parcours santé
Détaillés en page 7 "Bien Vieillir"

Qi-Gong
Discipline ancestrale énergétique de santé et de mouvements.
Elle prévient toutes sortes d'affections physiques et psychologiques. Sa pratique régulière permet d'équilibrer les émotions, de réduire le stress, de stimuler le système immunitaire et de rétablir son soleil intérieur.



micheleepraticienne



Tennis de table
Une activité ludique et accessible à tous, quel que soit votre niveau.
Venez vous défouler, progresser à votre rythme et partager un moment convivial autour de la table.

Pilates
Une méthode de renforcement musculaire profond axée sur le centre du corps, la posture et la précision du mouvement.

Yoga
Alliez mouvement, respiration et méditation.
Le yoga est la pause idéale pour assouplir votre corps, calmer votre esprit et vous reconnecter à l'essentiel.



INTERVENANTS ARTISTIQUES ET CULTURELS



FLORENCE ROSSÉ
Prof de chant et de Théâtre

Théâtre
Dans un cadre bienveillant, une aventure collective, par une expression corporelle, vocale, verbale.
Donner vie à un personnage, à un texte, en développant compréhension, spontanéité, créativité, confiance en soi et qualités relationnelles. En un mot : JOUER

Chant Collectif
Développer ses ressources vocales (exercices ludiques : respiration, rythme, justesse, volume, souplesse, écoute). Chanter vos propositions et celles de l'intervenante à 2, 3, 4, 5 ou plus.



LAËTITIA GRÜN
Prof d'Arts Plastiques

laetitiagrun.art *laetitia_grun*

Arts-Plastiques
Développer sa créativité à travers de multiples techniques : dessin, peinture, collage...



JEAN-FRANÇOIS PELLETRET
Bénévole

Orchestre
L'orchestre du Foyer réunit chanteurs et musiciens amateurs autour de compositions originales jouées dans une ambiance conviviale. On y progresse ensemble, on explore des styles variés et on prépare des morceaux à partager lors des moments festifs. Ouvert à tous les amateurs.



ÉLODIE CHAMTON
Salariée du FEP

Atelier Cuisine
Découverte de nouvelles saveurs de saison, entre recettes salées et sucrées.
On cuisine dans la bonne humeur, mais avec rigueur pour apprendre en toute sécurité. Le plus gourmand ?
Votre enfant ramène ses créations à la maison pour les partager en famille !



NICOLAS HENNEQUET
Salarié du FEP

ET



PERRINE BIAU
Bénévole

After School Musical
Mise en scène, décor, costumes...
Venez participer à la création d'un show.

INTERVENANTS DANSE

Hip-Hop
Apprentissage technique, développement de la confiance en soi et plaisir de danser dans une ambiance dynamique et bienveillante.



KADER DEHILI
Prof de Breaking

Association D-Klik CREW dklik_crew



LAURA SANTOUL
Prof de Flamenco

La Murietta

Rumba
Une danse festive et passionnée, traditionnellement au cœur des fêtes gitanes, qui invite au mouvement et à la convivialité.

Flamenco
Le flamenco est le coeur même de l'Andalousie, c'est la musique de l'âme. Il évoque un sentiment de puissance dans les passages de pieds et de grâce, quand la danseuse et le guitariste sont en symbiose.

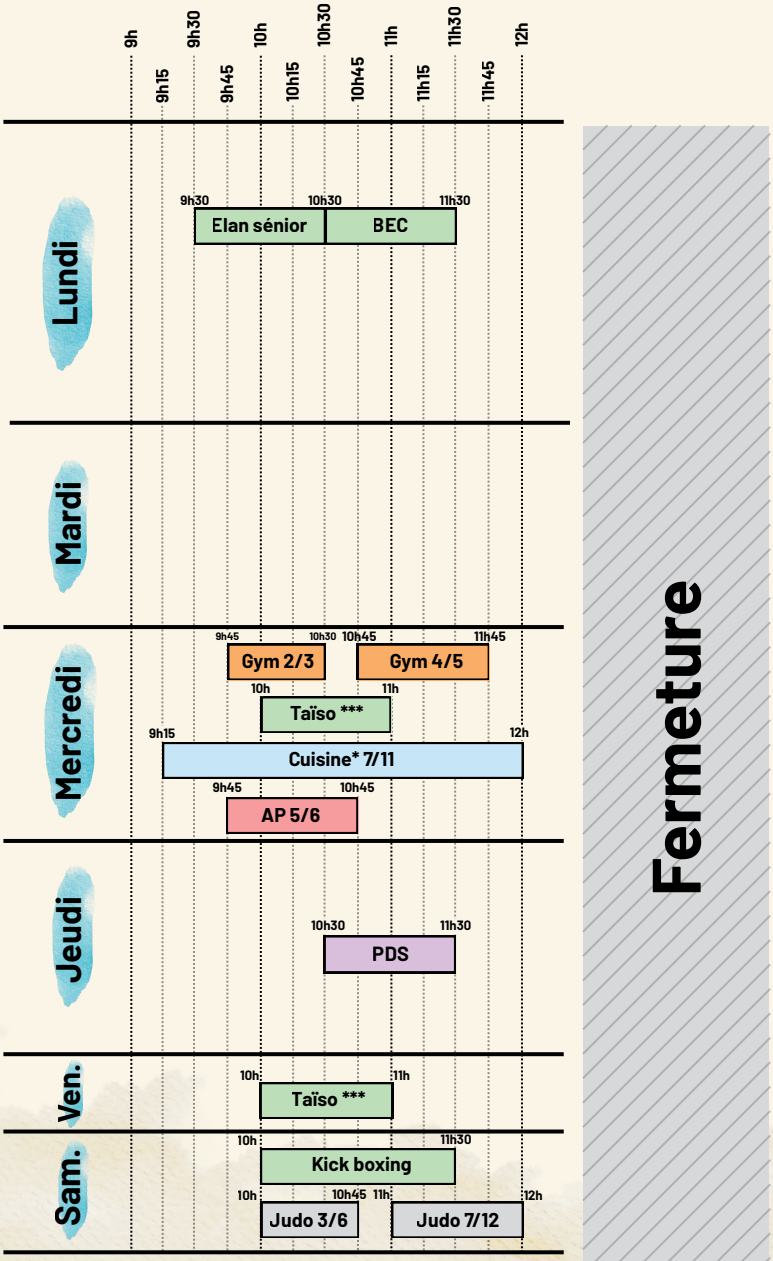
Modern Jazz
Danse dynamique qui associe technique, musicalité et expression. Après un échauffement permettant le placement du corps, les élèves travaillent les déplacements, sauts, tours et coordinations, puis apprennent et interprètent une chorégraphie.



JOCYA RIPIEGO
Prof de danse

Jocya Ripiego Pro *jocya_danse*

PLANNING SEMAINE



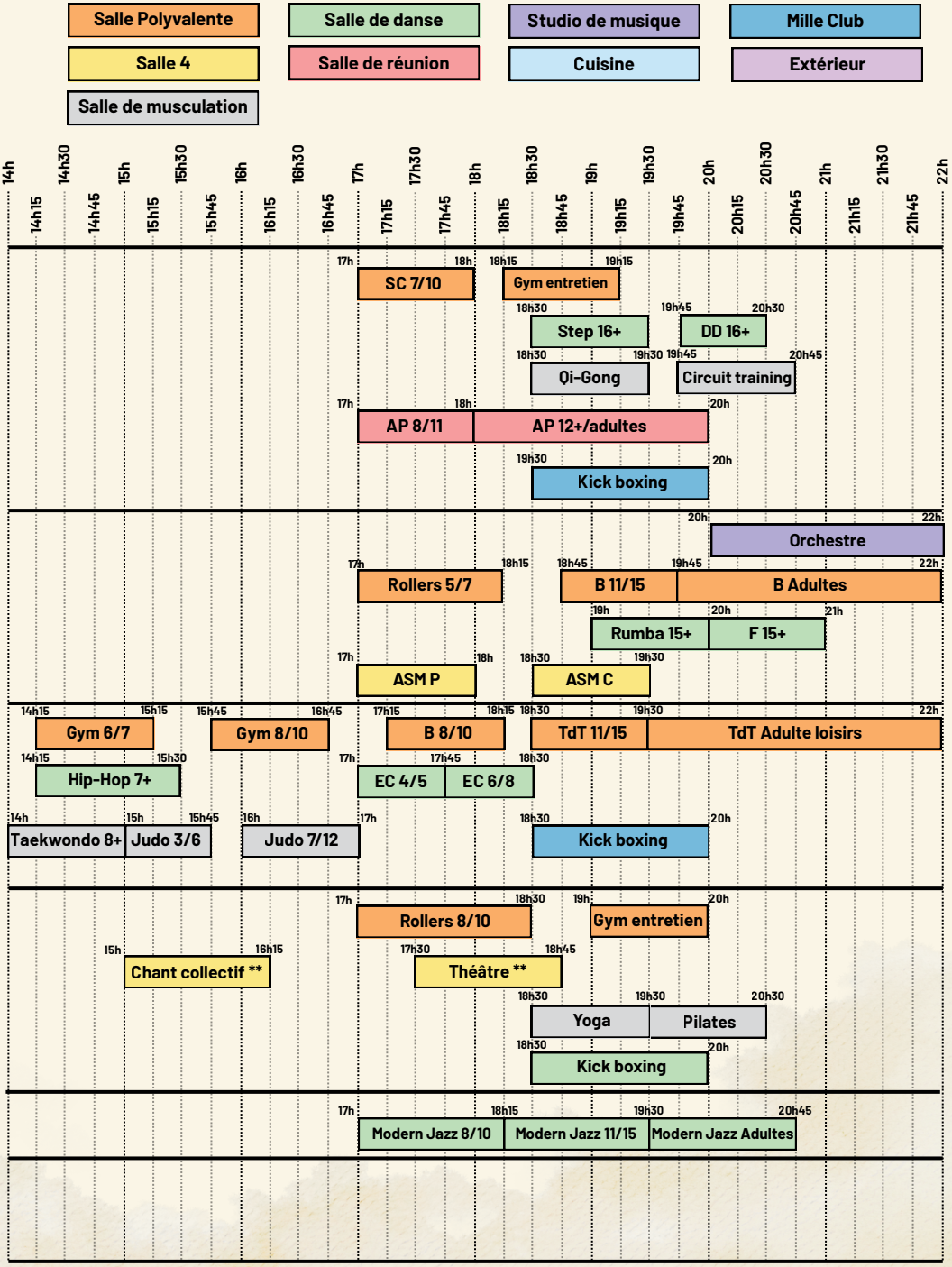
Fermeture

BEC Bouger en confiance
SC Sports Collectifs
AP Arts Plastiques
F Flamenco
B Badminton
T Taekwondo
TdT Tennis de Table
EC Éveil Corporel
PDS Parcours de santé
MD Marche dynamique
DD Danse dynamique

**Cuisine* : *une fois par mois*

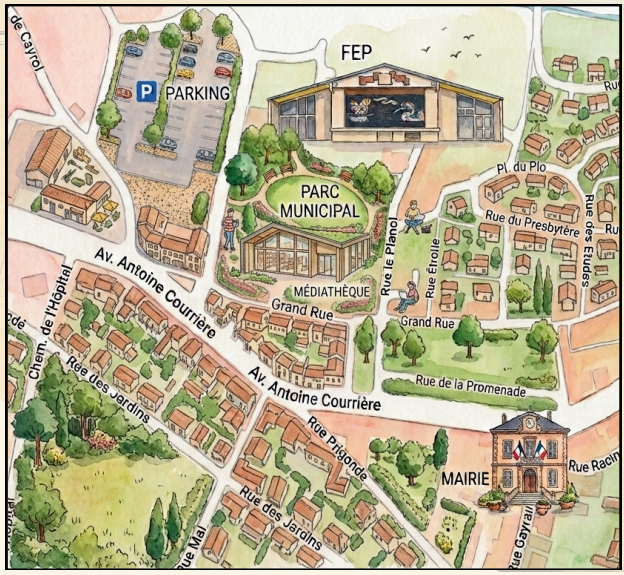
*** **Théâtre et chant** : *début en octobre*

**** **Taïso** : *cours la 1ère semaine des vacances, sauf juillet et décembre*


Salle Polyvalente
Salle de danse
Studio de musique
Mille Club
Salle 4
Salle de réunion
Cuisine
Extérieur
Salle de musculation
14h
14h15
14h30
14h45
15h
15h15
15h30
15h45
16h
16h15
16h30
16h45
17h
17h15
17h30
17h45
18h
18h15
18h30
18h45
19h
19h15
19h30
19h45
20h
20h15
20h30
20h45
21h
21h15
21h30
21h45
22h
SC 7/10
Gym entretien
Step 16+
DD 16+
Qi-Gong
Circuit training
AP 8/11
AP 12+/adultes
Kick boxing
Orchestre
Rollers 5/7
B 11/15
B Adultes
Rumba 15+
F 15+
ASM P
ASM C
Gym 6/7
Gym 8/10
B 8/10
TdT 11/15
TdT Adulte loisirs
Hip-Hop 7+
EC 4/5
EC 6/8
Taekwondo 8+
Judo 3/6
Judo 7/12
Kick boxing
Rollers 8/10
Gym entretien
Chant collectif **
Théâtre **
Yoga
Pilates
Kick boxing
Modern Jazz 8/10
Modern Jazz 11/15
Modern Jazz Adultes







Horaires et contacts du secrétariat du FEP

Période scolaire

Lundi	9h30-11h45	14h-18h
Mardi	9h30-11h45	14h-18h
Mercredi	9h30-12h	14h-18h
Jeudi	9h30-11h45	14h-18h
Vendredi	9h30-11h45	14h-18h

Vacances scolaires

Lundi	9h30-12h	13h-17h
Mardi	Fermé	13h-17h
Mercredi	Fermé	13h-17h
Jeudi	9h30-12h	13h-17h
Vendredi	9h30-12h	Fermé

Agenda des évènements

Le 5 septembre	Fête des associations
Le 18 septembre	Assemblée Générale
Le 27 septembre	Fête du Lac
Le 31 octobre	Halloween
Le 13 décembre	Noël du FEP
Le 29, 30 et 31 janvier	Salon Arts d'Hiver
Le 6 et 7 mars	Salon du bien-être
Le 11 juin	Gala de danse
Le 19 juin	Fête de la musique

www.fepalzonne.com
5 rue Le Planol
11170, Alzonne
04 68 78 14 11
contact@fepalzonne.com

Document non-contractuel, les informations communiquées dans ce document sont susceptibles d'évoluer en cours d'année scolaire