

PATRONAGE LAÏQUE RECOURVANCE DEPUIS 1922


saison
2023-2024



Accueil de loisirs
Activités sportives
Activités socio culturelles
Espace de Vie Sociale
Evènements - Temps festifs

Enfants, Ados, Adultes



 2 rue Laurent Legendre - 29200 BREST
 secretariat.plrecouvrance@gmail.com
 02 98 45 06 90

Bienvenue au Patronage Laïque de Recouvrance !



Le Patronage Laïque de Recouvrance appelé PLR, créé en 1922, est une association d'éducation populaire au service des brestois et plus particulièrement du quartier de Recouvrance où il se situe.

C'est ainsi le plus vieux patronage laïque de Brest qui participera à l'assemblée constitutive de la Fédération des Œuvres Laïques du Finistère en 1930, aujourd'hui, Ligue de l'enseignement du Finistère.

Le PLR, c'est aussi un équipement de quartier situé au cœur de Recouvrance, territoire historique de la Ville de Brest en raison de la présence de la Marine Nationale et de l'Arsenal. Toute l'année, il propose des activités sportives et socio culturelles pour les enfants, les ados et les adultes, offre un accueil de loisirs pour les enfants de 2 à 13 ans les mercredis et vacances scolaires, programme des événements conviviaux et des temps festifs toute l'année, développe un projet d'espace de vie sociale avec les habitants afin de les accompagner dans leurs initiatives, développer leur pouvoir d'agir, et faire société.

Edito du Président

Cher.es adhérent.es,

Bienvenue au Patronage Laïque de Recouvrance. Cette brochure vous permettra de découvrir toutes nos activités pour cette saison.

Mais le PLR est bien plus "qu'un lieu d'activités que l'on consomme régulièrement", c'est un lieu de rencontre qui défend un projet et des valeurs. C'est VOTRE lieu, alors n'hésitez pas à le faire vivre en rejoignant nos équipes de bénévoles lors de nos temps festifs ou de nos commissions animation ou communication, ouvertes à tous.tes

Les membres du Conseil d'Administration, les bénévoles et l'équipe professionnelle se joignent à moi pour vous souhaiter une belle saison !

Sébastien DEMANGE

Président

L'équipe du PLR

La directrice technique, la secrétaire-comptable, les animatrices et animateurs, le personnel de service sont ravis de vous accueillir... toujours avec le sourire !

L'accueil est notre métier.



Enfants / Ados



Activités annuelles



ECOLE DU SPORT UFOLEP

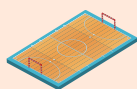
4-6 ans (MS, GS, CP)

mercredi 17h-17h45

7-10 ans (CE1-CM2)

mercredi 18h-19h

Découverte par le jeu de différentes pratiques sportives, parcours de motricité, multisports, développement de l'esprit d'équipe



FUTSAL (du CM2 à la 3ème)

mardi et vendredi 18h35-19h35

10-15 ans (2 fois par semaine)

Sport collectif opposant 2 équipes de 5 joueur.euses pratiqué en intérieur dans le gymnase du PLR



DESSIN & HISTOIRES

NOUVEAU

6-12 ans (CP-5ème)

vendredi 17h-18h15

13 ans et +

vendredi 18h30-20h00

Apprendre les techniques du dessin pour s'amuser à raconter des histoires à travers des images, en mode BD ou simples illustrations



BREAKDANCE

NOUVEAU

8-11 ans (CE2-6ème)

mardi 17h-18h15

Activité sportive et artistique issue de la culture hip hop. Rythme, motricité, créativité, autonomie, respect, solidarité et fair-play, sont les maître-mots de cette discipline.

Tarifs selon quotient familial

voir page 11

adhésion au PLR 15€ à ajouter

Enfants



Accueil de Loisirs sans Hébergement

Tous les enfants de 2 ans (scolarisés) à 13 ans sont accueillis toute l'année les mercredis et les vacances scolaires par une équipe d'animateur.ices et le/la directeur.ice qui veillent au respect du projet pédagogique.

L'accueil de loisirs s'inscrit dans la continuité éducative, c'est pour votre enfant, un temps de découverte, de loisirs, d'apprentissage, de sociabilisation, d'épanouissement et d'amusement.

Nous accueillons les enfants de 8h30 à 18h selon 3 formules :

- à la journée complète avec repas
- à la demi-journée avec repas (matin ou après midi)
- à la demi-journée sans repas (matin ou après midi)

Bon à savoir :

- Service de Garderie de 7h30 à 8h30 et de 18h à 19h
- Inscription 48h à l'avance dans la limite des places disponibles,
- Annulation sans frais 7 jours à l'avance, passé ce délai l'inscription sera facturée, sauf si justificatif médical adressé sous 48h.
- Facturation mensuelle envoyée par email ou remise sur place
- Adhésion annuelle à l'association en supplément (15€ par enfant)
- Modalités de paiement : virement bancaire, espèces, chèques ou chèques vacances
- Certificat médical obligatoire (aptitude activités physiques, vie en collectivité et vaccinations obligatoires à jour)



*Projet pédagogique, Conditions d'inscription et Règlement intérieur
disponibles à l'accueil du PLR*

Avec le soutien de la CAF du Finistère et la Ville de Brest













Tarifs selon quotient familial

voir page 11

adhésion au PLR 15€ à ajouter

Adultes

Activités Sportives et de Remise en forme

	DANSE AFRO JAZZ	mardi 19h45-20h45	NOUVEAU
	AQUAGYM (piscine de Recouvrance)	vendredi de 20h10 à 21h05	
	BADMINTON	lundi et mercredi de 19h à 21h30	
	CATCH	lundi, mercredi et vendredi de 19h à 21h30	
	CROSSTRAINING	mardi 19h15 à 21h15 et jeudi 18h30-20h30	
	GYM FITNESS	jeudi de 18h30 à 19h30 ou jeudi de 19h35 à 20h35	
	PILATES/GYM DOUCE	mardi 19h45 à 21h	
	SPORT SANTE	lundi 13h45 à 14h45 ou mardi 18h à 19h ou vendredi 10h30 à 11h30	
	TENNIS DE TABLE	lundi et jeudi 13h45 à 17h (loisirs) mardi et jeudi 20h à 22h30 (compétition FSGT)	
	GYM UFO SENIORS + 60 ans (spécial "Prévention des chutes")	vendredi 9h30-10h30	NOUVEAU
	YOGA (inscription au semestre possible)	lundi 18h25 à 19h40 ou 19h45 à 21h mardi 12h15 à 13h30 ou 18h25 à 19h40	
	ZUMBA	lundi 19h30 à 20h30	

Tarifs selon quotient familial

voir page 11

adhésion au PLR 30€ à ajouter

Adultes

Activités Socio-Culturelles



THEATRE D'IMPRO

jeudi de 19h à 21h

Jouer ensemble en intégrant les idées proposées, entraînements réguliers pour améliorer son corps et son esprit, possibilité de jouer devant un public, tout niveau, débutant.e bienvenu.e



ATELIER D'ECRITURE



jeudi 1 fois par mois de 19h à 21h

Moment convivial de partage, en groupe, autour des mots, des idées, des univers... Les contraintes, toujours ludiques, sont source d'inspiration, de création joyeuse individuelle et collective. Elles sont surtout l'occasion de nous amuser tous ensemble !



DESSIN & HISTOIRES



vendredi de 18h30 à 20h

(ados/adultes) Apprendre les techniques du dessin pour s'amuser à raconter des histoires à travers des images, en mode BD ou simples illustrations (possibilité de s'inscrire au semestre)



PHOTO

3ème dimanche du mois, à partir de 11h

Groupe d'échange et de partage composé de photographes et de modèles de tous niveaux, rencontres mensuelles à thème : studio, extérieur, noir et blanc, exposition possible en fin d'année.

Activités de Loisirs



ATELIER CUISINE FACILE

1 dimanche par mois à partir de 11h



Réalisation d'une recette facile, à déguster ensemble à la fin de l'atelier (participation aux frais alimentaires en supplément en fonction de la recette)



PAUSE TRICOT & CROCHET

1er dimanche de chaque mois à partir de 14h

Débutant(e) ou expert(e), venez tricoter/crocheter dans une ambiance conviviale



RETROGAMING

Un vendredi par mois à partir de 19h

Activité vidéo-ludique avec des jeux plus ou moins anciens, sur console d'origine ou sur PC, le tout dans la bonne humeur en mode auberge espagnole !



JEUX

Un vendredi par mois à partir de 19h

Soirée jeux de plateau, de société ou d'ambiance sont au programme, animée par une ludothécaire bénévole, convivialité et bon esprit autour de grignotages apportés par chacun.e



ATELIER BRICOLE

Nous consulter



Atelier de partage, d'échange de savoirs, de compétences, d'expertises autour de différents outillages, matériaux et bricolages en tout genre.

Tarifs voir page 11

adhésion au PLR 30€ à ajouter

Espace de Vie Sociale

Un lieu à nous...

Le Patronage laïque de Recouvrance est un lieu ressource où l'on vient pour échanger, partager, discuter, débattre, se poser ou boire un café.

Il est ouvert à tous les publics sans distinction dans l'objectif de faire société.

"Nous", c'est Vous ! habitants du quartier, adhérent.es de l'association, parents des enfants de l'accueil de loisirs, bénévoles, acteur.ices du quartier, voisins voisines et au-delà...

Un lieu à elles...

...est dédié aux femmes qui souhaitent se retrouver entre elles, parfois isolées, parfois motivées par l'envie de s'entraider, de partager des moments de convivialité lors d'une sortie, d'une activité, d'un échange de savoirs, d'un partage d'expérience ou tout simplement autour d'un café ou d'un thé pour papoter.

Animation de quartier et Vie locale

Habitant.es du quartier de Recouvrance, des Quatre Moulins et au delà, devenez acteur.ices de la cité !

Nous accompagnons vos initiatives et croyons en votre pouvoir d'agir !

Depuis des années, de nombreux événements ont été pensés et organisés grâce à votre engagement et à votre dynamisme :

Vide grenier, Kermesse, Gala de catch, Fest Noz, Loto...

Rejoignez nos commissions Animation ou Communication, notre Comité Espace de Vie Sociale, notre Conseil d'Administration, nos groupes projets...

Parentalité / Famille

Le Square des parents ce sont des rendez-vous réguliers autour du soutien et de l'accompagnement à la parentalité

Le Mardi des Parents ce sont des rencontres thématiques sur les sujets de famille : la surexposition aux écrans, l'autorité à la maison, le départ en vacances, le sommeil et l'alimentation... Un mardi après-midi par mois.

Le café des Parents "Les Recouvrailles" : chaque vendredi matin dès 9h, venez vous poser entre parents autour d'un café, d'un thé et discuter de vos vies de famille : les bons plans, les astuces, les suggestions d'activités ou de sorties à nous proposer, les problématiques du quartier...

Parent-enfant c'est permis ! Une fois par mois, une activité est proposée afin de renforcer le lien parent-enfant : jardinage, cuisine, bricolage, art et culture...

Sorties famille : durant l'année, des sorties vous seront proposées, vos idées sont les bienvenues !

Informations pratiques

Comment calculer son quotient familial ?

Nous avons tous et toutes un quotient familial. Ainsi, vous pouvez :

- 1/ Soit nous fournir une attestation de quotient délivrée par la Caisse d'Allocations Familiales.
- 2/ Soit (si vous n'êtes pas allocataire CAF), faire calculer votre quotient familial en mairie en présentant votre avis d'imposition sur les revenus 2022.
= Revenu fiscal de référence (divisé) par 12 mois (divisé) par le nombre de part
le chiffre obtenu vous donnera votre quotient.
- 3/ Référez-vous au tableau ci dessous en fonction de votre quotient pour connaître votre tranche tarifaire.

A défaut de présentation d'un justificatif de quotient, le tarif maximum sera appliqué (A3).
Les tarifs sont calculés pour un minimum de 30 séances de septembre à juin.

Quotient familial	A3	A2	A1	A	B	C	D	E	F
	1700 et +	1500 à 1699	1300 à 1499	1000 à 1299	801 à 999	561 à 800	481 à 560	377 à 480	jusqu'à 376

Comment s'inscrire ?

Toute inscription à une activité implique l'adhésion à l'association dont la cotisation annuelle s'élève à 15€ pour les moins de 16 ans / 30€ pour les plus de 16 ans.

Les inscriptions se font sur place pendant nos horaires d'ouverture.

- 1/ Remplissez le formulaire d'inscription
- 2/ Remettez-nous votre quotient familial (attestation CAF ou Mairie) afin de calculer votre tarif
- 3/ Réglez votre adhésion et votre inscription à l'activité.

Moyens de paiement acceptés :

Chèque (paiement en 3 fois), Espèces, Chèques vacances ANCV, Pass' sport
(pas de virement bancaire ni carte bancaire)

Pour l'accueil de loisirs, un certificat médical vous sera demandé.

Les activités commencent la semaine du 11 septembre 2023 et se terminent le 28 juin 2024.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires (sauf exception) ni pendant les jours fériés.
Aucune compensation financière ou rattrapage ne sera proposé.e si l'activité a lieu un jour férié.

Conditions Générales

Conditions d'annulation

Toute désinscription doit être stipulée par écrit en envoyant un email à :

secretariat.plrrecouvrance@gmail.com

Motif de désinscription en cours d'année :

- *santé : certificat médical d'interdiction de la pratique de l'activité*
- *déménagement : justificatif du nouveau domicile*
- *professionnel : attestation employeur ou pôle emploi.*

En cas d'absence temporaire du/de la participant.e, quelque soit le motif, aucun remboursement ne sera accordé. Seule une désinscription définitive sera possible selon les motifs énoncés ci-dessus.

En cas de suppression de séances pour cause d'absence de l'encadrant.e animateur.ice, nous ferons tout notre possible pour proposer des séances de rattrapage.

Tout mais commencé est dû. La désinscription prendra effet à réception du justificatif.

Le remboursement s'effectuera sur le principe du prorata temporis.

L'adhésion à l'association est non remboursable quelque soit le motif.

RGPD

Conformément au règlement européen sur la protection des données personnelles (RGPD) en application depuis le 25 mai 2018, vos données personnelles : nom, prénom, date de naissance, adresse postale, email, téléphone, profession, n° de sécurité sociale, information mutuelle, n° allocataire CAF, quotient familial, certificat médical seront utilisées uniquement pour le bon déroulement de nos activités au sein de notre association.

En dehors de l'association, certaines de vos données (nom, prénom, date de naissance et adresse postale) peuvent être communiquées à l'APAC (notre assurance), UFOLEP et FSGT (licences sportives), et la Ligue de l'Enseignement à laquelle vous êtes affilié.e en étant adhérent.e au PLR.

Votre consentement peut être retiré à tout moment.

Durée de conservation des données : 10 ans

Responsable du traitement des données : Président du PLR

Délégué à la protection des données : Directrice technique du PLR

Pour en savoir plus : www.cnil.fr



Le PLR c'est aussi...

Accès aux droits - Insertion

Le coin PAPI : Point d'Accès Public à Internet

Lundi de 13h45 à 18h15 - Mardi et Vendredi de 9h30 à 12h et de 13h45 à 18h15
(hors vacances scolaires)

Permanence d'accès aux droits

Tous les mardis (hors vacances scolaires) de 14h à 16h30

Des professionnels vous reçoivent sans rendez-vous : Assistantes sociales, Aide à la recherche d'emploi et aux démarches administratives, Relais petite enfance, Psychologue parentalité, Protection Maternelle et Infantile (sur rdv).

Les associations accueillies au PLR

Projet 00

Art Urbain, Street Art, Graffiti, réalisation de fresque, sensibilisation de l'art en espace public, promotion de la création urbaine contemporaine.

Tennis de Table Club Brestois Recouvrance

Club phare à Brest, convivialité et bon esprit sont au rendez-vous, en loisirs ou en compétition, jeunes et adultes

Le Fil de Soie

Cours de Tai Chi Chuan traditionnel

Al Compas del Corazon

Cours de tango argentin tous niveaux, milonga et festival

La Pétarade

Fanfare ecclésiastique composée de multiples musicien.nes, variété des styles joués

APC 29

Jiu Jitsu brésilien : art martial, sport de combat et technique de self defense

Location de salles

Nous louons notre salle avec parquet bois (500m²) pour vos événements sportifs ou festifs

Nous louons notre salle de basket (500m²) pour vos événements sportifs

Nous louons notre salle polyvalente pour vos réunions (maximum 49 personnes)

Tarifs et conditions : renseignements auprès du secrétariat 02 98 45 06 90

Nos partenaires

La Ville de Brest, La Caisse d'Allocations Familiales, La Préfecture du Finistère, La Ligue de l'enseignement, Ufolep, FSGT, Groupement Laba, Conseil Citoyen, Groupes scolaires Vauban et La Pointe, la SPLM (Patronages Laïques et Foyer Laïque), Dédale de Clown, Le Fourneau, Médiathèque des Capucins, Astropolis, Mac Orlan, La Fierté des Nôtres, BAPAV, Association CLIP, U Express, Sortilèges, Centre social de Kerangoff, MPT du Valy Hir et bien d'autres...

TARIFS ACTIVITES ENFANTS

	A3	A2	A1	A	B	C	D	E	F
	1700 et +	1500 à 1699	1300 à 1499	1000 à 1299	801 à 999	561 à 800	481 à 560	377 à 480	jusqu'à 376
Ecole du Sport	105 €	100 €	95 €	85 €	80 €	75 €	70 €	65 €	60 €
Dessin & histoires, Breakdance	140 €	130 €	120 €	110 €	100 €	90 €	85 €	80 €	75 €
Futsal	90 €	85 €	80 €	75 €	70 €	65 €	60 €	55 €	50 €

Accueil de loisirs : mercredis et vacances scolaires

	A3	A2	A1	A	B	C	D	E	F
	1700 et +	1500 à 1699	1300 à 1499	1000 à 1299	801 à 999	561 à 800	481 à 560	377 à 480	jusqu'à 376
journée 8h30-18h	19,50 €	18,50 €	17,50 €	15,50 €	13,50 €	11,20 €	7,50 €	4,80 €	2,70 €
1/2 journée AVEC repas	16,00 €	14,50 €	12,90 €	11,80 €	10,70 €	9,60 €	6,40 €	4,10 €	2,30 €
1/2 journée SANS repas	14,20 €	12,00 €	10,50 €	9,60 €	8,00 €	6,80 €	4,50 €	2,90 €	1,70 €
Garderie	0,70 €	0,70 €	0,70 €	0,60 €	0,60 €	0,60 €	0,50 €	0,50 €	0,50 €
Transport	0,80 €	0,80 €	0,80 €	0,70 €	0,70 €	0,70 €	0,50 €	0,50 €	0,50 €

TARIFS ACTIVITES ADULTES

	A3	A2	A1	A	B	C	D	E	F
	1700 et +	1500 à 1699	1300 à 1499	1000 à 1299	801 à 999	561 à 800	481 à 560	377 à 480	jusqu'à 376
Aquagym, Sport Santé, ★ Gym Tonique, Pilates/Gym douce, Danse afro Jazz, Zumba	167 €	159 €	151 €	145 €	133 €	122 €	117 €	110 €	104 €
Yoga (annuel) ★ Yoga (semestriel)	224 € 112 €	214 € 107 €	204 € 102 €	194 € 97 €	180 € 90 €	164 € 82 €	158 € 79 €	148 € 74 €	140 € 70 €
Badminton, Catch, Gym Senior, ★ Tennis de table, Crosstraining ★	90 €	85 €	80 €	75 €	70 €	65 €	60 €	55 €	40 €
Dessin & histoires (annuel) Dessin & histoires (semestriel)	245 € 125 €	230 € 115 €	220 € 110 €	210 € 105 €	195 € 100 €	185 € 95 €	175 € 90 €	165 € 85 €	150 € 75 €
Théâtre Impro	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €	30 €
Atelier d'écriture, Photo, Retrogaming, Jeux, Cuisine, Tricot/crchet, Bricole	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €



activité supplémentaire encadrant.e professionnel.le: 100€



activité supplémentaire encadrant.e bénévole: 40€

Adhésion annuelle au PLR en supplément

15€ enfant / 30€ adulte



Horaires de l'accueil

lundi :

13h45 à 18h15

mardi, mercredi, vendredi :

9h15 à 12h et 13h45 à 18h15

jeudi, samedi, dimanche :

fermé

Nous contacter

Patronage Laïque de Recouvrance
2 rue Laurent Legendre - 29200 BREST
(entrée face au 18 rue Victor Rossel)
02 98 45 06 90
secretariat.plrecouvrance@gmail.com
www.plrecouvrance.fr

 <https://www.facebook.com/PLRecouvrance>

 <https://www.instagram.com/plrecouvrance>



VILLE DE
Brest

