


Familles Rurales Fédération Territoriale d'Ile-De-France, adhérente du premier mouvement familial de France, est composée de 23 associations locales et intercommunales. Elle regroupe près de **2 400 familles adhérentes** et **1 000 familles usagées**, plus de **150 bénévoles** et près de **120 salariés** animent le réseau.

Depuis **plus de 80 ans**, la fédération accompagne les bénévoles qui se mobilisent pour :

- Accueillir les familles et répondre à leurs besoins,
- Défendre leurs intérêts en les représentant auprès des instances publiques,
- Participer à l'animation des territoires ruraux.

Ils réfléchissent et créent ensemble des services, animations et activités de proximité.

**Animer et accompagner le réseau associatif**

- Formation des bénévoles,
- Suivi des associations dans leur fonctionnement statutaire et dans leur fonction d'employeur.

**Soutenir et développer les projets associatifs**

- Accueils de la petite enfance, périscolaires et de loisirs,
- Actions en direction des jeunes, de la parentalité et du Relais Familles,
- Développement de l'intergénérationnel, de la culture, des loisirs et des animations,
- Services d'entraide, renforcement du lien social,
- Défense des intérêts des consommateurs,
- Actions de prévention, de santé et d'éducation.

**Former des animateurs et directeurs**

- Organisation de stages BAFA et BAFD (tarifs préférentiels pour les adhérents),
- Suivi des stagiaires,
- Formation des formateurs.

**Familles rurales**
Vivre mieux !
ÎLE-DE-FRANCE

Plus d'informations:

iledefrance.famillesrurales.org
ma-formation-bafa.fr

Contacts:

Familles Rurales - Fédération Territoriale d'Ile-De-France
56 rue de la fontaine - 77240 CESSON
Tél: 01.64.06.13.76 - Email: fr.ile-de-france@famillesrurales.org

Inscriptions aux activités 2026-2027

**Dimanche 6 sept. 2026
10h-16h**
**Maison du Temps Libre
Dammartin-sur-Tigeaux****Samedi 5 sept. 2026
9h-12h**
**Salle Dervaux,
Tigeaux**

Retrouvez le dossier d'inscription
complet à fournir sur notre site
internet

**06.72.03.57.63**

[www.famillesrurales.org/
dammartin_sur_tigeaux](http://www.famillesrurales.org/dammartin_sur_tigeaux)



[famillesrurales.dammartin
@hotmail.fr](mailto:famillesrurales.dammartin@hotmail.fr)



Début des activités le 14 septembre 2026

Nos activités pour la saison 2026 - 2027

JOUR	ACTIVITES	PUBLIC	HORAIRES	LIEU
LUNDI	Théâtre	Primaire	17h00 à 18h00	D
	Jiu-Jitsu Brésilien	6/9 ans	18h15 à 19h15	D
	Hip Hop	Primaire	18h00 à 19h00	T
		Collège/Lycée	19h00 à 20h00	T
	Pilates	Adultes	20h00 à 21h00	D
	Fitness	+16 ans/Adultes	20h00 à 21h00	T
MARDI	Cirque	4/7 ans	17h00* à 18h00	D
	Ados Muscu	13/18 ans	19h00 à 20h00	D
	Cardio	+16 ans/Adultes	20h00 à 21h00	D
	Yoga	+16 ans/Adultes	18h45 à 19h45	T
	Zumba	+16 ans/Adultes	20h15 à 21h15	T
MERCREDI	Pilates	Adultes	10h00 à 11h00	D
	Eveil sportif	PS/GS	16h00 à 16h45	D
	Cirque	Tous niveaux	16h45 à 17h45	D
	Sophrologie	Collège et +	18h30 à 19h30	D
	Qi Gong	Adultes	19h00 à 20h30	T
	Pilates	Adultes	20h15 à 21h15	D
JEUDI	Eveil danse **	MS/GS	17h00* à 17h45	D
	Danse **	CP/CE1	17h45 à 18h45	D
	Danse	CE2/CM1/CM2	18h45 à 19h45	D
	Danse	Ados	19h45 à 20h45	D
	Danse	Adultes	20h45 à 21h45	D
	Yoga	+16 ans/Adultes	18h30 à 19h30	T
	STEP / Fitness	+16 ans/Adultes	20h00 à 21h15	T
VENDREDI	Bébé gym	15 mois/3 ans	9h00 à 10h00	D
	Renfo musculaire/ Stretching	Adultes	9h00 à 10h00	T
	Qi Gong	Adultes	10h15 à 11h45	T
	Yoga	+16 ans/Adultes	10h30 à 11h30	D

D: Dammartin sur Tigeaux - Maison du temps libre
T: Tigeaux - Salle Derveaux

Informations

Jiu-Jitsu Brésilien (avec Sébastien) :

Le Jiu-Jitsu Brésilien est un art martial moderne axé sur le contrôle, la maîtrise et la soumission de l'adversaire, principalement au sol. Il privilégie la technique plutôt que la force, ce qui le rend accessible à tous, quel que soit l'âge ou le gabarit.

Cardio (avec Robin) :

Enchaînements d'exercices permettant de travailler les différents groupes musculaires ainsi que le système cardio-vasculaire, afin d'améliorer sa force, son endurance et son cardio.

Ados Muscu (avec Robin) :

Cours pour les ados de 13 à 18 ans. Séances adaptées afin de leur faire découvrir ce sport qui a pour objectifs d'améliorer leur condition physique, sculpter leur corps et améliorer leur endurance cardio vasculaire mais surtout leur permettre de se défouler, d'être mieux dans leur corps, ainsi que d'avoir une meilleure confiance en soi.

Hip hop (avec Julie) :

Mélange de break, pop, lock...les cours de hip hop sont ouverts à tous sans nécessité d'avoir des bases spécifiques de danse. Au début, tout le corps est raide et désobéit, mais au fur et à mesure de l'année, on progresse, on s'éclate et on se libère !!

Sophrologie (avec Séverine) :

Offrez vous une parenthèse avec la sophrologie pour lâcher prise, évacuer le stress, gagner en sérénité et confiance, mieux dormir et profiter de chaque journée. Dans un cadre bienveillant, nous pratiquons des exercices dynamiques pour se relaxer, ainsi qu'une relaxation profonde, le tout dans une énergie toujours positive.

Pilates (avec Frédérique) :

Méthode "douce" (placements précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. (maxi 12 personnes).

Renforcement musculaire/Stretching (avec Vanessa C) :

Exercices visant à faire travailler des groupes musculaires spécifiques (abdos, bras, jambes, dos...) permettant un entretien physique en douceur suivis d'étirements permettant d'augmenter la souplesse du corps.

STEP / Fitness (avec Vanessa C) :

Activité cardio-vasculaire (endurance) associée à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation. Il consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, sur un step.

Zumba (avec Vanessa T) :

La zumba est un cours de danse inspiré par les pays latino-américains qui incorpore de la musique latine et internationale, un combo sportif, fun, efficace et stimulant qui permet de travailler sans s'en rendre compte ! Accessible à tous, venez vous dépenser en vous amusant.

Bébé gym (avec Hélène) :

Une activité ludique pour le développement de bébé, accessible dès 15 mois.

Théâtre (avec Marie) :

S'exprimer avec son corps et avec sa voix, se faire confiance, oser, essayer, jouer, rire, apprendre, utiliser son imagination, se sentir libre, pratiquer une activité avec un groupe solidaire, toujours bienveillant et qui ne juge pas.

Cirque (avec Sylvain alias Pouët le clown) :

Petits et grands, rejoignez la grande famille du cirque où se mêlent tant d'activités de motricité, d'équilibre avec ou sans engins, de jonglerie. Le tout avec une touche de fantaisie et de comédie, et qu'ensemble nous présentions notre spectacle de fin d'année.

Eveil sportif (avec Sylvain) :

L'éveil sportif permet de développer les potentialités physiques, sociales et créatives de l'enfant autour d'un programme moteur généralisé (courir, sauter, ramper, glisser, rouler, pousser, tirer, etc.);

Danse et éveil danse (avec Hélène) :

Apprentissage de chorégraphies sur des musiques actuelles. (Dès la Moyenne Section).

Yoga (avec Carla) :

Cours d'Hatha Yoga. Il s'agit d'un yoga doux où la respiration est au coeur des postures. On recherche à prendre conscience du corps, du souffle et de l'état mental afin de les harmoniser et ainsi mieux vivre les différents stress de la vie quotidienne. Ce yoga est accessible à tous quelque soit l'âge, le niveau de souplesse ou encore l'état physique général. Pratiquer en pleine présence afin de prendre soin de soi.

Qi Gong (avec Sandrine) :

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale (le Qi). La pratique utilise des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration, ainsi que la concentration de l'esprit. Le Qi Gong permet de renforcer le corps et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.

! Pour la sophrologie, se référer aux modalités sur le flyer
* les enfants scolarisés à Dammartin-sur-Tigeaux peuvent être récupérés à l'école par nos professeurs.
** L'achat des costumes pour la danse et l'éveil danse sera à régler en plus au cours de l'année.

- à fournir le jour de l'inscription :**
- > Dossier d'inscription et attestation parentale le cas échéant dûment complétés
 - > Questionnaire de santé et attestation sur l'honneur ou certificat médical mentionnant le sport concerné pour l'année 2026-2027
 - > Paiement de l'adhésion à l'association (25€) par chèque séparé à l'ordre de "Familles Rurales"
 - > Paiement en 1 à 6 chèques libellés à l'ordre de "Familles Rurales"

L'âge minimum indiqué sera scrupuleusement respecté pour le bien de tous.
Chaque activité fonctionne avec un nombre minimum/maximum d'inscrits.
Les horaires ci-dessus sont susceptibles d'évoluer en fonction des inscriptions.

Tarifs : 171 € par an (payable en 6 chèques maximum)
Tarifs dégressifs pour la famille dès la 2ème activité :
 2ème activité : 162 € / an
 3ème activité et plus : 153 € / an
Pour une même personne, la 2ème activité est à 85€ (sauf pour la sophrologie et le Qi Gong) et dans la limite de places disponibles

Venez découvrir ou vous perfectionner lors de stages programmés pendant les vacances scolaires (dates et informations consultables sur notre site internet et le site de la Mairie de Dammartin-sur-Tigeaux).
Autres activités : Formations BAFA et BAFD