

# ACTIVITÉS

## MUNICIPALES et ASSOCIATIVES



**SAISON 2022/2023**

L'équipe municipale vous souhaite une belle saison, sportive, culturelle et artistique.

La participation aux activités et bien sûr l'engagement au sein des associations est essentielle pour la vie de notre village. Faciliter leur développement est une priorité pour l'équipe municipale.

Merci aux associations pour leur contribution au bien être et à l'épanouissement des habitant-es petit-es et grand-es !

*NB : Les informations présentes sur ce catalogue sont appelées à être modifiées. Le secrétariat, Manon et les élus se tiennent à votre disposition pour vos demandes de précisions ou vos idées pour de nouvelles activités.*

**Manon DELEDALLE au Centre Municipal de Loisirs ( 06.40.72.51.88)  
Secrétariat Mairie de Forest-Sur-Marque 03-20-41-01-22  
forestsurmarque@wanadoo.fr**

Jean-Christophe Guérin : adjoint à la vie associative et culturelle  
Bernard Pronier : conseiller délégué au sport  
Laetitia Castro : conseillère référente « danse »  
Sabine Leleu : conseillère référente « musique »  
Joëlle Percq : conseillère référente « médiathèque »

# SOMMAIRE

## ARTS & CULTURE

- MUSIQUE
- DANSE
- CHANT\*
- COMÉDIE MUSICALE\*
- MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

## SPORTS

- FITNESS
- GYM DOUCE
- JUDO\*
- KARATÉ\*
- QIGONG\*
- BADMINTON \*
- FOOTBALL\*
- FUTSAL\*
- RUNNING\*
- VTT\*

## AUTRES LOISIRS

- CLUB DÉTENTE
- MÉDITATION\*
- NORD MADAME\*
- JARDINAGE\*
- CLUB AIDE INFORMATIQUE\*

# ARTS & CULTURE

## Musique

### Présentation des cours municipaux

Depuis septembre 2021, La commune développe un partenariat avec l'école de musique de Hem.

Les enfants des écoles bénéficient de l'intervention d'un professeur diplômé ½ journée par semaine pour chaque école, ainsi que la mise en place d'une classe d'éveil musical. Les tarifs sont également harmonisés.

Les Forestois(es) ont accès aux cours d'instruments de l'école de Hem, sous réserve des places disponibles.

### Infos Pratiques ( Renseignements Mairie )

- *Éveil musical (CP) / lundi (17-18h)*
- *Saxo lundi 16h30-20h30 - Ecole de Musique de HEM*
- *Guitare / mer (14h30-17h) et jeu (17h30-19h30)*

Inscriptions auprès de Manon DELEDALLE au Centre Municipal de Loisirs (Contact : 06.40.72.51.88)

## Danse

A partir de la rentrée 2022, les personnes intéressées par les cours de danse sont invitées à prendre contact avec l'association AINSI DANSE de HEM.

### Sont dispensés :

- **Eveil / Initiation (3 à 8 ans)**
- **Danse classique (8 à 14 ans et plus)**
- **Danse Contemporaine ( 8 à 14 ans et plus / adultes)**
- **Danse Modern'Jazz (8 à 16 ans et plus / adultes)**

Coordonnées : La Cantoria – 1 Place de la République 59510 HEM - 07.50.57.06.04 / Email : [ainsidanse@yahoo.fr](mailto:ainsidanse@yahoo.fr)

# 3

## Tarifs appliqués en fonction du quotient familial

<i>Participation des familles</i>		
<i>Tranches en fonction du QF mensuel</i>	<i>Inscription annuelle Cours Instruments</i>	<i>Inscription annuelle Eveil Musical</i>
<i>Enfant issu du parcours musical DEMOS</i>	25€	
<i>QF inf ou égal à 369€</i>	57€	25€
<i>QF entre 370€ et 499€</i>	68€	30€
<i>QF entre 500 et 849€</i>	79€	35€
<i>QF entre 850€ et 1499€</i>	97€	45€
<i>QF égal ou sup à 1500€, ou non connaissances des ressources</i>	125€	60€
<i>Extérieurs</i>	235€	120€

Une fiche de préinscription est à déposer en mairie ou à envoyer à [centredeloisirs@forestsurmarque.fr](mailto:centredeloisirs@forestsurmarque.fr)

### CHANT\* Association Fasila Forest

Rejoignez-nous pour chanter ensemble le mardi soir au Centre de Loisirs. Amélie notre chef saura vous guider, pour chanter avec votre cœur et vos cordes vocales!

**Infos Pratiques -** (06.32.49.71.40) [fasilaforest@gmail.com](mailto:fasilaforest@gmail.com)

- *mardis (19h-21h) - centre de loisirs*

## COMÉDIE MUSICALE Association mimesis

L'association Mimésis rassemble des personnes majeures de divers horizons autour de la création d'une comédie musicale.

**Infos Pratiques** (07-70-07-40-87) @AssoMimesis

- *jeudi (19h-21h30) - centre de loisirs*

## MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

105 rue Principale / Tel (03-20-05-31-62)

La Médiathèque met à votre disposition une offre variée de lecture pour jeunes et adultes, ainsi qu'un large choix musical et audiovisuel. Elle est aussi un lieu de rencontres culturelles, d'animation et de convivialité.

**Infos Pratiques** (renseignement Mairie)

### Ouverture au public

- *mardi 10h - 12h / 14h - 17h*
- *mercredi 10h - 12h / 14h à 19h*
- *jeudi 16h - 18h*
- *vendredi 16h - 19h*
- *samedi 10h - 12h*

### Heure du conte

Un samedi matin par mois, la Médiathèque organise une animation "Heure du Conte" pour les enfants de 3 à 9 ans, sur un thème défini.

# 4

## SPORTS

### FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les activités de remise en forme font appel à :

- l'entraînement cardiovasculaire
- la gymnastique rythmique, ou aérobic, qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique chorégraphiés ou du renforcement musculaire

Isabelle VIGNOBLE anime de multiples activités pour maintenir votre forme : body zen, total body step, bokwa afro latino, circuits, athlétique forme, boxe énergie.

**Infos Pratique** Manon DELEDALLE au Centre de Loisirs (06.40.72.51.88) – 100€ / an (150€ hab. hors Forest-sur-Marque)  
*mercredi entre 19h00 à 20h30 à la Salle de Sports des Bonniers*

### GYM DOUCE (séniors)

Au fil des années, notre corps se fragilise. Faire quelques exercices physiques n'est plus un luxe, mais devient nécessaire, afin de se prémunir des lésions qui se développent au fur et à mesure que l'on vieillit.

La gymnastique douce permet ainsi à un senior de retrouver son autonomie par des exercices variés.

Séances animées par animée par Marc DUBLANC

**Infos Pratique** Manon DELEDALLE au Centre de Loisirs (06.40.72.51.88) – 100€ / an (150€ hab. hors Forest-sur-Marque)  
• *Jeudi de 10h30 à 11h30 à la Salle de Sports des Bonniers*

### JUDO\* Association Judo Club Forestois

Le club de Judo de Forest sur Marque vous accueille dès 3 ans pour le baby judo. Pour les adultes il n'y a pas de limite d'âge. Le sport c'est la santé.

**Infos Pratiques** (06.56.74.26.14)

*Dès 3 ans / lun (baby-judo 17h30-18h30)- mar (17h30-21h) - mer (baby-judo 10h45-11h45) – jeu (17h30-19h30) – ven (19h-20h30) – dim (10h-12h)*

## **KARATÉ\*** Association Karaté Club Forestois

Vous souhaitez apprendre à vous défendre, pratiquer une activité physique de loisir ou de compétition, ou juste faire partie d'une association sportive dynamique et conviviale, le Karaté Club Forestois est là pour vous.

**Infos Pratiques** (06 63 61 85 37) [fdejas@gmail.com](mailto:fdejas@gmail.com) Facebook [karateclubforestois](https://www.facebook.com/karateclubforestois)

- *lundi-jeudi\* : enfants(18-19h) adultes (19h15/\*30-20h45/\*21h)*
- *cotisation/assurance : 200€/an*

## **QIGONG\*** Association Arc en Ciel

**Infos Pratiques** (06 82 50 01 85) [arcsenciel59@sfr.fr](mailto:arcsenciel59@sfr.fr)

- *enfants mercredi (14h-16h) / adultes jeudi (16h-17h); salle de sport des Bonniers*

## **BADMINTON** Association Amicale Laïque

Attachée à la ligue de l'enseignement, partenaire de l'école Georges Brassens, l'association organise régulièrement des manifestations avec les élèves et finance des activités complémentaires scolaires ( section badminton / méditation / foyer du vendredi)

**Infos Pratiques** (06. 89. 03. 66. 13) - [Fred59510@gmail.com](mailto:Fred59510@gmail.com)

- *Adhésion à l'association 25€ /an*
- *Lieu : salle de sports « les Bonniers » / mardi (18h15-19h30) – mercredi- jeudi (20h30-22h30) le dimanche 9h30/12 en autonomie licence UFOLEP = 45€/an*
- *La licence comprend l'adhésion au club, à la Ligue donc à l'UFOLEP + assurance obligatoire*

## **FUTSAL\*** Association

Présent sur la commune depuis 2012, venez découvrir le futsal en amateur pour tous types de joueur avec ou sans compétitions, venez jouer à un football plaisir.

**Infos Pratiques** - 06.51.66.55.85

*ven (20h30-22h) / sam (18h-20h) Salle des Bonniers*

## **FOOTBALL\*** Association S2F (Sailly/Forest)

Le S2F Sailly Forest foot est un club dans lequel tout le monde aura sa place autour des valeurs éducatives, convivialité, fair-play et respect.

**Infos Pratiques** 06-64-87-19-36 [saillyforestfoot@gmail.com](mailto:saillyforestfoot@gmail.com)

**Enfants:** (2012) lundi 18h-19h30 - Sailly ; jeudi 18h-19h30 - Forest / (2009) Sailly-(2011) Forest -mardi 18h-19h30 ; jeudi 18h-19h30\* (2011) Forest / (2015-2016) mercredi 14h-15h / (2014) mercredi 15h15 - 16h30 / (2013) mercredi 17h-18h30 / (2010) mercredi 18h-19h30 / (2007-2008) mercredi 18h15-19h45 - Sailly  
 > Matches: samedi matin, après-midi ou dimanche matin

**Adultes :** mardi, jeudi, vendredi 19h30 - 21h

> Matches : dimanche matin ou après -midi

## **RUNNING\*** Association Forest Running

Rendez-vous tous les dimanches à 9h50 au stade des Bonniers pour une sortie de 10 km environ, dans un ambiance conviviale et familiale. Vous êtes les bienvenus quand vous voulez pour découvrir le plaisir de courir ensemble !

**Infos pratique** (06 27 62 15 95)

<http://forestrunning59.over-blog.com>

## **VTT\*** Association Chouett'VTT

Le Chouett'VTT club de Forest sur Marque (Nord) est un club de VTT pour tout le monde dès 10 ans, affilié à la Fédération Française de Vélo (anciennement Cyclotourisme). Les séances se déroulent le samedi après-midi, les jeunes y développent leurs aptitudes à vélo dans les chemins des alentours.

**Infos Pratiques** (07 80 02 22 81) [chouettvttclub@gmail.com](mailto:chouettvttclub@gmail.com)

[www.chouettvttclub.fr](http://www.chouettvttclub.fr)

- *horaires : samedi (14h-17h) – dimanche (9h30-12h) – salle des Bonniers*

## AUTRES LOISIRS

### **CLUB DÉTENTE** *(anc. Club des aînés)*

Nous vous proposons de nous retrouver pour jouer à vos jeux préférés, belote, tarot, scrabble, et de découvrir de nouveaux jeux de société et de redécouvrir les classiques !

Quel que soit votre âge, vous êtes tous bienvenus pour ce temps convivial (participation de 2€ / séance). Petits gâteaux, café et boissons.

#### **Infos Pratiques** *( Renseignements Mairie )*

- *Le jeudi de 14h à 17h au Centre de Loisirs*

### **MÉDITATION\*** Association Amicale Laïque

#### **Infos Pratiques** *(06. 89. 03. 66. 13) Fred59510@gmail.com*

- *Adhésion à l'association 25€ /an*
- *lundi (18h30-20h30) au centre de loisirs*

### **NORD MADAME\*** Association Nord Madame

Le club accueille toutes les dames disponibles, forestoises ou habitantes des communes voisines. Nous vous proposons : conférences, sorties, visites de musées, de monuments, d'expositions, etc ; mais aussi des goûters : Noël, reines ou autre.

#### **Infos Pratiques** *(06.21.75.29.73)*

- *Mardi (14h-16h30), 2 fois / mois au centre de loisirs*

## 6

## AUTRES LOISIRS (suite)

### **JARDINAGE\*** Association Le Jardin des Capucines

Plus qu'un simple potager, c'est un lieu d'échanges, de convivialité, de solidarité et de créativité, un espace ouvert où les jardiniers sont heureux d'accueillir des amis, des visiteurs, des passants ... alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre (que vous soyez jardinier ou pas).

#### **Infos Pratiques** *(06.14.10.59.74)*

### **CLUB AIDE INFORMATIQUE\***

Atelier gratuit mis en place pour faire face à toutes les évolutions informatiques et faire des outils digitaux, des alliés au quotidien

#### **Infos Pratiques** *forest.aide.informatique@gmail.com*

*1 RV le samedi de 10h à 12h, au Centre de Loisirs, une fois par mois*