

Espace des Parapluies  
18 rue St. Lambert  
54280 SEICHAMPS  
Tél. : 03 83 38 22 65  
famillesruraleseichamps@orange.fr

# Des activités pour toute la famille

## Le P'tit Sicampois



# 2025-2026

**Association Familles Rurales de Seichamps - AFRS**  
Association loi 1901 - J.O. du 14 avril 1947

# Edito 2025 – 2026

Après un engagement de 18 années, Jackie GRAESEL a remis son mandat de Présidente. Que de travail accompli, d'heures données, de difficultés traversées et surmontées, avec toujours un éternel sourire ... La médaille de reconnaissance de la ville de Seichamps, remise par M. Le Maire, termine ce chapitre avec beaucoup d'émotion. Je prends la suite avec confiance et enthousiasme ... un Grand Merci à toi Jackie.

**Nos activités** sont désormais réparties entre 4 pôles, chacun ayant une ou deux vice-présidente(s) pour apporter les renseignements aux adhérents présents ou 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 stretching et de nouvelles séances sont proposées, des **ateliers découvertes** seront également organisés tout au long de l'année, home déco, scrapbooking, 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 :

- Vide dressing - une seconde vie pour les vêtements et accessoires - Samedi 4 octobre 2025 - Samedi 28 février 2026
- Puces des couturières - Dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026
- Gala Gymnastique Rythmique et Sportive / GRS - date qui reste à définir
- Danse Orientale - date qui reste à définir
- Assemblée Générale de l'association - ouverte à toutes et tous - Mardi 25 novembre 2025

**Côté pratique :** le bureau de l'association est situé au 1<sup>er</sup> étage de l'Espace des parapluies 18 rue St Lambert.

La permanence est assurée les lundis et vendredis 8h30 - 12h / 13h30 - 17h

J'invite chacune et chacun à retrouver toutes nos informations et actualités sur notre nouveau site : [famillesruralesseichamps.fr](http://famillesruralesseichamps.fr)

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 édito serait incomplet s'il n'était mentionné le soutien permanent, dynamique et motivé de M. 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	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67	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
Danse classique 6-8 ans et 9-11 ans	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67	9
Gymnastique Rythmique et sportive	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67	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	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
Méditation de pleine conscience	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59	17
Pilates	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59	18
Stretching	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80	19
Taï 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
Atelier couture	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55	24
Calligraphie latine	Roselyne FRANÇOIS	06 42 65 80 71	25
Cours de couture	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55	26
Encadrement / Cartonnage	Colette LE BLANC	06 86 30 48 56	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 2025/2026

<b>Accueil de loisirs vacances scolaires</b>	Voir les modalités sur notre site internet	Page 5
--	--	--------

<b>Gym-danse enfants 4-5 ans</b>	150 €	Page 7
<b>Gym enfants 6-8 ans</b>	150 €	Page 8
<b>Danse Classique 6-8 ans et 9-11 ans</b>	180 €	Page 9
<b>GRS lundi et mercredi (1h)</b>	150 €	Page 10
<b>GRS jeudi (1h30)</b>	180€	Page 10

<b>Danse orientale débutantes - 1h</b>	150 €	Page 12
<b>Danse orientale confirmées - 1h15</b>	186 €	Page 12
<b>Energym</b>	150 €	Page 13
<b>Fitness - 1h15</b>	186 €	Page 14
<b>Gymnastique entretien et remise en forme</b>	150 €	Page 15
<b>Gymnastique douce</b>	150 €	Page 16
<b>Méditation de pleine conscience</b>	210€	Page 17
<b>Pilates</b>	180 €	Page 18
<b>Stretching</b>	150 €	Page 19
<b>Taï Chi - Qi Gong</b>	195 €	Page 20
<b>Yoga</b>	195 €	Page 21

<b>Aquarelle</b>	165 €	Page 23
<b>Atelier couture 1 ou 2 séances/semaine</b>	70 €/100 €	Page 24
<b>Calligraphie latine</b>	80 €	Page 25
<b>Cours de couture</b>	210 €	Page 26
<b>Encadrement / Cartonnage</b>	90 €	Page 27
<b>Mosaïque</b>	180 €	Page 28
<b>Terre, modelage, sculpture</b>	300 €	Page 29
<b>Club informatique</b>	90 €	Page 30
<b>Club Contact</b>	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. 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 :** information mise à jour à la rentrée  
**Inscriptions :** information mise à jour à la rentrée  
**Périodes :** information mise à jour à la rentrée  
**Lieu :** Espace des Parapluies - 18 rue St Lambert  
54280 SEICHAMPS

Responsable : Catherine TOUSSARD - 06 06 47 30 67

# **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 30 août 2025 de 9h à 13h ou lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** Samedi 27 septembre 2025

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

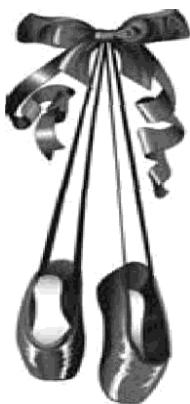
**Professeur :** Béatrice BEUVELOT

**Tarif :** 150 € à l'année

**Inscriptions :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025 de 9h à 13h  
et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** Vendredi 26 septembre 2025

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



\*

## DANSE CLASSIQUE

### 6 -8 ans et 9-11 ans

Enfants, ados, filles et garçons, les cours de danse classique vous accueillent à la salle de danse du Centre socio-culturel dès 6 ans.  
Demi-pointes et collant de danse classique obligatoires.

**Animatrice :** Fanny LONGA

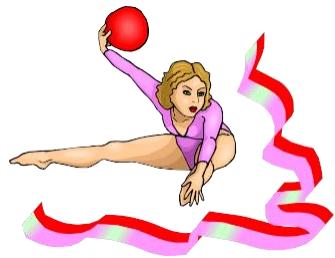
**Cours :** mercredi de 18h15 à 19h15 / 6-8 ans au Socio-Culturel  
mercredi de 19h15 à 20h15 / 9-11 ans au Socio-Culturel

**Tarifs :** 180 € si démarrage en septembre  
150 € si démarrage en novembre

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mercredi 24 septembre 2025

Responsable : Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67



# 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 30 août 2025 de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** lundi 01 septembre 2025

Responsable : Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67

# **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 mille 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 - 19h30 à 20h30  
Lundi - confirmées - 20h45 à 22h  
Espace des Parapluies

**Tarif:** 150 € pour les débutantes

186€ pour les confirmées

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** lundi 15 septembre 2025

Responsable : Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



## ENERGYM

Ce cours s'adresse aux ados et adultes qui veulent pratiquer de la gym dans la bonne humeur : musculation, abdos-fessiers, coordination, circuit training, step, avec ou sans matériel (chaussures de salle obligatoires) et le tout sur des musiques rythmées.

**Animation :** Katia NOURI

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

**Tarifs :** 150 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** lundi 02 septembre 2025

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59



Idéal pour améliorer ses performances cardio-vasculaires mais aussi pour travailler sa silhouette et sa condition physique dans son ensemble, dans un souci de bien-être.

Les cours permettent à chacun de suivre les mouvements à son rythme sur une musique actuelle dans une ambiance très conviviale.

**Rappel : chaussures de salle obligatoires**

**Animation :** Alicia TEITGEN

**Cours :** jeudi de 19h à 20h15  
Espace des Parapluies (salle d'escrime)

**Tarif :** 186 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** le jeudi 04 septembre 2025

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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** lundi 22 septembre 2025

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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** jeudi 25 septembre 2025

Responsable : Huguette GROSSETETE  
06 19 16 56 80



## Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience : ressentir, s'arrêter, observer et laisser les choses être telles qu'elles sont. Sa pratique permet de sortir des automatismes que notre esprit nous impose et d'améliorer la qualité de vie.

**Animation :** Mélanie DELHOMENIE

**Tarif:** 210€ pour l'année

**Cours :** jeudi 9h -10h30 - Espace des Parapluies  
ou jeudi 18h30-20h salle du Bonhomme - allée du Bonhomme  
à Seichamps

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** jeudi 04 septembre 2025

Responsable : Catherine DECLERCQ  
06 70 21 16 59



# 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  
Nathalie COLLOT

**Cours :** mardi de 9h à 10h ou de 10h à 11h  
ou jeudi de 18h45 à 19h45  
avec **Katia** - Espace des Parapluies

ou jeudi de 20h à 21h avec **Nathalie** à la salle de danse du Socio culturel

**Tarif :** 180 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025 de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mardi 02 septembre 2025  
jeudi 04 septembre 2025

Katia Nouri  
Nathalie Collot

Responsable : Catherine DECLERCQ  
06 70 21 16 59



# STRETCHING



Ensemble d'étirements visant à améliorer la souplesse, la récupération musculaire et la mobilité des articulations tout en se relaxant et en travaillant la respiration.

**Animation :** Alicia TEITGEN

**Cours :** jeudi de 20h30 à 21h30 - Espace des Parapluies

**Tarif :** 150 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** jeudi 4 septembre 2025

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 18h15 - 19h45    avec Christine - Centre socio-culturel

**Tarif :** 195 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** lundi 15 septembre 2025

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  
ou jeudi de 18h30 - 20h avec Jean - Centre socio-culturel

**Tarif :** 195 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mardi 09 septembre 2025 avec Christine BOUR  
Lundi 01 septembre 2025 avec Jean MARIUS LE PRINCE

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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** jeudi 11 septembre 2025

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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mardi 23 septembre 2025

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 18h15 à 20h30 - Espace des Parapluies

**Tarif :** 80 € pour l'année

**Inscription :** au Forum des Associations le samedi 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

<b>Reprise :</b>	mercredi 17 septembre 2025	4 février 2026
	1 <sup>er</sup> et 15 octobre 2025	4 et 18 mars 2026
	5 et 19 novembre 2025	1 <sup>er</sup> et 29 avril 2026
	3 et 17 décembre 2025	13 et 27 mai 2026
	7 et 21 janvier 2026	10 et 17 juin 2026

Responsable : Roselyne FRANCOIS  
06 42 65 80 71



# COURS de COUTURE

Débutant(e)s et confirmé(e)s

Envie de coudre, de débuter 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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mardi 9 septembre 2025

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 :** Colette LE BLANC  
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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mardi 23 septembre 2025

Responsables : Colette LE BLANC 06 86 30 48 56



# 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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** jeudi 18 septembre 2025

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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :** mardi 23 septembre 2025

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 GRESSION**

**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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> cours.

**Reprise :**

mardi 30 septembre 2025

**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.**

Site du club : [www.clubinformatique-seichamps.org](http://www.clubinformatique-seichamps.org)

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 30 août 2025  
de 9h à 13h et lors du 1<sup>er</sup> jeudi.

**Reprise :** jeudi 02 octobre 2025

<p>Responsables : Josette MUNCH 03 83 29 30 61 Noëlle BOILEAU 03 83 29 00 29</p>
--

## BUREAU DE L'AFRS

<b>Présidence</b>	Présidente	Françoise BONHOMME
<b>Communication</b>	Chargés de la communication	Angèle POTIN Gilles GRESSIER
<b>Accueil de loisirs vacances scolaires</b>	Vice-Présidente Directrice	Catherine TOUSSARD Béatrice BEUVELOT
<b>Activités sportives</b>	Vice-Présidentes	Catherine DECLERCQ Huguette GROSSETETE
<b>Activités culturelles et de loisirs</b>	Vice-Présidentes	Roselyne FRANCOIS Marie-Paule WOLTRAGER
<b>Administration</b>	Secrétaire	Colette LE BLANC
	Secrétaire adjointe	Denise HENQUEL
	Trésorier	Didier SCHNITZLER
	Secrétaire Comptable	Nelly HERY

Espace des Parapluies  
 18 rue Saint Lambert - 1<sup>er</sup> étage  
 54280 -SEICHAMPS  
 Téléphone : 03 83 38 22 65  
 Email : [famillesruralesseichamps@orange.fr](mailto:famillesruralesseichamps@orange.fr)  
 Site internet : [famillesruralesseichamps.fr](http://famillesruralesseichamps.fr)  
 association familles rurales seichamps

Permanence assurée :  
 lundi et vendredi  
 de 8h30 à 12h  
 et de 13h30 à 17h

# **FORUM DES ASSOCIATIONS**

**Samedi 30 août 2025**

**Centre socio culturel de 9h à 13h**

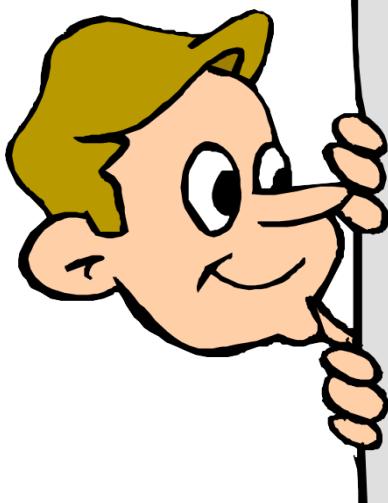
## **ASSEMBLEE GENERALE**

**mardi 24 novembre 2025 à 20h30**

**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**