

PROGRAMME **2020 - 2021**
MJC L'atelier de Monteux



Edito de la Présidente	P 3
Ce que..	P 4
Adhérer, s'engager	P 5
Renseignements pratiques	P 6
Actions Jeunesses	P 7
Théâtre	P 8
Activités Créatives.....	P 9
Expressions Artistiques & Manuelles	P 10 - P 11
Danses	P 12 - P 15
Bien-être / forme	P 16 - P 17
Judo	P 18
Capoeira	P 19
Cours de langues	P 20
Les grands rendez-vous	P 21
Espace de Vie Sociale	P 22
Activités Parents – Enfants	P 23

Modification du programme

La MJC se réserve la possibilité de procéder à toute modification du programme, horaire, date et lieu en fonction des effectifs, des manifestations et du calendrier. Les activités sont interrompues durant les vacances scolaires.

EDITO 2020 / 2021

Bienvenue à la Maison des Jeunes et de la Culture de Monteux.

Notre Maison vous propose un large panel d'activités socioculturelles, sportives, d'expression, de création ou de simple loisir, toujours dans notre démarche d'Éducation Populaire.

En effet, notre association est un lieu convivial d'échange, de partage, d'écoute, de réflexion et donc l'occasion aussi de faire des connaissances autour d'un café ou lors de certains rendez-vous mensuels tels que : apéros philo, petits-déjeuners à thème, café parents-d'ados, divers ateliers.....

Vous trouverez aussi, au travers de notre Espace de Vie Sociale, des services d'accès à vos droits, à des postes informatiques, à des photocopies et impressions administratives.

Nous espérons comme chaque année, vous retrouver nombreux pour cette nouvelle saison très prometteuse.

On compte sur vous !

Belle saison à toutes et à tous !

La présidente et son conseil d'administration.

CE QUE...

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)

ADHÉRER, S'ENGAGER

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.
 - Participer à l'animation du coin des petits, aux ateliers alphabétisation, à l'accompagnement aux devoirs ou aux petits déjeuners conviviaux..
- 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.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Adhésion

L'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 MARDI 18 AOUT 2020 à la MJC. En septembre, les mercredi de 14h à 19h , et les samedis de 9h à 13h seront consacrés aux inscriptions. 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 : JUDO / CAPOEIRA / BREAK. 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 est 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).

ACTIONS JEUNESSES

La MJC réaffirme sa volonté d'accompagner et d'informer les jeunes de son territoire, en :

- Participant à la vie de la commune de MONTEUX :
Fête de la Musique et animations locales.
- Proposant des stages, sorties ou séjours jeunes
- Se dotant de documentation sur l'orientation scolaire et professionnelle,

Espace de rencontre et de réalisation de projets.

Tous les vendredis soirs scolaires de 17h00 à 19h00.

Tarif : Adhésion

Accompagnement aux devoirs "collèges / lycées"

Se renseigner en septembre.

THÉÂTRE

Théâtre - ados-enfants 8 – 16 ans

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

Pour chacun des ateliers, le début de l'année est consacré à la découverte ou la redécouverte du théâtre par des exercices.

Mêlant plaisir et exigence, ils sont basés sur un échauffement corporel et vocal, et aident à développer l'imagination, la concentration, la confiance en soi et à trouver sa place dans le groupe. Chaque atelier donnera ensuite lieu à un travail sur la pièce choisie et le rôle à interpréter et se clôturera par un spectacle puisque le théâtre c'est jouer !!!

Mardi : 17h30 à 19h00 8-12 ans - débutants

Mercredi : 14h à 15h30 création théâtrale pour élèves engagés 13-16 ans

Tarif : 285 €

ACTIVITÉS CRÉATIVES

Illustration bd / manga / dessin ados

Développer sa créativité, s'initier ou approfondir ses techniques de dessins.

Mercredi : 17h30 à 19h30 – horaire à confirmer

Tarif : 300 € dès 10 ans

EXPRESSIONS ARTISTIQUES & MANUELLES

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 à 15h00 – + 8 ans et perfectionnement

Mercredi : 15h00 à 16h00 – 6-8 ans

Mercredi : 16h00 à 17h00 – 3-5 ans

Mercredi : 17h00 à 18h00 – 3-5 ans

Tarif : 190 €

Informations :

Des stages perfectionnements + de 8 ans

Selon inscription, 1 samedi par mois de 14h à 16h 30

Tarif : 10 € le stage

EXPRESSIONS ARTISTIQUES & MANUELLES

Éveil musical

Basé sur la méthode Tonalis venez découvrir la musique de façon vivante et joyeuse, à travers les harmonies et les mouvements.

Mercredi : 16h00 à 17h00 - 3-5 ans

Tarif : 190 €

P'tit brico - activité à confirmer

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

Mercredi : 14h15 à 15h15 - 5-8 ans

Tarif : 75 €

DANSES

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.

Samedi : 10h00 à 11h00 7-10 ans débutants
11h00 à 12h00 7-10 ans intermédiaires

Tarif : 190 €

"Colo – été" Hip-Hop (à partir de 11 ans)

A partir d'octobre, venez concevoir une semaine de loisirs autour du Hip-Hop pour l'été 2021.

Gratuit, ouvert aux danseurs intermédiaires à avancés.

Inscription obligatoire, dès septembre..

DANSES

Hip-hop (break) ateliers avancés

Vendredi : 18h00 à 19h30 – 11-14 ans Avancés

Vendredi : 19h30 à 21h00 – avancés ados/adultes

Tarif : 230 €

Cours "Préparation BATTLES / CONCOURS"

Samedi : 14h00 à 15h00 (à partir de 9 ans)

Tarif : 80 €

Training - Entraînement libre

Samedi : 15h00 à 17h00

Tarif : adhésion

Stages perfectionnements break,

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

DANSES

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 : 13h40 à 14h40 – 4-6 ans

Tarif : 190 €

Modern'jazz

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 : 14h40 à 15h40 – 6-7 ans – initiation

Jeudi : 17h15 à 18h15 – 8-12 ans

Jeudi : 18h15 à 19h15 – Ados

Tarif : 190 €

Danse orientale "fusion" - ados /adultes

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 : 19h15 / 20h15

Tarif : 190 €

DANSES

"On va danser"

Venez apprendre les bases des principales danses.

Chaque trimestre une soirée dansante sera organisée

Vendredi : 19h15 à 21h15

Tarif : 200 € personne seule
300 € couple

Zumba/djembel dance

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

Mardi : 19h15 à 20h45 – niveau confirmé

Mercredi : 19h15 à 20h45 – niveau débutant

Tarif : 240 € (compatible avec forfait bien-être)

Petits sportifs

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 à 17h00 – 3-5 ans

Mercredi : 17h00 à 18h00 – 6-7 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 : 18h15 à 19h15 – niveau débutant

Lundi : 19h15 à 20h15 – niveau avancé

Tarif : 190 €

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

3 cours au choix : 320 €

BIEN-ÊTRE / FORME

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 : 9h00 à 10h00

Mercredi : 18h00 à 19h00 – niveau débutant à intermédiaire

Mercredi : 19h00 à 20h00 – niveau intermédiaire à confirmé

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.

Vendredi 18h30 à 19h30 - 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 : 10h00 à 11h00 - Tarif : 190 €

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

3 cours au choix : 320 €

JUDO

JUDO TRADITIONNEL ET DE LOISIR

"Le Judo est la voie de l'utilisation harmonieuse de l'énergie morale et physique."

C'est dans une ambiance éducative moderne basée sur une pédagogie coopérative et non compétitive que nous enseignons le Judo. Les Judokas peuvent ainsi pratiquer dans les règles de l'Art, dans le respect de l'apprentissage pour acquérir la maîtrise de soi et l'harmonie avec les autres par le développement des valeurs morales et physiques de chacun, tout en apprenant à se défendre.

Petit judo

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.

Judi : 17h15 à 18h15 – petit judo 4-6 ans

Tarif : 190 €

Judo

Judi: 18h15 à 19h15 - 7-10 ans

Judi: 19h15 à 20h15 - 11 ans et Ados

Tarif : 190 €

Stage perfectionnement judo

Durant chaque période de vacances scolaire, un stage d'une journée sera proposé pour ceux qui veulent progresser dans la pratique du JUDO.

Tarif par stage : 10 €

CAPOEIRA

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 à 18h00 – 4-6 ans

Jeudi : 18h00 à 19h00 – 7-10 ans

Tarif : 190 €

Jeudi : 19h00 à 20h30 – à partir de 11 ans ados/adultes

Tarif : 285 €

COURS DE LANGUES

Alphabétisation

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 à 11h00 et 14h15 à 16h15

Jeudi : 9h00 à 11h00 et 14h15 à 16h15

Tarif : 45 €

Anglais

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 : 17h15 à 18h00 – 5-7 ans

Tarif 190 €

Mardi : 18h00 à 19h15 - Débutants

Mardi : 19h30 à 21h00 - Confirmés

Tarif : 220 €

GRANDS RENDEZ-VOUS

● Reprise des activités lundi 7 septembre 2020

● Gala des activités de la MJC
Samedi 19 JUIN 2021

● **5 POINTZ**
Festival des Cultures Urbaines

- Conférences
- Soirées à thème
- Stages pendant les vacances

Tous les trimestres, un programme compilera les rendez-vous conviviaux :

- Apéro-Philo – tous les deuxièmes jeudis du mois
- Café "Parents d'Ados"
- Petits déjeuners conviviaux
- Activités "Jeux de société"



ESPACE DE VIE SOCIALE

Accompagnement démarches administratives :

Nous vous accompagnons ou vous orientons dans vos démarches administratives et vos droits sociaux, avec 2 postes informatiques connectés à Internet, une imprimante, un service de photocopies/scanner.

Mardi : 9 h à 12 h 30 - 13 h 30 à 17 h

Jeudi : 10 h à 12 h 30 - 13 h 30 à 17 h

Vendredi : 10 h à 12 h 30

Tarif : Une carte à 1 € valable 1 an pour 100 photocopies ou impressions en noir & blanc

Permanence de partenaires :

- C.C.A.S. - Médiation "Accès aux Droits"

Tous les mardis de 9 h à 12 h

- L'AMAV – Association de Médiation et d'Aide aux Victimes

Les 1^{er} mercredis de 9h à 12h, sur RDV

- Le PASSAGE – Point Accueil Écoute Jeunes et Parents

Les 3^{eme} mercredis de 14h à 16h, sur RDV

- Le CIDFF – Centre Information Droits des Femmes et des Familles

Les 3^{eme} Jeudis de 14h à 17h, sur RDV

- Le SEP – Service d'Écriture Publique – Permanence d'écrivain Publique

Les Jeudis de 14h à 17h, sur RDV

- L'ADVSEA – Sauvegarde de l'Enfance à l'Adolescence Vaucluse

Les 1^{er} mercredis de 14h à 16h, sur RDV

ACTIVITÉS PARENTS – ENFANTS

Le Coin des Petits :

Tous les mercredis matins de 9h à 12h un espace avec des livres et des jeux pour les tout-petits est ouvert aux enfants de moins de 3 ans, accompagnés d'1 parent.

Gratuit

Ateliers Parents-Enfants « Petits-Brico »

Le 2^{ème} samedi de chaque mois de 10h à 12h, venez en famille partager autour d'une activité parents enfants pour les 3 – 6 ans

Tarif : 2 € par enfant et par atelier (adhésion obligatoire)

Ateliers Parents – Enfants « Eveil Motricité »

Dernier samedi scolaire de chaque mois de 10h à 11h & 11h à 12h

Atelier Parents-enfants axé sur la motricité d'enfants de 20 mois jusqu'à 3 ans. Venez partager un moment en famille autour d'un parcours et d'exercices de motricité

Tarif : 1 € par enfant et par atelier (adhésion obligatoire)

Sorties Familiales :

A chaque période de vacances, nous proposons une sortie familiale ouverte à tous sans limite d'âge.

Places limitées

Tarif : 6 € pour une personne
+ 2 € par personne supplémentaire

Membres du bureau :

Présidente : Pépita ASKELOU - Vice-Président :

Olivier FRAYSSE

Trésorier : Rosa-Lila HAMMACHE - Secrétaire : Fariza
DEBIZE

Coordination des activités : Jean-François

Animation de l'Espace de Vie Sociale : Emmanuelle

MJC L'ATELIER

22 Bd Mathieu Berthier – 84170 MONTEUX

Contact email : contact@mjclatelier.fr ou coordination@mjclatelier.fr

Téléphone : 04 90 66 23 93 / 06 62 99 34 25

Horaires :

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 "E.V.S." :

Les mardis & jeudis : de 10 h à 12 h 30 & de 13 h 30 à 16 h.

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

Site internet : www.mjclateliermonteux.fr

Facebook : MJC l'Atelier de Monteux

