

Courriel : contact@fcs-lrbg.fr
Site : www.fcs-lrbg.fr
Tél : 04 73 79 80 65 (répondeur)
Permanence à la MLT le 1er mercredi
de chaque mois 15h30/17h30

Comme toujours, pour continuer à vous permettre, à vous ainsi qu'à vos enfants, de pratiquer vos activités favorites, le Foyer a besoin de nouveaux bénévoles. Allez sur le site fcs-lrbg.fr



Le mot des bénévoles.

Comme vous le savez, le Foyer Culturel et Sportif de La Roche Blanche Gergovie, de son petit nom FCS-LRBG, est **géré uniquement** par des bénévoles.

Sans les bénévoles pas de Foyer donc pas d'activités à prix abordables pour vous-même et vos enfants, pas de manifestations comme les soirées Théâtre et Jazz, Vendredis de l'art, Coups de cœur du Court métrage, Fête du Foyer en juin...

Par les 14 membres du Conseil d'Administration, par les personnes animant certaines sections, par les correspondants des différentes activités et enfin par celles et ceux qui viennent ponctuellement prêter main forte quand c'est nécessaire, le bénévolat est la richesse de notre association pour la gestion de 18 sections d'activité, près de 80 sessions par semaine (2400 à l'année) et 16 salariés à temps partiel.

La fin de la saison 2019/2020 a été perturbée par les mesures de confinement prises suite à la pandémie virale. Dès le 14 mars nous avons pris la décision de suspendre toutes les activités et d'annuler toutes les manifestations qui étaient programmées. Nous espérons pouvoir reprendre dès septembre un fonctionnement normal, tout en prévoyant d'adapter notre organisation aux éventuelles mesures sanitaires en vigueur à la rentrée.

Nous avons élaboré un programme pour faire de cette saison 2020/2021 une saison enthousiasmante comme vous pourrez le constater en parcourant le présent document, en visitant le site www.fcs-lrbg.fr depuis lequel ce document, tenu en permanence à jour, sera téléchargeable

Nous vous attendons nombreux à l'**assemblée générale qui se déroulera le vendredi 11 septembre à 20h00** salle Giraudoux de la MLT Espace Léo Lagrange.

Rejoignez-nous pour une belle saison sportive et culturelle, riche de projets et de belles rencontres.

L'équipe des bénévoles.

Agenda de la saison 2020/2021.

Dernière mise à jour : 20/11/2020

- Après l'après-midi du samedi 05/09/ 2020 qui y étaient consacré, les **inscriptions aux activités du Foyer** sont toujours possibles en fonction des places restantes : [mail à contact@fcs-lrbg.fr](mailto:contact@fcs-lrbg.fr)
- Vendredi 11 septembre 2020 à 20h : **Assemblée générale du Foyer** à la MLT, salle Jean Giraudoux. Adhérents ou intéressés, venez nombreux.
- Dans la semaine commençant le 14/09/2020 : **Reprise de la plupart des activités.**
- Vendredi 9 octobre 2020 à 20h30 : **Rattrapage des coups de cœur du court métrage 2020** salle Jean Giraudoux. Les meilleures productions du **Festival du court métrage 2020** de Clermont-Ferrand.
- Mercredi 11 novembre 2020 : Journée **exposition** par les ateliers **peinture** adultes dans la mezzanine ou la salle Victor Hugo.
- Les 20 novembre 2020 (L'art à Paris en 1950), 22 janvier 2021 (Symboles et allégories dans l'histoire de la peinture) et 19 mars 2021 (Frida Kahlo) : les **Vendredis de l'art**, 3 conférences de Jean-Paul DUPUY, **Retour cette année dans la salle Giraudoux de la MLT.**
- Dimanche 22 novembre 2020 à 15h00 : Salle Giraudoux, **Théâtre** par la compagnie « Flèches de tout bois » qui présentera la pièce « Qu'il était bleu le ciel et grand l'espoir ».
- Samedi 27 février 2021 à 20h30 : **Soirée cabaret-jazz** salle Jean Giraudoux.
- Samedi 06 mars 2021 : **Concert inter-chorales** salle Jean GIRAUDOUX pour RETINA (vaincre les maladies de la vue, www.retina.fr)
- Vendredi 26 mars 2021 à 20h30 : **Les coups de cœur du court métrage édition 2021** salle Jean Giraudoux. Les meilleures productions du **Festival du court métrage 2021** de Clermont-Ferrand.
- Samedi 27 mars 2021 : Passage des **badges tir à l'arc** au gymnase de l'espace Léo Lagrange.
- Juin 2021 **Fête du Foyer.**
 - Vendredi 11/06/2021 à 20h30 : **Gala de danse.**
 - Samedi 12/06/2021 à 14h30 : **Démonstration arts martiaux.**
 - Dimanche 13/06/2021 à 15h : **Représentation du théâtre des jeunes.**
 - Samedi 19/06/2021 : **Expositions peinture poterie** à la MLT, vernissage à 11h.
 - Gala de gymnastique sportive** 15h salle des sports.
 - Tournoi de tennis de table** 10h00 au gymnase de l'espace Léo Lagrange au profit de l'association Acte Auvergne (aide aux enfants atteints d'un cancer).

Modalités d'inscription aux activités.

- Carte familiale d'adhésion au foyer obligatoire, 12€ par famille résidant à la Roche Blanche, 22€ pour les autres.
- **Une séance d'essai maximum est possible, quelle que soit l'activité envisagée** et bien évidemment si le cours n'est pas complet. Ensuite, le paiement est obligatoire dès l'inscription avec possibilité d'étalement en 3 fois. Aucun remboursement n'est possible, sauf circonstance exceptionnelle soumise à l'appréciation du Conseil d'administration.
- **Réduction de 10 %** sur tous les cours d'une section pour une même personne inscrite à plusieurs cours dans la même section. La réduction étudiant est de 10 % non cumulable avec celle multi-cours et non applicable aux tarifs des activités dédiées aux jeunes qui en tiennent déjà compte.
- Un nombre d'inscrits insuffisant pourra entraîner la suppression d'une activité ou la réduction du nombre de séances.

Sécurité et prévention des risques.

- **Pour toutes les activités autres que purement artistiques, soit un certificat médical est obligatoire (gymnastique sportive, tennis de table, tir à l'arc et danse enfants/ados, arts martiaux) soit une attestation personnelle doit être signée sur le bulletin d'adhésion. Un contrôle strict sera effectué pour la mise en place d'une bonne gestion.**
- Il est prudent d'avoir souscrit une assurance responsabilité civile.
- Les enfants sont sous la responsabilité du Foyer Culturel et Sportif (FCS) 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. Aucun effet ou objet de valeur ne doit être déposé dans les vestiaires dont la perte ou le vol ne saurait entraîner une quelconque responsabilité du FCS ou des animateurs. 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 **recupérer à l'heure.**
- **Le règlement intérieur est consultable et téléchargeable depuis le site fcs-lrbg.fr, onglet « FAQ et Rég. Int. »**

ATTENTION : Nous ne savons pas au moment de la diffusion de la présente plaquette quelles seraient les contraintes sanitaires COVID19 précises à la rentrée. Depuis un protocole général a été élaboré qui sera complété le cas échéant par des mesures spécifiques à certaines activités. Consultez régulièrement le site fcs-lrbg.fr. Il sera mis à jour au fur et à mesure de la connaissance des impératifs sanitaires et administratifs qui s'imposeront à nous et aux adhérent.e.s.

**Inscriptions toujours possibles en fonction des places restantes :
[mail à contact@fcs-lrbg.fr](mailto:contact@fcs-lrbg.fr)**

ATELIER POTERIE, MODELAGE*Salle G. Brassens, Gergovie (Stationnement obligatoire Place Saint Jean)***Martine CUENAT****24 séances (1ère séance = séance d'essai)****6-14 ans** Mercredi 16h00-17h30 **150€****Adultes** Mercredi 18h00-20h30 **250€** Jeudi 14h00-16h30 **250€.**

Chaque cours adultes ne sera maintenu que si le nombre d'inscrits est suffisant

Contact : Martine CUENAT 06 87 48 90 76

PEINTURE ARTS PLASTIQUES MLT Salle Victor Hugo**Jean-Francois SCHEMBARI****20 séances** Samedi 9h30-12h30 **210€**

Peinture à l'huile adultes

Contact : Christine CHASSAGNE 04 73 78 25 17

André BRAVARD **24 séances** Jeudi 13h30-16h00 et 16h30-19h00 **210€****Aquarelle, acrylique, huile adultes** (Cours de 2h30 à l'intérieur de cet horaire) Contact : Michèle ROUSSEL 06 82 23 15 53**Charlotte LEGAY** (www.myss-cc.fr)**30 séances****Dessin, peinture, arts créatifs** **6-11 ans** Mercredi 9h00-10h30 **150€**Ces deux séances 6-11 ans si effectif suffisant (+ ou - 10 par séance) sinon une seule. Mercredi 10h30-12h00 **150€****11 ans : passage de « jeune » à « ados » possible** **(11)-12-18 ans** Vendredi 18h00-20h00 **180€**

Contact : Marie-Claude MEZEIX 06 85 56 16 54

THÉÂTRE MLT Salle Giraudoux**Arnaud PERRIN****Théâtre adultes****25 séances**Mercredi 21h00-22h30 **145€**

Contact : Arnaud PERRIN 06 98 12 14 45

Arnaud PERRIN**Théâtre des jeunes****30 séances****(6-9 ans)**Mercredi 17h15-18h15 **100€****(10-18 ans)**Mercredi 18h30-20h00 **150€****(ados perfectionnement, un mercredi sur deux)**Mercredi 20h00-21h00 **75€**

Contact : Arnaud PERRIN 06 98 12 14 45 ou Suzanne LEROUX 06 50 26 91 32 et 04 73 79 42 29

CHORALE ROCHE-CHŒUR**Isabelle SAVARY** **MLT Salle Giraudoux 30 séances**Mardi 20h15-22h15 **110€**

Séance « portes ouvertes » le mardi 15 septembre 2020 à 20h15.

Contact : Gérard LE MOAL : 04 73 87 50 59

ATELIER DENTELLE**Bénédicte CARPENTIER***MLT Mezzanine***30 séances**Lundi 14h00-17h00 **32€***MLT Salle Victor Hugo***30 séances**Lundi 17h00-20h00 **32€**

Contact et inscription uniquement par téléphone : Bénédicte CARPENTIER 07 61 30 07 06

ANGLAIS adultes**Claire BOURDAROT** **MLT Mezzanine 30 séances**Mercredi 17h30-18h30 **32€**

Contact : Claire BOURDAROT 04 73 39 96 07 et 06 51 42 63 88

YOGA MLT Salle Verlaine 30 séances**Liliane CHAUCOT****HATHA-YOGA**Lundi 16h30-18h00 **150€****Liliane CHAUCOT**

Lundi 18h00-19h30

Liliane CHAUCOT

Lundi 19h30-21h00

Françoise THEODORE

Mercredi 9h00-10h30

Martine FABRE

Mercredi 18h30-20h00

Françoise THEODORE **YOGA-NIDRA** **Relaxation Profonde** Mercredi 10h30-11h30 **135€**

Contacts : pour le lundi, Catherine ERBACHER 06 77 43 23 32 ; pour le mercredi, Gilbert LEPREVOST 06 38 34 14 66

MARCHE**Rendez-vous sur le parking bas de la MLT espace Léo Lagrange****Noëlle PALASSE** Contact : 04 73 79 47 49

Lundi 8h45-12h00

L'adhésion au Foyer suffit**Inscriptions toujours possibles en fonction des places restantes :
mail à contact@fcs-lrbg.fr**

Certificat médical géré par la section.

TIR A L'ARC à partir de 8 ans

Sous la salle polyvalente de l'Espace Jacques PRÉVERT

Lundi 18h/19h, 19h/20h, Mercredi 18h/19h, Jeudi 18h/19h

55€ + licence + tenue

Accueils Vendredi 17h/18h enfants ; vendredi 18h00-19h00 adultes

(50€ pour moins de 18 ans)

Claire et Didier JUILLARD

Contact : 06 14 61 30 12

Certificat médical géré par la section.

TENNIS DE TABLE tous niveaux

au Gymnase près de la MLT espace Léo Lagrange

Mardi 19h00-20h00 (Jeunes)

50€ + licence

Mardi 20h00-22h00

55€ + licence

Vendredi 20h00-22h30

Stéphane WALMACQ

Contact : 06 69 51 95 75 ou 04 73 84 09 35

Certificat médical annuel obligatoire Art R362-2 Code de l'éducation

DANSE enfants adolescents

Salle Rimbaud

30 séances Ivana GREMIGNI puis

Nadège BROSSEAUD

Eveil corporel, Initiation, Danse enfants et ados

Éveil corporel 4, 5 et 6 ans groupe 1

Lundi 17h00-18h00

110€

Éveil corporel 4, 5 et 6 ans groupe 2

Lundi 18h00-19h00

110€

Danse initiation 7, 8 et 9 ans (1 heure commune avec ados)

Lundi 19h00-20h00

110€

Danse ados 10 ans et plus (1heure 30)

Lundi 19h00-20h30

150€

Contact : Clara MENECIER 06 89 92 03 02

La réglementation en fonction de l'âge impose : aucune inscription possible avant 4 ans et les dénominations "éveil corporel" et "initiation"

GYMNASTIQUE de maintien en forme

30 séances

100€

Rachel JOULIE

Gymnastique d'entretien

Lundi 9h00-10h00

A

Salle Rimbaud

Stretching

Lundi 10h00-11h00

O

Salle Rimbaud

Stretching

Mardi 10h00-11h00

P

Salle Verlaine

Gymnastique d'entretien

Mardi 18h00-19h00

B

Salle Rimbaud

Gym tonique

Mardi 19h00-20h00

J

Salle Rimbaud

Gymnastique d'entretien

Mercredi 17h15-18h15

C

Salle Verlaine

Gymnastique d'entretien

Vendredi 9h00-10h00

D

Salle Rimbaud

Stretching

Vendredi 10h00-11h00

Q

Salle Rimbaud

Contact : Jacqueline LOCUSSOL 06 98 17 87 55 (ou Annie BESSE 06 87 49 24 06)

Fadila FAVIER

Bodyform

Mardi 9h00-10h00

F

Salle Rimbaud

Gym douce

Mardi 10h00-11h00

L

Salle Rimbaud

Bodyform

Jeudi 9h00-10h00

G

Salle Rimbaud

Gym équilibre

Jeudi 10h00-11h00

N

Salle Rimbaud

Gainage

Vendredi 9h00-10h00

K

Salle Verlaine

Stretching

Vendredi 10h00-11h00

R

Salle Verlaine

Gym personnalisée adaptée

Vendredi 11h00-12h00

M

Salle Verlaine

Contact : Annie BESSE 06 87 49 24 06 (ou Jacqueline LOCUSSOL 06 98 17 87 55)

Dylan GANDIN ou Fadila FAVIER ou X en cas d'absence de Dylan

~~Stretching~~ ANNULE

~~Lundi 19h30-20h30~~

~~S~~

~~Salle Rimbaud~~

Bodyform

Lundi 20h30-21h30

E

Salle Rimbaud

Bodyform

Jeudi 18h15-19h15

H

Salle Rimbaud

Gainage

Jeudi 19h15-20h15

I

Salle Rimbaud

(Les lettres concernent uniquement la gestion du Foyer)

Contact : Annie BESSE 06 87 49 24 06 (ou Jacqueline LOCUSSOL 06 98 17 87 55)

ZUMBA

30 séances à partir de 11 ans

Salle Giraudoux

115€

Hélène CAUVIN

Jeudi 19h30-20h30

Contact : Florence WEIGEL 06 46 70 79 21

Inscriptions toujours possibles en fonction des places restantes :
mail à contact@fcs-lrbg.fr

PILATES et GARUDA

30 séances

Aurore CHABANON

Salle Rimbaud

130€

Pilates Mercredi 9h00-10h00, 10h00-11h00, 17h30-18h30,
18h30-19h30 et 19h30-20h30.

Garuda Vendredi 17h00-18h00. Une année de pratique Pilates ou Hatha yoga exigée.

Contact : Anne-Sophie LEPREVOST 06 32 42 40 13

GYMNASTIQUE SPORTIVE FEMININE

Certificat médical géré par la section.

Salle des sports

50€ + licence UFOLEP + justaucorps

Circuit 1

Céline NIGON

Vendredi 17h15-19h00

(débutantes 2012 à 2014)

Circuit 3

Emeline DELHOMME

Mercredi 17h00-19h00

Niveau 8

Elodie TOURNADRE

Lundi 17h15-19h15 **et**

Mercredi 18h30-20h30

Niveau 7

Noémie DELBECQUE

Mardi **et** Jeudi

18h30-20h30

Niveau 6, 5 et 4 Léa MAZALOUBEAUD **et** Céline NIGON

Lundi **et** Vendredi

18h45-20h45

Les inscriptions et réinscriptions se feront **obligatoirement** lors de la journée inscriptions du Foyer le samedi 5 septembre 2020 si elle peut avoir lieu en fonction de la pandémie, ou, dans le cas contraire, selon d'autres modalités à définir en contactant Patricia Lemaître-Rolhion 06 15 46 11 82 gymrb@gmail.com

Si dossier incomplet (Chèque+Certificat médical pour une nouvelle inscription+Photos), pas d'accès possible à la salle.

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

Une **séance découverte** à destination des futures jeunes gymnastes sera organisée le samedi 29 août 2019 de 10h à 12h à la salle des sports (près du stade de foot).

Contact : Laurent BREMAUD 06 70 33 90 01

Certificat médical annuel obligatoire géré par la section.

ARTS MARTIAUX

Pascal GIRODET

Salle Lamartine

Une séance d'essai possible par activité. Contact : Pascal GIRODET 06 83 38 00 77 girodet.pk@orange.fr

COURS ENFANTS

104 € (1 séance par semaine + licence + tenue)

Karaté éducatif 6-9 ans

Mercredi 14h00-15h00

COURS JEUNES

130 € (1 séance par semaine + licence + tenue)

Karaté éducatif 10-14 ans

Mercredi 15h00-16h15

COURS ADULTES

POUR UNE ACTIVITE (1 séance par semaine + licence + tenue)

131€ pour les cours de 1h00, 196 € pour les cours de 1h30.

POUR PLUSIEURS ACTIVITES (séances + licence + tenue)

Tarif réduit -10% environ sur tous les cours y compris le premier

119€ pour les cours de 1h00, 178 € pour les cours de 1h30.

Qi-Gong (1h00)

Lundi 18h00-19h00 (groupe 1) Mercredi 19h00-20h00 (groupe 2)

Tai-Chi-Chuan (1h00)

Lundi 19h00-20h00

Self-défense (1h30)

Lundi 20h00-21h30

Karaté adultes (1h30)

Mercredi 20h00-21h30

SOPHROLOGIE

Patricia SKRZYPCZAK

Salle Verlaine

STAGE DE 10 SEANCES De 19h00 à 20h30 dix jeudis à préciser avec Patricia, des semaines 38 à 42 et 45 à 51, donc en dehors des vacances scolaires.

100 € pour 10 séances d'une heure trente.

Un autre stage pourra être organisé entre janvier et mai 2021, toujours en dehors des vacances scolaires et jours fériés. Les options pourront être déposées dès septembre 2020.

Contact : Patricia SKRZYPCZAK 06.43.49.11.27 patriciask63@gmail.com

ATTENTION : Nous ne savions pas au moment de la diffusion de la présente plaquette quelles seraient les contraintes sanitaires COVID19 précises à la rentrée. Depuis un protocole général a été élaboré qui sera complété le cas échéant par des mesures spécifiques à certaines activités. Consultez régulièrement le site fcs-lrbg.fr. Il sera mis à jour au fur et à mesure de la connaissance des impératifs sanitaires et administratifs qui s'imposeront à nous et aux adhérent.e.s.

**Inscriptions toujours possibles en fonction des places restantes :
mail à contact@fcs-lrbg.fr**