

# Espace de Vie Sociale FOYER RURAL DE LA TERRE DE PEYRE

saison  
2025  
2026

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



permanences : 1<sup>er</sup> étage de la  
**Maison de la Terre de Peyre**  
1430 Route du Languedoc  
**Aumont-Aubrac**  
**48130 PEYRE EN AUBRAC**

**04 66 42 87 09**  
[foyer.rural.aumont@orange.fr](mailto:foyer.rural.aumont@orange.fr)

[f](#) [i](#) [t](#) **terre de peyre**



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

association Loi 1901  
n° RNA : W482000597 - SIRET 33443968400021

## PERMANENCES DU BUREAU

**MAR / MER**  
**14 h ▶ 18 h**

**JEU / VEN**  
**13 h 30 ▶ 17 h**

## ADHÉSION 2025-26

- adhésion annuelle : 10 €
- ateliers annuels • hors vacances scolaires  
• 1 séance d'essai gratuite
- ateliers ponctuels : "adhésion 8 jours" 4€



# LE MOT DE L'ÉQUIPE D'ANIMATION



Toute l'équipe d'animation du Foyer Rural vous souhaite une bonne saison 2025-26, avec une diversité d'activités pour tous les âges.

Sophie Palisson est l'Animatrice Coordinatrice de l'Espace de Vie sociale. Cet E.V.S. est porté par notre Foyer Rural en convention avec la CCSS-CAF48. Sophie est aussi notre animatrice pour les ateliers hebdomadaires d'arts plastique enfants, ainsi que les ateliers mensuels ados/adultes "Arts plastiques", "Écriture" et "Théâtre : initiation à la Scène".

Son travail de concertation avec les habitants, les intervenants, les associations, les structures locales, les élus... permet à notre structure d'être un lieu d'écoute, de proposition d'animation, par et pour les habitant·e·s de notre bassin de vie. Ceci afin d'œuvrer pour le développement social et collectif.

Vous avez un talent, un savoir-faire, une passion et vous souhaitez les partager dans un esprit de rencontre et d'échanges ? L'E.V.S. du Foyer Rural peut vous aider à créer une proposition d'activité si les conditions de réalisation le permettent.

► Pour contacter Sophie : **06 85 01 96 03 / evs.fr.tdp@gmail.com**

## ÉCHANGES DE SAVOIRS

<b>RENCONTRES &amp; SAVOIR-FAIRE</b>	4
<b>COUTURE</b>	4
<b>ARTS PLASTIQUES enfants.</b>	4
<b>ARTS PLASTIQUES ados-adultes</b>	4
<b>ÉCHECS</b>	5
<b>ATELIER CRÉATIF</b>	5
<b>FAIT MAISON</b>	5
<b>CONFÉRENCES</b>	5



## CULTURE

<b>ATELIER D'ÉCRITURE</b>	6
<b>THÉÂTRE initiation à la scène</b>	6
<b>N SPECTACLE PUBLIC</b>	6
<b>SPECTACLE pour les ENFANTS</b>	6
<b>CAFÉ LITTÉRAIRE</b>	6



CONTES & RENCONTRES 2026. .... 7

**N** STAGE improvisation scénique ados ..... 7

## SPORT

CIRQUE ..... 7

REMISE EN FORME ..... 8

GYM FITNESS ..... 8

GYM douce préventive ..... 8

SKI au Lioran ..... 8



## BIEN-ÊTRE

YOGA SUR CHAISE ..... 9

SOPHROLOGIE ..... 9

**E** DANSES TRADITIONNELLES ..... 9

**E** TANGO ..... 9

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE ..... 10

## NATURE



CLUB NATURE "Moineaux" ..... 10

**E** CLUB PÊCHE ..... 10

vidéObrac « nature » ..... 11

SORTIE "Le brame du cerf" ..... 11

SORTIE "Nuit de la Chouette" ..... 11

## INFOS

Remerciements ..... 12

ESPACE RENCONTRE de l'E.V.S. ..... 12

**N** NOUVEAU ( création )

**E** ÉVOLUTION de l'activité



- les ateliers réguliers se déroulent hors vacances scolaires jusqu'en juin.
- un·e adhérent·e ne sera couvert par l'assurance du F.R. qu'une fois l'adhésion réglée.
- la séance d'essai avant adhésion au F.R. sera couverte par votre assurance Responsabilité Civile



# ÉCHANGES DE SAVOIRS

## RENCONTRES & SAVOIR-FAIRE



### Isabelle BOUDOT (Le Fil de Chrysalide)

- ▶ peinture sur verre et sur soie, corbeille en jute, serviettage, poupée en bois décorée, crochet, ...
- ▶ séances clôturées par une petite collation partagée

1<sup>ère</sup> date ▶ lundi 15 septembre

hebdo

adultes

LUNDI

14h - 16h

2 h

Centre socio-culturel

65 € / an

## COUTURE



### Fidela TROITTINO

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

1<sup>ère</sup> date ▶ mardi 16 septembre

hebdo

adultes

MARDI

14 h - 16 h 30

2 h 30

Centre socio-culturel

65 € / an

## ARTS PLASTIQUES enfants



### « Les Sansonnets » - Sophie PALISSON

- ▶ thème : "Chimères, matières et animaux imaginaires" ▶ créer un bestiaire fantastique et amusant avec de multiples techniques artistiques, en 2 ou 3 dimensions
- ▶ ateliers clôturés par des goûters partagés

1<sup>ère</sup> date ▶ mercredi 17 septembre

*! exceptionnellement : le mercredi 24/9 ça se passe au Centre socio-culturel, rue du Barry.*

hebdo

4 - 12 ans

MERCREDI

14 h - 16 h

2 h



12 participants max.

Maison Terre de Peyre

83 € / an

## ARTS PLASTIQUES ados-adultes



### 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<sup>ère</sup> date ▶ mercredi 1er octobre

mensuel

MERCREDI

16 h 30 - 18 h 30

2 h

15 participants max.

Maison Terre de Peyre

72 € / an



# ÉCHECS



hebdomaire



tout public

## Pierre ESTEVENON

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

1<sup>ère</sup> date ► samedi 20 septembre



SAMEDI



10h - 12h



2 h



Mairie Aumont-Aubrac



25 € / an

# ATELIER CRÉATIF



2 dates



tout public



## Laurence PAIN

- 8 nov. 2025 > micro-macramé (bracelet avec incrustation de perles)
- 14 Fév. 2026 > macramé
- matériel fourni, réalisations emportées

dates ► 8 novembre 2025, 14 Février 2026



SAMEDI



14 h - 16 h



2 h



Centre socio-culturel



6 € / atelier \*

(\*) non-adhérent : + 4€

# FAIT MAISON



2 dates



tout public



## Hélène ARMANET

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

dates ► 14 mars et 13 juin 2026



SAMEDI



14 h - 16 h



2 h



Maison Terre de Peyre



8 € / atelier \*

(\*) non-adhérent : + 4€

# CONFÉRENCES



1 date



tout public



## Pierre ESTEVENON

### « L'évolution du Jazz du Ragtime au Bebop »

- Historique du Jazz
- Atelier d'écoute, échange



SAM. 15 NOV. 2025



16 h - 18 h



2 h

Mairie Aumont-Aubrac  
(salle des mariages)

gratuit



# CULTURE

## ATELIER D'ÉCRITURE



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<sup>ère</sup> date ► merc. 17 septembre

mensuel

ados - adultes

MERCREDI

16h30 - 18h30 2 h

10 participants max.

Maison Terre de Peyre

72 € / an

## THÉÂTRE initiation à la scène



Sophie PALISSON

- s'initier à la scène dans la bonne humeur
- le corps, la voix, le jeu, l'espace, ...
- utiliser l'improvisation et la gestuelle pour transmettre des émotions

1<sup>ère</sup> date ► merc. 24 septembre

mensuel

ados-adultes

MERCREDI

16h30 - 18h30 2 h

15 participants max.

Centre socio-culturel

65 € / an

## SPECTACLE PUBLIC

1 spectacle ados-adultes



Les masques de la Limagnole

### PIÈCE DE THÉÂTRE « FOUTU MARIAGE »

- Comédie burlesque d'une troupe de théâtre amateur
- une partie des recettes sera reversée à l'opération "Octobre rose"

SAMEDI 11 OCTOBRE

20h30 - 22h

ados / adultes

Maison Terre de Peyre

6 € (au profit d' "Octobre rose")

## SPECTACLE pour les ENFANTS

enfants de la commune



### représentation scolaire

- le Foyer Rural offre à tous enfants de la commune un spectacle pour regrouper les écoliers, les enfants en I.E.F. (instruction en famille) ...

VEND. 12 DÉC. 2025

en matinée

Maison Terre de Peyre

offert par le Foyer R.

## CAFÉ LITTÉRAIRE

ados - adultes

animé par des bénévoles

- temps de discussion libre autour de vos lectures personnelles à faire découvrir aux autres

1<sup>ère</sup> date ► vendredi 12 septembre

... puis tous les 3<sup>ème</sup> vendredi du mois



1 vendredi par mois

14 h - 16 h

Aumont-Aubrac

gratuit



# CONTES & RENCONTRES 2026

• tout public



## FESTIVAL

- ▶ Festival organisé depuis 35 ans par la Fédération Dép. des Foyers Ruraux 48.
- ▶ saison 2026 du 14 au 28 février partout en Lozère
- ▶ communication du choix du spectacle cet hiver
- ▶ petite collation offerte en fin de spectacle pour échanger avec l'artiste et les bénévoles



**SAMEDI 21 FÉV. 2026**



**en soirée**



**Maison Terre de Peyre**



**8 € (adhérents F.R. 48)  
10 € (non-adhérents)**

## STAGE improvisation scénique ados

• ados 12-17 ans



### Sophie PALISSON

- ▶ découvrir et/ou laisser s'exprimer sa fantaisie et sa créativité, prendre confiance en soi en s'amusant le temps d'une journée
- ▶ par des exercices ludiques, donner de la place à la voix, au corps, à l'imaginaire, à chacun et à l'autre...
- ▶ une traversée des univers de l'improvisation et du clown



**SAM. 18 AVRIL 2026**



**13 h 30 - 18 h 30**



**5 h**



**Maison Terre de Peyre**



**15 €**

*(inscription obligatoire)*

+4€ (non-adhérents)

# SPORT

## CIRQUE



■ vacances de printemps 2026

• enfants - ados

### École de cirque « France D Prod »

- ▶ CIRQUE : acrobaties, jonglage, équilibre et voltige, boule, trampoline, trapèze, tissu aérien, rouleau américain, échasses, monocycle...
- ▶ DANSES (au choix) : Hip-hop / Modern Jazz - danse contemporaine
- ▶ 3 ans<sup>1/2</sup> - 6 ans : cirque le matin
- ▶ 7-17 ans : danse et /ou cirque
- ▶ pique-nique tiré du sac pour les enfants ayant choisi une des formules "journée", sous réserve de la surveillance de parents bénévoles volontaires
- ▶ vendredi soir : spectacle de clôture



**du 20 au 24 avril 2026**



**3½ - 6 ans : 10h-12h  
7 - 17 ans : 10h-12h  
et/ou 14h-17h**



**2 h à 5 h / jour**



**Maison Terre de Peyre**



**tarifs début mars**



## REMISE EN FORME



Valérie QUIOT

- ▶ gym d'entretien
- ▶ travail sur tapis
- ▶ possibilité de pratiquer le lundi ou le vendredi ou les 2 jours (voir tarifs)

1ères dates ▶ lundi 15 / vend. 19 septembre

hebdo

adultes



LUNDI et/ou VENDREDI



9h30 - 10h30



1 h



Maison Terre de Peyre



lun. ou vend. 62 € / an

lun. et vend. 95 €

## GYM FITNESS



Valérie QUIOT

- ▶ cardio
- ▶ renforcement musculaire
- ▶ stretching

1ère date ▶ jeudi 18 septembre

hebdo

ados - adultes



JEUDI



20 h 30 - 21 h 30



1 h



Maison Terre de Peyre



62 € / an

## GYM douce préventive



Manon NEMETH (Gym volontaire 48)

- ▶ travail sur l'équilibre, la souplesse et musculation articulaire
- ▶ non-inclus la licence EPGV obligatoire qui ouvre droit à une déduction des impôts

1ère date ▶ vendredi 19 septembre

hebdo

adultes



VENDREDI



16 h - 17 h



1 h



Centre socio-culturel



62 €/an (+ licence 27€)

## SKI au Lioran



Animateurs + volontaires + E.S.F

- ▶ initiation au ski de piste
- ▶ 4 groupes de niveaux
- ▶ matériel fourni
- ▶ 2 h de cours E.S.F + 2 h avec animateurs
- ▶ pause pique-nique tiré du sac
- ▶ vendredi soir : remise des insignes
- ▶ aide par des parents volontaires
- ▶ pré-inscription en ligne pour sélection des groupes de niveaux

stage annuel

8 - 16 ans



LUN 23 au VEN 27  
FÉVRIER 2026



9 h 45 - 19 h



5 journées



Station du Lioran



tarifs indiqués à la pré-inscription  
en janvier



# BIEN-ÊTRE

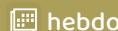
## YOGA SUR CHAISE



Manon NEMETH (Gym volontaire 48)

- exercices respiration et étirements doux, progressifs
- détente corps & esprit
- non-inclus : licence EPGV obligatoire qui ouvre droit à une déduction des impôts
- possibilité de pratiquer le mardi ou le jeudi ou les 2 jours (voir tarifs)

1ères dates ► mardi 16 / jeudi 18 septembre



adultes



MARDI et/ou JEUDI



10 h - 11 h



1 h



Centre socio-culturel



mar. ou jeu. 62 € / an  
mar. et jeu. 95 €  
(+ licence 27€)

## SOPHROLOGIE



Cathy BOUSCAYROL

- centrage de l'attention sur l'état de conscience entre veille et sommeil
- accroître ses capacités et conforter son bien être
- suivi de la progression par fiche bilan régulière

1ère date ► jeudi 18 septembre



ados-adultes



JEUDI



18 h 30 - 20 h 00



1 h 30



Maison Terre de Peyre



75 € / an

## DANSES TRADITIONNELLES



Josiane ENJELVIN et Ouali BENHADJI

- initiation et perfectionnement, connaissance de cultures traditionnelles et universelles...
- bourrées, mazurka ...

1ère date ► lundi 15 septembre



ados-adultes



LUNDI



19 h 30 - 21 h 30



2 h



Centre socio-culturel



25 € / an

## TANGO



Josiane ENJELVIN et Ouali BENHADJI

- initiation et perfectionnement au Tango argentin
- « Et que l'on estime perdue toute journée où l'on n'aura pas dansé au moins une fois » F. Nietzsche

1ère date ► jeudi 18 septembre



ados-adultes



JEUDI



19 h 30 - 21 h 30



2 h



Centre socio-culturel



25 € / an



# RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

5 dates

ados-adultes



SOPHROLOGIE - Cathy BOUSCAYROL

► sam. 13 décembre 2025 / 11 avril 2026

• • • • • • • • • • • • • • •

QI GONG - Martine SEVILLA

► samedis 11 oct. 2025 / 10 janvier et  
9 mai 2026

• • • • • • • • • • • • • •  
► séances clôturées par une infusion  
offerte

1 SAMEDIS 11/10 - 13/12

10/01 - 11/04 - 9/05

14 h 30 - 16 h

1 h 30

Maison Terre de Peyre

8 € / séance \*

(\*) non-adhérent : + 4€

# NATURE

## CLUB NATURE "Moineaux"

bi-mensuel

8 - 11 ans



Alexandre BURTIN ( Un rêve de Balbu )

observation de la nature à l'œil et aux jumelles, croquis, dessins...

► créations et actions aux alentours : nichoirs, cabanes naturelle, balades...  
► sorties thématiques en minibus : champignons, oiseaux, empreintes, mares, insectes, pêche, ...  
► 13 déc. : une journée entière sur un site

1<sup>ère</sup> date ► 11 octobre / tél. 07 85 04 50 65

1 SAMEDI

9 h - 12 h

3 h

4 à 8 participants

Centre socio-culturel  
+ sorties minibus

90 € / an  
matériel fourni

## CLUB PÊCHE

mensuel

12 - 17 ans



Alexandre BURTIN ( Un rêve de Balbu )

► initiation  
► perfectionnement aux différentes approches et techniques de pêche  
► pêche en eau douce, en "No Kill"  
► matériel prêté  
► sorties en minibus vers lacs locaux  
► carte pêche annuelle non incluse

1<sup>ère</sup> date ► 20 septembre / tél. 07 85 04 50 65



1 SAMEDI

13 h 30 - 17 h 30

4 h

4 à 8 participants

Sorties pêche

95 € / an  
(+ carte pêche)



# vidéObrac « nature »

dates suiv. saison & météo

tout public



Michel QUIOT

- référent Lozère Muséum National d'Histoire Naturelle, photographe - naturaliste, membre LPO48 / ALEPE
- lecture des paysages, découverte de la faune et la flore ...
- observations aux jumelles
- longue-vue (à disposition)
- **diaporamas** naturalistes notamment sur les biotopes de Peyre en Aubrac et ses alentours



**dates** ► 1ère sortie le samedi 13 septembre

... puis les suivantes en fonction des saisons et de la météo

► Sorties et diaporamas annoncées par mailing + réseaux sociaux

 **SAMEDI / DIMANCHE**

 **matin ou après-midi**

 **2h à 2h30**

 **en pleine nature**  
ou **Maison Terre de Peyre**

 **5 € / sortie**  
(gratuit < 18 ans)

diaporamas gratuits

## SORTIE " Le brame du cerf "

 tout public



Alexandre BURTIN

### À L'ÉCOUTE DU BRAME DU CERF

- immersion en toute discréction, dans une ambiance de coucher de soleil automnale.
- prévoir vêtements adaptés à la météo du moment, lampe électrique et jumelles si vous avez.
- effectif limité pour ne pas déranger la faune sauvage
- pas de chiens pour cette sortie (même tenus en laisse)

 **SAM. 20 SEPTEMBRE**

 **18 h - 20 h 30**

 **Albaret-le-Comtal**

 **10 participants max.**

 **gratuit**  
(inscription obligatoire)

## SORTIE " Nuit de la Chouette "

 tout public



Alexandre BURTIN

### NUIT DE LA CHOUETTE

- soirée de sensibilisation aux rapaces nocturnes
- découvrir les chouettes et hiboux mais également leurs compagnons de la vie nocturne.

 **SAMEDI 7 MARS**

 **18 h - 20 h**

 **Javols**  
**Lieu dit "Le Montet"**

 **gratuit**  
(inscription obligatoire)



# INFO

## Remerciements



Le Foyer Rural remercie tou-te-s les bénévoles, les intervenant-e-s et les adhérent-e-s pour leur confiance et leur implication pour aider au bon fonctionnement des ateliers, à la mise en place des événements et de la communication.

Nous remercions la CAF-CCSS48 et la Commune de Peyre en Aubrac qui soutient notre association avec notamment la mise à disposition des salles ainsi que les heures de secrétariat de notre permanence administrative tenue par Jean-Baptiste Boussagol.

Merci à la Fédération des Foyers Ruraux de Lozère, le CDSMR48, l'EPCI des Hautes Terres de l'Aubrac, le Département de la Lozère, la M.S.A. de Lozère et à toutes les collectivités partenaires.

## ESPACE RENCONTRE de l'E.V.S.

**Sophie Palisson** est présente **un vendredi matin par mois de 10h30 à 12h00 à l'étage de l'Office du Tourisme d'Aumont-Aubrac** pour un moment de rencontre et d'échanges avec les habitants.

- 1ère date > vendredi 12 septembre  
... puis TOUS LES 3èmes VENDREDIS DU MOIS.



### PERMANENCES DU BUREAU

MAR / MER  
14 h ▶ 18 h

JEU / VEN  
13 h 30 ▶ 17 h

### ADHÉSION 2025-26

- adhésion annuelle : 10 €
- ateliers annuels • hors vacances scolaires  
• 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/)

