



Saison 2024 - 2025

Expérimenter

Bouger

Innover

S'amuser

S'entraider

Co-créer

Rêver

Apprendre

Rencontrer

Contribuer

Un espace de vie,
d'échange,
de partage, au service
de tous les habitants
et du territoire



ILS FONT VIVRE LA MJC

Chers adhérents, chères adhérentes,

S'inscrire à une activité dans Votre MJC, c'est adhérer à son projet et ses valeurs de vivre ensemble où chacun trouve sa place sans discrimination, dans le respect, la tolérance, la bienveillance et la solidarité. Dans ces temps mouvementés où nous ne pouvons que tristement constater une fracture et une division de notre société, nous croyons plus que jamais que les structures d'éducation populaire ont un rôle important à jouer auprès de nos enfants.

Vous trouverez dans ce livret une multitude d'activités pour répondre à vos besoins, vos envies et nous serons heureux de vous retrouver nombreux dès le mois de septembre. C'est grâce à votre présence et votre confiance que votre MJC fait vivre un ensemble de projets divers et variés.

Au-delà de l'activité, vous pouvez rejoindre l'équipe de bénévoles lors des festivités et manifestations (festival Monstrueuses Rencontres, Ciné Marmaille, forum de l'emploi, fête de la science etc...)

Le conseil d'administration est également ouvert à toute personne désireuse d'œuvrer politiquement afin de donner les grandes orientations de travail aux équipes professionnelles et de faire vivre notre projet éducatif. Venez rencontrer nos administrateurs le jour du forum des inscriptions le 7 septembre à 14h pour échanger sur cette belle fonction riche en rencontres, échanges et débats.

Nous vous remercions pour votre engagement et votre adhésion.

Au plaisir de vous rencontrer,

Le Président, Dominique N DOUMOU

➤ LE BUREAU DU CONSEIL

Président : Dominique N'DOUMOU

Vice-présidente : Florence KUREK

Trésorier : Gérard ESCOFFIER

Trésorière adjointe : Andrée DELON

Secrétaire : Florence PANDRAUD

Secrétaire adjointe : Fanny BONIFACE

Membres : Patrick BOUTELOUP, Vincent CHEVROL,
Emmanuel de SARTIGES, Regis MOREAU

➤ L'ÉQUIPE

Direction : Eric BORDAZ

Secrétariat : Frédéric BURCET

Comptabilité : Anne TORRES

Enfance-Jeunesse : Matthieu DUMAS

Ségoleine CORMY, Astrid MARTIN, Lisa

RAPHAEL, Julien GUIBOUD, Samuel

REVIRAND

Culture : Marion CURTAUD

Cinéma : Raphaël DUPRIEZ

Famille et social : Claire LARAT

Formation et Emploi : Emmanuelle

DELAVEAU

Tiers-Lieu et numérique : Valérie

CAUDRILLIER, Mélanie ROZENAC



➤ DES BÉNÉVOLES INDISPENSABLES ET MOTIVÉS

➤ DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS

UN LIEU OUVERT À TOUS

► UNE MJC ENGAGÉE AU SERVICE DE TOUS

La Maison des Jeunes et de la Culture du Pays de l'Herbasse est une association loi 1901 habilitée Centre Social et portant un projet d'éducation populaire.

La MJC est un lieu ouvert à tous, dont l'essence même est de faciliter le plein épanouissement de tous les individus afin de leur donner les moyens de devenir acteurs de leur propre vie et d'œuvrer individuellement et collectivement au service d'une société plus solidaire et équitable.

► UNE MJC PLEINE DE RESSOURCES ET DE COMPÉTENCES

Nos actions s'articulent autour de 8 axes complémentaires :



Il y a 1001 raisons de venir à la MJC à tous les âges de la vie : pour s'émerveiller, pour rencontrer, pour recevoir du soutien, pour contribuer et se sentir utile, pour pratiquer, pour créer, pour apprendre, pour grandir, pour bâtir des rêves et les réaliser, pour débattre, pour découvrir...

UN ESPACE DE VIE

► L'ADHÉSION, UN ENGAGEMENT ET UN SOUTIEN

Prendre sa carte d'adhérent n'est pas une simple formalité, c'est aussi s'associer à un projet et encourager les animations allant dans le sens des valeurs de l'éducation populaire (ouverture et accès à tous, tolérance, respect de la dignité humaine, droit à la différence, laïcité...).

Cette adhésion vous permet de pratiquer les activités de la MJC et de participer à la vie de celle-ci.

LES TARIFS D'ADHÉSION

- Moins de 18 ans : 9 €
- Plus de 18 ans : 17 €
- Carte familiale : 30 €

UNE MAISON VIVANTE, QUI GRANDIT ET ÉVOLUE AVEC SES ADHÉRENTS

Vous trouverez au fil de ces pages les actions menées aujourd'hui ainsi que quelques dates d'événements.

Nos activités et nos actions se construisent au fil des jours avec vous et pour vous. Partagez avec nous vos envies, vos idées, vos aspirations... par mail ou en direct.

Et n'hésitez pas à pousser la porte de la MJC pour que nous puissions faire plus ample connaissance : nous nous nourrissons tous des liens que nous tissons !

► DES TARIFS ACCESSIBLES POUR NOS ACTIVITÉS

Nous nous appliquons à rendre nos activités accessibles au plus grand nombre et proposons notamment des aides aux bénéficiaires du RSA et de l'allocation de soutien familial pour les activités régulières et les vacances enfants.

Par ailleurs, nos tarifs sont calculés sur la base du quotient familial et nous acceptons l'échelonnement de paiement.

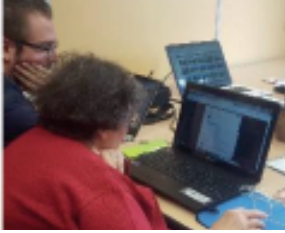
Nous sommes aussi habilités à recevoir toutes formes d'aides : chèques vacances, CE, mairie, tickets loisirs Caf vacances, carte « Top départ », coupons sport.



► UNE MJC RICHE DES PERSONNES QUI CONTRIBUENT À LA FAIRE VIVRE

La MJC carbure à l'énergie humaine : à l'enthousiasme, à l'engagement, à la générosité, à l'envie de contribuer à faire de notre territoire un espace de vie toujours plus inspirant, solidaire, durable, équitable...

Toutes nos actions sont portées par un conseil d'administration et des salariés très investis, mais aussi par des bénévoles dynamiques et généreux.



► CONTRIBUEZ À UNE VIE LOCALE JOYEUSE, SOLIDAIRE ET ÉQUITABLE

Vous souhaitez soutenir nos actions et intégrer la grande famille de la MJC ? Vous pouvez nous rejoindre en donnant un peu de votre temps ou mettant vos talents et ressources au service du collectif.

Des idées pour contribuer...

Devenir adhérent

Participer à des ateliers collectifs

Donner un coup de pouce sur les événements et festivals

Partager ses talents et compétences

Tenir une permanence à l'espace partagé

Contribuer à un enregistrement radio

Intégrer le Conseil d'administration

Rejoindre l'équipe du café réparation ou de l'accompagnement scolaire

Offrir du matériel de loisirs créatif, de bricolage ou de jardinage pour le mettre au service du collectif



POUR VOUS ACCUEILLIR

► UN ESPACE D'ACCUEIL ET D'INFORMATION

● **Point information Famille** : Nous facilitons l'accès de tous les citoyens à l'information concernant les droits et les démarches.

> **Contact : Claire** - 04-75-45-12-36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

● **Point Information Jeunesse (PIJ)** : Nous accueillons les jeunes et leurs familles pour les accompagner dans la construction d'un projet personnel qui corresponde à leurs besoins (orientation professionnelle, stage, bénévolat, service civique...) et les aidons à répondre à toutes les questions de santé/citoyenneté/vie quotidienne qui les préoccupent.

> **Contact : Ségolène** - 04 75 45 12 36 – anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr



● **Permanences de la mission locale** : Sur RDV les mercredis matins et mardis après-midi à la MJC : informer et orienter sur la formation, les métiers, l'orientation.

> **Prise de RDV** au 04 75 70 79 40.

► LOCAUX ET ACCOMPAGNEMENT

Des questions sur la création ou le fonctionnement de votre association.

Besoin d'un espace pour vous retrouver, organiser des réunions ou des conférences.

Besoin d'une adresse postale fixe, d'un accompagnement numérique.

Labellisée Guid'Asso, la MJC propose un accompagnement généraliste aux collectifs d'habitants et au monde associatif.

> **Contact : Secrétariat** - 04 75 45 12 36 - mjc-stdonat@mjc-herbasse.fr

► UN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE : WIFI, ORDI, COPIES...

- Des ordinateurs et un accès internet sont disponibles sur place en libre-service.
 - Une imprimante/photocopieur : 10 centimes en N&B – 40 centimes en couleurs (compte photocopies possible pour les associations).
 - Prêt d'ordinateurs et de tablettes.
 - Permanence numérique : À l'espace partagé, les mercredis de 10h30 à 12h et à la MJC les 1ers samedis du mois (hors vacances scolaires) de 9h à 12h (et les autres jours sur rdv) pour répondre à vos questions au sujet de votre ordinateur, smartphone ou tablette.
- > Contact : 04 75 45 12 36 – epn@mjc-herbasse.fr

► UN RÉSEAU DE BABYSITTERS FORMÉS ET DE CONFIANCE

La MJC dispose d'un annuaire de babysitters qu'elle a formés et que les familles peuvent solliciter en cas de besoin. Vous nous envoyez un mail avec votre demande : nous la leur transmettons et les babysitters vous recontactent directement.

> Contact : Emmanuelle - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr



► UN ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



Accompagnement individualisé, méthodes de travail, aide aux devoirs, travail sur la confiance en soi, valorisation des compétences de chacun, découverte culturelle. En partenariat avec les collèges et écoles primaires de Saint-Donat. Inscription annuelle, accueil les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

> Contact : Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

VOUS FORMER

La formation tout au long de la vie est un droit fondamental au cœur de notre projet d'éducation populaire. C'est pourquoi la MJC vous propose tout au long de l'année différentes formations.

➤ FORMATION BAFA

● Sessions formation générale :

- du 26 octobre au 2 novembre 2024 à Tournon sur Rhône
- du 22 février au 1er mars 2025 à Saint Donat sur l'Herbasse
- du 19 au 26 avril 2025 à Saint Donat sur l'Herbasse

● Sessions formation d'approfondissement :

- Animer avec le numérique (vidéo, radio, photo, stop motion, MAO...) du 21 au 26 octobre 2024 à Châteauneuf sur Isère.
- Qualification surveillant de baignade et activités de pleine nature : du 28 juin au 5 juillet 2025 à Châteauneuf de Galaure
- 2 BAFA généraux inclus dans le cursus scolaire des élèves en partenariat avec des établissements scolaires :
 - du 6 au 14 septembre 2024 avec le lycée les Mandailles
 - du 8 au 15 février 2025 avec la MFR de Châteauneuf sur Isère

➤ FORMATION AU BABYSITTING

Cette formation permet aux jeunes de se sentir à l'aise et outillés pour s'occuper d'enfants de tous les âges. Différents thèmes sont abordés comme la gestion des repas, les activités, les devoirs, les trajets, les gestes du quotidien (le biberon, les couches, la toilette...), la gestion du coucher... A l'issue de la formation, les jeunes pourront s'ils le souhaitent faire partie du réseau de babysitters de la MJC.

Accessible aux jeunes à partir de 15 ans, nous proposons 2 sessions par an réparties en 2 temps : une journée de formation PSC1 et 3 temps dédiés au babysitting. Coût : 60€ ou pass'région.

● Session Automne 2024 :

Judi 24, vendredi 25 et samedi 26 octobre + PSC1 mercredi 23 octobre.

● Session Printemps 2025 :

Judi 24, vendredi 25 et samedi 26 avril + PSC1 mercredi 23 avril.



➤ FORMATION AUX PREMIERS SECOURS (PSC1)

Cette formation vous apprendra à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc. Tout au long de la session, vous alternerez entre échanges théoriques, apprentissages pratiques et mises en situation.

Ouvert à tous, 2 sessions de formation aux premiers secours sont proposées cette année (7h de formation sur une journée - repas tiré du sac).

- Les mercredi 23 octobre 2024 et mercredi 23 avril 2025, de 8h30 à 16h30.

Contact pour le pôle formation : Emmanuelle - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr

➤ TIERS-LIEU NUMÉRIQUE

● **Accompagnement au numérique :**

- Apprenez à prendre en main votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette
- Devenez autonomes pour vos démarches en lignes (administratif, santé, emploi...)
- Découvrez de nouveaux usages du numérique
- Le numérique au service de mon association (Communication, procédure déclaration en ligne, demande de subvention, etc).

● **Des ateliers numériques et des rencontres thématiques** tout au long de l'année pour découvrir les enjeux et les richesses du numérique : réseaux sociaux, stop motion, jeux vidéo, imprimante 3d, webradio...

● **Une exposition interactive** sur les enjeux du numérique (tous publics) : avec des animations clé en main, des jeux de société, des ressources documentaires pour tous.

Vous souhaitez faire venir cette exposition dans votre établissement ? Contactez-nous.

● **Une webradio !**

La MJC s'est dotée du matériel nécessaire pour enregistrer des podcasts, des chroniques radio ou faire des interviews.

Ce matériel est aussi le vôtre : laissez libre cours à votre créativité : récit de vie, captation sonore, chronique musicale, contes, interviews... il suffit de nous contacter pour que nous commençons à co-créer !

> **Contacts pour le pôle numérique : Valérie ou Mélanie** - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr



➤ AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

● **Aide et accompagnement** à la rédaction de courriers et à la réalisation de dossiers administratifs (CAF, MSA, demandes de bourses, retraites, surendettement...), sur rendez-vous.

> **Contact : Claire** - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

● **Accompagnement aux démarches en ligne** (impôts, Pôle emploi, compte Ameli...)

> **Contact : Mélanie** - 04 75 45 12 36 - conseil.numerique@mjc-herbasse.fr

➤ ACCOMPAGNEMENT VERS LE RETOUR À L'EMPLOI

Un accompagnement aux personnes en recherche d'emploi est proposé sous différentes formes en fonction des besoins et des demandes :

● **Accompagnement individuel** (sur rendez-vous) : aide à la rédaction de CV / lettre de motivation, simulation d'entretien, soutien dans la recherche d'emploi, information, orientation, mise en lien avec des partenaires...)

● **Ateliers « recherche d'emploi »** (en fonction de la demande) : entraide dans la recherche d'emploi, création d'un réseau, réflexion collective sur la levée des freins au retour à l'emploi, simulation d'entretien, rédaction CV, accompagnement à la recherche d'emploi en ligne...

● **Forum de l'emploi « mon Job en local »** le 14 mars 2025 de 14h à 19h

Un forum de l'emploi de proximité ouvert à tous avec la présence des différents employeurs locaux. Emplois saisonniers, CDI, CDD, intérim

● **Mise à disposition de vélos** à assistance électrique pour accès à l'emploi, la formation, les stages, la recherche d'emploi, la création d'entreprise.

Contact : Emmanuelle - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr

UN LIEU DE PARTAGE

► UN ESPACE PARTAGÉ : COWORKING, PARTAGE DE SAVOIRS, ESPACE DE CONVIVIALITÉ

La MJC anime et met à disposition un espace partagé dédié à l'insertion sociale et professionnelle ; au partage de compétences ; aux activités propices aux échanges et aux rencontres. De multiples animations y sont proposées, et chacun est invité à s'emparer de ce bel espace pour en faire un lieu d'expérimentations et de liens.

- **Coworking / espace de travail partagé**
- **Partage et mise en commun d'outils et de matériel de loisirs créatifs**
- **Espace de convivialité et de "Faire ensemble" modulable**

Vous trouverez un bureau équipé, un coin cuisine, un coin salon, une bibliothèque inspirante et beaucoup de matériel pour assouvir votre soif de créativité (machines à coudre, surjeteuse, matériel de dessin, de scrapbooking...).

Vous êtes invités à faire de ce lieu un espace de partage, de rencontre et de convivialité. Venez demander les clés, et profitez de ce lieu pour "Faire ensemble", pour créer, vous inspirer, vous laisser surprendre, vous former, travailler ou tout simplement vous retrouver pour discuter.

Contact : Valérie - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr

► ATELIERS PARTAGÉS ET PARTAGE DE COMPÉTENCES

Différents ateliers placés sous le signe de la convivialité sont proposés gratuitement, sur inscription et en fonction de la demande, tout au long de l'année. N'hésitez pas à nous faire part de vos envies si vous souhaitez développer d'autres types d'ateliers.

- **Jardin partagé** : échanger et transmettre autour d'un jardin à cultiver ensemble.
- **Généalogie** : s'entraider, se donner des infos, visiter des archives ...
- **Les Goûters Racontés** : des ateliers autour du livre jeunesse pour découvrir et partager des moments de lecture avec ses enfants (en partenariat avec la médiathèque). Une fois par mois : 11/09 - 09/10 - 06/11 - 04/12 - 15/01 - 05/02 - 05/03 - 02/04 - 21/05.
- **Ateliers cuisine** : partager ou découvrir des recettes, cuisiner ensemble et partager un repas et un moment convivial



- **Ateliers coud'fil** : Se retrouver pour coudre ensemble autour d'un café, d'une machine et pleins d'idées. Venez nous rencontrer le 9 septembre à partir de 14h30 au jardin de la MJC : autour d'un café, d'un thé, venez rencontrer l'équipe de la couture et partager vos idées et vos envies.

- **Atelier « Zéro Déchet »** : pour faire rimer écologie et économies (en partenariat avec la Médiathèque)

Contact : Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

➤ CAFÉ RÉPAR'ACTION & CAFÉ NUMÉRIQUE :

Un objet à réparer ? Les experts du Café réparation vous donneront un coup de pouce !
Besoin d'aide avec votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette ? Le Café numérique est là pour vous !

Le premier samedi de chaque mois hors vacances scolaires de 9h à 12h.

Contact : Matthieu ou Valérie - 04 75 45 12 36 – epn@mjc-herbasse.fr

➤ PANIERS DE LÉGUMES BIO ET LOCAUX

Des paniers de légumes bio et locaux livrés chaque semaine à la MJC :

- Brice Guillon, producteur de l'Herbasse, les mardis soirs à 18h

- L'association Graine de Cocagne (basée à Peyrins). Livraison les jeudis à partir de 16h30

Contact : Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr



➤ DES COLLECTIFS D'HABITANTS INVESTIS

Les initiatives des habitants sont encouragées et soutenues par les équipes de la MJC. Actuellement ces collectifs cultivent un jardin partagé et unissent leurs énergies pour monter des projets utiles face aux enjeux climatiques et environnementaux (journée dédiée au partage et au don, actions autour de l'eau, de la mobilité douce...).

Pour être tenu informé, contactez nous !

Contact : Claire et Valérie - 04 75 45 12 36 – epn@mjc-herbasse.fr

➤ SORTIES

En famille ou entre amis, venez le temps d'une journée, découvrir, rencontrer, partager (visites musées, balade, mer, théâtre, etc.).

Contact : Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

➤ SOIRÉES THÉMATIQUES

Autour d'un sujet pour apprendre, partager et s'ouvrir sur le monde.

Voici les thématiques déjà envisagées, n'hésitez pas à nous faire part de vos centres d'intérêt :

- **11/10 : Conférence, Raphael Gerson, conseiller scientifique pour l'ADEME** - Sur les divers scénarios de la transition écologique- Soirée proposée dans le cadre de la "Fête de la Science"

- **06/12 : Soirée parentalité et numérique "Le grand procès des réseaux"** : un temps pour se questionner, échanger et mieux comprendre les enjeux des réseaux sociaux.

- **Comment se protéger des nuisibles** au jardin (moustiques tigres, ...), date à venir.

- Autres thématiques à venir

> **Contact : Claire** - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

LA CULTURE POUR TOUS !

UNE ANNÉE CULTURELLE À VIVRE EN FAMILLE !

► SPECTACLE VIVANT

- **04/10 à la MJC** : « **On a fait pire** » par le groupe théâtre adulte de la MJC
- **15/11 à 18h30 à l'Espace des Collines** : « **La douceur** », par la cie Evédia, dès 7 ans - en partenariat avec Arche Agglo dans le cadre du mois de la parentalité
- **28/11 à 20h à l'Espace des Collines** : « **Castelet is not dead** », par la cie Arnica, dès 8 ans - Comédie itinérante / Comédie de Valence, - en partenariat avec Arche Agglo
- **29/11 à 19h à la MJC** : concert « **Rock in St Do** » au profit du Téléthon
- **07/02 à partir de 18h à la MJC** : « **Café-concert** »
- **14/02 à 18h30 à l'Espace des Collines** : « **Coda** » par la cie Laissons de côté, dès 6 ans

A retrouver également au fil de la saison :

- « **Sur les routes de la musique** » : série de concerts commentés explorant diverses esthétiques musicales, avec notamment une soirée jazz le vendredi 24 janvier à la MJC

Info/résa : anim.culture@mjc-herbasse.fr



► CINÉMA

La MJC propose une programmation variée de films grand public, d'art et d'essai, et de courts métrages tout au long de l'année à l'Espace des Collines. Voici le détail des séances :

- **Tous les mardis : à 14h, 18h et 20h ou 20h30 (été)**. Notez que la séance de 20h, une fois par mois, est consacrée à la projection d'un film "surprise".
- **Un dimanche par mois** : séances de cinéma.
- **Les mercredis, tous les quinze jours** : soirées documentaires avec rencontres et débats.
- **Pendant les vacances scolaires** : séances les mardis, mercredis et vendredis.
- **Séances « Ciné Goûter »** : une fois par mois, le vendredi à 14h30, spécialement pour les seniors du territoire.
- **Séances « Ciné-Jeunes »** : une fois par mois, le vendredi à partir de 20h, précédées d'une activité ludique proposée par l'équipe jeunesse de la MJC du Pays de l'Herbasse, débutant à 19h.
- **Séances scolaires** : pour les écoles maternelles et primaires ainsi que pour les collèves du territoire inscrits aux dispositifs « École au cinéma » et « Collège au cinéma ».
- **Printemps du documentaire** : programmation spécifique de films documentaires.
- **Festival Palestine en Vue** : programmation de films au printemps.

Événement spécial : **Le cinéma de St Donat fête ses 20 ans en 2024 !** Rendez-vous les 19 et 20 octobre pour célébrer cet anniversaire !

► FESTIVALS

- Du 19 au 23 mars – « **Ciné Marmaille** », festival de cinéma
- Du 16 au 25 mai – « **Les Monstrueuses Rencontres** », festival de théâtre

► EXPOSITIONS

Tout au long de l'année, des expositions sont présentées dans les locaux de la MJC : peinture, dessin, photo... Venez découvrir des artistes locaux, amateurs et professionnels.

Envie d'exposer vous-même ? Contactez Marion : anim.culture@mjc-herbasse.fr

Pour débiter la saison :

- **Du 2 septembre au 18 octobre** : exposition de Marc de Fortescu
- **Du 4 novembre au 20 décembre** : exposition du collectif PHOTO 0726



MÉDIATION/PROJETS PARTICIPATIFS

► UN CINÉCLUB

Le médiateur cinéma de la MJC propose un projet de Cinéclub ouvert aux jeunes, pour réaliser des vidéos, des courts métrages de la conception jusqu'au montage, voir et débattre des films... et bien plus !

Contact : Raphaël : anim.cine@mjc-herbasse.fr

► PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

La MJC accompagne tout au long de l'année des compagnies professionnelles dans leurs projets de création, en organisant notamment des résidences artistiques dans ses locaux mais également au sein d'autres structures du territoire : elle permet ainsi la rencontre des habitants avec les artistes tout en favorisant une dynamique culturelle et artistique forte sur le territoire.

Elle travaille en lien avec d'autres lieux du territoire par le biais de l'association « Réseau 3ème bise »

Contact pôle culture : Marion : anim.culture@mjc-herbasse.fr

ANIMATIONS 4-11 ANS

► L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les enfants de 4 à 11 ans y sont accueillis à la journée ou à la demi-journée sur la base de plein air du lac de Champos dans un cadre exceptionnel. Plongés dans un imaginaire sans cesse renouvelé, les enfants sont invités à construire leur propre projet accompagnés de leurs animateurs.

Ils sont encadrés par une équipe diplômée qui leur proposera de multiples activités ludiques, balades, grands jeux, toboggan aquatique, vidéo, construction de jeux, poney, tir à l'arc, micro-fusée, musique, veillées, sorties théâtre, VTT, kayak, course d'orientation, etc.

► SÉJOURS DE VACANCES

Durant tout l'été des mini-camps à thème de 5 jours sont proposés pour les enfants de 6 à 11 ans (équitation, escalade, astronomie, cirque, multisports, micro-fusée, trappeurs, aventuriers, cinéma, théâtre, etc). Un mini-camps de 3 jours est proposé aux enfants de 4 à 6 ans pour une première expérience de séjour et de nuitées sous tente loin de la maison.

► FONCTIONNEMENT

Période scolaire, tous les mercredis de 7h15 à 18h30.

Pendant les vacances scolaires, du lundi au vendredi, de 7h15 à 18h30 :

- Automne : du lundi 21 octobre au jeudi 31
- Hiver : du lundi 24 février au vendredi 7 mars
- Printemps : du mardi 22 avril au vendredi 2 mai
- Été : du 7 juillet au 29 août

Contact pôle enfance : Matthieu,
centreloisirs@mjc-herbasse.fr



TARIFS

(Valable pour l'année 2024-2025) :
de 10,5 à 19,5 € selon votre quotient
familial et lieu de résidence.

► ACCUEIL FOYER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Le foyer est un lieu de rencontres, d'échanges, de mise en place de projets, mais aussi de détente ou de travail. L'équipe d'animation construit avec vous une programmation d'activités chaque mois (sorties, tournois...) et est à votre disposition pour vous aider à réaliser vos projets (concerts, courts métrages, associations, camps, voyages...)

Le foyer est ouvert du mardi au vendredi de 17h à 19h, le mercredi et le samedi de 14h à 19h (hors vacances scolaires). Ouverture du foyer le 8 octobre 2024.

► COLLECTIFS JEUNES

Les animateurs jeunesse t'accompagnent pour réaliser ton projet.

Autour d'une passion, d'un projet commun plusieurs collectifs sont nés et vous attendent.

Sport, ping-pong, découverte professionnelle, webradio...

► CLUB ADOS DURANT LES VACANCES

Des activités à chaque période de vacances et un accueil tout l'été pour les 11-17 ans, en journée avec au programme : cirque, laser-game, toboggan aquatique, VTT, tir à l'arc, hip-hop, badminton, futsal...



► CHANTIERS LOISIRS

Afin que chacun puisse participer à des séjours ou mener à bien des projets, sont organisés des chantiers loisirs ouvrant droit à une bourse et permettant aux jeunes de participer au financement de leurs vacances et projets.

► LES 16-25 ANS

Des soirées spécifiques pour les 16-25 ans sont organisées les vendredis. Elles permettent de se rencontrer, d'échanger en partageant vos envies, vos passions, vos bons plans du moment et aussi vos galères... Un animateur accueille le groupe et l'accompagne dans la réalisation de ses projets collectifs. Chaque jeune peut aussi être accompagné dans la mise en œuvre de ses démarches personnelles (CV, lettre de motivation, recherche d'emploi...).

Contact pôle jeunesse : Ségolène, Julien, anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr

LES ACTIVITÉS

Les activités sont hebdomadaires, pour 30 séances, en dehors des vacances scolaires. Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au secrétariat) ; au delà, toute séance est due. En cas d'arrêt en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

Nous vous proposons deux forfaits :

Forfait forme

Deux activités au choix parmi : Stretching, Pilates, Gym, Sophrologie, Yoga, Body-training, Danse adulte, Danses mixtes et Line danse.

Forfait Parent/enfant

Une activité faite avec son enfant : Tir à l'arc, Tennis de table, Sciences et bidouille ou Pratique musicale en groupe.

**Inscriptions au Forum
des associations,
samedi 7 septembre
de 14h à 18h.**

**Début des cours
la semaine du lundi 16
septembre.**

Tarifification des activités, hors cas spécifiques * :

	Q. familial :	0 à 564	565 à 700	701 et plus	
Enfants	1 heure	155€	170€	175€	Tarifs spécifiques : découverte du poney, randonnée, english is fun, poterie
	1 heure 30	175€	190€	195€	
	Forfait parent-enfant	250€	275€	285€	
Adultes	1 heure	175€	190€	195€	
	1 heure 30	195€	210€	215€	
	Forfait forme	290€	315€	320€	

--- DANSES ---

● Danse classique / danse moderne -Nouveau -

Apprentissage chorégraphique incluant des étirements, assouplissements, rapport à l'espace, spectacle en fin d'année (location costume 10€).

Enfants : à partir de 7 ans.

Adultes : 15 séances de 3 heures les samedis matin. - Forfait forme -

● Eveil à la danse

De 4 à 6 ans. Apprentissage chorégraphique. Pas de spécialisation. Spectacle de fin d'année. (location costume 10€).

● Line danse - Forfait forme -

Elle se pratique seul, en ligne, sur des chorégraphies de tous les styles (samba, chacha, funky...) et sur des musiques actuelles. Spectacle en fin d'année.

● Danses mixtes - Forfait forme -

Laissez-vous séduire par la danse orientale, de l'Affro-mix et du street-reggaeton. Découverte de trois styles de danses différents mais complémentaires dans leur originalité, énergie et dynamisme.

Myriam Sorbe et Aline Morel

Lundi 17h - 21h, à l'EdC

Mercredi 13h - 19h30, à la MJC
Tranche horaire selon l'âge

Aline Morel

Lundi 17-19h

Mercredi 9h15-11h15, à la MJC

Nathalie Fraisse

Lundi, 18h - 19h de 7 à 14 ans

19h - 20h jeunes et adultes

Au gymnase de l'école primaire.

Mélissa Ahoure

Lundi de 19h à 20h à la MJC

8 pers minimum, à partir de 14 ans

Première séance le 30/09

--- MUSIQUE ---

● **Accordéon diatonique**

Apprentissage de l'accordéon diatonique, transmission orale sans solfège, sur un répertoire de musiques traditionnelles.

● **Ateliers de pratique musicale en groupe - F. parent/enfant -**

Reprises et compositions pour apprendre à jouer d'un instrument en groupe. Tous instruments et chant (tous niveaux, à partir de 8 ans).

● **Chant et composition**

Devenez auteur, compositeur et interprète ! Venez découvrir ou approfondir votre technique vocale.

● **Guitare classique et électrique**

Cours collectifs d'une heure sur un répertoire varié. Adultes et enfants. À la MJC

● **Percussions enfants**

Apprentissage des percussions africaines en cours collectifs, avec pratique du djembé et du doundoun.

--- SPORT, FORME ET BIEN-ÊTRE ---

● **Body Training - Forfait forme -**

Un cours complet qui mixe le cardio, la force fonctionnelle et le travail du centre du corps. Dans une ambiance motivante, où le challenge reste accessible et partagé. On y sculpte le corps et on brûle les calories.

● **Découverte du poney**

Apprendre à monter à poney de manière ludique et découvrir en 28 séances le milieu de vie de son animal préféré ! Débutants âgés de 7 à 10 ans. Tarif : 290€ (+ 5€ / QF)

● **Gym enfants (4-11ans)**

Jeux et ateliers ludiques permettant de développer sa motricité, sa coordination et sa mobilité. Apprentissage ludique des bases de la gymnastique grâce à des ateliers basés sur l'équilibre, la force, la souplesse et la coordination.

● **Gym d'entretien de l'adulte - Forfait forme -**

Cours complet permettant de maintenir ou développer sa masse musculaire, son équilibre et sa souplesse.

● **Gym douce de l'adulte - Forfait forme -**

Travail lent des muscles profonds permettant de maintenir une bonne posture ainsi qu'une bonne mobilité.

Antoine Benistand-Hector

Mercredi 17h-19h, à la MJC

Franck Mercier

Mercredi 14h - 21h30
À l'école de musique

Laurence Giorgi et Silvia Vennitti

Jeudi 17h à 18h
A l'école de musique

Julien Duranton

Adultes mardi 19h - 21h
Enfants mercredi 14h-16h

Cyril Courtade

Mercredi 10h30-11h30
à l'école de de musique

Zsofia Chevry

Jeudi 20h - 21h30
à la MJC

Céline Mercier

Lundi 17h30 - 19 h
Au centre équestre,
Le galop des collines

Pauline Michon

Mardi 16h45 - 17h45, (4-6 ans)
et 17h45 - 19h15, (7 - 11 ans)
à la MJC

Pauline Michon

Mardi 13h30 - 15h
à la MJC

Pauline Michon

Mardi 15h - 16h
à la MJC

● Pilates - Forfait forme -

L'objectif du Pilates est de renforcer le corps autour du centre, c'est-à-dire les abdominaux et plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, le lieu de l'énergie.

● Randonnée pédestre

Pour tous, deux à trois sorties par semaine. RDV à 8H15 ou 13h15, dans un esprit convivial, covoiturage à partir du parking de la MJC.
Tarif : 30€



● Stretching postural - Forfait forme -

Prendre conscience de son schéma corporel et apprendre à respirer pour être et se sentir mieux. On vise l'élasticité des muscles, la mobilisation articulaire et le maintien du corps.

● Sophrologie - Forfait forme -

Découvrir et pratiquer des outils pour compenser les effets négatifs du stress dans la vie, respiration, relaxation, visualisation, étirements...

● Tir à l'arc - Forfait parent/enfant -

Le tir à l'arc fait appel à des qualités autant physiques que mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent. Au boulodrome.

● Yoga - Forfait forme -

S'initier et approfondir sa pratique du Yoga : appréciez la pratique du flow avec les séances de Vinyasa Yoga. Assouplissement, renforcement, détente physique, apaisement mental, plaisir de la pratique en groupe.

● Tennis de table - Forfait parent/enfant -

Initiation au matériel, règles du jeu. Apprentissage des premiers gestes, connaissance des effets. Perfectionnement de la technique. Le coup droit, le revers, le placement, la régularité, les effets...jeux libres, matchs et petits tournois. Six personnes minimum.

--- CULTURE ET EXPRESSION ---

● Anglais

Apprendre à communiquer en Anglais en s'amusant. Pouvoir comprendre ce que est dit et se faire comprendre dans des situations concrètes: avec des touristes ou lors de voyages. Apprendre les expressions courantes et prendre confiance en soi.

Zsofia Chevy

Vendredi 11h30 et 12h30
et jeudi 19h
à la MJC

Rando mercredi et jeudi,
journée et demi-journée
Départ du parking de la MJC

Zsofia Chevy

Vendredi 10h30 - 11h30
à la MJC

Myriam Nivelet

Mardi 10h - 11h30 et 20h-21h30
à la MJC

Matthieu Dumas

Jeudi 17h-19h (enfants)
Lundi 19h-20h30 (adultes)

Lorène Didier

Vendredi 18h-20h
à l'école maternelle

Patrick Girard

Mercredi 14h-16h
Halle des sports

Audrey Marquand

Mardi 19h-20h
à la MJC

● Arts du cirque

À partir de 4 ans, un petit tour de piste proposant les diverses disciplines du cirque : la jonglerie, les assiettes chinoises, le monocycle...

● English is fun ! - Sous réserve -

Apprendre l'Anglais en s'amusant c'est possible! Apprentissage de mots à travers ce qui les entoure et des jeux de société. Apprendre les bases de la communication pour pouvoir parler ou raconter des histoires. (Tarif 1/2 heure pour les 3-5 ans)

● Web-radio - Nouveau -

Pratique de tout ce qui fait la radio : technique, montage sonore, écriture, podcasting, reportage et animation.

● Poterie enfants et adultes

Exploration et découverte de tout ce qu'il est possible de réaliser avec de l'argile, un four, de l'émail et des couleurs (tarif 1h30).

Aussi bien dans l'utilitaire, le décoratif ou l'expressif...

Tarif adultes, 2 heures, 260€ à 285€.

● Théâtre enfants / ados

Jeu et plaisir : maîtrise de soi, trouver sa place, partager...

Participation au festival des Monstrueuses Rencontres.

Tranches horaires selon l'âge

● Théâtre d'actualité adulte

Créer et mettre en scène une pièce qui sera ensuite présentée.

--- SCIENCES ET TECHNIQUES ---

● Informatique

Initiation, mail, internet, retouche photo, traitement de texte, Windows...

Portables bienvenus. (max. 6 pers.).

● Sciences et bidouille - Sous réserve - Forfait parent/enfant -

Découverte ludique des sciences à travers la construction de robots, de fusées et la réalisation d'un projet sur l'année.

● Image et Cinéma - Forfait parent/enfant -

Découverte du cinéma et de ses techniques à travers des ateliers de réalisation de petits films.

À partir de 7 ans

Pierre-Yves Montalon

Jeudi 16h50-17h50 (4 - 6 ans),
17h50 - 18h50 (+ 7 ans), à la MJC

Horaires à confirmer
à la MJC

Mélanie Rozenac

Mercredi 14h30 à 16h
à partir de 10 ans à la MJC

Cathy Marre

Mardi 10h-12h (adultes)
17h15-18h45 (enfants)
18h45-20h45 (adultes)
à la MJC

Christophe Marachian, Leïla Mahi, Clémence Vincent

Lundi 17h45-19h30
Mercredi 14h-19h30

Leïla Mahi

15 séances de 3h
les samedis matin à la MJC

Mélanie Rozenac

Horaires à définir,
à la MJC

Horaires à confirmer
à partir de 7 ans
à la MJC

Raphaël Dupriez

mercredi de 14h30 à 16h
à la MJC

LES TEMPS FORTS DE VOTRE MJC :

- Samedi 7 septembre à 14h : Forum des associations
- Les 11 et 12 octobre : Fête de la science
- Les 19 et 20 octobre : le cinéma fête ses 20 ans
- Vendredi 22 novembre : Assemblée Générale de la MJC
- Vendredi 20 décembre : Goûter de Noël à l'Espace des Collines
- Vendredi 14 mars : Job en local
- Du 19 au 23 mars : « Ciné Marmaille », festival de cinéma
- Du 16 au 25 mai : « Les Monstrueuses Rencontres », festival de théâtre
- Les 13, 14 et 20 juin : Fête de la MJC

Et beaucoup d'autres dates à retenir !



MJC - Centre social du Pays de l'Herbasse
1242 Av. Général de Gaulle,
26260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse
Tel : 04 75 45 12 36 - Mail : mjc.stdonat@mjc-herbasse.fr

Suivez toute l'actualité de la MJC :
Sur notre site Internet : www.mjc-herbasse.fr
Sur notre page Facebook : facebook.com/mjc.herbasse
Par mail : en vous inscrivant à nos newsletters

