



flep

centre social
culturel et sportif de soyaux



Saison 2019 2020

Affilié à la ligue de l'Enseignement par le canal de la FCOL

Edito

Un programme resserré pour davantage de liberté, telle est la marque de la **saison 2019-2020**.

Le centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux est un équipement de proximité qui offre aux habitants de Soyaux et des environs toute une palette d'activités culturelles et de loisirs adaptées à leurs envies et à leurs besoins.

De la baby gym à la gym senior, de l'apprentissage des nouvelles technologies à l'accompagnement aux démarches administratives en passant par les sorties familles, le soutien à la scolarité des enfants de 6 à 11 ans, les séjours et accueils de proximité pour les jeunes, les activités sont multiples et toutes orientées vers le bien vivre ensemble.

Ce sont des professionnels formés et impliqués dans leur pratique, à l'écoute des besoins des adhérents qui encadrent les activités. Elles se déroulent principalement sur le quartier du Champ de manœuvre et plus largement sur tout le territoire de la commune.

Ce sont les bénévoles qui, à côté des salariés font vivre le centre socio-culturel **FLEP** de Soyaux.

En apportant leurs idées, leurs passions, leur temps et leur soif de partage, les bénévoles participent à la vie du quartier et du FLEP. C'est l'envie de monter un projet et de le porter, de développer une activité, de faire bouger les choses et de partager de chouettes moments en se rendant utile qui nous rassemble.

Alors, si l'expérience vous tente, n'hésitez plus, renseignez-vous à l'accueil du **CSCS FLEP** et venez nous rejoindre !

*Les Co-Présidents,
Éric LEVEQUE, Joëlle RASSAT.*

Sommaire

P3 : Missions du CSCS FLEP

P3 : Adhésion

P4-5 : Familles

P 6 : Jeunesse, Développement Social
Local

P 7-8 : Enfance Loisirs Education

P9 : Insertion Sociale

et Socio Professionnelle

P 10 : Numérique

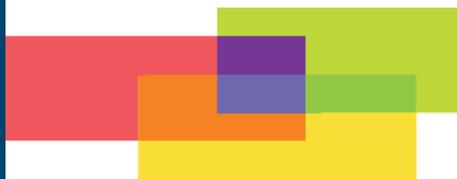
P11-16 : Sport Santé Bien-être
Activités Sportives

P 17 : Modalités d'inscription

P 18 : Manifestations

P 19 : Nos Espaces d'accueil

Missions du CSCS FLEP



Le **CSCS Flep** est organisé en pôles répondant aux besoins de tous. C'est un lieu d'échanges et de rencontres entre les générations. Il offre un accueil et propose des **activités sociales culturelles et sportives**.

C'est un lieu d'animation de la vie sociale, il prend en compte l'expression des demandes et des initiatives des habitants et favorise le développement de la vie associative.

Le Centre Social Culturel et Sportif, Foyer Laïque d'Education Permanente, s'appuie sur un socle de valeurs : **Laïcité, Citoyenneté, Egalité des chances, Respect de l'individu et Solidarité.**

Le **CSCS Flep** de Soyaux propose des services à l'ENSEMBLE des habitants de Soyaux.

Adhésion

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux services et à la pratique des activités proposées par le **CSCS FLEP**.

Inscriptions Adhérents / Activités

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

ESPACE JEAN MACE, 9 boulevard Léon Blum à Soyaux.

Tarifs adhésions :

- **Adhésion individuelle**

6 € pour les moins de 18 ans / 13 € pour les plus de 18 ans

- **Adhésion familiale** (deux adultes) 16 €

3 € par enfant de moins de 16 ans / 7 € par enfant de plus de 16 ans

- **Adhésion pour les Associations** 50 €

Familles



Matin Parents

Les familles peuvent se rencontrer, échanger sur des thèmes de la vie quotidienne et obtenir des informations sur leurs droits et leurs devoirs, dans un espace de parole libre.



Chaque jeudi matin à 1001 Facettes de 9h30 à 12h00

Le mercredi des parents

Autour d'un café, dans **un espace convivial**, les parents discutent de leur rôle de parent, de leurs préoccupations et de leurs projets.



Un mercredi tous les 15 jours à partir de 9h00 à l'école maternelle Charles PERRAULT et Pauline KERGOMARD

Acti Familles

Le projet **acti-familles** propose aux familles des sorties et des activités à des tarifs intéressants, tout au long de l'année. Les activités sont encadrées par des animateurs professionnels et formés.



Le programme des sorties est disponible dans les différents lieux

Un bol d'air

Un bol d'air c'est un espace pour se ressourcer, prendre du temps pour soi, participer à de nouvelles activités, rencontrer d'autres personnes, et mieux connaître son quartier et son environnement.



2 sessions ont lieu dans l'année. Les dates seront définies avec les partenaires et les intervenants. Inscription auprès du référent social.

Les ateliers de la Maison aux 1001 Facettes

Cuisine

Apprendre de nouvelles techniques de cuisine, échanger des recettes d'ici et d'ailleurs dans un climat convivial.



Tous les 15 jours, le vendredi de 9h30 à 14h00 à
1001 Facettes

Sur inscription / adhésion obligatoire

Tarif à l'année : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

Tarif à la séance : 6€

Nutrition

Une série d'ateliers animés par une diététicienne pour avoir des conseils sur l'équilibre alimentaire, améliorer sa santé et obtenir des « trucs et astuces » pour mieux manger et consommer au quotidien.



Tous les 15 jours, le vendredi de 9h30 à 12h00 à
1001 Facettes

Tarif : gratuit

Epicerie Sociale

L'Epicerie Sociale apporte une aide alimentaire ponctuelle. L'accès au service est accordé par le référent social en fonction de la situation et des ressources du foyer.

Tous les lundis de 15h00 à 17h30

Tous les mardis de 10h00 à 12h30 et de 15h00 à 17h30



Inscription : le vendredi de 14h à 17h



Accueil de jeunes 14-17 ans

Activités : sorties culturelles et de loisirs à la journée, initiatives et accompagnements de projets jeunes, activités sportives, séjours, stages, ateliers...

Début des activités : mercredi 04 septembre 2019

Horaires :

- lundi de 19h à 21h30 : foot en salle
- mercredi de 13h à 19h : accueil au local ou Activités
- vendredi de 20h à 22h (1 semaine /2)
- samedi de 14h à 18h (1 semaine /2)

Horaires vacances :

- accueil toute la semaine 13h-19h et 20h-22h. (*fermeture les matins*)

Lieu : espace Jean Macé

Tarif : adhésion + prix de l'activités (en fonction du QF)



Hors les murs

Activités : l'animateur de rue se déplace dans le quartier sur le principe d'**Aller Vers** le public 6-17 ans (garçons et Filles) «non- adhérent». Il propose des activités et/ou oriente les jeunes vers les locaux du CSCS FLEP pour y découvrir d'autres activités ludiques, culturelle ou numériques. (Manifestations sportives possibles dès l'arrivée des beaux jours en associant les familles et les partenaires)

Horaires : lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 16h à 18h30

Proxi 6-17 ans

Activités :

l'accueil de pied d'immeuble : sur l'espace public adapté, un animateur propose aux jeunes des activités sportives.

l'accueil de proximité : les animateurs proposent des activités ludiques, culturelles, ou numériques dans les locaux du CSCS FLEP.

Horaires : période hors vacances

lundi - mardi - jeudi et vendredi de 16h à 18h30

à l'Espace Jean Macé (14-17 ans) et à l'Espace Gulliver (6-14 ans)

6-10 ans

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Activités : accompagnement à la scolarité, méthodologie, projets artistiques et culturels

Début des activités : lundi 30 septembre 2019 pour les enfants scolarisés dans les écoles primaires de Soyaux du CP au CM2



Horaires : dès la sortie de l'école jusqu'à 17h30 (vendredi 17h15)

Tarif : 44€ / an + 6€ d'adhésion

Mercredis Loisirs 6-10 ans

Projet d'animation : activités manuelles/ culturelles/artistiques, jeux d'animation, ateliers culinaires, sorties... et développement du jardin pédagogique (planning mis en place par période)



Début des activités : mercredi 4 septembre 2019 à l'Espace Gulliver

Horaires : les enfants sont accueillis dès la sortie de l'école jusqu'à 18h30

Tarif : en fonction du QF et des aides attribuées + 6€ d'adhésion

Mercredis Sports 6-10 ans

Projet d'animation : initiations sports traditionnels, découvertes sports innovants et ateliers handisports (planning mis en place par période).

Début des activités : mercredi 4 septembre 2019 à l'Espace Gulliver



Horaires : les enfants sont accueillis dès la sortie de l'école jusqu'à 18h30

Tarif : en fonction du QF et des aides attribuées + 6€ d'adhésion

Accueil de loisirs 6-10 ans pendant les vacances 7h30 à 18h30

Un projet d'animation est mis en place en fonction des tranches d'âges et du rythme des enfants. Des stages multisports et des séjours seront proposés tout au long de l'année (planning consultable en amont des ouvertures sur le site internet).

- Du 21 au 31 octobre 2019 (2 semaines)
- Du 30 décembre 2019 au 3 janvier 2020 (1 semaine)
- Du 24 février au 06 mars 2020 (2 semaines)
- Du 20 au 30 avril 2020 (2 semaines)
- Du 6 juillet au 28 août 2020 (8 semaines)



Accueil pré-ados 10-14 ans

Mercredis : accueil de 13h30 à 18h30, les animations seront construites avec les jeunes (voir affichage au local Gulliver 10/14).

Samedis : ouverture le 1er samedi du mois soit 10 samedis. Un thème sera mis en avant sous forme de « Mini-Manif » de 16h à 20h.



Vacances : même plage d'ouverture que pour les 6/10 ans. Le projet d'animation sera établi avec les jeunes au moment des vacances.

Tarif : en fonction du QF et des aides attribuées + 6€ d'adhésion

Accompagnement vers l'insertion

Point Ressources Insertion Jeunesse

Lieu ressource pour les adultes, les familles et les jeunes : informations et animations relatives au logement, aux loisirs, à la mobilité (permis de conduire), aide aux démarches administratives, accompagnement vers les structures partenaires, accompagnement à la mise en place de projet.



Pass'Insertion

Dispositif de remobilisation pour faciliter l'accès ou le retour à l'insertion sociale et professionnelle. (jeunes de 18 à 25 ans, bénéficiaires du RSA, femmes et hommes fragilisés par le contexte socio-économique, et éloignés des dispositifs d'insertion)



Je Dis Projet

Accompagnement permettant d'envisager son projet sous un nouvel angle, de prendre conscience de son potentiel, de ses besoins (informations, formations, expérimentations, création d'activité)



Cyber-Autonomie / Parcours Numériques

Apprendre à se servir d'un ordinateur afin de devenir autonome dans ses démarches administratives et celles liées à l'emploi. Un accompagnement est assuré par les animateurs.

Accueil Numérique de proximité

- Espace cyber-base
- Espace d'accompagnement aux projets
- Accompagnement CV, lettre de motivation, et toute démarche en ligne
- Espace relais pour les partenaires qui souhaitent rencontrer le public.



Dispositifs culturels et citoyens

Café citoyen : rencontres, débats, projections (thèmes variés)

Projets jeunes citoyens 14-25 ans

Web TV Place aux filles, Création d'assos, citoyenneté, solidarité, mobilité...



Numérique

Parcours Numériques / Cyber-Autonomie

Les parcours numériques permettent aux adhérents de s'inscrire dans des cycles de progression pour devenir totalement autonomes dans leurs pratiques numériques (ordinateur, tablette, smartphone).



Parcours Novice : découverte des notions de base

Parcours Débutant : approfondissement des notions intermédiaires

Parcours Confirmé : maîtrise des compétences essentielles

Horaires : voir plaquette cyberbase sur www.cscsflep.com

Accompagnements Numériques (individuel)

Le public est accueilli avec son ordinateur portable, son smartphone ou sa tablette pour un **accompagnement personnalisé** : conseils, révisions de notions informatiques, questions diverses. (Préinscription obligatoire)



Horaires : voir plaquette cyberbase sur www.cscsflep.com

Libre Consultation

Possibilité de faire des **recherches sur Internet**, consulter ses e-mails, imprimer, etc... et cela en toute autonomie.
8 postes disponibles



Horaires : du lundi au vendredi 9h-12h / 14h-18h

Urgences Numériques

Une aide numérique ponctuelle est proposée sur demande pour répondre à des besoins administratifs (documents, préparation de dossier, etc.)

Horaires : lundi, mardi, jeudi, vendredi 9h-12h au Triangle du CSCS FLEP

Cafés Numériques

Echanges autour d'un café sur **l'actualité numérique** avec un thème défini. (infos : www.cscsflep.com)

Horaires : 1er mardi du mois de 18h à 20h



Activités Sportives

Envie de bouger plus ?

Possibilité de participer à toutes les activités sportives avec le forfait liberté à 297€.

Stretching

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.



*Animatrices : Vanessa MOESTA,
Marine RIMBERT*

*Horaires : Lundi 9h25-10h20
Mardi 10h30 -11h25
Jeudi 9h15 -10h10*

*Lieu : Soëlys, Studio de Danse
(Jeudi : Salle Tourmaline)*

*Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€
1h/semaine*

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Gym Douce

La gym douce est une manière agréable d'entretenir sa forme, sa souplesse et de protéger ses articulations. C'est un véritable moment de relaxation, car on prend enfin du temps pour soi.



*Animateurs : Vanessa MOESTA,
Emmanuel JUTAN*

*Horaires : Lundi 10h35 - 11h30 et
19h20 - 20h15
Mardi 12h20 - 13h15*

*Lieu : Soëlys, Salle Tourmaline (lundi
matin), Studio de Danse (Lundi soir,
mardi)*

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Cuisses Abdos Fessiers

Mouvements pratiqués au sol ou debout, visant à renforcer les muscles de la ceinture abdominale, ainsi que les muscles des cuisses, et à galber taille et fessiers pour avoir une silhouette harmonieuse à tout âge.



Animatrice : Marine RIMBERT

*Lieu : Soëlys, Salle Tourmaline (lundi)
Espace Gulliver (mardi)*

*Horaires : Lundi 18h15 - 19h10
Mardi 11h05 - 12h00*

*Tarifs : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€
1h/semaine*

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Swissball

En travaillant avec ce ballon chaque mouvement demande une concentration optimale et un contrôle de sa respiration. Les muscles deviennent souples et toniques et l'on améliore également sa posture à tout âge.



Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : Soëlys, Studio de danse

Horaires : Lundi 18h15 - 19h10

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Step

Le step est une activité cardio-vasculaire (endurance) qui consiste à apprendre une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, à l'aide d'un step; cela permet d'améliorer sa condition physique, de s'affiner, voire de modeler son corps.



Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Soëlys, Studio de danse

Horaires : Vendredi 12h20 - 13h15

*Tarifs : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€
1h/semaine*

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Sport Santé Séniors

Le sport-santé pratiqué en douceur reste un loisir qui permet de développer les capacités physiques et mentales. Plus qu'une simple activité physique c'est un moment de convivialité et de partage en prévention des risques cardio-vasculaires.



Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : CSCS FLEP, Espace Gulliver

Horaires : Mardi 10h00 - 10h55

*Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€
1h/semaine*

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Multi Sports

Le Multi sports permet de découvrir un maximum d'activités sportives de manière ludique que l'on soit débutant ou confirmé, lors de séances conviviales où règne le plaisir.



Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : Gymnase Romain ROLLAND

Horaires : Mardi 19h00 - 20h45

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux

Randonnée

La randonnée est une activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire balisé ou non. Elle est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique permettant de respecter le rythme de chacun.



Animatrice : Marine RIMBERT

Lieu : Rdv Espace Jean MACE

Horaires : Mercredi 10h00 - 11h30

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Gym Plaisir

La Gym Plaisir aide à entretenir ou améliorer la santé et le bien-être, elle permet de retrouver une qualité de vie, une forme physique dynamique et le plaisir de nouer des relations sociales.



*Animateurs : Emmanuel JUTAN,
Marine RIMBERT*

*Horaires : Jeudi 9h25 - 10h20
et 18h15 - 19h10*

*Lieu : Soëlys, Salle Tourmaline (jeudi
matin), Espace Gulliver (jeudi soir)*

*Tarifs : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€
1h/semaine*

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Sophrologie

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle permet d'améliorer et de développer bien-être et détente.



Animatrice : Marine RIMBERT

Horaires : Jeudi 19h20 - 20h15

Lieu : Soëlys, Salle Tourmaline

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Badminton

Se retrouver pour le plaisir de jouer au badminton chaque semaine et faire de l'exercice pour entretenir sa forme... !



Animateur : Jean Marie ANDRE

Horaires : Jeudi 19h00 - 22h00

Lieu : Gymnase P.M. FRANCE

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux

Pilates

La méthode pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle allie une respiration profonde avec des exercices physiques.



*Animatrice : Murielle VOUDON,
Nathalie LECOURT*

Lieu : Soëlys, Studio de danse

*Horaires : Mercredi 18h00 - 18h55
Vendredi 10h30 - 11h25
et 19h05 - 20h00*

*Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€
1h/semaine*

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Cardio Fitness

Rien de tel que le sport pour muscler son coeur et le rendre plus résistant. Le cardio-fitness est un exercice d'endurance qui permet de renforcer le muscle cardiaque et de réguler son rythme.



Animatrice : Marine RIMBERT

Lieu : Soëlys, Studio de danse

Horaires : Mercredi 19h15 - 20h10

Tarifs : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Danse Modern Jazz

On commence par les bases de la danse jazz puis on ajoute des techniques de sol... On travaille les rythmes, la matière, le ressenti, les arrêts à travers des enchaînements chorégraphiques sur des musiques actuelles ou traditionnelles.



Animatrice : Elisa LECOINTRE

Lieu : Soëlys, Studio de danse

Horaires : Mercredi 20h30 - 21h25

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Hand Ball

Sport d'équipe se jouant uniquement à la main, avec un petit ballon. Il permet de travailler l'opposition individuellement ou collectivement. C'est un jeu de coopération / confrontation. (Activités sans compétition)



Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Gymnase J.A. GREGOIRE

Horaires : Jeudi 18h00 - 18h55

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux

Baby Gym

Escalader, ramper, sauter, courir... Grâce à des activités ludiques et adaptées la baby gym permet aux enfants de 2 à 6 ans de se familiariser avec la gymnastique tout en développant leur motricité.



Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : CSCS FLEP, Espace GULLIVER

*Horaires : Mercredi 14h - 15h
/ 15h - 16h / 16h - 17h*

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux

Sport Santé Enfants (Multisports)

Le sport a des effets bénéfiques sur la santé et la croissance des enfants. L'activité physique permet le développement des muscles et de la motricité, l'enfant apprend ainsi à mieux se servir de son corps et développe ses aptitudes.



Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : CSCS FLEP, Espace Gulliver

Horaires : Mardi 18h00 - 18h55

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux

Barre au sol

La barre au sol est un moyen efficace pour gagner le corps et comprendre l'emplacement des muscles du dos... Toujours à terre, elle sollicite toutes les parties du corps de la tête aux pieds au travers d'enchaînements d'étirements, de renforcement musculaire et aide à assouplir le corps.



Animateur : Elisa LECOINTRE

Lieu : se renseigner à l'accueil du CSCS FLEP

Horaires : Lundi 12h30 - 13h25

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Modalités d'inscription aux activités culturelles et sportives

Les **inscriptions** se font du lundi au vendredi de 14h à 18h

Lieu : Espace Jean Macé (9 Bld Léon Blum 16800 Soyaux)

Modalités de paiement :

Paiement à l'année

Possibilité de fractionnement par 1/3 du coût annuel de l'activité

L'adhésion est obligatoire pour toute personne participant aux activités

Tarifs des activités	Adhésion Classique
A : Etudiants/RSA/Minimas sociaux B : Demandeurs d'emploi C : Tarif classique	Adultes : 13€ Enfants : 6€

Les activités ont lieu du 16 septembre 2019 au 28 juin 2020, hors vacances scolaires et jours fériés.

Un certificat médical est exigé, dans la semaine suivant l'inscription, pour les activités sportives.

Un atelier n'ayant pas le minimum d'inscrits (5 personnes) peut être annulé.

Le règlement intérieur est consultable sur www.cscsflep.com

Manifestations

Fête autour du jeu :
Octobre 2019



Fête de la nouvelle année :
Janvier 2020



Fête du printemps :
Avril 2020



Fête de l'été :
Juin 2020



flep

culturel et

centre social
sportif de soyaux



9, blv Léon Blum
16800 SOYAUX
Tél : 05 45 93 11 58

Espace Jean Macé :

- Accueil / Inscriptions
- Administration / Direction
- Accueil de jeunes 14-17 ans
- IASP- PRIJ



7 ter, blv Léon Blum
16800 SOYAUX
Tél : 05 45 69 64 15

Maison aux 1001 facettes :

- Accueil / Inscriptions
- Activités adultes et familles
- Épicerie Sociale



7 bis, blv Léon Blum
16800 SOYAUX
Tél : 05 45 69 64 17

Espace Gulliver :

- Centre de loisirs 6-10 ans
- Accueil de loisirs 10-14 ans
- CLAS



Soëlys, 2 place J.J. Rousseau
16800 SOYAUX
Tél : 05 45 97 83 50

Cyberbase :

- Accueil / Inscriptions
- Activités numériques
- Apprentissage informatique

Nos Partenaires



CSCS flep de SOYAux
9 Boulevard Léon Blum
BP 60018 - 16800 SOYAux

cscs.soyaux@cscsflep.com
05.45.93.11.58

 Site : www.cscsflep.com

 Chaîne YouTube : cscs flep

 Facebook : cscs flep de Soyaux

 Instagram : cscs flep de Soyaux

