



Activités Adultes

de loisirs et sportives de compétition

Saison 2021-2022

Parce que nous revendiquons que le Temps Libre ne soit pas celui de l'exclusion, de l'inégalité sociale mais celui de l'épanouissement, du lien social et de l'investissement social, notre projet a l'ambition de favoriser l'accès à un plus grand nombre pour faire de ce temps celui de la prise de responsabilité, de l'engagement bénévole et militant.

12 rue Docteur Floc'h - 29200 BREST

Tél. : 02 98 02 14 80

flsm2@wanadoo.fr - www.flsm.infini.fr



LE FOYER LAÏQUE DE SAINT-MARC EST UNE ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE AU SERVICE DES HABITANTS DE BREST & DE LA METROPOLE

Depuis plus de 90 ans, les hommes et les femmes qui font vivre bénévolement le Foyer Laïque 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. Avec la volonté de mettre en place et faire fonctionner, avec le concours bénévole des habitants, des activités correspondant aux demandes d'occupation du temps libre, le Foyer Laïque 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.

Ouvert à tous les publics, le Foyer s'applique à mettre en place des activités adaptées aux demandes d'occupation du temps libre, avec le souci constant que ce temps soit celui de la prise de responsabilité – que l'on soit enfant ou adulte – celui de la créativité et de l'initiative, et ne soit pas un temps d'exclusion

SON OBJECTIF FONDAMENTAL : participer, avec l'individu, à son épanouissement, à la formation d'un citoyen libre et responsable, dans une société de progrès social.

Au sein du mouvement d'Éducation Populaire, le Foyer situe son action dans une logique de transformation sociale. A ce titre, son action politique a pour ambition de contribuer au développement de valeurs humanistes où la priorité est donnée aux citoyens et non au système marchand, en défendant :

• **LA LAÏCITE, comme principe de vie**

Fondée sur le respect mutuel des personnes, de leur conceptions philosophiques, politiques ou religieuses, sur le refus des dogmes, la laïcité est seule susceptible de libérer véritablement l'individu de toute forme idéologique d'aliénation. La laïcité va au-delà de la tolérance, elle invite non seulement à admettre mais à comprendre l'autre (son histoire, sa culture...). Elle implique alors de lutter contre toute atteinte à l'intégrité et à la dignité des personnes, contre toute idéologie contraire aux Droits de l'Homme et aux Droits de l'Enfant.

• **L'ÉDUCATION, comme facteur d'épanouissement de l'individu**

L'Éducation pour tous et par tous se fonde sur le postulat que tous les individus peuvent devenir libres, autonomes et responsables dès lors que l'environnement leur permet de se construire autant en tant qu'individu qu'en tant que membre du corps social. En ce sens l'Éducation est pour chacun le premier moyen de prise en charge de son devenir.

• **LA SOLIDARITE, comme relation aux autres dans l'action**

Fondée sur la volonté d'agir ensemble pour une vie plus humaine et le refus de l'exclusion, la Solidarité permet à tous d'exister tout en offrant à chacun l'occasion de s'enrichir au contact des autres. Elle repose sur l'implication de tous afin que personne ne soit exclu de la cité et s'appuie sur la notion de développement durable afin de garantir aux générations futures un cadre de vie préservé.

• **LA DEMOCRATIE, comme mode de gouvernance**

Au niveau collectif la démocratie est le seul système de prise de décisions qui donne la possibilité de placer les individus dans une position d'égalité sans laquelle la liberté et l'exercice des responsabilités ne peuvent pleinement s'exprimer. Elle doit permettre à tous de contribuer à la vie politique de la cité et d'être acteur de la transformation ■

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

• **ATELIER D'ANGLAIS - Improve your english / Améliorer votre anglais**

L'apprentissage pratique et ludique de l'anglais pour voyager, pour communiquer, comprendre des informations en ligne, se préparer à des examens...

Foyer Samedi Niveau débutant : 9h00 à 10h00
Niveau intermédiaire de 10h00 à 11h00

• **BELOTE - Pour le plaisir de partager le carton !**

Confirmés ou débutants pour le plaisir du jeu de cartes.

Foyer Vendredi 14h00 à 16h30.

• **CHANT - Un groupe vocal avec pour répertoire des chansons d'hier et d'aujourd'hui.**

Foyer Mardi et/ou jeudi 14h00 à 16h30

• **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. Pour celles et ceux qui aiment se triturer les méninges !

Foyer Lundi 14h00 à 17h00

Foyer Jeudi 20h00 à 22h30

• **ESPACE D'ENTRETIEN PHYSIQUE & MUSCULAIRE**

Espace libre d'accès sans encadrement avec quelques appareillages (vélo, elliptique, rameur...) permettant un entretien physique ou en renforcement musculaire.

Ouvert uniquement aux adhérents.

• **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**

Séances d'entretien physique encadrées par des animatrices formées à la FSGT.

Foyer Mardi 19h00 à 20h00

Foyer Jeudi 9h00 à 10h00

Foyer Jeudi 10h00 à 11h00

Foyer Jeudi 11h00 à 12h00

• **LOISIRS CREATIFS**

Pour celles et ceux qui aiment travailler et créer. L'activité fonctionne avec comme principe l'échange de savoir-faire, chacun peut apporter au groupe

Foyer Vendredi 14h00 à 17h00

• **MARCHE AQUATIQUE**

La marche aquatique côtière sur la plage du Moulin Blanc les vendredis matin ou après-midi (horaires en fonction des marées affichés au Foyer ou sur le site).

• **MARCHE NORDIQUE - Marche rapide avec des bâtons aux alentours du Foyer.**

Départ du Foyer Mercredi matin 9h30

NB: Les horaires des séances sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année en fonction des contraintes sanitaires





• MULTIMEDIA

Pour éviter les grands écarts entre les plus âgés et les plus jeunes !
Cours adaptés organisés par des bénévoles sur le principe des échanges de savoirs permettant l'utilisation de nombreux logiciels. Possibilités utilisation de tablettes. Du matériel mis à disposition.

Foyer Créneaux horaires le matin entre 9h et 11h30, le soir de 17h 18h30.

• NATATION

De l'initiation au perfectionnement, apprentissage sous forme ludique.

Piscine de Saint-Marc Mardi 20h30 à 22h00 (créneau horaire à confirmer)

• PETANQUE

Rencontres amicales sur le terrain de l'association.

Foyer Mardi, jeudi, samedi 14h00 à 17h00

• PHOTO

Réunir des amateurs passionnés par la prise de vues avec du numérique. Partager les expériences, faire profiter de ses connaissances, envisager des sorties ou des thèmes...

Foyer Mardi A partir de 19h00 (horaire à confirmer par le groupe)

• POTERIE

Travail de la terre. Création ou selon modèles, travail sur table ou au tour.
Emailage au pistolet ou engobes aux pinceaux.

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

• RANDONNEE PEDESTRE

Balades et randonnées, en allure libre, sur des itinéraires de 8 à 15 km par sortie.

- **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.

• **SCRABBLE** - Pour jouer avec les mots et les lettres.

Foyer Lundi 14h00 à 17h00

• **TAROT** - Pour joueurs débutants ou confirmés. Essais possibles.

Foyer Lundi et jeudi 14h00 à 17h00

Foyer Jeudi 20h00 à 23h/24h...

• TRAVAUX D'AIGUILLES - "Solidarité, travaux d'aiguilles"

Tricots, ouvrages au crochet, broderies pour soi ou offerts à la Croix-Rouge ou autres associations.
(Nous acceptons les restes de laine pour continuer notre action).

Foyer Samedi 14h00 à 17h00, une semaine sur deux.

• YOGA & RELAXATION

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

Relaxation : être à l'écoute de son corps, de ses émotions, de son mental.

Yoga Foyer Mardi 9h30 à 10h30
Vendredi 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Relaxation Foyer Lundi 17h00 à 18h00
Vendredi 10h45 à 11h45

• CINÉMA LE CERCLE DES VOYAGEURS : "Le GR 34 par le sentier des Douaniers"

Le jeudi 18 novembre deux séances, une à 14h15 et l'autre à 20h, ouvertes à tous sur inscription. Une participation sera demandée.

Si cela marche bien nous programmerons d'autres séances en cours d'année.



• ZUMBA ET JUMPING FITNESS

Danser sur un rythme effréné des musiques du monde et des rythmes latinos...

Tenue de sport et une bouteille d'eau obligatoire ... ça va chauffer !!!

Foyer	Lundi, jeudi, vendredi	19h00 à 20h00	Zumba
Foyer	Lundi	20h00 à 21h00	Zumba Step
Foyer	Jeudi	20h00 à 21h00	Jumping Fitness
Foyer	Vendredi	20h00 à 21h00	Zumba

Le vendredi, la deuxième heure, alternance de séances de jumping, de renforcement ou de circuit training. Faire du sport en faisant des bonds !!

• SÉJOUR SKI ET NEIGE DU 5 AU 13 FÉVRIER 2022

Depuis longtemps nous souhaitons mettre en place un séjour neige mais les conditions n'étaient pas réunies du fait de la principale difficulté à trouver un lieu d'accueil en période de haute saison.

Nous vous proposons un séjour à la neige du 5 au 13 février 2022 dans le Chalet Edelweiss à Saint-François Longchamp dans la vallée de la Maurienne en Savoie. Ce séjour sera ouvert à tous les adhérents du Foyer avec deux propositions : un séjour enfants avec 25 participants et un séjour famille pour les enfants, les jeunes et leurs parents. Le transport se fera en car de 90 places avec couchettes et l'hébergement dans le centre de vacances sera semi-collectif.

Les tarifs, fonction de votre quotient familial, seront de 580 à 750 euros pour les enfants et les jeunes et de 600 à 770 euros pour les adultes.

Informations à la porte ouverte et inscription le samedi 2 octobre..

Les activités adultes de compétition

• BADMINTON

De l'initiation au niveau national, toutes les pratiques de compétition pour tous les publics, jeunes et adultes. Les compétitions se déroulent en week-end en Fédération Française.

Kerisbian	Mardi	18h00 à 19h30	Juniors U19
Kerisbian	Mardi	19h30 à 22h00	Compétiteurs équipes N/R
Guéguénat	Jeudi	20h00 à 22h30	Jeu libre compétiteurs
Kerisbian	Vendredi	20h45 à 23h00	Jeu libre compétiteurs
Foch	Samedi	10h00 à 12h00	Compétiteurs en national

• BASEBALL et SOFTBALL

Une école de baseball est proposée pour les plus de 16 ans. Pratique en compétition : tournois, open, championnat avec matchs en FFBS les dimanches.

Bergot Marine	Mardi	18h30 à 20h30	Softball ou repli gymnase
Gymnase de Kerichen	Mercredi	20h00 à 22h00	Baseball
Kerisbian	Jeudi	18h30 à 20h30	Softball mixte
Bergot Marine	Samedi	10h30 à 12h30	Softball ou repli gymnase
Bergot Marine	Samedi	16h00 à 18h00	Baseball ou repli gymnase
Foch	Dimanche	10h00 à 12h00	Baseball ou repli gymnase

• BASKET BALL


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

Foucauld	Lundi	20h00 à 21h30	Seniors gars + U 20
Kerisbian	Mercredi	18h00 à 19h30	U20
Kerisbian	Mercredi	19h30 à 21h00	Sénior Filles
Kerisbian	Mercredi	21h00 à 23h00	Séniors Gars
Kerisbian	Samedi	19h00 à 22h30	Matches
Kerisbian	Dimanche	8h30 à 17h00	Matches

Les activités adultes de Multisports Collectif


Affiliée à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail, notre association omnisport gère sous une même organisation plusieurs disciplines sportives permettant la découverte et la pratique de diverses activités physiques. Avec une adhésion/cotisation unique, toutes les pratiques sont possibles en fonction des places disponibles. La pratique se déroule soit en compétition, soit pour le plaisir, ou encore pour se maintenir en "bonne forme".

• "POUR PARTAGER LES BALLE A PLUMES"

	Foucauld	Mercredi	20h30 à 22h30	Tout public
	Foucauld	Jeudi	20h30 à 22h30	Tout public
	Kérisbian	Samedi	17h00 à 19h00	Tout public
	Kérisbian	Dimanche	17h00 à 20h00	Tout public, jeu libre organisé

• "POUR BÂTER LA BALLE COUSUE ET COURIR VITE"

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.


	Kerisbian	Jeudi	18h30 à 20h30	Softball mixte
	Kerichen	Samedi	10h30 à 12h30	Softball mixte
	CSAM Bergot	Samedi	13h00 à 15h00	Baseball

• "POUR METTRE LE GROS BALLON ROND AU PANIER ET SANS METTRE LA MAIN AU PANIER !"

Kerisbian Jeudi 20h30 à 22h30 Matchs loisir mixte en championnat FSGT


• "POUR JOUER AU SPORT MONDIALEMENT CONNU MAIS EN SALLE"

Pratique à 5 auto-encadré et auto-arbitré. Une spécificité de la FSGT.


	Kerzu	Jeudi	20h30 à 22h30	Matchs adultes
	Lieux divers	Samedi	entre 13h30 à 17h00	Détente pendant 2 heures

• "POUR TAPER LA BALLE JAUNE SUR LE COURT VERT"

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


	Kérisbian	Lundi	17h00 à 22h30	Equipes 1 et 2
	Kerzu	Mercredi	20h30 à 22h30	Equipes 1 et 2
	Kerzu	Jeudi	17h30 à 20h00	Equipes 1 et 2 + détente
	Kerzu	Samedi	10h30 à 12h00	Détente

• "POUR FAIRE REBONDIR LES BALLE SUR LA TABLE"

	Foyer	Lundi	9h30 à 11h30 - 14h00 à 16h00	Détente
	Foyer	Mercredi	9h30 à 11h30	Détente
	Foyer	Dimanche	10h00 à 12h00	Détente

• "POUR NAVIGUER COOL SUR LA RADE"

Découvrir et pratiquer sur des embarcations au Centre Nautique du Moulin Blanc en relation avec la FSGT. Une petite participation financière est demandée à chaque sortie.

	Moulin Blanc	Mercredi	A partir de 17h30 (Régates du printemps)
	Moulin Blanc	Samedi	9h00 à 12h00
	Moulin Blanc	Dimanche	9h00 à 12h00

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 quotients d'après les données de la Caisse d'Allocations Familiales.
 - Toutefois, pour certaines pratiques, il peut y avoir une contribution complémentaire.
 - Les prestations du secteur Enfance-Jeunesse donnent lieu à paiement complémentaire.

Une seule cotisation permet de pratiquer plusieurs activités sans supplément.


Montant des participations pour les personnes n'étant pas adhérentes au cours de la saison 2020-2021

ADHESION	QUOTIENT FAMILIAL	FOYER	COTISATION	TOTAL
20€	QF ≥ 1168	A	55 €	75 €
	949 ≤ QF ≤ 1167	B	45 €	65 €
	729 ≤ QF ≤ 948	C	35 €	55 €
	509 ≤ QF ≤ 728	D	25 €	45 €
	397 ≤ QF ≤ 508	E	15 €	35 €
	QF ≤ 396	F	0 €	20 €

Réductions pour les adhérents de la saison 2020-2021 (se renseigner à l'accueil)

Cas particuliers :

- Pour les étudiants sur présentation de leur carte : le tarif est le code "C" ou éventuellement inférieur en fonction du quotient familial.
- Si plusieurs personnes d'une même famille (trois ou plus) pratiquent une (ou des activités) : application du code tarif immédiatement inférieur au quotient.



Nos tarifs différenciés en fonction du quotient familial sont appliqués aux habitants de Brest (les résidents hors Ville de Brest sont aux tarifs supérieurs)