



Espace de Vie Sociale **FOYER RURAL** de la **TERRE DE PEYRE**

saïson

2022
2023



*Participer
à l'épanouissement
des habitants en
développant la rencontre,
le soutien, l'implication par
des actions socio-culturelles
et éco-responsables sur le
territoire.*



permanences au 1^{er} étage de la
Maison de la Terre de Peyre
Avenue du Languedoc / Aumont-Aubrac
48130 PEYRE EN AUBRAC

04 66 42 87 09

foyer.rural.aumont@orange.fr



terre de peyre



► [peyreenaubrac.fr/
foyer-rural/](http://peyreenaubrac.fr/foyer-rural/)

PERMANENCES DU BUREAU

MAR / MER
14 h ► 18 h

JEU / VEN
13 h 30 ► 17 h

CARTE D'ADHÉSION

01/09/22 ► 31/08/23

Tarif annuel unique 10 €

- ateliers annuels : 1 séance d'essai gratuite
- ateliers ponctuels : adhésion « 8 jours » 4€

association Loi 1901
n° RNA : W482000597 - SIRET 33443968400021



**PEYRE
on
AUBRAC**



lozère
LE DÉPARTEMENT

LE MOT DE L'ÉQUIPE D'ANIMATION

Le Foyer Rural de la Terre de Peyre est un Espace de Vie Sociale. À ce titre, vous y avez toute votre place et vous pouvez être plus que des usagers en vous impliquant ponctuellement ou pleinement dans l'équipe d'animation.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour venir renforcer l'association avec vos propositions, vos compétences. Vous pouvez participer à la vie du Foyer de plein de manières : une aide ponctuelle (organisation des spectacles, encadrement des stages de cirque et de ski, etc.), mais aussi faire partie du Conseil d'Administration, du Bureau, etc....

C'est avec cette nouvelle présentation du dépliant des activités du Foyer Rural que l'équipe d'animation vous souhaite une bonne saison 2022-2023.

TABLE DES MATIÈRES DES ACTIVITÉS

ÉCHANGES DE SAVOIRS

RENCONTRES & SAVOIR-FAIRE	4
COUTURE	4
ARTS PLASTIQUES enfants.	4
ARTS PLASTIQUES ados-adultes	4
ANGLAIS ados	5
ECHECS.	5
ATELIER CRÉATIF	5
FAIT MAISON	5
ANGLAIS adultes	5

CULTURE

CHORALE de la Terre de Peyre	6
ATELIER D'ÉCRITURE	6
THÉÂTRE initiation à la scène	6
CIRQUE.	6
SPECTACLES	7



SPORT

REMISE EN FORME	8
GYM (+ FITNESS)	8
BALADE À PONEY	8
ÉQUITATION	8
GYM douce préventive	8
SKI au Lioran	9

BIEN-ÊTRE

YOGA sur chaise	9
QI GONG	9
SOPHROLOGIE	9
RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE	10
DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ	10

ENVIRONNEMENT

CLUB NATURE	10
CLUB PÊCHE	11
VIDEOBRAC docu nature	11
SORTIES NATURE	11

PARENTALITÉ

LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL	12
GYM PARENT-ENFANT	12

Les ateliers se déroulent hors vacances scolaires (sauf exception).

légende ►

N NOUVEAU (création atelier)

E ÉVOLUTION de l'atelier



ÉCHANGES DE SAVOIRS

RENCONTRES & SAVOIR-FAIRE

📅 hebdo

👤 adultes



Isabelle BOUDOT (Le Fil de Chrysalide)

- ▶ créations en papier et feutrine
- ▶ créations avec éléments naturels
- ▶ tricot, crochet, tissage, feutrage laine.
- ▶ séances clôturées par une petite collation partagée

1^{ère} date ▶ 19 septembre

📅 LUNDI

🕒 14h - 16h

🕒 2 h

🏠 Centre socio-culturel

💶 45 € / an

COUTURE

📅 hebdo

👤 adultes



Fidela TROITTINO

- ▶ initiation aux techniques de la couture, fabrication de patrons, assemblage de vêtements, de sacs, etc.
- ▶ séances clôturées par une petite collation partagée

1^{ère} date ▶ 20 septembre

📅 MARDI

🕒 14h - 16h30

🕒 2 h 30

🏠 Centre socio-culturel

💶 50 € / an

ARTS PLASTIQUES enfants

📅 hebdo

👤 4 - 12 ans



Sophie PALISSON

- ▶ thème 2022-23 « Autour de nos arbres »
- ▶ découverte des techniques artistiques avec le bois ou ses dérivés (fusain, pâte à bois, xylo-gravure, papier, etc.)
- ▶ clôturé par des goûters partagés

1^{ère} date ▶ 28 septembre

📅 MERCREDI

🕒 14h - 16h00

🕒 2 h

🏠 Maison Terre de Peyre

💶 70 € / an

ARTS PLASTIQUES ados-adultes

N

🕒 mensuel



Sophie PALISSON

- ▶ atelier « L'oeil et la main »
- ▶ bases du dessin académique
- ▶ expérimentation de techniques spécifiques : encre, aquarelle, peinture acrylique, argile crue (matériel fourni)

1^{ère} date ▶ 5 octobre

📅 MERCREDI

🕒 16h30 - 18h30

🕒 2 h

🏠 Maison Terre de Peyre

💶 65 € / an

ANGLAIS ados

hebdo 11 - 16 ans

Jean-Marc OBERTI

- renforcement écrit et oral en anglais
- par groupe de niveau (6^{ème} - 5^{ème} ; 4^{ème} - 3^{ème} ; ...) de 3 à 4 ados

1^{ère} date ► 12 octobre

STAGE D'ÉTÉ ► août 2023

- 1 MERCREDI 1 h
- 14 h - 15 h / 15 h - 16 h
- Mairie Aumont-Aubrac
- 35 € / trimestre



ANGLAIS adultes

hebdo adultes

- renforcement en compréhension orale
- tous niveaux en anglais

1^{ère} date ► mi-octobre

- 1 suivant demande
- Mairie Aumont-Aubrac
- 55 € / trim.

ECHECS

hebdo tous publics

Pierre ESTEVENON

- pratique des échecs tous niveaux
- discipline qui développe concentration, rigueur et mémoire
- matériel fourni

1^{ère} date ► 17 septembre

- 1 SAMEDI
- 10 h - 12 h
- 2 h
- Mairie Aumont-Aubrac
- 20 € / an



ATELIER CRÉATIF

trimestriel tous publics

Isabelle BOUDOT

- novembre : petits objets en laine feutrée
- janvier : tissage d'un petit tableau
- mars : décor en « curling » (bandes de papiers colorées assemblées)

dates ► 19 nov - 21 janv. - 25 mars

- 1 SAMEDI
- 14 h - 16 h
- 2 h
- Centre socio-culturel
- 5 € / atelier



FAIT MAISON

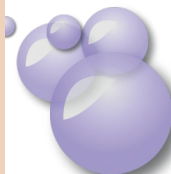
trimestriel tous publics

Hélène ARMANET

- fabrication de produits naturels : savons, baumes, déodorants, dentifrices, démaquillants, lessives, etc.
- matériel fourni, réalisations emportées

dates ► 15 oct. - 3 déc. - 4 fév.

- 1 SAMEDI
- 14 h - 16 h
- 2 h
- Maison Terre de Peyre
- 5 € / atelier



CULTURE

CHORALE de la Terre de Peyre



hebdo



tous publics



Éric SILVE

- chorale de 40 à 50 choristes
- répertoire choisi en début de saison
- au moins 5 samedis après-midi en plus
- 4 à 5 concerts par an

1^{ère} date ► 13 septembre



MARDI



20h30 - 22h30



2 h



Centre socio-culturel



18 €/an + tenue
concert + classeur

ATELIER D'ÉCRITURE

E



mensuel



ados - adultes



Sophie PALISSON

- prose, rimes, SLAM et jeux de mots
- création de textes individuels à partir d'une trame ou contrainte commune
- lecture partagée avec le groupe

1^{ère} date ► 28 septembre



MERCREDI



16h30 - 18h30



2 h



Maison Terre de Peyre



55 € / an

THÉÂTRE initiation à la scène



mens. ados-adultes



Sophie PALISSON

- nouvelle animatrice de cet atelier
- le corps, la voix, le jeu, l'espace
- utiliser l'improvisation et la gestuelle pour transmettre des émotions

1^{ère} date ► 12 octobre



MERCREDI



16h30 - 18h30



2 h



Centre socio-culturel



45 € / an

CIRQUE



stage annuel 2023



enfants - ados



École de cirque « France D Prod »

- acrobatie, jonglage (massues, balles, cerceaux, assiettes, foulards,...), équilibre et voltige (fil, boule, trampoline, trapèze, tissu aérien, échasses,...), danse
- 3ans^{1/2} - 6ans : cirque le matin
- 7-17 ans > le matin : danse ou hip-hop ou reggae > l'après-midi : cirque
- vendredi soir : spectacle de clôture

dates ► du 24 au 28 avril 2023



LUNDI au VENDREDI



10h-12h et/ou 14h-17h



2 h à 5 h / jour



Maison Terre de Peyre



53 à 127 €

SPECTACLES



Les masques de la Limagnole

PIÈCE « Mariage pour tous » (théâtre)

- Comédie burlesque d'une troupe de théâtre amateur
- comme tous les ans, une partie des recettes sera reversée à une association caritative

Samedi 1^{er} OCT. 2022

20h30

1 h 45

Maison Terre de Peyre

tarif unique 6 €



SPECTACLE pour les enfants de la commune

- le Foyer Rural offre à tous enfants de la commune un spectacle pour regrouper tous les écoliers, les enfants en instruction en famille, les enfants avec les aides maternelles
- clôturée par une collation de produits locaux

DÉCEMBRE 2022

en matinée

enfants de la commune

Centre socio-culturel

gratuit



FESTIVAL CONTES & RENCONTRES

- Festival organisé depuis 32 ans par la Fédération Départementale des Foyers Ruraux de Lozère
- saison 2022-23 : du 11 au 25 février partout en Lozère
- choix de l'artiste en octobre, communication du spectacle cet hiver

17 FÉVRIER 2023

en soirée

Maison de la Terre de Peyre

5-7 €



Théâtre de la remise (avec les Scènes Croisées)

PIÈCE « Ismène » (théâtre)

- création 2022 de Marion Coutarel.
- soutien de l'EPCI "H^{les} Terres de l'Aubrac"
- "Ismène" de Carole Fréchette nous emmène aux confins du mythe grec. Contrairement à sa soeur Antigone, Ismène choisit la vie et une forme de révolte autre que la gloire héroïque.

18 MARS 2023

20h30

Maison de la Terre de Peyre

9-12 €

SPORT

REMISE EN FORME

hebdo adultes



Valérie QUIOT

- atelier dédié à la gym d'entretien
- travail sur tapis
- possibilité de pratiquer le lundi (1h) ou le vendredi (1h) ou les deux (2h)

1^{ère} date ► **lundi 26 sept. / vendredi 30 sept.**

LUNDI et/ou VENDREDI

9h30 - 10h30

1 h

Maison Terre de Peyre

1h : 45€/an ♦ 2h : 75€

GYM (+ FITNESS)

hebdo ados - adultes



Valérie QUIOT

- 20h30 : 1 heure de cardio, renforcement musculaire, stretching
- 21h30 : 1 h en salle fitness (vélos, rameurs, tapis course, step) + relaxation
- possibilité de faire les 2 heures

1^{ère} date ► **29 septembre**

JEUDI

20h30 ou 21h30

1 h ou 2 h

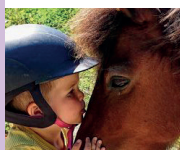
Maison Terre de Peyre

1h : 45€/an ♦ 2h : 65€

BALADE À PONEY

3 - 6 ans

à la séance



Marie BOYER (Cheval de Coeur)

- initiation pour les débutants
- sensibilisation à l'animal
- parcours : centre équestre et alentours

MERCREDI ou SAMEDI

matin ou après-midi

1 h

Centre équestre, Aumont - Aubrac

12 € / séance (ou 14€ hors Com. Com. H^{tes} Terres de l'Aubrac)
30 séances maxi.

ÉQUITATION

7 - 15 ans



- initiation, pratique, sensibilisation.
- parcours au centre équestre et aux alentours

1^{ère} date ► **merc. 21 septembre**

GYM douce préventive

E

hebdo adultes



Manon NEMETH (Gym volontaire 48)

- travail sur l'équilibre
- exercices adaptés pour la souplesse et la musculation articulaire
- comprendre la licence « Gym volontaire »

1^{ère} date ► **23 septembre**

VENDREDI

16 h - 17 h

1 h

Centre socio-culturel

50 € / an

SKI au Lioran

stage annuel

8 - 16 ans



Animateurs + volontaires + E.S.F

- initiation au ski de piste
- départ en car d'Aumont-Aubrac
- pause pique-nique tiré du sac
- groupes de niveau, matériel fourni
- 2 h de cours avec moniteurs E.S.F
- 2 h avec animat. + parents volontaires

1 semaine ► 20 au 24 février 2023

LUNDI au VENDREDI

9 h 45 - 19 h

5 journées

Station du Lioran

tarifs 2023 non fixés

BIEN-ÊTRE

YOGA sur chaise

N

hebdo adultes



Manon NEMETH (Gym volontaire 48)

- exercices respiration et étirements doux, progressifs
- détente corps & esprit
- comprendre la licence « Gym volontaire »

1^{ère} date ► mardi 20 septembre

MARDI

10 h - 11 h

1 h

Centre socio-culturel

10 séances gratuites
puis tarif à définir

QI GONG

hebdo ados-adultes



Martine SEVILLA (Graine de Tao)

- gymnastique traditionnelle chinoise
- travail associé du corps, du souffle et de l'esprit dans un état de relaxation, d'ouverture, d'attention.

1^{ère} date ► 28 septembre

MERCREDI

20 h - 21 h 15

1 h 15

Maison Terre de Peyre

70 €/trim - 180 €/an

SOPHROLOGIE

E

hebdo ados-adultes



Noëlle BOUSCAYROL, Cathy BOUSCAYROL

- Centrage de l'attention sur l'état de conscience entre veille et sommeil
- accroître ses capacités et conforter son bien être
- 2 animatrices en alternance

1^{ère} date ► 29 septembre

JEUDI

18 h 30 - 20 h 00

1 h 30

Mais. Terre de Peyre

75 € / an

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE



mensuel



ados-adultes



SOPHROLOGIE - Cathy BOUSCAYROL
& Noëlle BOUSCAYROL

► 8 octobre, 14 janvier

YOGA - Olivier COUAVOUX

► 12 novembre, 11 février, 13 mai

QI GONG - Martine SEVILLA

► 10 décembre, 11 mars, 10 juin

N HUILES ESSENTIELLES Hélène ARMANET
Conférence et fabrication d'un mélange
bien-être

► 8 avril



2^{ème} **SAMEDI** du mois



14 h 30 - 16 h



1 h 30



Maison Terre de Peyre



8 € / séance
(clôturées par
une infusion offerte)

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ **N**



5 séances



adultes



Mutualité Française

- 2 séances « Ma santé, mon sommeil »
avec une psychologue
- 2 s. « Sophrologie - Gestion du stress »
- 1 séance « Le rôle des plantes »

► 17 et 24 novembre - 1^{er}, 8 et 15 décembre



JEUDI



9 h 30 - 11 h 30



2 h



Centre socio-culturel



gratuit (Mutualité Fr.)

ENVIRONNEMENT

CLUB NATURE **N**



bi-mensuel



8 - 11 ans



Alexandre BURTIN (Un rêve de Balbu)

- ateliers de création et d'action au sein
de la commune (fabrication installation
de nichoirs, semis et fleurissement, ...)
- sorties thématiques en minibus :
champignons, oiseaux, empreintes,
mares, loutre, insectes, pêche, ...
- 17 déc. : sortie à l'aquarium de Brioude
- 24 - 25 juin : week-end bivouac « Nature
et pêche » (coût suppl. à prévoir)

1^{ère} date ► 24 septembre - tél. 07 85 04 50 65



SAMEDI



9 h - 12 h



3 h



4 à 8 participants

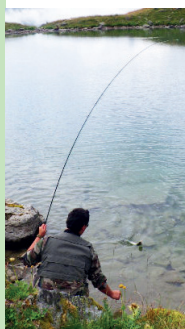


Centre socio-culturel
+ sorties nature



75 € / an
(bivouac 24-25 juin : sup-
plément à prévoir)





Alexandre BURTIN (Un rêve de Balbu)

- initiation , perfectionnement aux techniques de pêches en eau douce
- sorties en minibus : Lac de Granvals, Charpals , Moulinet , Pont des Keyres
- 29/4 - 2/5 : séjour multi-pêche au Lac de Cabanac (coût suppl. à prévoir)
- carte pêche annuelle non incluse

1^{ère} date ► 08 octobre - tél. 07 85 04 50 65



SAMEDI



14 h - 17 h 30



3 h 30



4 à 8 participants



Sorties pêche
+ Mais. Terre de Peyre



70 € / an
(séjour avril : supplément à prévoir)

VIDEOBRAC docu nature



sur l'année



enfants - ados



Florent DUBREUIL avec Michel QUIOT

- réalisation d'un documentaire naturaliste sur les milieux naturels de Peyre en Aubrac et des alentours
- sorties sur certains lieux du tournage, lecture du paysage , observations naturalistes, technique vidéo

1^{ère} date ► mi-octobre



SAMEDI / DIMANCHE



matin ou après-midi



env. 3 h



en pleine nature



5 € / sortie
(gratuit pour les Club Nature et Club pêche)

SORTIES NATURE



3 sorties



tous publics



Alexandre BURTIN

NUIT DE LA CHOUETTE

- Balade de sensibilisation aux rapaces nocturnes



SAMEDI 4 mars



18 h - 20 h



Javols



gratuit



Alexandre BURTIN

EN CHEMIN J'AI RENCONTRÉ

- avec le soutien de la Féd. des Foyers Ruraux
- à la découverte des milieux humides et des tourbières de l'Aubrac



DIMANCHE 14 mai



9 h - 12 h



Lac de Bonnetcombe



gratuit



Alexandre BURTIN

FÊTE DE LA NATURE - Balade au fil de l'eau

- à la découverte de la moule perlière, son habitat naturel



DIMANCHE 28 mai



14 h - 17 h



le long de la Rimeize



gratuit

PARENTALITÉ

LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL N mensuel parent + enfant



Floria LE NÉNAON


► médiation artistique parent ou grand-parent avec l'enfant autour de l'argile, la peinture, la sculpture et l'expression corporelle.

► adapté aux besoins de chacun pour nourrir la relation du duo adulte / enfant


1^{ère} date ► 28 septembre

 **MERCREDI**

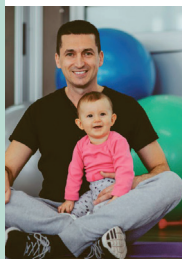
 9h30 - 11 h  1 h 30

 2 à 3 binômes
parent/enfant

 **Maison Terre de Peyre**

 54 € par binôme pour
3 séances d'1h30

GYM PARENT-ENFANT N hebdo parent + enfant



Manon NEMETH (Gym volontaire 48)

► 1 à 2 visio-conférence : activité physique, sédentarité, sommeil et écran des enfants de moins de 5 ans ; accompagner son enfant vers son autonomie

► 12 séances « Éveil & motricité »

► guide et carnet d'accompagnement

1^{ère} date gym ► 6 mars / visio ► février 2023

 **LUNDI**

 17 h 15 - 18 h

 45 min

 9 mois / 5 ans + parent

 **Maison Terre de Peyre**

 gratuit (Reg. Occitanie)


CHÈQUE-VACANCES

Pass Jeunesse


ancv
COUPON SPORT

LE **PASS SPORT**

PERMANENCES DU BUREAU

MAR / MER
14 h ► 18 h

JEU / VEN
13 h 30 ► 17 h

CARTE D'ADHÉSION

01/09/22 ► 31/08/23

Tarif annuel unique 10 €

- ateliers annuels : 1 séance d'essai gratuite
- ateliers ponctuels : adhésion « 8 jours » 4€



bulletin d'inscription & dépliant en version numérique

téléchargeable sur la page
internet du foyer rural
peyreinaubrac.fr/
foyer-rural/

