

*MJC* l'Atelier  
MONTEUX



PROGRAMME  
2017-2018

# Sommaire

|                                                     |             |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| <b>E</b> dito de la Présidente : .....              | p 3         |
| <b>C</b> onseil des jeunes : .....                  | p 4         |
| <b>C</b> e que... : .....                           | p 5         |
| <b>A</b> dhérer, s'engager : .....                  | p 6         |
| <b>R</b> enseignements pratiques : .....            | p 7         |
| <b>E</b> xpressions artistiques & manuelles : ..... | p 8 - p11   |
| <b>V</b> acances : .....                            | p 12 - p 15 |
| <b>B</b> ien-être / <b>F</b> orme : .....           | p 16 - p17  |
| <b>J</b> udo : .....                                | p 18        |
| <b>C</b> apoeira : .....                            | p 19        |
| <b>C</b> ours de langues : .....                    | p 20        |
| <b>L</b> es grands rendez-vous : .....              | p 21        |
| <b>S</b> pointz – épisode 2 : .....                 | p 22        |
| <b>M</b> écénat : .....                             | p 23        |

## Modification du programme :

La MJC se réserve la possibilité de procéder à toute modification du programme, horaires, dates, et lieux, en fonction des effectifs, des manifestations et du calendrier. Les activités seront interrompues durant les vacances scolaires.

C'est une nouvelle saison qui démarre pour notre MJC avec une équipe de bénévoles et d'intervenants très motivée, mais aussi avec du changement. En effet, l'arrivée de Jean-François Reynaud, animateur coordinateur au sein de notre association, donne un nouveau souffle à notre structure permettant ainsi une ouverture sur de nouvelles perspectives.

Nous avons préparé cette nouvelle saison 2017/2018 avec des activités sportives, culturelles et artistiques pour tous les âges, des rendez-vous et des projets où chacun d'entre vous trouvera sa place (différentes manifestations, apéros-philos, stages...et quelques surprises).

Au-delà des activités régulières hebdomadaires, vous pouvez participer à la vie de la MJC en donnant un peu de votre temps et en proposant des projets.

Venez partager nos valeurs d'éducation populaire que nous défendons avec conviction.

Cette Maison est avant tout un lieu d'échange, d'écoute, de dialogue et de partage permettant ainsi à toutes et à tous de trouver le chemin de son épanouissement et de devenir un citoyen responsable.

Nous vous souhaitons une excellente saison avec de nouveaux moments riches en découvertes et en émotions.

Voici 8 ans que ce conseil existe et il n'est pas prêt de s'arrêter ! Groupe de jeunes motivés et ambitieux pour leur cause, toujours présents quand il faut donner un coup de main et solidaires, nous ne reculons devant rien. Cette année annonce encore de grands changements avec une meilleure organisation et des bases plus stables pour nous permettre une meilleure continuation.

Si toi, oui toi là qui lis ce papier, tu te reconnais dans ce descriptif ? Tu souhaites voir de tes propres yeux ce que nous faisons, tu as entre 14 et 25 ans ? Alors viens nous rendre visite ! Nous t'accueillerons les bras ouverts et comptons sur toi !

*Le Conseil des Jeunes – 14/25 ans*

## **Nouveau Année 2017/2018**

Espace de rencontre et de réalisation de projets collectifs à dimension sociale, solidaire, environnementale ou de loisirs.

1 Mercredi / 2 : 18 h 30 – 20 h (Semaines Paires)

Tarif : Adhésion

Le que... :  
L

**NOUS SOMMES** engagement, militantisme, collectivité, faire ensemble.

**NOUS OFFRONS** partage, rencontre, accueil, échange, transmission, convivialité, écoute, débat.

**NOUS VOULONS** mixité, diversité, solidarité, liens intergénérationnels, ouverture, accès, démocratisation.

**NOUS DÉFENDONS** liberté, égalité, fraternité, citoyenneté, démocratie, laïcité

*« Personne n'éduque personne, personne ne s'éduque seul. Les hommes s'éduquent ensemble, par l'intermédiaire du monde »*

*(Paulo FREIRE)*

Le bénévolat est un moyen de partager et d'échanger autour de passions, d'activités et de valeurs communes.

Devenir bénévole, c'est participer à la vie de l'association, c'est s'investir dans la vie de la commune et du territoire, c'est donner un peu de soi et faire avancer le projet de la MJC.

Pour nous rejoindre, pas besoin d'expérience particulière, mais juste l'envie d'échanger, de découvrir l'envers du décor, de partager...

Pourquoi nous rejoindre :

- Préparer des projets, participer à l'organisation de manifestations telles que le 5 Pointz, les Galas, soirées conviviales...
- Participer à la vie de la structure par l'accueil, le lien avec les intervenants et les adhérents, mais aussi la buvette, la billetterie,...
- Rejoindre le Conseil d'Administration, qui se compose de membres de l'association, réfléchit sur les orientations, prépare les travaux des assemblées générales, applique ses décisions. Il désigne en son sein un bureau composé de quelques membres à qui il délègue la gestion des affaires courantes.

C'est grâce aux bénévoles que l'association peut exister, n'hésitez pas à nous faire part de vos propositions, suggestions, nous sommes à votre écoute.

## Adhésion

LA CARTE D'ADHÉSION EST OBLIGATOIRE, NOMINATIVE, ANNUELLE ET NON REMBOURSABLE. Elle couvre l'assurance responsabilité civile, permet d'accéder aux activités et de voter à l'Assemblée Générale.

Tarif individuel adulte : 15 €\* - Tarif individuel enfant : 12 €\*

Tarif famille (à partir de 2 membres) : 23 €\*

\* Ce tarif est majoré de 10 € pour les adhérents résidant hors Monteux

## Cotisation/Inscription

LES INSCRIPTIONS DÉBUTERONT DÈS LE LUNDI 21 AOUT 2017 à la MJC. Toutes les cotisations des activités sont annuelles (septembre/juin) et doivent être réglées au moment de l'inscription. Un certificat médical, de moins de trois mois, est obligatoire pour les activités sportives. Les chèques vacances, Municipass (habitants Monteux) et chèques loisirs CAF et MSA sont acceptés.

Réduction :

- 10 % sur la 2ème activité la moins chère ou le 2ème membre de la famille
- 15 % sur la 3ème activité la moins chère ou le 3ème membre de la famille

## Tarif des activités

La MJC pratique les tarifs les plus justes possible afin de permettre au plus grand nombre l'accès aux activités, une heure de cours représente en moyenne 5.75€. Ce prix couvre le coût des cours ainsi que les frais de structures. Un cours d'essai possible. Tout dossier d'inscription incomplet ne pourra être pris en compte (se reporter à la fiche d'inscription). Aucun remboursement ne sera effectué (voir règlement intérieur de la MJC L'Atelier).

## PEINTURE

Du débutant au peintre confirmé, venez découvrir ou approfondir votre technique. Aquarelle, acrylique, huile, pastel, sanguine ou fusain dans une ambiance conviviale. Aux beaux jours, des sorties sont prévues.

Mardi : 14h00/16h00

Tarif : 300 €

## AQUARELLE

Jeudi : 19h00/20h30

Tarif : 285 €

## DESSIN

Pour développer la créativité de l'enfant, le dessin et la peinture sont essentiels : apprentissage des techniques, observation, imagination, sens des couleurs...

Mercredi : 14h30 à 16h00 - +8 Ans

Tarif : 285 €

## THÉÂTRE

Rejoins « Bas les Masques !! » l'atelier de théâtre de la MJC

Les ateliers sont basés sur un échauffement corporel et vocal, et aident à développer l'imagination, la concentration, la confiance en soi et sa place dans un groupe, le tout sous forme ludique. L'atelier se clôturera par un spectacle puisque le théâtre c'est jouer !!!

Mercredi : 14 h00/15H30 – 9/12 ans

Tarif : 285 €

## P'TIT BRICO

Afin de développer le sens artistique et manuel venez nous rejoindre pour fabriquer de jolies œuvres à emporter.

Mercredi: 14h15/15h15 - 5 / 8 ans

Tarif : 75 €

## ARTS DU CIRQUE

Venez nous rejoindre dans le cercle magique, vous y découvrirez :

- Comment envoyer des balles en l'air sans les faire tomber par terre,
- Comment marcher sur une boule sans qu'elle vous roule dessus,
- Comment se faire pousser un nez rouge sur le nez, et plein d'autres choses encore, tout cela en vous amusant !!!!

Mercredi : 14h00 /15h00 – +8 ans et perfectionnement

Mercredi : 15h00 /16h00 – 6/8 ans

Mercredi : 16h00 /17h00 – 3/5 ans

Mercredi : 17h00 /18h00 – 3/5 ans

Tarif : 190 €

## STAGE PERFECTIONNEMENT CIRQUE :

Chaque mois, un stage sera proposé pour ceux qui veulent progresser dans leurs pratiques circassiennes.

Dernier samedi du mois : 14h/18h - +10ans

Tarif par stage : 10 €

## ART DE RUE (NOUVEAU)

Viens te confronter ou découvrir :

- Les échasses Urbaines, le monocycle et d'autres pratiques d'équilibre.
- Les bolas, torches, massues, diabolos et d'autres jeux de jonglerie.

Dans un atelier où tu pourras exprimer ta créativité et tes dons d'improvisation afin de réaliser un projet en commun autour de ces disciplines.

Jeudi : 17h30/18h30 – 12-16 ans

Tarif : 190 €

## HIP-HOP (BREAK)

Pilier de la culture hip-hop, la danse hip-hop est née début des années 70 dans le South Bronx (New York). Premier style de danse représentatif du mouvement hip-hop, le breakdance sera rejoint ensuite par les influences de la côte Ouest des Etats-Unis (popping/locking). Dans les années 80 et 90 de nouveaux courants arrivent (hype/house/new style), tous ces styles réunis représentent la danse hip-hop.

Ateliers débutants et Intermédiaires

Mardi 17h15 à 18h15 (11/14 ans) – débutants  
18h15 à 19h15 (à partir de 9 ans) – Cours technique  
(uniquement sur forfait)

Tarif : 190 €

Samedi

10h/11h 7/10 ans débutants  
11h/12h 7/10 ans intermédiaires

Tarif : 190 €

## HIP-HOP (BREAK)

Ateliers avancés

(Sur sélection – maximum 15 participants)

Mercredi : 20h00/21h30 - Atelier perfectionnement (forfait 3h)

Vendredi : 18h30/20h – 11-14ans Avancés

Vendredi : 20h00/21h30 – avancés ados/adultes

Tarif : 230 €

Training - Entraînement libre

Samedi : 17h/19H

Tarif : adhésion

Forfaits :

Pour 9-13 ans : Atelier + Cours technique – tarif: 270€

A partir de 13 ans : Atelier + Atelier perfectionnement  
Tarif : 300 €

Informations :

Des stages perfectionnements, pour tout âge et tout niveau, seront organisés durant les vacances scolaires.

## DANSE ORIENTALE

Elle permet une harmonie et une souplesse du corps, elle allie le bien-être au plaisir de danser au son des musiques orientales. A partir de bases techniques, elle permet d'improviser et de développer sa créativité. Elle donne du charme aux mouvements et révèle toute votre féminité.

Jeudi : 18h30 / 19h30 – ados / adultes

Tarif : 190 €

## DANSE ÉVEIL

Éveiller... réveiller... son corps. Le rendre disponible aux mouvements par des jeux d'improvisation, de mémorisation et d'espace. A partir d'une plume, d'une fleur, d'une musique laissons libre cours à notre créativité pour qu'elle devienne « DANSE ».

Mercredi : 13h45/14h45 – 4/6 ans

Tarif : 190 €

## MODERN'JAZZ (NOUVEAU)

Le Modern'Jazz mélange les apports de danse classique et de danse moderne sur des musiques actuelles. Cette pratique développe un grand sens de la coordination, du rythme, de l'espace et permet à chacun de s'exprimer au travers de styles variés. Le Modern'jazz se pratique sur un rythme très sportif.

Mercredi : 14h45/15h45 – 6/7 ans – initiation

Jeudi : 17h30/18h30 – 8/12 ans

Tarif : 190 €

## SALSA

Son nom signifie « sauce », cette musique est un mélange de tous les rythmes afro-caribéens : mambo, sòn, jazz...

La salsa demande au corps à la fois d'être souple (pour pouvoir enchaîner les pas et les figures) et tendu (pour marquer le rythme), et fait travailler certaines parties du corps comme la taille, les cuisses, les abdominaux ou le dos. La salsa permet d'entretenir son corps tout en partageant des émotions. Elle se danse à deux ou seul en ligne.

Mercredi : 19h/20h – 1ère année

Mercredi : 20h/21h – 2ème année

Mercredi : 21h/22h – 3ème année

Tarif : 250 € à l'année ou 90 € au trimestre

## **PILATES**

Le pilates contribue à façonner un corps élancé et tonique. Les gestes répétés ont pour objectif de redresser le corps et le rééduquer. Donner du tonus à vos muscles, techniques de concentration et de respiration, bon alignement du corps, la pratique du pilates peut vous aider à déceler des zones de faiblesse et de les renforcer.

Lundi : 9h15/10h15

Mercredi : 18h00/19h00 – niveau débutant

Mercredi : 19h00/20h00 – niveau 1

Attention le nombre de place est limité pour cette activité.

Tarif : 190 €

## **CROSS TRAINING HIIT**

Le cross training en sport et en fitness consiste à combiner des exercices faisant travailler différentes parties du corps.

Mercredi : 20h00/21h00

Tarif : 190 €

## **STRETCHING**

Le stretching combine les assouplissements et les étirements. Cette séance convient à tout le monde, de la personne qui souhaite se dérouiller aux grands sportifs qui souhaitent une récupération active.

Lundi : 10h15/11h15

Tarif : 190 €

Forfaits Bien-être / Forme : 2 cours au choix : 270 €  
3 cours au choix : 320 €

## **PETITS SPORTIFS** (CHANGEMENT DE JOUR)

Cette activité propose aux enfants de s'initier à la pratique sportive tout en restant dans le jeu. Plusieurs disciplines sont abordées sous forme de cycle pour permettre aux enfants d'évoluer à leur rythme.

Mercredi: 16h00/16h45 – 3 /4 ans  
Mercredi: 16h45/17h30 – 5 /6 ans

Attention le nombre de place est limité à 10 participants par créneaux.

Tarif : 190 €

## **YOGA**

La pratique du yoga vous permettra de mieux gérer le stress de la vie quotidienne, grâce à des techniques posturales et respiratoires amenant vers un état de calme et de bien-être.

Lundi : 18h00 / 19h00 – niveau débutant  
Lundi : 19h00 / 20h00 – niveau avancé

Tarif : 190 €

## **ZUMBA**

Zumba Fitness combine fitness, divertissement et culture dans des mouvements de danse-fitness envoiés ! Un mélange de rythmes entraînants et chorégraphies faciles à suivre, accessibles, pour un exercice physique complet digne d'une fête.

Mardi : 19h00 / 20h30

Tarif : 240 €

Forfaits Bien-être / Forme : 2 cours au choix : 270 €  
3 cours au choix : 320 €

## PETIT JUDO

Il s'agit d'une initiation ludique au judo ayant pour but de développer dans une ambiance conviviale la motricité, la coordination, le contrôle de soi, la confiance en soi et vie de groupe.

Jeudi : 17h00/18h00 – baby judo 5/6 ans

Tarif : 190 €

## JUDO

Utilisation harmonieuse de l'énergie par la maîtrise de soi et l'entraide, le Judo est une discipline éducative complète qui permet de canaliser son énergie en la transformant en force morale et physique. Toute en apprenant à se défendre.

Mercredi : 17h15/18h15 – 6/8 ans

Mercredi : 18h15/19h15 – 9/12 ans

Jeudi : 18h00/19h00 - 7/10 ans

Jeudi : 19h00/20h00 - 11 ans et Ados

Tarif : 190 € - formule à 270 € pour 2 heures

## CAPOEIRA

La capoeira est un sport de combat originaire du Brésil, il utilise uniquement les ressources corporelles. C'est à la fois un combat, une danse et un jeu où se mêlent acrobaties, chants et rythmes musicaux traditionnels.

La capoeira vous offrira ce que vous viendrez y chercher : quelle que soit votre condition physique, le plaisir, l'esthétique et l'amusement sont des notions fondamentales dans ce sport pour petits et grands.

Jeudi : 17h15/18h00 – 4/6 ans  
Jeudi : 18h00/19h00 – 7/10 ans

Tarif : 190 €

Jeudi : 19h00/20H30 – à partir de 11 ans ados/adultes

Tarif : 285 €

Informations :

Des stages perfectionnements, pour tout âge et tout niveau, seront organisés durant les vacances scolaires.

## **ANGLAIS** (Nouveau)

Apprendre à parler anglais, tout le monde peut le faire, et sans stress !

La M.J.C. L'Atelier vous propose des cours vivants, efficaces et ludiques. Vous apprendrez les bases de l'anglais à travers la mise en scène de situations réelles ou imaginaires ainsi que des jeux et des éléments culturels. Vous pourrez parler et comprendre la langue assez rapidement, sans avoir l'impression d'être à l'école.

Mardi : 17h45/19h00 - 11/15 ans

Mardi : 19h30/21h00 - Adultes

Tarif : 220 €

## **ALPHABETISATION**

C'est donner la possibilité d'apprendre un peu mieux le français, donc de mieux s'insérer dans la société, mieux comprendre et mieux se faire comprendre, de pouvoir remplir quelques papiers administratifs et permettre de suivre la scolarité des enfants.

Cours dames

Mardi : 9h00/11h00 et 14h00/16h00

Jeudi : 9h00/11h00 et 14h00/16h00

Tarif : 45 €

Les grands rendez-vous

GALA

STAGES  
PENDANT LES  
VACANCES

Soirées  
à  
Thème

Conférences

Faites  
de la  
Fraternité

ApéroPhilo  
2ème  
jeudi du mois

*Reprise des activités  
lundi 11 septembre 2017*

## Semaine des Cultures Urbaines

du 23 au 28 octobre 2017

Stages et initiations aux disciplines suivantes :

**Break - Djing - Mcing - Beatbox- Graff**

Battle Kidz & Adultes le 29 octobre 2017



## Partagez nos valeurs, devenez Mécène !

### Le mécénat, c'est quoi ?

C'est le soutien matériel ou financier, apporté sans contrepartie directe de la part du bénéficiaire, à une œuvre ou une entité, pour l'exercice d'activités présentant un intérêt général, s'étendant aux champs de la culture, de la solidarité, de l'environnement.

### Pourquoi devenir mécène ?

En soutenant les projets associatifs et les actions citoyennes, le mécène affirme sa responsabilité sociale, et contribue à renforcer l'attractivité économique de son territoire !

Contacts : [mecenat@mjclatelier.fr](mailto:mecenat@mjclatelier.fr)

## COMPOSITION DE L'EQUIPE ADMINISTRATIVE

Membres du bureau :

Président : Pepita ASKELOU

Vice-Président : Olivier FRAYSSE

Trésorier : Bruno HERNANDEZ

Secrétaire : Fariza DEBIZE

Coordination des activités : Jean-François REYNAUD

### Horaires « Accueil Public » :

Les mercredis scolaires : de 14 h à 18 h.

Les samedis scolaires : de 10 h à 12 h & de 14 h à 18 h.

### Horaires administratifs :

Les mardis, jeudis & vendredis scolaires : de 10 h à 12 h 30 & de 13 h 30 à 18 h.

Les mercredis scolaires : de 10 h à 12 h 30.

## MJC L'ATELIER

Bd Mathieu Berthier – 84170 Monteux

Contact email : [coordination@mjcclatelier.fr](mailto:coordination@mjcclatelier.fr)  
& [contact@mjcclatelier.fr](mailto:contact@mjcclatelier.fr)

Téléphone : 04 90 66 23 93 - 06 62 94 34 25

Site internet : [mjcclateliermonteux.fr](http://mjcclateliermonteux.fr)

Facebook : MJC l'atelier de Monteux