



FEP ALZONNE

SAISON 2026-2027

SOMMAIRE

C'EST QUOI LE FEP ?	3
COMMENT ADHÉRER ?	4
RÉSIDENCES ARTISTIQUES	5
ACTIVITÉS ENFANTS	6
ACTIVITÉS ADULTES	7
BIEN VIEILLIR, ACTIVITÉS SÉNIORS	7
KICK BOXING	8
LUDOTHÈQUE	8
COURS DE MUSIQUES	8
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 événementielle

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 | Educateur 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.fepalzone.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 (1 séance) + 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 jeudis 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)	9-11 ans	110€
Arts-plastiques (AP)	12 ans +	120€
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)	7-14 ans	130€
Flamenco (F)	15 ans +	150€
↔ Rollers	5-7 ans	110€
Rumba	15 ans +	150€
Sévillane	15 ans +	150€

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

** L'atelier théâtre débute en octobre

Mercredi

Arts-plastiques (AP)	5-6 ans	110€
Arts-plastiques (AP)	7-8 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€
Judo	7-12 ans	150€
Taekwondo	8 ans +	150€
Tennis de table (TdT)	11-15 ans	110€
Yoga enfant	6-10 ans	100€

Tarif
deux
séances

240€

280€

Jeudi

↔ Rollers	8-10 ans	110€
Théâtre**	7 ans +	150€

Vendredi

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

Tarif
deux
séances

240€

280€

Samedi

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



Début des activités le 14
septembre

ACTIVITÉS ADULTES

Horaires et salles pages 14 et 15

Lundi

Arts plastiques (AP)	120€	Tarif deux séances
Danse dynamique	80€	
Gym entretien (GE)	110€	
Orchestre	50€	Tarif deux séances
Pilates	150€	
Qi-Gong	160€	
Step	150€	

Mardi

Badminton (B)	50€	Tarif deux séances
Flamenco (F)	150€	
Marche dynamique	150€	
Qi-Gong	160€	
Rumba	150€	
Sévillane	150€	

Mercredi

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

Jeudi

Chant collectif	150€	Tarif deux séances
Gym entretien (GE)	110€	

Vendredi

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

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

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 lundis de 10h30 à 11h30

120€

Au travers d'une Marche dans le village, nous enchaînerons 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

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'entraînement, animés par 4 entraîneurs bénévoles.

Le lundi

De 18h30 à 20h

Le mercredi

De 18h30 à 20h

Le jeudi

De 18h30 à 20h

Le samedi

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€.

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@fepalzone.com



04 68 76 19 55



**19 rue Le Planol
11170, Alzonne**

COURS DE MUSIQUE



Le FEP est en train de repenser son offre de cours de musique et d'instruments individuels. Pour le moment, seuls les cours de chants seront proposés début octobre 2026.

Cour de chant

Les jeudis entre 16h15 et 17h30 ou après 18h45

160€ pour 25 séances

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

Durée d'une séance : 30 minutes

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.



CHRISTOPHE CHABAUD
PASCAL FICHET
MATHIEU TAILLEFER
ERIC DE CHADIRAC

FIGHT IMPACT
Bénévoles

 [fight_impact_alzonne](https://www.instagram.com/fight_impact_alzonne)



MAXIME MAURRUS
Prof d'Arts martiaux

 Panthera Fight Club  [maxime_bjj](https://www.instagram.com/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 seniors, 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.

Tennis de table ados

Apprentissage de la technique et des rudiments du tennis de table

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.



RICHARD BERNADY
Éducateur sportif



MARION RICHARD
Éducatrice sportive

Marche dynamique

Parcours autour d'Alzonne où nous mêlerons des exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirements. 1h d'activité pour rester en forme (en cas de mauvais temps, une séance sera proposée en intérieur).

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 Senior, 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.



MICHÈLE COSTA
Prof de Qi-Gong

 michelepraticienne



AUDREY BAZIN
Bénévole

Danse dynamique

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

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.



ALBERT SANCHEZ
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'enchaînement codifié.

Rollers

Initiation et perfectionnement autour de jeux individuels et collectifs.

Badminton loisirs

Jeu libre.

Yoga enfants

Un espace pour bouger, respirer, s'amuser et s'épanouir ! À travers des postures, de la relaxation, du yoga dansé, des jeux, des explorations autour des sons et du souffle.

Les enfants découvrent leur corps, apprennent à se détendre, développent leur confiance et grandissent en douceur.



CHARLEINE CUGUILLÈRE
Bénévole



NATHALIE ROTH
Prof de Yoga et Pilates

move.with.nanasoleil 

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.

Arts-Plastiques

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



JEAN-FRANÇOIS PELLETRET
Bénévole



LAËTITIA GRÜN
Prof d'Arts Plastiques

laetitiagrun.art  laetitia_grun 

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.

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 !



ÉLODIE CHAMTON
Salariée du FEP



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



ALBERTO KIALA

Prof de Danse Africaine



Ngoma Bambuta Basisa
Tam-Tam des Ancêtres

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 cœur 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.

Danse Sévillane

Née à Séville au cœur des foires et ferias, la danse sévillane est une discipline très festive. Elle célèbre le partage et la joie de vivre à travers des mouvements rythmés et chaleureux.

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

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

**Cuisine : une fois par mois*

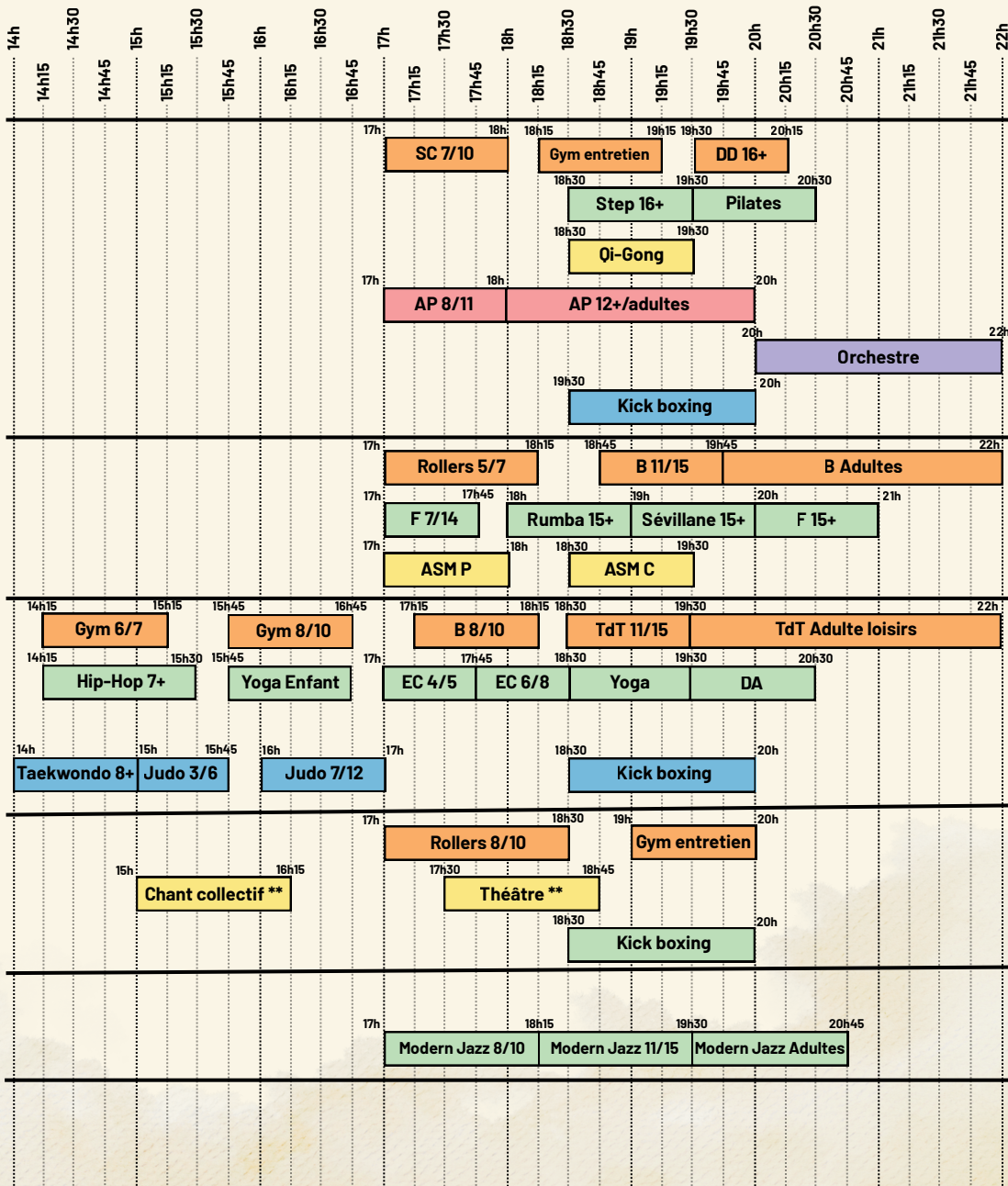
*** Théâtre et chant : début en octobre*

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

	9h	9h15	9h30	9h45	10h	10h15	10h30	10h45	11h	11h15	11h30	11h45	12h
Lundi			9h30				10h30				11h30		
Mardi			9h30				10h30						
					10h				11h				
Mercredi			9h45				10h30	10h45			11h45		
					10h				11h				
		9h15											12h
Jeudi			9h30				10h30						
Ven.					10h				11h				
Sam.			10h						11h30				
			10h				10h45	11h					12h

Fermeture

Salle Polyvalente	Salle de danse	Studio de musique	Mille Club
Salle 4	Salle de réunion	Cuisine	Extérieur





Horaires et contacts du secrétariat du FEP

Période scolaire

Lundi	9h30-11h45	14h-18h
Mardi	9h30-11h45	14h-18h
Mercredi	9h30-11h45	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