

# Tant de choses à faire *ensemble!*



**FLASH N°62**  
**2022-2023**

Votre guide des activités associatives proposées par le Foyer Rural de Lignan-sur-Orb

[www.foyer-rural-lignan-sur-orb.org](http://www.foyer-rural-lignan-sur-orb.org)



# Introduction

**Vous trouverez dans les premières pages tous les renseignements utiles et les dates de reprise des inscriptions ainsi que des activités et les rendez-vous à retenir tout au long de la saison. Toute l'équipe du Foyer Rural est mobilisée pour présenter des prestations de qualité, sans oublier les valeurs liées à nos statuts d'éducation populaire.**

**Merci de votre confiance,  
A bientôt.**

**Tout au long de l'année, le Foyer Rural de Lignan-sur-Orb organise ou participe à de nombreux événements. Certains sont festifs, d'autres plus sportifs, mais tous sont des occasions de partages et d'échanges. Alors, on se voit quand ?**

# A NOTER SUR VOTRE AGENDA



## **LA JOURNÉE DES ASSOCIATIONS**

en collaboration avec la Mairie

**Dimanche 4 septembre 2022**

**Centre Culturel, Cour et Espace Paul Mas.**

## **L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

**Vendredi 25 novembre 2022 à 18 h Mairie.**

## **LA FEERIE DE NOEL**

**Du 10 au 16 décembre 2022**

**Centre Culturel**

**LA SOIREE DE LA SAINT SYLVESTRE Centre Culturel**

## **LE CONCOURS INTER-FOYERS**

**DE TIR A L'ARC**

**Samedi 27 et Dimanche 28 Janvier 2023**

**Espace Paul Mas et Centre Culturel**

## **LE CARNAVAL**

**DEFILE COSTUME AVEC JEUX POUR ENFANTS**

**Dimanche 19 Mars 2023**

**Square Paul Roque**

## **LES DEMONSTRATIONS et GALAS**

**DE FIN DE SAISON**

**10, 11 et 16, 17, 18 Juin 2023**

**Centre Culturel.**





## LES COTISATIONS

La cotisation est due pour la saison, sur une moyenne de trois trimestres, de la date d'inscription à juin.

Pas d'activités pendant les vacances scolaires

## L'ADHÉSION AU FOYER RURAL

La carte d'adhérent est individuelle et obligatoire. Elle témoigne de votre appartenance au Foyer Rural. Elle comprend une assurance individuelle accident. Elle est valable pour la durée de la saison, elle est non remboursable.

Tarif : 18€ Cette somme est à rajouter au montant de la cotisation annuelle.

## LES FACILITÉS DE PAIEMENT

Le règlement des cotisations s'effectue à l'inscription pour la saison. Il peut se faire en espèces, en chèques ou chèques vacances.

Le règlement peut s'effectuer en 1, 2 ou 3 chèques remis à l'inscription. Ils seront encaissés, le 1er à l'inscription, le 2ème le 15 novembre et le 3ème le 15 décembre.

Une inscription et un paiement par carte bancaire en ligne sera également disponible à la rentrée sur <https://www.helloasso.com/associations/foyer-rural-lignan-sur-orb>

Les règlements en espèces se font en une seule fois.

Coupons sport et chèques vacances acceptés

Pour les activités non répertoriées Bon d'essai à prendre au Bureau.



# Pratique



## LES REDUCTIONS

A compter de la 3ème activité pratiquée par les membres d'une même famille (même adresse), une réduction de 10% sera accordée sur l'ensemble des activités.

## LE REMBOURSEMENT DE LA COTISATION

Aucun remboursement ne sera effectué. L'année commencée sera due dans son intégralité (sauf justificatif approuvé par le Bureau).

## REPRISE DES INSCRIPTIONS

A partir du 5 septembre

- tous les lundis et mercredis de 16h à 19h.

Seuls les dossiers complets seront acceptés (fiche d'inscription remplie, certificat médical et paiement).

A partir du 26 septembre

Reprise des permanences tous les lundis et mercredis de 17h à 19h.

## REPRISE DES ACTIVITES

A partir du lundi 12 septembre pour TOUS les cours, même les cours individuels de musique (instruments et chant), suivant le planning des activités concernées.





## **CERTIFICAT MEDICAL**

Aucune inscription ne sera prise en l'absence du certificat médical obligatoire pour les activités sportives et physiques. Pensez à prendre rendez-vous dès que possible auprès de votre médecin.

Le certificat médical reste à l'appréciation du dirigeant de l'association, donc reste obligatoire.

Agrément ministériel Jeunesse et Sports (culturel et sportif). Adhérent à l'UDFRA (Union Départementale des Foyers Ruraux et Associations) et à la FNFR (Fédération Nationale des Foyers Ruraux), au CDSMR et à la FNSMR (Comité Départemental et Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural).

Nous remercions de leur soutien financier et logistique la Municipalité de LIGNAN-SUR-ORB, le Conseil Général de l'Hérault, l'UDFRA34 et le CDSMR.

## **NOUS CONTACTER**

### **• LE FOYER RURAL •**

2 avenue Ingarrigues 34490 Lignan-sur-Orb

04 67 49 97 54 - 06 72 73 44 39 -

Mail : [assofoyerrural@orange.fr](mailto:assofoyerrural@orange.fr)

Site : [www.foyer-rural-lignan-sur-orb.org](http://www.foyer-rural-lignan-sur-orb.org)

### **• Ouverture du bureau**

Lundi et mercredi / 17h-19h

Centre Culturel François Mitterrand, Salle associative n° 2

Fermé pendant les vacances scolaires.

### **• Le bureau**

**Christian MARTINI-CENDRE, Président -**

07 86 98 57 56

**Marthe MARTY, Vice-Présidente -**

06 70 46 58 51

**Dominique THOMAS, Secrétaire Générale - 06 72 73 44 39**

**Jérôme HENRION, Trésorier - 06 08 45 61 87**



# Envie d'essayer une activité ?



## **PASS MULTI-ACTIVITES SPORTIVES... 60 €**

Possibilité de participer aux activités sportives, suivant liste référencée, jusqu'aux vacances de Toussaint, après prise de rendez-vous auprès des intervenants ou référents (Offre non cumulable avec celle du Ministère des Sports, sauf inscription définitive). Inscription au Bureau aux heures de permanence (délivrance d'une carte).

## MUSIQUE

### **BATTERIE**

Enfants à partir de 10 ans et adultes

Salle de musique

Judi / 15h-20h - 387€

Animateur : Patrick BIGGEY

06 20 75 03 04

### **CHANT**

Enfants et adultes

Salle de musique

Mercredi / 13h-21h - 387€

Animatrice : Cathy Graczyk

06 72 90 19 99





## **GUITARE - TROMPETTE**

**Enfants à partir de 8 ans et adultes**

**Salle de musique**

**Mardi / 14h-20h - 387€**

**Animateur : Peter JOUCLA**

**07 52 38 72 82**

## **PIANO**

**Enfants à partir de 8 ans et adultes**

**Salle de musique**

**Lundi / 14h-20h30**

**Samedi / 9h-12h - 387€**

**Animateur : Bruno Ramondenc**

**06 13 32 21 47**





## ANIMAL TRAINING

Espace Paul Mas - Salle B

Séance de fitness originale et tonifiante basée sur les déplacements des animaux.

• Ados / adultes

Lundi / 19h00-20h00 Salle B

Mercredi / 12h30-13h30 Salle D

153€

## FULL CONTACT

Sport de combat avec des techniques de pieds et de poings, utilisées suivant des règles strictes, garantissant un maximum de sécurité.

Espace Paul Mas - Salle B

• 8-12 ans

Jeudi 18h-19h

Samedi 9h30-10h30

153€

• Ados-adultes

Jeudi 19h-20h30

Samedi 10h30-12h

180€

Animateur : Alex Rande

06 69 39 48 62

Référent : Philippe Peytavin

06 07 26 76 98

Possibilité d'adhérer aux 2 activités

Full Contact + Animal Training : 26008



## **AIKIDO**

**Art martial basé sur la maîtrise de l'agressivité de l'attaquant.**

**Espace Paul Mas - Salle B - Mercredi**

**Espace Paul Mas - Salle D - Vendredi**

**• Enfants à partir de 8 ans - 18h-19h**

**153€ (2 cours)**

**• Adultes - 19h-21h**

**180 € (2 cours)**

**Animateurs : Pascal TORRET**

**et Christian MARTINI-CENDRE**

**07 86 98 57 56**

## **QI GONG**

**Relâcher, Respirer, Se détendre, Préserver sa santé.**

**Espace Paul Mas - Salle C - Mardi**

**Ados/Adultes - 18h30/20h : 153 €**

**Animatrice : Cécile PICARD-MANEVAL**

**06 01 77 03 10**

## **SELF DEFENSE**

**Gestion des conflits avant, pendant et après.**

**Espace Paul Mas - Salle D**

**A partir de 14 ans**

**Jeudi / 19h30 - 21h**

**153 €**

**Animateur : Jean PAGES - Alex RANDE -**

**Christian MARTINI-CENDRE**

**07 86 98 57 56**





## **STRETCHING ZEN**

**Etirements articulaires et musculaires accessibles à tous. Souplesse et gainage en douceur qui permet de retrouver un équilibre global du corps, de l'esprit et de l'énergie.**

**Espace Paul Mas -**

**Lundi / 12h20-13h20 - Salle D**

**Mardi / 18h15-19h15 - Salle A**

**Jeudi / 18h30-19h30 - Salle D**

## **Body Défense Training**

**Fitness à base de mouvements d'arts martiaux. Entraînement en musique, Circuit training de remise en forme .**

**Espace Paul Mas -**

**Enfants à partir de 11 ans et adultes**

**Lundi / 19h00-20h00 - Salle C**

**Mardi / 19h15-20h15 - Salle A**

**Forfait 250€ pour les deux activités.**

**Animateur : Jean Pagès**

**06 63 60 80 27**

## **MULTISPORTS**

**Initiation Foot en salle, Pickleball, Volley, Badminton, .....**

**Espace Paul Mas - Salle A**

**Mercredi/14h - 16 h**

**90 € - Places limitées -**

**Animateur : Christophe AMOUROUX**

**06 09 97 22 88**

**Référent : Jérôme HENRION**

**06 08 45 61 87**





## TENNIS DE TABLE

Nombre de personnes limité

Espace Paul Mas -

Mercredi et Vendredi Salle A

Enfants à partir de 8 ans -17h30/18h30

90 €

Ados / Adultes -18h30/20h

102 €

Animateur : André DEWINNE

06 66 90 22 63

## TIR A L'ARC

(Licence comprise)

Nombre de personnes limité

Espace Paul Mas - Salle A

• Enfants à partir de 7 ans

Jeudi / 18h-19h - 72€

• Adultes/Ados

Lundi / 18h-20h - 90€

Jeudi / 19h-21h - 90€

Animateur : Laurent Quaglia

06 20 25 15 07

## YOGA ADULTES

Le yoga est une pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et moral. Venez nous rejoindre !!

*Salle Mairie n°1*

Jeudi / 18h30-19h30

153€

Animateur : Noël Dauvel

06 27 18 86 77

Référent Marthe Marty

06.70.46.58.51





## **GYMNASTIQUE**

**Animateur : Jean-Charles**

**Gibier-Kergonou**

**06 49 53 14 21**

**Référent : Annie Affre (Adultes)**

**06 17 87 24 17**

**Dominique THOMAS (Enfants)**

**06 72 73 44 39**

### **ADULTES**

**Espace Paul Mas - Salle D**

**• Lundi et Jeudi / 9h30-11h**

**Cours très complet, accessible à un large public : réveil articulaire et musculaire, un peu de cardio, du stretching pour entretenir et améliorer la souplesse.**

**180 €**

### **ENFANTS**

**Espace Paul Mas - Salle A**

**• Eveils de 3 à 6 ans**

**Mercredi / 9h-9h45 - 153€**

**Explorer le milieu gymnique tout en s'amusant.**

**• Gym Enfants 6/8 ans**

**Mercredi / 9h45-10h45 - 153€**

**Faire l'équilibre, la roue, le grand écart, sauter sur un trampoline, faire des souplesses et des acrobaties à la poutre, sur les barres ou au sol.**

**• Gym Enfants 8/12 ans**

**Mercredi / 10h45-11h45 - 153€**

**Soucieux de l'intérêt de l'élève l'animateur se réserve le droit de le changer de niveau.**





## **PILATES**

**Lundi / Espace Paul Mas - Salle D**

- Débutants 18h30-19h30
- Confirmés 19h30-20h30

**Vendredi / Espace Paul Mas - Salle C**

- Débutants 18h-19h
- Confirmés 19h-20h

**180 € (2 cours)**

**Animatrice : Delphine DEVOS**

**06 25 33 06 40**

Par mesure d'hygiène prévoir un petit tapis de gymnastique personnel. La pratique du Pilates dans la salle C doit se faire pieds nus, en chaussettes ou avec des chaussures spécialement réservées à la salle.

## **SOPHROLOGIE**

La sophrologie est un « entraînement pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

**Salle Mairie n°2**

- ADULTES

**Jeudi / 17h45-19h - 200 €**

**Animatrice : Thérèse Cassan-Valette**

**06 85 70 11 81**





**ATELIER DE MOTRICITE LIBRE  
RESERVE AUX ASSISTANTES  
MATERNELLES EN ACTIVITES**

**Espace Paul Mas - Salle B**

**Places Limitées**

**Mardi et Vendredi / 9h-12h**

**Atelier permettant de donner aux assistantes maternelles un accès à des activités ludiques et didactiques aux enfants de 3 mois à 3 ans pour se développer par le biais de la motricité libre.**

**12 € par assistante maternelle inscrite +  
Adhésion Foyer Rural (18 €).**

**Réservation auprès de Mme Sylvie MARTINI-  
CENDRE 06 73 56 47 99**



# DANSE

## MODERN'JAZZ

Espace Paul Mas - Salle C

### Enfants/ados

Mercredi - 189€ (1 cours)

- Enfants 7/9 ans / 14h-15h
- Enfants 4 ans révolus/6 ans - 15h-16h  
(15 élèves maximum)
- Enfants 10/12 ans / 16h-17h
- Jazz 13/18 ans / 17 h-18h

### Adultes

Mercredi - 19h-20h (tous niveaux sans présence aux galas exigée.

189 €

### Jeudi -

18h30-19h30 CABARET - 189 €

19h30 - 21h00 - Cours Adultes - 230 €

## ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

### ENFANTS ET ADOS

Ce cours est destiné à dépasser la technique pour aller vers l'interprétation, développer sa propre sensibilité.

Mercredi / 18h-19h - 189€



# DANSE



## ATELIER CHORÉGRAPHIQUE ADULTES

Cours destiné aux adultes déjà expérimentés en danse.

Jedi / 21h00-22h00 - 189€

Pour un cours supplémentaire en plus d'un cours normal : 81 €.

Animatrice : Sarah Tournand

06 03 9116 07

Référent : Caroline Brochard

07 89 69 76 60

## DANSES EN LIGNE

Madison, Rock, Latino, Disco

Cours limité à 25 personnes maximum.

Salle Mairie n° 1

Lundi / 17h30-18h30 - 153€

## ROCK'N ROLL ADULTES

Cours limités à 10 couples maximum par niveau.

Salle Mairie n°1

Lundi

- Adultes Niveau 3 / 18h30-19h30
- Adultes Niveau 2 / 19h30-20h30
- Adultes débutants / 20h30-21h30

153€ (1 cours)

Tarif Duo 135 x 2 = 270€

Animatrice : Carole Dejamme

Référent : Jean-Pierre Grau

06 67 73 29 47



# CULTURE



## **ONOLOGIE - LES SECRETS DU VIN**

**Salle Mairie n°2**

**(Interdit aux mineurs). Découverte et initiation à la dégustation.**

**Cours de dégustation sur différents thèmes + 1 atelier d'exception avec accords mets/vins..**

**Une fois par mois (2ème jeudi du mois).**

**1er cours : 22 septembre (essai)**

**Jeudi / 19h-21h - 200€**

**Animatrice : Ludivine Crammer**

**07 84 38 53 61**

## **REMUE-MENINGES**

**Salle Mairie n°2**

**Mardi / 14h30-16h30 - 54€**

**Animatrice : Evelyne Gau**

**06 31 23 51 27**



## **ANGLAIS ADULTES**

**Salle Mairie n°2**

**Limité à 10 personnes**

**Conversation pour Adultes avec des bases**

**Depuis 10 ans, Robert Breen, diplômé CELTA de Cambridge, transmet le goût d'apprendre l'anglais grâce à sa pédagogie dans une ambiance amicale.**

**Mercredi / 17h45-19h15 - 162€**

**Animateur : Robert Breen**

**06 29 45 66 73**

**Référent : Brigitte Benard**

**06 82 29 72 19**

**[brigitte-benard@wanadoo.fr](mailto:brigitte-benard@wanadoo.fr)**

# ART



## PATCHWORKS

Limité à 10 personnes

Venez jouer avec les formes et les couleurs, à la main ou à la machine.

Atelier libre pour initié(e)s.

Salle Mairie n°2

Jeudi / 14h-17h - 54€

Référent : Brigitte Benard

06 82 29 72 19



## DESSIN - PEINTURE

Limité à 10 personnes

Salle Mairie n°2

• Adultes

Lundi / 14h-17h - 225€

Animatrice : Marie Panarello

Référent Adultes : Marie-Ange

Bideaux 06 82 77 45 57

## THEATRE

Il s'agit de spectacles dans lesquels des acteurs, mis dans les circonstances et les situations créées par un texte et la vision de l'animateur, incarnent des personnages pour un regard extérieur (le public) dans un temps et un espace limités.

Ados/Adultes

Espace Paul Mas - Salle D

Mercredi 19h/21h

Samedi 10h/12h

180€ les 2 cours

Animatrice : Sarah TORRET

Tél. 07 88 02 48 30

# Le foyer rural c'est aussi ça :

## Les Maraudes 34



L'association "Les Maraudes" 34 organise une collecte de boîtes de Noël à destination des sans-abris. On met dans une boîte à chaussure un truc chaud, un truc bon, quelque chose de bon pour l'âme, un produit d'hygiène ou de beauté et un mot doux. On emballe le tout et on précise si la boîte est destinée à un homme ou une femme. On privilégie les boîtes pour hommes qui sont majoritaires chez les sans-abris.



## Le Père Noël

Le père Noël à la rencontre des enfants gardés par les assistantes maternelles



## Confection de masque

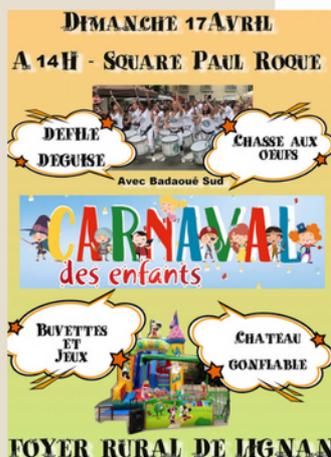
Réalisés par les couturières bénévoles du foyer pour une distribution gratuite



## Préparation de la féerie

Encore une fois les bénévoles qui construisent les décors de la féerie. Du travail de pro

# Le foyer rural c'est aussi ça :



## Carnaval

Organisation par les bénévoles du carnaval avec un défilé dans les rues de Lignan avec le groupe Badaoué Sud, des jeux gonflables, chasse aux oeufs. Une belle journée pour les grands et les petits.



## Gala de musique

Toute l'école de musique sur la scène du CAC



## Ligue contre le cancer

Le foyer en partenariat avec la ligue contre le cancer



## Gala de danse

Le désormais traditionnel gala de dans de l'école de modern jazz



## Le foyer c'est aussi bien d'autres choses

Nous sommes toujours en recherche de bénévoles.  
Si vous voulez participer à la vie du village, des enfants, aider à l'organisation de manifestation, apporter vos compétences, réaliser des projets qui vous tiennent à cœur, et avoir pour récompense la joie des petits et grands, alors n'hésitez pas à nous rejoindre, nous aurons toujours une place pour vous.

**Seul, on va plus vite; ensemble  
on va plus loin**