



## Fonctionnement des activités socioculturelles SAISON 2024-2025

*Afin que les cours puissent se dérouler dans les meilleures conditions et que la vie de l'association puisse évoluer positivement, une certaine discipline est indispensable tant pour les participants que pour les parents. Nous demandons également aux parents de respecter le règlement intérieur ci-dessous et de nous faire part éventuellement de toute remarque, critique ou désaccord avec le fonctionnement mis en place. Nous vous en remercions par avance.*

### 1. CONDITIONS D'INSCRIPTION

- ✓ Etre adhérent à une association FAMILLES RURALES
- ✓ Avoir rempli une fiche d'inscription par famille ;
- ✓ Ne pas avoir d'arriérés de paiement de plus de deux mois au sein de l'association, toutes activités confondues.

**ATTENTION !** Il n'existe pas de reconduction tacite d'inscription ! Nous avons constaté que des participants intègrent des cours, sans avoir effectué de démarche préalable. Cela nous pose des problèmes dans le suivi des effectifs et des dossiers.

Vous devez **impérativement** faire les démarches administratives **avant** de vous rendre au 1<sup>er</sup> cours (même si vous avez déjà pratiqué l'activité la saison précédente). Les intervenants ne gèrent aucune inscription.

## 2. FONCTIONNEMENT DES ACTIVITES

Public	Consignes particulières	Cotisation annuelle <sup>1</sup>	Nb de séances	Durée des séances	Jour et lieu
<b>NOUVEAU !!! BODYZEN</b>					
Ado et Adulte	Besoin de lâcher prise après une dure journée? Mélange de Postures de <b>Yoga / sophrologie, relaxation / lâcher prise</b> . La respiration et le yoga permettent de faire circuler l'énergie dans notre corps, la sophrologie permet de conscientiser et voyager et, la relaxation via la pression permet le lâcher-prise total. Un pur moment de détente !	150€	32	1h00	Mardi soir, 20h00-21h00 à Fallerans (salle des fêtes)
<b>NOUVEAU !!! GYM DOUCE SENIORS</b>					
Adulte	Travail <b>moteur / cognitif</b> , souplesse et force musculaire, <b>Équilibre, convivialité et plaisir partagé</b> . La gym douce senior, c'est entretenir sa souplesse, force musculaire, équilibre, stimuler la mémoire, développer les habiletés motrices ce qui permet de maintenir son autonomie et prévenir des chutes! Et bien sûr, passer un moment convivial, ce que recherche nos seniors!	120€	32	1h00	Jeudi matin 10h00-11h00 à L'Hôpital du G. (Bâtiment Cusenier)
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>					
Adulte	Les séances sont composées d'exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement, de coordination et d'étirements. Prévoir un tapis de sol, une serviette et une gourde d'eau.	120€	32	1h00	Lundi matin 10h30-11h30 à Charbonnières les S. (salle des fêtes)
<b>PILATES</b>					
Adulte	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). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable.	120€	32	1h00	Lundi matin 11h30-12h30 à Charbonnières les S. (salle des fêtes)
<b>COUTURE</b>					
Adulte	Activité collective, qui a pour objectif de faire découvrir aux participants le plaisir de ce loisir et d'être réunis autour d'un café. Séances encadrées par une intervenante professionnelle.	230 €	30	2h00	Lundi après-midi, De 14h00 à 16h00, à Etalans (salle de convivialité)

<sup>1</sup> Chaque année, les inscriptions arrivent de plus en plus tardivement et posent de nombreux problèmes d'organisation et de gestion. Il a donc été décidé que chaque activité sera désormais majorée de 10 € pour toute inscription effectuée après le 10 septembre.

<b>DANSE MODERNE</b>					
Enfant (à partir de 4 ans)	Tenue sportive adaptée. Les cheveux doivent impérativement être attachés.	140 € à 175 €	31	40min 55min	Vendredi soir, à Etalans <sup>2</sup> (Espace Douge, 1 <sup>er</sup> étage)
<b>EVEIL MUSICAL</b>					
Enfant (entre 3 et 6 ans)		130 €	30	40min	Mardi fin après-midi, à Etalans (Espace Douge)
<b>EVEIL SPORTIF</b>					
Enfant (entre 3 et 8 ans)	Tenue sportive adaptée. Chaussons de gymnastique ou baskets réservés uniquement à cet usage. Petite bouteille d'eau ou gourde, pour habituer l'enfant à se désaltérer au cours d'une activité sportive	130 €	30	40min	Mercredi fin après-midi, à Etalans (salle de motricité du groupe scolaire)
<b>ACTIVITES FORME « MIX »</b>					
Ado et Adulte	Fournir un tapis de sol. - 1 séance de renforcement musculaire - 1 séance de cardio-step - 1 séance de stretching ou pilates	160 €	31	60min 30min 30min	Jeudi soir, à Etalans (Espace Socioculturel)
<b>MARCHE SPORTIVE</b>					
Adulte	Renouer avec l'activité physique n'est jamais évident : manque de souffle, perte de souplesse, crainte de la blessure... Ces angoisses n'ont pas cours dans la marche sportive, car cette activité a la particularité de ménager votre corps.	10€	Illimitée, selon la motivation du groupe !	2h00 environ	Lundi soir, un départ à 20h00 Mercredi matin un départ à 9h00.
<b>GUITARE / PIANO</b>					
Enfant (à partir de 8 ans) et adulte	Cours individuels. Une certaine discipline et un travail sérieux est indispensable tant pour les élèves que pour les parents. En cas d'annulation d'un cours par le professeur, le cours sera rattrapé ultérieurement. Mais en cas d'annulation d'un cours par l'élève, le cours ne sera pas rattrapé.	440 €	30	25min	Mercredi AM (piano) et vendredi AM (guitare), à Etalans (Espace Douge, salle de musique)
<b>SCRABBLE DUPLICATE</b>					
Adulte	Le Scrabble Duplicate est une variante du Scrabble qui permet de mettre tous les joueurs sur un pied d'égalité. Chaque joueur possède les mêmes lettres. Chaque tour dure un temps délimité pendant lequel le joueur doit essayer de trouver le meilleur mot (celui comptant le plus de points).	10€	32 séances	Entre 2h30 et 3h00	Mardi après-midi, à Etalans (salle de convivialité)

<sup>2</sup> Jusqu'au 31 décembre 2024. A partir de 2025, les cours auront lieu à la salle des fêtes de Charbonnières les Sapins pendant la durée des travaux de l'Espace Douge.

YOGA					
Adulte	Les séances se composent d'exercices de respiration et de concentration, ainsi que de postures. Le yoga permet d'apprendre à mieux se connaître et donc d'accéder à une meilleure maîtrise de son corps et de ses émotions. C'est une expérience à vivre qui implique les diverses composantes de notre être, chacun se l'approprie à sa manière.	250€	28	1h15	Mercredi soir, 20h00-21h15, à Etalans (salle de motricité du groupe scolaire)

**IMPORTANT !** Les 4 premières séances de l'année sont des séances de découverte. Elles sont payables à l'inscription (forfait incluant les séances et le traitement du dossier) et seront encaissées quel que soit le nombre de séances réalisées. Si vous êtes incertain(e) de pouvoir suivre ces séances découverte (pour raisons professionnelles ou familiales), nous vous conseillons de ne pas vous inscrire tant que l'incertitude n'est pas levée.

Passé ce délai, l'association s'engage auprès de chaque intervenant sur un volume horaire annuel qui ne sera plus modifié. C'est pour cette raison que toute inscription est ensuite définitive pour l'année scolaire entière. En cas de désistement d'un participant en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué (excepté sur raison médicale, sur présentation d'un justificatif)

L'intervenant est responsable de ses élèves uniquement pendant la durée des cours.

**ATTENTION !** En cas d'annulation d'un cours, nous ne pouvons pas nous engager à prévenir tous les participants. Dans la mesure du possible (selon les disponibilités des membres de l'association sur l'instant), nous envoyons un courriel aux familles l'ayant transmis en début de saison.

**👉 Il est primordial que chaque parent s'assure de la présence de l'intervenant avant de laisser son enfant.**

Si certains cours sont complets, les critères de sélection des participants sont les suivants :

1. Inscriptions enregistrées au soir des permanences d'inscription
2. Priorité aux habitants des communes de L'Hôpital du Grosbois, Etalans et Fallerans<sup>3</sup>
3. Pour les habitants extérieurs, priorité aux adhérents de Familles Rurales Association La CLEF Verte ;
4. Ordre d'arrivée des inscriptions

### 3. MODALITES DE PAIEMENT

Le jour de l'inscription, un règlement de 35 € par activité (correspondant aux 4 premières séances découverte) est effectué<sup>4</sup>, ainsi que le règlement de 20 € pour l'adhésion Familles Rurales 2025<sup>5</sup>.

Puis, pour le solde de la cotisation, deux possibilités de paiement :

1. la totalité du solde, réglée en une seule fois, et transmise à l'inscription. Le solde sera encaissé dès la 5<sup>ème</sup> séance.
2. si la somme est trop importante, possibilité de régler la totalité du solde, en plusieurs fois. Une autorisation de prélèvement bancaire automatique doit alors être remplie et un relevé d'identité bancaire doit être transmis.

<sup>3</sup> Pour les activités piano et guitare, la priorité est donnée aux élèves de la saison précédente.

<sup>4</sup> Exception pour les activités suivantes :

- Piano et guitare : 75€ pour les 4 séances d'essai
- couture, éveil musical et poterie : l'intégralité de la cotisation est à régler à l'inscription. Le règlement n'est encaissé qu'après 4 séances, si le participant continue.

<sup>5</sup> Règlement encaissé en janvier 2025.

Afin d'éviter les manipulations inutiles, l'intervenant ne prendra **aucun** règlement. Ils pourront être acceptés en chèques bancaires, chèques vacances ou espèces. Pour tout règlement en espèce ou chèques vacances, un reçu est obligatoirement émis. En cas de litige, ce reçu reste votre seul justificatif de paiement.

#### 4. SURVEILLANCE MEDICALE :

Il est nécessaire de renseigner le professeur sur l'état de santé général de l'enfant (problèmes liés à la croissance, asthme, . . .).

Le professeur dispose d'un droit d'appréciation en ce qui concerne l'admission ou le renvoi d'un enfant présentant des symptômes de maladie, d'un état sanitaire inquiétant ou d'un non-respect de la tenue réglementaire.

#### 5. ASSURANCES :

Nous rappelons aux parents, comme pour les activités scolaires, qu'il est important d'être assuré en responsabilité civile et individuel accident pour les activités extrascolaires. La responsabilité protège votre enfant sur les dommages qu'il pourrait causer à autrui et l'individuel accident protège votre enfant s'il est victime d'un accident sans qu'une responsabilité ne soit engagée.