

Bienvenue au **FJEP LA MÉTARE**



Les
ACTIVITÉS
du **FJEP** **LA MÉTARE**
2021 • 2022

FJEP La Métare Amicale Laïque
16 rue Virgile • 42100 Saint-Étienne

04 77 38 63 16 • fjepmetare.blogs.assoligues.org

édito

Bienvenue au Foyer des Jeunes et d'Education Populaire de la Métare

Nous vous proposons pour cette nouvelle saison que nous souhaitons redevenir riche en contacts et convivialité, des activités sportives et culturelles permettant à chacun de satisfaire et développer ses aptitudes et sensibilités artistiques, sportives ou culturelles et son bien-être. Que ce soit en loisir ou en compétition, vous pourrez vous épanouir dans une atmosphère chaleureuse et conviviale quels que soient votre âge, vos envies et vos souhaits. En vous inscrivant à une activité, vous exprimez votre appartenance au FJEP et apportez ainsi votre contribution à une association dont vous partagez la philosophie.

La saison 2020-2021 a été marquée par un arrêt de toutes nos activités adultes suite à la pandémie. Elle avait pourtant bien commencé avec un retour important des adhérents, heureux de reprendre leur activité et de retrouver une vie sociale agréable après la fin de saison précédente bien mouvementée. Les activités enfants et jeunes ont continué au rythme des consignes sanitaires et des confinements. Malgré ces aléas, tous les salariés et bénévoles ont fait leur maximum pour garder le lien avec les adhérents en proposant des activités en visio-conférence. Même l'Assemblée Générale repoussée au 24 mars 2021 fut spéciale puisqu'elle a dû se dérouler en visio-conférence en seule présence des administrateurs.

Nous souhaitons tous que la vie du FJEP reprenne au rythme des activités et de nouvelles festivités qui permettront, toujours dans le respect de ses valeurs, de réunir à nouveau nos adhérents de toute génération et culture dans la tolérance, la solidarité et le civisme.

Nous souhaitons que le FJEP soit acteur dans la transition écologique en participant aux actions de sa fédération, la Ligue de l'Enseignement. Nous souhaitons améliorer le quotidien des habitants du quartier en nous souciant de l'accessibilité à l'école et notre structure.

Nous souhaitons retrouver nombreux nos adhérents lors de l'Assemblée Générale qui aura lieu **le samedi 5 février 2022** à 9h30 pour participer à la vie et l'essor de l'association.

Vous pouvez consulter régulièrement notre « **blog fjepmetare.blogs.assoligie.org** » pour vous tenir informés des activités et événements proposés tout au long de la saison ainsi que toutes les informations liées à l'actualité sanitaire.

A tout moment, vous pouvez rejoindre l'équipe de bénévoles pour contribuer au fonctionnement et à la vitalité du FJEP, au profit de votre quartier et de ses habitants. Vous pourrez vous exprimer, être écouté et accompagné dans votre démarche d'intégration au sein de nos diverses sections.

Très belle et bonne saison 2021-2022 !

Catherine PAVAILLER,
Présidente

Nous vous invitons à venir nombreux
à notre

Assemblée Générale annuelle
de tous les adhérents

le samedi 5 février 2022
à 9h30



**Ainsi vous participerez à la vie et
à la vitalité de votre association.**



**Vous pouvez aussi rejoindre
l'équipe des bénévoles
et ainsi contribuer au fonctionnement du FJEP
et vivre ses orientations.**

Très belle et bonne saison 2021-2022 !

Le bureau du FJEP



LES VALEURS DU FJEP, C'EST QUOI ?

Vous connaissez le Foyer des Jeunes et d'Education Populaire de la Métare.

Le FJEP c'est bien sûr des activités culturelles et sportives pour tous et un accueil spécifique enfance et jeunesse dans des locaux mis à disposition par la ville de Saint-Etienne.

Mais ce sont aussi des enfants, des jeunes, des hommes, des femmes qui partagent des valeurs communes, des dirigeants-bénévoles, des adhérents, des salariés. Tous se retrouvent autour du Projet Associatif qui met au cœur de nos pratiques la laïcité, la responsabilité et le vivre ensemble.

Sans en avoir toujours conscience, les adhérents du FJEP mettent en œuvre ces valeurs : par exemple la solidarité se manifeste lorsque le bridge aide financièrement le club de jeunes ou lorsque ces mêmes jeunes organisent des manifestations pour financer les soins très coûteux d'adhérents malades.

La laïcité permet aux croyants de toute religion et aux non croyants de vivre ensemble en bonne harmonie.

Le développement de la responsabilité de chacun est au cœur du projet associatif, ainsi, chaque activité est dirigée par des bénévoles. La prise de responsabilité des jeunes est favorisée dans le déroulement de leurs activités et par leur participation positive aux instances dirigeantes du FJEP.

Avez-vous remarqué que dans les couloirs tout le monde se dit bonjour ? Il fait bon vivre dans nos murs.

Etre membre du Foyer, ce n'est pas seulement pratiquer une activité mais c'est également être acteur d'une œuvre collective qui participe à la formation d'hommes et de femmes libres, autonomes, responsables : des citoyens. Ainsi l'objectif initial de la Ligue de l'Enseignement est toujours d'actualité dans notre association.

Accueil FJEP • **04 77 38 63 16**

E-mail • **secretariat@fjepmetare.fr**

Site Internet • **www.fjepmetare.assoligue.org**

Vous pouvez retrouver toutes les informations de ce catalogue sur notre site. Les nouveautés et événements des différentes sections seront en ligne sur le site tout au long de la saison.

ENFANCE – JEUNESSE (3-17 ANS)

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE & ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

Accueil des élèves des écoles maternelles et primaires de la Réjaillère et de Rochetaillée.

  **Horaires et lieu :** lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7h30 - 8h30 et de 16h30 - 19h
Lieu pour l'école de la Réjaillère : FJEP Métare (16 rue Virgile)
Lieu pour l'école de Rochetaillée : salle périscolaire à Rochetaillée (presbytère et ludothèque de Rochetaillée)

 **Inscriptions :** du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h, au FJEP Métare
Inscription possible en juillet 2021 ou à partir du 1^{er} septembre 2021

REPRISE : JEUDI 2 SEPTEMBRE 2021 (RENTRÉE SCOLAIRE)

Contacts : Géraldine JAROS ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96
Mail : enfance@fjepmetare.fr

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Aide méthodologique et jeux de société.

POUR L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE DE LA RÉJAILLÈRE DU CP AU CM2

 **Animateurs :** Géraldine JAROS et bénévoles

 **Séances :** lundi et Jeudi de 16h30 à 18h

 **Inscriptions :** réunion d'inscription et d'information
OBLIGATOIRE le lundi 13 septembre 2021 à 16h45

REPRISE : LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Géraldine JAROS 04 77 38 00 96 Mail : enfance@fjepmetare.fr

POUR LE COLLÈGE ET LE LYCÉE

 **Animateurs :** Léo BERNARD et bénévoles

 **Séances :** mardi de 17h à 18h30 (Libère ta parole et aide méthodologique),
salle Piégay Delabre
samedi de 10h à 12h Atelier numérique et aide méthodologique),
salle Piégay Delabre et salle informatique

 **Inscriptions :** A partir du lundi 6 septembre 2021

REPRISE : MARDI 21 SEPTEMBRE 2021

Contact: Léo BERNARD : 04 77 38 00 96 Mail : jeunesse@fjepmetare.fr

THÉÂTRE

Initiation au théâtre à travers des exercices d'expression, des créations de scénario, des mises en scène et des représentations devant un public.

 **Horaires :** Mardi et jeudi de 17h30 à 19h club ados

 **Inscriptions :** A partir du 6 septembre 2021

REPRISE : MARDI 21 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96
Mail : animation@fjepmetare.fr

ACCUEIL LOISIRS ENFANCE – JEUNESSE (3-17 ANS)

CENTRE DE LOISIRS ENFANTS & CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS

CENTRE DE LOISIRS ENFANTS (3-10ANS)

Activités diverses (découverte de sports, cuisine, activités manuelles, sorties...) les mercredis et les vacances scolaires.

 **Horaires :** mercredi de 8h30 à 17h30 (inscription à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas)

Vacances scolaires : de 8h30 à 17h30 (inscription à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas) **mois d'août exclu.**

 **Inscriptions :** A partir du 2 septembre 2021, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h au secrétariat du FJEP Métare

REPRISE DES ACTIVITÉS : MERCREDI 8 SEPTEMBRE 2021

**Contacts : Géraldine JAROS ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96
Mail : enfance@fjepmetare.fr**

CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS

Activités de loisirs par demi-journée ou journée : projets sur différentes thématiques, séjours, ...

 **Horaires :** Mercredi de 13h à 17h30 Accueil loisirs Club ados
Vacances scolaires de 8h30 à 17h30 (inscriptions à la journée avec ou sans repas ou à la demi-journée) **mois d'août exclu**

 **Inscriptions :** A partir du 2 septembre 2021, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h au secrétariat du FJEP Métare

REPRISE DES ACTIVITÉS : MARDI 8 SEPTEMBRE 2021

Contact : Léo BERNARD : 04 77 38 00 96 • Mail: jeunesse@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ENFANCE – JEUNESSE (6-17 ANS)

ÉCOLE DE BASKET • MULTISPORTS/ BASKET • ESCALADE

ÉCOLE DE BASKET

Âge : 6-10 ans

🕒 **Horaires** : jeudi de 16h45 à 18h (6 à 7ans) > gymnase Virgile
vendredi de 16h45 à 18h (8 à 10 ans) > gymnase Virgile

📅 **Inscriptions** : jeudi 16 septembre 2021 de 16h30 à 18h et
vendredi 17 septembre de 16h30 à 18h au gymnase Virgile

REPRISE DES COURS : JEUDI 23 ET VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD : 04 77 38 00 96
Mail : jeunesse@fjepmetare.fr

MULTISPORTS/ BASKET

Âge : 11-17 ans Basket et autres sports (loisir sans compétition)

🕒 **Horaires** : vendredi de 18h à 19h30 > gymnase Virgile

📅 **Inscriptions et lieu** : Vendredi 17 septembre 2021 de 16h30 à 18h

REPRISE DES ACTIVITÉS : VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD 04 77 38 00 96
Mail : jeunesse@fjepmetare.fr

ESCALADE

Âge : à partir de 7ans

👤 **Animateurs** : Romain DURANTON (responsable)
Et Sylvain GAY, Patrice BOULLLOUD, Sylvain FOURNIER,
Michel BALANDIER, Erwan GRIVOT

🕒 **Horaires** : mardi 18h30 à 20h jeunes 7 à 10 ans
jeudi 18h à 20h jeunes 10 à 15 ans
vendredi 18h à 20h jeunes 15 ans à 18 ans

📅 **Inscriptions** : septembre 2021 au FJEP

REPRISE DES COURS : SEPTEMBRE 2021

Contact : Romain DURANTON : 06 84 16 76 10
Mail : fjep.elanvertical@gmail.com • Site Web : elanvertical.blogspot.com

ACTIVITÉS SPORTIVES ENFANCE – JEUNESSE (6-17 ANS)

ÉCOLE DE NAGE • TENNIS DE TABLE

ÉCOLE DE NAGE

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose une école de nage pour les enfants à partir de 5 ans et pour les adultes.

Toutes les informations sont sur le site internet :

<https://abcnatation.fr/sc/170424236>

Et sur la page Facebook :

<https://www.facebook.com/ACSEM-1592154191065935/?ref=hl>

 **Inscriptions :** à partir du 1^{er} juillet 2021 pour les anciens adhérents
(Uniquement par INTERNET) :
<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.asp>

et à partir du 20 juillet 2021 pour les nouveaux adhérents
(Uniquement par INTERNET) :
<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>.

REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2021 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 • Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr

TENNIS DE TABLE (LOISIR ET COMPÉTITION ENFANTS)

Age : à partir de 7 ans

 **Horaires :** Lundi : 18h à 20h30 (entraînement dirigé)
Mardi et Jeudi : 17h30 à 19h30
Salle de tennis de table 2^{ème} niveau

REPRISE D'ACTIVITÉ : DÉBUT SEPTEMBRE 2021

Contacts : Michel DECITRE 06 61 64 18 02

Christophe MEY 06 83 83 87 48 •

Jean-Yves LAVASTRE : 06 37 90 33 51 (pour l'entraînement dirigé)

Mail : tennistable@fjepmetare.fr • jyveslavastre@gmail.com



/ 8

ACTIVITÉS SPORTIVES ENFANCE – JEUNESSE (6-17 ANS)

DANSE

DANSE

MODERNE JAZZ (ENFANTS)

 **Professeur :** Sylvie TYLINSKI

 **Horaires :** lundi 17h à 18h : Eveil à la danse (maternelle 4 ans révolus)
jeudi 17h à 18h : (CP - CE1 - CE2)

 **Inscriptions :** Mercredi 8 septembre 2021 de 17h30 à 19h30 ou dès les 1^{ers} cours

**REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE ET JEUDI 16 SEPTEMBRE 2021
(COURS D'ESSAI POSSIBLE)**

Contacts : Martine GERENTON : 06 89 89 01 49
Marie Thérèse SABADEL : 06 71 06 60 53
Marie-Françoise EXBRAYAT : 06 85 22 29 65

Mail : danse@fjepmetare.fr



ACTIVITÉS CULTURELLES ENFANCE – JEUNESSE (6-17 ANS)

MUSIQUE

MUSIQUE

Cours individuels d'instruments : accordéon diatonique, batterie, cornemuse, guitares (électrique et classique), djembé, violon, piano, saxophone,... Chant.

 **Inscriptions :** Lundi 6 et mardi 7 septembre 2021 à partir de 17h à 19h
(possibilité d'essai d'instruments de 17h à 18h).

REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

**Contacts : Serge Le Guilloux coordinateur 06 70 86 57 76
Xavier Devie responsable 06 62 99 37 52
Mail : musique@fjepmetare.fr**



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

BASKET BALL • VOLLEY

Pour toute nouvelle inscription dans une des activités sportives, un certificat médical est exigé pour commencer l'activité, y compris pour un cours d'essai.

Les cours reprendront à partir du 13 septembre 2021.

Consultez notre site www.fjepmetare.assoligues.org pour retrouver toutes les informations des sections.

SPORTS D'ÉQUIPE

BASKET BALL ADULTES

Basket loisir : entraînements et matchs amicaux, sans matchs de championnat

-   **Horaires et lieu d'entraînement :**
 1. Equipe féminine : mardi 20h30-22h30 > gymnase Virgile
 2. Equipe masculine : jeudi 20h-22h > gymnase VirgilePas de créneaux horaires pendant les vacances scolaires
-  **Inscriptions :** à compter de mi-septembre 2021
-  **Section Féminine :** Sophie BARLET
-  **Section Masculine :** Camille MOUDJOURD 06 88 17 01 29

Mail : basket@fjepmetare.fr
camille_moudjoud@yahoo.fr

METARE VOLLEY CLUB

Volley Ball loisir et compétition à partir de 17 ans révolus au 30 septembre 2021
Cette activité s'adresse à des personnes qui ont déjà joué au Volley.

-  **Les entraînements** ont lieu le jeudi. En période de compétition les matchs à l'extérieur peuvent avoir lieu un autre jour de la semaine.
-   **Horaires et lieu :** jeudi 20h30 > Gymnase Gérard Philippe 73 rue du Docteur Louis Destre 42100 Saint-Etienne
-  **Inscriptions :** Jeudi 2 septembre 2021 à 20h15 > Gymnase Gérard Philippe

Contacts : Marc GUITTAT 04 77 21 12 47 ou 06 51 19 88 48
Jean-François BALDI 04 77 38 11 04 ou 06 86 48 33 85
Mail : volley@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

ESCALADE • NATATION

SPORTS INDIVIDUELS

ESCALADE

Escalade en salle et en extérieur (montagne, ski de randonnée).

 **Animateurs** : Romain DURANTON (responsable) et Sylvie AMIGUES

 **Horaires** : lundi 20h - 22h adultes débutants • Jeudi 20h - 22h adultes
vendredi 18h - 20h adultes

 **Inscriptions** : septembre 2021

REPRISE DES COURS : SEPTEMBRE 2021

Contact : Romain DURANTON 06 84 16 76 10
Mail : fjep.elanvertical@gmail.com
Plus d'information sur : elanvertical.blogspot.com

NATATION

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose des cours de natation (loisir et compétition).

 **Entraîneur principal** : Romain BEAUD

 **Horaires suivant le niveau** : Du lundi au samedi

 **Lieu** : Principalement piscine Yves Nayme et quelques cours dispensés aux piscines Raymond Sommet (Plaine Achille) et Villeboeuf

Toutes les informations sont sur le site internet :

<https://abcnatation.fr/sc/170424236>

Et sur la Page Facebook :

<https://www.facebook.com/ACSEM-1592154191065935/?ref=hl>

 **Inscriptions** : à partir du 1^{er} juillet 2021 pour les anciens adhérents

(Uniquement par INTERNET) :

<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>

et à partir du 20 juillet 2021 pour les nouveaux adhérents

(Uniquement par INTERNET) :

<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>

REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2021 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 • Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

AQUAGYM • TENNIS DE TABLE • ZUMBA

AQUAGYM

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose des cours d'aquaforme par semaine.

Toutes les informations sont sur le site internet du Club :
<https://abcnatation.fr/sc/170424236>

Et sur la page Facebook :

<https://www.facebook.com/ACSEM-1592154191065935/?ref=hl>

 **Inscriptions** : à partir du 1^{er} juillet 2021 pour les anciens adhérents
(Uniquement par INTERNET) :
<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>
et à partir du 20 juillet 2021 pour les nouveaux adhérents
(Uniquement par INTERNET) :
<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>

REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2021

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 • Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr

TENNIS DE TABLE

Loisir et compétition adultes.

 **Horaires** : Lundi : 18h à 20h30 (entraînement dirigé)
Mardi et jeudi : 18h à 20h30 salle tennis de table 2^{ème} niveau

REPRISE D'ACTIVITÉ : DÉBUT SEPTEMBRE 2021

Contacts : Michel DECITRE 06 61 64 18 02
Christophe MEY 06 83 83 87 48
Jean-Yves LAVASTRE : 06 37 90 33 51 pour l'entraînement dirigé
Mail : tennistable@fjepmetare.fr jyveslavastre@gmail.com

ZUMBA

Se mouvoir en rythme, danser et mémoriser une chorégraphie dans une ambiance conviviale.

 **Professeur** : Sylvie TYLINSKI

 **Horaires** : Jeudi 19h à 20h (Ados-adultes)

 **Inscriptions** : mercredi 8 septembre 2021 de 17h30 à 19h30 ou dès les 1^{ers} cours

REPRISE DES COURS : JEUDI 16 SEPTEMBRE 2021 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contacts : Martine GERENTON : 06 89 89 01 49
Marie Thérèse SABADEL : 06 71 06 60 53
Marie-Françoise EXBRAYAT : 06 85 22 29 65
Mail : danse@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

GYM DOUCE • RENFORCEMENT MUSCULAIRE

GYMNASTIQUE

GYM DOUCE

Retrouver et conserver une bonne mobilité, un bon équilibre grâce à des exercices physiques appropriés. À tout âge, l'entraînement physique renforce la tonicité du corps et développe le sentiment de sécurité. Renforcement musculaire avec un matériel varié.

 **Animatrice :** Corinne LATHAUD

 **Horaires :** mardi 10h30-11h30 > salle de Danse
jeudi 17h15-18h15 > salle du Lotus

 **Inscriptions :** Jeudi 2 septembre 2021 de 18h à 20h salle aveugle

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 6 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14

Monique BONNEVILLE 04 77 21 10 55

Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

S'assouplir, se sentir bien par le mouvement du corps et la détente de l'esprit
Certains cours avec accessoires

 **Professeur :** Sylvie TYLINSKI

 **Horaires :** lundi 9h30-10h30 : Abdos-fessiers-cardio Ados/adultes
lundi 18h15-19h15 : Abdos-fessiers-cardio-step Ados/adultes
lundi 19h15-20h45 : Abdos-fessiers-cardio-step Ados/adultes

 **Inscriptions :** mercredi 8 septembre 2021 de 17h30 à 19h30 ou dès les 1^{ers} cours

REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contacts : Martine GERENTON : 06 89 89 01 49

Marie Thérèse SABADEL : 06 71 06 60 53

Marie-Françoise EXBRAYAT : 06 85 22 29 65

Mail : danse@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

VARIIONS LA GYM • GYM DYNAMIQUE
• CIRCUIT CARDIO TRAINING

VARIIONS LA GYM

Cours de gym variés, 3 à 4 thèmes par séance, destinés aux femmes et aux hommes

Sport santé : entretien musculaire (élastique, poids...), Pilates, step, cardio, circuit cardio-training, exercices HIIT, abdos/fessiers, stretching, sport collectif (avec ballons, élastiques...)

Ateliers bien-être : sophrologie, relaxation, respiration pleine conscience, renforcement du système immunitaire

 **Animatrice** : certifiée

  **Horaires et lieu** : Mercredi : 19h30 - 20h30 au gymnase ou salle de danse
Lundi : 19h - 20h (en visioconférence) **NOUVEAU**

REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

 **Inscriptions** : Dès juillet 2021 par téléphone auprès de Stéphanie

Contact : Stéphanie : 06 26 57 17 84 (de 12h30 à 13h45 et dès 19h)
Mail : variionslagym@fjepmetare.fr

GYM DYNAMIQUE

Renforcement musculaire avec matériel.

 **Animatrice** : Corinne LATHAUD

 **Horaires** : lundi 18h30-19h30 > gymnase Virgile
mardi 18h15-19h30 et 19h30-20h30 > salle aveugle ou gymnase Virgile
jeudi 18h30-19h30 > gymnase Virgile (step)

 **Inscriptions** : jeudi 2 septembre 2021 de 18h à 20h > salle aveugle

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 6 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14
Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29
Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

CIRCUIT CARDIO TRAINING

Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire en mode cardio (limité à 20 personnes).

 **Horaires** : lundi 19h30-20h30 > gymnase Virgile

 **Inscriptions** : jeudi 2 septembre 2021 de 18h à 20h > salle aveugle

REPRISE : LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14
Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29
Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

PILATES • GYROTONIC • STRETCHING RELAXATION

PILATES

Renforcement des muscles profonds avec respiration thoracique tout en douceur (limité à 14 personnes).

 **Animatrice :** Corinne LATHAUD

 **Horaires :** mercredi 9h30- 10h30 (*confirmés*) > salle de danse
mercredi 17h15- 18h15 (*débutants*) > salle de danse
mercredi 18h15-19h15 (*confirmés*) > salle de danse

 **Inscriptions :** mercredi 1^{er} septembre 2021 de 18h à 20h > salle aveugle

**REPRISE DES COURS : MERCREDI 8 SEPTEMBRE 2021 (COURS DU MATIN)
ET MERCREDI 15 SEPTEMBRE (COURS DU SOIR)**

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14
Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29
Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

ENERGIE - BIEN-ÊTRE

GYROTONIC / STOTT PILATES

Méthode d'entraînement pour allier harmonie du corps et vitalité.

 **Animatrice :** Isabelle CARUBIA professeur certifié

 **Horaires :** vendredi 9h - 10h Cours Gyrotonic > salle de danse
vendredi 10h15 - 11h15 Cours de Stott Pilates > salle de danse

**Maintien des deux cours si au moins 30 adhérents,
sinon un seul cours sera proposé**

 **Inscriptions :** au 1^{er} cours ou par mail

REPRISE DES COURS : VENDREDI 17 SEPTEMBRE 2021

Contact : Marie-Françoise EXBRAYAT 06 85 22 29 65
Mail : gyrotonic@fjepmetare.fr - mameex@hotmail.com

STRETCHING - RELAXATION

Etirer ses muscles et apprendre à se détendre en relâchant le corps et l'esprit pour un bien-être complet.

 **Animatrice :** Corinne LATHAUD

 **Horaires :** mardi 9h15- 10h15 > salle de danse

 **Inscriptions :** :mercredi 1^{er} septembre 2021 de 18h à 20h > salle aveugle

REPRISE DES COURS : MARDI 7 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14
Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29
Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

QI-GONG • TAI-CHI

QI-GONG

Art énergétique chinois permettant de ressentir rapidement détente, bien-être, plaisir à pratiquer et à partager. Le 1^{er} cours d'essai est gratuit (certificat médical obligatoire dès le cours d'essai).

 **Animateurs** : Patrick et Thibault CHABANOL

 **Horaires** : mardi : 10h30-12h Qi Gong avec Patrick ▶ Salle du Lotus
mercredi : 17h-18h25 Qi Gong 1 avec Thibault ▶ Salle du Lotus
mercredi : 18h35-20h Qi Gong 2 avec Thibault ▶ Salle du Lotus

 **Inscriptions** : Lors du 2^{ème} cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de M^{me} Odile FOLLINET (trésorière).

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 13 SEPTEMBRE 2021

Plus d'information sur le site internet : taichi-st-etienne.org

Contacts : Thibault CHABANOL: 06 26 62 31 80
Patrick CHABANOL: 04 77 95 77 91 ou 06 12 03 08 75
Mail : chabanol.patrick@wanadoo.fr

TAI-CHI

Art martial et énergétique chinois qui permet de se détendre en profondeur, d'améliorer santé et bien-être dans un cadre convivial.

 **Animateurs** : Patrick CHABANOL, Yves REYMOND et Benoit CASSIER

  **Horaires et lieu** :

lundi : Taïchi 3^{ème} année 18h - 19h30 Patrick Salle du Lotus 1^{er} étage
lundi : Taïchi 5^{ème} année : 19h30 - 21h Patrick Salle du Lotus 1^{er} étage
jeudi : Taïchi confirmé : 9h - 11h Yves Salle de danse
jeudi : Taïchi débutants et 2^{ème} année : 12h30 - 14 h Benoit ▶ Salle du Lotus

 **Inscriptions** : Lors du 2^{ème} cours du mois de septembre 2021 dans les salles de pratique, auprès de M^{me} Odile FOLLINET (trésorière).

REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

Plus d'information sur le site internet : taichi-st-etienne.org

Contacts : Patrick CHABANOL 04 77 95 77 91 ou 06 12 03 08 75
Yves REYMOND 06 35 10 76 42
Mail : chabanol.patrick@wanadoo.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

MÉDITATION • YOGA • RANDONNÉES PÉDESTRES

MÉDITATION

Deux méditations complémentaires sont pratiquées : Vipassana et dissolution des tensions. Réel retour à soi dans la douceur et la bienveillance.

 **Animateur** : Thibault CHABANOL

  **Horaire et lieu** : mercredi 20h-21h > Salle du Lotus

 **Inscriptions** : lors du 2^{ème} cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de Mme Odile Folliet. (trésorière)

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 13 SEPTEMBRE 2021

Plus d'information sur le site internet : taichi-st-etienne.org

Contact : Thibault CHABANOL 06 26 62 31 80

Mail : chabanol.patrick@wanadoo.fr

YOGA

Tous les cours sont ouverts aux débutants comme aux confirmés

 **Animatrices** : Lila MEZHOUD et Martine RÉGAL-MOREAU

 **Horaires** : mardi 18h-19h15 > Salle de danse
mardi 19h30 - 20h45 > Salle de danse
jeudi 10h45 - 12h > Salle du Lotus

Renseignements par téléphone à partir du 1^{er} septembre 2021

 **Inscriptions** : mardi 7 septembre 2021 de 18h à 19h

REPRISE DES COURS : MARDI 14 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Anne BARLON : 06 03 84 61 33

Catherine PUEL : 06 02 23 28 46 Martine BERLIER : 06 89 44 44 36

Mail : yoga@fjepmetare.fr

RANDONNÉES PÉDESTRES

Activité hebdomadaire

 **Horaires** : jeudi 9h départ de la Métare pour une randonnée de 15 à 20 km
Une randonnée d'une semaine est organisée dans l'année dans une autre région.

 **Inscriptions** : par téléphone.

Contacts : Christian HEIM 07 78 24 37 04 (responsable)

Manfredi IMBRICCI 06 30 90 18 90 (trésorier)

Mail : rando@fjepmetare.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

BRIDGE • MUSIQUE

BRIDGE

-  **Horaires :** Mardi après-midi (parties libres)
Mercredi après-midi (tournois).

Une formation gratuite sur 3 mois (le matin, 1 ou 2 fois par semaine) pour les débutants

REPRISE DES ACTIVITÉS : MARDI 14 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Georges SABY : 04 77 25 68 65
Jean-Luc SUE : 04 77 37 01 98

MUSIQUE

Éveil musical et formation musicale.

- **Cours individuels d'instruments :**
accordéon diatonique, djembé, guitares (électrique, classique), violon, piano, saxophone ...
- **Pratique collective :**
 - Atelier chant ados et adultes et éveil musical
 - Atelier accordéon diatonique
- **Pratique collective régulière :**
 - Atelier musiques actuelles
 - Atelier chant enfants
 - Atelier chant ados/adultes
 - Atelier accordéon diatonique ou cornemuse du centre
 - Atelier musique bal trad
 - Percussion djembés enfants/ados/adultes

-  **Inscriptions :** Lundi 6 et mardi 7 septembre 2021 de 17h à 19h
(possibilité d'essai d'instruments de 17h à 18h)

REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

Contacts : Serge Le Guilloux coordinateur 06 70 86 57 76
Xavier Devie responsable 06 62 99 37 52
Mail : musique@fjepmetare.fr



Ce catalogue est distribué à 5500 exemplaires sur le quartier de la Métare par des adhérents bénévoles du FJEP.

L'Hair du Temps
Coiffeur

116 Rue Crozet Boussingault
42100 Saint-Étienne • Tél. 04 77 33 33 83



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Loire
LE DÉPARTEMENT



SAINT-ÉTIENNE
la métropole

ADHÉRENTS D'ASSOCIATIONS, DÉCOUVREZ NOS OFFRES DE BIENVUE(1).

REJOINDRE UNE BANQUE QUI APPARTIENT À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel
Saint-Etienne Fauriel
81 Cours Fauriel – 42100 Saint-Etienne
Tél. : 04 77 49 52 26 – Courriel : 07328@creditmutuel.fr

(1) Offres soumises à conditions, réservées aux nouveaux clients personnes physiques majeures, pour toute entrée en relation avec le Crédit Mutuel, dans les Caisses de Crédit Mutuel participant à l'opération. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel.
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354.

Saint-Étienne
Ville créative design

cget
Commissariat général à l'égalité des territoires

FONJEP
Fonds de coopération de la jeunesse et de l'éducation populaire



CNDS
CENTRE NATIONAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT



TVA-CO 04 77 39 06 66