



Activités Adultes

de loisirs et sportives de compétition

Saison 2024-2025

Parce que nous revendiquons que le Temps Libre ne soit pas celui de l'exclusion, de l'inégalité sociale mais celui de l'épanouissement, du lien social et de l'investissement social, notre projet a l'ambition de favoriser l'accès à un plus grand nombre pour faire de ce temps celui de la prise de responsabilité, de l'engagement bénévole et militant.

12 rue Docteur Floc'h - 29200 BREST

Tél. : 02 98 02 14 80

fism2@orange.fr - www.fism.infini.fr



LE FOYER LAÏQUE DE SAINT-MARC EST UNE ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE AU SERVICE DES HABITANTS DE BREST & DE LA METROPOLE

Depuis près de 100 ans, les hommes et les femmes qui font vivre bénévolement le Foyer Laïque de Saint-Marc agissent pour défendre une société plus solidaire, plus juste, une société qui donnerait à chaque individu les moyens d'exercer pleinement sa citoyenneté. Avec la volonté de mettre en place et faire fonctionner, avec le concours bénévole des habitants, des activités correspondant aux demandes d'occupation du temps libre, le Foyer Laïque a pour ambition, à travers les activités qu'il développe, de conduire :

- **Une politique sociale**, pour que l'accès aux loisirs ne soit pas freiné par des considérations d'ordre économique
- **Une politique éducative**, visant à la prise de conscience par chaque individu, de ses responsabilités de citoyen, ceci en œuvrant au quotidien, à développer notre esprit critique, à favoriser la prise de décisions.
- **Une politique sportive**, non élitiste, qui sans rejeter la recherche de la performance, privilégie une pratique plus humaniste, soucieuse de solidarité et de respect mutuel.

Ouvert à tous les publics, le Foyer s'applique à mettre en place des activités adaptées aux demandes d'occupation du temps libre, avec le souci constant que ce temps soit celui de la prise de responsabilité – que l'on soit enfant ou adulte – celui de la créativité et de l'initiative, et ne soit pas un temps d'exclusion

SON OBJECTIF FONDAMENTAL : participer, avec l'individu, à son épanouissement, à la formation d'un citoyen libre et responsable, dans une société de progrès social.

Au sein du mouvement d'Éducation Populaire, le Foyer situe son action dans une logique de transformation sociale. A ce titre, son action politique a pour ambition de contribuer au développement de valeurs humanistes où la priorité est donnée aux citoyens et non au système marchand, en défendant :

• LA LAÏCITE, comme principe de vie

Fondée sur le respect mutuel des personnes, de leur conceptions philosophiques, politiques ou religieuses, sur le refus des dogmes, la laïcité est seule susceptible de libérer véritablement l'individu de toute forme idéologique d'aliénation. La laïcité va au-delà de la tolérance, elle invite non seulement à admettre mais à comprendre l'autre (son histoire, sa culture...). Elle implique alors de lutter contre toute atteinte à l'intégrité et à la dignité des personnes, contre toute idéologie contraire aux Droits de l'Homme et aux Droits de l'Enfant.

• L'ÉDUCATION, comme facteur d'épanouissement de l'individu

L'Éducation pour tous et par tous se fonde sur le postulat que tous les individus peuvent devenir libres, autonomes et responsables dès lors que l'environnement leur permet de se construire autant en tant qu'individu qu'en tant que membre du corps social. En ce sens l'Éducation est pour chacun le premier moyen de prise en charge de son devenir.

• LA SOLIDARITE, comme relation aux autres dans l'action

Fondée sur la volonté d'agir ensemble pour une vie plus humaine et le refus de l'exclusion, la Solidarité permet à tous d'exister tout en offrant à chacun l'occasion de s'enrichir au contact des autres. Elle repose sur l'implication de tous afin que personne ne soit exclu de la cité et s'appuie sur la notion de développement durable afin de garantir aux générations futures un cadre de vie préservé.

• LA DEMOCRATIE, comme mode de gouvernance

Au niveau collectif la démocratie est le seul système de prise de décisions qui donne la possibilité de placer les individus dans une position d'égalité sans laquelle la liberté et l'exercice des responsabilités ne peuvent pleinement s'exprimer. Elle doit permettre à tous de contribuer à la vie politique de la cité et d'être acteur de la transformation ■

Activités adultes de loisirs

JEUX DE SOCIETE

- **BELOTE** - Débutants ou confirmés

Foyer Vendredi 14h00 à 16h30

- **CLUB "PYRAMIDE"**

Comme à la télé ...d'avant ! Le jeu basé sur la découverte d'énigmes, de mots, grâce à des synonymes ou à des associations d'idées. Se triturer les méninges !

Foyer Lundi et jeudi 14h00 à 16h30

- **SCRABBLE** - Pour jouer avec les mots et les lettres.

Foyer Lundi 14h00 à 16h00 Loisirs

Foyer Mardi 13h30 à 16h00 Duplicate

Foyer Vendredi 13h30 à 16h00 Duplicate

Nouveauté à cette rentrée la pratique du Scrabble en Duplicate avec la participation à de nombreux tournois et compétitions tout au long de l'année. Le premier vendredi du mois initiation et débutant.

- **TAROT** - Pour tous joueurs : débutants (initiation possible) et confirmés.

Foyer Lundi et jeudi 14h00 à 16h30

Foyer Jeudi 20h00 à 23h00

NOUVEAU !

ACTIVITES SOCIOCULTURELLES

- **ATELIER D'ARTS PLASTIQUES**

Un atelier d'arts plastiques pour développer le regard artistique, enrichir la pratique de la peinture acrylique à travers l'acquisition de certains apports techniques et permettre l'affirmation progressive de choix personnels (avec possibilité d'élargir à d'autres techniques) dans un esprit collectif et convivial. Une certaine assiduité est attendue.

Foyer Jeudi 14h00 à 16h30

- **CHANT RECREATIF** - Groupe vocal des chansons d'hier et d'aujourd'hui.

Foyer Jeudi 14h00 à 16h30

- **LOISIRS CREATIFS**

L'activité fonctionne sous la forme d'échanges de savoir, chacun peut apporter aux autres.

Foyer Vendredi 14h00 à 16h30

- **MULTIMEDIA**

Pour permettre à toutes et tous de se familiariser avec les nouveaux outils de communication et de travail. Cours, adaptés à chacun, organisés par des bénévoles. Nombreux logiciels, matériels mis à disposition temporairement.

Foyer Du lundi au vendredi 9h00 à 10h10

Foyer Du lundi au vendredi 10h20 à 11h30

Foyer Du lundi au jeudi 17h00 à 18h30

- **PHOTO**

Réunir des amateurs passionnés par la prise de vues avec du numérique. Partager les expériences, faire profiter de ses connaissances, envisager des sorties ou des thèmes...

Foyer Mardi 18h00 à 19h30-20h00

- **POTERIE**

Créations ou suivant modèles. Travail sur table ou sur tour.

Emballage pistolet ou englobes au pinceau.

Foyer Lundi 20h00 à 22h00

Foyer Jeudi 13h30 à 15h30 et 16h30 à 18h30

- **TRAVAUX D'AIGUILLES**

Tricots, ouvrages au crochet, broderies pour soi ou offerts à la Croix-Rouge ou autres associations. (Nous acceptons les restes de laine pour continuer notre action).

Foyer Samedi 13h30 à 16h30, une semaine sur deux.



Activités sportives de compétition

• BADMINTON en Fédération affinitaire

Pratique du badminton en compétition en semaine sur le pays de Brest

Kerichen Mardi 20h00 à 22h30 Entraînement et matchs

• BASEBALL en Fédération Française de Baseball-Softball

Pratique en compétition (tournois, open, championnat avec rencontres les dimanches voire en week-end).

Kerichen Mercredi 20h00 à 22h00 Entraînement en intérieur

Foch Jeudi 19h00 à 21h00 Entraînement en extérieur

Foch Dimanche 10h00 à 12h30 Entraînement ou matchs

Matchs les week-ends en fonction du calendrier des rencontres.

• BASKET BALL en Fédération Française de Basketball

Pratique en compétition le week-end.

Kerisbian Mercredi 17h30 à 19h00 Entraînement Jeunes

Kerisbian Mercredi 19h00 à 21h00 Senior Filles

Kerisbian Mercredi 21h00 à 23h00 Seniors Gars

Guéguéniat Jeudi 20h00 à 22h30 Seniors FFBB

Kérisbian Vendredi 20h00 à 22h30 Entraînement

Kerisbian Samedi 13h00 à 17h00 Matchs Jeunes

Kerisbian Sam. soir ou dim. matin Matchs Seniors FFBB

• FOOT EN SALLE en Fédération Sportive Gymnique du Travail (FSGT)

Pratique auto-encadrée et auto-arbitrée.

Lieux divers Samedi 14h00 à 16h30 Détente pendant 2 heures

• SOFTBALL en Fédération Française de Baseball-Softball

Pratique en compétition (tournois, open, championnat avec rencontres les dimanches voire en week-end).

Bergot Marine ou repli **Gymnase Kerisbian** Mardi 18h30 à 20h30 - **Baseball 5**

Bergot Marine ou repli **Gymnase Kerisbian** Jeudi 18h30 à 20h30 - **Softball mixte**

Bergot Marine ou repli **Gymnase Kerisbian** Samedi 10h30 à 12h30 - **Softball mixte**

• TENNIS en Fédération Sportive Gymnique du Travail (FSGT)

Compétition en championnat région brestoïse.

Kerisbian Lundi 17h00 à 22h30 Equipes 1 et 2

Kerzu Mercredi 20h30 à 22h30 Equipes 1 et 2 (courts 3 et 4)

Kerzu Jeudi 17h30 à 20h00 Equipes 1 et 2 - Court 3

Kerzu Samedi 10h30 à 12h00 Détente - Court 1

RAPPEL

Une seule cotisation permet de pratiquer plusieurs activités sans supplément !!

Activités physiques et sportives de "détente"

• BADMINTON - Pour tous, sans rencontre de championnat

Foucauld	Mercredi	20h15 à 22h15	Tout public
Foucauld	Judi	20h15 à 22h15	Tout public
Kérisbian	Samedi	17h00 à 19h00	Tout public - Jeu libre organisé
Kérisbian	Dimanche	17h00 à 20h00	Tout public

• BASEBALL - SOFTBALL

Une école est proposée pour les plus de 16 ans.

Kerisbian ou Bergot Marine	Judi	18h30 à 20h30	Softball mixte
Kerzu ou Bergot Marine	Samedi	10h30 à 12h30	Softball mixte

• BASKET BALL

Activité sans pratique régulière de championnat mais rencontres avec des clubs UFOLEP et FSGT.

Kerisbian	Judi	20h30 à 22h30	Matches loisirs mixte en championnat FSGT
------------------	------	---------------	---

• COURSE À PIED

Un rendez-vous pour une séance de course à pied dans le quartier au départ du Foyer.

Sur une boucle de 5 à 8 km en groupe dans une démarche d'initiation, de découverte et de bien-être.

Départ du Foyer Jour à préciser 18h30 à 20h00 - Réunion le mardi 10 sept. - 18h

• GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Séances d'entretien encadrées par des animatrices formées par la FSGT.

Foyer	Judi	9h30 à 10h30
Foyer	Judi	10h45 à 11h45

• MARCHE AQUATIQUE

Plage du Moulin Blanc Vendredi (matin ou après-midi suivant le coefficient de marée).

Horaires liés à la marée. Activité annulée pour des cas de force majeure (adhérents informés par mail).

• MARCHE NORDIQUE

Marche avec bâtons aux alentours du Foyer.

Départ du Foyer Mercredi matin 9h30

• NATATION

Pratique de la nage libre organisée.

Piscine de Saint-Marc Mardi 20h30 à 22h

• PETANQUE

Rencontres amicales sur le terrain de l'association.

Foyer Mardi, jeudi, samedi 14h00 à 17h00

• TENNIS DE TABLE

Foyer	Lundi	9h30 à 11h30 - 14h00 à 16h00
Foyer	Mercredi	9h30 à 11h30
Foyer	Dimanche	9h00 à 12h00

RAPPEL

Une seule cotisation permet de pratiquer plusieurs activités sans supplément !!



• RANDONNEE PEDESTRE

Balades, allure contrôlée, distance de 8 à 15 kms, itinéraire dans la région brestoise voire département.

- **Le mardi, de septembre à juin.** Départ du Foyer à 13h30
- **Le dimanche de mi-septembre à mi-octobre et de mi-avril à fin juin.** Sortie à la journée avec pique-nique - Départ du Foyer à 10h.
- **Le dimanche de fin octobre à mars.** Randonnées à la demi-journée. Départ du Foyer à 13h30

NOUVEAU !

• GRANDES RANDONNÉES ET TREKKING

Une nouvelle activité pour ceux qui veulent partir sur la journée pour une marche plus sportive et plus engagée !

Un dimanche sur deux, une randonnée de 20 à 30 km, (la distance et la difficulté se feront progressivement).

Des courts séjours seront proposés en cours d'année au printemps et au début de l'été.

Foyer 1 dimanche sur 2 Sur la journée selon planning établi à l'avance

NOUVEAU !

• RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour garder la forme, pour s'entretenir, pour se renforcer. Cette activité sollicite vos groupes musculaires pour une meilleure forme physique et pour améliorer votre tonicité

Foyer	Mardi	19h00 - 20h00	Séance classique
Foyer	Mercredi	19h15 - 20h15	Séance dynamique !!
Foyer	Mercredi	20h00 - 21h00	Circuit training
Foyer	Vendredi	Entre 17h00 et 19h00	Séance adaptée

NOUVEAU !

• VELO

Un rendez-vous vélo les dimanches matin à 9h30 au départ du Foyer.

Allure modérée pour une belle boucle sur Brest et ses environs d'une cinquantaine de kilomètres...

Sorties en vélo de route et/ou Graval.

Départ du Foyer Dimanche 9h30 à 12h



• VOILE

Découvrir et pratiquer sur des embarcations au Centre Nautique du Moulin Blanc en relation avec la FSQT. Une petite participation financière est demandée à chaque sortie.

Moulin Blanc	Mercredi	A partir de 17h30 (Régates du printemps)
Moulin Blanc	Samedi	9h à 12h
Moulin Blanc	Dimanche	9h à 12h

• YOGA - RELAXATION

Yoga sur la base de postures simples. Nombre de personnes limité à 25 par groupe.

Relaxation : être à l'écoute de son corps, de ses émotions, de son mental.

Yoga au Foyer	Mardi	9h30 à 10h30 - 10h45 à 11h45
	Vendredi	9h30 à 10h30
Relaxation au Foyer	Vendredi	10h45 à 11h45

• ZUMBA et JUMPING FITNESS

Foyer	Lundi	19h à 20h : Zumba	20h - 21h : Jumping Fitness ou renforcements
	Jeudi	19h à 20h : Zumba	20h - 21h : Jumping Fitness
	Vendredi	19h à 20h : Zumba	20h - 21h : Jumping Fitness ou renforcements
	Samedi	11h à 12h : Jumping Fitness en famille (enfants de 8 à 12 ans)	

• SEJOUR SKI et SURF

Du 7 au 15 février 2025 dans les Pyrénées, la station de Peyragudes. Voyage en car de 90 places. Séjour pour 25 enfants et les jeunes non accompagnés et séjour en famille.

Tarifs en fonction du QF CAF. Informations au Foyer. Initiatives diverses de financement.

Inscriptions des adhérents Brestois le vendredi 13 septembre à 18h30

Inscriptions des non Brestoises et des non adhérents le vendredi 20 septembre à 18h30.

• SORTIE AUX BEAUX JOURS

Une sortie avec voyage en car sera proposée au printemps pour partir à la découverte de notre belle région le temps d'une journée.

Les informations seront communiquées aux adhérents en cours d'année.

Deux fédérations affinitaires : la FSGT et la Ligue de l'enseignement



La Fédération Sportive et Gymnique du Travail - FSGT

Une fédération sportive nationale qui mobilise 260 000 pratiquants, qui fédère 4 300 associations sportives locales et d'entreprises, qui organise près de 75 activités sportives différentes, qui est présente dans 70 départements français, qui coopère avec 35 autres fédérations dans le monde !

Une fédération d'éducation populaire qui s'appuie sur un bénévolat militant, pour développer un sport associatif tout au long de la vie, accessible à toute la population, notamment aux milieux les plus populaires et en difficultés sociales.

La FSGT a à cœur de continuer à défendre le droit au sport pour toutes et tous à travers le soutien à la vie associative fédérée, et non à une libéralisation du sport à travers sa marchandisation ou sa privatisation.

La FSGT continue à plaider en faveur d'un budget à hauteur d'1% de celui de la nation. La baisse des financements publics n'est pas une fatalité. Tout est question de choix politiques.

- un sport où l'on cherche vraiment à progresser ensemble, à se former, où l'on part de son expérience sur le terrain pour se former.
- un sport qui vise à adapter l'activité aux pratiquants sans oublier personne.



La Ligue de l'enseignement - FOL du Finistère

Mouvement d'éducation populaire créé en 1866, elle invite les citoyens à s'associer dans la lutte contre les inégalités, à débattre et à être acteurs dans la cité afin de construire une société plus juste, plus libre et plus solidaire visant à l'émancipation de tous.

La Ligue de l'enseignement - FOL du Finistère fédère :

- des associations œuvrant dans les divers champs de l'éducation populaire : culture, sport, formation, citoyenneté, éducation à la paix, solidarité internationale...
- des associations de tailles et d'origines diverses : amicales laïques, patronages laïques, maisons de quartiers, foyers socio-éducatifs, juniors, associations, comités d'établissements, associations culturelles...

La Ligue de l'enseignement - FOL se fixe comme buts :

- la promotion de la **Laïcité**, valeur républicaine et constitutionnelle, qui assure la liberté et la dignité de chaque individu ;
- la formation des **citoyens**, c'est-à-dire d'hommes et de femmes autonomes et responsables ;
- le développement de l'**esprit solidaire**, pour permettre à tous l'accès aux savoirs et aux cultures. Par la rencontre et la confrontation des idées, par l'éthique du débat, elle contribue à la lutte contre toute forme de pensée unique conformément à la recherche d'une exigence humaniste dans une société démocratique.

L'adhésion au Foyer Laïque de Saint-Marc

Adhérer à une association comme la nôtre, c'est, à travers la contribution financière de l'adhésion, marquer son accord avec les valeurs défendues par celle-ci. C'est aussi et surtout pouvoir participer aux débats et avoir le droit de vote pour participer aux prises de décisions.

Au Foyer Laïque, on adhère à l'association en général mais pas à une section ni à une activité.

Enfin, elle est aussi nécessaire et indispensable pour être couvert par notre assureur lors de la pratique d'activités qu'elles soient de loisirs ou de compétition sportive, culturelle ou éducative.

- **L'ADHÉSION**
 - Toute personne de plus de 16 ans : 20 €
 - Pour les enfants de moins de 16 ans, c'est l'un des parents qui est adhérent au foyer. Il doit en conséquence régler, au titre de son adhésion, la somme de 20 €.
 - L'adhésion est préalable à la cotisation
- **LA COTISATION**
 - Toute personne qui pratique une activité au Foyer Laïque doit s'acquitter d'une cotisation. Celle-ci est en fonction des revenus de la famille, à partir d'une grille de quotients d'après les données de la Caisse d'Allocations Familiales.
 - Toutefois, pour certaines pratiques, il peut y avoir une contribution complémentaire.
 - Les prestations du secteur Enfance-Jeunesse donnent lieu à paiement complémentaire.

Une seule cotisation permet de pratiquer plusieurs activités sans supplément.

ADHESION	QUOTIENT FAMILIAL	FOYER	COTISATION	TOTAL
20€	QF ≥ 1168	A	60 €	80 €
	949 ≤ QF ≤ 1167	B	49 €	69 €
	729 ≤ QF ≤ 948	C	38 €	58 €
	509 ≤ QF ≤ 728	D	27 €	47 €
	397 ≤ QF ≤ 508	E	16 €	36 €
	QF ≤ 396	F	0 €	20 €

Cas particuliers :

- Pour les étudiants sur présentation de leur carte : le tarif est le code "C" ou éventuellement inférieur en fonction du quotient familial.
- Si plusieurs personnes d'une même famille (trois ou plus) pratiquent une (ou des activités) : application du code tarif immédiatement inférieur au quotient.



Nos tarifs différenciés en fonction du quotient familial sont appliqués aux habitants de Brest (les résidents hors Ville de Brest sont aux tarifs supérieurs)