

**CENTRE SOCIOCULTUREL
INTERCOMMUNAL
PIERRE MENDES FRANCE**

2026-2027

JEUNES **SÉNIORS**

FAMILLES

ENFANTS

**CHANTIER
D'INSERTION**

**ACCÈS
AUX DROITS** **ACTIVITÉS
SOCIOCULTURELLES**



www.csipmf.fr

2026/2027 verra la continuité de la mise en place du projet social élaboré par vous et pour vous, habitants, élus, partenaires du CSIPMF.

Pour cela nous nous appuyons sur les deux orientations définies ensemble, « Affirmer le socle de nos interventions » et « Enrichir nos projets par une démarche transversale pour tout public », ces deux orientations convergent vers notre mission première le renforcement du lien social.

Nous avons engagé un grand travail de réflexion autour de la gouvernance (redéfinition de nos modes d'intervention en interne et avec les élus des communes adhérentes).

Nous avons continué et développé les actions autour de la mobilité (transport solidaire, autopartage, mobilité douce, certaines en partenariat avec la CCPU).

À la rentrée, nous allons programmer de nouveaux travaux sur la Santé et le Logement, deux problématiques largement soulevées par les habitants du territoire.

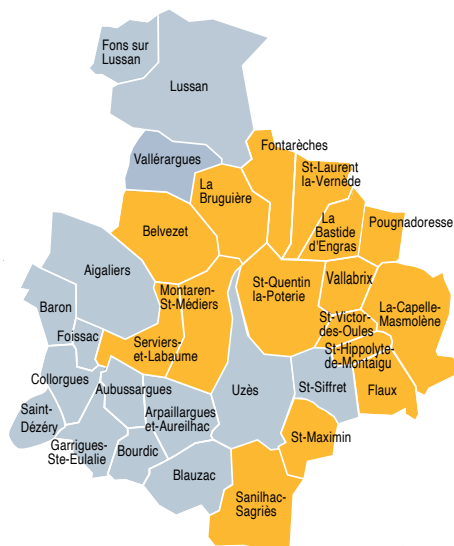
Mais nous n'oublions pas toutes les actions du quotidien qui permettent à tous enfants, jeunes, adultes et seniors, individuels ou familles de vivre et s'épanouir dans un environnement convivial et bienveillant.

Vous trouverez dans cette brochure les services, animations, activités proposées par le CSIPMF, en adéquation avec vos attentes, vos besoins et dans le respect de nos valeurs d'ouverture, d'inclusion et de cohésion sociale.

Bonne lecture.

Michèle Lepaumier
Présidente du CSIPMF

Pour plus d'informations :
www.csipmf.fr



UN CENTRE SOCIAL AGRÉÉ PAR LA CAF DEPUIS 1985

Les centres sociaux sont des équipements de proximité d'animation de la vie sociale qui reposent sur une dynamique de mobilisation des habitants et sur des interventions sociales. Leurs finalités s'identifient autour de 3 axes :

l'inclusion sociale et la socialisation des personnes,

le développement des liens sociaux et la cohésion sociale sur le territoire,

la prise de responsabilité des usagers et le développement de la citoyenneté de proximité.

Les interventions du CSIPMF sont organisées en 3 pôles thématiques reliés par une mission d'Animation de la vie sociale.

- **Pôle Enfance/Jeunesse** : actions périscolaires, et extrascolaires, CLAS, accueil Jeunes, accueil des 18/25 ans, mobilité européenne.
- **Pôle Adultes/Séniors** : accompagnement à la parentalité, animations séniors, animations adultes, vacances en famille, solutions de mobilité...
- **Pôle Développement Local** : chantier d'insertion, économie circulaire, alimentation

L'animation de la vie sociale représente le cœur du projet du centre social. Elle a pour objectif l'accueil du public, le développement des espaces de rencontres et la coordination des acteurs. Pour cela, le CSIPMF met en œuvre :

- **Un accueil**, incontournable et central.
- **Des actions collectives** axées sur la mobilisation, la rencontre et le lien social.
- **Le soutien aux initiatives locales.**

VEZ DONNER VOTRE AVIS, CONSTRUIRE DES NOUVEAUX PROJETS AVEC CE COLLECTIF...

Toutes les actions du CSIPMF sont élaborées par des commissions, instances techniques de collaboration. Ces commissions sont chargées du bilan et de l'évaluation et sont composées d'un référent du CA, d'adhérents, de salariés, de partenaires.

Vous êtes tous invités à y participer afin que les projets développés correspondent au mieux à vos besoins.

**TOUS LES 4 ANS NOUS RENOUVELLONS
NOTRE PROJET SOCIAL : VOIR LA PAGE 21**



ACCUEIL

L'ACCUEIL EST LE CŒUR NÉVRALGIQUE DU CENTRE SOCIAL : C'EST LE PREMIER CONTACT DES HABITANTS AVEC L'ASSOCIATION, ET C'EST AUSSI LE RÉCEPTACLE DE TOUTES VOS DEMANDES.

Les services disponibles à l'accueil

Inscription aux activités socioculturelles, aux accueils de loisirs et de façon générale à toutes les activités du CSIPMF

Adhésion au CSIPMF

Réservation et récupération des clés de certaines salles municipales

Aide aux démarches administratives (CAF, Pôle Emploi, CARSAT, Impôts...)

L'accueil joue un rôle général d'information sur nos activités et celles de nos partenaires. Afin de mieux répondre à votre demande, il facilite également l'orientation vers un secteur particulier du Centre Social (Enfance, Jeunesse, Famille...).

La mission d'accueil au sens premier est centrale, c'est pourquoi des espaces spécifiques d'accueil sont proposés, voir ci-dessous.

Les nouvelles solutions de mobilité seront aussi proposées à partir de l'accueil :

- Créer un compte pour l'autopartage
- Déclencher le tarif social de l'autopartage
- Louer un tricycle ou un vélo à assistance électrique
- Demander un transport solidaire
- Réserver un essai des véhicules électriques, des tricycles ou des vélos
- Faire un point sur sa mobilité, ses difficultés mais aussi sur ce qui pourrait évoluer

MAIS L'ACCUEIL, C'EST ÉGALEMENT DES ESPACES DÉDIÉS OÙ CHACUN PEUT VENIR DISCUTER, POSER DES QUESTIONS, BOIRE UN CAFÉ... CETTE ANNÉE, 3 ESPACES D'ACCUEIL SERONT OUVERTS DÈS OCTOBRE :

Café des parents itinérants

Le Café des Parents vous accueille dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, pour échanger entre parents.

Tous les jeudis matin à 8h30 devant l'école de Saint-Quentin, Vallabrix et Montaren (en alternance des sites) pour échanger et coconstruire des projets avec les familles.

HORAIRES D'ACCUEIL À ST QUENTIN

**Du lundi au samedi 9h - 12h
(samedi hors vacances scolaires)
Mercredi, jeudi
et vendredi 14h - 18h**

Café des seniors inter villages

Cette année, le Café des Seniors devient itinérant !

Chaque lundi de 9h à 11h30 (hors vacances scolaires), un animateur du CSIPMF vous accueille pour un moment de partage, d'échange et de convivialité entre seniors.

Le Café des Seniors se déplacera à tour de rôle dans les communes de :

- St-Quentin-la-Poterie :
1er lundi du mois
- Montaren-&-St-Médiars :
2e lundi du mois
- St-Laurent-la-Vernède :
3e lundi du mois
- Vallabrix : 4e lundi du mois

Une navette peut être mise à disposition, sur demande, pour faciliter les déplacements des seniors vers les différentes communes.

Autour d'un café ou d'un thé, venez :

- échanger sur votre quotidien,
- partager vos expériences,
- participer à des matinées thématiques selon vos envies et vos besoins (santé, bien-être, prévention, loisirs...),
- rencontrer d'autres personnes et créer ensemble de nouveaux projets.

Ouvert à tous les seniors, cet espace est avant tout un lieu de rencontres, de convivialité et d'initiatives où chacun peut proposer des idées et participer à la vie du groupe.

Accueil au Presbytère de Montaren

Le Presbytère à Montaren

Un lieu de vie au cœur du village

Initié en 2025 par la municipalité de Montaren et Saint-Médiars, le projet du Presbytère vise à créer un espace de rencontre, d'animation et de lien social intergénérationnel, en valorisant un site patrimonial central.

Un espace ouvert à tous :

- **Accueil convivial** (lundi à jeudi, 9h30–12h) : informations, café, échanges avec les bénévoles de la Jeudothèque et du CSIPMF.
- **Accompagnement administratif** :
Mardi 9h30 à 12h : accueil des proches aidants<
Jeudi 9h30 à 12h: présence d'une médiatrice accès au droit
- **Des activités associatives** :
Plusieurs associations locales proposent des activités réservées à leurs adhérents (Jeudothèque, Amis de la Carcarie, Ligue contre le cancer...).
- **Un projet collectif**
Un comité réunissant la municipalité, les associations du village et des habitants se retrouvent pour construire le futur habitat inclusif qui verra le jour prochainement.



DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET NUMÉRIQUES

Santé Numérique

Pour les plus de 60 ans, nous proposons 12 ateliers gratuits pour gagner confiance et autonomie.

Voici le programme que notre conseiller numérique vous propose:

- Module 1 : RDV ICOPE / Diagnostic, attentes et levier motivationnel/ Découverte et Réassurance / Maîtrise des usages
- Module 2 : S'informer sur internet / Sécurité & numérique / création de l'identité numérique / Communiquer via l'email et les réseaux sociaux
- Module 3 : Savoir utiliser les différents sites ou applications administratifs, de mobilité et de services en ligne / Travaux pratiques (prise de rdv doctolib, maia., /Télécabine, téléconsultation
- Module 4 : Activation de Mon Espace Santé et découverte /Dossier médical partagé, avec qui ? ajout doc /Mes contacts d'urgences et mes dernières volontés + Evaluation

Plusieurs sessions vont avoir lieu:

- Uzès : à partir du lundi 28 sept de 9h à 11h30
- Moussac : à partir du mardi 29 sept de 9h à 11h30. Réunion d'information le mardi 15 septembre à 10h
- St Laurent la Vernède : à partir du jeudi 1er octobre de 9h à 11h30

Pour plus de détails, contactez-nous au 04.66.22.42.07

Ateliers numériques jeunesse : initier, pratiquer, comprendre

Des ateliers numériques dans le cadre du CLAS seront organisés dans l'année. Pour plus de détails, contactez-nous au 04.66.22.42.07

Ateliers numériques parents d'ados: accompagner ses enfants dans l'usage du numérique

Si besoin nous pouvons mettre en place des ateliers numériques à la demande et selon vos besoins tout au long de l'année.

Pour plus de détails, contactez-nous au 04.66.22.42.07

CONSEIL NUMÉRIQUE

Comprendre son abonnement Internet, peur d'une arnaque,... Un conseiller numérique peut vous répondre à l'accueil du centre social.

Démarches administratives

Compte tenu de la réorganisation des services publics et de la mutation vers des démarches sur internet, vous êtes de plus en plus nombreux à décrire vos difficultés pour faire vos démarches (déclaration d'impôts, demande APL ou prime d'activité, pointage Pôle Emploi ou RSA, dossier retraite...).

Ces permanences peuvent vous permettre de réaliser vos démarches administratives. Vous y trouverez :

- Une possibilité de réaliser vos démarches en autonomie : ordinateur, photocopieur...
- Des Informations concernant les partenaires : CAF, CPAM, CARSAT, MSA, Pôle Emploi.
- Un accompagnement aux démarches administratives numériques ou pas.

Permanences juridiques

Pour obtenir gratuitement des conseils et des réponses à vos questions juridiques en matière de droit social.

La permanence juridique permet de vous informer et de faire un point sur toutes difficultés juridiques ou administratives, de prendre connaissance des démarches à entreprendre et des différentes procédures.

Information effectuée par un juriste :

- Droit du travail.
- Droit de la sécurité sociale (CAF, CARSAT, CPAM...).

Tous les samedis matin sur RDV.

Gratuit et anonyme

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 12 h	Sur RDV St-Quentin- la-Poterie	Permanence Administrative St Laurent- la-Vernède Foyer Turion		Permanence Administrative Montaren Presbytère	Sur RDV St-Quentin- la-Poterie	Sur RDV Permanence Juridique St-Quentin- la-Poterie
14h 17h			Sur RDV St-Quentin- la-Poterie			

**Ateliers Santé
Numérique**



ENFANTS

Les accueils de loisirs sans hébergement (ALSH) extrascolaires

Qui peut y participer ?

La CCPU a la compétence Enfance Extrascolaire et finance les ALSH.

Tous les habitants de la CCPU peuvent donc y participer. Les ALSH sont organisés en 3 groupes :

- les lutins de 3 à 6 ans,
- les pirates de 7 à 10 ans,
- les préados de 11 à 13 ans

Où sont-ils organisés ?

- Pour les lutins, toujours à l'école maternelle de St-Quentin-la-Poterie
- Pour les pirates, à l'école élémentaire de St-Quentin-la-Poterie les mercredis, au CSIPMF pendant les vacances
- Pour les préados, dans la salle des jeunes au CSIPMF
- Au mois de juillet à l'école de St Laurent la Vernède, un ALSH pour les 3/11 ans est également organisé

Au mois d'août, l'ALSH prend des vacances dans les villages adhérents

Horaires

L'accueil de Loisirs est ouvert de 7h30 à 18h30 - Temps garderie de 7h30 à 8h30 et de 17h30 à 18h30, soumis à inscription et paiement de supplément de 50 cts.

Arrivée le matin : avant 9h30
Départ : à partir de 17h

Nouveau Fonctionnement

Pendant l'année les enfants vont pouvoir développer leur pouvoir d'agir en étant acteurs de leurs vacances.

- Ils sont encouragés à s'associer dans les activités libres, informelles ou structurées, accompagnés ou non par un animateur.

Des coins thématiques sont mis à disposition des enfants (artistiques, sportifs, jeux...).

Différentes formules possibles

Les mercredis : matin / matin avec repas / repas et après-midi / après-midi

Les vacances :

- Lutins : journée ou ½ journée sans repas
- Pirates et Préados : journée
- Obligation d'inscription au minimum 3 jours par semaine sur les vacances d'été

Inscription

Pour les mercredis : obligatoire avant le samedi midi précédent.

Pour les petites vacances : clôture une semaine avant le début des vacances.

Pour les vacances d'été : ouverture des inscriptions 6 semaines avant le début des vacances, clôture 2 semaines avant.

Savoir Rouler à Vélo !



COMMISSION ENFANCE

Samedi 4 octobre à 9h30
Garderie en parallèle

Les activités périscolaires

École publique St Quentin

Le Centre Social intervient pour le compte de la municipalité de Saint-Quentin dans les écoles publiques : garderie du matin (7h30/9h), animation du temps méridien, garderie du soir (16h45/18h15). Pour les garderies : clôture des inscriptions le samedi midi pour la semaine suivante.

Cantine : inscription obligatoire en deux temps

- Repas : Inscription et paiement en mairie ou via le site «Cantine de France»
- Le forfait périsco comprend le temps méridien ainsi que le pédibus, pour lesquels des animateurs sont spécifiquement détachés afin d'assurer l'encadrement, la sécurité et l'accompagnement des enfants

Bus Belvezet

Une navette est mise en place entre la commune de Belvezet et l'école publique de St-Quentin. Le CSIPMF met à disposition un animateur dans le bus. Pour bénéficier de cette navette, vous devez préciser les jours d'utilisation à l'accueil du CSIPMF. Attention toute modification doit être communiquée au Centre Social et non au chauffeur de bus.

Tarifs activités enfance

* Une réduction de 2,40 € est appliquée pour les enfants dont le PAI signé par le médecin scolaire requiert que le repas soit fourni par les parents.

Quotient familial	Extrascolaire			Périscolaire		
	Journée*	1/2 Journée + repas*	1/2 Journée	Forfait Périsco (Tarif annuel)	Garderie matin	Garderie soir
0 à 440	11 €	9,10 €	6,30 €	3 €	0.40 €	0.80 €
441 à 902	13,30 €	10,20 €	7,40 €	4 €	0.45 €	0.90 €
903 à 1650	15,70 €	11,70 €	8,60 €	5 €	0,50 €	1,00 €
+ de 1651	18,10 €	12,80 €	9,70 €	6 €	0,55 €	1,10 €

Pédibus

À St Quentin, les enfants ont la possibilité de participer à des activités socioculturelles dès la sortie des classes. Nous nous occupons de les y accompagner à pied.

Pédibus	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Maternelle	Danse			
Primaire	Ping Pong CLAS	Danse	Kung Fu Théâtre Peinture CLAS	Danse

L'Accompagnement à la Scolarité - CLAS

Pourquoi ? Mettre en application les apprentissages, valoriser les acquis, apprendre à s'organiser et à anticiper... aller vers l'autonomie. Les enfants sont pris en charge à la sortie de l'école.

- À St Quentin : Lundi et jeudi de 16h45 à 18h15
- En projet à Vallabrix et Montaren : mercredi de 10h à 12h, en fonction de la demande.

Tarif annuel : entre 3€ et 6€ selon le QF

École Vallabrix

Le CSIPMF intervient également pour le RPI Saint-Hippolyte/Vallabrix dans la coordination des accueils de loisirs périscolaires (matin, midi et soir) mis en place à l'école de Vallabrix avec la mise à disposition d'un directeur et d'un animateur. Les inscriptions à tous les temps périscolaires passent par le site parent.cantine-de-france.fr/.

JEUNES

ACCUEIL JEUNE

Quand ?

De la 6^e à la 4^e : tous les vendredis soirs de 17h30 à 20h dans la salle des jeunes.

À partir de la 3^e : tous les vendredis soirs de 20h à 22h30 dans la salle des jeunes.

Nouveauté : à partir de la rentrée, un accueil jeune sera proposé une fois par trimestre à Montaren au Prebtyère.

Pourquoi faire ?

Les vendredis soir : un accueil pour jouer, préparer des projets et participer à des actions de prévention santé...

Chantier jeune : Pour la troisième année consécutive, 12 jeunes ont participé cet été à un Chantier Jeunes dans le cadre d'un appel à projet mis en place par la CAF. En contrepartie, la CAF leur remettra à chacun une bourse pour partir en séjour à la Toussaints en Albanie.

Les camps : Tout le long de l'année, les jeunes préparent des projets de séjour : camp à Mialet pour l'été, séjour ski...

Les échanges Européens : Cette année sera sous le signe de l'Europe, les jeunes pourront s'investir pour préparer un futur échange avec un ou plusieurs groupe de jeunes européens. Nous serons très certainement en 2027 terre d'accueil avant de partir à l'étranger en 2028 et 2029.

La bourse aux jouets : Action d'autofinancement mais surtout implication des jeunes sur un projet d'économie circulaire.

Les autres actions d'autofinancement : pour financer leurs projets, les jeunes organisent plusieurs événements : vide grenier, buvettes...

Combien ?

Tarif annuel : de 35€ à 50€ en fonction du QF + adhésion au CSI

Commission jeunes

C'est un lieu d'échange organisé 3 fois par an. Nous invitons les jeunes, leurs parents, les membres du CA associés à la jeunesse, la CAF, la DDSC, la CCPU pour faire un point sur les actions réalisées et préparer les projets à venir.

ACCUEIL DE LOISIRS DES 11/13 ANS

L'accueil de loisirs 11-13 ans est ouvert toutes les petites vacances et au mois de juillet comme l'ALSH des maternelles et élémentaires. Il est mis en place avec le même fonctionnement (horaires, tarif, inscription...) que celui-ci. Voir plus de détails p. ?

La programmation des activités est spécifique à ce groupe. Les jeunes participent à l'élaboration du programme.

Séjour au Grau du Roi



ACCUEIL 18/30 ANS

Les jeunes entre 18 et 30 ans peuvent venir à l'accueil demander un rendez-vous individualisé pour répondre au mieux à leurs besoins. Nous pouvons les accompagner sur différents projets individuels ou collectifs en collaboration avec nos partenaires (CRIJ, la MLJ d'Uzès, CAF...).

Accompagnement individuel

- Demander des renseignements sur l'accès aux droits (APL, prime d'activité santé, problème de transport...).
- Être aidé pour réaliser toutes démarches administratives (ouvrir son compte AMELI, demander sa carte vitale, renouveler sa carte d'identité, s'inscrire sur Parcours Sup, faire une demande de bourse...)
- Soutenir les jeunes dans leurs recherches de stages, de formations. Faire une immersion au CSI pour conforter un projet professionnel.

Service civique

Tu as entre 16 et 25 ans et tu as un projet en tête, viens nous rencontrer et le partager avec nous. Nous pourrions établir une mission qui durera entre 6 à 8 mois avec une indemnité à la clef. Viens vivre une expérience unique et gagner en confiance avec le service civique.

BAFA/BAFD

A partir de 16 ans, tu peux passer ton BAFA ou ton BAFD au CSI. Une convention est mise en place avec l'organisme de formation, toi et nous. Le CSI te finance le BAFA ou le BAFD et en contre partie tu feras du volontariat.

Pour plus d'infos, viens nous rencontrer.

Accompagnement mobilité européenne

Plusieurs dispositifs financés par l'Union Européenne peuvent intéresser les jeunes pour découvrir leurs voisins européens :

Échange de jeunes

Un groupe de jeunes entre 13 et 30 ans rencontrent des jeunes d'autres pays européens pendant une semaine autour d'une même thématique (environnement, sport,...).

Volontariat européen

Partir vivre à l'étranger de deux semaines à un an pour effectuer un volontariat culturel, sportif, écologique... Tout est pris en charge hébergement, repas, transport... Une expérience de vie.

COMMISSION JEUNES

6^e-5^e-4^e : Vendredi 2 Octobre à 18h

3^e et lycéens : Vendredi 2 Octobre à 19h

Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

CLAS Primaire

Cette action permet d'accompagner les familles dans la scolarité de leurs enfants :

Pédibus

St Quentin : Les lundis et jeudis de 16h45 à 18h15 au CSI

En projet à Vallabrix et Montaren : Les mercredis de 10h à 12h. En alternance, en fonction de la demande.

Un questionnaire sera diffusé à la rentrée

CLAS Collège

St Quentin : les mardis de 17h à 19h

Tous les collégiens peuvent y participer. Il leur suffit d'emprunter le bus de St Quentin au départ du collège, de descendre à l'arrêt Place du Marché, puis de rejoindre le CSI à pied. Pour rappel, la carte de bus leur permet de prendre gratuitement n'importe quel bus.

Tarif annuel : entre 3 et 6€ selon QF

En projet : mini stages pendant les vacances par thématique sur 2 à 3 ½ journées (comment organiser ses révisions, brevet,...)

Ateliers Parents / Enfants

Toutes les 3 semaines un atelier parent / enfant différent sera proposé:

- Ateliers manuels: fabrication cabane à oiseaux, ...
- Ateliers bien être: auto massage, relaxation,...
- Activités physiques: yoga parent enfant, course d'orientation,...
- Ateliers cultures: spectacles, coin eveil musical,...
- Jeux grignote : jeux de société en famille

Accompagnement individuel à la parentalité

Une professionnelle peut vous accueillir, vous écouter, vous accompagner et vous orienter sur les questions que vous vous posez en tant que parent :

- L'école et mon enfant ? l'école et moi ? les difficultés d'apprentissage ou de comportement par quel bout le prendre ?
- Ce que mange mon enfant lui permet-il de bien grandir ?
- Bébé arrive !!!
- On se sépare, comment en parler à mon enfant ?
- Comment accompagner mon enfant en situation de handicap ?
- Ecrans, réseaux sociaux... comment parler des risques à mon enfant selon son âge ?

Disponibilités même en fin d'après-midi et le samedi matin

Prise de Rendez-vous à l'accueil du CSIPMF ou par téléphone au 04.66.22.42.07

Café des parents itinérants

Retrouvez nous les jeudis matin hors vacances scolaires (détails p.5)

Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de tous nos ateliers.

Apéros « Parents d'ados »

Sur le temps de l'accueil jeunes, les parents d'ados sont invités à se retrouver pour échanger autour du sacré rôle « Parents d'ados », on s'y soutient, on échange des astuces, on peut venir y déposer ses craintes, ses réussites ... Prochains rendez-vous le :

- Vendredi 18 septembre
« **Les parents et le numérique** »
un atelier à destination des parents pour comprendre les subtilités du numérique au collège (créer ses adresses mails, prise en main de l'ent, où est noté quoi ? ... avec la présence de notre conseillère numérique
- Vendredi 4 décembre : thématique à définir avec les parents

Parents DYS : partager pour mieux accompagner

Tout au long de l'année, participez à des temps d'échange entre parents, animés par des professionnels, pour mieux comprendre les besoins de votre enfant, découvrir des outils concrets et partager vos expériences.

Vous pourrez également emprunter gratuitement une malle d'outils adaptés (jeux, livres, matériel pédagogique, casque antibruit, souris ergonomique, scanner, etc.) afin de tester des solutions à la maison avant d'investir.

Vacances en Famille

Venez préparer vos vacances en individuel ou en collectif.

Plusieurs possibilités : bénéficier d'aides financières en fonction des revenus et/ou accéder à des séjours abordables (ANCV, BSV, VaCAF...).

Actions ouvertes à tout public : famille mais aussi séniors, jeunes adultes, famille d'accueil.

Une réunion collective aura lieu en janvier 2027.

Les ateliers écolonomiques

Ateliers économiques et écologiques à destination des familles : batch cooking, confection de lessive maison, partage d'astuces et de bons plan !

Toutes les dates sur notre newsletter mensuelle,
[inscrivez-vous sur notre site](#)



SENIORS

UN PROGRAMME EXCEPTIONNEL POUR MAINTENIR SA FORME, SE FAIRE PLAISIR ET ENTREtenir DES LIENS AVEC LES HABITANTS DU TERRITOIRE.

Café des seniors inter villages

Un lieu de contact et d'échanges les lundis matin de 9h à 11h30 dans différentes communes, détails p. 4.

Sortie culturelle

Envie d'une journée culturelle ?

À partir de la rentrée, partez à la découverte du patrimoine et profitez de deux sorties conviviales :

- Jeudi 1^{er} octobre : visite du château de Villevieille, suivie d'une découverte de la ville de Sommières.
- Jeudi 19 novembre : visite du Musée départemental Arles Antique, puis découverte de la ville d'Arles.

Le tarif comprendra le transport en bus lio ainsi que les visites. Deux formules sont proposées, avec ou sans repas, afin de s'adapter aux envies de chacun.

Suivez les infos via la news!

Santé numérique

Plus de détails page 6

Transport solidaire

Plus de détails page 22

Navette intervillage

Plus de détails page 9

Happys

Si vous aimez chanter ou danser, cette activité est faite pour vous ! Venez un mercredi par mois nous rejoindre pour partager un moment convivial.

- Happy chanson : Mercredi 7 octobre
Un mercredi par mois de 17h30 à 20h30.
- Happy Danse : Jeudi 15 octobre
Un jeudi par mois de 14h à 15h30.
Inscription à l'accueil du CSIPMF

7€ la séance (animation, boisson et grignotage) + adhésion au CSI

Bienvenue à la retraite

Bientôt à la retraite ? Des questions plein la tête ? Le passage à la retraite, c'est une étape importante qui bouscule le quotidien. Pour en parler librement, deux bénévoles vous accueillent et partagent leurs expériences, leurs conseils et leurs astuces, de pair à pair, dans un moment d'échange convivial.

Venez poser vos questions, exprimer vos doutes ou simplement discuter autour d'un café !

Suivez la news pour avoir la prochaine date

Expo des seniors

Depuis deux ans, les seniors du territoire mettent leur créativité à l'honneur lors d'une exposition organisée chaque printemps, entre mars et avril.

Vous aussi, vous souhaitez exposer vos créations ? Rien de plus simple ! Adhérez au CSI et rejoignez les commissions d'organisation pour participer à la préparation de cet événement convivial.

Rendez-vous les 3 et 4 avril 2027 pour la prochaine édition de l'exposition !

Projet Sport Adapté

Vous savez que l'activité physique est essentielle pour rester en forme, mais vous ne trouvez pas celle qui vous convient car vous avez des difficultés physiques pour suivre une activité classique.

Le projet APA (Activité Physique Adaptée) est fait pour vous !

Ce programme se déroule en plusieurs étapes, pour vous accompagner en douceur.

Phase 1 : rendez-vous avec un professionnel de santé (médecin, infirmier, pharmacien,...) pour faire le point sur votre condition physique et définir vos besoins.

Phase 2 : orientation vers des activités adaptées en fonction des recommandations, telles que :

- du yoga sur chaise,
- de la danse sur chaise et mémoire
- de la natation
- Activités physiques et alimentation

Tarif : adhésion au CSI + 20€ l'activité (chaque activité comprend 10 séances)

Si vous vous sentez concerné(e), n'hésitez pas à vous faire connaître à l'accueil ou à solliciter votre professionnel de santé habituel.

Activité	Jour	Lieu
Yoga sur chaise	Mardi 9h15 à 10h15	St Quentin
Danse sur chaise + mémoire	Jeudi 9h30 à 10h30	St Quentin
Natation	Lundi 15h à 16h	Uzès
Alimentation et Marche	Mardi 9h30 à 10h30	Montaren

Happy Danse

Habitat inclusif

Nous travaillons depuis plus de 3 ans avec la municipalité de Montaren sur un projet d'Habitat Inclusif.

Qu'est ce qu'un habitat inclusif ? C'est un nouveau mode d'habiter, un intermédiaire entre le domicile et l'établissement. Un logement autonome qui s'accompagne d'un projet de vie partagé avec les habitants du quartier et ceux du village. C'est une nouvelle solution pour les personnes de + de 65 ans ou en situation de handicap souhaitant fortement participer à la vie de la cité.

Combien de logements ? Le projet d'habitat inclusif et intergénérationnel est programmé pour 26 logements locatifs sociaux dont 14 adaptés aux personnes à mobilité réduite (6 logements en plus seront accessibles à l'acquisition à la propriété).

Quel sera le rôle du centre social ?

Le CSIPMF sera animateur de la Vie Partagée avec un poste d'animateur et un temps partiel de coordinateur.

Et c'est pour quand ? Prochainement sans retard de construction.



DÉVELOPPEMENT LOCAL

CHANTIER D'INSERTION C'EST QUOI?

Un dispositif d'accompagnement pour des personnes rencontrant des difficultés d'accès à l'emploi, à la formation qualifiante ou la création d'entreprise.

- Un contrat de travail de 26h / semaine de 4 à 12 mois maximum à 26 salariés :
- 19 postes sont réservés aux personnes allocataires du RSA - 4 à des jeunes de moins de 26 ans suivis par la MLJ
- 3 à un public demandeur d'emploi de longue durée, en ASS ou en situation de handicap (RQTH, AAH).

Une montée en compétences sur 3 différents supports d'activités

Un accompagnement individuel et collectif à la levée des freins sociaux (mobilité, santé, logement...) et au projet professionnel.

Un parcours de formation certifiant d'agent valoriste des biens de consommation courante pour les salariés qui le souhaitent.

3 DOMAINES D'ACTIVITÉS

- Les espaces verts
- Écoconstruction et patrimoine
- Économie circulaire

LES PRESTATIONS POUR LES COLLECTIVITÉS

L'espace vert

- Bûcheronnage, débroussaillage, entretien des cours d'eau, ouverture des chemins pédestres ou encore protection incendie.
- Entretien, veille, nettoyage débroussaillage, signalétique du schéma local de randonnée de la CC Pays d'Uzès.
- Gestion des Déchets Verts : intervention broyage auprès des communes et des particuliers
- Obligation légale de débroussaillage, OLD

Écoconstruction et patrimoine

- Restauration ou construction à l'aide de diverses techniques d'appareillage de pierres (sèches ou bâties).
- Prestation en éconoconstruction. Le chantier sera partie prenante dans la construction du futur hangar sur la commune de Vallabrix notamment par l'utilisation de briques en terre crues.

Économie circulaire

- Atelier valorisation mobilier bois : un atelier de réparation, de transformation et de valorisation du mobilier bois issu de la collecte des encombrants.
- Fabrication de composteurs collectifs 800 litres.
- Collecte des encombrants : tournées de collecte des encombrants à domicile en partenariat avec le SICTOMU. Au moins 1 fois par mois dans chaque village du territoire
- Boutiques Éphémères de vêtements deux fois par an printemps/été et automne/hiver.
- Point de collecte : jeux, jouets et articles de jardinage bricolage Ecomaison.



Table rénoverée par le chantier

LES PRESTATIONS POUR LES PARTICULIERS

Obligation légale de débroussaillage

Obligation légale pour les particuliers qui résident en bord de forêt ou de garrigues. Débroussaillage 50m autour de votre habitation pour limiter les risques incendies.

Renseignements, devis à l'accueil du CSIPMF (208€ la demi journée)

Broyage à domicile

Envahi de déchets verts ? Impossible d'aller en déchèterie, nous vous proposons une solution si vos déchets sont frais :

Broyage sur place

Formation à l'utilisation du broyat
Possibilité d'enlèvement du broyat

Renseignements, devis à l'accueil du CSIPMF (52 € de l'heure)

Collecte des encombrants

Vous avez 3 objets maximum à jeter (électroménager, mobilier...) Trop volumineux pour rentrer dans votre voiture ou pas de moyen de transport, nous pouvons venir récupérer gratuitement ces encombrants devant chez vous.

Contactez votre mairie, c'est elle qui se charge de la prise de rendez-vous.

Vide maisons

Votre maison est en vente et vous souhaitez vider ce qui reste. Le chantier peut venir vous débarrasser ! L'objectif est de favoriser l'orientation vers les filières de recyclage et de valorisation.

Renseignements, devis à l'accueil du CSIPMF

NOUVEAUTÉ !

La conserverie mobile et solidaire portée par le PTCE les Remendaires

La Conserverie Solidaire est un projet de la filière Alimentation durable du PTCE les Remendaires. Elle propose un outil de transformation de fruits et légumes pour les agriculteur du territoire ou les acteurs sociaux (épicerie sociale, centre socioculturel...). Mobile, elle permet de se rapprocher des producteurs. La transformation se fait dans une cuisine qui nous est prêtée. Le camion contient tout le matériel nécessaire à la mise en conserve.

Pourquoi une conserverie ?

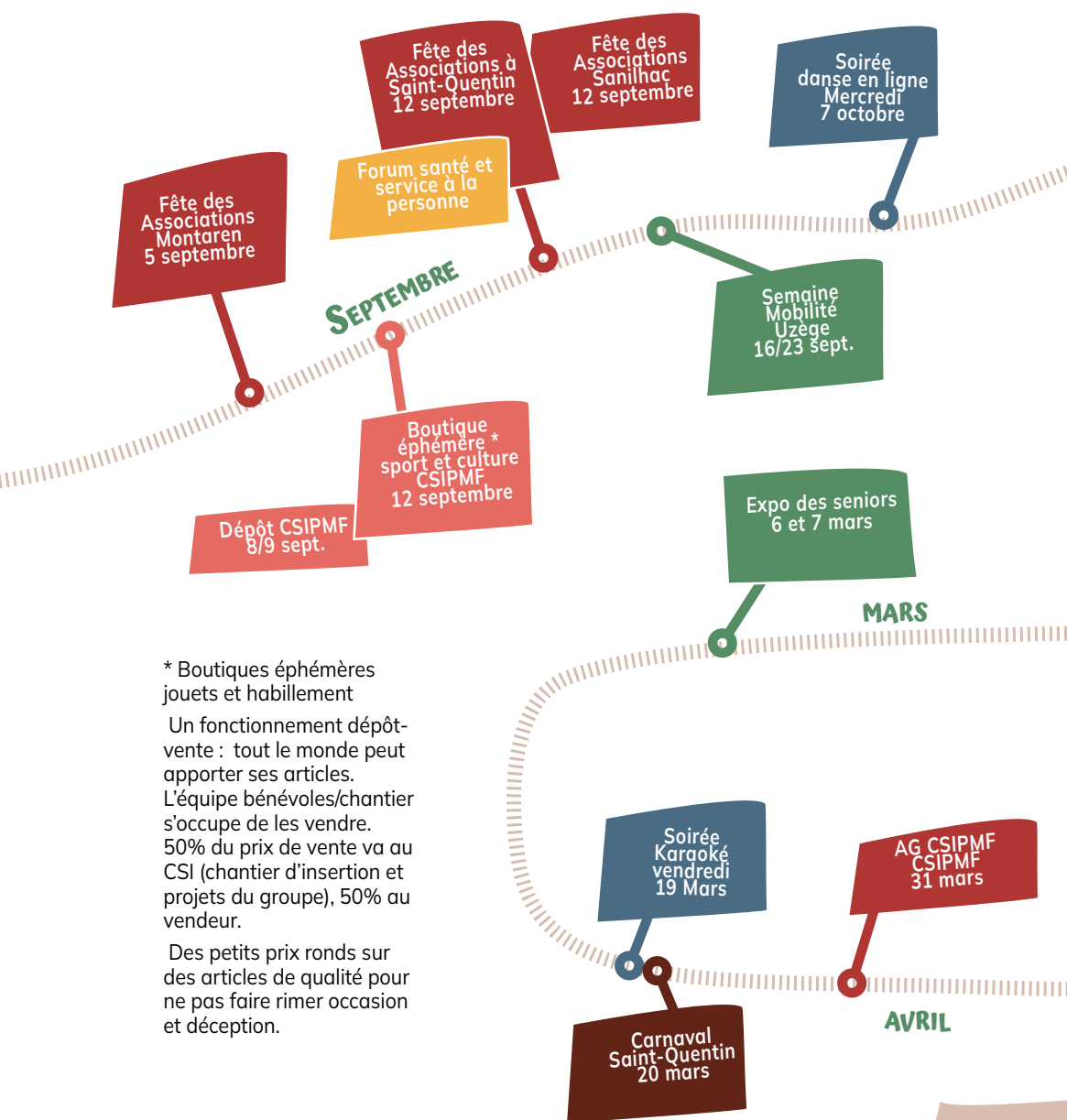
Chaque année :

- Des surplus agricoles non valorisés
- Des denrées gaspillées en fin de circuit

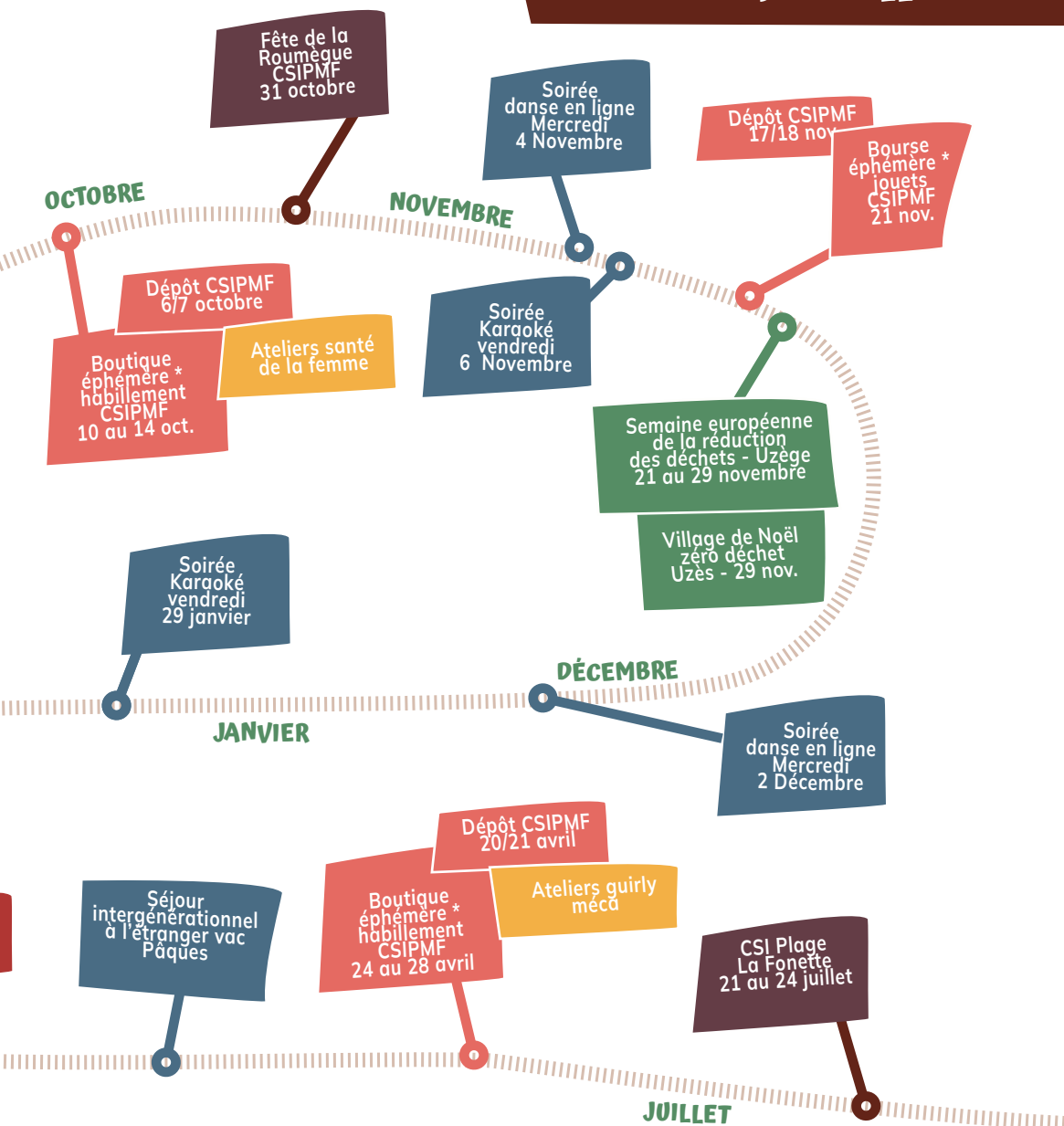


N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez plus d'informations ou participer aux commissions de travail.

LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES



LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES



ATELIERS PONCTUELS

Soirée Danse

Cours de danse en ligne : tout le monde en rang pour danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, disco, samba.

1h de cours et une collation

Tous les 1er mercredis du mois de 18h30 à 21h30

à partir du 7 octobre

Rire et convivialité assurés.

Inscription à l'accueil du CSIPMF

12€ la soirée + adhésion au CSI

Soirée Karaoké

Si vous aimez chanter, c'est la soirée qui est faite pour vous ! Venez nous rejoindre pour partager un moment convivial.

Vendredi 6 novembre à 19h avec au programme un karaoké et une collation...

Inscription à l'accueil du CSIPMF

12€ la soirée + adhésion au CSI

Tea time couture

Ouverts à tous et pour tous les niveaux, ces ateliers (une fois par mois) sont une bonne occasion de prendre du temps pour soi, de libérer son esprit créatif, de

confectionner ses propres créations et de s'apporter les uns, les autres.

Goûter et boissons sont prévu sur place.

Samedi de 14h à 18h

Dates en 2026 :

26/09 - 17/10- 07/11 - 05/12

Dates en 2027: 23/01 - 27/02

27/03 - 24/04 - 22/05 - 19/06

Apero'nopause

La péri-ménopause et la ménopause sont des étapes naturelles de la vie d'une femme, souvent accompagnées de changements physiques, émotionnels et hormonaux. Cette période peut susciter de nombreuses interrogations et parfois nécessiter un accompagnement adapté.

Nous vous proposons un cercle de parole, un moment privilégié d'écoute, d'échange et d'information, animé par les professionnels de santé de la MSP Octopus de Saint-Quentin-la-Poterie

Un Vendredi par mois, info via la news le prochain sera le vendredi 25 septembre à 19h, avec l'intervention d'une naturopathe.

Séjour intergénérationnel

Les familles participent à différentes commissions pour organiser leur séjour collectif en famille, en gestion libre, à l'étranger, durant 3 à 5 jours sur les vacances de printemps 2027.

**Si le projet vous intéresse,
rapprochez-vous du CSI.**



LES ORIENTATIONS DU PROJET SOCIAL 2026-2029

AFFIRMER LE SOCLE DE NOS INTERVENTIONS

TERRITOIRE / GOUVERNANCE

Adapter territoire, CA
et statuts des communes.
Réviser nos lieux et
modes d'intervention.

AFFIRMER LE SOCLE

Rappeler les missions
du centre social.
Faire connaître notre
projet aux habitants
et élus.

COMMUNICATION

Moderniser nos outils et
supports d'info.
Renforcer information
et accès aux droits.

COORDINATION

Animer le réseau
des acteurs sociaux.
Mutualiser et dévelop.

FORMATION

Développer la formation
pour tous les publics.
Valoriser compétences,
jeunes et seniors.

PROJET FAMILLE

Clarifier et stabiliser
le projet Famille.
Soutenir expression,
sorties et vacances familles.

ENRICHIR NOS PROJETS PAR UNE DÉMARCHE TRANSVERSALE POUR TOUT PUBLIC

HANDICAP

Intégrer le handicap
dans tous les projets.
Améliorer accessibilité,
info et accompagnements.

LOGEMENT

Faciliter l'accès à
un logement digne.
Soutenir cohabitat
et habitat participatif.

SOLIDARITÉ

Développer entraide et
liens de voisinage.
Encourager covoiturage et
échanges de services.

SANTÉ

Agir pour le bien-être physique,
mental, social.
Informier, prévenir et relier
habitants/soins.

MOBILITÉ

Promouvoir une mobilité
durable et inclusive.
Mutualiser transports et
soutenir PMR.

Texte en bleu : De quoi s'agit-il ?
Texte en vert : Objectifs opérationnels

MOBILITÉ



Transport solidaire

Vous ne conduisez plus et vous n'avez pas droit au bon transport ! Appelez nous, un chauffeur bénévole vous accompagnera uniquement à vos RDV médicaux ou administratifs

Prenez RDV au CSI au 04.66.22.42.07

**EN PARTENARIAT AVEC LA CCPU,
ET LE SOUTIEN DU PROGRAMME TÎMS,
DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES SOLUTIONS
DE MOBILITÉ, COORDINATION DES MOYENS,
COMMUNICATION COMMUNE...**
[HTTPS://MOBILITE.CCPAYSDUZES.FR/](https://mobilite.ccpaysduzes.fr/)

Projet « Tous mobiles »

Participez gratuitement à nos ateliers pour découvrir les solutions de mobilité en Uzège et tester des modes de déplacement plus durables.

Deux sessions sont proposées :

- **Amande & Co** (Uzès) : à partir du 17 septembre.
- **Les Mûriers** : à partir du 3 novembre.

Réunion d'information : Jeudi 4 sept.
à Amande & Co, à Uzès.

Auto Partage

Le service d'auto-partage permet de louer un véhicule en toute simplicité.

- **Une Renault Zoé** électrique, stationnée sur le parking de la CCPU
- **Une Renault Kangoo**, disponible à St Quentin sur le parking en face de La Poste

Tarifs à partir de 1,50 €/heure

Trois formules sont proposées :

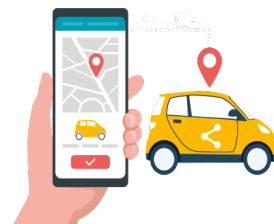
Résidents du territoire, Touristes, Bénéficiaires de minima sociaux (sur RDV avec notre conseillère mobilité)

Un accompagnement à l'utilisation de ce service est possible par le CSI au 04.66.22.42.07. Réserver en ligne : <https://clem.mobi/?station=21099>

Location Roue, Tricycle, Vélo à assistance électrique

Tous les habitants du territoire âgés de 16 ans et plus peuvent dès à présent réserver un vélo à assistance électrique via le site dédié <https://mobilite.ccpaysduzes.fr/velo/> en remplissant le formulaire en ligne. Aucune obligation d'engagement n'est requise.

Cette offre de location, idéale pour les déplacements quotidiens, est disponible pour une durée de 1 à 3 mois. Les tarifs varient de 10 € à 65 €, en fonction de la saison et de la mobilité choisie.



Girly Méca

Des ateliers autour de la mécanique automobile seront proposés tout au long de l'année.

L'objectif : apprendre les bases de la mécanique pour gagner en autonomie avec son véhicule.

Au programme : changer une roue, vérifier et faire les niveaux, poser des chaînes à neige et bien d'autres gestes utiles du quotidien !

👉 Suivez notre Newsletter pour connaître les dates et ne rien manquer !

Navette intervillage

Vous souhaitez participer à l'une de nos activités, mais vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer en voiture ?

N'hésitez pas à nous contacter au 04.66.22.42.07, une navette gratuite peut être mise à votre disposition pour vous accompagner vers nos différentes activités.



Tester la mobilité douce

Tout au long de l'année, nous vous proposons des temps de découverte et d'essai de solutions de mobilité douce : Tricycle à assistance électrique, Vélo à assistance électrique (VAE), Roue électrique, Véhicule électrique en autopartage

Retrouvez-nous lors de nos prochains rendez-vous :

- **5 septembre** : Fêtes des Associations de Montaren-et-Saint-Médiers et d'Uzès
- **12 septembre** : Fêtes des Associations de Saint-Quentin-la-Poterie et Sanhilac-Sagriès
- **Du 16 au 23 septembre** : Semaine européenne de la mobilité

Savoir Rouler à Vélo

Une équipe composée de bénévoles et de salariés a été formée afin de mettre en œuvre le programme Savoir Rouler à Vélo dans les écoles.

Cette formation, organisée en trois blocs d'apprentissage, permet aux élèves des écoles primaires d'acquérir les compétences nécessaires pour se déplacer à vélo de manière autonome, responsable et en toute sécurité.

Vous êtes une collectivité ou un établissement scolaire situé sur le territoire de la CCPU ? Contactez-nous pour mettre en place cette formation auprès de vos élèves.

ET TOUJOURS PLUS DE PROJETS EN 2026/2027

Covoiturage, autopartage entre particuliers, initiation au vélo dans les écoles....

LES ACTIVITÉS DANS LES VILLAGES

CLAS et soutien scolaire

Échecs

Tricot thé

Couture

Tarot

Anglais

Gym

Rumba

Rando

Marche nordique

Sport enfant

Tennis intergénérationnel

Percu corporelle

Cuisine partagée

Pilates

Yoga et yoga sur chaise

Aigaliers

**Serviers-
et-Labaume**

LaBruguière

Belvezet

**St-Quentin
la-Poterie**

Gym fitness

Atelier cinéma

Sophrologie

Qi gong

ESPACE PIERRE MENDES FRANCE

SALLE DES CAPITELLES

STADE ET AUTRES SALLES

**Espace Accueil,
inscriptions, démarches
administratives et
mobilité**

Santé numérique

Baby gym

Danse

Football

Gym cardio stretching

Marche

Tir à l'arc

Kung Fu

Ping-Pong

Laser Run

Behourt léger / profight

Rugby

Tea time couture

Anglais

Chant Technique Vocale

Ikebana

Carte et petits lotos

Peinture sur soie
couture et broderie

Peinture

Pyramide

Atelier Mémoire

Théâtre

Atelier Poterie

Gym fitness

Pilates

Yoga sur chaise

Yoga stretch

Sortie journée

Swing et Claquettes

Soirée karaoké

Soirée danse

en ligne



Montaren- St-Médiars

Espace Accueil, inscriptions,
démarches administratives
et mobilité

Hatha Yoga
Pilates
Gym Fitness
Recyclerie
Danse en ligne

St-Laurent la-Vernède

Espace Accueil, inscriptions, démarches
administratives et mobilité

Santé numérique
Gym cardio stretching
Hatha - Yoga
Danse en ligne

Fontarèches

La Bastide d'Engras

Pognadoresse

Gym Fitness

St-Victor-des-Oules

St-Hippolyte- de-Montaigu

Yoga fit
Yoga sur chaise
Bricolage au féminin
Marche méditative
Yoga stretch

Vallabrix

La Capelle- Masmolène

Les ateliers mémoire
Animations cuisine
Sorties culturelles et
patrimoine
Randonnée
Marche
VTT et VTC
Country
Chant
Mosaïque
Pilates
Hatha yoga
Italien
Anglais
Pétanque
Qi-gong

St-Maximin

Sanilhac- Sagriès

Gym Fitness

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Arc

Arc Club de l'Uzège
Pour pratiquer le tir à l'arc
en toute liberté
et dans tous les domaines
Jeunes : mercredi 14h30 16h30
Adultes : dimanche 10h à 12h
Tarif dégressif pour les familles.
arcclubdeluzege@arc-de-l-uzège.com

Baby gym

Le Flip Saint-Quentinois
Pour 3 à 6 ans, parcours, motricité,
apprentissage + spectacle
de fin d'année
Mercredi de 10h30 à 11h15
Tarif annuel : 135 €

Marche

Club Les Capitelles
Marche accessible à tous,
les lundis et jeudis de 9h à 11h.
Renseignements et inscriptions les de
Contact : 06 14 19 94 19
06.80.26.34.55

Marche

Amicale de St Victor
Marche autour de St Victor
Lundi à 9h30. RDV place du château
Contact : 06.22.10.01.09

Randonnée

Amicale de St Victor
Randonnée à la journée
Vendredi 1 fois par mois
Activité gratuite (prévoir
le pique-nique)
RDV place du château
Contact : 06.22.10.01.09

VTT VTC Loisirs

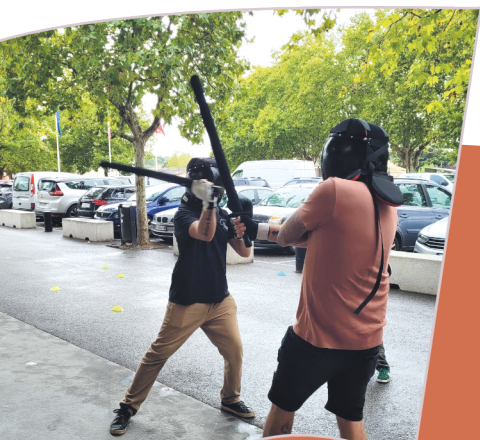
Amicale de St Victor
VTT ou VTC loisirs en Uzège
Samedi matin 1er et 3ième du mois
RDV 9h30 place du château
Contact : 06.22.10.01.09

Swing et Claquette

Calame Alen
Le swing solo adulte vous invite à
explorer votre style à travers des
chorégraphies entraînantes sur de la
musique jazz.
lundi de 18h 19h au gymnase
Claquettes Enfants
découvre et apprend à créer du
rythme avec tes pieds.
À partir de 7/8 ans.
mercredi 14h à 15h salle polyvalente
Tarif annuel : 169 €
Contact 06.88.95.19.53

Country

Amicale de St Victor
Danse country
Samedi de 10h à 11h
Tarif annuel : 150 €
Contact : 06.40.71.27.37



FORUM DES ASSOCIATIONS MONTAREN ET ST MÉDIERS

Samedi 5 septembre
de 10h à 13h à la Mairie

Danse

Le Flip Saint-Quentinois

Dès 4 ans - Adultes. Chorégraphies
surdes musiques de nos jours
+ spectacle de fin d'année.

Tarifs annuels :

140 € un cours/ semaine
220 € deux cours/ semaine

Lundi	Mater 17h à 18h
Mardi	CP 17h à 18h CM2 18h à 19h Zumba Adulte 20h à 21h
Mercredi	CM1 11h15 à 12h15 CE1/CE2 13h30 à 14h30 5° 14h30 à 15h30 6° 15h30 à 16h30 Zumba 6° et + 18h à 19h
Vendredi	CE2/CM1 17h à 18h 4°/3° 18h à 19h Lycée 19h à 20h Adultes 20h à 21h

Football

Football Club St Quentinois

Sport collectif qui aiguise l'esprit
d'équipe, la motricité, l'endurance et la
compétitivité conviviale.

U6 né en 2021 et 2022 dès leur 5 ans

U7/U8/U9 né en 2020/2018

Tarif 160 €

U10/U11 né en 2017/2016

U12/U13 né en 2015/2014

Tarif 170 €

Séniors (2007 et avant) Tarif 180 €

(comprend la tenue officielle)

Stade des Maraîchers à St-Quentin

Tel : 06.31.24.62.48

Gym cardio

stretching

CSIPMF - Pascale Cassanas

Renforcement musculaire avec ou
sans matériel (élastiques, baguettes,
haltères, etc) abdos-fessiers
stretching. Bouger, transpirer,
s'écarter sur des enchaînements.

Tarifs au QF:

106 € à 136 € pour 1 cours/sem

147 € à 177 € pour 2 cours/sem

(Habitant communes non
adhérentes 141 € pour 1 cours/sem

184 € pour 2 cours/sem)

Lundi	St-Quentin 16h à 17h
Mardi	St-Quentin (Cardio) 19h à 20h
Mercredi	St-Quentin 19h à 20h
Jeudi	St-Laurent-la- Vernède 19h15 à 20h15
Vendredi	Saint-Quentin 16h à 17h

code couleur pour les lieux
en page 24 et 25

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Kung Fu Shaolin ●

Shaolin Wude - Maxime Blavier

pédibus

Enfants de 6 à 11 ans :

jeudi de 17h15 à 18h30

Ado de 12 à 17 ans :

Jeudi de 18h30 à 19h45

Tarif annuel : 180€

La boule à zéro ○

St Victor des Oules

Retrouvez nous tous les vendredis de
l'été pour jouer aux boules et partager
un bon petit repas.

contactez nous sur

labouleazero30@gmail.com ou sur

facebook : Laboule Azero

Ping- Pong ●

Les pongistes du Clocher

Initiation et pratique
du tennis de table

Enfant 7/11 ans :

Lundi de 17h à 18h

Ado: Lundi de 18h à 19h

Tarif : 135 €

Adulte : Lundi de 19h à 21h30

Mardi de 18h à 21h

Mercredi de 9h30 à 11h

Jeudi de 20h30 à 22h30

Tarif annuel : 70€

Contact : 07 67 51 54 98

Danse en ligne ○○

Dansons ensemble

Charlène Viala

Montaren/Saint Laurent la Vernède

Adhésion 10 € et Tarif annuel :

1 cours par semaine : 150 €

2 cours par semaine : 250 €

Contact : 06.40.71.27.37

BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE – « ARTICLES DE SPORT » SAMEDI 12 SEPTEMBRE DE 14H À 17H

Dans une démarche d'économie circulaire, venez vendre ou acheter du matériel sportif d'occasion : crampons, raquettes, tenue de judo... pour équiper vos enfants ou vous-même pour la rentrée ! Tout équipement sportif est le bienvenu en veillant à son bon état et sa propreté.

Les articles seront vendus au prix de l'occasion (- de 50% du neuf), les déposants récupéreront 50 % du montant des ventes et 50% iront au CSI (chantier d'insertion et projet)

Dépôt des articles : au CSI, le mardi 9 et le mercredi 10 septembre. Vente : lors du Forum des Associations, le samedi 12 septembre de 14h à 17h Halles de St Quentin.

Rugby ●

Rugby Club St Quentinnois

Sport collectif développant esprit d'équipe, respect, agilité et stratégie.

M6 2021/2022 : 95€

mercredi 15h30 à 16h30

M8 2019/2020 : 140€

mercredi 15h30 à 16h30

M10 2017/2018 : 140€

mercredi 14h30 à 16h30

M12 2014/2015 : 140€

mercredi / vendredi 18h à 19h30

M14 2013/2014 + F15

2012/2013/2014 : 140€

mercredi et vendredi 18h à 19h30

CADETS 2011/2012 : 180€

mercredi / vendredi 18h30 à 20h

JUNIORS 2008/2009/2010 : 180€

mercredi / vendredi 18h30 à 20h

CADETTES 2009/2010/2011 : 140 €

mardi / vendredi 19h à 20h30

SENIORS à partir 2007 : 210 €

mercredi / vendredi 20h à 21h30

06 20 85 12 04 (Christophe, cadets)

06 17 71 69 79 (William, junior
séniors)

07 20 27 31 41 (Sophie, cadettes)

07 71 10 88 51 (Sandrou)

Pass sport de 14 à 17 ans

Possibilité passerelle entre le centre
de loisirs et le rugby
Stade des Maraîchers

Béhourd léger / Proflight ●

Sport modernes et histoque Gardois

Combat d'inspiration médiévale à partir
de 16 ans avec essai

Le mercredi de 20h à 22h ou

le Samedi de 18h à 20h

Tarif: 165 € 1 cours tous les 15 jours

300 € pour 1 cours par semaine

Contact : 06.89.47.61.00

Laser run ●

Sports modernes et histoques Gardois

À partir de 5 ans avec essai

Mercredi de 16h30 à 18h

Tarif annuel : 165 €

Contact : 07.89.63.82.50

Aphyllanthe Sport ●

Ass. Aigalier

Gym 130 € l'année

Marche Nordique 150 € l'année

Rumba Gitane Enfant 40 € l'année

Sport Enfant 40 € l'année

Rando 10 €

Tennis intergénérationnel 20 € / 25 €

Inscription et renseignements

au 06.26.80.84.41

code couleur pour les
lieux en page 24 et 25



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Anglais ●

CSIPMF

Apprendre l'anglais autrement
Adultes discussion
Mardi de 15h30 à 17h
Tarif annuel: Adhésion au CSI

Anglais ○

Amicale de St Victor

Conversation en anglais pour adultes
Lundi 2e et 4e du mois à 15h30
Contact : 06.89.28.31.82

Italien ○

Amicale de Saint-Victor

Lundi 1er et 3e du mois
Adultes débutants à 14h30
Conversation adultes à 15h45
Contact: 06.89.28.31.82

Chant-Technique Vocale ●

Caméléon Musique

Venez chanter pour le plaisir des
chansons françaises en apprenant des
techniques vocales
Mardi 19h à 20h30
Tarif annuel : 220€

Chant ○

Amicale de Saint-Victor

Chorale mixte pour adultes
Lundi à 17h30 Salle polyvalente
Contact: 06.89.28.31.82

Ikebana ●

CSIPMF - Christiane

L'ikebana nous apporte les règles
d'harmonie parfaite entre l'homme et
la nature, il signifie : « Fleur vivante ».
Deux jeudis par mois de 14h à 17h30
Tarif : adhésion au CSI

Cartes/Petits lotos ●

Le club des Capitelles

Les cartes : Lundi de 14h à 17h
Les petits lotos : Mercredi après midi
Renseignements et inscriptions les
lundis de 14h à 17h et les mercredis
de 9h à 11h
Contact : 06 14 19 94 19
06.80.26.34.55

Mosaïque ○

Amicale de Saint-Victor

Mercredi à 14h salle polyvalente
Tarif annuel : coût des matériaux
nécessaires à l'activité
Contact : 07.71.78.12.70

Atelier Cinéma ●

*Ass. Nature et énergie,
Serviers et Labaume*

Pour les ados, apprendre à écrire,
tourner, réaliser...
1er samedi du mois de 9h30 à 12h
Tarif : 40 € par atelier
Contact au 06.11.33.28.55

Bricolage au féminin ●

Saint HippoClub

S'initier au bricolage et
gagner en autonomie dans les
activités de la vie quotidienne.
4ème lundi du mois de 10h à 12h
Contact : 06.19.71.73.79 ou
06.37.26.24.20



Peinture



Elena Gillet

Cours de peinture et dessin pour tous niveaux (aquarelle, acrylique, pastels, multitechniques)

Adultes : Jeudi de 10h30 à 12h30

Tarif : 230 €/an

pédibus

Enfants : Jeudi de 17h à 18h15

Tarif : 165 €/an

Contact: 06.74.50.25.97

Peinture sur soie couture et broderie

CSIPMF - Linda

Rencontre conviviale avec différentes techniques

Un Jeudi par mois de 14h à 16h30

Tarif annuel : Adhésion au CSI

Ateliers de Poterie



Office Culturel

Découvrez les techniques de la céramique tout en laissant libre cours à votre créativité.

D'Octobre à Juin

Cours adultes :

Mardi de 10h à 12h30

Ou mercredi de 10h à 12h30

Tarifs annuels : 460€ + adhésion 10€

individuel ou 15€/famille

Enfants (à partir de 6 ans) : Mercredi

de 14h à 16h

Tarifs annuels : 390€ + adhésion 10€

individuel ou 15€/famille

Pyramide



CSIPMF - Chantal

Le jeu de mots comme à la télévision.

Vendredi 14h à 16h30

Tarif : Adhésion au CSI

Sorties à la journée

Le club des Capitelles

Programme affiché sur la porte des Capitelles

Théâtre



Art Nature - Carole Jolinon

Improvisations et jeux de scène.

Élémentaires Jeudi 17h à 18h30

Tarif annuel : 280 €

pédibus

Ados Jeudi 18h30 à 20h30

Tarif annuel : 364 €

Aphyllanthe Activités culturelles et Artistiques



Ass. Aigalier

Couture 125 € l'année

Percussions corporelles 120 € l'année

Conversation anglaise 20 €

Tarot 5 € Tricot-thé 5 €

Échecs, Cercle de lecture

CLAS, soutien scolaire,

cuisine partagée

Inscription et renseignements

au 06.26.80.84.41

**code couleur pour les lieux
en page 24 et 25**



ACTIVITÉS BIEN ÊTRE

Gym fitness



CSIPMF - Pascale Cassanas
Entretien musculaire général,
étirements et relaxation

Tarifs au QF:

106 € à 136 € pour 1 cours/sem

147 € à 177 € pour 2 cours/sem

(Habitant communes non

adhérentes 141 € pour 1 cours/sem

184 € pour 2 cours/sem)

Lundi	St-Quentin 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 Sanilhac-Sagries 14 h 30 à 15 h 30 Sanilhac-Sagriès 18h 30 à 19h30
Mardi	Montaren 9h à 10h 10h à 11h
Mercredi	St-Quentin 9h30 à 10h30
Jeudi	Pougnadoresse 9h15 à 10h15 La Bruguière 10h30 à 11h30
Vendredi	Montaren 8h30 à 9h30 9h30 à 10h30 Sanilhac-Sagriès 11 à 12h

Atelier Mémoire

Bénévoles CSIPMF
Amusez vous près de chez vous et
cultivez votre mémoire...

Tous les 15 jours

St-Quentin: Mardi de 9h30 à 11h

À partir du 15 sept

St-Victor: Jeudi de 14h à 15h30

À partir du 17 sept

Tarif annuel : Adhésion au CSI

Sophrologie

Nature et énergies

Serviers et labauve

Méthode de relaxation qui associe la
respiration, des mouvements doux et
de la visualisation.

1er ou 2e Lundi du mois

de 18h30 à 19h45

Tarif séance : 10 €

Contact au 06.81.15.25.04

Aphyllanthe Bien-être

Ass. Aigalier

Pilates 140 € l'année

Yoga 280 € l'année

Yoga sur chaise 155 € l'année

Inscription et renseignements

au 06.26.80.84.41

Pilates

Ass. Bleu Nuit - Sylvie Petitcolas

Développer harmonieusement

le corps, rectifier sa posture.

Respiration, concentration, centrage

St-Quentin : Jeudi de 9h30 à 10h45

et de 11h à 12h15

Tarif annuel : 190 €

Pilates

Amicale de St-Victor

Mardi à 10h30

à la salle polyvalente

Contact: 06.89.28.31.82

**FÊTE DES ASSOCIATIONS, SERVICES
À LA PERSONNE ET BIEN-ÊTRE
ST QUENTIN LA POTERIE**

**Samedi 12 septembre
de 14h à 17h sous les Halles**

Hatha-Yoga

La Voie du Souffle - Patricia Born

Postures traditionnelles en
résonnance avec la respiration.
Souplesse - tonicité - concentration-
apaisement du mental

St-Laurent : Lundi 18h à 19h30

Montaren : Mardi 18h à 19h30

Tarif annuel : 18€ adhésion

180 € pour 1cours/semaine

240 € pour 2cours/semaine

2 cours d'essai consécutifs gratuits

1er contact par tel au 06 14 39 12 40

Hatha-Yoga

Amicale de St-Victor

Mercredi à 18h à la salle polyvalente
amicalelaïque.

stvictordesoules@gmail.com

Qi Gong

Amicale de St-Victor

Jeudi à 10h à la salle polyvalente

Contact: 07.68.60.82.68

Qi Gong

Nature et énergie

Serviers et Labaume

jeudi de 18h15 à 19h15

Tarif : 55 € / trimestre ou 20 € / mois

Contact au 06.81.15.25.04

Marche méditative

Saint HippoClub

Parcours facile pour

retrouver la mobilité,

1er vendredi du mois à 14h30

Départ de St Quentin

3ième vendredi du mois à 14h30

départ de St Hippolyte

Tarif : Adhésion au Saint Hippoclub

(10€) + carnet de 5 marches 10€

Contact : 06.19.71.73.79 ou

06.37.26.24.20

Yoga sur chaise

Saint HippoClub

Exercices assis adaptés aux seniors
en perte de mobilité : étirements doux
mobilisation des articulations

St-Quentin : Mardi de 10h30 à 11h30

et jeudi 9h15 à 10h15

Tarif: 169€/ 1 cour 295 €/ 2 cours

St-Hippolyte Lundi de 18h30 à 19h30

Jeudi de 10h45 à 11h45

Adhésion au Saint Hippoclub : 10 €

Tarif : 185€ / 1 cour - 325€ / 2 cours

Inscription au 06.19.71.73.79

Yoga FIT

Saint HippoClub

Enchaînement de postures sur des
musiques douces pour étirer les
muscles en profondeur et relaxer
l'esprit.

St-Hippolyte Mardi de 18h30 à 19h30

Adhésion au Saint Hippoclub : 10 €

Tarif : 215 € L'année

Inscription au 06.19.71.73.79

Gym douce et Yoga sur chaise

Nature et énergie

Serviers et Labaume

Alternance entre yoga et gym douce

Mercredi de 10h30 à 11h30

Tarif : 55 € par trimestre

Contact au 06.11.33.28.55

Yoga stretch

Saint HippoClub

St-Quentin : vendredi de 9h30 à 11h

Enchaînement de postures sur

des musiques douces pour étirer l

es muscles en profondeur et

relaxer l'esprit.

Tarif: 190€ L'année

St-Hippolyte: jeudi de 11h45 à 13h15

Adhésion au Saint Hippoclub : 10 €

Tarif: 225 € L'année

Inscription au 06.19.71.73.79

**code couleur pour les
lieux en page 24 et 25**

VIE ASSOCIATIVE ET SOCIOCULTURELLE

LES ASSOCIATIONS SONT AU CŒUR DE LA VIE DU CSIPMF. CULTURELLES, SPORTIVES, CITOYENNES, ELLES ANIMENT LA VIE SOCIALE DU TERRITOIRE.

Le CSIPMF anime un réseau d'associations locales et leur propose :

- Un accompagnement administratif : aide à la définition de projet, à l'écriture des statuts.
- Un soutien logistique : photocopie, prêt de matériel pour les manifestations, minibus.
- La formation des acteurs associatifs.
- La promotion de leurs activités (plaquettes, fête des associations...).
- L'organisation d'événements collectifs.

Le CSI a obtenu le label Guid'asso, qui permet d'accompagner toutes les associations dans leur fonctionnement et leur développement. Pour toute question concernant votre association ou un projet de création, vous pouvez prendre rendez-vous à l'accueil.

35 associations adhérentes à la rentrée 2026



Guid'Asso
Réseau national d'appui

Abrix Bar, bar associatif de Vallabrix

Alcooliques Anonymes

Amicale de St Victor, association d'animation socioculturelle à St Victor,

APE, Parents d'Elèves de SQLP,

Aphylanthé, Animation socioculturelle Aigaliers

Arc Club de l'Uzège, tir à l'arc

ARRU, Recyclerie-Ressourcerie

Art Nature, Cours de théâtre

Attac Uzège, Association pour la Taxation des Transactions financières et pour l'Action Citoyenne,

Batir Vivant

Bélizar, soutien à la démarche artistique

Bleu nuit, activité Pilates

Boule au carreau, club de boules de St Quentin

Boule à zéro, club de boules St Victor des Oules,

Caméléon musique, chant

CEPEC, Centre d'Etudes de Protection et d'élevage des Chéloniens (tortues)

CITRE, association d'EEDD

Le Club des Capitelles, organisation d'activités et de sorties pour les aînés

Comité Citoyen pour l'accueil des réfugiés en Uzège,

Dansons ensemble, danse en ligne, country et danse assise

Le Flip, danse funk/Modern Jazz pour enfants/ados, et les + petits avec la Baby gym,

Football Club St Quentinois, Football

La voie du souffle, yoga

Natures et énergies, sophrologie atelier cinéma, qi gong

Calame alen, swing et claquettes

Office Culturel Saint Quentin Soutien et développement des métiers d'art, événements culturels

Le Praticable, création et diffusion de spectacles vivants

Pluriels, accompagnement MNA

Résidence Les jardins, Présence 30

Rugby Club de Saint Quentin, association rugby

SMGH, Laser run et behourd léger / profight

Les pongistes du clocher, ping pong

Le st hippoclub, association de st Hippolyte

Sauvons nos villages, animation territoriale St Victor des Oules/St Hippolyte de Montaigu

Shaolin Wude, Kung Fu

S'INSCRIRE MODE D'EMPLOI

Vous avez la possibilité de tester toutes les activités pendant le mois de septembre. Ensuite, l'activité est à régler auprès de l'association qui l'organise. Si l'activité a lieu dans une salle mise à disposition par le CSIPMF, vous devez adhérer au CSIPMF en passant par l'accueil aux jours d'ouverture des inscriptions. Une semaine d'inscriptions exceptionnelles sera organisée tous les jours de 9h à 12h et 14h à 20h du lundi 5 au vendredi 9 octobre.

QF d'après le Revenu Fiscal	Habitant des communes adhérentes au CSIPMF		Hors communes adhérentes	
	Individuel	Famille	Individuel	Famille
0 à 440	10 €	19 €	23 €	70 €
441 à 902	13 €	23 €	25 €	76 €
903 à 1650	16 €	29 €	29 €	86 €
+ de 1650	20 €	34 €	32 €	96 €

Tarifs valables pour l'année scolaire 2026-2027

Votre quotient familial est calculé à partir de vos revenus de l'année précédente divisés par le nombre de parts déclarées aux impôts et par 12. Pour le calculer, merci de présenter votre avis d'imposition.

Horaires d'ouverture des inscriptions
Tous les matins du mardi au samedi de 9h à 12h
Mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h

Avec le soutien des communes adhérentes :
Belvezet, Flaux, Fontarèches, La Bastide d'Engras, La Bruguière, La-Capelle-Masmolène, Montaren, Pognadoresse, St-Hippolyte-de-Montaigu, St-Laurent-la-Vernède, St-Maximin, St-Quentin-la-Poterie, St-Victor-des-Oules, Sanilhac-et-Sagriès, Serviers-et-Labaume, Vallabrix.

Et des partenaires



Centre Socioculturel Intercommunal Pierre Mendès France

Avenue Léon Pintard - 30700 Saint-Quentin la Poterie
Tél. 04 66 22 42 07 - Fax 04 66 03 16 34
www.csipmf.fr - contact@csipmf.fr



ACCENTUER LA DÉMARCHE TRANSVERSALE

LOGEMENT

SOLIDARITÉ

SANTÉ

RÉNOVER NOS FONDAMENTAUX

MISSIONS SOCLE

**TERRITOIRE ET
INTERVENTIONS**

GOUVERNANCE

COORDINATION

FORMATIONS

COMMUNICATION

HANDICAP

MOBILITÉ