



## Le projet de l'association

**D**epuis plus de 90 ans, les hommes et les femmes qui font vivre bénévolement le Foyer Laique de Saint-Marc agissent pour défendre une société plus solidaire, plus juste, une société qui donnerait à chaque individu les moyens d'exercer pleinement sa citoyenneté. Notre volonté est de mettre en place et faire fonctionner, avec le concours des habitants, des activités correspondant aux demandes d'occupation du temps libre, le Foyer Laique a pour ambition, à travers les activités qu'il développe, de conduire :

- **Une politique sociale**, pour que l'accès aux loisirs ne soit pas freiné par des considérations d'ordre économique
- **Une politique éducative**, visant à la prise de conscience par chaque individu, de ses responsabilités de citoyen, ceci en œuvrant au quotidien, à développer notre esprit critique, à favoriser la prise de décisions.
- **Une politique sportive**, non élitiste, qui sans rejeter la recherche de la performance, privilégie une pratique plus humaniste, soucieuse de solidarité et de respect mutuel.

### Association de quartier, notre ambition est de participer

#### à la vie du quartier et de la ville de Brest.

Association d'éducation populaire, à travers la mise en œuvre de notre projet et de nos activités, nous défendons :

- **Un accès possible pour tous** avec une politique tarifaire facilitant l'accès, des activités proposées "pour tous, à tous les âges de la vie", une volonté de favoriser l'intergénérationnel ...
- **L'engagement militant et bénévole** quelle que soit l'implication de chacun : une valeur forte ! Toutes nos actions ainsi que les activités proposées sont encadrées et gérées par des bénévoles...
- **Des responsables** gèrent les activités au quotidien et contribuent à la vie de l'association....
- **Un encadrement de qualité** et une implication basée sur l'échange des compétences quels que soient la pratique ou encore l'âge des pratiquants...

**L'action militante bénévole, au foyer, est fondamentalement de type volontaire et désintéressée. Elle contribue à créer des formes de vie sociale enrichissante, elle participe à la construction d'une société soucieuse de solidarité, elle permet à chaque individu de s'exprimer en tant que citoyen. ■**

## Les activités adultes de loisirs

### • AQUARELLE

Le but recherché étant de prendre du plaisir à peindre et de se retrouver pour un agréable moment. Nous n'avons pas la prétention de donner des cours d'aquarelle. C'est avant tout un échange de connaissances.

**Foyer** Jeudi 14h00 à 16h00

### • ART FLORAL

Art éphémère, la mise en scène des fleurs associée au plaisir de créer, un peu de technique et un brin de fantaisie. Pratiquer l'art floral permet aussi d'échanger, de partager et de réaliser ensemble toutes sortes de compositions pour égayer les tables de fêtes et la maison.

Tout au long de l'année, nous essayons de semer des graines de bonheur.

**Foyer** Mardi 20h00 à 22h15 une fois par mois  
**Foyer** Mardi 13h30 à 16h une fois par mois

### • BADMINTON LOISIR

<b>Foucauld</b>	Mercredi	20h30 à 22h30	Jeux libres
<b>Foucauld</b>	Jeudi	20h30 à 22h30	Jeux libres
<b>Kérisbian</b>	Dimanche	17h00 à 19h00	Jeux libres

### • CHANT

Un groupe vocal avec pour répertoire des chansons d'hier et d'aujourd'hui où la chanson française est à l'honneur. Participation à des inter-chorales et animations tout au long de l'année.

**Foyer** Jeudi 14h00 à 16h30

### • CLUB DETENTE

Lieu de rencontre et de discussion autour d'ouvrage de couture et de sujets divers.

**Foyer** Jeudi 14h00 à 17h00

### • CLUB PYRAMIDE

Le jeu "Pyramide", autrefois diffusé à la télévision, est basé sur la découverte d'énigmes, de mots, grâce à des synonymes ou à des associations d'idées. Ceux qui aiment jouer avec les mots et se triturer les méninges se retrouvent deux fois par semaine. Tous les niveaux sont admis dans une ambiance conviviale.

**Foyer** Lundi 14h00 à 17h00  
**Foyer** Jeudi 20h00 à 22h30

### • ENTRETIEN PHYSIQUE

Nous proposons dans une salle du Foyer un espace avec quelques appareillages (vélo elliptique, rameur...) pour vous permettre de faire de l'entretien physique. Il est aussi possible de les utiliser en renforcement musculaire. Cet espace est en libre accès, sans encadrement, aux horaires d'ouverture du Foyer. Possibilité d'ouverture sur d'autres créneaux suivant les besoins. Ouvert à tous les adhérents.

### • GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

S'entretenir physiquement et rester en forme par des séances de gymnastique d'entretien. Un créneau de gym plus adaptée est proposé le jeudi matin.

<b>Foyer</b>	Mardi	19h00 à 20h00	Adultes
<b>Foyer</b>	Jeudi	9h00 à 10h00	Adultes
<b>Foyer</b>	Jeudi	10h00 à 11h00	Adultes

## • LOISIRS CREATIFS

Cette activité s'adresse à tous ceux qui aiment travailler et créer de leurs mains. L'activité fonctionne avec comme principe l'échange de savoir-faire, chacun peut apporter au groupe en apprenant aux autres ce qu'il sait faire. Quelques exemples d'activités : tableaux de sable, abat-jour, collier, carnet de voyage, mosaïque, cartonnage, pâte fimo...

**Foyer** Vendredi 14h00 à 17h00

## • MARCHE AQUATIQUE

La marche aquatique côtière est accessible à tous, la pratique favorise le renforcement musculaire, le sens de l'équilibre et l'endurance. C'est une activité bienfaitrice et relaxante. Les randonnées se feront sur la plage du Moulin Blanc les vendredis. L'horaire sera soit le matin soit l'après-midi en fonction des marées.

Le programme des sorties à venir sera accessible à l'avance [affichage et internet].

**Moulin-Blanc** Vendredi matin ou après-midi Adultes

## • MARCHE NORDIQUE

Les bienfaits de la marche nordique sont nombreux, elle stimule la circulation, elle améliore la respiration et la fonction cardiaque, elle sollicite 90% de la musculature et la renforce.

**Départ du Foyer** Mercredi matin 9h30 Adultes

## • MULTIMEDIA

Notre objectif est de favoriser l'accès à tous aux nouvelles formes de communication et de culture. Nous ne proposons pas des cours d'informatique mais une activité tout au long de l'année pour permettre à tous l'utilisation des logiciels de bureautique et les logiciels libres, accès internet, messagerie, pages perso... Chacun en fonction de ses connaissances et de ses motivations pourra progresser dans l'apprentissage de ces nouvelles technologies devenues incontournables. Un encadrement est proposé.

Nous utilisons aussi pour cette activité le principe de l'échange de savoir.

**Foyer** Lundi, mardi, jeudi, vendredi, mercredi 9h00 à 10h15 et 10h15 à 11h30  
**Foyer** Du lundi au vendredi 17h00 à 18h30

Mardi 9h00 à 10h15 et 10h15 à 11h30 : initiation à l'utilisation des tablettes.

Les personnes ne sont pas obligées d'avoir des tablettes pour s'y inscrire..

Nous proposons également un atelier de **transfert vidéo** pour apprendre à convertir des fichiers vidéo de vos anciennes cassettes VHS sur des supports numériques. Un temps de formation vous permettra ensuite de pouvoir utiliser un espace de conversion vidéo.

Plusieurs informations sous forme de présentation seront proposées tout au long de l'année pour vous aider à mieux comprendre les usages du numérique (les réseaux sociaux, les objets connectés, sécurité informatique...).

La programmation sera communiquée dans le canard du Foyer.

## • NATATION

De l'initiation au perfectionnement, apprentissage sous forme ludique pour une natation de loisir. Début des activités le mardi 18 septembre.

**Piscine de Saint-Marc** Mardi 20h30 à 22h00

## • PETANQUE

Rencontres amicales autour du jeu de pétanque sur les terrains de l'association.

**Foyer** Mardi, jeudi, samedi 14h00 à 17h00

## • POTERIE

Travail de la terre, réalisations personnelles ou selon modèles, travail sur table ou au tour. Emailage au pistolet ou engobes aux pinceaux pour embellir les pièces.

**Foyer** Lundi 20h00 à 22h00  
**Foyer** Jeudi 13h30 à 15h30 et 16h30 à 18h30

## • RANDONNEE PEDESTRE

Randonnées sur les sentiers bretons, en allure libre, sur des itinéraires de 8 à 15 km par sortie. Tous les départs se font du Foyer.



- **Le mardi, de septembre à juin.** Départ du Foyer à 13h30

- **Le dimanche, de fin octobre à mars.** Randonnée à la demi-journée.

Départ du Foyer à 13h30 deux fois toutes les trois semaines.

- **D'avril à juin et en septembre/octobre.** Randonnée à la journée. Départ du Foyer à 9h30.

## • MINI-SEJOUR

Deux mini-séjours à dominante randonnée pédestre et découverte du patrimoine sont prévus. Dates et lieux à confirmer en cours d'année.

## • SPORT DETENTE

Pour partager le volant de badminton, se détendre dans un but ludique et de bien-être.

**Kerisbian** Samedi 17h00 à 19h00.

## • SCRABBLE

Pour passer un bon moment en jouant avec les mots et les lettres ou les chiffres et les nombres.

**Foyer** Lundi 14h00 à 17h00

## • TAROT

Que vous soyez débutants ou joueurs confirmés, n'hésitez pas à venir vous remémorer vos longues soirées d'étudiants ou à occuper votre temps libre pour essayer d'amener "le petit au bout". N'hésitez pas à franchir la porte, dans une ambiance chaleureuse et amicale en toute décontraction. Il est aussi possible de venir faire un essai afin de retrouver vos sensations d'antan...

**Foyer** Lundi 14h00 à 17h00

**Foyer** Jeudi 20h00 à 23h/24h...

## • TENNIS

Pratique de loisirs pour adultes en jeu libre.

**Kerzu** Jeudi 17h30 à 20h00 Equipes 1 et 2 + loisirs

**Kerzu** Samedi 10h30 à 12h00 Loisirs

## • TENNIS DE TABLE

Pour échanger quelques balles ou s'engager en compétition, une activité toujours agréable...

**Foyer** Lundi 9h30 à 11h30 - 14h00 à 16h00 Détente loisir

**Foyer** Mercredi 9h30 à 11h30 Détente loisir

**Foyer** Dimanche 10h00 à 12h00 Détente loisir

## • VOILE

Activité de découverte et de pratique de la voile au Centre Nautique du Moulin Blanc en partenariat avec la FSGT. Les sorties ont lieu les samedis et/ou les dimanches de 9h à 12h. Une participation financière aux sorties sera demandée.

**Moulin Blanc** Mercredi A partir de 17h30 Régates du printemps

**Moulin Blanc** Samedi 9h00 à 12h00 Pour adultes

**Moulin Blanc** Dimanche 9h00 à 12h00 Pour adultes

## • YOGA & RELAXATION

Yoga sur la base de postures simples. Nombre de places limitées.

**Foyer** Mardi 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45

**Foyer** Vendredi 9h00 à 10h30

La relaxation permet d'être à l'écoute de son corps, de ses émotions, de son mental.

Apprenez à gérer votre stress, lâchez prise et retrouvez un état de détente en se joignant à nous.

**Foyer** Vendredi 10h45 à 11h30 Relaxation

## • ZUMBA

Venez danser avec nous sur des musiques du monde et des rythmes latinos.

Ouvert à tous dans une ambiance conviviale.

Ne pas oublier une tenue de sport et une bouteille d'eau, ça va chauffer !!!

**Foyer** Lundi 19h00 à 21h00 Adultes

**Foyer** Jeudi 19h00 à 21h00 Adultes



NOUVEAU !



# Les activités adultes de compétition

## • BADMINTON

De l'initiation au niveau régional, toutes les pratiques de détente de loisir et de compétition pour tous les publics, adolescents et adultes. Les compétitions se déroulent le week-end en FFBA.

<b>Kerisbian</b>	Mardi	19h15 à 21h00	Adultes entraînement compétiteurs
<b>Kerisbian</b>	Mardi	21h00 à 22h30	Compétiteurs jeux libres
<b>Foucauld</b>	Jeudi	20h30 à 22h30	Jeu libre loisirs
<b>Guéguéniat</b>	Jeudi	20h00 à 22h30	Jeu libre compétiteurs
<b>Kerisbian</b>	Vendredi	20h45 à 23h00	Jeu libre compétiteurs
<b>Kerisbian</b>	Samedi	10h00 à 12h00	Tous publics jeunes et adultes
<b>Kerisbian</b>	Dimanche	17h00 à 19h00	Jeu libre familles

## • BASE BALL et SOFT BALL : un sport américain, joué par des Bretons !

Une école de baseball est proposée pour les plus de 16 ans.

Pratique loisir ou compétitive - rencontres amicales, tournois, open, championnat avec matchs les dimanches.

<b>Gymnase de Kerichen</b>	Mercredi	20h30 à 22h30	Softball mixte
<b>Kerisbian</b>	Jeudi	18h30 à 20h30	Softball hommes
<b>Lieu à confirmer</b>	Samedi	10h00 à 12h30	Softball mixte
<b>Lieu à confirmer</b>	Samedi	13h00 à 15h00	Baseball
<b>Lieu à confirmer</b>	Samedi	12h30 à 17h00	Baseball

## • BASKET BALL

Pratique du basket-ball en compétition : les matches se déroulent le week-end.

<b>Kerisbian</b>	Mercredi	20h30 à 22h30	Matches loisir mixte
<b>Kerisbian</b>	Jeudi	20h30 à 22h30	Seniors gars
<b>Kerisbian</b>	Samedi	19h00 à 22h30	Matches
<b>Kerisbian</b>	Dimanche	8h30 à 12h30	Matches

## • FOOTBALL EN SALLE

Pratique du foot en salle à 5 auto-encadré et auto-arbitré. Les équipes évoluent en championnat FSGT. Cette pratique originale du foot est une spécificité de la FSGT.

<b>Kerzu</b>	Jeudi	20h30 à 22h30	Matches adultes
<b>Lieu tournant</b>	Samedi	10h00 à 12h00	Entraînements.

## • TENNIS

Pratique de compétition en championnat FSGT pour les adultes (en région brestoise).

<b>Kérisbian</b>	Lundi	17h00 à 22h30	Equipes 1 et 2
<b>Kerzu</b>	Mercredi	20h30 à 22h30	Equipes 1 et 2

# Deux fédérations affinitaires : la FSGT et la Ligue de l'enseignement



## La Fédération Sportive et Gymnique du Travail - FSGT

Cela vous dit quelque chose ? Jamais entendu parler ? Un vague souvenir peut-être !

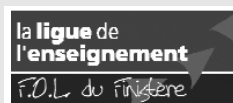
Une fédération sportive nationale qui mobilise 260 000 pratiquants, qui fédère 4 300 associations sportives locales et d'entreprises, qui organise près de 75 activités sportives différentes, qui est présente dans 70 départements français, qui coopère avec 35 autres fédérations dans le monde !

Une fédération d'éducation populaire qui s'appuie sur un bénévolat militant, pour développer un sport associatif tout au long de la vie, accessible à toute la population, notamment aux milieux les plus populaires et en difficultés sociales.

Au sein du mouvement sportif, on peut pratiquer à la FSGT par hasard.

Mais faire le choix de la FSGT, c'est faire le choix :

- de **compétitions éducatives** (où l'on cherche vraiment à progresser ensemble)
- de **formations sur le tas** (où l'on part de son expérience sur le terrain pour se former)
- d'**innovations** (qui visent à adapter le sport aux pratiquants)
- de **solidarité** (sans oublier personne).



## La Ligue de l'enseignement - FOL du Finistère

Mouvement d'éducation populaire créé en 1866, elle invite les citoyens à s'associer dans la lutte contre les inégalités, à débattre et à être acteurs dans la cité afin de construire une société plus juste, plus libre et plus solidaire visant à l'émancipation de tous. Pour ce faire, la Ligue de l'enseignement est présente sur l'ensemble du territoire par l'intermédiaire de ses 102 fédérations départementales.

La Ligue de l'enseignement-FOL du Finistère : **laïcité, citoyenneté, solidarité**

La Ligue de l'enseignement - FOL du Finistère fédère :

- des associations œuvrant dans les divers champs de l'éducation populaire : culture, sport, formation, citoyenneté, éducation à la paix, solidarité internationale...
- des associations de tailles et d'origines diverses : amicales laïques, patronages laïques, maisons de quartiers, foyers socio-éducatifs, juniors, associations, comités d'établissements, associations culturelles...

La Ligue de l'enseignement - FOL se fixe comme buts :

- la **promotion de la Laïcité**, valeur républicaine et constitutionnelle, qui assure la liberté et la dignité de chaque individu ;
- la **formation de citoyens**, c'est-à-dire d'hommes et de femmes autonomes et responsables ;
- le **développement de l'esprit solidaire** pour permettre à tous l'accès aux savoirs et aux cultures. Par la rencontre et la confrontation des idées, par l'éthique du débat, elle contribue à la lutte contre toute forme de pensée unique conformément à la recherche d'une exigence humaniste dans une société démocratique.

# L'adhésion au Foyer Laïque de Saint-Marc

Adhérer à une association comme la nôtre, c'est, à travers la contribution financière de l'adhésion, marquer son accord avec les valeurs défendues par celle-ci. C'est aussi et surtout pouvoir participer aux débats et avoir le droit de vote pour participer aux prises de décisions.

Au Foyer Laïque, on adhère à l'association en général mais pas à une section ni à une activité. Enfin, elle est aussi nécessaire et indispensable pour être couvert par notre assureur lors de la pratique d'activités qu'elles soient de loisirs ou de compétition sportive, culturelle ou éducative.

## • L'adhésion

- Toute personne de plus de 16 ans : 20 €.
- Pour les enfants de moins de 16 ans, c'est l'un des parents qui est adhérent au foyer. Il doit en conséquence régler, au titre de son adhésion, la somme de 20 €.
- L'adhésion est préalable à la cotisation.

## • La cotisation

- Toute personne qui pratique une activité au Foyer Laïque doit s'acquitter d'une cotisation. Celle-ci est en fonction des revenus de la famille, à partir d'une grille de quotient établie par la Ville de Brest avec les données de la Caisse d'Allocations Familiales.
- Toutefois, pour certaines pratiques, il peut y avoir une contribution complémentaire.

**Une seule cotisation permet de pratiquer plusieurs activités sans supplément.**

ADHÉSION	QUOTIENT FAMILIAL	FOYER	COTISATION	TOTAL
20 €	QF $\geq$ 1168	A	61 €	81 €
	951 < QF < 1167	B	51 €	71 €
	731 < QF < 950	C	40 €	60 €
	510 < QF < 730	D	30 €	50 €
	398 < QF < 509	E	20 €	40 €
	QF $\leq$ 397	F	0 €	20 €

Nos tarifs différenciés en fonction de votre quotient familial,  
réservés aux habitants de Brest  
(les résidents hors Brest sont au plein tarif)

