

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRE 2026-2027



C O N T A C T

Mme Paquay Dominique — Coordinatrice du parascolaire
Commune de Forest
service_parascolaire@forest.brussels
02 343 13 75



Inscriptions — scannez le QR

Programme provisoire — sous réserve de l'approbation du Collège et de la confirmation des salles.



BIENVENUE AU PARASCOLAIRE

La Commune de Forest vous propose différentes activités au parascolaire. Vous trouverez dans ce fascicule les activités proposées, les règles de base du parascolaire ainsi que les informations pratiques de chaque activité.

Nos activités parascolaires sont bien plus qu'un simple moment de détente après l'école : elles permettent à votre enfant de grandir, d'apprendre et de s'épanouir tout en s'amusant, dans un cadre bienveillant et stimulant. Nouveauté cette année : une tranche **12-17 ans**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Commune de Forest distingue deux types d'activités :

- Le **PARASCOLAIRE** regroupe les activités organisées **après l'école**, en période scolaire (septembre → juin). Infos et inscriptions : **02 343 13 75** — service_parascolaire@forest.brussels.
- L'**EXTRASCOLAIRE** concerne les **stages** organisés pendant les vacances : **02 370 22 88**.

BON À SAVOIR

Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

LES 4 RÈGLES DE BASE DU PARASCOLAIRE

Deux règles concernent l'enfant, deux règles concernent le parent.

ENFANT

L'enfant est poli et respectueux :
aucun geste ni parole blessante
envers les autres.

ENFANT

L'enfant apporte les affaires
nécessaires à l'activité.

PARENT

Le parent amène l'enfant 1/4
d'heure avant le début de
l'activité et vient le rechercher à
l'heure.

PARENT

Le parent étiquette les vêtements
de l'enfant à son nom.

ACTIVITÉS

01 - FUTSAL

6 à 12 ans

Initiez votre enfant au futsal, le football joué à l'intérieur. Les plus jeunes apprivoisent le ballon en douceur, les plus grands travaillent la technique, la vitesse et l'esprit d'équipe.

Groupe d'âge : Deux groupes : 6-7 ans (espace convivial) et 8-12 ans (placement, vitesse et jeu collectif).



 **Van Volxem (grande salle)**
Avenue Van Volxem 391, 1190 Forest

 **Mercredi**
16h00 - 17h00 (6-7 ans) et 17h00 - 18h00 (8-12 ans)

Un sport d'équipe complet, encadré sur mesure pour chaque tranche d'âge.

ACTIVITÉS

02 - GYM & SPORT

8 à 12 ans

Un mélange dynamique de sports variés : parcours, jeux collectifs, endurance et coordination. De quoi bouger, se dépenser et progresser en équipe, dans la bonne humeur.

Groupe d'âge : Groupe unique (8-12 ans).



📍 **Van Volxem (petite salle)**
Avenue Van Volxem 391, 1190 Forest

🕒 **Mercredi**
16h00 - 17h00

Bouger, se dépenser et découvrir le plaisir du sport en groupe.

ACTIVITÉS

03 - BASKET

8 à 12 ans

Dribble, passe et marque ! Les enfants découvrent le basket, la coordination et le jeu collectif dans une ambiance joyeuse et sportive.

Groupe d'âge : Groupe unique (8-12 ans).



📍 **Van Volxem (grande salle)**
Avenue Van Volxem 391, 1190 Forest

🕒 **Mardi**
16h30 - 17h30

Le basket en équipe : coordination, entraide et bonne humeur.

ACTIVITÉS

04 - BIEN-ÊTRE « CALME & ÉNERGIE »

8 à 12 ans

Un atelier pour aider les enfants à mieux vivre leurs émotions, dans un cadre ludique et apaisant. En douceur et par le jeu, ils apprennent à reconnaître et à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, à développer leur concentration et à prendre confiance en eux. Chaque séance se déroule en trois temps : on bouge d'abord pour évacuer les tensions de la journée ; on apprend ensuite à respirer, pour avoir des outils face aux moments difficiles ou stressants ; on termine par un temps de retour au calme, pour se recentrer avant de rentrer à la maison. Idéal pour les enfants qui préfèrent une activité plus calme, centrée sur l'expression et le bien-être, plutôt qu'un sport.

Groupe d'âge : Groupe unique (8-12 ans).



 **Centr'Al**
Avenue Besme 129-131, 1190 Forest

 **Mercredi**
15h30 - 16h30

Se défouler puis retrouver son calme : une alternative douce au sport.

ACTIVITÉS

05 - ZUMBA / DANSE

8 à 12 ans

On bouge en musique ! Chorégraphies rythmées, énergie et bonne humeur pour danser, s'exprimer et prendre confiance en soi.

Groupe d'âge : Groupe unique (8-12 ans).



 **Centr'Al**
Avenue Besme 129-131, 1190 Forest

 **Jeudi**
16h30 - 17h30

Danser, s'exprimer et s'amuser au rythme de la musique.

ACTIVITÉS

06 - BOXE

12 à 17 ans

La boxe éducative pour les ados : technique, coordination et maîtrise de soi dans un cadre sportif, positif et sans violence.

Groupe d'âge : Ados du secondaire (12-17 ans). Nouveauté de l'année.



📍 **Van Volxem (petite salle)**
Avenue Van Volxem 391, 1190 Forest

🕒 **Mercredi**
14h30 - 15h30

Technique, respect et confiance en soi, dans un cadre bienveillant.

ACTIVITÉS

07 - KARATÉ

8 à 12 ans

Un art martial qui allie discipline, respect et maîtrise de soi. Les enfants apprennent les postures et mouvements de base tout en s'amusant.

Groupe d'âge : Groupe unique (8-12 ans).



 **Van Volxem (petite salle)**
Avenue Van Volxem 391, 1190 Forest

 **Jeudi**
16h00 - 17h00

Discipline, respect et concentration au fil des progrès.

A C T I V I T É S

08 - EXPRESSION « OSER ÊTRE SOI »

8 à 12 ans

Un atelier pour oser s'exprimer : exercices de prise de parole, jeux d'expression et discussions pour développer la confiance en soi et l'aisance à l'oral — avec, aussi, une touche de théâtre.

Groupe d'âge : Groupe unique (8-12 ans).



📍 **Centr'Al**
Avenue Besme 129-131, 1190 Forest

🕒 **Mercredi**
16h30 - 17h30

Oser s'exprimer, échanger et gagner en confiance devant les autres.

ACTIVITÉS

09 - PSYCHOMOTRICITÉ

4 à 6 ans

Pour les tout-petits : ramper, grimper, sauter et explorer avec des modules et des jeux moteurs qui développent l'équilibre, la coordination et la confiance.

Groupe d'âge : Tout-petits (4-6 ans).



 **Centr'Al**
Avenue Besme 129-131, 1190 Forest

 **Mercredi**
14h30 - 15h30

Explorer, grimper et grandir en s'amusant, en toute sécurité.

ACTIVITÉS

10 - KALÉIDOSCOPE — ATELIERS CRÉATIFS

Maternelle

Trois ateliers créatifs et ludiques pour les enfants de maternelle : éveil musical, jeux de société et arts, pour éveiller la curiosité, la créativité et le goût du collectif. Les inscriptions se font directement à l'école.

Groupe d'âge : Enfants de maternelle. Trois ateliers : éveil musical, jeux de société et arts. Organisation et inscriptions confirmées à la rentrée de septembre.



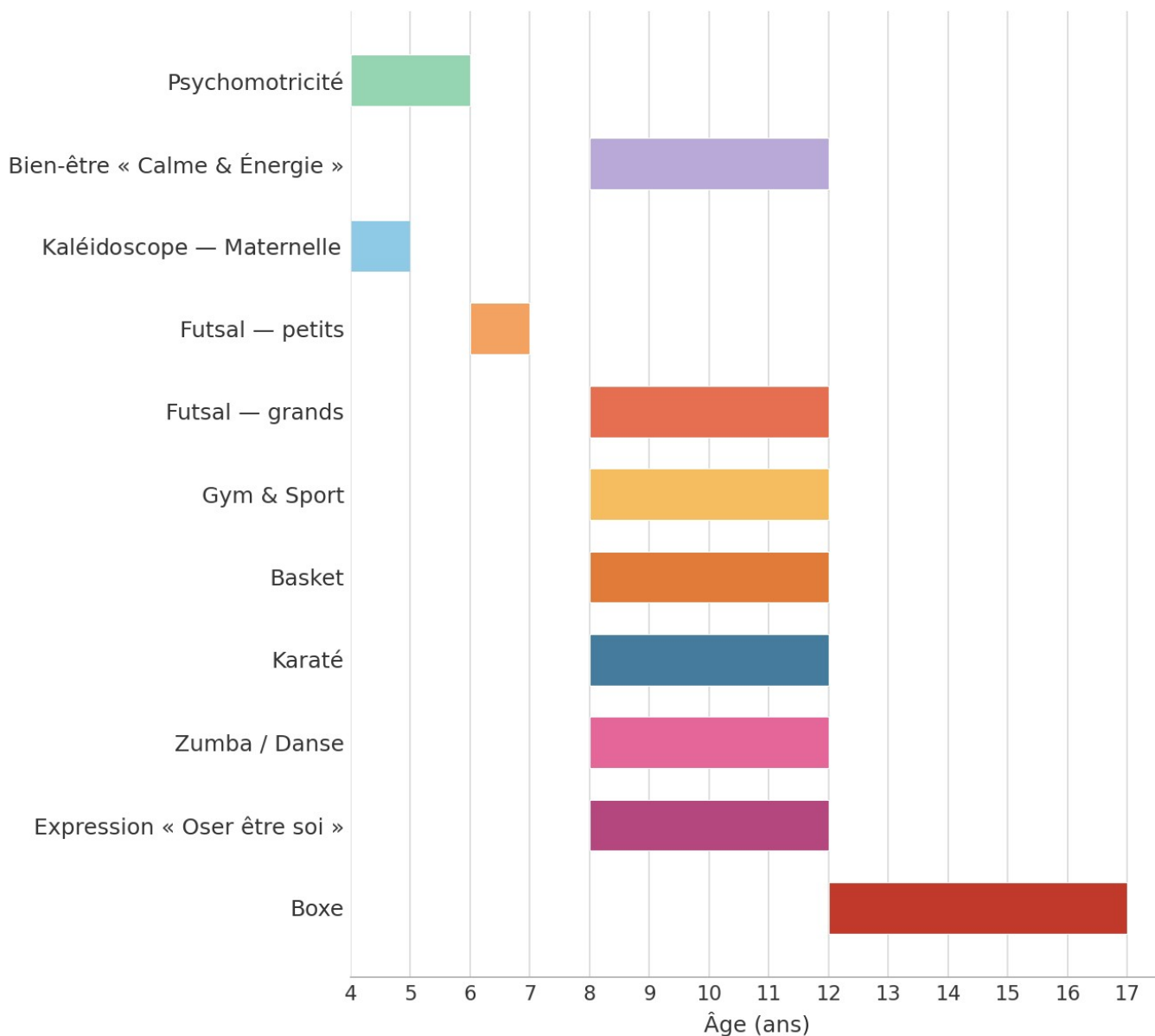
 **Dans l'école**
Inscriptions directement à l'école

 **Mardi**
16h00 - 17h00

Musique, jeux et arts pour éveiller la curiosité et la créativité.

RÉCAPITULATIF

Activités parascolaires par tranche d'âge



Comment lire ?

Repérez l'âge de votre enfant sur l'axe horizontal : les barres colorées indiquent les activités qui lui sont ouvertes.

Pas d'activité pendant les congés scolaires.

Calendrier annuel 2026-2027 (parascolaire)

Octobre 2026

Novembre 2026

Décembre 2026

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Janvier 2027

Février 2027

Mars 2027

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Avril 2027

Mai 2027

Juin 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

Congés scolaires — pas d'activité

Juin : séances de rattrapage

RÉCAPITULATIF — LES ADRESSES

Centr'Al — Centre sportif et culturel

Avenue Besme 129-131, 1190 Forest

Salle Van Volxem — Grande & petite salle

Avenue Van Volxem 391, 1190 Forest

Kaléidoscope — dans l'école (inscriptions directement à l'école)



Inscriptions

Scannez ce QR code pour inscrire votre enfant au parascolaire.

(lien à finaliser)

À RETENIR

Contact : Mme Paquay Dominique — **02 343 13 75** —
service_parascolaire@forest.brussels.

Programme provisoire au 01/07/2026 — sous réserve de l'approbation du Collège et de la confirmation des salles.