

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

saison

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

facebook **Instagram** **terre de peyre**

 [peyre.en.aubrac.fr/
foyer-rural/](http://peyre.en.aubrac.fr/foyer-rural/)

association Loi 1901
n° RNA : W482000597 - SIRET 33443968400021



PEYRE
en
AUBRAC



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€**

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 INTERGÉRATIONNEL	12
GYM PARENT-ENFANT	12

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

légende ►



NOUVEAU (création atelier)



ÉVOLUTION de l'atelier



ÉCHANGES DE SAVOIRS

RENCONTRES & SAVOIR-FAIRE



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

hebdo

adultes

LUNDI

14h - 16h

2 h

Centre socio-culturel

45 € / an

COUTURE



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

hebdo

adultes

MARDI

14h - 16h30

2 h 30

Centre socio-culturel

50 € / an

ARTS PLASTIQUES enfants



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

hebdo

4 - 12 ans

MERCREDI

14h - 16h00

2 h

Maison Terre de Peyre

70 € / an

ARTS PLASTIQUES ados-adultes N



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

mensuel

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



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



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



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



SAMEDI



14 h - 16 h



2 h



Centre socio-culturel

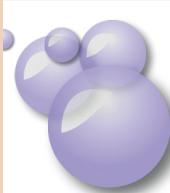


5 € / atelier

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.



SAMEDI



14 h - 16 h



2 h



Maison Terre de Peyre



5 € / atelier

CULTURE

CHORALE de la Terre de Peyre



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

hebdo

tous publics

1 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

1 MERCREDI

16h30 - 18h30

2 h

Maison Terre de Peyre

55 € / an

THÉÂTRE initiation à la scène E

mensu.

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

1 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

1 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^{tes} 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



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.

hebdo

adultes



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

ados - 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. Htes Terres de l'Aubrac)
30 séances maxi.

ÉQUITATION

ados - 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
- ▶ comprend la licence « Gym volontaire »

1^{ère} date ▶ 23 septembre



VENDREDI



16 h - 17 h



1 h



Centre socio-culturel



50 € / an





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



Manon NEMETH (Gym volontaire 48)

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

1^{ère} date ► mardi 20 septembre

hebdo adultes

- MARDI**
- 10 h - 11 h**
- 1 h**
- Centre socio-culturel**
- 10 séances gratuites puis tarif à définir**

QI GONG



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

hebdo ados-adultes

- MERCREDI**
- 20 h - 21 h 15**
- 1 h 15**
- Maison Terre de Peyre**
- 70 €/trim - 180 €/an**

SOPHROLOGIE E



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

hebdo ados-adultes

- 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

1 2^{ème} SAMEDI du mois

⌚ 14 h 30 - 16 h

⌚ 1 h 30

🏠 Maison Terre de Peyre

N HUILES ESSENTIELLES Hélène ARMANET

Conférence et fabrication d'un mélange bien-être

► 8 avril

€ 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

1 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

1 SAMEDI

⌚ 9 h - 12 h

⌚ 3 h

2 4 à 8 participants

🏠 Centre socio-culturel + sorties nature

€ 75 € / an

(bivouac 24-25 juin : supplément 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

1 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

1 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

1 SAMEDI 4 mars

18 h - 20 h

Javols

gratuit



Alexandre BURTIN

EN CHEMIN J'AI RENCONTRÉ

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

1 DIMANCHE 14 mai

9 h - 12 h

Lac de Bonnecombe

gratuit



Alexandre BURTIN

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

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

1 DIMANCHE 28 mai

14 h - 17 h

le long de la Rimeize

gratuit

PARENTALITÉ

LIEN INTERGÉRATIONNEL 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

1 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

1 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

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

