



Une équipe de profession-  
nelles à l'écoute de vos idées,  
soutenue par les adminis-  
trateurs et bénévoles de  
l'association.

**AVEC MANON,  
MARGAUX, DORINE, IRÈNE  
ET CARISTEL**



**LES P'TITS  
CAILLOUX  
C'EST QUOI ?**

- > Le foyer rural Les P'tits Cailloux est une association loi 1901 créée en novembre 1998, adhérente à la Fédération départementale et à la Confédération nationale des foyers ruraux.
- > L'association s'appuie sur des valeurs d'éducation populaire pour favoriser la citoyenneté, l'environnement et la coopération.
- > C'est aussi un lieu d'expériences et de recherches pédagogiques.
- > Elle propose des activités éducatives, culturelles, artistiques, environnementales... accessibles à tous les publics.
- > Nos actions s'inscrivent dans la perspective d'une relation plus harmonieuse entre les personnes et leur environnement.
- > Nous considérons la vie collective comme un élément incontournable dans la construction de l'individu et du vivre ensemble.

# LES ATELIERS



**PLAISIR CRÉATIVITÉ  
DÉCOUVERTE**

**POUR TOUS**

**BATUCADA CHANT**

**ESCALADE QIGONG**

**CIRQUE**

**VOIX PARTAGÉES**

**VIVRE-ENSEMBLE**

**2021-2022**

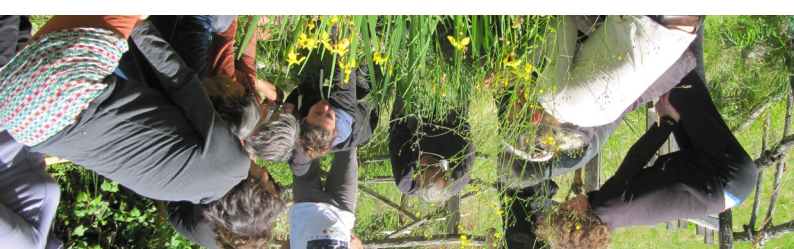


FOYER RURAL LES P'TITS CAILLOUX

Conception graphique Elsa Lescure

## NOS PRINCIPALES ACTIVITÉS

- > Des interventions environnementales avec le CPIE Réel 48.
- > Des rencontres, des échanges avec les foyers ruraux de Florac et de Langlade-Brenoux
- > Des échanges européens de savoir-faire, ateliers nature, débats citoyens...
- > Des événements : rencontres intergénérationnelles...
- > Des stages ponctuels : théâtre, clown, court métrage ...
- > Et bien sûr... des ateliers à l'année pour enfants et adultes (Qi gong, escalade...).



## NOUS CONTACTER

**Foyer rural  
Les P'tits Cailloux**  
48320 Quézac  
04 66 44 29 56  
06 84 93 70 04  
[www.foyer-rural-quezac.fr](http://www.foyer-rural-quezac.fr)  
[lesptitscailloux48@gmail.com](mailto:lesptitscailloux48@gmail.com)  
 Lesptitscailloux Foyer Rural

## NOS PARTENAIRES



## ÊTRE ADHÉRENT C'EST QUOI ?

- > Manifester son soutien à l'association.
- > Porter les valeurs de l'association, participer aux débats et décider des grandes orientations.
- > Payer sa cotisation annuelle.

## LES AVANTAGES !

- > Passer des moments conviviaux, rencontrer ; échanger ; partager ses savoir-faire.
- > Accéder à de la documentation et à des outils pédagogiques.
- > Accéder à de la formation.

## COMMENT PARTICIPER ?

- > En étant acteur de la vie associative : conseil d'administration, commissions de réflexion, assemblée générale...
- > En étant bénévole lors d'événements ponctuels ou par la mise en place d'activités plus pérennes.

# LES ATELIERS 2021-2022



Ce sont des ateliers sportifs et culturels pour tous qui permettent de s'épanouir, de s'exprimer, de s'émerveiller, de trouver sa place, de s'ouvrir aux autres et de gagner en autonomie. Vivre une expérience collective enrichissante, tout en s'amusant au rythme de chacun.

## QI GONG

À LA SALLE DES FÊTES  
DE QUÉZAC

- > Adulte
- > Les lundis
- > De septembre à juin
- > 18h30-19h45
- > Tarif 65€/trimestre + adhésion

Pratiqué régulièrement, il peut nous permettre de défaire les blocages, détendre le corps, réguler le souffle, apaiser le mental, nous aider à conserver notre capital santé, à mieux gérer nos émotions, à retrouver dynamisme et mieux être...

Animé par Martine Sevilla  
06 87 44 52 89  
grainedetao@orange.fr

## VOIX PARTAGÉES

AU COMPLEXE CULTUREL  
D'ISPAGNAC

- > Adulte
- > Les mardis
- > De septembre à juin > 18h-19h30
- > Tarif 80€/an (15 séances) ou 150 € (30 séances) + adhésion

Chanter pour que tout le monde se fasse plaisir et arrive à trouver sa voix. Le répertoire musical englobe soul, gospel et percussions corporelles.

Animé par Laurent Solero  
06 38 28 24 76  
timalochris@yahoo.fr

## EN CIE DES PLANTES

EN LOZÈRE

- > Adulte
- > 3-4 week-end par an
- > Participation + adhésion

Au fil des saisons, sorties reconnaissance des plantes,

récolte et transformation pour se nourrir,  
se soigner, teindre la laine, faire du papier végétal, etc

Contact Sophie Lemonnier  
04 66 45 25 10  
sophie.lemonnier@yahoo.fr

## ARTS DU CIRQUE

A ISPAGNAC ET À STE ENIMIE

- > Les mercredis
- > Du 22 septembre à 22 juin
- > Spectacle sous chapiteau le 19 juin

AU COMPLEXE CULTUREL  
D'ISPAGNAC

- > 16h30-17h30 - 3-5 ans - 195€/an + adhésion
- > 17h30-19h - 6-12 ans - 220€ + adhésion
- > 19h-21h - plus de 13 ans et adulte - 295€ + adhésion

À LA SALLE DES FÊTES DE STE  
ENIMIE

- > 13h30-14h45 - 6-11 ans - 185€/an + adhésion
- > 14h45-15h30 - 3-5 ans - 110€ + adhésion

### Initiation aux arts du cirque

jonglage, jeu d'acteur, acrobatie, aériens, objets d'équilibre...

Création et production d'un spectacle sous chapiteau : mise en scène, costumes, scénographie, sons et lumières encadrés par des professionnels du spectacle.

Animés par Damien Gohory et Kelsey Raines  
07 67 27 86 04  
primartcircus@gmail.com

## BATUCADA

À LA SALLE DES FÊTES DE  
QUÉZAC

- > Adulte
- > Les jeudis
- > De septembre à juin
- > 18h30-19h30 par atelier et 19h30-21h30 par section
- > Tarif 65€/an + adhésion

Un son venu de loin, des rythmes entraînants...

la batucada Batukaïou anime des carnavals, des fêtes votives, des soirées...

Musique de rue, la Batukaïou fera danser sur des airs de Samba...

Animé par Robbee  
06 88 77 06 49  
roobyy@live.fr

## ESCALADE

À FLORAC ET STE ENIMIE

- > Pratiques sur différents lieux (Florac, Ste Enimie et extérieur).
- > D'octobre à mai
- > 12 mercredis dans l'année + 3 samedis en demi-journées
- > 7-14 ans : 3 groupes
- > 10h-11h30 - Tarif de 150€/an + adhésion
- > 11h30-13h - Tarif de 150€/an + adhésion
- > 13h30-15h30 - Tarif de 200€/an + adhésion

Animé par Jean-Baptiste Conan  
06 95 96 67 46  
info@labeledecorde.com

A noter sur votre agenda la participation à l'Assemblée Générale de votre association en tant qu'adhérent au Foyer Rural des P'tits Cailloux. C'est important que vous soyez présent à ce moment fort de l'association pour soutenir votre association !

