

Des activités pour toute la famille

Le P'tit Sicampois



2026-2027

Association Familles Rurales de Seichamps - AFRS

Association loi 1901 - J.O. du 14 avril 1947

Site internet : famillesrurales.org/seichamps/

Edito 2026 – 2027

Il y a 18 mois, vous m'avez accordé votre confiance en me confiant la présidence de notre association. Cette première année a été riche en rencontres, en projets et en belles réussites.

Nous avons su créer et renforcer de nombreux partenariats avec les acteurs de notre territoire. Ces collaborations sont essentielles et nous permettent de proposer des actions de qualité, de faire connaître notre association et d'offrir toujours plus de services à nos adhérents.

Mais nous ne souhaitons pas nous arrêter là. Avec le conseil d'administration, les bénévoles, les salariés et nos partenaires, nous avons une ambition forte : redonner un nouvel élan à notre association. Nous voulons développer de nouvelles activités, favoriser les échanges entre les générations, encourager la participation de chacun et faire de notre association un lieu toujours plus dynamique, convivial et ouvert à tous.

Le centre de loisirs occupe une place toute particulière dans ce projet. Les enfants sont au cœur de nos préoccupations. Nous souhaitons faire évoluer notre accueil de loisirs en proposant des animations encore plus variées, des projets éducatifs innovants et des moments de découverte qui permettront à chaque enfant de grandir, de s'épanouir et de créer de merveilleux souvenirs.

Je suis particulièrement fière du chemin parcouru ensemble et je remercie chacune et chacun d'entre vous pour votre confiance et votre engagement.

Nos activités sont réparties entre 4 pôles, chacun ayant une ou deux vice-présidente(s) pour apporter les renseignements aux adhérents présents et futurs :

- Accueil de loisirs des enfants durant les congés scolaires
- Activités Sportives pour enfants et adolescents
- Activités Sportives pour adultes
- Activités culturelles et de loisirs

De **nouvelles activités**, comme le dancehall et de nouvelles séances sont proposées, des **ateliers découvertes** seront également organisés tout au long de l'année, métal à repousser, langue des signes, punch needle, cyanotype

Accueil de loisirs des enfants durant les congés scolaires

Les parents nous confient leur enfant, à la journée, en ayant pris connaissance des règles de fonctionnement du centre. De nombreuses activités et sorties sont proposées selon les âges, de 3 ans à 11ans ... et la météo !

Dates à retenir :

- **Trésors des lutins** : du vendredi 6 au dimanche 8 novembre 2026
- **Trésors des couturières et Arts Créatifs** : samedi 20 et dimanche 21 février 2027 (à confirmer)
- **Gala de danse orientale** : samedi 12 juin 2027 (sous réserve de la tenue des élections législatives)
- **Gala de danse GRS** : dimanche 13 juin 2027 (sous réserve de la tenue des élections législatives)
- **Assemblée Générale** : vendredi 5 février 2027 à 19h à la Maison de l'Amitié

Côté pratique : le bureau de l'association est situé au 1^{er} étage de l'Espace des parapluies
18 rue St Lambert.

La présidente que je suis aujourd'hui remercie vivement l'ensemble des animateurs de nos activités, l'ensemble des bénévoles et des salariés, totalement investis pour le bon fonctionnement de notre association au service de nos adhérents.

Cet éditto serait incomplet s'il n'était mentionné le soutien permanent, dynamique et motivé de Mme Le Maire de Seichamps et de son équipe, toujours présents pour accompagner la mise en œuvre des projets de notre association.

Françoise BONHOMME
Présidente

ACTIVITES PROPOSEES PAR L'AFRS

AVEC COORDONNEES DES RESPONSABLES

Accueil de loisirs et activités sportives enfants et ados	Responsables	Téléphone	Page
Accueil de loisirs vacances scolaires	AFRS	03 83 38 22 65	5
Gym-danse enfants 4-5 ans	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25	7
Gym enfants 6-8 ans	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25	8
Dancehall kids	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25	9
Gymnastique Rythmique et sportive	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25	10

Activités sportives adultes	Responsables	Téléphone	Page
Danse orientale	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55	12
Energym	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59	13
Fitness/ renfo musculaire	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80	14
Gymnastique entretien et remise en forme	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80	15
Gymnastique douce	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80	16
Dancehall	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25	17
Pilates	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59	18
Stretching	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80	19
Tai Chi - Qi Gong	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59	20
Yoga	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80	21

Activités Culturelles et de Loisirs	Responsables	Téléphone	Page
Aquarelle	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55	23
Couture	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55	24 et 26
Calligraphie latine	Roselyne FRANÇOIS	06 42 65 80 71	25
Encadrement / Cartonnage	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25	27
Mosaïque	Roselyne FRANÇOIS	06 42 65 80 71	28
Terre, modelage, sculpture	Roselyne FRANÇOIS	06 42 65 80 71	29
Club informatique	Gilles GRESSIER	06 60 28 42 78	30
Club Contact	Josette MUNCH	03 83 29 30 61	31

TARIF ANNUEL DES ACTIVITES 2026/2027

Accueil de loisirs vacances scolaires	Voir les modalités sur notre site internet	Page 5
---------------------------------------	--	--------

Gym-danse enfants 4-5 ans	150 €	Page 7
Gym enfants 6-8 ans	150 €	Page 8
Dancehall kids 4 - 9 ans	150 €	Page 9
GRS lundi et mercredi (1h)	150 €	Page 10
GRS jeudi (1h30)	180 €	Page 10

Danse orientale débutantes	150 €	Page 12
Danse orientale intermédiaires	150 €	Page 12
Danse orientale confirmées	150 €	Page 12
Energym	150 €	Page 13
Fitness/renfo musculaire	150 €	Page 14
Gymnastique entretien et remise en forme	150 €	Page 15
Gymnastique douce	150 €	Page 16
Dancehall adultes	150 €	Page 17
Pilates	180 €	Page 18
Stretching	150 €	Page 19
Taï Chi - Qi Gong	195 €	Page 20
Yoga	195 €	Page 21

Aquarelle	165 €	Page 23
Atelier couture 1 ou 2 séances/semaine	70 €/100 €	Page 24
Calligraphie latine	80 €	Page 25
Cours de couture	210 €	Page 26
Encadrement / Cartonnage	90 €	Page 27
Mosaïque	180 €	Page 28
Terre, modelage, sculpture	300 €	Page 29
Club informatique	90 €	Page 30
Club Contact	30 €	Page 31

L'adhésion à Familles Rurales est indispensable et valable pour toutes les activités (1 carte par famille) : 26,50 € payable uniquement en chèque ou en espèces.

Répartition de l'adhésion Familles Rurales :			
Fédération nationale :	5,85 €	UDAF/UNAF :	0.80 €
Fonds de développement du Mouvement :	1.90 €	Avantage carte :	2.75 €
Fédération Régionale :	4.00 €	Familles Rurales Seichamps :	4.00 €
Fédération Départementale :	7.20 €		

Les tarifs sont établis sur une base forfaitaire et ne peuvent donner lieu à aucune récupération ou déduction pour les jours fériés. Les activités réglées en chèques vacances ne peuvent pas prétendre à remboursement. Les chèques vacances sont nominatifs et ne peuvent être utilisés que par la personne nommée, un ascendant ou descendant proche ou une personne vivant à charge dans le foyer. L'AFRS ne procède à aucun remboursement en cours d'année sauf sur présentation d'un certificat médical examiné en CA.

La carte d'adhérent et le reçu fiscal sont adressés par la Fédération Nationale à l'adresse mail que l'adhérent a indiqué lors de son inscription ou à celle connue de la Fédération. Ces documents doivent être imprimés à **réception** et conservés comme justificatifs. **Attention** ce mail disparaît dans le mois qui suit la réception.



Accueil de loisirs vacances scolaires

Le centre de loisirs, Espace des Parapluies à Seichamps, accepte les enfants de 3ans à 11ans et pour la journée complète. Les activités et sorties sont programmées selon l'âge des enfants ... et la météo !

Les animateurs sont des personnels compétents et diplômés pour la plupart.
Les enfants sont accueillis à partir de 7h30 le matin **et jusqu'à 18h au plus tard**. Un système de garderie payante vous est proposé. Voir les modalités sur le Règlement du CLSH. Tout dépassement est susceptible d'être facturé.

Les tarifs sont différents selon que la famille est seichanaise ou non et selon le quotient familial. (cf tarifs sur notre site internet). Le paiement est **obligatoire** dès l'inscription.

Des modalités particulières s'appliquent pour les absences et/ou annulations (cf le règlement du centre sur notre site)

Il est nécessaire de rappeler aux parents d'enseigner à leurs enfants les règles de bonne conduite et de politesse envers les adultes et les autres enfants

Directrice : Béatrice BEUVELOT - 06.80.02.11.57

Tarif, inscription

Et périodes : voir notre site internet famillesrurales.org/seichamps/, rubrique « nos activités », puis « accueil de loisirs »

Lieu : Espace des Parapluies - 18 rue St Lambert
54280 SEICHAMPS

Responsable : Béatrice BEUVELOT - 06 80 02 11 57
--

ACTIVITES SPORTIVES ENFANTS ET ADOLESCENTS



GYM- DANSE

Enfants 4 - 5 ans

Cette activité s'adresse aux enfants de moyenne et grande section de maternelle.

Ce cours mixte a pour but de proposer 2 activités permettant à l'enfant de s'exprimer avec son corps.

Première partie de 30 minutes : éveil rythme et danse

Sous un aspect récréatif et divertissant, cette activité permet à l'enfant de développer sa sensibilité expressive, son sens de l'équilibre, sa coordination tout en enrichissant les notions de base et l'apprentissage de la danse. C'est une mise en jeu corporelle et musicale.

Deuxième partie de 30 minutes : parcours de gymnastique

Ce cours répond aux différents besoins de l'enfant (courir, sauter, ramper, lancer, se tenir en équilibre). Sous différents ateliers, l'enfant va découvrir des petits parcours ludiques.

Supports utilisés : ballons, cerceaux, échasses, poutre, tapis de roulade, cordes, espaliers, quilles, tunnels, balles, plots, barre d'équilibre.

Certificat médical obligatoire

Cours : samedi de 9h30 à 10h30 salle de danse du Socio-Culturel
Professeur : Béatrice BEUVELOT
Tarif : 150 € à l'année
Inscriptions : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h ou lors du 1^{er} cours.
Reprise : Samedi 03 octobre 2026

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



GYMNASTIQUE

Enfants 6 - 8 ans

Cette activité s'adresse aux enfants de CP - CE1 - CE2

Elle offre les bases de l'agilité motrice et la maîtrise du corps.

Dans un environnement ludique et sans but compétitif, l'enfant va participer à différents ateliers (poutre, sol, sauts, petits enchaînements, manipulations, jeux sportifs, jeux d'opposition, initiation au hockey, parcours gymniques, jeux collectifs).

Certificat médical obligatoire

Cours : vendredi de 17h à 18h salle de danse du Socio-Culturel
Professeur : Béatrice BEUVELOT
Tarif : 150 € à l'année
Inscriptions : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.
Reprise : Vendredi 02 octobre 2026

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



DANCEHALL KIDS

4-6 ans et 6-9 ans

Le Dancehall Kids est une activité ludique et dynamique spécialement conçue pour les enfants. À travers des chorégraphies adaptées à leur âge et sur des musiques entraînantes, ils développent leur sens du rythme, leur coordination, leur équilibre et leur expression corporelle. Chaque séance favorise également la confiance en soi, la créativité et l'esprit de groupe dans une ambiance joyeuse, bienveillante et motivante. Le Dancehall Kids permet aux enfants de se dépenser tout en s'amusant, de découvrir l'univers de la danse et de partager des moments de plaisir avec les autres.

Animatrice : Lisa MANGINOT

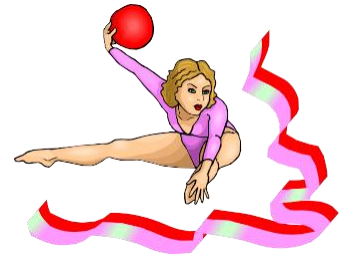
Cours : 6/9 ans : mercredi 17h30 - 18h30 reprise le 09/9 à l'espace des Parapluies
4/6 ans : samedi 10h45 - 11h45 reprise le 12/9 au centre socio-culturel

Tarifs : 150 €

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mercredi 09 septembre 2026

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Appelée aussi G.R.S., c'est une discipline gymnique étroitement liée à la danse. La manipulation d'accessoires (ballon, cerceau, corde, ruban, massues) fait appel à la grâce, l'expressivité et la créativité. C'est une discipline esthétique, privilégiant la chorégraphie, alliant charme, grâce, rythme, habileté gestuelle et mouvement. Elle se pratique dès l'âge de 5 ans.

Animation : Nathalie MULLER

Cours: lundi, salle de danse du Socio-culturel de 17h15 à 18h15 pour les intermédiaires initiées
Mercredi, salle de danse du Socio-culturel de 17h à 18h pour les débutant(e)s,
Jeudi, salle du Dojo du Socio-culturel de 17h30 à 19h pour les confirmé(e)s.

Tarif : 150 € cours du lundi ou du mercredi
180€ cours du jeudi

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : lundi 07 septembre 2026

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25

ACTIVITES SPORTIVES ADULTES



La danse orientale permet de s'épanouir, de s'évader et de se mettre, le temps d'une musique, dans la peau d'une déesse aux milles couleurs.
Les musiques sont variées et permettent de travailler tous les muscles du corps en alliance avec l'esprit.
C'est aussi l'occasion de s'autoriser des costumes à multiples paillettes, strass, grelots.
Un cours d'essai gratuit est proposé avant de vous décider.

Animation : Romane EHRET

Cours : Lundi - débutantes - 18h40-19h40
Lundi - intermédiaires - 19h45_20h45
Lundi - confirmées - 20h50-21h50
Espace des Parapluies

Tarif: 150 €

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : lundi 14 septembre 2026

Responsable : Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55
--



ENERGYM

Renforcez votre corps grâce à des exercices de renforcement musculaire, sculptez votre silhouette avec des séances ciblant la sangle abdominale et les muscles fessiers, améliorez votre agilité et votre synchronisation à travers des ateliers de coordination, et laissez-vous entraîner par des cours de step dynamiques. Le tout se déroule dans une ambiance conviviale, portée par des musiques rythmées qui vous motivent à donner le meilleur de vous-même. Pour ados et adultes.

Animation : Katia NOURI

Cours : mardi de 19h à 20h
Espace des Parapluies

Tarifs : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mardi 08 septembre 2026

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59



RENFO MUSCULAIRE

Le Fitness/renfo musculaire est une activité complète qui allie dynamisme, renforcement physique et bien-être. À travers des cours variés et accessibles à tous les niveaux, vous améliorez votre condition physique, développez votre endurance, tonifiez l'ensemble de votre corps et gagnez en souplesse. Les séances se déroulent dans une ambiance conviviale et motivante, au rythme de musiques entraînantes. Que votre objectif soit de vous remettre en forme, de vous dépasser ou simplement de prendre soin de votre santé, le Fitness/renfo musculaire est une manière ludique et efficace de bouger tout en prenant du plaisir.

Animation : Florian BIENAIME

Cours : mercredi de 19h45-20h45 Centre socio-culturel
jeudi de 18h45-19h45 Espace des Parapluies (salle d'escrime)

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : le mercredi 10 septembre 2026

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80



GYMNASTIQUE

entretien et remise en forme

Sur des musiques variées, pratiquez un cours de remise en forme avec renforcement musculaire, cardio, équilibre, musculation, coordination, assouplissement et petits enchaînements en fin de séance.

Rappel : Chaussures de salle obligatoires.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : lundi de 9h à 10h - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : lundi 28 septembre 2026

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80
--



GYMNASTIQUE DOUCE

Ce cours de gym traditionnel est adapté à toutes et tous. Il permet de se maintenir en forme.

Exercices de mémoire, d'équilibre, de souplesse, de coordination, mais aussi de musculation.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : jeudi de 7h45 à 8h45
ou de 8h45 à 9h45
au Centre socio-culturel

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : jeudi 1^{er} octobre 2026

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80

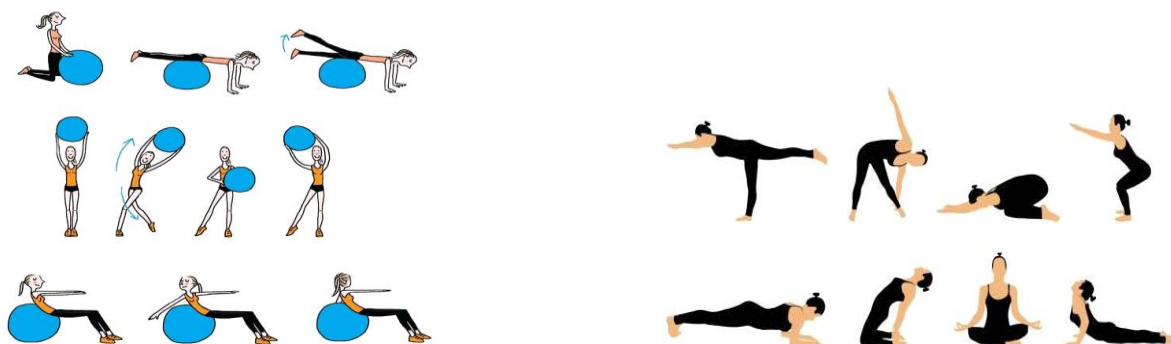


Dancehall adultes

Le Dancehall est une discipline énergique et expressive qui allie danse, rythme et plaisir de bouger. Inspiré de la culture jamaïcaine, ce cours permet d'apprendre des chorégraphies dynamiques tout en développant la coordination, la mobilité et l'endurance. Chaque séance est une véritable source d'énergie, où les mouvements s'enchaînent sur des musiques entraînantes. Accessible à tous, le Dancehall est l'occasion de se dépenser, de gagner en confiance, de libérer son expression corporelle et de partager un moment de bonne humeur.

- Animation :** Lisa MANGINOT
- Cours :** Jeudi 19h - 20h à l'espace des Parapluies
- Tarif:** 150€ pour l'année
- Inscription :** au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.
- Reprise :** jeudi 10 septembre 2026

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



PILATES

C'est une méthode douce visant à renforcer les muscles profonds comme les abdominaux, les cuisses et les dorsaux. Cette technique a pour but de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures et s'adresse ainsi à un large public. Elle a aussi pour objectif d'harmoniser la silhouette.

Animation : Katia NOURI
Florian BIENAIME

Cours : mardi de 9h à 10h ou de 10h à 11h - Espace des Parapluies
ou jeudi de 18h45 à 19h45 - Centre Socio-culturel (salle de danse)
avec **Katia**

ou mercredi de 18h30-19h30 - Centre Socio-culturel
ou jeudi de 20h-21h - Centre Socio-culturel (salle de danse)
avec **Florian**

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mardi 08 septembre 2026 Katia Nouri
Mercredi 09 septembre 2026 Florian Bienaime

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59
--



STRETCHING



Le Stretching est une activité douce qui favorise la détente, la souplesse et le bien-être du corps. Grâce à une série d'étirements adaptés, les séances permettent d'améliorer l'amplitude des mouvements, de relâcher les tensions musculaires et de corriger la posture. Accessible à tous, le Stretching contribue également à prévenir les blessures, à faciliter la récupération après un effort physique et à procurer une agréable sensation de relaxation. Dans une ambiance calme et apaisante, chaque séance est une invitation à prendre soin de son corps, à retrouver de la mobilité et à harmoniser le corps et l'esprit.

Animation : Florian BIENAIME

Cours : jeudi OU vendredi de 9h-10h - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : jeudi 10 septembre 2026

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80



TAI CHI GONG

Le Qi Gong et le Tai Chi sont des pratiques toutes deux issues des Arts énergétiques traditionnels chinois, trouvant leurs origines variées dans la culture taoïste, bouddhiste, des arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise.

Animation : Christine FERRANTE
Laurence RIZZO

Qi Gong est une activité corporelle d'entretien de la santé et d'épanouissement personnel, par le travail d'harmonisation entre le Corps, la Respiration, l'Esprit et la Conscience.

Cours :	mardi de 17h30 - 19h	avec Laurence - Centre socio-culturel
	ou mercredi de 9h - 10h30	avec Laurence - Centre socio-culturel
	ou jeudi de 11h30 - 13h	avec Christine - Centre socio-culturel

Tai Chi ce sont des enchaînements chorégraphiés de mouvements lents et réguliers dans l'harmonisation de la dynamique énergétique interne Yin-Yang.

Cours :	lundi de 9h30 - 11h	avec Christine - Centre socio-culturel
	ou lundi de 11h - 12h30	avec Christine - Centre socio-culturel
	ou mardi de 19h - 20h30	avec Laurence - Centre socio-culturel
	ou jeudi de 10h - 11h30	avec Christine - Centre socio-culturel
	ou vendredi de 18h - 19h30	avec Christine - Centre socio-culturel

Tarif : 195 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : lundi 14 septembre 2026 avec Laurence
Lundi 21 septembre 2026 avec Christine

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59
--



YOGA

Le YOGA, discipline traditionnelle indienne, conduit à un état d'unité entre un mental apaisé et un corps dont on prend davantage conscience, mieux maîtrisé.

La pratique est accessible à toutes et tous et n'implique aucune idée de compétition.

Les séances comportent un échauffement, un travail sur la respiration, des exercices d'étirements, des enchaînements dynamiques, des postures statiques et enfin un temps de relaxation. L'objectif est de se recentrer, d'harmoniser les polarités et d'équilibrer les énergies.

Prévoir des vêtements confortables ainsi qu'une grande serviette.

Animation : Christine BOUR - Jean MARIUS LE PRINCE

Cours : lundi de 18h30 - 20h avec Jean - Centre socio-culturel
ou mardi de 9h30 - 11h avec Christine - Centre socio-culturel
ou jeudi de 17h - 18h30 avec Jean - Centre socio-culturel

Tarif : 195 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : Lundi 07 septembre 2026 avec Jean MARIUS LE PRINCE
mardi 08 septembre 2026 avec Christine BOUR

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80

ACTIVITES CULTURELLES ET DE LOISIRS



AQUARELLE

Vous avez toujours voulu faire de la peinture ! Pourquoi ne pas essayer l'aquarelle ? Dans une ambiance conviviale, de bonne humeur et pour se faire plaisir, je vous propose d'explorer les multiples possibilités offertes par cette technique tellement riche et variée, dans le respect des attentes de chacun.

- Pour les débutants : découverte et initiation (le papier, les pigments, les pinceaux...).
- Pour les plus avancés : approfondir sa technique, ses couleurs, son style, s'approprier ses sujets et les mettre en valeur.

Animatrice : Christine MATHIS-WEHRLÉN

Cours : jeudi de 9h30 à 11h30 - Espace des Parapluies
ou vendredi de 9h30 à 11h30 - Espace des Parapluies

Tarif : 165 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : jeudi 10 septembre 2026

Responsable : Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



ATELIER COUTURE

L'activité est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent créer vêtements, rideaux, nappes ou toute autre idée de son choix.

Vous apportez votre machine à coudre et petits matériels. Si besoin, l'association peut en mettre à disposition.

Chacune travaille son tissu et ses patrons ... l'avis et les conseils du groupe complètent le savoir-faire de l'animatrice.

Animatrice : Roselyne FRANCOIS

Cours : mardi de 13h30 à 16h15 - Espace des parapluies
ou vendredi de 13h30 à 16h15 - Espace des parapluies

Tarif : 70 € pour l'année pour 1 séance /semaine
100 € pour l'année pour 2 séances /semaine

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mardi 22 septembre 2026

Responsable : Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



CALLIGRAPHIE LATINE

La calligraphie latine est une discipline artistique demandant beaucoup de concentration et de persévérance.

Des Romains à nos jours l'écriture a évolué, passant par différents stades. L'initiation sera vue à travers les principales calligraphies qui ont marqué cette évolution. Au-delà de la simple écriture, la calligraphie est une discipline mettant en valeur la belle écriture, pouvant aller jusqu'à l'abstraction (art du trait).

Animatrice : Muriel MANTOPOULOS

Cours : mercredi de 18h à 20h - Espace des Parapluies

Tarif : 80 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise :

Mercredis 16 et 30 septembre 2026	Mercredi 10 février 2027
Mercredi 14 octobre 2026	Mercredis 10 et 24 mars 2027
Mercredis 4 et 18 novembre 2026	Mercredi 07 avril 2027
Mercredis 2 et 16 décembre 2026	Mercredis 5 et 19 mai 2027
Mercredis 13 et 27 janvier 2027	Mercredis 9 et 23 juin 2027

Responsable : Roselyne FRANCOIS
06 42 65 80 71



COURS de COUTURE

Débutant(e)s et confirmé(e)s

Envie de coudre, de débiter ou de se perfectionner dans vos projets de couture, Isabelle, votre animatrice, vous guidera dans tous vos travaux, vêtements, écharpes, décoration, accessoires...

Animatrice : Isabelle WURTZ

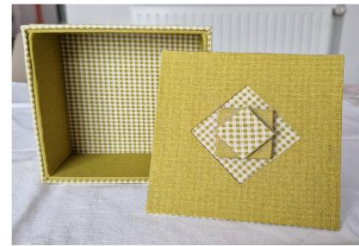
Cours : mardi de 19h30 à 22h - Espace des Parapluies

Tarif : 210 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mardi 8 septembre 2026

Responsable : Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



ENCADREMENT / CARTONNAGE

Mettre en valeur tout document : photos, aquarelles... en utilisant différentes techniques.

Activités artistiques qui nécessitent entre autres : calme, minutie, méthode et plaisir d'être ensemble et d'échanger.

Animation : Monique BOUCHARD 06 42 25 00 53

Cours : Mardi de 8h45 à 11h15 - Espace des Parapluies

Tarif : 90 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mardi 22 septembre 2026

Responsables : Denise HENQUEL - 06 98 80 39 25



MOSAIQUE

Un art pour l'esprit, une pause pour le cœur !

Matières nobles, trésors de récupération, couleurs et textures... Venez exprimer votre monde intérieur à travers la mosaïque, dans une ambiance bienveillante et créative. Lâcher-prise garanti !

Angèle vous apprendra à apprivoiser la pince à molettes, à réaliser des courbes avec les tesselles et vous conseillera sur vos projets. Tous les trimestres, un nouveau projet personnel ou selon les envies des stagiaires.

Animation : Angèle POTIN

Cours : jeudi de 18h45 à 20h45 - Espace des Parapluies

Tarif : 180 € à l'année
(supports bois, polystyrène, argile... à payer en sus à prix modique)

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : jeudi 24 septembre 2026

Responsable : Roselyne FRANCOIS 06 42 65 80 71
--



TERRE MODELAGE SCULPTURE

L'atelier est ouvert à tous, en ateliers libres ou dirigés. Travail progressif des différentes techniques.

Un thème est proposé par trimestre (libre ou travail dirigé).

L'atelier est équipé d'un tour à pied, d'un tour électrique et d'un four électrique (hautes températures).

Pratique des cuissons raku et enfumage.

Exposition collective en janvier au Salon des Artistes Seichanais.

- Animation :** Corinne PERAS
- Cours :** mardi de 9h à 11h30 ou de 13h30 à 16h
Espace des Parapluies
- Tarif :** 300 € pour l'année + achat de terre en sus
- Inscription :** au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.
- Reprise :** mardi 29 septembre 2026

Responsable : Corinne PERAS 06 22 36 82 27



Club informatique



INITIATION ET PERFECTIONNEMENT encadré par des animateurs bénévoles.

Les ateliers sont répartis les mardi, jeudi, vendredi de 14h à 16h

Les moyens mis à disposition sont :

- 5 ordinateurs équipés Windows 11, pack office 2013 et office 365
- 1 ordinateur de supervision (maître) avec un vidéoprojecteur
- 1 imprimante
- 1 scanner + 1 scanner de diapositives et négatifs

Le tout relié en réseau et connecté à Internet. Haut débit fibre

Vous pouvez aussi venir avec votre ordinateur.

Débutants :

Aide au choix pour l'achat de votre matériel et conseils pour votre accès internet fibre,
Découverte et prise en main de l'ordinateur,
Initiation aux différents logiciels,
Initiation à l'usage d'Internet,
Recherche de logiciels gratuits.

Mardi 14h-16h avec J.C.Kubler et Gilles Gressier

Initiés: Initiation aux différents logiciels de bureautique (Word et Excel) **Word et Publisher** - Réalisation de cartes de visite, de vœux, menus, etc.

Images :

Retouche photos - Utilisation d'un scanner
Réalisation d'un diaporama (PowerPoint)

Jeudi 14h-16h avec Gilles Gressier

Atelier libre

Réalisation de travaux personnels.
Vendredi 14h-16h avec Gilles GRESSIER

Tarif : 90 € pour l'année pour le mardi ou le jeudi ou le vendredi

Lieu : salle René MARTIN - Place de l'église à Seichamps

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours.

Reprise : mardi 29 septembre 2026

Atelier démonstration, réparation matériel et logiciel de vos propres ordinateurs le samedi sur demande, aide et conseils aux choix et paramétrage de la fibre (réservé aux adhérents) suivant disponibilité de Gilles.

Responsable : Gilles GRESSIER 06 60 28 42 78



CLUB CONTACT

Vous aimez les contacts, les relations amicales, rejoignez nous !

Les activités proposées sont très diverses :

Sorties culturelles, travaux manuels, visites d'usines, voyages d'agrément, jeux...

Le programme est établi au début de chaque trimestre.

Que vous veniez régulièrement ou seulement pour une activité, jeunes ou moins jeunes, vous serez toujours les bienvenu(e)s.

Rencontres : Jeudi de 14h à 17h

Lieu : Maison pour tous - avenue du Québec à Seichamps

Tarif : 30 € pour l'année.

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} jeudi.

Reprise : jeudi 1er octobre 2026

Responsables : Josette MUNCH 03 83 29 30 61 Noëlle BOILEAU 03 83 29 00 29
--

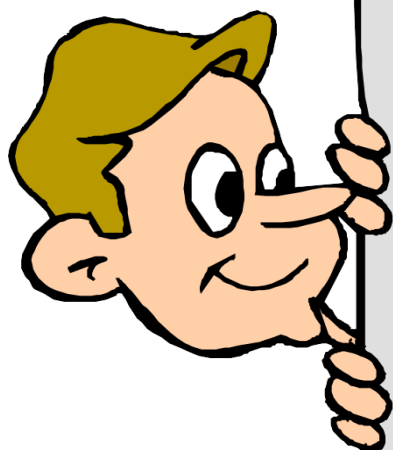
BUREAU DE L'AFRS

Présidence	Présidente	Françoise BONHOMME
Communication	Chargés de la communication	Angèle POTIN Gilles GRESSIER
Accueil de loisirs vacances scolaires	Directrice	Béatrice BEUVELOT
Activités sportives	Vice-Présidentes	Catherine DECLERCQ Huguette GROSSETETE
Activités culturelles et de loisirs	Vice-Présidentes	Roselyne FRANCOIS Marie-Paule WOLTRAGER
Administration	Secrétaire	Denise HENQUEL
	Trésorier	Didier SCHNITZLER

Espace des Parapluies
18 rue Saint Lambert
54280 - SEICHAMPS
Téléphone : 03 83 38 22 65

Email : famillesruralesseichamps@orange.fr
Site internet : famillesrurales.org/seichamps/
 association familles rurales seichamps

FORUM DES ASSOCIATIONS
Samedi 05 septembre 2026
Centre socio culturel de 9h à 13h



ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 05 février 2027 à 19h
à la Maison de l'Amitié

Ouverte à toutes et à tous,
de nouveaux bénévoles seront bienvenus
pour renforcer notre équipe.

Venez nombreux !

Conception - Mise en Page

Angèle POTIN, Gilles GRESSIER

Gestion du site internet

Angèle POTIN, Gilles GRESSIER

Page 33