

Bienvenue au **FJEP LA MÉTARE**



Les  
**ACTIVITÉS**  
du **FJEP** **LA MÉTARE**  
**2022 • 2023**

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

04 77 38 63 16 • [fjepmetare.blogs.assoligues.org](https://fjepmetare.blogs.assoligues.org)

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

Vous souhaitez vous associer avec les habitants de votre quartier pour partager des moments conviviaux ?

Afin de retrouver ces temps de partage bien bousculés les deux dernières années, nous vous proposons des activités sportives et culturelles permettant à chacun, quel que soit son âge et son envie, de s'épanouir dans une atmosphère chaleureuse et développer ses aptitudes et sensibilités artistiques, sportives ou culturelles et son bien-être en loisir ou en compétition. En devenant membre d'une activité, vous exprimerez votre appartenance au FJEP et apporterez ainsi votre contribution à une association dont vous partagez la philosophie.

La saison 2021-2022 s'est passée en demi-teinte, marquée par la Covid-19. L'imposition du Pass sanitaire pour participer aux activités jusqu'en mars a pourtant freiné les inscriptions, laissant à l'écart des adhérents potentiels. Les activités ont évolué tout au long de l'année, animées par nos salariés et bénévoles toujours dynamiques et motivés.

Nous espérons vivement que la saison 2022-2023 soit celle du retour à la normale pour le maintien de nos sections et la poursuite de notre mission associative au sein du quartier. Nous souhaitons un renouveau en reprenant le 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.

Le FJEP aspire à être acteur dans la transition écologique en participant aux actions de sa fédération, la Ligue de l'Enseignement. Nous poursuivrons ainsi notre désir d'améliorer le quotidien des habitants du quartier en nous penchant sur l'accessibilité à l'école et à notre structure.

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 2022-2023 !

Catherine PAVAILLER,  
Présidente



Nous vous invitons à venir nombreux  
à notre  
**Assemblée Générale annuelle**  
de tous les adhérents

**le samedi 25 février 2023**  
**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 2022-2023 !

**Le bureau du FJEP**



**REPRESENTATION THÉÂTRALE**

**Les 5 sens**  
de **REMY DE VOS**

**Dimanche 20 novembre à 15h00**

**Salle Piégay-Delabre • FJEP Métare**

# 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 club aide financièrement le club de jeunes ou lorsque ces mêmes jeunes organisent des manifestations pour financer des sorties, séjours, et projets.

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](mailto:secretariat@fjepmetare.fr)

Site Internet • [www.fjepmetare.assoligues.org](http://www.fjepmetare.assoligues.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 Réjailière et de Rochetaillée.**

**Horaires et lieux :** lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7h30 à 8h30 et de 16h30 à 19h00  
École de la Réjailière > FJEP Métare (16 rue Virgile)  
École de Rochetaillée > salles périscolaires de Rochetaillée (presbytère et ludothèque)

**Inscriptions :** du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 > FJEP Métare  
Inscription possible en juillet 2022 ou à partir du 31 août 2022

**REPRISE : JEUDI 1 SEPTEMBRE 2022 (RENTRÉE SCOLAIRE)**

Contact : Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96 Mail : [animation@fjepmetare.fr](mailto:animation@fjepmetare.fr)

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Aide méthodologique et jeux de société.

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

**Animateurs :** Zakaria HATEM et bénévoles

**Séances :** lundi et jeudi de 16h30 à 18h00

**Inscriptions :** réunion d'inscription et d'information  
OBLIGATOIRE le lundi 12 septembre 2022 à 16h45

**REPRISE : LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022**

Contact : Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96 Mail : [animation@fjepmetare.fr](mailto:animation@fjepmetare.fr)

● **POUR LE COLLÈGE ET LE LYCÉE**

**Animateurs :** Léo BERNARD et bénévoles

**Séances :** mardi de 17h00 à 18h30 (« Libère ta parole » et aide méthodologique)  
> salle Piégay Delabre  
samedi de 10h00 à 12h00 (atelier numérique et aide méthodologique)  
> salle Piégay Delabre et salle informatique

**Inscriptions :** à partir du lundi 5 septembre 2022

**REPRISE : MARDI 20 SEPTEMBRE 2022**

Contact: Léo BERNARD : 04 77 38 00 96 Mail : [jeunesse@fjepmetare.fr](mailto: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 vendredi de 17h30 à 19h00 club ados

**Inscriptions :** à partir du 1 septembre 2022

**REPRISE : MARDI 20 SEPTEMBRE 2022**

Contacts : Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96 Mail : [animation@fjepmetare.fr](mailto:animation@fjepmetare.fr)

## 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 (inscriptions à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas)  
vacances scolaires de 8h30 à 17h30 (inscriptions à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas) **mois d'août exclu.**

**Inscriptions :** à partir du 5 septembre 2022, du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 au secrétariat du FJEP Métare

**REPRISE DES ACTIVITÉS : MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022**

Contact : Léo BERNARD : 04 77 38 00 96

Mail : [secretariat@fjepmetare.fr](mailto:secretariat@fjepmetare.fr)

## CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS

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

**Horaires :** mercredi de 13h20 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 :** à partir du 5 septembre 2022, du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 au secrétariat du FJEP Métare

**REPRISE DES ACTIVITÉS : MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022**

Contacts : Léo BERNARD ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96

Mail : [jeunesse@fjepmetare.fr](mailto:jeunesse@fjepmetare.fr)

## ÉCOLE DE BASKET

Âge : 6-10 ans

**Horaires et lieu :** jeudi de 16h45 à 18h00 (6 à 7ans) > gymnase Virgile  
vendredi de 16h45 à 18h00 (8 à 10 ans) > gymnase Virgile

**Inscriptions :** jeudi 15 septembre 2022 de 16h30 à 18h00 et  
vendredi 16 septembre 2022 de 16h30 à 18h00 au gymnase Virgile

**REPRISE DES COURS : JEUDI 22 ET VENDREDI 23 SEPTEMBRE 2022**

Contacts : Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD : 04 77 38 00 96

Mail : [jeunesse@fjepmetare.fr](mailto:jeunesse@fjepmetare.fr)

## MULTISPORTS/ BASKET

Âge : 11-17 ans Découverte et pratique de différents sports (loisir sans compétition)

**Horaires et lieu :** vendredi de 18h00 à 19h30 > gymnase Virgile

**Inscriptions :** vendredi 16 septembre 2022 de 16h30 à 18h00

**REPRISE DES ACTIVITÉS : VENDREDI 23 SEPTEMBRE 2022**

Contacts : Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD 04 77 38 00 96

Mail : [jeunesse@fjepmetare.fr](mailto:jeunesse@fjepmetare.fr)

## ESCALADE

Âge : à partir de 7ans

**Animateurs :** Romain DURANTON (responsable)  
et Sylvain GAY, Patrice BOULLLOUD, Orlane MARTEL,  
Michel BALANDIER, Erwan GRIVOT

**Horaires :** mardi 18h30 à 20h00 jeunes 7 à 10 ans  
jeudi 18h00 à 20h00 jeunes 10 à 15 ans  
vendredi 18h00 à 20h00 jeunes 15 ans à 18 ans

**Inscriptions :** septembre 2022 au FJEP

**REPRISE DES COURS : SEPTEMBRE 2022**

Contact : Romain DURANTON : 06 84 16 76 10

Mail : [fjep.elanvertical@gmail.com](mailto:fjep.elanvertical@gmail.com) • Site Web : [elanvertical.blogspot.com](http://elanvertical.blogspot.com)

## 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<sup>er</sup> juillet 2022 pour les anciens adhérents et à partir du 20 juillet 2022 pour les nouveaux adhérents

«Toutes les informations pour les inscriptions seront sur le site internet du club dans le courant du mois de juin 2022»

**REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2022 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)**

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 (merci de laisser un message)

Mail : [natation.acsem@fjepmetare.fr](mailto:natation.acsem@fjepmetare.fr) • [acsem42@gmail.com](mailto:acsem42@gmail.com)

## TENNIS DE TABLE (LOISIR ET COMPÉTITION ENFANTS)

Age : à partir de 7 ans

**Horaires et lieu** : lundi 18h30 à 20h30 (entraînement dirigé) ▶ salle tennis de table  
mardi et jeudi 17h30 à 19h30 ▶ salle tennis de table

**REPRISE D'ACTIVITÉ : DÉBUT SEPTEMBRE 2022**

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](mailto:tennistable@fjepmetare.fr) • [jyveslavastre@gmail.com](mailto:jyveslavastre@gmail.com)



## DANSE

### MODERNE JAZZ (ENFANTS)

**Professeur** : Sylvie TYLINSKI

**Horaires et lieu** : jeudi 17h00 à 18h00 : (CP – CE1 - CE2) ▶ salle de danse

\*\*\* Possibilité d'ouverture d'un cours d'éveil à la danse dès 4 ans (maternelle) à partir du 1<sup>er</sup> octobre, le lundi 17h00 à 18h00, si au moins 12 élèves (pré-inscription sur liste d'attente dès septembre)»

\*\*\* Possibilité d'ouverture d'un cours de danse CM1-CM2-6ème-5ème à partir du 1<sup>er</sup> octobre, le jeudi 18h00 à 19h00, si au moins 12 élèves (pré-inscription sur liste d'attente dès septembre)

**Inscriptions** : dès les 1<sup>ers</sup> cours, par téléphone ou par mail

**REPRISE DES COURS : JEUDI 15 SEPTEMBRE 2022 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)**

Contacts : Sylvie TYLINSKI : 06 03 28 00 26

Diane LANIEL : 06 22 14 65 56

Elisabeth MODOLO : 06 85 45 01 74

Mail : [danse@fjepmetare.fr](mailto:danse@fjepmetare.fr)





### MUSIQUE

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

 **Inscriptions** : lundi 5 et mardi 6 septembre 2022 à partir de 17h00 à 19h00 (possibilité d'essai d'instruments de 17h00 à 18h00).

**REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022**

Contacts : Serge Le Guilloux coordinateur 06 70 86 57 76  
Xavier Devie responsable 06 62 99 37 52

Mail : [musique@fjepmetare.fr](mailto:musique@fjepmetare.fr) • [musique.fjep@gmail.com](mailto:musique.fjep@gmail.com)



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.

Consultez notre site [www.fjepmetare.assoligue.org](http://www.fjepmetare.assoligue.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** :


Equipe féminine : mardi 20h30-22h30 > gymnase Virgile  
Pas de créneaux horaires pendant les vacances scolaires



 **Inscriptions** : à compter de mi-septembre 2022 auprès de Sophie BARLET

Mail : [basket@fjepmetare.fr](mailto:basket@fjepmetare.fr)

#### METARE VOLLEY CLUB

Volley Ball loisir et compétition à partir de 17 ans révolus au 30 septembre 2022  
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 1 septembre 2022 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](mailto:volley@fjepmetare.fr)

## SPORTS INDIVIDUELS

### ESCALADE

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

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

 **Horaires** : lundi 20h00 à 22h00 adultes débutants  
jeudi 20h00 à 22h00 adultes  
vendredi 18h00 à 20h00 adultes

 **Inscriptions** : septembre 2022

#### REPRISE DES COURS : SEPTEMBRE 2022

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

 **Lieux** : 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<sup>er</sup> juillet 2022 pour les anciens adhérents  
et à partir du 20 juillet 2022 pour les nouveaux adhérents

Toutes les informations pour les inscriptions seront sur le site internet du club dans le courant du mois de juin 2022

#### REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2022 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 (merci de laisser un message)

Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr • acsem42@gmail.com

### AQUAGYM

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose des cours d'aquaforme chaque 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<sup>er</sup> juillet 2022 pour les anciens adhérents  
et à partir du 20 juillet 2022 pour les nouveaux adhérents

Toutes les informations pour les inscriptions seront sur le site internet du club dans le courant du mois de juin 2022



#### REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2022

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 (merci de laisser un message)

Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr • acsem42@gmail.com

### TENNIS DE TABLE

Loisir et compétition adultes.

  **Horaires et lieu** : lundi : 18h30 à 20h30 (entraînement dirigé)  
mardi et jeudi : 18h00 à 20h30 > salle tennis de table

#### REPRISE D'ACTIVITÉ : DÉBUT SEPTEMBRE 2022

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 et lieu** : jeudi 19h00 à 20h00 (Ados-adultes) > salle de danse

 **Inscriptions** : dès les 1<sup>ers</sup> cours, par téléphone ou par mail

#### REPRISE DES COURS : JEUDI 15 SEPTEMBRE 2022 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contacts : Sylvie TYLINSKI : 06 03 28 00 26

Diane LANIEL : 06 22 14 65 56

Elisabeth MODOLO : 06 85 45 01 74

Mail : danse@fjepmetare.fr

# ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

GYM DYNAMIQUE • CIRCUIT CARDIO TRAINING  
GYM DOUCE • PILATES • STRETCHING • RELAXATION



Tous les cours mentionnés ci-dessous ne pourront être maintenus qu'à condition de 12 personnes minimum inscrites.

Les horaires et contenus pourront être modifiés suivant le nombre de demandes.

## GYM DYNAMIQUE



Renforcement musculaire avec matériel

 **Animatrice :** Corinne LATHAUD

  **Horaires et lieux :** lundi 18h30 à 19h30 > gymnase Virgile  
mardi 18h15 à 19h30 > salle aveugle ou gymnase Virgile  
mardi 19h30 à 20h30 > salle aveugle ou gymnase Virgile

## CIRCUIT CARDIO TRAINING

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

  **Horaires et lieux :** lundi 19h30 à 20h30 > gymnase Virgile  
jeudi 18h30 à 19h30 > gymnase Virgile

 **Inscriptions pour ces deux cours :** mardi 6 septembre 2022 de 18h00 à 20h00 > salle aveugle

**REPRISE : SEMAINE DU 12 SEPTEMBRE 2022**

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)

GYM DYNAMIQUE • CIRCUIT CARDIO TRAINING  
GYM DOUCE • PILATES • STRETCHING • RELAXATION



## 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.

  **Horaires et lieux :** mardi 10h45 à 11h45 > salle de danse  
jeudi 17h15 à 18h15 > salle du Lotus

## PILATES


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

  **Horaires et lieux :** mercredi 10h00 à 11h00 (*confirmés*) > salle de danse  
mercredi 17h15 à 18h15 (*débutants*) > salle de danse  
mercredi 18h15 à 19h15 (*confirmés*) > salle de danse

## STRETCHING - RELAXATION

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

  **Horaires et lieu :** mardi 9h30 à 10h30 > salle de danse

 **Inscriptions pour ces trois cours :** mercredi 7 septembre 2022 de 18h00 à 20h00 > salle aveugle

**REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 12 SEPTEMBRE 2022**

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





## GYMNASTIQUE

### VARIONS LA GYM

Cours de gym variés, 4 thèmes par séance, destinés aux femmes, hommes et adolescents.

**Sport santé :** entretien musculaire (élastique, poids...), pilates, step, cardio, circuit cardio-training, HIIT, aérobic, gym dynamique, abdos/fessiers, stretching, sport collectif et étirements collectifs

**Ateliers bien-être :** sophrologie, relaxation, respiration pleine conscience, renforcement du système immunitaire, cohérence cardiaque, auto-massages

**Animatrice :** certifiée

**Horaires et lieux :** lundi 19h00 à 20h00 en visio  
mercredi 19h30 à 20h30 > gymnase ou salle de danse

**REPRISE DES COURS : LUNDI 19 ET MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022**

**Inscriptions :** dès juillet 2022 par téléphone

Contact : 06 26 57 17 84 (de 12h30 à 13h45 et dès 19h00)

Mail : [varionslagym@fjepmetare.fr](mailto:varionslagym@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 et lieux :** lundi 9h30 à 10h30 : Abdos-fessiers-cardio Ados/adultes  
> salle de danse  
lundi 18h45 à 19h45 : Abdos-fessiers-cardio-step Ados/adultes  
> salle de danse

**Inscriptions :** dès les 1ers cours, par téléphone ou par mail

**REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)**

Contacts : Sylvie TYLINSKI : 06 03 28 00 26  
Diane LANIEL : 06 22 14 65 56  
Elisabeth MODOLO : 06 85 45 01 74

### QI-GONG

Art énergétique chinois permettant de ressentir rapidement détente, bien-être, plaisir à pratiquer et à partager. Les 1ers cours d'essai sont gratuits et sans engagement. (certificat médical obligatoire dès le cours d'essai).

**Animateurs :** Patrick et Thibault CHABANOL

**Horaires et lieux :** mardi Qi-Gong 1 10h30 à 12h00 avec Patrick > salle du Lotus  
mercredi Qi-Gong 2 17h00 à 18h25 avec Thibault > salle du Lotus  
mercredi Qi-Gong 3 18h35 à 20h00 avec Thibault > salle du Lotus

**Inscriptions :** lors du 2<sup>ème</sup> cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de M<sup>me</sup> Odile FOLLINET.

**REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 12 SEPTEMBRE 2022**

Plus d'information sur le site internet : [taichi-st-etienne.org](http://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](mailto: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 Hélène VILLERMET

**Horaires et lieux :**

lundi : Taïchi débutants et 2<sup>ème</sup> année éventuellement 18h00 à 19h30 Patrick > salle du Lotus  
lundi : Taïchi 4<sup>ème</sup> année : 19h30 à 21h00 Patrick > salle du Lotus  
mercredi : Taïchi débutants : 15h30 à 17h00 Hélène VILLERMET > salle du Lotus  
jeudi : Taïchi confirmés : 9h00 à 11h00 Yves > salle de danse

**Inscriptions :** lors du 2<sup>ème</sup> cours du mois de septembre 2022 dans les salles de pratique, auprès de M<sup>me</sup> Odile FOLLINET.

**REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022**

Plus d'information sur le site internet : [taichi-st-etienne.org](http://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](mailto:chabanol.patrick@wanadoo.fr)

# ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)


MÉDITATION • YOGA

## MÉDITATION

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

 **Animateur** : Thibault CHABANOL

  **Horaires et lieu** : mercredi 20h00 à 21h00 > salle du Lotus

 **Inscriptions** : lors du 2<sup>ème</sup> cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de Mme Odile FOLLINET.

**REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 12 SEPTEMBRE 2022**

Plus d'information sur le site internet : [taichi-st-etienne.org](http://taichi-st-etienne.org)



Contact : Thibault CHABANOL 06 26 62 31 80

Mail : [chabanol.patrick@wanadoo.fr](mailto:chabanol.patrick@wanadoo.fr)

## YOGA

Tous les cours sont ouverts aux débutants comme aux confirmés

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

  **Horaires et lieux** : mardi 18h00 à 19h15 > salle de danse  
mardi 19h30 à 20h45 > salle du Lotus  
jeudi 10h45 à 12h00 > salle du Lotus

Renseignements par téléphone et par e-mail à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2022

 **Inscriptions** : mardi 6 septembre au FJEP de 18h00 à 19h00

**REPRISE DES COURS : MARDI 13 SEPTEMBRE 2022**


Contacts : Anne BARLON : 06 03 84 61 33  
Catherine PUEL : 06 02 23 28 46  
Martine BERLIER : [mberlier8@gmail.com](mailto:mberlier8@gmail.com)  
Mail : [yoga@fjepmetare.fr](mailto:yoga@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 13 SEPTEMBRE 2022**

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, batterie ...
- **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 5 et mardi 6 septembre 2022 de 17h00 à 19h00  
(possibilité d'essai d'instruments de 17h00 à 18h00)

**REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022**

Contacts : Serge LE GUILLOUX coordinateur 06 70 86 57 76  
Xavier DEVIE responsable 06 62 99 37 52  
Mail : [musique@fjepmetare.fr](mailto:musique@fjepmetare.fr) • [musique.fjep@gmail.com](mailto:musique.fjep@gmail.com)

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



**Optique Fauriel**



**L'Hair du Temps**  
Coiffeur



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

