

Saison

2016  
2017

*Mich'Atelier*  
MONTEUX

# Sommaire

|   |      |
|---|------|
| Edito de la Présidente : .....              | p 3  |
| Conseil des jeunes : .....                  | p 4  |
| Ce que..... : .....                         | p 5  |
| Adhérer, s'engager : .....                  | p 6  |
| Renseignements pratiques : .....            | p 7  |
| Expressions artistiques & manuelles : ..... | p 8  |
| Arts du cirque & théâtre : .....            | p 9  |
| Danses : .....                              | p 10 |
| Bien-être / forme : .....                   | p 14 |
| Arts martiaux : .....                       | p 16 |
| Alphabétisation : .....                     | p 18 |
| Les grands rendez-vous : .....              | p 19 |

# Edito de la Présidente

Il y a un an, la Maison des Jeunes et de la Culture de Monteux a fêté son demi-siècle d'existence. Mais à la rentrée, elle a traversé une remise en question profonde et des tensions financières sévères. Des décisions difficiles mais inévitables ont dû être prises.

Aujourd'hui, la MJC est en mesure de poursuivre son action, celle de promouvoir les valeurs de l'éducation populaire, de partage, d'échange, de Fraternité en proposant des activités culturelles et sportives.

Nous sommes sortis de la phase critique grâce aux soutiens des adhérents, des intervenants, des Montiliens, d'autres associations et grâce à l'investissement important des bénévoles et de la Commune.

La MJC est une grande famille où se rencontrent toutes les générations. Les échanges y sont permanents. Elle est aussi l'une des rares à avoir un Conseil de Jeunes qui mène ses propres actions, un moyen pour eux de devenir des citoyens autonomes.

Chacun d'entre vous peut participer à la vie de la Maison en donnant un peu de son temps, en proposant des projets et en assistant à notre assemblée générale.

Cette nouvelle saison doit être un nouveau départ, nous devons stabiliser la structure pour la pérenniser. Le soutien de toutes et de tous est essentiel. N'hésitez pas à pousser notre porte, nous vous accueillerons avec plaisir.

Merci de nous avoir soutenus et accompagnés pendant cette période difficile.

La Présidente et son conseil d'administration

# Conseil des jeunes

**A**ujourd'hui le Conseil des Jeunes de la MJC de Monteux en est à sa 7ème année et pas une ride au compteur ! C'est toujours avec le même entrain et la même joie de vivre que nous animons votre quotidien.

**M**algré cette année compliquée, les projets que nous avons réalisés étaient certes moins nombreux mais tout aussi engagés (voire plus!) que ceux des années précédentes. Les nuages noirs qui menaçaient notre belle MJC ne nous ont pas fait peur, bien au contraire. Ils nous ont offert l'occasion de se donner à 200 % et de resserrer les liens forts qui nous unissent avec le conseil d'administration qui a toujours été là pour nous soutenir.

**L**a "faites de la Fraternité" qui se déroulait le 28 mai 2016 au château d'eau (en collaboration avec la mairie et d'autres associations) est un bel exemple de l'état d'esprit qui anime le Conseil des Jeunes.

**A**lors maintenant que le beau temps est revenu, nous espérons pouvoir réaliser plus de projets avec toujours la même énergie.

**S**i tu as entre 14 et 25 ans et que tout cela t'intéresse, n'hésite pas à te joindre à nous, nous t'accueillerons les bras grands ouverts !

Le Conseil des Jeunes  
Année 2016/2017

# Ce que...

**N**OUS SOMMES : engagement, militantisme, collectivité, faire ensemble.

**N**OUS OFFRONS : partage, rencontre, accueil, échange, transmission, convivialité, écoute, débat.

**N**OUS VOULONS : mixité, diversité, solidarité, liens inter-générationnels, ouverture, accès, démocratisation.

**N**OUS DEFENDONS : liberté, égalité, fraternité, citoyenneté, démocratie, laïcité.

# Adhérer, s'engager

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

**D**evenir 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.

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

**P**ourquoi nous rejoindre :

- Préparer des projets, participer à l'organisation de manifestations telles que le Carnaval, le Gala,...
- 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, 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 SAMEDI 20 AOUT 2016 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 de 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.

Vous avez la possibilité, d'effectuer un cours d'essai, sous réserve de place disponible dans le créneau horaire. Ce cours ne peut être considéré comme une inscription.

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).

# Expressions artistiques & manuelles

## PEINTURE

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

Mardi : 14h00/16h00

Tarif : 300€

## AQUARELLE (nouveau)

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€

## 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 & théâtre

## THÉÂTRE [nouveau]

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, puisque le théâtre c'est jouer !!!

Mercredi : 14 h30/16h00 – 10/12 ans

Mercredi : 16h15/17h45 – 7/9 ans

Tarif : 285€

## CIRQUE

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

- Comment être un oiseau sur un fil,
- 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, et plein d'autres choses encore, tout cela en vous amusant !!!!

Mercredi : 14h00 /15h00 – +8 ans

Mercredi : 15h00 /16h00 – 6/8 ans

Mercredi : 16h00 /17h00 – 3/5 ans

Mercredi : 17h00 /18h00 – 3/5 ans

Tarif : 190€

# 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 États-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

17h00 à 18h00 (11/14 ans) – débutants

19h00/20h00 (+ 15 ans) – débutants

Tarif : 190€

Samedi

10h/11h 7/10 ans débutants

11h/12h 7/10 ans intermédiaires

Tarif : 190€

## ATELIERS AVANCÉS

(Sur sélection – maximum 15 participants)

Mercredi : 19h30/21h00 – groupe élite préparation battle

Vendredi : 18h30/20h – Avancés enfants

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

Tarif : 230€

# Danses

## ATELIERS CONCOURS

(En compléments de l'atelier avancés)

Samedi : 13h30/15h00 – (sur sélection)

Tarif : voir forfait

## COURS TECHNIQUE

Perfectionnement techniques au sol (powermooves, freezes, constructions,...)

Samedi : 15h16h – intermédiaires

Samedi : 16h/17h – confirmés (sur sélection)

Tarif : 190€

## TRAINING

Entraînement libre

Samedi : 17h/19h

Tarif : adhésion

Forfaits :

2h – Atelier Débutant + Cours technique – tarif: 270€

2h30 – Atelier Avancé + Cours technique – tarif: 295€

4h – Atelier confirmé+ Cours technique + Ateliers Concours  
tarif : 320€

# Danses

## 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 : 17h30 /18h30 - enfants

Jeudi : 18h45 / 19h45 - ados / adultes

Tarif : 190€

## DANSE EVEIL

Eveiller...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 : 14h/15h - 4/6 ans

Tarif : 190€

# Danses

## DANSE CONTEMPORAINE

Au cours de l'initiation, l'enfant prendra connaissance des fondements des techniques de la danse et les expérimentera. Par la variété et l'alternance des propositions, l'enfant développera sa perception, son observation et son écoute.

Mercredi : 15h/16h – 6/7 ans initiation

Mercredi : 16h/17h – 8/12 ans

Tarif : 190€

## SALSA

Son nom signifie « sauce », cette musique est un mélange de tous les rythmes afro-caribéens : mambo, sôn, 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 – 1<sup>ère</sup> année

Mercredi : 20h/21h – 2<sup>ème</sup> année

Mercredi : 21h/22h – 3<sup>ème</sup> année

Tarif : 250€ à l'année ou 90€ au trimestre (nouveaux tarifs)

# 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.

Lundi : 9h00/10h00

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 [nouveau]**

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

Le High-Intensity Interval Training est un mode d'entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances

Mercredi : 20h00/21h00

Tarif : 190€

## **STRETCHING [nouveau]**

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 : 10h00/11h00

Tarif : 190€

# Bien-être / forme

## **PETITS SPORTIFS [nouveau]**

Cette nouvelle 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.

Mardi : 16h00/16h45 – 3 /4 ans

Mardi : 16h45/17h30 – 5 /6 ans

Attention le nombre de place est limité à 10 participants par heure d'activité.

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. Une pratique régulière vous aidera à entretenir une bonne santé, la vitalité, l'équilibre du corps et de l'esprit, la sérénité.

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 enivrants ! Un mélange de rythmes entraînants et chorégraphies faciles à suivre, accessibles, pour un exercice physique complet digne d'une fête.

Mardi : 19h00 / 20h00 – niveau intermédiaire

Mardi : 20h00 / 21h00 – niveau débutant

Tarif : 190€

Yoga, Zumba, Stretching : forfait plusieurs activités possible

# Arts martiaux

## 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  
(Nouveau changement de jour)  
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.

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

# Arts martiaux

## 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 (nouveau : changement de jour)

Jeudi : 18h00/19h00 – 7/10 ans (nouveau : changement de jour)

Tarif : 190€

Jeudi : 19h00/20h30 – à partir de 11 ans ados/adultes  
(nouveau : changement de jour)

Tarif : 285€

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

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

Cours messieurs

Vendredi : 14h30/16h30

Tarif : 45€

Les grands rendez-vous

**GALA STAGES**  
**PENDANT LES**  
**VACANCES**

Soirées  
à thème

Faites  
de la  
Fraternité



ApéroPhilo  
**2ème**  
jeudi du mois

Reprise des activités  
lundi 5 septembre 2016

**CONFÉRENCES**

# MJC L'ATELIER

Bd Mathieu Berthier – 84170 Monteux

Contact email : [contactmjclatelier@bbox.fr](mailto:contactmjclatelier@bbox.fr)

Horaires d'accueil de la MJC : le samedi de 10h à 12h

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

Facebook : MJC l'atelier de Monteux

## COMPOSITION DE L'EQUIPE ADMINISTRATIVE

Membres du bureau :

Président : Pepita ASKELOU

Vice-Président : Olivier FRAYSSE

Trésorier : Bruno Hernandez

Secrétaire : Fariza DEBIZE

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 sont interrompues durant les vacances scolaires.