

# MJC L'ATELIER

ESPACE DE VIE  
SOCIALE

PROGRAMME

2023  
2024

# SOMMAIRE

<b>EDITO 2023/2024</b>	<b>3</b>
<b>ADHERER, S'ENGAGER</b>	<b>4</b>
<b>RENSEIGNEMENTS PRATIQUES</b>	<b>5</b>
<b>THEÂTRE</b>	<b>6</b>
<b>CIRQUE</b>	<b>7</b>
<b>PEINTURE / ILLUSTRATION BD</b>	<b>8</b>
<b>PETITS SPORTIFS</b>	<b>9</b>
<b>CAPOEIRA - JUDO</b>	<b>10 - 11</b>
<b>BREAKDANCE - hip-hop</b>	<b>12 - 13</b>
<b>MODERN'JAZZ / DANSE EVEIL</b>	<b>14</b>
<b>ANGLAIS / ALPHABETISATION</b>	<b>15</b>
<b>DESSIN / PEINTURE / TRICOT</b>	<b>16</b>
<b>DANSE ORIENTALE / ZUMBA-DJEMBEL DANCE</b>	<b>17</b>
<b>STRETCHING - QI GONG / YOGA</b>	<b>18</b>
<b>PILATES / BODY-BALANCE / CROSS TRAINING</b>	<b>19</b>
<b>INFORMATIONS ESPACE DE VIE SOCIALE</b>	<b>20</b>
<b>ACTIVITES PARENTS - ENFANTS</b>	<b>21</b>
<b>ACTIONS JEUNESSE</b>	<b>22</b>
<b>GRANDS RENDEZ-VOUS</b>	<b>23</b>

## **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.

**ENFANTS - ADOS**

**ADULTES**



## ***BIENVENUE À LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MONTEUX.***

Pour cette nouvelle saison, l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, espère vous retrouver nombreux et vous propose un programme riche en activités socio-culturelles, artistiques, sportives ou de loisirs, pour tous les âges. Notre richesse réside aussi dans la volonté de promouvoir le lien social et de favoriser la mixité sociale et culturelle autour de moments conviviaux (apéro/philos, petits-déjeuners à thèmes, ateliers parents/enfants...).

Nous mettons à votre disposition l'Espace de Vie Sociale qui répondra à vos besoins d'accès aux droits, d'informatique, de photocopies et impressions administratives.

N'hésitez pas à nous rejoindre et à participer à la vie de notre association en donnant un peu de votre temps et en apportant de nouvelles idées.

Bonne rentrée à tous !

La Présidente et son Conseil d'administration.

# ADHERER, 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, 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.

"Personne n'éduque personne, personne ne s'éduque seul,  
les hommes s'éduquent ensemble par l'intermédiaire du monde"

(Paulo FREIRE)

# RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

## **Adhésion :**

L'ADHESION 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 22 AOUT 2023 à la MJC.

EN SEPTEMBRE, les mercredis et samedis de 9h à 18 h seront consacrés aux inscriptions.

Toutes les cotisations des activités sont annuelles (septembre/juin) et doivent être réglées au moment de l'inscription, ou faire l'objet d'une demande au bureau associatif.

Nous acceptons les chèques vacances et les Municipass (habitants Monteux).

## **Réduction :**

-10 % sur la 2ème activité ou le 2ème membre du foyer (activité la moins chère)

-15 % sur la 3ème activité ou le 3ème membre de la famille (activité la moins chère)

Les inscriptions seront prises en compte qu'après validation de la fiche d'inscription et du règlement.

## **Tarif des activités :**

La MJC pratique les tarifs les plus justes possible afin de permettre au plus grand nombre l'accès aux activités. Aucun remboursement ne sera effectué (voir règlement intérieur).

## **Cours d'essai :**

**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.**

# EXPRESSIONS ARTISTIQUES

## **THEÂTRE**

Les ateliers 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 !!!

THEÂTRE ENFANT - 7 / 11 ans :

**Mardi : 17h30 / 19h00**

THEÂTRE ADOS - 12 / 16 ans :

**Mardi : 18h00 / 19h30**

Tarif : 285 €

# EXPRESSIONS ARTISTIQUES

## **ARTS DU CIRQUE**

Venez nous rejoindre dans le cercle magique, vous y découvrirez la JONGLERIE, l'EQUILIBRE, les ACROBATIES, l'ART CLOWNESQUE, et plein d'autres choses encore, tout en vous amusant !

**Mercredi : 14h00 / 15h00** - +8 ans et perfectionnement

**Mercredi : 15h00 / 16h00** - 6 / 8 ans

**Mercredi : 16h00 / 17h00** - 4 / 5 ans

**Mercredi : 17h00 / 18h00** - 3 / 4 ans

Tarif : 190 €

### **Ateliers Parents – Enfants « Eveil Motricité » 20 mois / 3 ans :**

Dernier samedi scolaire de chaque mois de 10h00 à 11h00 & 11h00 à 12h00

Venez partager un moment privilégié autour d'un parcours et d'exercices de motricité.

Tarif : 1 € par enfant et par atelier

Cf. Atelier Parents – Enfants, page 21

# EXPRESSIONS ARTISTIQUES

## **LES PETITS PEINTRES**

Afin de développer le sens artistique et manuel de votre enfant autour de la peinture sur de multiples supports.

**Mercredi : 14h00 / 15h30** - 5 / 9 ans

Tarif : 75 €

## **ILLUSTRATION BD / MANGA / DESSIN**

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

**Samedi : 10h00 / 12h00** – à partir de 10 ans

Tarif : 300 €

### **Ateliers Parents-Enfants « Petits-Brico » 3 / 6 ans & 7 / 9 ans :**

1 samedi par mois de 9h30 à 10h30 – 11h00 à 12h00

Venez partager un moment privilégié autour d'un atelier créatif avec votre enfant.

Tarif : 2 € par enfant et par atelier

Cf. Atelier Parents – Enfants, page 21

# MULTI-SPORTS

## **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 / 17h00** – 3 / 5 ans

**Mercredi : 17h00 / 18h00** – 6 / 7 ans

Tarif : 190€



# 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 : quelque soit votre condition physique, le plaisir, l'esthétique et l'amusement sont des notions fondamentales dans ce sport pour petits et grands.

**Judi : 17h30 / 18h15** – 4 / 6 ans

**Judi : 18h15 / 19h15** – 7 / 10 ans

Tarif : 190€

**Judi : 19h15 / 20h45** – ADOS / ADULTES

Tarif : 285 €

# ARTS MARTIAUX

## **JUDO TRADITIONNEL ET DE LOISIR**

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.

**Judi : 18h15 à 19h15** - 7-10 ans

**Judi : 19h15 à 20h15** - 11 ans et Ados

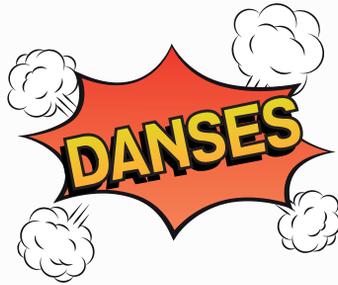
Tarif : 190 €

## **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 €



## **BREAKDANCE**

Pilier de la culture hip-hop, la danse hip-hop est née au 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.

### **Mercredi**

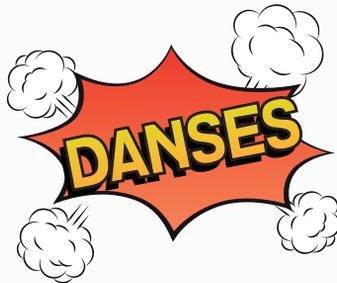
**11h00 - 12h00** - 6/7 ans

### **Samedi**

**10h0 - 11h00** - 8/9 ans

**11h00 - 12h00** - 10/12 ans

Tarif : 190€



## ***BREAKDANCE***

Ateliers avancés

**Vendredi : 17h30 - 19h00** - 10-14ans Avancés

Vendredi : 19h00 - 20h30 - avancés ados/adultes

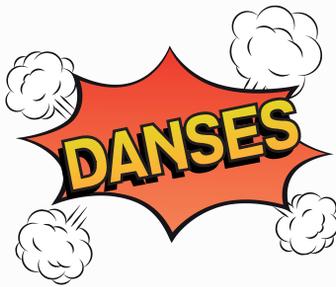
Tarif : 230 €

## ***TRAINING***

Entraînement libre

**Samedi : 16h/18H**

Tarif : adhésion



## **DANSE EVEIL**

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 : 10h00 / 11h00** – 3 / 4 ans

**Mercredi : 11h00 / 12h00** – 4 / 5 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 : 13h45 – 14h45** – 5 / 7 ans

**Mercredi : 14h45 – 15h45** – 6 / 8 ans

**Mercredi : 15h45 – 16h45** – 8 / 10 ans

Tarif : 190 €

**Mercredi : 17h00 – 18h30** - Ados

Tarif : 240 €

# COURS DE LANGUES

## **ANGLAIS** - enfant

Se familiariser avec la langue Anglaise autour de jeux, de comptines et chansons.

**Mercredi : 11h00 - 12h00** - 5 - 8 ans

Tarif : 190 €

## **ALPHABETISATION SOCIALISANTE**

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.

**Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 14h00 - 16h00**

Tarif : 45 €

# EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ADULTES

## **DESSIN**

Avec une artiste professionnelle, venez apprendre ou revoir les bases du dessin autour d'ateliers ludiques et thématiques.

**1 Vendredi / 2 : 18h30 – 20h30**

Tarif : 250 €

## **CLUB PEINTURE**

Il ne s'agit pas de cours de peinture, mais d'un moment convivial d'échange et de partage autour de la peinture et du dessin. Chacun avec son projet peut échanger des pratiques et s'échanger des idées.

**Jedi : 14h00 – 15h30** - adultes

Tarif : 45 €

## **ATELIER DES MAILLES – TRICOT / CROCHET**

Dans une ambiance conviviale, venez avec vos aiguilles, crochets et pelotes de laines pour pratiquer et se perfectionner à l'art des mailles.

**Mardi : 17h00 – 19h00** - adultes

Tarif : 45 €



## ***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.

**Mercredi : 19h30 – 20h30** - ados / adultes

Tarif : 190 €

## ***ZUMBA / DJEMBEL DANCE***

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

**Mardi : 19h15 – 20h45**

**Mercredi : 19h15 – 20h45**

Tarif : 240 € (compatible avec forfait bien-être avec supplément de 50 €)

# BIEN ETRE

## **STRETCHING AI - GONG**

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 €

## **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 : 18h15 - 19h15** - niveau débutant à intermédiaire

**Lundi : 19h15 - 20h15** - niveau intermédiaire à avancé

Tarif : 190 €

Forfaits Bien être : 2 cours au choix : 290€ / 3 cours au choix : 340 €

### **Ateliers Parents-Enfants « YOGA » 4 - 7 ans**

1 samedi par mois de 10h00 à 11h00, venez partager une activité yoga / détente entre parents et enfants de 4 à 7 ans

Tarif : 2 € par enfant et par atelier

Cf. Atelier Parents – Enfants, page 21

# BIEN ETRE

## **PILATES**

Le pilâtes 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 pilâtes peut vous aider à déceler des zones de faiblesse et de les renforcer.

**Lundi : 9h00 – 10h00** - Tous niveaux

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

**Mercredi : 19h00 – 20h00** - niveau intermédiaire à avancé

Tarif : 190 €

## **BODY BALANCE**

Mêlant la pratique du pilâtes, les postures du yoga et des éléments du tai-chi, cette activité vous permettra de vous assouplir et travailler sur votre respiration.

**Mercredi : 18h30 – 19h30**

Tarif : 190€

## **CROSS TRAINING HIIT**

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.

**Jedi : 18h30/19h30**

Tarif : 190 €

# ESPACE DE VIE SOCIALE

Nous vous accompagnons ou vous orientons dans vos démarches administratives et vos droits sociaux, avec 3 postes informatiques connectés à Internet, une imprimante, un service de photocopies/scanner.

**Mardi & Jeudi : 9 h 30 / 12 h 30 – 13 h 30 / 17 h – Vendredi : 9 h 30 / 12 h 30**

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

## **INITIATION AU NUMÉRIQUE**

De la maîtrise « Clavier/Souris » à la connaissance des outils Internet.

**Les mardis, jeudis et vendredis après-midis**

Sur inscription, 2 € par module.

## **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<sup>er</sup> mercredis de 9h à 12h, sur RDV**
- Le PASSAGE – Point Accueil Écoute Jeunes et Parents - **Les 3<sup>es</sup> mercredis de 14h à 16h, sur RDV**
- Le CIDFF – Centre Information Droits des Femmes et des Familles - **Les 3<sup>es</sup> Jeudis de 14h à 17h, sur RDV**
- Le SEP – Service d'Écriture Publique – Permanence d'écrivain Publique - **1 Jeudi/2 de 14h à 17h, sur RDV**

# ACTIVITES PARENTS ENFANTS

## **ESPACE PARENTS-BÉBÉS** – Moins de 4 ans (Gratuit),

Tous les mercredis matins de 9h30 à 12h, un espace avec des livres et des jeux pour les tout-petits est ouvert aux parents et aux enfants de moins de 4 ans.

## **ATELIERS PARENTS-ENFANTS**

### « Petits-Bricolage » - 3 - 6 ans & 7 - 9 ans :

Venez partager un moment privilégié autour d'un atelier créatif avec votre enfant.

**Pour les 3-6 ans : 9h30-10h30 - Pour les 7-9 ans : 11h00 - 12h00**

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

### « YOGA » - 4 - 7 ans :

**1 samedi par mois de 10h à 11h**, venez partager une activité yoga / détente entre parents et enfants de 4 à 7 ans

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

### « Eveil Motricité » - 20 mois - 3 ans :

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

Venez partager un moment avec votre enfant âgé de 20 mois jusqu'à 3 ans autour d'un parcours et d'exercices de motricité.

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

## **SORTIES FAMILIALES** - Places limitées

A chaque période de vacances, nous proposons une sortie familiale ouverte à tous sans limite d'âge.  
Tarif : 6 € pour une personne + 2 € par personne supplémentaire

# ACTIONS JEUNESSE

## **ACCOMPAGNEMENT AUX DEVOIRS COLLÈGES**

Nombres de participants limités

**Les jeudis et vendredis de 17h00 à 18h30**

Renseignements et inscriptions en septembre.

Tarif : Adhésion

## **ESPACE PARTAGÉ LYCÉENS - ÉTUDIANTS / « Co-studying »**

Seul, à plusieurs, venez réviser, réaliser des recherches, travailler sur des postes informatiques, développer vos projets.

**Les mercredis et samedis de 14h00 à 18h00.**

Inscription obligatoire

## **INFORMATION JEUNESSE**

Venez consulter de la documentation « Information Jeunesse » et rechercher des informations concernant l'orientation scolaire, le parcours professionnel, les loisirs ...

**Les vendredis de 17h00 à 19h00** - Soirées jeux 16 - 25 ans.

Temps convivial pour s'amuser, rire et échanger entre jeunes adultes

**1 Vendredi par mois de 19h00 à 21h30**



**REPRISE DES ACTIVITÉS** – lundi 11 septembre 2023

**FÊTE DES SPORTS** – samedi 9 septembre 2023

**5 POINTZ** – Festival des Cultures Urbaines : octobre 2023

**SPECTACLE JEUNE PUBLIC** – samedi 16 décembre 2023

**GALA DES ACTIVITÉS DE LA MJC** – samedi 1er juin 2024

## **PROGRAMMATION CULTURELLE**

Théâtre / projections / spectacles « jeunes publics »

Conférences

Soirées à thème

Stages pendant les vacances

## **RENDEZ-VOUS CONVIVIAUX**

Apéro-Philo – tous les deuxièmes jeudis du mois

Petits déjeuners conviviaux

## MJC L'ATELIER

Bd Mathieu Berthier – 84170 Monteux

Courriel : [contact@mjclatelier.fr](mailto:contact@mjclatelier.fr)

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

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

Facebook : MJC l'atelier de Monteux

### Horaires « MJC » :

Les mercredis : de 10 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 9 h 30 à 12 h 30 & de 13 h 30 à 16 h.

Les vendredis : de 9 h 30 à 12 h 30.

## COMPOSITION DE L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

Membres du bureau :

Présidente : Pepita ASKELOU

Vice-Président : Olivier FRAYSSE

Trésorière : Rosa-Lila HAMMACHE

Secrétaire : Annie MARGUERY

Directeur : Jean-François

Coordinatrice de l'Espace de Vie Sociale : Emmanuelle

Médiateur Numérique : Victor