



2025

Rapport d'activités



Assemblée Générale Ordinaire
À Charbonnières les Sapins (Etalans)
Le 21 mai 2025

Table des matières

L'activité 2025 en quelques chiffres clés.....	3
Accueils de Loisirs.....	4
Accueil de Loisirs Périscolaire – site de L'Hôpital du Grosbois	4
Accueil de Loisirs Périscolaire – site d'Etalans	4
Mercredis Loisirs	5
Mercredis Multisports.....	6
Mercredis Découvertes	6
Accueil de loisirs été.....	6
Multi-Accueil - Les Green Pousses	8
Le Multi-Accueil.....	8
Micro-crèche les Mini Pousses.....	10
Action-Jeunes	14
Décliic, incubateur d'initiatives	15
Activités socioculturelles.....	18
Marche (modérée)	18
Le groupe « marche du mercredi »	18
Couture.....	19
Danse moderne (enfants, ados, adultes)	19
.....	20
Forme Mix	21
Guitare.....	21
Yoga	22
Gymnastique d'entretien	22
Pilate.....	22
Scrabble Duplicate.....	23
Bodyzen le mardi soir à Fallersans :.....	23
Gym douce seniors le jeudi à l'Hôpital du Grosbois :.....	24
.....	25
.....	25
Deepwork	25
Autres actions diverses.....	26

L'activité 2025 en quelques chiffres clés

Vie associative

- **6** réunions du conseil d'administration
- **6** réunions du bureau
- **15** réunions de commissions thématiques et/ou groupes de travail
- **3 980** d'engagements bénévoles dans nos actions de terrain, soit équivalent à...
- **62 347** euros de valorisation (base SMIC)

L'équipe salariée

- **32** salariés permanents, soit 20.13 Equivalent Temps Plein
- **11** animateurs occasionnels
- **1** volontaire service civique



Les accueils

- **49315** heures d'accueil en petite enfance
- **66312** heures d'accueil en accueils de loisirs périscolaires et extrascolaires
- **6642** heures d'accueil en action-jeunes
- **11659** heures d'accueil en activités socioculturelles

Accueils de Loisirs

Les accueils de loisirs accueillent les enfants âgés de 3 à 11 ans.

Toutes les activités sont menées en référence à un projet éducatif, rédigé par les membres de l'association, au nom des familles. L'implication des familles est un aspect auquel les membres de l'association sont vigilants : des commissions ont été créées pour suivre le fonctionnement et le déroulement pédagogique de chaque structure.

Les accueils de loisirs existent grâce au soutien financier de la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et des Communes de L'Hôpital du Grosbois, d'Etalans et de Fallerans.

Accueil de Loisirs Périscolaire – site de L'Hôpital du Grosbois

Pour cette année notre projet pédagogique a été basé sur « la découverte des saisons », c'était un choix des enfants.

Avec les enfants nous avons découvert le cycle des saisons, nous avons jardiné et nous avons monté une pièce de théâtre « les princesses des 4 saisons ». Que nous avons diffusé enregistré et diffusé aux parents en fin d'année.

L'équipe est composée de :

- DEVAUX Florence directrice
- VUILLAME Sylvie animatrice et agent d'entretien
- CORNEVAUX Claudine animatrice
- ALBER Sonia animatrice bénévole

Accueil de Loisirs Périscolaire – site d'Etalans

L'accueil périscolaire est ouvert dès 7h et ferme à 18h30. En 2025, en moyenne, 115 enfants âgés de 3 à 10 ans ont fréquenté notre accueil (tous créneaux confondus).

Depuis septembre 2024, l'accueil périscolaire se fait à l'espace Socio-Culturel (ESC), en raison du projet de réhabilitation et d'agrandissement de l'Espace Douge.

Le système de calendrier d'inscriptions mis en place en octobre 2021 est toujours effectif. Peu de refus, et de manière très occasionnelle, ont lieu et cela grâce à la participation des bénévoles de l'association.

L'équipe d'animation est composée de :

- Amélie RICHARD, Directrice ACM, Responsable secteur Enfance-Jeunesse
- Catherine DEBRUILLE, animatrice / agent d'entretien et de restauration
- Gaëlle Debruille, animatrice, en formation CQP Animateur périscolaire. Elle est diplômée en juin 2025
- Mathilde DUTILLEUL, animatrice
- Yvette BOLARD, animatrice
- Elsa TROUTIER, animatrice polyvalente
- Matthias FOURNIER, animateur sportif
- Romain TORRES, apprenti animateur (BPJEPS Loisirs Tous Publics). Il quitte l'équipe le 31 aout 2025 et obtient son diplôme mi-septembre.

Quelques mouvements ont lieu au sein de l'équipe d'animation au cours de l'année 2025 :

- Virginie RAINGUEZ, animatrice, intègre l'équipe en mars 2025.
- Elsa TROUTIER quitte l'association en août 2025. Marina BOLE DU CHAUMONT reprend le poste en septembre.
- Matthias FOURNIER quitte l'association en août 2025. Jérémy HOUSSARD-PIERRAT reprend le poste en septembre.
- Mathilde DUTILLEUL entre en formation CQP Animateur périscolaire en septembre 2025.

Nous travaillons les valeurs de solidarité, d'engagement et de respect par le biais d'objectifs pédagogiques :

- **Alimentation / Environnement :**
Sensibiliser au gaspillage alimentaire
Sensibiliser au tri des déchets
Sensibiliser aux différents régimes alimentaires
- **Respect :**
Respect de l'autre, respect de soi
Respect du matériel
Développer le « vivre ensemble »
- **Autonomie :**
Encourager l'enfant à participer à la vie de l'accueil de loisirs

Mercredis Loisirs

Les enfants sont accueillis de 7h00 à 18h30 avec différents créneaux d'accueil possible. Les effectifs des mercredis diminuent au cours de l'année 2025. Une vingtaine d'enfants en moyenne est accueillie chaque mercredi.

L'équipe de permanents est composée de :

- Amélie RICHARD
- Catherine DEBRUILLE
- Gaëlle DEBRUILLE
- Mathilde DUTILLEUL, à partir de septembre
- Florence DEVAUX (mercredis découvertes)
- Matthias FOURNIER (mercredis multisports) jusqu'en juin.
- Jérémy HOUSSARD-PIERRAT, à partir de septembre.
- Romain TORRES jusqu'en juin.

De janvier à juin, nous avons voyagé dans le temps ! Chaque cycle présentait une période de notre civilisation de la Préhistoire à notre époque : les caravelles de Christophe Colomb, Le Château de Versailles, les t-shirts "tie and dye" des années 70, etc.

Mercredis Multisports

L'activité Multisports affiche quasi-complet tout au long de l'année. En octobre 2025, nous créons un second groupe les mercredis matin pour les enfants du CP-CE1.

Mercredis Découvertes

Pour cette année, nous avons commencé par une activité cuisine qui se déroulait à la Caf' des talents, puis nous sommes partis à la découverte de notre région en passant par les métiers d'autrefois, les sentiers botaniques, les sources et les musées.

Certains enfants s'inscrivent uniquement pour cette activité et d'autres participent à toutes les sessions, tout dépend de leurs envies.

Accueil de loisirs Petites vacances (février, avril, octobre)

Diverses activités ont été proposées aux enfants, adaptées à chaque tranche d'âge et à chaque période :

- Vacances d'Hiver : Les Emotions et Carnaval
- Vacances de Printemps : Le Petit Prince et les Rêves
- Vacances d'Automne : Les Pourquoi des enfants et Halloween autour du monde

L'équipe est composée de permanents du périscolaire ainsi que de 3 contrats CEE sur les trois périodes. Stéphanie ROGALLE, directrice de l'accueil de loisirs périscolaire du Plateau de la Barêche, assure la direction en l'absence d'Amélie RICHARD.

Accueil de loisirs été

En moyenne 25 enfants par jour ont fréquenté l'accueil de loisirs.

Un mini-camp de 4 jours au camping de Quingey a été organisé du 15 au 18 juillet 2025 sous la direction de Romain TORRES. 13 enfants de 6 à 10 ans ont participé à ce séjour.

Les thématiques du programme de l'été :

Du 7 au 11 juillet : Bienvenue au Musée

Du 15 au 18 juillet : Petits détectives

Du 21 au 25 juillet : Le tour de nos régions

Du 18 au 29 août : Les îles paradisiaques

Du 25 au 29 août : Créatures extraordinaires

L'équipe est composée de permanents du périscolaire ainsi que de 5 contrats CEE dont deux stagiaires BAFA.



Multi-Accueil - Les Green Pousses

Le Multi-Accueil a ouvert ses portes en août 2019, pour un agrément PMI de 24 places. Il accueille des enfants de 2 mois ½ à 3 ans.

Nous plaçons l'enfant au centre de notre projet pédagogique. Nous respectons une démarche écologique et donnons une grande importance à la place des parents.

Le Multi-Accueil existe grâce au soutien financier de la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et de la Commune d'Étalans. L'entreprise SIS achète chaque année 8 places qui lui sont donc réservées.

Le Multi-Accueil

Mouvements d'équipe :

Alison a démissionné en octobre pour débiter un nouveau projet professionnel. Suite à son départ, Tifène, déjà en poste en CDD a pu obtenir un CDI.

Laurette a aussi été recrutée en temps qu'éducatrice de jeunes enfant. La crèche était en recherche d'un.e EJE depuis 3 ans. La PMI, lors de sa dernière venue, avait imposé un recrutement avant novembre 2025. Sans ce recrutement, la PMI devait décider de soit fermer 12 places afin de nous basculer en micro-crèche (présence d'un.e EJE non obligatoire dans ce type de structure) ou nous aurions pu avoir une amende.

Laëtitia est partie en congés maternité. Elle a été remplacée par Lauriane.

Mouvements des enfants :

L'année aura été marquée par une grande vague de départ, 11 enfants sont partis en septembre 2025. Fin 2025, nous avons connu aussi des départs non prévus : 1 enfant est parti pour des raisons de santé, 1 enfant est parti pour changer de mode de garde et 1 enfant n'est plus accueilli en crèche depuis que sa maman a arrêté de travailler. Nous avons eu plusieurs demandes de places qui nous permettent peu à peu de retrouver notre fonctionnement habituel. Alors que nous avons l'habitude d'avoir des périodes chargées en septembre et en janvier avec plusieurs arrivées en simultanées, nous prenons désormais l'habitude d'accueillir des enfants tout au long de l'année.

Projet pédagogique :

Nous avons pris l'habitude dans notre organisation de nous rendre à la ludothèque afin de changer de jouets tous les trimestres. Nous avons néanmoins plus de difficultés à pouvoir nous rendre aux temps proposés par la ludothèque à l'espace socio-culturel à Etalans en lien avec les horaires de départ des enfants et le respect de nos taux d'encadrement.

Nous avons proposé de la médiation animale aux enfants.

Nous poursuivons nos journées à thème : Halloween, journée pyjama, carnaval. Et nous avons toujours autant de plaisir à recevoir les familles lors de nos deux fêtes (Noël et fin d'année scolaire).



Coordinatrice petite enfance	Mme FATH Alexandra – Infirmière
Directrice	AYRAULT Elodie – Educatrice spécialisée
Equipe éducative	Marine – Assistante éducatrice
	Laurette – EJE
	Laetitia – Assistante éducatrice
	Tiffany – Assistante éducatrice
	Tifène – Assistante éducative
	Célia – Assistante éducatrice
Agent d'entretien et de cuisine	Yvette
Polyvalente	Marina – Assistante éducatrice

Micro-crèche les Mini Pousses

La micro crèche les mini pousses a ouvert ses portes en janvier 2022, pour un agrément PMI de 12 places. Elle accueille des enfants de 2 mois ½ à 3 ans.

Nous plaçons l'enfant au centre de notre projet pédagogique. Nous respectons une démarche écologique et donnons une grande importance à la place des parents.

La Micro-Crèche existe grâce au soutien financier de la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et de la Commune de l'hôpital du Grosbois.

L'année 2025 :

Mouvement dans l'équipe :

- Départ en congé maternité de Charline pour 2 ans
- Départ en formation de Stéphanie pour évoluer vers le diplôme d'Auxiliaire de puériculture
- Remplacement en cdd de Floriane

Nouvelle réglementation en petite enfance :

La loi sur le plein emploi **est entrée en vigueur en janvier 2025**. Avec ses articles 17 et 18, l'État pose les bases du service public de la petite enfance auquel est associée la branche famille. Son décret d'application est paru le 1^{er} avril 2025. Le délai d'application fixé au 1^{er} septembre 2026 a été repoussé à septembre 2027. Ce décret aura des conséquences sur l'organisation des Micro-Crèches.

Effectifs enfants :

Cette année a été marquée par de nombreux départs en septembre ainsi qu'une fréquentation en baisse face à 2024, notamment lié au départ d'une fratrie en cours d'année.

Au vu de ces éléments, nous avons pris la décision de ne pas remplacer le poste de Charline. Cette décision a été prise pour équilibrer le budget mais a également demandé des efforts importants pour l'équipe :

- Les pauses ont été modifiées et raccourcies
- Le temps du repas a été réorganisé
- Le temps de suivi de direction n'a pas été remplacé

Evènement marquant :

Les inquiétudes de l'équipe et de la direction pour un enfant ont mené Alexandra à faire un signalement au procureur afin de protéger l'enfant. Cette épreuve a été très difficile pour toute l'équipe qui a pu bénéficier du soutien de la psychologue et du directeur.

Projet pédagogique : Tatiana a pu prendre en charge le projet passerelle en lien avec le périscolaire. Malheureusement, l'école n'est toujours pas favorable au projet.

Le partenariat avec la ludothèque est maintenant bien mis en place chaque trimestre. L'équipe se rend aux interventions proposées sur le territoire.

Les sorties :

La ferme au lama, ludothèque, bébé lecteur, marché de Noël, parc Micaud

Promenade dans le village, ouverture du parc en face de la crèche





Les temps festifs et journées thématiques

Halloween, carnaval, journée pyjama, la plage à la crèche, fête des parents, camion pizza...





Action-Jeunes

L'Action-Jeunes accueille les jeunes âgés entre 11 et 17 ans.

Comme les accueils de loisirs, toutes les activités sont menées en référence à un projet éducatif, rédigé par les membres de l'association, au nom des familles. Les jeunes sont les adultes de Demain : l'Action-Jeunes, c'est leur donner le goût du collectif et des responsabilités.

Les actions sont menées pour responsabiliser et rendre les jeunes plus autonomes. L'Action-Jeunes permet également aux jeunes de pratiquer des activités de découverte.

L'Action-Jeunes existe grâce au soutien financier de la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs et des Communes de L'Hôpital du Grosbois, d'Étalans et de Fallérans.

De janvier à juin 2025, les vendredis soir réunissent 8 jeunes. Gaëlle DEBRUILLE est responsable de l'animation.

En septembre, le groupe éclate entre départs au lycée et autres activités des jeunes. Un tout nouveau groupe d'une douzaine de jeunes collégiens se forme. Une nouvelle dynamique s'installe avec un binôme d'animation composé de Gaëlle DEBRUILLE et Jérémy HOUSSARD-PIERRAT.

Les idées de projets sont nombreuses et motivées.

Deux séjours sont proposés aux jeunes de 12 à 17 ans :

- Du 7 au 12 juillet à Chorges dans les Hautes-Alpes (05)
- Du 21 au 23 octobre à Lyon (69)



Décliic, incubateur d'initiatives

Décliic : Un projet au Service du Développement Social Local

Décliic représente l'expression collective de personnes, d'associations et de personnes engagées, reconnues pour leur légitimité, leur connaissance approfondie du terrain et leur participation active dans les réseaux locaux. Relié au sein de **Décliic** ces acteurs, grâce à leur reconnaissance et leur ancrage, se mobilisent pour promouvoir le Développement Social Local au sein de notre territoire.

Au-delà de la simple réalisation de projets collectifs, la démarche partenariale de **Décliic** vise à transformer les dynamiques sociales, à faire évoluer les mentalités et les comportements, tout en étant un levier d'innovation pour la mise en œuvre de projets.

Le territoire d'intervention de **Décliic** regroupe deux bassins de vie : Etalans et le plateau de la Barèche. **Décliic** veille à l'équité et à la perméabilité de ses interventions sur l'ensemble de ce territoire.

Décliic a la volonté de consolider le lien social

Sur le territoire, cette démarche aboutit à la constitution d'un réseau complexe de relations et de solidarités qui permette de prendre en compte et de valoriser toutes les potentialités (individuelles et collectives) et d'enrichir les actions.

Décliic existe grâce au soutien financier de la Caisse d'Allocations Familiales du Doubs (agrément Espace de Vie Sociale), de la MSA Bourgogne-Franche-Comté et des Communes de L'Hôpital du Grosbois, Etalans, Fallerans, Durnes, Guyans-Durnes, Voires, Lavans-Vuillafans, Saules et Echevannes.

Décliic agit à différents niveaux :

- En apportant un appui aux projets portés par d'autres,
- En impulsant des initiatives que nous sentons utiles et bénéfiques au territoire,
- en étant acteur et force de propositions dans des projets plus larges.

Les atouts de Décliic :

- les liens, le réseau complexe tissé dans le temps sur le territoire, regroupant des élus, des associations, des projets, des habitants,
- La diversité des incubations et des initiatives portées ou accompagnées,
- une forte connaissance et reconnaissance de nos partenaires institutionnels.

Et sa principale faiblesse :

- la perte de visibilité de **Décliic** auprès des associations mais surtout des habitants, notamment dû au manque de valorisation des incubations et des initiatives réussies.

Nos moyens d'actions :

Provoquer et Animer : Proposer activement, mais avec modestie, des espaces de rencontre favorisant l'échange et la convivialité entre les habitants.

Relayer et Appuyer : Soutenir et valoriser les initiatives portées par les acteurs associatifs et les collectivités locales

Projets 2025 :

Se faire connaître et reconnaître par l'ensemble des acteurs du territoire, en priorité auprès des habitants des 9 communes. **Soutenir et s'appuyer sur les actions existantes pour réaffirmer le projet de Décliiic.**

O Apporter un appui aux projets portés par d'autres : Accompagner les associations, les groupes, les citoyens ou les collectivités. Soutien aux projets locaux par des propositions innovantes, locales et adaptées et faciliter l'entraide par la mise en réseau.

- Cigales (à Guyans-Durnes)
- La table des amis (à Fallersans)
- Accueil d'ateliers cuisine et lien avec le CMS de Valdahon ou la Roche du trésor (Etalans)
- Le Jardin et poulailler partagé (Etalans)
- Accompagner des démarches collectives (ex groupe Mieux être, le projet DEFINNOV)
- Soutenir et accompagner des collectifs dans leurs projets culturels
- Les mots en balade (sur tout le territoire)
- Projet de création de lieux comme un musée de la moto (à l'Hôpital du Grosbois), de temps de jeux de société pour les adultes (à Fallersans) ...

O Impulser des initiatives que nous sentons utiles et bénéfiques au territoire. Proposer et lancer des initiatives que nous sentons essentielles au bien vivre sur notre territoire et qui facilitent l'entraide par la mise en réseau.

- Collectif de mutualisation de matériel pour les associations
- Réseau d'aidants informatique
- Initier les forums des associations (Etalans et Plateau de la Barèche)
- Animer un groupe de jeunes autour d'une thématique
- Mettre à disposition et promouvoir la Carlotte
- Etre le relais qui permet l'accueil d'espaces culturels pour tous : accueil de la Microfolie, de l'opéra promenade, de résidence d'artistes...
- Proposition de temps de rencontres variés (ex avec le frelon asiatique)
- Accueillir des jeunes volontaires en Service Civique (de notre territoire ou d'ailleurs)

O Décliiic est acteur et force de propositions dans des projets plus larges

- Participer et promouvoir des projets collectifs aux côtés des collectivités : ex du PTCE sur les thèmes du réemploi ou des mobilités.
- Etre force de proposition dans le projet de médiathèque intercommunale.
- Etre force de propositions, aux côtés des élus, dans la construction des engagements sociaux et sociétaux (CTG, CLS, CCJS)
- Faciliter les échanges entre les organisations, entre les acteurs d'un même domaine (ex sur l'enfance et la parentalité)
- Labélisation Guid'asso Information, réseau d'appui à la vie associative (pour tout le territoire)



Activités socioculturelles

Les activités socioculturelles proposées par l'association sont menées dans le but de favoriser un l'accès à la culture et au sport en milieu rural. Le problème majeur de l'association reste le manque de financements publics pour ce genre d'activités, ayant pour principale conséquence une participation des familles élevée.

Marche (modérée)

L'activité propose 2 temps dans la semaine : le lundi et le mercredi après-midi

Chaque marcheur peut proposer un parcours. Le groupe compose en fonction de la météo, de la motivation et de la luminosité. Depuis septembre dernier, un abonnement à l'application visorando permet de varier les parcours.



Le groupe « marche du mercredi »

Les randonnées ont eu lieu le mercredi matin jusqu'à fin septembre 2025, puis le mercredi après-midi à partir de cette date, cette nouvelle organisation répondant davantage aux disponibilités du plus grand nombre.

En septembre, trois nouvelles personnes ont rejoint le groupe, qui compte désormais huit participants. Les randonnées se déroulent principalement sur le secteur local, avec parfois quelques déplacements au-delà du village. Les parcours sont définis collectivement ou proposés par l'un des membres du groupe.

Une sortie mensuelle est également organisée à Monfaucon, accompagnée par Evelyne, avec la participation de marcheuses de Saône et de Montfaucon.

L'agrandissement du groupe permet de poursuivre des randonnées toujours conviviales, alliant activité physique et échanges relationnels appréciés de tous. Les parcours représentent en moyenne entre 5 et 8 kilomètres pour une durée d'environ trois heures.

Afin de marquer le passage à l'année 2026, un moment convivial a été partagé début janvier autour de pâtisseries et de diverses douceurs. Une animation musicale proposée par Denis a également contribué à la réussite de cette soirée particulièrement appréciée.

Fin juin, à l'issue d'une randonnée, un pique-nique partagé vient traditionnellement clôturer la saison de l'activité.

Depuis 2026, les randonnées sont organisées « à la carte », le mercredi matin ou après-midi, selon les disponibilités de chacun.



Couture

Le club couture a déménagé cette année, nous sommes maintenant à l'Espace Douge.

Il est toujours animé par notre grande couturière Viviane Duzellier qui nous prodigue moult conseils et qui nous inspire par ses idées créatives.

Nous sommes 8 apprenties couturières et nous nous retrouvons tous les lundis de 14h à 16h30, que nous prolongeons par un goûter convivial.



Danse moderne (enfants, ados, adultes)

Le nombre de cours ainsi que celui des élèves ont augmenté cette année, permettant une meilleure répartition des participants en fonction des âges.

L'activité se compose désormais de la façon suivante :

- ✓ 2 groupes d'éveil à la danse regroupant 15 enfants ;
- ✓ 1 groupe de 7 à 10 ans comptant 11 élèves ;
- ✓ 1 groupe d'adolescents comprenant 11 élèves ;
- ✓ Nouveauté cette année : 1 groupe d'adultes réunissant 12 participantes.

Les cours se déroulent dans la salle de motricité le mardi ainsi qu'au périscolaire le lundi soir.

Les élèves présenteront un spectacle le samedi 27 juin 2026 afin de mettre en valeur le travail accompli et les chorégraphies apprises tout au long de l'année scolaire, sur différents styles musicaux et de danse : danse contemporaine, jazz, commercial, cabaret ou encore Bollywood.

La pratique de la danse contribue au développement de la confiance en soi et aide à mieux gérer ses émotions sur le plan psychologique. Sur le plan physique, elle favorise également, à tout âge, la coordination, la souplesse et l'équilibre.





Forme Mix

À l'espace Socio-culturel, la clef verte propose des cours collectifs de fitness de septembre à juin.

Les cours sont toniques, chaleureux et conviviaux pour Monsieur et Madame tout le monde.

Le jeudi de 19h15 à 20h15, renforcement musculaire,

De 20h15 à 20h45, les activités changent à chaque vacances: steps, cours de hiit, aéro, Zumba, strong by Zumba

De 20h45 à 21h00, la tension retombe et place à une détente bien méritée : Pilate ou stretching

Les cours sont animés par Laetitia.



Guitare

Cette activité s'organise toujours avec notre intervenant habituel Philippe Roy, dont nous sommes toujours très satisfaits. Les cours se déroulent au 1^{er} étage de la mairie d'Etalans. Ils sont individuels et ont lieu le vendredi soir, pour les petits comme pour les grands !

Yoga

Les cours de yoga se déroulent dans la salle de motricité du groupe scolaire d'Étalans, chaque mercredi de 20h00 à 21h15, encadrés par Thierry ROUSSILLON. Le groupe rassemble une quinzaine de participants aux âges et aux parcours variés, réunis par une même envie : prendre soin d'eux-mêmes dans un cadre bienveillant.



Les séances s'inscrivent dans une approche du yoga résolument ouverte et reliée à la tradition universelle du yoga. Elles privilégient la pratique douce au sol, l'écoute intérieure et le travail en profondeur sur les tissus et la respiration.

Une des caractéristiques du cours est sa politique d'accueil permanente. Il n'est pas nécessaire d'attendre la rentrée pour rejoindre le groupe : les nouvelles et nouveaux participants sont accueillis à tout moment de l'année. Chacun trouve rapidement ses repères grâce à une pédagogie adaptable et à l'attention portée par l'intervenant à l'intégration de chaque personne.

Gymnastique d'entretien



Les cours de gymnastique d'entretien se déroulent le lundi matin de 10h30 à 11h30 à la salle des fêtes de Charbonnières les sapins et sont animés par Virginie PIQUARD.

Les cours sont variés avec l'utilisation de petits matériels comme le ballon, le bâton, les lests, l'élastique et la chaise.

Une quinzaine de personnes sont inscrites.

Pilates



Une dizaine de personnes assistent à ces séances le lundi matin de 11h30 à 12h30, toujours à la salle des fêtes de Charbonnières. Cette activité est également animée par Virginie PIQUARD.

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Scrabble Duplicate

Comme pour le scrabble classique, il faut former des mots entrecroisés sur une grille. Chaque joueur a son propre jeu, tous les participants jouent en même temps, avec le même tirage de lettres Il n'y a donc pas de temps d'attente et nous avons les mêmes chances. Le mot marquant le plus de points est retenu.

La plupart des participants ont découvert le scrabble duplicate et apprécient beaucoup cette façon de jouer. Il n'y a pas de compétition, de jugement. Le but est de passer un après-midi ludique, en faisant travailler « un peu » notre cerveau, dans la bonne humeur.

Le groupe se retrouve tous les mardis de 14h à 16h30 (environ) à la salle de convivialité vers le stade de foot. Renseignements au 06.12.44.41.22

Bodyzen le mardi soir à Fallerans :

En deux parties : la première où l'on pratique du Yoga (postures, respiration) puis la seconde dite "relaxation" où l'on cherche à détendre le corps via la respiration sophro, la vibration des bols tibétains, un morceau de guitare, afin de se recentrer sur soi et pouvoir lâcher prise...

Ce sont aussi des moments de convivialité.

Pour cette activité, vous aurez besoin d'un tapis, un coussin et un plaid.

Cette activité est encadrée par Laurence CURIE.





Gym douce seniors le jeudi à l'Hôpital du Grosbois :

Pendant la gym douce, on travaille : le cardio, le renforcement musculaire, l'habileté motrice, la coordination, la souplesse et l'exercice de cohérence cardiaque.

Cette activité est destinée aux personnes de plus de 60 ans (dites seniors), les exercices sont adaptés en fonction des éventuelles douleurs et/ou contraintes. Cette activité a pour but de maintenir son autonomie et prévenir des chutes. Ce sont aussi des moments partagés et conviviaux (cf photo apéro de Noël).

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), l'activité physique est un axe thérapeutique non médicamenteux.

Pour cette activité vous aurez besoin d'un tapis, une bouteille d'eau et une paire de basket.

Cette activité vous est proposée tous les jeudis matins, encadrée par Laurence CURIE, à la salle de convivialité de L'Hôpital du Grosbois.



Deepwork

Cette saison à l'espace socio-culturel ont lieu les cours de DEEPWORK, un entraînement cardiovasculaire qui combine renforcement musculaire, techniques de respiration et mobilité et qui vise à un mieux-être global pour les 38 participantes.

Les participantes sont réparties sur 2 plages horaires, le mercredi, soit de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30.

Une nouvelle expérience transmise par Anne-Claire.



Autres actions diverses

Point de vente Cartes Avantages Jeunes : Depuis bientôt 30 ans, Familles Rurales Association La CLEF Verte soutient ce dispositif, géré par le Centre Régional d'Information Jeunesse et financé en grande partie par le Conseil Régional de Franche-Comté. Les cartes sont valables du 01 septembre au 31 août de chaque année. En 2025, 36 cartes ont été vendues.

Aide à la formation B.A.F.A. : L'association soutient les jeunes qui désirent se lancer dans l'animation. Après étude de leur demande et signature d'une convention, une aide financière de 350€ leur est alors proposée. En 2024, 5 jeunes ont sollicité ces aides.