

Foyer  
Éducation  
Populaire  
Alzonne

# FOYER D'ÉDUCATION POPULAIRE

ACTIVITÉS SPORTIVES  
& CULTURELLES  
RÉSIDENCES  
ARTISTIQUES  
ÉVÉNEMENTS  
LUDOTHÈQUE

ALZONNE

SAISON  
2022-2023

# 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 | Anita Loubat**

**DIRECTEUR | Samir Louati**

**SECRÉTAIRE - COMPTABLE | Isabelle Fauchart**

**CHARGÉE DE COMMUNICATION | Élodie Chamton**

**INTERVENANT SPORTIF | Jean-Michel Arnaud**

**AGENT POLYVALENT | Pascal Bazin**

**AGENT POLYVALENT ET LUDOTHÉCAIRE | Nicolas Hennequet**

**INTERVENANT MUSIQUE | Arnauld Hernandez**

# FORMALITÉS D'INSCRIPTION

## LES ACTIVITÉS DÉBUTENT LE 12 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

### REGLEMENT

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

## 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

## 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

## DESSIN PEINTURE avec Béatrice Bouguen

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

90€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 18h30-20h

105€ - SALLE 4

## DANSE ENFANTS avec Vénitia Bader

Dès 3 ans | 17h30-18h30

Rock, flamenco, salsa, chacha...

105€ - SALLE DE DANSE

## KICK BOXING avec Vincent Rippe

Dès 14 ans | 18h30-20h

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

SALLE DOMINIQUE CLÉMENCE

## DANSES DE SALON avec Vénitia Bader

Ados / Adultes | 18h45-19h45

Rock, flamenco, salsa, chacha...

120€ - SALLE DE DANSE

## INITIATION LANGUE FRANÇAISE avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 17h15-18h15

110€ - SALLE 2

# MARDI

## GYM BIEN-ÊTRE avec Jennifer Torta

Adultes | 10h30-11h30

110€ - SALLE DE DANSE

## ROLLERS avec Jean-Michel Arnaud

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

80€ - SALLE POLYVALENTE OU ÉCOLE

## PILATES avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 18h15-19h15

115€ - SALLE DE DANSE

## ORCHESTRE DU FEP avec Alain Mas

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

## TAEKWONDO avec Samir Louati

Ados / Adultes | 18h30-20h15

95€ - SALLE DOMINIQUE CLÉMENCE

## BADMINTON avec Jean-Michel Arnaud

11-15 ans | 18h45-19h45

80€ - SALLE POLYVALENTE

## BADMINTON LOISIR JEU LIBRE

Adultes | 19h45-22h00

50€ - SALLE POLYVALENTE

# MERCREDI

## 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 145€ les deux)

SALLE POLYVALENTE

## TENNIS DE TABLE

avec Nicolas Hennequet

Éveil 5-7 ans | 10h-10h45

60€ - SALLE POLYVALENTE

8-11 ans | 11h-12h

80€ - SALLE POLYVALENTE

## TAEKWONDO

avec Samir Louati

Dès 6 ans | 14h-15h

85€ - SALLE DE DANSE

## KICK BOXING

avec Samir Louati

Dès 6 ans | 15h-16h

85€ + 30€ licence - SALLE DE DANSE

## ATELIER COUTURE

avec Graziella Lakehih

Dès 5 ans | 14h30-15h30

95€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 15h45-17h15

120€ - SALLE 4

## JUDO

avec Maxime Maurrus

Éveil 3-5 ans | 15h-15h45

105€ - SALLE DOMINIQUE CLÉMENCE

Dès 6 ans | 16h-17h

115€ - SALLE DOMINIQUE CLÉMENCE

## ATELIER PÂTISSERIE

avec Elodie Chamton

Une fois par mois

7-15 ans | 14h30-17h

110€ - CUISINE

## COURS PÂTISSERIE

avec Akiko Didelot

Une fois par mois

Dès 13 ans | 14h30-17h30

110€ - CUISINE

## BABY RUGBY

en partenariat avec USC, RBC, RCP

3-5 ans | 16h-16h45

80€ + 20€ de licence  
SALLE POLYVALENTE

# MERCREDI

## DANSE ORIENTALE avec Souâd Ashiakle Addouli

8-12 ans | 16h15-17h15

95€ - SALLE DE DANSE

Ados / Adultes | 17h30-18h30

115€ - SALLE DE DANSE

## ATELIER BIDOUILLES SONORES

avec Alain Mas

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

## 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

## PERCUSSIONS, DANSE ET CHANTS AFRICAINS avec Alberto Kiala

7-10 ans | 17h15-18h15

90€ - SALLE DOMINIQUE CLÉMENCE

## FUTSAL avec Nicolas Hennequet

11-16 ans | 18h30-19h30

80€ - SALLE POLYVALENTE

## KICK BOXING avec Samir Louati

Dès 14 ans | 18h30-20h

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine  
SALLE DOMINIQUE CLÉMENCE

## DANSE AFRICAINE avec Alberto Kiala

Ados / Adultes | 19h-20h

120€ - SALLE DE DANSE

## TENNIS DE TABLE LOISIRS

avec Didier Biau

Ados / Adultes | 19h30-21h45

30€ - SALLE POLYVALENTE

# JEUDI

## 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

## ROLLERS

avec Jean-Michel Arnaud

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

80€ - SALLE POLYVALENTE ou ECOLE

## HIP-HOP BREAKDANCE

avec Kader Dehili

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

**+11 ans | 18h-19h**

120€ - SALLE DE DANSE

## THÉÂTRE

avec Florence Rossé

**Dès 6 ans | 17h15-18h30** TRANSFERT

100€ - SALLE 4

**Ados / Adultes | 19h-20h30**

145€ - SALLE 4

## QI-GONG

## TAÏ-CHI

avec Corine Nguyen

**Ados / Adultes | 18h-19h**

115€ - SALLE DE DANSE

## JIU-JITSU

avec Maxime Maurrus

**Ados / Adultes | 18h30-20h**

115€ - SALLE DOMINIQUE CLEMENCE

## 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 coordination, la respiration...

90€ (130€ les 2 séances)

SALLE POLYVALENTE

## KICK BOXING

avec Mathieu Taillefer

**Dès 14 ans | 19h-20h30**

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

SALLE DE DANSE

## ROLLERS LOISIRS

avec Thierry Clergue

**Ados / Adultes | 20h15-21h45**

60€ - SALLE POLYVALENTE

## ADOS CINÉ

avec Nicolas Hennequet

Parce que le cinéma est une source d'enrichissement culturel qui ne se limite pas aux blockbusters, le FEP vous propose d'allier le pop-corn avec la connaissance.

10 séances au cinéma en fonction de la programmation (au choix des enfants) et 10 séances à la ludothèque pour réviser ses classiques du 7ème art (Chaplin, Hitchcock, Clouzot, Leone...)

Deux fois par mois

**12-16 ans | 20h-22h30**

100€ - LUDOTHEQUE

# VENDREDI

## YOGA SÉNIOR

avec Isabelle Roissard

Adultes séniors | 10h-11h15

120€ - SALLE DE L'ETAGE

## MODERN JAZZ

avec Jocya Ripiego

TRANSFERT 4-7 ans | 17h-18h

8-10 ans | 18h-19h15

+ 11 ans | 19h15-20h30

120€ - SALLE DE DANSE

## YOGA

avec Isabelle Roissard

Ados / Adultes | 18h-19h

120€ - SALLE DE L'ETAGE

## ATELIER ECRITURE

avec Elisabeth Devaux

Tous les 15 jours

Ados / Adultes | 18h15-20h15

Uniquement la carte d'adhésion

SALLE DE RÉUNION

# SAMEDI

## KICK BOXING

avec Pascal Fishé

Dès 14 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

## GITARE

avec Arnauld Hernandez

Sur RDV, séance de 30 min

Enfants / Ados / Adultes

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

## BASSE

avec Arnauld Hernandez

Sur RDV, séance de 30 min

Enfants / Ados / Adultes

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

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

avec Alain Mas

Sur RDV, séance de 30 min

Tous niveaux

Dès 8 ans

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

## BATTERIE

avec Arnauld Hernandez

Sur RDV, séance de 30 min

Enfants / Ados / Adultes

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

# 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

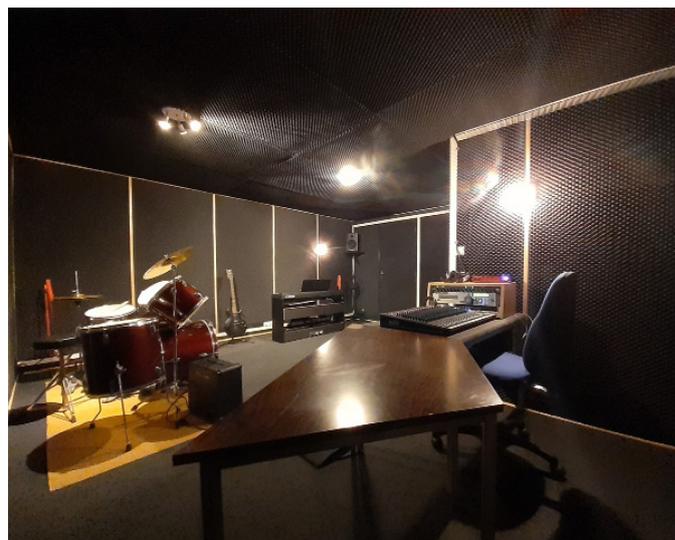
Carte son Firepower FCA610

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 - 18h

Mardi 16h30 - 18h

Mercredi 14h - 18h

Jeudi 16h30 - 18h

Vendredi 16h30 - 18h

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

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



## LA LUDO S'OUVRE AUX ADOS !

Tu as entre 11 et 16 ans ? Nous te proposons de participer à des soirées à thèmes dédiées aux ados ! Jeux vidéos et de société, tournois divers, soirées ciné, mais tu peux aussi proposer et mener des projets !

Plus de renseignements sur les dates à venir auprès de l'animateur.

**ADHÉSION FEP ENFANT -16 ANS : 9€ | +16 ans : 14€ l'année**

04 68 76 19 55 / 04 68 78 14 11  
ludotheque.fepalzonne@gmail.com  
Facebook : Nico Thèque

# 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.

15 au 20 septembre - Cie Cidelet  
19 au 23 septembre - Flowearth  
10 au 14 octobre - Marina Bellinello  
24 au 28 octobre - Sax Peace Tools  
9 au 13 janvier - Ma petite compagnie  
23 au 27 janvier - Théâtre Mor  
13 au 17 mars Anibal Galant  
3 au 7 avril - Post Concept  
22 au 29 juin - Monotone Lab

## QUELQUES ÉVÉNEMENTS

10 septembre - Le FEP fête sa rentrée  
30 septembre - Soirée théâtre  
21 octobre - 10 en scène  
5 novembre - Halloween  
25 au 27 novembre - Gala de catch  
11 décembre - Noël des enfants  
11 février - Battle de hip-hop  
14 au 16 avril - Salon du bien-être  
9 et 10 juin - Arts Divers  
17 juin - Gala de kick-boxing  
23 juin - Gala du FEP  
2 juillet - Fête de l'eau

...

**FOYER D'ÉDUCATION  
POPULAIRE**

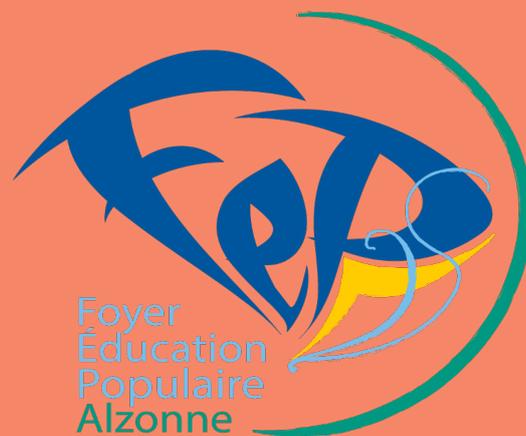
**PARC MUNICIPAL  
11170 ALZONNE**

**04 68 78 14 11**

**fepalzone@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

FACEBOOK :  
Foyer d'Éducation Populaire Alzonne