

# Les Activités de l'ULAMiR

2009-2010



Les disponibles à la Ludothèque

# Sommaire

Qui sommes-nous	Page 2	Baby Sitting	Page 9
Notre Projet	Page 3	Ludothèque	Page 10
Fonctionnement	Page 5	Accueil de Loisirs	Page 11
Arts plastiques	Page 6	Jeunesse	Page 12
Expositions	Page 6	Environnement	Page 13
Théâtre	Page 7	Yoga	Page 14
Anglais	Page 7	Sophrologie	Page 14
Musique	Page 8	Gym	Page 14
Echappée Belle	Page 9		



## Qui sommes-nous ?

L'Union Locale d'Animation en Milieu Rural e Bro Glazik est une association loi 1901 dont les bénévoles et les professionnels interviennent principalement sur les communes de Plomelin, Pluguffan, Plonéis, Guengat et Plogonnec.

Elle est gérée par un Conseil d'Administration qui se réunit 3 à 4 fois par an.

Il est composé de 35 personnes, représentants des adhérents, des associations et des collectivités locales. Parmi le Conseil d'Administration sont élus 11 membres du Bureau qui se réunissent plus régulièrement pour les décisions courantes :

André Fappani : Président

Sylvie Le Floc'h : Vice-présidente

Thierry Jacq : Vice-président

Jean-Loup Thomas : Trésorier

Jean-René Tréfles : Trésorier-adjoint

Anne-Marie Kerourédan : Secrétaire

Armelle Le Berre : Secrétaire-adjointe

Jean-Jacques Bonet, Martine Cariou, Jean-Pierre Bière et Loïc Andro : Membres

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9 h 00 à 12 h 00  
et de 13 h 30 à 18 h 00  
Tel. 02 98 91 14 21  
Fax. 02 98 91 17 50  
e-mail : [ulamir.ebg@wanadoo.fr](mailto:ulamir.ebg@wanadoo.fr)  
site web : [www.ulamir-ebg.org](http://www.ulamir-ebg.org)

En fonction des sujets, des bénévoles participent également à des animations ou des groupes de réflexion.

L'équipe des professionnels :

Fernand Drévilhon : Directeur,

David Chemin : Directeur adjoint,

Céline Desarthe : Secrétaire,

Patrice Jaouen : Comptable,

Stéphanie Mourrain :

Animatrice de la ludothèque

Jean Le Garrec : Responsable de l'Accueil

de Loisirs et Animateur sportif,

Hubert Morlon : Animateur nature,

Adeline Le Bris :

Animatrice Jeunesse et Famille

Loïc Barré : Animateur Jeunesse,

Clément Le Bars : Animateur Jeunesse,

David Le Goff : Encadrant du chantier

d'insertion,

8 Ouvriers de chantier d'insertion,

Bernard Bathany et Armelle Le Minor :

piano,

Roland Le Coz : guitare,

Eric Savina : batterie,

Louise Roux : harpe celtique,

Marie-Anne Le Bars :

chant et flûte traversière,

Gillian Williams : anglais,

Claire Lapouble : gym,

Jean-Pierre Salaun : sophrologie,

Clotilde Vic : yoga,

Elodie Cariou : arts plastiques

Des animateurs de l'Accueil de Loisirs,

et d'autres intervenants pour des stages ponctuels.

## Notre projet ?

En proposant des activités, en aidant d'autres associations à le faire, en accompagnant les municipalités, nous voulons créer de la vie et de la rencontre.

Nous souhaitons que les habitants se sentent bien dans leur commune, qu'ils fassent partie d'un ou de plusieurs groupes, qu'ils acceptent les autres habitants tels qu'ils sont, qu'ils fassent des choses entre eux et, pourquoi pas, pour la société...

Tout ce que nous faisons ce fait dans ce but, que ce soit du sport, des balades natures, des animations pour les jeunes ou des réunions avec des élus ou le Conseil Général...



## Une action sociale ?

L'Ul Amir a toujours eu une vocation d'animation de la vie sociale. Notre action est en soi une action sociale. Mais cette fonction sociale a évolué au fil du temps.

Nous avons complété nos activités en relation directe avec la population par des actions indirectes en lien avec les autres acteurs locaux. Un de nos objectifs est de repérer les problèmes, d'évaluer les besoins et de travailler avec les partenaires pour y répondre.

Nous sommes témoins privilégiés de l'évolution du milieu rural. Notre rôle de Centre social nous donne une légitimité

## Soutien aux associations

De nombreux services sont disponibles à des coûts symboliques ou même gratuits : Aide à la création d'association, location de matériel, imprimerie...

Nous avons également mis en place un service qui permet aux dirigeants et adhérents qui le souhaitent de créer facilement leur propre site et de l'alimenter sans avoir de connaissances spécifiques sur la création de sites Internet.

## Le Chantier d'insertion

Mis en place depuis 10 ans, l'objectif du chantier d'insertion est de re-mobiliser ou re-dynamiser des personnes plus ou moins éloignées de l'emploi en les mettant en situation de travail.

Depuis quelques années, nous nous efforçons, en lien avec les mairies, d'effectuer des chantiers dans les bourgs, à la vue de la population. Nombre d'habitants ont ainsi pu constater la

supplémentaire. Cela nous pousse à prendre en compte les besoins et à intervenir par de l'accompagnement, de la rencontre et de la convivialité plutôt que par la prise en charge de situations individuelles. Nous ne sommes pas dans une logique de traitement, nous ne faisons pas systématiquement de ciblage sur un public.

Nous avons une vision globale du social basée sur l'action collective, la concertation, l'échange. Nous cherchons à développer l'accès à certains services, à créer des conditions favorables à la vie collective, à donner envie de vivre ensemble, de se parler, de s'écouter, de se comprendre.

capacité de travail de l'équipe, leur motivation malgré quelquefois de mauvaises conditions météorologiques.

Différentes réalisations ont été effectuées : réfection de lavoir, cheminement piétons, murets en pierres sèches, réfection d'un mur d'une mairie...



# Fonctionnement



## Les Inscriptions

Elle peuvent se faire par téléphone, par courriel, à l'accueil ou lors du Forum du 5 Septembre (voir dernière page).

C'est un engagement à l'année, mais le règlement peut se faire par mois, par trimestre ou pour l'année complète.

Les Chèques-vacances sont acceptés.

Une adhésion individuelle de 10 € ou familiale de 20 € est demandée à l'inscription.

## Les cours et les "bonus"

Les activités se déroulent de Septembre à Juin, en dehors des vacances scolaires.

Un des buts de notre association étant de mettre de la vie et de créer de la rencontre, des actions complémentaires (bonus) aux cours pourront être mises en place durant l'année : sorties, stages, pratique collective, rencontres entre activités, visites, ...

En fonction de la mise en place de ces actions, le nombre de cours sur l'année pourra donc varier d'une activité à l'autre.

Ainsi la cotisation couvre une année d'activité et non plus seulement un nombre de cours.

Nous allons dans les années à venir développer ce fonctionnement, n'hésitez pas à en parler avec les animateurs.

En tant qu'adhérents à l'association, les pratiquants peuvent participer à la mise en place de l'activité : propositions d'amélioration, proposition et organisation de "bonus", ...



# Arts plastiques



le samedi

à Guengat de 10 h 30 à 11 h 45

à Pluguffan de 14 h 00 à 15 h 15

150 € l'année

Les enfants de 5 à 15 ans pourront s'exprimer au travers de nombreuses techniques et supports. De la peinture à la sculpture, du collage à la gravure, ils pourront développer leur créativité à partir de différents thèmes.

Des stages sont également proposés lors des vacances scolaires dans le cadre du programme Atout Sport.

## Expositions

Un hall d'expo situé au siège social de l'Ulamir à Plonéis accueille régulièrement et gratuitement des artistes amateurs locaux qui souhaitent partager leur passion et leurs oeuvres.

Plus de 60 m<sup>2</sup>, des cimaises, des grilles permettent d'exposer des oeuvres, des objets, des réalisations diverses. Si vous voulez exposer, contactez-nous !



# Théâtre



**A Guengat, le mercredi**  
**de 10 h 15 à 11 h 45 pour les 7-10 ans**  
**de 14 h 00 à 15 h 30 pour les 11-14 ans**  
**150 € l'année**

A partir d'exercices ludiques basés sur les gestes, les déplacements ou la voix, les enfants pourront découvrir l'art d'improviser ou de jouer un rôle, de s'exprimer face aux autres, de transmettre des sentiments, des émotions.

En fonction des souhaits des groupes, les enfants pourront créer un spectacle pour une représentation en fin d'année.

# Anglais

Les cours sont dispensés par une intervenante d'origine anglaise et font une large place à la conversation.

Les notions de vocabulaire, de grammaire ou de conjugaison sont également abordées, le tout dans une ambiance conviviale et détendue.



**A Guengat de 18 h 30 à 19 h 45**  
**- le mardi pour les faux-débutants,**  
**- le mercredi pour les débutants.**  
**150 € l'année**

# Musique

## De l'apprentissage à l'autonomie

Le cours de musique, c'est avant tout le plaisir, plaisir de la découverte d'un instrument, d'un répertoire, le plaisir de chanter, de découvrir sa voix. A travers un suivi personnalisé et un programme adapté à chacun, les professeurs guident les élèves dans leur démarche musicale, et les aident à progresser vers l'autonomie.



## La rencontre et la découverte

L'école de musique est également le lieu d'échanges et de rencontre avec d'autres musiciens, d'autres répertoires à l'occasion des concerts et d'animations.

- le piano : mardi, mercredi et vendredi,
- la technique de chant : mercredi,
- la flûte traversière : samedi,
- les percussions : mardi,
- la guitare : mercredi,
- le solfège : mercredi,
- la harpe celtique : mercredi  
et vendredi,
- la batterie : mardi.

de 150 à 360 € l'année



# Echappée Belle

L'Echappée Belle est un atelier de découverte pour les enfants et leurs parents : peinture, modelage, chansons, cabrioles et jeux divers...

Séances le mercredi ou le samedi matin à Plomelin, à Pluguffan, Plogonnec et Guengat suivant un calendrier disponible à la rentrée

1 € la séance

Lors de ces animations, les situations de groupes invitent le parent à découvrir son enfant dans sa relation aux autres...

C'est aussi l'occasion de se rencontrer et d'échanger entre adultes.



Quant aux enfants, ils sont ravis de découvrir leurs parents absorbés par l'activité, prenant plaisir à jouer avec eux en dehors de toute contrainte domestique.

Les séances sont ouvertes à tous : parents, grand-parents et petits et grands enfants, sans inscription préalable.

# Baby sitting

Nous mettons à votre disposition un fichier contenant les coordonnées et les disponibilités de baby-sitters.

Et pour les personnes qui souhaitent s'occuper ponctuellement d'enfants, il est possible de s'inscrire au fichier baby-sitting. Une formation gratuite à la puériculture est proposée aux baby-sitters.

# Ludothèque

Mieux qu'un simple lieu de prêt de jeux, la Maison du Ludotin à Pluguffan, est un lieu de rencontres et de liens par le jeu entre l'enfant et l'adulte.

La ludothèque met à disposition de tous plus de 830 jeux pour tous les âges et tous les goûts. Jouets pour tous petits ou encore jeux de stratégie pour les plus grands, le choix est vaste et varié.

Pour les aficionados adultes, nouveauté de cette année, les soirées jeux du vendredi soir, une fois par mois. Grand moment de convivialité et de découverte pour ceux qui aiment rigoler !  
Trop sérieux s'abstenir.

## Ludothèque

Mardi de 16 h 30 à 18 h 00

Mercredi de 14 h 00 à 18 h 30

Judi de 16 h 30 à 18 h 00

Samedi de 10 h 00 à 12 h 00

et le Vendredi de 9 h 00 à 12 h 00

pour les assistantes maternelles

A noter, un nouvel horaire :

Vendredi de 16 h 30 à 18 h 00

0.80 € par jeu emprunté



## Rendez-vous à ne pas manquer :

La fête du jeu : elle aura lieu les 18, 19 et 20 décembre prochains, avec la visite exclusive du grand monsieur en rouge et barbe blanche...

# Accueil de Loisirs

L'équipe d'animation propose différentes activités ludiques sous forme de projets dans l'année.

Ces activités ont pour objectifs :

- de permettre à l'enfant d'évoluer individuellement et socialement,
- d'encourager son autonomie en le rendant acteur dans la vie et les activités quotidiennes,
- de mieux faire connaître aux enfants la vie de leur commune.

Le retour à la Maison de l'Enfance Jules Verne est apprécié de tous et permet, de nouveau, un accueil de qualité dans des locaux spacieux et colorés.

**Les activités ont lieu de 9 h 00 à 17 h 00**  
**garderie gratuite le matin de 7 h 30 à 9 h 00**  
**et le soir de 17 h 00 à 18 h 30.**

**L'Accueil de Loisirs de Pluguffan est ouvert aux enfants de 3 à 11 ans tous les mercredis et durant les vacances, sauf Noël.**



**Des réductions de 10 à 30 % sont appliquées en fonction du quotient familial.**

**Les inscriptions peuvent se faire à la journée, demi-journée avec repas ou demi-journée sans repas.**

# Jeunesse

Sur chaque commune, des Espaces Jeunes sont accessibles aux ados de 11 à 17 ans : foyers, salles de sport ou cybercommune.



**Les plannings des ouvertures sont affichés dans les foyers :**

**période scolaire :**

**le mercredi après-midi**

**le vendredi en fin d'après-midi  
et en soirée**

**le samedi après-midi**

**période vacances :**

**du lundi au vendredi  
l'après-midi et le soir**



Accueillis par des animateurs, c'est l'occasion pour les jeunes de se retrouver entre copains et de passer de bons moments.

Avec l'aide des animateurs, ils pourront ensuite mettre en place des activités : sorties, rencontres intercommunales, ...

En fonction des lieux, ils pourront pratiquer des activités physiques, bricoler, faire des jeux ou tout simplement se détendre entre copains.

Des créneaux réservés aux 11-14 ans leur permettent de se retrouver autour des mêmes attentes.

Les Espaces Jeunes sont des lieux d'échanges conviviaux et informels où chacun peut trouver des documents et informations pouvant répondre aux questions que l'on se pose quand on est ado. Dans tous les cas, les jeunes y sont force de proposition et sont impliqués dans l'organisation des activités qu'ils veulent mettre en place avec l'aide des animateurs. L'objectif est de leur permettre de prendre des responsabilités et de favoriser leur autonomie.

# Environnement

## Le Club Nature

Ces ateliers et animations ludiques qui se déroulent essentiellement à l'extérieur, seront l'occasion pour les enfants de 6 à 8 ans d'observer, d'analyser et de comprendre leur environnement.

Il leur permettra de découvrir les richesses naturelles du monde qui les entoure et de les sensibiliser au respect de la nature.

**Le mercredi**

**à Guengat de 14 00 h à 16 h 00**

**120 € l'année**

## Des sorties à thèmes

De nombreuses sorties nature et patrimoine ouvertes à tous sont proposées toute l'année scolaire et pendant l'été : chants d'oiseaux, journée ludique sur les déchets, ou encore des animations dans le cadre de la Semaine du développement durable...

## Des interventions dans les écoles

En lien avec l'équipe enseignante, l'animateur Nature intervient dans les écoles des cinq communes autour de différents thèmes : la préhistoire, les traces d'animaux, ...



# Yoga

Pour unifier le corps et l'esprit et se retrouver dans une relaxante stabilité.

Des exercices basés sur l'étude des postures, des équilibres, du souffle et de l'attention.

Le jeudi

à Guengat de 10 h 00 à 11 h 30

à Guengat de 18 h 30 à 20 h 00

à Plogonnec de 20 h 30 à 22 h 00

162 € l'année



# Sophrologie

Le samedi

A Plogonnec de 11 h 00 à 12 h 00

A Plomelin de 14 h 00 à 15 h 00

195 € l'année

Apprendre à gérer le stress, retrouver l'harmonie et prévenir les maladies grâce à la relaxation dynamique, la relaxation sophrologique et les techniques de pensée positive.

# Gym

Séances en musique, entièrement rythmées, alternant activation "cardio" et travail musculaire spécifique, avec ou sans matériel.

Chaque séance débute par un échauffement indispensable avant l'effort physique et se termine par la récupération, limitant les courbatures.



A Pluguffan le Jeudi de 19 h à 20 h

Niveau " perfectionné " : 20 h 05 à 21 h 05

111 € l'année



**" UN CARREFOUR  
POUR LA VIE LOCALE "**

[www.kroazhent.org](http://www.kroazhent.org)

**Connectez-vous !**

***Pour rechercher une activité ou une structure  
sur les communes de  
Plogonnec, Guengat, Plonéis,  
Pluguffan ou Plomelin.***

***Pour tout savoir, du foot à la broderie  
en passant par les permanences Mission Locale :  
Entrez vos critères de recherche et validez...***

***Site internet géré par l'Ulamir e Bro Glazik***

# 17<sup>ème</sup> FORUM des ASSOCIATIONS !



Les associations vous invitent à faire la fête !

Découvrez les associations et initiez-vous à différentes pratiques de loisirs : musique, sport, détente, art, culture...

**Plomelin : Espace Kerne**

**Guengat : Salle des sports**

**Pluguffan : Espace Salvatore Allende**

**Plonéis : Ti an Dourigou**

**Plogonec : Halle des Sports**