

# FOYER RURAL BRAINE

ACTIVITÉS 2024/2025

**DEPUIS 1970**



**BRAINE**  
**FOYER RURAL**



santé  
famille  
retraite  
services



Carsat





# PRESENTATION

Le Foyer Rural culturel et social Jacques Pelletier est une association loi 1901 créée en 1970.

La palette des actions et activités menées par l'association est très variée. Le foyer rural propose des activités sociales, éducatives, culturelles, familiales pour répondre aux besoins et envies dans le territoire.

À ces ateliers ou activités, viennent s'ajouter de nombreuses actions culturelles : diffusion de spectacles de théâtre, soirées à thèmes, contes, lotos, brocante, animation fête de la musique, etc.

Le Foyer Rural propose également des activités sportives à ses adhérents, facteurs de l'animation et de la vitalité de la commune : sports loisirs, randonnées pédestres, danse, Zumba, judo, tennis, handball, Pilates, gym ...

Aussi, le Foyer Rural est agréé Centre Social par la Caisse d'allocation Familiale de l'Aisne, dans le cadre de ces missions, le centre social qui donne une place centrale aux habitants, développe des projets dirigés pour et avec les enfants et adolescents, des projets d'accompagnement à la réussite scolaire, de lutte contre le décrochage numérique, d'inclusion du handicap, d'accompagnement social, des projets en direction des familles, des seniors.

L'association accueille également de nombreuses permanences de service à la population comme la mission locale, le conseil régional, le réseau Guid'asso, les associations locales...

L'équipe de salariés apporte sa technicité au montage de différents projets, à l'accueil du public et au suivi de l'activité.

C'est avant tout une équipe de bénévoles très impliqués qui permet la mise en place de manifestations ou d'actions auprès du public.

Le foyer rural c'est un lieu créateur de lien pour tous.

Le foyer, ça se vit. Venez comme vous êtes, vous serez accueilli.e, écouté.e, vous y échangerez avec d'autres, vous nouerez des liens. Au foyer, ce qui prime, c'est l'accueil de toutes et tous : habitants, entreprises, associations...

Avec le foyer rural, cela ne se joue pas que dans les murs de la structure, mais aussi dans la rue, dans les parcs... dans vos lieux de vie !

Chers adhérents, chers usagers, le foyer rural fait de son mieux pour que chacun trouve sa place au cœur de notre maison. Pour mieux connaître les orientations et les projets de l'association, nous vous invitons à participer à l'Assemblée Générale annuelle.



# LES ATELIERS 2024/2025

## ATELIERS ENFANTS



## LE CAFÉ DES PETITS PIEDS



Lieu pour jouer, se détendre, expérimenter, rencontrer d'autres enfants et apprendre en douceur la séparation avec les parents. Réservé aux enfants, de la naissance à 6 ans, accompagnés d'un adulte proche (parents, grands-parents, tuteur...).

Afin de pouvoir assurer la santé de tous :

- La capacité de la salle sera limitée à 15 personnes.

- Enfants et adultes devront se laver les mains avant d'entrer (gels hydroalcooliques pour les adultes, lingettes désinfectantes pour les enfants)

- La salle et les jouets seront désinfectés entre deux séances.

<b>Horaire</b>	Les mercredis et vendredis (sauf vacances scolaires) de 9h00 à 11h00
<b>Lieu</b>	Au Foyer Rural
<b>Tarif</b>	Gratuit

RÉOUVERTURE: LE MERCREDI 04 ET  
VENDREDI 06 SEPTEMBRE



## Mercredis periscolaires



L'accueil de vos enfants les mercredis fonctionne comme les centres de loisirs.

Votre enfant sera accueilli entre 7h30 et 9h00 pour une journée ou demi-journée d'activités encadré par des animateurs qualifiés jusqu'à l'accueil du soir qui se fait entre 17h30 et 18h00.

Marie-Noëlle est là pour concocter de bons petits plats pour vos enfants. Les repas sont effectués en circuit court car nous avons un partenariat avec un maraicher local.

<b>Horaire</b>	Les mercredis (sauf vacances scolaires) de 7h30 à 18h00
<b>Lieu</b>	Au Foyer Rural
<b>Tarifs</b>	Journée avec repas: 12€80 Journée sans repas: 9€ Demi-journée: 4€50 Demi-journée avec repas: 8€80 (+Adhésion annuelle au Foyer Rural )

## Centre de Loisirs



L'accueil de vos enfants lors des centres de loisirs se fait entre 7h30 et 18h00.

Le matin, les enfants sont accueillis entre 7h30 et 9h00, ensuite, ils sont accueillis pour le temps du midi (de 12h00 à 13h30) et ont la possibilité de manger sur place avec un panier repas puis repartent le soir entre 17h30 et 18h00.

<b>Horaire</b>	De 7h30 à 18h00 à chaque période de vacances scolaires (sauf Noël et jours fériés)
<b>Lieux</b>	Foyer Rural/ école élémentaire (lors des vacances de juillet)
<b>Tarifs</b> (en fonction du quotient familial)	Journée enfants Brainois : 9€00 Journée enfants Extérieurs : 10€00 Temps du midi : 1€00

# Baby danse



L'atelier Baby Danse est encadré par Marie-Estelle P. dans la grande salle du Foyer Rural.

Les enfants de 4 à 6 ans (inclus) découvrent leur corps, la musique, l'espace et les copains copines tout en étant accompagnés par Marie-Estelle pour les aider à se développer avec et autour des autres.

La petite troupe vous présentera une démonstration de fin d'année courant Juin 2025.

Horaire	Les mercredis (sauf vacances scolaires) de 14h30 à 15h15
Lieu	Au Foyer rural
Tarif	70€/an (+Adhésion annuelle au Foyer Rural)
Information	Tenue de sport ou adaptée exigée



# Judo enfant



L'atelier Judo est encadré par Cédric T. dans le Dojo, nos petits judokas se familiariseront avec la discipline qu'impose ce sport tout en développant leur motricité et leur condition physique.

Le groupe + 6 ans déjà familiarisé avec la discipline qu'impose ce sport, pourra développer la technique, la condition physique et l'esprit, nécessaires pour devenir un vrai judoka.

Les groupes feront une démonstration courant Juin 2025 à l'occasion de la remise de ceinture.

Horaire	Les lundis: de 17h30 à 18h30 pour les 3-4-5 ans de 18h30 à 19h30 pré poussins et poussins -6 à 9 ans
Lieu	Au Dojo de Braine
Tarifs	3/4/5 ans : en attente 6-9 ans : en attente (+ Adhésion annuelle au Foyer Rural )

# Théâtre enfant



Encadré par Didier notre intervenant, les enfants vont pouvoir explorer toutes les dimensions créatives de l'art du théâtre. Les techniques théâtrales visent à rendre l'individu non seulement plus à l'aise dans son corps mais également dans le maniement de la langue : deux facteurs essentiels à sa réussite globale.

A travers des jeux interactifs, d'improvisations, de mimes, la mise en scène de saynètes nous allons exploiter tout l'univers du théâtre et développer nos capacités relationnelles.

Pour permettre à l'élève de montrer ses acquis et de travailler sur une scène dans les vraies conditions, un spectacle de fin d'année est prévu.

<b>Horaire</b>	Les mardis (sauf vacances scolaires) cours enfant -6 à 12 ans: 17h00 à 18h00
<b>Lieu</b>	au Foyer Rural
<b>Tarif</b>	120€/an (+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

## Danse moderne



L'atelier de Danse Moderne est encadré par Marie-Estelle P. dans la grande salle du Foyer Rural Jacques Pelletier.

Dans une ambiance conviviale, les enfants pratiquent une activité culturelle tout en se dépensant sur des chorégraphies du moment.

La petite troupe vous présentera son spectacle de fin d'année courant Juin 2025.

Horaire	Les mercredis (sauf les vacances scolaires)  1er cours-7 à 9 ans: 13h30 à 14h30 2eme cours-10 ans et plus: 15H30 à 16H30
Lieu	Au Foyer rural
Tarif	85€/an (+adhésion annuelle au Foyer Rural)

## Boxe éducative 5/7 ans

**NOUVEAUTÉ**



Nouveauté au foyer rural, Didier notre intervenant diplômé propose un atelier de boxe éducative pour les enfants de 5 à 7 ans.

La BEA permet le développement chez le pratiquant de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse et de l'élasticité. Elle permet également l'initiation de l'élève aux différentes techniques de boxe : l'attaque, la préparation d'attaque, la défense, la contre-attaque et le contre. C'est une belle manière de mieux comprendre son corps, d'améliorer sa maîtrise de soi. C'est également un espace de défoulement et d'apprentissage de gestion de ses émotions.

Horaire	Mardi soir de 18h00 à 19h00
Lieu	Grande salle du Foyer
Tarif	85€ (+ adhésion annuelle au Foyer Rural)



## Boxe éducative 8/12 ans



La BEA permet le développement chez le pratiquant de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse et de l'élasticité. Elle permet également l'initiation de l'élève aux différentes techniques de boxe : l'attaque, la préparation d'attaque, la défense, la contre-attaque et le contre. C'est une belle manière de mieux comprendre son corps, d'améliorer sa maîtrise de soi. C'est également un espace de défoulement et d'apprentissage de gestion de ses émotions.

Horaire	Les vendredis soir de 17h00 à 18h00
Lieu	Au Dojo de Braine
Tarif	85€ (+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

# Dessin et peinture



L'atelier est géré par Angélique Cotentin de l'Atelier de la Renaissance. Les enfants apprendront à dessiner et à peindre dans une ambiance conviviale et colorée ! Dans un premier temps, les enfants pourront se familiariser avec le matériel, le papier, dessin, la peinture... Puis, avec l'aide d'Angélique, ils pourront reproduire pas à pas des modèles au crayon pour ensuite les mettre en couleurs en aquarelle ! Par la suite, chacun pourra essayer, tester et proposer ses envies ou ses modèles à Angélique qui les accompagnera dans leurs propres créations.

<b>Horaire</b>	<p align="center"><b>NOUVEAUTE SUR 1 MOIS</b>  <b>Les mardis de 17h15 à 18h30 pour les 12/17 ans</b></p> <p align="center">Les mercredis ( 1 semaine sur 2 )  cours enfants de 6 à 12 ans de 17h00 à 18h15</p>
<b>Lieu</b>	Au Foyer Rural
<b>Tarif</b>	10€ la séance (+ adhésion annuelle au Foyer Rural)

DÉBUT DE L'ATELIER: LE MARDI 03 SEPTEMBRE

REPRISE LE MERCREDI 04 SEPTEMBRE

# ATELIERS 2024/2025

## ATELIERS ADOS-ADULTES



# Handball adultes



Le handball loisirs, disponible à partir de 16 ans, permet au plus grand nombre de pratiquer l'activité Handball dans le plaisir et la convivialité. Débutants, anciens joueurs désirant reprendre l'activité mais sans les contraintes d'une compétition compétitive.

La pratique est le plus souvent mixte, faite essentiellement d'oppositions et de rencontres amicales avec d'autres clubs.

Horaire	Les vendredis de 20h30 à 23h00
Lieu	Au Gymnase
Tarif	45€/an (+adhésion annuelle au Foyer Rural)



# Boxe Cardio Training

**A PARTIR DE 15 ANS**



L'objectif est de renforcer l'ensemble du corps. Didier notre intervenant diplômé, vous propose de vous défouler en tapant dans les pao ou dans les pattes d'ours mis à disposition avec la mise en place de chorégraphies.

Horaire	Les mardis soir de 19h à 20h
Lieu	Grande salle du Foyer
Tarif	100€ (+adhésion annuelle au Foyer Rural)
Information	Tenue de sport exigée

## Boxe ados/ adultes



A partir de 16 ans, filles et garçons et pour les adultes, venez soigner votre direct pendant 1 h 30 avec Didier notre intervenant diplômé et découvrir la boxe éducative et de loisir.

Les élèves doivent s'imposer par leurs qualités techniques et tactiques, mais en aucun cas par la puissance des coups. La vitesse d'exécution n'est en rien modifiée, mais doit s'accompagner d'une maîtrise totale de l'impact sous peine d'être sanctionnée. La BEA permet le développement chez l'élève de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse et de l'élasticité. Elle permet également l'initiation de l'élève aux différentes techniques de boxe : l'attaque, la préparation d'attaque, la défense, la contre-attaque et le contre. C'est une belle manière de mieux comprendre son corps, d'améliorer sa maîtrise de soi. C'est également un espace de défoulement et d'apprentissage de gestion de ses émotions.

<b>Horaire</b>	Les vendredis soir de 19h30 à 21h00
<b>Lieu</b>	Au Dojo de Braine
<b>Tarif</b>	130€ (+adhésion annuelle au Foyer Rural)
<b>Information</b>	Tenue de sport exigée

## Méthode de pilates



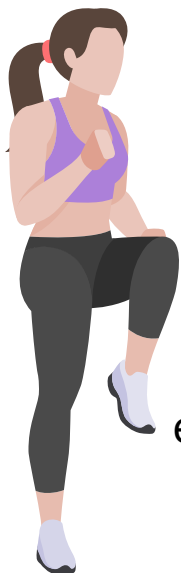
Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Les exercices sont sportifs, mais doux : sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.

Au contraire, ce programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles.

Horaire	Les mercredis de 17h30 à 18h30 au Dojo de 18h45 à 19h45 au Dojo
Lieu	Au Dojo de Braine
Tarif	170€/an (+adhésion annuelle au Foyer Rural)

## Gym



Encadré par Philippe le lundi et le mercredi, 2 types de séances vous seront proposés.

Le lundi soir, Philippe proposera du cardio boxing ; du step et des cours de fitness.

Le mercredi soir, sur un rythme tonique et adapté, des exercices sur les articulations, les muscles, la respiration et les assouplissements sont au programme.



Horaire	Les lundis et mercredis de 20h à 21h
Lieu	Au Gymnase de Braine
Tarifs	100€/an (1 séance /semaine) -180€/an (2 séances / semaine)+adhésion annuelle au Foyer Rural
Information	Tenue de sport et chaussures adaptées pour le gymnase exigée



## Gym douce



Encadré par Marie-Estelle P, cet atelier vous permet de vous maintenir en forme.

La gym douce, c'est pour tout le monde !

Elle est bien entendu recommandée aux personnes séniors en bonne santé.

C'est une manière agréable et sans risques d'entretenir la forme et d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations.

Horaire	Les mardis de 10h45
Lieu	Au Foyer Rural
Tarifs	100€/an (1 séance /semaine) 180€/an (1 séance de gym douce+1 séance de stretching) (+adhésion annuelle au Foyer Rural)

REPRISE LE MARDI 17 ET VENDREDI 13  
SEPTEMBRE

# Stretching postural



Encadré par Marie-Estelle P., cet atelier vous permet de vous maintenir en forme.

C'est un mix entre le Pilates et le Yoga, permettant d'améliorer sa posture, sa souplesse, son équilibre, soulager le mal de dos, galber et affiner sa silhouette, mais également conserver son élasticité musculaire tout en raffermissant ses muscles.

C'est une redécouverte de son corps, une gymnastique douce basée sur la respiration, la détente, le renforcement et l'étirement des fibres musculaires et principalement des muscles profonds.

Horaire	Les mardis de 10h45 à 11h45
Lieu	au Foyer Rural
Tarifs	90€/an (1 séance /semaine) 160€/an (1 séance de gym douce+1 séance de stretching) (+adhésion annuelle au Foyer Rural)

# Randonnée



Dans une ambiance amicale et conviviale, le groupe de randonnée pédestre se retrouve tous les mardis au Foyer Rural pour parcourir les sentiers que propose le canton brainois.

Les deux minibus du Foyer Rural avec chauffeurs sont à disposition des groupes pour vous déposer au début des parcours et vous ramener à la fin de la balade.

Horaire	Les lundis (5/6 kms à 14h00 Les mardis (8 kms et +) à 14h00
Lieu	devant le Foyer Rural
Tarif	50€/an (+adhésion annuelle au Foyer Rural)

# Peinture



Animé par Martine Campobadal, l'atelier peinture vous accueille tous les jeudis après-midi.

Échange de techniques, convivialité et passion sont au rendez-vous  
N'hésitez pas à venir vous exprimer sur la toile !

Horaire	Les jeudis de 14h à 17h30
Lieu	au Foyer Rural
Tarif	15€/an (+adhésion annuelle au Foyer Rural)



## Couture



L'atelier couture vous accueille tous les vendredis après-midi dans une ambiance conviviale.

Le but de cet atelier est d'échanger sur diverses techniques et s'entraider tout en discutant.

Horaire	Les vendredis de 14h à 17h
Lieu	au Foyer Rural
Tarif	15€/an (+adhésion au Foyer Rural)

## Compagnie de théâtre << des quatre vents>>



Tout au long de l'année, « la compagnie des quatre vents » monte des nouveaux projets de pièces. A travers des propositions ludiques autour du corps, de la voix, de l'énergie et du texte, ils se retrouvent pour jongler avec les règles de la représentation, tous ensemble, parfois tous en même temps... mais aussi à s'écouter chacun.

Cette troupe de théâtre est, pour les novices ou les initiés, un joyeux et rigoureux laboratoire qui explore les thèmes principaux de l'art dramatique : composition du personnage, interprétation du texte, création dans l'espace...

Cette troupe est avant tout un terrain de construction et de jeu collectif pour des amateurs de tous âges qui se concrétisera par une ou des représentations locales.

N'hésitez pas à venir les rencontrer.

Horaire	Les mercredis (sauf vacances scolaires) de 19h à 20h30
Lieu	au Foyer Rural
Tarif	15€ (+adhésion annuelle au Foyer Rural)

## Yoga



Diplômée de l'Ecole ETY Claude Maréchal, Alice Reibel transmet le VINIYOGA. Dans la tradition de Krishnamacharya et de son fils Desikachar, le Viniyoga propose de développer la vitalité tout en apaisant le corps et l'esprit. Grâce à un enchaînement de postures, de techniques respiratoires, à l'attention portée sur le corps et le souffle, le YOGA a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.

La séance de yoga dure une heure. Aucun esprit de compétition ne règne, chacun étant concentré sur sa propre pratique. La recherche du VINIYOGA se situe dans « l'effort juste » : entre effort et relâchement. Le cours se termine soit par une relaxation, soit par un pranayama (respiration contrôlée) suivi parfois d'un petit temps de méditation. Le viniyoga est un yoga qui peut être pratiqué à tous les âges. Dans le respect de la personne, de sa santé, de ses habitudes de vie et de ses aspirations, la professeure peut donner des aménagements pour les postures. Matériel nécessaire : un tapis de sol antidérapant, une couverture légère ainsi qu'une tenue souple.

Horaire	les mardis (sauf vacances scolaires ) de 18h30 à 19h30
Lieu	au Dojo
Tarif	170€ (+adhésion annuelle au Foyer Rural

# COURS INFORMATIQUES

cours gratuits et ouverts à tous  
REPRISE COURANT SEPTEMBRE  
MARDI ou JEUDI  
10h30-12h00      10h00-11h30



- utilisation d'internet
- découverte de l'ordinateur
- gestions des mails
- rédaction de documents
- etc

## informations

Renseignement et inscription au  
Foyer Rural- Boulevard des  
Danois -02220 Braine 0323741160  
[pole-numerique@frbraine.com](mailto:pole-numerique@frbraine.com)



réparons ensemble vos appareils

**FOYER RURAL**

**REPAIR CAFE**

REPRISE LE SAMEDI 07 SEPTEMBRE 24



Chaque 1er  
samedi du  
mois de 9h00  
à 12h00

Renseignement et inscription au Foyer Rural- Boulevard  
des Danois -02220 Braine 0323741160 - pole-  
numerique@frbraine.com



# LES ATELIERS 2024/2025



Audrey Dejongh, référente familles et seniors, organise régulièrement des activités pour les familles mais aussi pour les seniors.

Voici quelques exemples d'ateliers pour chaque public :

## Les ateliers familles

- Sorties culturelles (théâtre, visite d'exposition...)
- Ateliers d'activités manuelles
- Relaxation parents/ enfants
- Actions parentalité Sorties à la journée
- Ateliers cuisine



## Les ateliers seniors

- Ateliers mémoire • Relaxation senior
- Projets futurs et jeunes retraités • Sorties culturelles
- Sorties à la journée Ateliers de sensibilisation et de prévention (premiers secours, alimentation...)
- Repas conviviaux



## Accompagnement dans les démarches administratives

Vous rencontrez des difficultés dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne ?



# LE CLUB DES ANCIENS



LES LUNDIS DE  
14H À 17H



15 €/AN  
+ADHÉSION  
AU FOYER

Le club des anciens vous propose au Foyer Rural, de se réunir et de partager tous les lundis après-midi de 14h à 17h un moment convivial autour de jeux de société et diverses activités. Également organisation de sorties.

REPRISE LE LUNDI 02 SEPTEMBRE

Reprise le mercredi 04  
septembre

# LES JEUX

## d'échecs

 **USFAV**  
UNION SPORTIVE FISMES ARDRE ET VESLE  
**CERCLE D'ECHECS**



les mercredis de 17H00 à 19H00

**au Foyer Rural**

**80€ (à partir de 6 ans )  
(+adhésion annuelle au Foyer rural)**

# ASSOCIATIONS



 Marie-Estelle POINTOUT

06.07.47.36.10



Le jeudi de 20h00 à 21h00  
dans la grande salle du Foyer Rural

M' FITNESS



1 séance d'essai gratuite

Tarifs pour l'année: ZUMBA adultes et + de 16 ans : 160€  
de 10 à 16 ans (accompagné par un adulte) : 100€

A la séance : 6 €

Ambiance de folie assurée !  
Reprise des cours le jeudi 12 septembre

# LES PATIENTS

— de Braine —



L'association « les patients de Braine » œuvre pour développer l'activité pêche sur notre beau territoire.

Partenaire régulier du Foyer Rural pour sensibiliser les enfants et les jeunes à cette belle activité de nature, l'association par l'intermédiaire de ses bénévoles engagés contribue à préserver notre environnement et perpétuer une pratique responsable de la pêche dans nos rivières et canaux.

Pour tous les pêcheurs amateurs, vous pouvez obtenir votre permis fédéral à l'accueil du Foyer Rural.





# INFORMATIONS

## Adhésion au Foyer

La carte d'adhésion au Foyer Rural est obligatoire pour toute participation à un atelier.

Elle permet :

1

- D'avoir une assurance pour chaque activité pratiquée
- De bénéficier des activités du Foyer Rural à prix réduit
- De participer à l'assemblée générale annuelle de l'association

2

Tarifs pour l'année (du 1er septembre au 31 août) :

Moins de 6 ans : 7€

De 6 à 18 ans : 10€

De 19 à 59 ans : 18€

Plus de 60 ans : 16€

Adhésion pour les associations 20 €

3

Modalité de règlement :

Pour toutes les activités, possibilité de régler en plusieurs fois.  
Chèques ANCV/ Coupon sport sont acceptés.

4

Foyer Rural Jacques Pelletier  
Boulevard des Danois  
02220 BRAINE

Tél : 03.23.74.11.60

Mail : secretariat@frbraine.com



Jacques Pelletier Foyer Rural



<https://foyerruralbraine.centres-sociaux.fr>



foyer\_rural\_braine



Jacques PELLETIER  
23 abonnés

5

Horaires : du lundi au jeudi de 08h30 à 12h et de  
14h à 18h30  
(Secrétariat fermé le mardi après midi, le jeudi  
matin et le vendredi après midi)