

## Activités proposées par les Foyers d'Hébergements





**V. Vie pratique - vie quotidienne**

# AU CHOIX...

**Envie de bouger :**

I. Activités physiques et sportives.....page 3

**Envie de découvrir :**

II. Activités artistiques et culturelles .....page 8

**Envie de se divertir :**

III. Loisirs et jeux de société.....page 9




**Envie de proposer son aide :**

IV. Citoyenneté .....page 10

**Envie d'améliorer son quotidien**

V. Vie pratique et quotidienne.....page 11



QUOI	OU	AU CHOIX	Ça m'intéresse !
<p><b>Conduire un scooter</b></p> <p>-</p> <p><b>Prévention routière</b></p> 	<p><b>Bouidoire</b></p> <p><b>Colagne</b></p> <p><b>Palherets</b></p>	<p><b>Randonnée cyclomoteur :</b> Organisée une fois par an avec les Usagers qui le souhaitent. Un parcours à réaliser en cyclomoteur ou en voiture (selon les Usagers) est défini au préalable et une reconnaissance de l'itinéraire au moyen de logiciel Google Earth est effectuée. Toute l'organisation logistique est préparée en amont afin que les Usagers apprennent à s'organiser. Les Usagers sont accompagnés par un éducateur tout au long du trajet (communication avec un dispositif radio). Un bilan est réalisé avec le conducteur afin de corriger ses imprudences ou son manque d'organisation. Lorsque le bilan de cette randonnée est positif, l'Usager peut être amené à se déplacer avec plus d'autonomie et à investir dans son propre matériel s'il n'en dispose pas encore.</p> <p>Comprend plusieurs volets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation au permis AM (conduite d'un booster)</li> <li>• Préparation au permis B (conduite d'une voiture)</li> <li>• Apprentissage pour la conduite d'une voiturette,</li> <li>• Accompagnement à l'achat d'un véhicule ; booster, voiture ou voiturette,</li> <li>• Apprentissage du Code de la Route sur Internet ou grâce à des logiciels de Cyber Code,</li> <li>• Leçons de Code</li> </ul>	<p><b>Contact Bouidoire :</b> 04.66.42.23.81</p> <p><b>Contact Colagne :</b> 04.66.42.62.00</p> <p><b>Contact Palherets :</b> 04.66.32.08.07</p>
 <p><b>Ateliers Cuisine</b></p> 	<p><b>Bouidoire</b></p>	<p><b>L'atelier Cuisine se déroule à la cuisine de salle « La Source » une semaine sur deux, selon la présence sur les Unités des éducateurs référents du projet.</b> Différentes thématiques sont envisagées afin d'animer cet atelier :</p> <p>un travail sur le goût, les saveurs sucrées, salées, amères, acides. Mais aussi une ouverture sur les cuisines du monde.</p> <p>L'atelier permettra de travailler des produits de saison à partir de recettes faciles et réalisables en autonomie. <b>Un seuil maximum de 5 participants</b> semble raisonnable pour chaque séance, à juger selon les niveaux et les projets de chaque Usager qui souhaite s'investir dans cet atelier.</p>	<p><b>Contact Foyer :</b> 04.66.32.23.81</p>



#### IV. Citoyenneté


QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Etre bénévole - Atelier Citoyenneté</b> 	Colagne	<p><b>Proposer son aide</b> lors de manifestations sportives sur le bassin marvejolais :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semi-marathon "Marvejols/Mende",</li> <li>- Trail de Lozère organisé à Chanac,</li> <li>- Gévaudathlon,</li> <li>- Course de nuit Salta de Nuech,</li> </ul> <p>mais aussi aux initiatives menées par Les Restos du Cœur,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation du Festival "Détours du Monde" de Chanac</li> </ul> <p>ou encore dans le but de mener des actions de Nettoyage du Tarn entre autres.</p>	<p><b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00</p>
	Bouidoire	<p><b>L'accès à l'atelier est libre. Un minimum de 2 participants a été fixé.</b></p> <p>L'atelier citoyenneté est avant tout un espace de débat, de discussions et d'échanges.</p> <p>De nombreux supports en lien avec les actualités sont utilisés : journaux télévisés, reportages d'information, presse, questions ouvertes...</p> <p>Quelques exemples des thématiques évoquées ou des sorties effectuées dans le cadre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation à un Conseil Municipal sur la commune de Montrodat.</li> <li>- Participation à la cérémonie du 8 mai.</li> <li>- Débat sur le thème des réfugiés sur le sol français.</li> <li>- Débat sur le thème de la violence faite aux femmes et aux hommes.</li> </ul>	<p><b>Contact Foyer :</b> 04.66.32.23.81</p>



#### I. Activités physiques et Sportives



QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Basket Ball</b> 	Bouidoire Palherets	<p><b>Le mardi soir de 18h à 19h30,</b> 1 semaine sur 2</p> <p>Une équipe est formée chaque année afin de participer au championnat régional de basket.</p>	<p><b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97</p>
	Colagne	<p><b>Trois niveaux de pratiques</b> (divisions) selon les potentialités de chacun. <b>Tous les mardis de 20h à 22h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation aux rencontres Sport Adapté au niveau Régional.</li> <li>- Préparation aux rencontres amicales avec les milieux sportifs ordinaires (E.T.E.S., club de basket-ball de Mende).</li> </ul>	<p><b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00</p>
<b>Football</b> 	Bouidoire Palherets	<p><b>Le lundi de 17h30 à 19h</b> sur un terrain de Mascoussel à Marvejols. Participations aux championnats de football à 7, aux niveaux Départemental, Régional, National.</p>	<p><b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97</p>
	A La Canourgue Avec Palherets	<p><b>1 à 2 fois par mois.</b> Match amical contre les vétérans.</p>	<p><b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97</p>
<b>Rugby</b> 	Colagne	<p><b>Tous les jeudis de 17h30 à 19h</b> à La Colagne et une fois par mois au Stade de Mascoussel avec les élèves du Lycée "Terre Nouvelle" de Marvejols.</p>	<p><b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00</p>
<b>Tir à l'arc</b> 	Colagne	<p><b>Le jeudi en deux groupes :</b> <b>l'un de 17 h à 19 h et l'autre de 20 h à 22 h.</b> Participation au Championnat régional de Tir à l'Arc Sport Adapté. Le cycle de tir à l'arc se déroule de septembre à mars.</p>	<p><b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00</p>
	Bouidoire Palherets	<p><b>Le mardi 17h30 à 19h</b> 1 semaine sur 2 Au gymnase de Montrodat. Participation au championnat régional adapté</p>	<p><b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97</p>

QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Pétanque</b> 	<b>Bouloire Palherets</b>	<b>les jeudis 17h30 à 19h au Ranquet (Soirs et weekend ponctuellement)</b>  Les joueurs peuvent s'affronter en individuel, en doublette voire en triplette. Participation aux concours départementaux et régionaux de pétanque en Sport Adapté. Participation au concours organisé par le club de pétanque de Marvejols les vendredis, durant la période estivale.  Championnat départemental de pétanque de sport adapté, organisé par le CDSA, chaque année au mois de septembre à Saint Germain du Teil.	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
	<b>Colagne</b>	L'essentiel de cette activité a lieu <b>de mai à septembre avec des séances d'entraînement.</b>  Participation aux tournois inter-foyers et aux tournois locaux.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
<b>Boxe éducative</b> 	<b>Colagne</b>	<b>le lundi soir 20h15 – 21h30</b> <b>le mardi soir 17h15-18h30</b>  La boxe éducative et une boxe à la touche : les coups ne sont pas portés.  Le matériel mis à disposition par l'établissement nous permet de travailler en toute sécurité (casques, gants, protèges dents).	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
<b>Judo</b> 	<b>Bouloire Palherets</b>	<b>Le mardi soir de 19h45 à 21h</b> Adhésion à l'Association « Judo club de Marvejols ».	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97

<b>Atelier Djembé</b> 	<b>Colagne</b>	<b>Toutes les semaines. Jour et heure ?</b>  L'atelier est animé par un intervenant extérieur.  Le groupe participe à toutes les festivités du foyer et la Fête de la musique, les 1ères parties de spectacles, fêtes de villages, ...), au sein d'un festival à Lyon (Art des sens) et au Bleynard (Scènes ouvertes).	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
--	----------------	--	--





### III. Jeux divers

QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Poker</b> 	<b>Colagne</b>	<b>Le jeudi soir</b> durant la période hivernale au sein de la «Bulle».  Un tournoi est organisé avec les autres Foyers d'hébergement de l'Association « Le Clos du Nid » et « A2LFS ».	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
<b>Jeux de société</b> 	<b>Colagne</b>	Cette activité se déroule <b>en soirée ou les weekends.</b>  Championnat FIFA (console de jeux)  Belote, Tarot, Rami, Bonne paye, Mots mêlés, Monopoly, Dames, échecs.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00



## II. Activités artistiques et culturelles

QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>ALSA Danse</b> 	Bouloire	<b>Le lundi de 18h30 à 20h</b> <b>La Compagnie ALSA danse</b> est composée de 9 Usagers et sous la direction d'un chorégraphe professionnel, M. Imbert.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.32.23.81
<b>Atelier Vannerie</b> 	Bouloire	<b>Le mercredi de 19h45 à 22h</b> L'Atelier "Rotin" est un atelier animé par un Usager du Foyer Bouloire : Mr Bernard C. Partager auprès des autres résidents son savoir sur le tissage du rotin. Les participants réalisent essentiellement des corbeilles et des paniers tressés. L'approvisionnement en matières premières est assuré par l'association du Foyer « La Cie ALSA ».	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.32.23.81
<b>Ateliers Contes</b> 	Palherets	<b>Répétitions 2 fois par mois</b> , par 3 éducateurs en alternance. Représentation hors établissement devant un public (festival, théâtre, école, ...)	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.32.08.07
<b>Expression Théâtrale</b> <b>Ciné-Club</b> <b>Expression musical</b> 	Colagne	<b>Tous les mercredis de 17h à 19h.</b> Travaille de l'expression des émotions, l'improvisation, le lâcher-prise. Des scènes sont écrites, préparées, répétées toute au long de l'année. Organisation des représentations en totale autonomie au sein du foyer ou à l'extérieur. activité professionnelle à temps partiel avec la troupe de la « Création Ephémère ».	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
<b>Atelier Danse</b> 	Colagne	<b>Jour et heure ?</b> Toute forme de danse structurée de groupe, créée ou transmise par apprentissage, dans laquelle les déplacements et la musique sont en accord.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00

QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Musculation</b> 	Palherets	Salle de musculation au Foyer utiliser en interne par les Usagers.	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
	Colagne	<b>Le vendredi après-midi et le dimanche après-midi de 14h à 17h</b> Au complexe Euro-méditerranéen de Montrodât.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
	Bouloire Palherets	<b>Le jeudi de 20h à 21h30</b> Au complexe sportif de Montrodât	<b>Contact Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
<b>Escalade</b> 	Colagne	<b>Le jeudi soir de mars à juillet :</b> <b>1 groupe de 17h à 19h</b> <b>1 groupe de 20h à 22h</b> Mise en situation en milieu naturel équipé est organisée. (Accrobranche et Via Ferrata).	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
<b>Canoë-Kayak</b> <b>Pédalo</b> <b>Paddle</b> 	Colagne	Randonnées sur le Tarn (en eau vive) pour les Usagers les plus aguerris. Activités Nautiques sur lac (en eau calme). <b>Cette activité est ponctuelle, s'adapte aux conditions climatiques et aux envies des Usagers lors de la planification de la sortie.</b>	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00

QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Natation</b> 	<b>Colagne</b>	<b>Les mardis de 17h à 19h</b> Une ligne d'eau est réservée pour le Foyer à la piscine de Mende sur un créneau d'accès libre au public.  Certains nageurs préparent des rencontres sportives adaptées selon leur niveau.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
	<b>Bouloire Palherets</b>	<b>Tous les vendredis de 18h à 19h15</b> Piscine municipale de Mende Entrée à 1.40€  Un véhicule pour le déplacement à Mende conduit par l'Éducateur sportif.	<b>Contact Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
<b>Balnéothérapie</b> 	<b>Bouloire Palherets</b>	<b>Le jeudi de 20h à 21h30</b> ou <b>Le samedi de 18h à 19h</b>  Au complexe sportif de Montrodat	<b>Contact Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
<b>Randonnée pédestre de 08 à 20 km</b> 	<b>Palherets</b>	Activité proposée sur le temps libre au Foyer Préparation et organisation de la sortie (topographie, logistique, météo, etc.) Découverte de l'orientation Sensibilisation à la faune et à la flore, aspects culturels et architecturaux. Activité possible sous forme de transfert ou en raquette à neige. Responsabiliser sur l'équipement nécessaire. 7 participants.	<b>Contact Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97

QUOI	OU	QUAND	Ça m'intéresse !
<b>Petite Randonnée</b> 	<b>Palherets</b>	<b>Le Dimanche matin maximum 02h00.</b> Zone peu accidentée (stade de Mascoussel, tour du lac du Moulinet, berges du Lot, etc.) Adaptation aux rythmes de chacun. Fixation de petits objectifs de séance en séance.	<b>Contact Foyer :</b> <b>Corinne JELIDI</b> 04.66.32.08.07
	<b>Bouloire</b>	<b>Ponctuellement le dimanche</b>	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
<b>Equitation</b> 	<b>Bouloire</b>	<b>Le jeudi de 17h45 à 19h</b> Pony Club la Crouzette	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
	<b>Palherets</b>	<b>Le vendredi de 14h15 à 15h30</b> <b>Ou de 15h30 à 17h</b> En fonction du niveau des sportifs	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
<b>VTT</b> 	<b>Bouloire Palherets</b>	<b>Ponctuellement, sorties le weekend</b>	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
<b>Courses à pied</b> 	<b>Colagne</b>	<b>Tous les lundis de l'année, de 17h à 19h.</b>  Ce sont des activités physiques de pleine nature. L'hiver, les sorties sont réalisées sur des chemins avec peu de relief au moyen de lampes frontales ou sur circuit éclairé. Le tapis de course est utilisé comme alternative. Par mesure de sécurité, un accompagnant supplémentaire est nécessaire dès lors que le nombre de coureurs est supérieur à 5.	<b>Contact Foyer :</b> 04.66.42.62.00
	<b>Bouloire</b>	<b>Le mercredi de 18h15 à 20h</b> « Course Mag » <b>Le dimanche</b> « Course à pied »	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97
	<b>Palherets</b>	<b>Ponctuellement les weekends</b>	<b>Educateur Sportif :</b> M. Yannick Engelvin 07.85.37.84.97