



Espace de Vie Sociale

FOYER RURAL

DE LA TERRE DE PEYRE

saïson 2026
2027

« 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^{er} 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

  **terre de peyre**



► **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 2026-27

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



PEYRE
AUBRAC



lozère
LE DÉPARTEMENT

LE MOT DE L'ÉQUIPE D'ANIMATION



Toute l'équipe d'animation du Foyer Rural vous souhaite une bonne saison 2026-27, 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 plastiques 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·es 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

COUTURE	4
N TRICOT-CROCHET-BRODERIE	4
Arts Plastiques enfants "Les Sansonnets"	4
ARTS PLASTIQUES ados-adultes	5
FAIT MAISON	5
ÉCHECS	5
CONFÉRENCES.	5



CULTURE

ATELIER D'ÉCRITURE.	6
THÉÂTRE initiation à la scène	6
SPECTACLE pour les ENFANTS.	6

CAFÉ LITTÉRAIRE	6
CONTES & RENCONTRES 2027	7
SPECTACLE PUBLIC	7

SPORT

E CIRQUE	8
REMISE EN FORME	8
GYM FITNESS	8
SKI au Lioran	8
N ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	9
N PRÉVENTION MAL DE DOS	9
N STAGE DE RENTRÉE DÉPARTEMENTAL	9



BIEN-ÊTRE

E YOGA SUR CHAISE	10
SOPHROLOGIE	10
E DANSES TRADITIONNELLES	11
TANGO	11

INFOS

ESPACE RENCONTRE de l'E.V.S.	11
Remerciements	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

COUTURE

📅 hebdo 👤 adultes



Fidela TROITTINO

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

1^{ère} date ► **mardi 15 septembre**

📅 **MARDI**

🕒 **14 h - 16 h 30**

🕒 **2 h 30**

👤 **15 participants max.**

🏠 **Centre socio-culturel**

💶 **67 € / an**

TRICOT-CROCHET-BRODERIE

📅 hebdo 👤 adultes



Viviane JOLIVEAU / Claudie BONNAL

- atelier proposé par des bénévoles
- venez avec votre ouvrage de tricot, crochet, broderie ou canevas et profitez d'un temps de partage d'idées et de conseils
- séances clôturées par une petite collation partagée

1^{ère} date ► **mercredi 16 septembre**

📅 **MERCREDI**

🕒 **14 h - 16 h**

🕒 **2 h**

🏠 **Centre socio-culturel**

👤 **12 participants max.**

💶 **25 € / an**

Arts Plastiques enfants "Les Sansonnets" 📅 hebdo 👤 4-12ans



« Les Sansonnets » - Sophie PALISSON

- thème : **"Drôle de papier"**
- toutes sortes de papiers utilisés comme support et comme matière à travailler : classique et de différents grains et grammages, recyclé, journaux et prospectus, kraft. Ils seront colorés, dessinés, peints, assemblés, découpés, déchirés, collés, pliés, tissés, froissés, mélangés, travaillés en relief ou en volume, photographiés, transformés... pour des résultats uniques et créatifs.
- ateliers clôturés par des goûters partagés
- exposition collective possible en fin d'année

1^{ère} date ► **mercredi 16 septembre**

📅 **MERCREDI**

🕒 **14 h - 16 h**

🕒 **2 h**

👤 **12 participants max.**

🏠 **Maison Terre de Peyre**

💶 **83 € / an**



ARTS PLASTIQUES ados-adultes

 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 ► mercredi 30 septembre

 **MERCREDI**

 16 h 30 - 18 h 30

 2 h

 15 participants max.

 Maison Terre de Peyre

 73 € / an

FAIT MAISON

 3 dates  tout public



Hélène ARMANET

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

dates ► samedi 5 déc. / 13 mars / 5 juin

 **SAMEDI**

 14 h - 16 h

 2 h

 Maison Terre de Peyre

 8 € / atelier *

(*) non-adhérent : + 4€

ÉCHECS

 hebdomadaire  tout public



Pierre ESTEVENON

- atelier animé par un bénévole
- pratique des échecs tous niveaux
- discipline qui développe concentration, rigueur et mémoire
- matériel fourni

1^{ère} date ► samedi 19 septembre

 **SAMEDI**

 10h - 12h

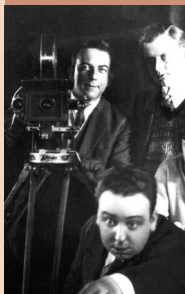
 2 h

 Mairie Aumont-Aubrac

 25 € / an

CONFÉRENCES

 1 date  tout public



Hélène ARMANET

« Histoire du cinéma : les origines »

- visionnage d'extraits de films sur grand écran
- explications historiques et techniques
- temps d'échange
- clôturée par une petite collation partagée

 **DIM. 22 NOV. 2026**

 15 h - 17 h

 2 h

 Mairie Aumont-Aubrac
(salle des mariages)

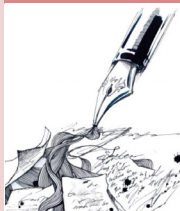
 gratuit



CULTURE

ATELIER D'ÉCRITURE

 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 ► **merc. 16 septembre**

 **MERCREDI**
 **16h30 - 18h30**  **2 h**
 **10 participants max.**
 **Maison Terre de Peyre**
 **73 € / an**

THÉÂTRE initiation à la scène

 mensuel  ados-adultes



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^{ère} date ► **merc. 23 septembre**

 **MERCREDI**
 **16h30 - 18h30**  **2 h**
 **15 participants max.**
 **Centre socio-culturel**
 **65 € / an**

SPECTACLE pour les ENFANTS

 enfants de la commune



représentation scolaire

- spectacle « Les aventures de Louis BOULON »
- 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. 11 DÉC. 2026**
 **en matinée**
 **Maison Terre de Peyre**
 **offert par le Foyer R.**

CAFÉ LITTÉRAIRE

 mensuel  ados - adultes



animé par des bénévoles

- temps de discussion libre autour de vos lectures personnelles à faire découvrir aux autres
- possibilité de prolongation par 1 heure d'échange autour d'une lecture commune

1^{ère} date ► **vendredi 18 septembre**
... puis 16 oct. / 13 nov. / 18 déc. / 15 janv. / 26 fév. / 19 mars / 23 avril / 21 mai / 18 juin

 **1 vendredi par mois**
 **14 h - 16 h**
 **Aumont-Aubrac**
(bar de la Mairie /
café Noémie)
 **adhésion au F.R.**



CONTES & RENCONTRES 2027

👤 tout public



FESTIVAL

- Festival organisé depuis 36 ans par la Fédération Départementale des Foyers Ruraux 48.
- saison 2027 du 13 au 27 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 20 FÉV. 2027**
(date à confirmer)

🕒 en soirée

🏠 **Maison Terre de Peyre**

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

SPECTACLE PUBLIC

👤 ados-adultes



Guy Duchesne, conteur Québécois

CONTE « LA DANSE DE LA PITOUNE »

- de retour en France après son périple sur le chemin de Compostelle en 2025
- un moment de conte qui permet de retourner dans un village typique du Québec des années 1900

📅 **SAMEDI 29 MAI**

🕒 17h30 - 18h30

👤 ados / adultes

🏠 **Théâtre de Verduze**
(foirail Aumont-A.)

💶 au chapeau



SPORT

CIRQUE

 vacances de la Toussaint **2027**  enfants - ados



École de cirque « France D Prod »

- pour 2027 nous proposons le traditionnel stage de cirque et danse aux **vacances de Toussaint 2027**, qui réunit les 3 zones des vacances scolaires, au lieu des vacances de printemps
- cirque le matin / aprem : danse et/ou cirque
- vendredi soir : spectacle de clôture

 du **25 au 29 oct. 2027**

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

 **2 h à 5 h / jour**

 **Maison Terre de Peyre**

REMISE EN FORME

 hebdo  adultes



Valérie QUIOT

- gym d'entretien, travail sur tapis
- **nouveau matériel d'activités** : haltères fitness, Gym ball, bandes élastiques, poids chevilles/ poignées
- possibilité de pratiquer le lundi ou le vendredi ou les 2 jours (voir tarifs)

1^{ères} dates ► lundi 14 sept. / vend. 18 sept.

 **LUNDI et/ou VENDREDI**

 **9 h 30 - 10 h 30**

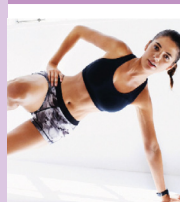
 **1 h**

 **Maison Terre de Peyre**

 **lun. ou vend. 63 € / an**
lun. et vend. 96€

GYM FITNESS

 hebdo  ados - adultes



Valérie QUIOT

- cardio, renforcement musculaire, stretching
- **nouveau matériel d'activités**
- le tout en musique !

1^{ère} date ► jeudi 17 septembre

 **JEUDI**

 **20 h 30 - 21 h 30**

 **1 h**

 **Maison Terre de Peyre**

 **63 € / an**

SKI au Lioran

 stage annuel  8 - 16 ans



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
- **pré-inscription en ligne** pour sélection des groupes de niveaux

 **LUN 8 au VEN 12**
FÉVRIER 2027

 **9 h 45 - 19 h**

 **5 journées**

 **Station du Lioran**

 **tarifs indiqués à la**
pré-inscription
en ligne début janvier



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



hebdo



60 ans et +



Aurélien RAMBIER (Mobil' Sport)

- échauffement sur chaise, atelier sur l'équilibre, le renforcement musculaire, l'endurance.
- temps convivial d'enchaînements gestuels collectifs
- projet départemental "prévention santé" financé par la Commission des Financeurs 2026

1^{ère} date ► vendredi 18 septembre



VENDREDI

10 séances

18 sept. → 4 déc.



14 h - 15 h



1 h



20 participants max.



Centre socio-culturel



adhésion F.R.

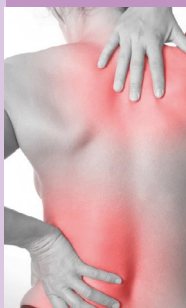
PRÉVENTION MAL DE DOS



hebdo



60 ans et +



Frédéric BOIZART (Sport Vitalité)

- 1^{ère} séance : conférence / 2^{ème} séance : intervention d'un kinésithérapeute
- renforcement, étirements, auto-massage, respiration, ...
- financé par la Commission des financeurs 2027

1^{ère} date ► vendredi 5 mars



VENDREDI

10 séances

5 mars → 28 mai



10 h - 11 h 30



1 h30



20 participants max.



Centre socio-culturel



adhésion F.R.

STAGE DE RENTRÉE DÉPARTEMENTAL



tout public



animateurs EPVG - Sport Vitalité

- 3 activités au choix
- EXTERIEUR : rando (2h), Bungee Pump, Olympiades
- TONIQUES : LIA (Low Impact Aérobie), Strong, Beat Fit
- ZEN : Gym Holistique, Fit ball, Yin Yoga
- programme : 10h accueil / 10h30-45 échauffements / 11-12h activité 1 / 12h-13h30 repas tiré du sac / défi / 13h30-14h30 activité 2 / 15-16h activité 3 / 16h15-16h30 étirements
- randonnée : prévoir bonnes chaussures, bâtons, sac à dos, eau, vêtement de saison



SAMEDI 10 OCTOBRE



10 h - 16 h 30



tout public



Maison Terre de Peyre



gratuit
sur inscription
avant le 25 sept.
04 66 49 69 04

BIEN-ÊTRE

YOGA SUR CHAISE

📅 hebdo

👤 adultes



Maria BOUDON (Centre postural)

- nouvelle animatrice
- prise de conscience des articulations, des muscles, des appuis et des forces engagées.
- Comprendre son corps, ses limitations, ses blessures et ses possibilités.
- travail de ré-apprentissage de la respiration naturelle et d'une concentration soutenue.
- au choix par personne : le mardi **ou** le jeudi

1^{ères} dates ► mardi 15 sept. / jeudi 17 sept.

📅 MARDI / JEUDI

🕒 10 h - 11 h

🕒 1 h

🏠 Centre socio-culturel

👤 20 participants max.
par séance

€ 82 € / an
choisir mardi ou jeudi



SOPHROLOGIE

📅 hebdo

👤 ados-adultes



Cathy BOUSCAYROL

- centrage de l'attention sur l'état de conscience entre veille et sommeil
- accroître ses capacités et conforter son bien être et la confiance en soi
- respiration consciente, détente musculaire, visualisation positive
- suivi de la progression par fiche bilan régulière

1^{ère} date ► jeudi 17 septembre

📅 JEUDI

🕒 18 h 30 - 20 h 00

🕒 1 h 30

🏠 Maison Terre de Peyre

€ 78 € / an



DANSES TRADITIONNELLES

mensuel

ados-adultes



Josiane ENJELVIN et Ouali BENHADJI

- ateliers animés par des bénévoles
- bourrées, mazurka ...
- connaissance de cultures traditionnelles et universelles...
- apprentissage des pas de base, du rythme et des figures des danses traditionnelles populaires
- favorise le renforcement musculaire, la tonicité, l'équilibre

1^{ère} date ► lundi 5 octobre

... puis 2 nov. / 7 déc. / 4 janv. / 1er fév. / 1er mars / 19 avr. / 3 mai / 7 juin

LUNDI

19 h 30 - 21 h 30

2 h

Centre socio-culturel

20 € / an

TANGO

hebdo

ados-adultes



Josiane ENJELVIN et Ouali BENHADJI

- initiation et perfectionnement au Tango argentin
- développe la connexion et l'écoute de l'autre, l'ancrage corporel et l'improvisation
- « Et que l'on estime perdue toute journée où l'on n'aura pas dansé au moins une fois » *F. Nietzsche*

1^{ère} date ► jeudi 1er octobre

JEUDI

19 h 30 - 21 h 30

2 h

Centre socio-culturel

30 € / an

INFOS

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 convivial de rencontre et d'échanges avec les habitants.

Partage d'idées et de connaissances autour d'une boisson.

1^{ère} date ► vendredi 16 octobre

... puis 13 nov. / 18 déc. / 15 janv. / 26 fév. / 19 mars / 23 avril / 21 mai / 18 juin



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 et à toutes les collectivités partenaires.



Pass'Jeunesse



PERMANENCES DU BUREAU

MAR / MER
14 h ▶ 18 h

JEU / VEN
13 h 30 ▶ 17 h

ADHÉSION 2026-27

- ▶ 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/

