



FEP ALZONNE

SAISON 2026-2027

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

Ouvert à tous les âges et à tous les publics, le FEP propose un large éventail d'activités artistiques et sportives permettant à chacun de s'épanouir, de développer ses compétences et de tisser des liens sociaux.

Une offre culturelle et événementielle

Tout au long de l'année, l'association enrichit également la vie locale par l'organisation d'événements culturels et festifs qui rassemblent habitants, adhérents et visiteurs autour de moments de rencontre, de création et de convivialité. Spectacles, expositions, animations, fêtes et manifestations diverses participent à faire vivre le village et à renforcer les liens entre les générations.

Une Ludothèque

Pendant toute l'année, le Foyer d'Éducation met à disposition un lieu culturel et éducatif dédié au jeu sous toutes ses formes. La ludothèque met à disposition des jeux et jouets pour tous les âges. Elle permet de jouer sur place, de découvrir de nouvelles pratiques ludiques et de participer à des animations conviviales.

Voir horaires d'ouverture au dos de cette plaquette

L'équipe salariée

Geoffrey Bernier | Directeur

Aurélie Da Silva | Secrétaire-comptable

Élodie Chamton | Secrétaire-chargée de communication

Nicolas Hennequet | animateur ludothèque

Jean-Michel Arnaud | animateur sportif

Pascal Bazin | Agent technique

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**.

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 munit de votre moyen de paiement.

Le choix des activités + l'adhésion constitueront le montant à payer

(Chèque, CB, espèces, chèques vacances, pass sport)



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.

Cotisation Ludothèque

La ludothèque propose tout au long de l'année une programmation en lien avec l'univers ludique, éducatif et pédagogique. Cette programmation est à destination de tous les publics.

Jeunes enfants

Enfants

Adolescents

Familles

Seniors

Enfants accompagnés
jusqu'à 12 ans et adultes



Accès gratuit tout au long de l'année

Enfants de 7 à 12 ans seuls
pris en charge par la ludothèque



Adhésion + cotisation **20€/enfant** pour un
accès en période scolaire
le lundi, jeudi et vendredi de 16h à 18h

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 ou aux habitants d'Alzonne.

Il s'agit de représentations publiques et gratuites destinées à rendre accessible des événements culturels et artistiques variés (musique, théâtre, danse, arts de la rue, etc.).

ACTIVITÉS ENFANTS

Lundi

↔	Arts-plastiques (AP)	9-11 ans	110€
	Arts-plastiques (AP)	12 ans +	120€
↔	Sports collectif (SC)	7-10 ans	110€

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€
	Sévillane	15 ans +	150€
	Rumba	15 ans +	150€
↔	Rollers	5-7 ans	110€

Mercredi

Arts-plastiques (AP)	5-6 ans	110€
Arts-plastiques (AP)	7-8 ans +	110€
Badminton (B)	8-10 ans	110€
Cuisine*	7-10 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 (J)	3-6 ans	130€
Judo (J)	7-12 ans	150€
Taekwondo (T)	7-12 ans	150€
Tennis de table (TdT)	11-15 ans	110€

Tarif
deux
séances

240€

280€

Jeudi

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

Vendredi

↔	Modern Jazz (MJ)	8-10 ans	150€
	Modern Jazz (MJ)	11 ans +	150€

Tarif
deux
séances

Samedi

Judo (J)	3-6 ans	130€	240€
Judo (J)	7-12 ans	150€	280€

Le Kick boxing bénéficie de 4 séances hebdomadaires d'entraînement (à partir de 16 ans)

le lundi, mercredi, jeudi et samedi

La cotisation s'élève à **180€**

(cotisation 140€ + licence 40€)

Dans le cadre de la licence FFKMDA un supplément de 15€ est demandé pour participer à des compétitions

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

** L'atelier théâtre débute en octobre

Pour une activité à 17h



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.

ACTIVITÉS ADULTES

Lundi

Arts plastiques (AP)	120€	Tarif deux séances
Gym entretien (GE)	110€	180€
Orchestre	50€	Tarif deux séances
Pilates	150€	300€
Qi-Gong	160€	
Step	150€	
Zumba	150€	

Mardi

Badminton (B)	50€	Tarif deux séances
Flamenco (F)	150€	300€
Qi-Gong	160€	
Rumba	150€	
Sévillane	150€	

Mercredi

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

Jeudi

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

Vendredi

Modern Jazz (MJ)	150€	Tarif deux séances
Taïso*	150€	280€

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

Le Kick boxing bénéficie de 4 séances hebdomadaires d'entraînement (à partir de 16 ans)

le lundi, mercredi, jeudi et samedi

La cotisation s'élève à **180€**

(cotisation 140€ + licence 40€)

Dans le cadre de la licence FFKMDA un supplément de 15€ est demandé pour participer à des compétitions

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.

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€

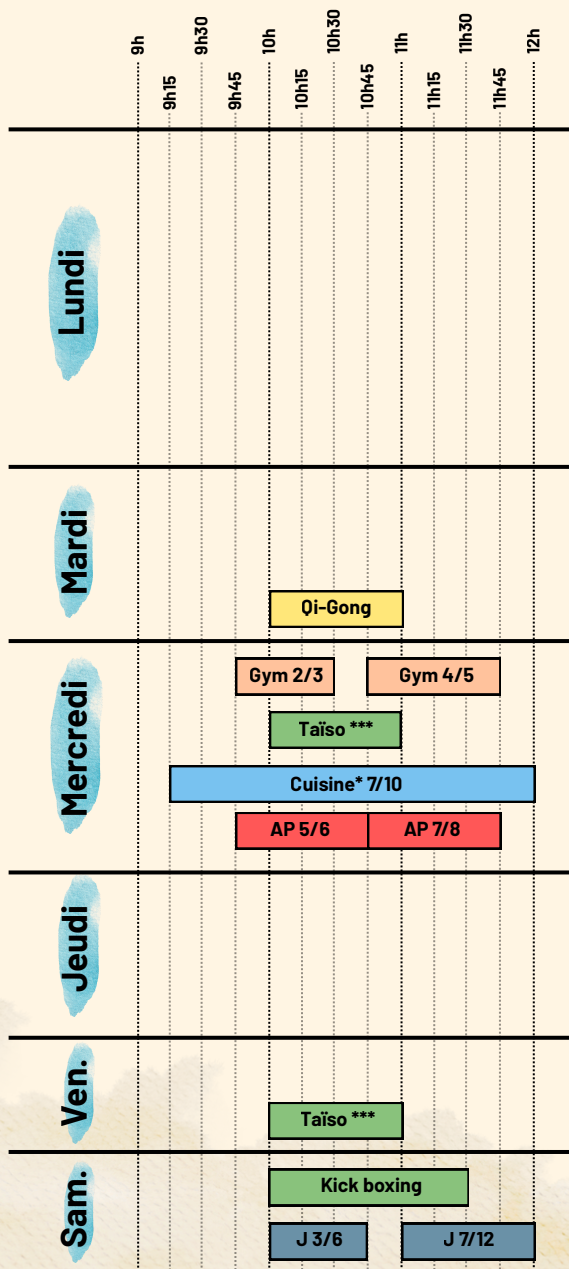
PLANNING SEMAINE

- SC** Sports Collectifs
GE Gym Entretien
AP Arts Plastiques
F Flamenco
B Badminton
DA Danse Africaine
J Judo
T Taekwondo
TdT Tennis de Table
MJ Modern Jazz

***Cuisine** : une fois par mois

** **Théâtre** : début en octobre

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



Fermeture

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

[illegible]

INTERVENANTS SPORTIFS

MAXIME MAURRUS

 Maxime Maurrus
 Panthera Fight Club
 maxime_bjj

Certificat d'expertise
d'enseignement judo
taïso santé



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

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.

Kick-Boxing

Du 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_alzonne

Diplôme d'instructeur fédéral

MICHÈLE COSTA

 michelepraticienne
Brevet d'état
d'éducateur sportif



Qi-Gong

Le Qi-Gong est une discipline ancestrale énergétique de santé et de mouvements. Il 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...

Ping-pong Ado

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

BPJEPS APT



Gym enfant

Du parcours libre à l'enchaînement codifié.

Badminton enfant

Du simple échange, à l'échange construit.

Rollers

*Initiation et perfectionnement
autour de jeux individuels et collectifs.*

Sport collectif

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

Badminton Loisir

Jeu libre.

Gym entretien

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

JEAN-MICHEL ARNAUD

Éducateur sportif



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



Pilates

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

NATHALIE ROTH



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.*

Zumba

*La Zumba est un cours de fitness cardio ultra
dynamique et accessible à tous.
Laissez-vous porter par la musique
et venez vous dépenser dans la joie
et la bonne humeur !*

JENNIFER TORTA



 Jennifer Jessica

 jennifer_jesc

INTERVENANTS ARTISTIQUES ET CULTURELS

FLORENCE ROSSÉ

DUEG Arts du spectacle



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...

LAËTITIA GRÜN

laetitiagrün.art 

laetitia_grün 

Diplôme national supérieur d'expression plastique



JEAN-FRANÇOIS PELLETRET



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



NICOLAS HENNEQUET



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

Association D-Klik CREW 

dklik_crew 

Entraîneur breaking



JOCYA RIPEGO

 Jocya Ripiego Pro

 jocya_danse

Diplôme d'état de professeur de danse



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.

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.

LAURA SANTOUL

La Murieta  

Niveau 6
de la escuela de flamenco
de andalousia



ALBERTO KIALA

 Ngoma Bambuta Basisa
Tam-Tam des Ancêtres



Danse africaine

Ici, pas de frontière : notre danse est faite pour regrouper tout le monde. Le temps d'un cours, venez enlever les soucis, bouger et fêter le fait que la vie est belle !

Où et comment nous trouver ?

Horaires et contacts du secrétariat du FEP

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

 contact@fepalzonne.com

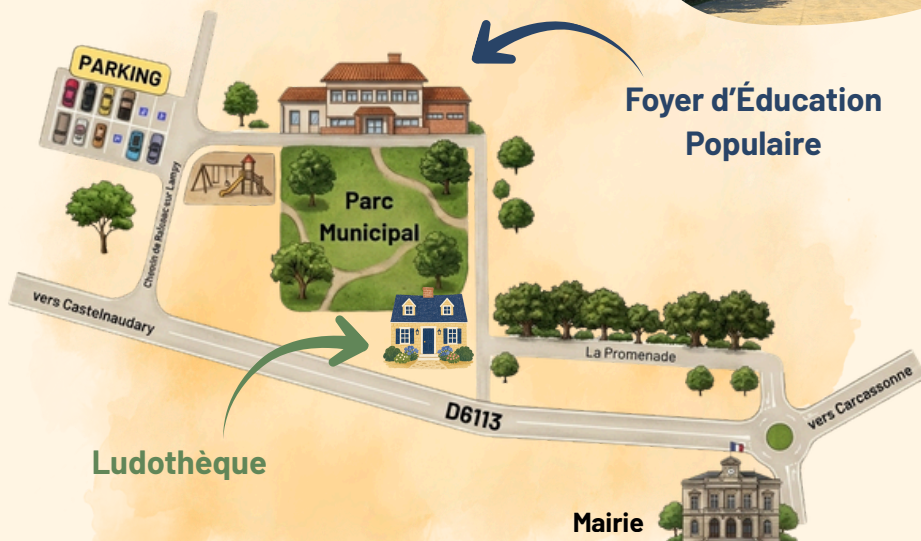
 04 68 78 14 11

 Parc Municipal
11170, Alzonze

 www.fepalzonne.com



**Foyer d'Éducation
Populaire**



Ludothèque

Mairie

Horaires et contacts de la Ludothèque



Lundi	Fermé	16h-18h
Mardi	Fermé	Fermé
Mercredi	9h-12h	14h-18h
Jeudi	Fermé	16h-18h
Vendredi	Fermé	16h-18h

19 rue Le Planol 
11170, Alzonze

ludo@fepalzonne.com 

04 68 76 19 55 

Ces horaires sont valables en période scolaire, pendant les vacances une programmation spéciale est mise en place

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