



# SAISON 2023-2024



**INSCRIPTIONS**  
05, 06 et 07/09 : 17h-19h  
et 09/09 : 14h-17h

**REPRISE DES ACTIVITES**  
A partir du lundi  
18/09/2023

## Foyer Culturel et Sportif de La Roche Blanche Gergovie FCS-LRBG

Vous avez entre les mains la nouvelle plaquette du Foyer, qui vous présente les activités et les manifestations de la nouvelle saison, de septembre 2023 à juin 2024, hors vacances scolaires.

Comme chaque année les membres du conseil d'administration et les correspondant.es des sections, toutes et tous bénévoles, se sont mobilisés pour préparer les aspects organisationnels et financiers de cette saison. Gérer la trésorerie, c'est trouver le bon équilibre entre les cotisations qu'il faut correctement calibrer, et les dépenses ; cet équilibre est à trouver si possible pour chacune des sections, et nécessairement au niveau global du Foyer. Les tarifs des activités sont calculés au plus juste, dans l'intérêt des adhérent.es, et c'est bien ce qui est attendu d'une association d'intérêt général sans but lucratif. La mise à disposition des locaux municipaux et le bénévolat de la gestion de l'association le permettent.

**L'assemblée générale aura lieu le vendredi 15 septembre à 20h, salle Giraudoux de la MLT.** Ce sera le moment de vous informer sur le fonctionnement du Foyer, de formuler vos éventuelles suggestions et propositions, ou encore d'intégrer notre équipe.

Visitez régulièrement le site Internet [www.fcs-lrbg.fr](http://www.fcs-lrbg.fr), constamment tenu à jour.

Nous vous souhaitons de prendre beaucoup de plaisir dans la pratique des activités sportives et culturelles et dans la fréquentation des manifestations proposées. Vous ferez probablement de belles rencontres parmi les très nombreux adhérents du Foyer.

Rendez-vous en septembre pour les inscriptions, l'assemblée générale et la reprise de vos activités.

Le président, Gilbert LEPREVOST, et l'équipe des bénévoles du FCS LRBG.

### Inscriptions

- ✓ adhésion au foyer
- ✓ cotisation à l'activité
- ✓ licence selon activités

- Adhésion au foyer pour chaque personne inscrite.

	Adulte	-18 ans
Résident.e La Roche Blanche	15€	5€
Autres communes	25€	8€

- Une séance d'essai maximum est possible, quelle que soit l'activité envisagée.
- Un nombre d'inscrits insuffisant pourra entraîner la suppression d'une activité ou la réduction du nombre de séances.
- Sur le site Internet, vous pouvez remplir et imprimer votre fiche d'inscription dès maintenant et l'apporter les jours d'inscription.

### Règlement intérieur

Il est consultable et téléchargeable depuis le site, onglet "Le Foyer".

#### Extrait du règlement

- Pour les activités gymnastique sportive, tennis de table, tir à l'arc, arts martiaux et danse, un certificat médical est obligatoire, modalités auprès des animateurs. Pour les autres activités physiques ou culturelles, un certificat médical n'est pas légalement obligatoire mais la signature du bulletin d'adhésion vaut attestation personnelle de la possibilité d'exercer l'activité souhaitée, la responsabilité du Foyer ne pouvant en aucun cas être engagée.
- Les enfants sont sous la responsabilité du Foyer uniquement à compter de la prise en charge par un animateur dans la salle de pratique de l'activité et jusqu'à la fin de la séance dans la salle de pratique. La responsabilité des parents est entière avant cette prise en charge et après la fin du cours, y compris dans les vestiaires et les espaces de circulation des locaux. La responsabilité du Foyer ne sera pas engagée en cas de perte ou de vol d'objets de valeur déposés dans les vestiaires.
- Les parents et accompagnateurs doivent s'assurer de la présence effective de l'animateur ou de l'animatrice avant de laisser leurs enfants et prendre toutes dispositions pour les récupérer à l'heure.



[www.fcs-lrbg.fr](http://www.fcs-lrbg.fr)

Contactez-nous

☎ 04 73 79 80 65

✉ [contact@fcs-lrbg.fr](mailto:contact@fcs-lrbg.fr)



Permanence à la MLT le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

# PLANNING DES ACTIVITES

Pour le détail des activités, voir les pages suivantes.

## ENFANTS / ADOS

NOUVEAUTÉ

	<b>ARTS MARTIAUX</b> Karaté 123€/154€ (+10 ans) + licence MLT Salle Lamartine	<b>ZUMBA</b> à partir de 11 ans ZU-J 114€ MLT Salle Giraudoux	<b>TIR A L'ARC</b> à partir de 8 ans TA-J 57€ + licence Espace Jacques Prévert	<b>POTERIE, MODELAGE</b> 6-14 ans POJ 159€ Salle G. Brassens Gergovie	<b>ARTS PLASTIQUES</b> MLT Salle Victor Hugo	<b>THEATRE</b> 117€ 159€ (+10 ans) MLT Salle Giraudoux	<b>DANSE EVEIL CORPOREL</b> 120€/159€ (+10 ans) MLT Salle Verlainne	<b>TENNIS DE TABLE</b> TT-J 57€ + licence Gymnase près de la MLT	<b>GYMNASTIQUE SPORTIVE FEMININE</b> GS 57€ + licence + tenue Salle des sports	<b>STRONG NATION</b> à partir de 14 ans SN-J 114€ MLT Salle Giraudoux
LUNDI									Niveaux 8 17h-18h45 et Mercredi Niveaux 6 18h30-20h30 et Jeudi Niveaux 5 19h-21h et Jeudi	18h-19h
MARDI							4-6 ans 17h-18h DAJ-1 7-9 ans 18h-19h DAJ-2 +10 ans 19h-20h30 DAA	18h30-20h	Niveaux 7 17h30-19h30 et Vendredi	
MERCREDI	6-9 ans 14h-15h 10-14 ans 15h-16h15		18h-19h	16h-17h30	6-11 ans 9h-10h30 APJ-1 6-11 ans 10h30-12h APJ-2	6-9 ans 17h-18h15 THJ-1 10-18 ans 18h30-20h THJ-2			Circuit 1-2-3 17h-18h45 Niveaux 8 18h30-20h et Lundi	
JEUDI		19h30-20h30							Niveaux 6 18h30-20h30 et Lundi Niveaux 5 19h-21h et Lundi	
VENDREDI					(11)-12-18 ans 18h-20h APA				Niveaux 7 17h30-19h30 et Mardi	

## ADULTES - FORME ET ENERGIE

NOUVEAUTÉ

	<b>ARTS MARTIAUX</b> 1h : 141 € + licence 1h30 : 212 € + licence MLT Salle Lamartine	<b>ZUMBA</b> ZU-A 135 € MLT Salle Giraudoux	<b>TENNIS DE TABLE</b> TT-A 63 € + licence Gymnase près de la MLT	<b>MARCHE</b> MA (Adhésion seule) MLT Parking bas	<b>TIR A L'ARC</b> TA-A 63 € + licence Espace Jacques Prévert	<b>STRONG NATION</b> SN-A 135 € MLT Salle Giraudoux
LUNDI	Qi-Gong 1h 18h-19h Tai-Chi-Chuan 1h 19h-20h Self-défense 1h30 20h-21h30			8h45-12h	19h-20h	18h-19h
MARDI			20h-22h			
MERCREDI	Qi-Gong 1h 19h-20h Karaté 1h30 20h-21h30					
JEUDI		19h30-20h30				
VENDREDI			20h-22h30		19h-20h	

## ADULTES - ZEN ET BIEN-ETRE

	Stages de Sophrologie	YOGA	PILATES & GARUDA	GYMNASTIQUE de maintien en forme	
	123 € MLT Salle Verlaine	165 € MLT Salle Verlaine	153 € MLT Salle Rimbaud	Rachel JOULIE 114 € MLT Salle Rimbaud (R) MLT Salle Verlaine (V)	Fadila FAVIER
LUNDI		HATHA-YOGA 17h-18h30 (1) <b>YHL-1</b> HATHA-YOGA 18h30-20h (1) <b>YHL-2</b>		Renfo Full Body 9h-10h (R) <b>GER-A</b> Stretching 10h-11h (R) <b>GER-F</b>	
MARDI				Stretching 9h-10h (V) <b>GER-G</b> Stretching dynamique 17h-18h (R) <b>NOUVEAU GER-S</b> Renfo dynamique 18h-19h (R) <b>GER-B</b> Renfo dynamique & stretching 19h-20h30 (R) <b>171€ GER-D</b>	Bodyform 9h-10h (R) <b>GEF-I</b> Gym douce 10h-11h (R) <b>GEF-O</b>
MERCREDI		HATHA-YOGA 9h-10h30 (2) <b>YHF</b> YOGA-NIDRA 150€ 10h45-11h45 (2) <b>YN</b> HATHA-YOGA 18h30-20h (3) <b>YHM</b>	Pilates 9h-10h <b>PI-1</b> Pilates 10h-11h <b>PI-2</b> Pilates 17h30-18h30 <b>PI-3</b> Pilates 18h30-19h30 <b>PI-4</b> Pilates 19h30-20h30 <b>PI-5</b>	Renfo Full Body 17h15-18h15 (V) <b>GER-C</b>	
JEUDI	19h30-21h 10 séances <b>SO-1 SO-2</b>				Renfort musculaire 9h-10h (R) <b>GEF-J</b> Gym douce 10h-11h (R) <b>GEF-Q</b> Bodyform 18h30-19h30 (R) <b>GEF-K</b> Postural ball (R) 19h30-20h30 <b>GEF-L</b>
VENDREDI			Garuda <b>GA</b> 17h15-18h15	Renfo Full Body 9h-10h (R) <b>GER-E</b> Stretching 10h-11h (R) <b>GER-H</b>	Gainage façon Pilates avancé 9h-10h (V) <b>GEF-N</b> Gainage façon Pilates débutant 10h-11h (V) <b>GEF-M</b>

(1) Liliane CHAUCOT (2) Françoise THEODORE (3) Martine FABRE

## ADULTES - ART ET CULTURE

	Atelier Poterie, Modelage	PEINTURE	THEATRE	ANGLAIS	Chorale Roche-Chœur	Atelier Dentelle
	264 € Salle G. Brassens, Gergovie	231 € MLT Salle Victor Hugo	<b>THA</b> 159 € MLT Salle Giraudoux	<b>AN</b> 40 € MLT Salle Victor Hugo	<b>CH</b> 159 € MLT Salle Giraudoux	<b>DE</b> 40 € Espace Fernand Chirent Salle Simone VEIL
LUNDI						14h-17h 17h-20h
MARDI					20h - 22h	
MERCREDI	18h - 20h30 <b>POA-1</b>		20h30 - 22h	17h30 - 18h30		
JEUDI	14h - 16h30 <b>POA-2</b> 18h - 20h30 <b>POA-3</b>	Aquarelle, huile, acrylique 13h30-16h (1) <b>PAB-1</b> Aquarelle, huile, acrylique 16h30-19h (1) <b>PAB-2</b>				
SAMEDI		Peinture à l'huile 9h30-12h30 (2) <b>PAS</b>				

(1) André BRAVARD (2) Jean-François SCHEMBARI

En fonction de/des activités choisies, reportez les codes **en vert**, visibles sur les plannings, sur votre fiche d'inscription.

# DÉTAIL DES ACTIVITÉS

## ENFANTS / ADOS



### GYMNASTIQUE SPORTIVE FEMININE

**Séance découverte le 26/08 10h-12h - Salle des sports**

**Circuits 1, 2 et 3 : Emeline DELHOMME**  
**Niveaux 8 : Laurent BREMAUD**  
**Niveaux 7 : Elodie TOURNADRE**  
**Niveaux 6 et 5 : Léa MAZALOUBEAUD**

> Licence + justaucorps

Les inscriptions et réinscriptions se feront obligatoirement lors de la journée inscriptions du Foyer le samedi 9 septembre 2023.

Pas d'accès possible à la salle si dossier incomplet (chèque + fiche d'inscription).

De 2 à 4 compétitions UFOLEP dans la saison, les dates seront précisées à l'avance.

Certificat médical géré par la section.



Laurent BREMAUD 06 70 33 90 01  
Léa MAZALOUBEAUD 06 72 56 07 63  
gymlrb@gmail.com



### DANSE

**Nadège BROSSEAUD**

Certificat médical annuel obligatoire.  
(Article R362-2 du Code de l'éducation)



Aurélien NEYRIAL 06 80 28 21 93  
danse.fcs-lrbg@gmail.com



### ARTS PLASTIQUES JEUNES

**Dessin, peinture et arts créatifs**

**Charlotte LEGAY** ([www.myss-cc.fr](http://www.myss-cc.fr))  
charlotte.legay@fcs-lrbg.fr



Marie-Claude MEZEIX  
06 85 56 16 54

## FORME ET ENERGIE - ADULTES & ENFANTS / ADOS



### ARTS MARTIAUX

**Pascal GIRODET** 06 83 38 00 77  
girodet.pk@orange.fr

> Licence

Une séance d'essai possible par activité.

> Majeurs : certificat médical remplaçable par une attestation sur l'honneur\* si un certificat a déjà été fourni depuis moins de 3 ans à cette section et pour la même activité

> Mineurs : attestation sur l'honneur\* sauf dans certains cas nécessitant un certificat médical\*

(\* ) Voir avec l'enseignant.



### TENNIS DE TABLE

**Jean-Claude WEIGEL** > Licence

Certificat médical obligatoire géré par la section.



Alain BERNARD 06 37 84 42 30



### MARCHE

**Noëlle PALASSE** 04 73 79 47 49

Rdv sur le parking bas de la MLT espace Léo Lagrange.



### STRONG NATION

NOUVEAUTÉ

**Séance découverte le 04/09 18h-19h - MLT, Salle Giraudoux**

**Nicolas MOULIN**



Clara MENECHIER 06 89 92 03 02  
Geneviève JAKOBIK 06 04 44 81 49  
strong@fcs-lrbg.fr



### ZUMBA

**Hélène CAUVIN**



Florence WEIGEL 06 46 70 79 21



### TIR A L'ARC

**Séance démonstration le 09/09 14h-17h - parking haut MLT**

**Didier et Claire JUILLARD**

> Licence

Certificat médical obligatoire géré par la section.



Claudia ROUSSET 06 12 81 13 34



Animateur



Correspondant à contacter en cas de besoin

## ADULTES - ZEN ET BIEN-ETRE



### Stages de Sophrologie



**Patricia SKRZYPCZAK**

06 43 49 11 27 - patriciask63@gmail.com

10 jeudis de 19h30 à 21h

**SO-1** : 10 séances d'1h30 de septembre à décembre 2023

**SO-2** : 10 séances d'1h30 de janvier à juin 2024

Les jours précis en dehors des vacances scolaires et de la proximité de jours fériés seront précisés par Patricia.



### PILATES & GARUDA



**Aurore CHABANON**

Pour le GARUDA : une année de pratique Pilates ou Hatha Yoga exigée.



Anne-Sophie LEPREVOST 06 32 42 40 13



### YOGA



**Liliane CHAUCOT**

06 52 36 38 21



**Françoise THEODORE  
& Martine FABRE**



Annick GRAVOIN 06 17 10 25 58



### GYMNASTIQUE maintien en forme



**Rachel JOULIE**



Christine CLAUSTRE  
06 80 12 70 62



**Fadila FAVIER**



Christiane MURIGNEUX  
07 64 67 40 90

## ADULTES - ART ET CULTURE



### Atelier POTERIE & MODELAGE



**Martine CUENAT**

**Stage** façonnage/émaillage 3 jours soit 20h - **150 €**  
*dont fournitures 10€, max 8 personnes*

1<sup>er</sup> stage : 04, 05/11 et 02/12/2023 **POS-1**

2<sup>ème</sup> stage : dates à préciser ultérieurement **POS-2**



Marie-Claude MEZEIX 06 85 56 16 54



### PEINTURE ADULTES



**Jean-François SCHEMBARI**



Christine CHASSAGNE 06 14 97 65 49  
Marie TAILLARDAT 06 74 92 22 07



**André BRAVARD**



Michèle ROUSSEL 06 82 23 15 53



### ATELIER DENTELLE



Sylviane BARRA 06 86 16 00 77



### ANGLAIS



**Claire BOURDAROT**

04 73 39 96 07 ou 06 51 42 63 88



### THEATRE



**Arnaud PERRIN** 06 98 12 14 45

**Stages :** (modalités et tarifs à venir)

- 18/11/23 pour les 7-11 ans

- 19/11/23 pour +11 ans et adultes

- 15/04 et/ou 16/04/2024 : pour les 7-12 ans  
Espace Jacques Prévert



### CHORALE ROCHE-CHŒUR

**Séance Portes ouvertes le 19/09 20h30**  
**MLT, Salle Giraudoux**



**Isabelle SAVARY**



Françoise MONTALESCOT  
06 85 83 40 31



Animateur



Correspondant à contacter en cas de besoin

# AGENDA DE LA SAISON 2023-2024

Démonstration tir à l'arc  
09/09 de 14h à 17h sur le  
parking haut de la MLT

<b>26.08</b> <b>2023</b> <b>10h-12h</b>	<b>04.09</b> <b>2023</b> <b>18h-19h</b>	<b>05-06-07</b> <b>.09.2023</b> <b>17h-19h</b>	<b>09.09</b> <b>2023</b> <b>14h-17h</b>	<b>15.09</b> <b>2023</b> <b>20h</b>	<b>A partir</b> <b>du</b> <b>18.09.2023</b>	<b>19.09</b> <b>2023</b> <b>20h30</b>
Séance découverte Gymnastique sportive <i>Salle des sports</i>	Séance découverte Strong Nation <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Inscription aux activités du Foyer <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Assemblée générale du Foyer <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Reprise des activités <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Portes ouvertes chorale <i>MLT Salle Giraudoux</i>	

⚠ Date changée

<b>14.10</b> <b>2023</b> <b>14h-16h</b>	<b>04.11</b> <b>2023</b> <b>20h</b>	<b>11.11</b> <b>2023</b> <b>9h-18h</b>	<b>10.02</b> <b>2024</b> <b>20h30</b>	<b>29.03</b> <b>2024</b> <b>20h30</b>	<b>Juin</b> <b>2024</b> dates ci-dessous
Evènement Zumba <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Bal Trad <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Exposition des ateliers peintures adultes <i>MLT</i>	Soirée cabaret-jazz <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Coups de cœur du Court Métrage <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Fête du Foyer

## 3 conférences de Jean-Paul DUPUY

*MLT Salle Giraudoux*

### Histoire de l'art

- Vendredi 13 octobre 2023 à 20h15 - Vincent van Gogh
- Vendredi 19 janvier 2024 à 20h15 - Edgar Degas
- Vendredi 15 mars 2024 à 20h15 - Paul Gauguin

## FÊTE DU FOYER - JUIN 2024

	<b>Démonstration arts martiaux</b> <i>MLT Salle Giraudoux</i> <b>14h30</b>		<b>Expositions peinture, poterie</b> <b>10h-17h</b> <b>Vernissage</b> <b>11h</b> <i>MLT</i>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>22</b>
<b>20h</b> Gala de danse <i>MLT Salle Giraudoux</i>	<b>20h30</b> Représentation théâtre adultes <i>MLT Salle Giraudoux</i>	<b>15h</b> Représentation théâtre jeunes <i>MLT Salle Giraudoux</i>	<b>15h</b> Gala de gymnastique sportive <i>Salle des sports</i>

