

MJC

UN LIEU OUVERT À TOUS

Centre social du Pays de l'Herbasse



Activités 2018 - 2019



loisirs ...

information,
orientation ...

accompagnement
de projets ...

accompagnement
scolaire ...

activités familles ...

animations jeunesse ...

festival théâtre ...

cinéma ...

diffusion culturelle ...

formations ...

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

CENTRE SOCIAL DU PAYS DE L'HERBASSE

1242 avenue du général de Gaulle

26260 Saint Donat sur l'Herbasse - Tel. : 04.75.45.12.36

www.mjc-herbasse.fr - mjc.stdonat@mjc-herbasse.fr

ILS FONT VIVRE LA MJC

■ LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers adhérents, chères adhérentes,

Bienvenue dans notre, dans votre maison pour cette année 2018/2019, qui s'annonce riche de discussions avec notre nouvelle collectivité Arche Agglomération pour mettre en place la nouvelle convention de partenariat à partir de 2019. Nous espérons que le travail constructif déjà effectué pour l'enfance et la jeunesse se poursuivra sur les autres secteurs et permettra de maintenir la variété de nos offres, notamment autour de la culture.

Notre équipe de permanents, forte de nouveaux membres, vous accompagne tout au long de l'année. Avec le soutien de nos bénévoles, nous vous accueillons lors des manifestations, programmées dans la variété, qui constituent les temps forts de convivialité de la maison.

La palette de participants, de générations, d'actions et de partenaires constitue une grande force qui porte notre maison et permet je l'espère d'offrir à chacun une place et un projet qui lui conviennent.

A très bientôt

Florence Kurek
Présidente

■ LE BUREAU DU CONSEIL

Présidente : Florence Kurek

Vice président : Dominique N'DOUMOU

Secrétaire : Muriel Larat

Trésorier : Noël Roger

Trésorier adjoint : Alain Portalis

Membres : Emmanuel de
Sartiges et Gérard Billon



■ L'ÉQUIPE

Direction : Eric Bordaz

Secrétariat : Frédéric Burcet

Comptabilité : Anne Torres

Animation jeunesse : Claudine Courbon

Animation enfance : Matthieu Dumas et
Mathieu Bille

Animation famille : Claire Larat

Formation et numérique : Aurélie Bigeon

Animation culturelle : Marion Curtaud

Entretien : Catherine Courbot



L'ADHÉSION, UN ENGAGEMENT

■ UNE ASSOCIATION

La MJC est une association, c'est vous, c'est nous.

Prendre sa carte d'adhérent n'est pas une simple formalité, c'est aussi s'associer à un projet. Cette adhésion vous permet de pratiquer les activités de la MJC et de participer à la vie de celle-ci en partageant nos objectifs et nos valeurs.

La MJC réaffirme son attachement aux valeurs de tolérance, de respect de la DIGNITÉ HUMAINE, de droit à la différence et de laïcité, et en cela elle se positionne fermement contre tout acte discriminatoire qui invite à faire de la différence une anomalie à proscrire : origine, genre, faciès, religion, culture, orientation sexuelle, santé...

Militants associatifs, bénévoles et salariés sont disposés à AGIR et RÉAGIR face aux comportements discriminatoires au sein de la maison comme au cours de ses activités et des manifestations qu'elle organise.

En tant qu'association d'éducation populaire, votre MJC prône L'OUVERTURE ET L'ACCÈS à TOUS et dans les MÊMES CONDITIONS POUR TOUS.

Nous vous donnons rendez-vous le samedi 17 novembre 2018 pour notre assemblée générale annuelle. Ce sera l'occasion de vous présenter le bilan des actions de cette année et les perspectives de l'année à venir, mais aussi de donner votre avis et de venir nous rejoindre au conseil d'administration de la maison.

■ RÉDUCTIONS

La MJC a le souhait que ses activités soient accessibles au plus grand nombre.

Une politique tarifaire est mise en œuvre dans ce sens avec des aides aux bénéficiaires du RSA et de l'allocation de soutien familial pour les activités régulières et les vacances enfants.

Une tarification selon le quotient familial et un échelonnement de paiements sont également appliqués.

La MJC est aussi habilitée pour recevoir toutes formes d'aides :

Chèques vacances, CE, mairie, tickets loisirs CAF, chèques « Top départ », coupons sport.

■ LES TARIFS

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



SECTEUR FAMILLE

■ DES SOIRÉES POUR COMPRENDRE

- 18/10 - Intelligence artificielle (mythe et réalité)
- 16/11 - Les troubles de l'apprentissage et les Dys
- 22/11 - Enjeux des migrations (histoire et prospective)
- 13/12 - La légitimité de la violence dans les luttes
- 18/01 - Groupe de parole "Mon enfant Dys"
- 24/01 - Evolution de l'univers (du big bang à l'univers actuel)

■ ESPACE DE VIE SOCIALE

- Accompagnement gratuit pour les démarches administratives, permanences d'écrivain public les lundis et vendredis de 14h à 18h30 hors vacances scolaires ou sur RDV : faciliter l'accès à l'information concernant les droits et les démarches des citoyens sur des sujets de la vie quotidienne (santé, logement, retraite...), apporter une aide à la rédaction de documents administratifs.
- Permanences de la mission locale les semaines impaires à la MJC les mercredis matins et sur rendez-vous : informer et orienter sur la formation, les métiers, l'orientation... (prise de rendez-vous au : 04 75 70 79 40).
- Borne internet en libre accès.

■ LOISIRS ET PROJETS COLLECTIFS

- **Sorties familiales** : visites culturelles et touristiques, théâtre, loisirs...
- **Atelier coud'fil** : un mercredi par mois, petits et grands se retrouvent autour d'un café, d'une machine à coudre, et de plein d'idées.
- **Escales d'ici et d'ailleurs** : se retrouver avec l'envie de partager les traditions d'un pays, d'une région, à travers un atelier cuisine, un repas et diverses animations.
- **Collectif éco-citoyen** : mise en place d'actions concrètes afin de préserver les ressources naturelles (livraisons de paniers bio...).
- **Un jardin partagé** : un espace ouvert à tous et pour tous, un lieu d'échange et de transmission autour d'un jardin à cultiver ensemble, des ateliers de bricolage...
- **Ateliers numériques seniors** : que vous soyez totalement débutant, en perte de repères ou en attente de conforter des acquis, pas de panique : cet atelier est fait pour vous. Tous les 15 jours, il est ouvert aux personnes de plus de 60 ans. A la MJC les vendredis matins avec Béatrice et Thomas. Premiers cours : 21/09 débutants, 28/09 confirmés.

Tarif : 5 à 25€/an selon QF.

Renseignements auprès de Claire :
anim.famille@mjc-herbasse.fr



SECTEUR VACANCES 4-12 ANS

■ L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les enfants de 4 à 12 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, etc.

TARIFS (VALABLES POUR L'ANNÉE 2018) :

De 9 à 17.50 € la journée.

Tarif selon votre quotient familial et lieu de résidence

FONCTIONNEMENT :

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

Vacances scolaires, de 7h15 à 18h30 :

- Automne 22/10 au 02/11
- Hiver 18/02 au 01/03
- Printemps 15/04 au 26/04
- Juillet et août

Téléphone de l'accueil de loisirs :

04 75 45 10 25

■ SÉJOURS DE VACANCES

Durant tout l'été des mini-camps à thème de 5 jours sont proposés pour les enfants de 6 à 12 ans (équitation, escalade, astronomie, cirque, multisports, micro-fusée, trappeurs, aventuriers, cinéma, théâtre, etc).

Et en hiver, est organisé un séjour à la neige.

Renseignements auprès de Matthieu :
centreloisirs@mjc-herbasse.fr



SECTEUR JEUNES 12-25 ANS

■ ACCUEIL FOYER

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 début octobre 2018.

■ COLLECTIFS

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

- Cirque
- Photo
- Musique (concerts)
- Théâtre
- Vidéo
- Loisirs (séjours, sorties)
- Futsal
- Jeux de rôle

■ 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...).

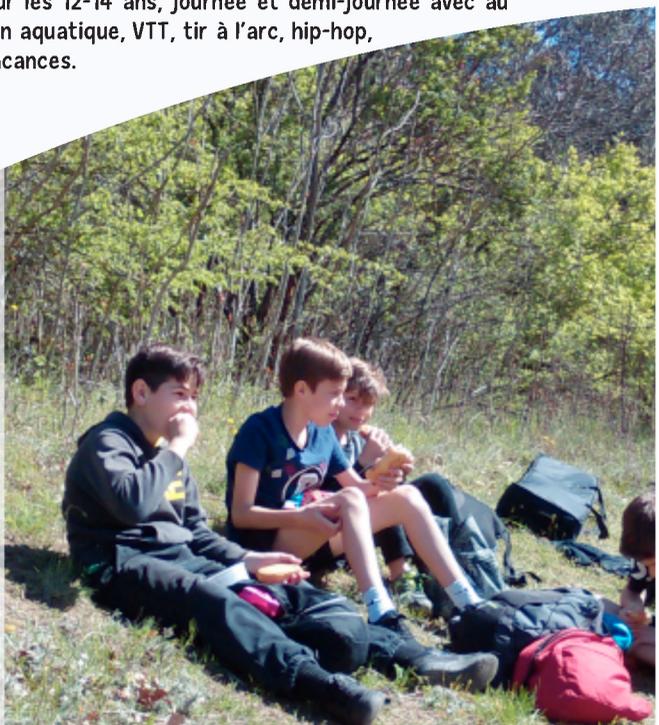
■ CLUB ADOS

Des activités et un accueil tout l'été pour les 12-14 ans, journée et demi-journée avec au programme : cirque, laser-game, toboggan aquatique, VTT, tir à l'arc, hip-hop, badminton, futsal... à chaque période de vacances.

■ CHANTIERS LOISIRS ET SÉJOURS DE VACANCES

Les séjours de vacances se déroulent principalement sur la période estivale. Afin que chacun puisse participer à ces camps, sont organisés des chantiers loisirs ouvrant droit à une bourse et permettant aux jeunes de participer au financement de leurs vacances.

Renseignements auprès de Claudine :
anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr



SORTIR AVEC LA MJC

■ THÉÂTRE ET SPECTACLES EN FAMILLE

- 30/11 - « Le singe d'orchestre, la presque histoire de la musique », par la Cie « Laissons de côté »
- 14/02 - « Thomas et Judith », par la comédie de valence
- 29/03 - « Les musicien de Brème », par la Cie Animation

■ EXPOSITIONS

Toute l'année, des expositions sont visibles dans les locaux de la MJC : peinture, dessin, photo...
Venez découvrir les artistes locaux !

Des projets de médiation seront mis en place autour des expositions avec les écoles du secteur.

■ FESTIVALS EN FAMILLE

- du 14 au 16/03 - « Cinéarmaille », festival de cinéma jeune public
- du 17 au 26/05 - « Monstrueuses Rencontres », festival de théâtre enfants

■ AUTRES MANIFESTATIONS

- 08/09 - Forum des associations
- 21/12 - Goûter de Noël
- Les 7, 14 et 15/06 - Fête de la MJC

■ CINÉMA

- Tous les mardis, trois séances de cinéma à l'Espace des Collines à Saint-Donat (14h, 17h30 et 20h).
- Des séances scolaires pour les écoles maternelles, primaires et collèges du secteur.
- Une programmation spécifique dans le cadre des «Printemps documentaires».
- Une programmation art et essai, courts métrages.
- Tous les 15 jours, soirée documentaire avec rencontres et débats.

■ RÉSIDENCE D'ARTISTES

La MJC accueille tout au long de l'année des artistes en résidence : compagnies de théâtre, groupes de musique... Elle fait partie du réseau "3eme bise". Ce réseau drômois, comptant huit structures, propose un accompagnement à la création de spectacles vivants par l'accueil en résidence et la diffusion.



Renseignements auprès de Marion :
anim.culture@mjc-herbasse.fr

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Ce sont des temps qui privilégient la rencontre, la découverte et l'apprentissage d'une technique. Les activités sont hebdomadaires, pour 30 séances, en dehors des vacances scolaires. **Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au forum des associations ou au secrétariat) ; au delà, toute séance est due.** En cas d'arrêt en cours d'année aucun remboursement ne sera effectué. Une participation aux frais sera demandée pour les représentations de fin d'année ayant lieu à l'Espace des Collines.

Tarification des activités, hors cas spécifiques* :

	Q. familial :	0 à 564	565 à 700	> à 700
Enfants	1 heure	145€	155€	160€
	1 heure 30	165€	175€	180€
Adultes	1 heure	165€	175€	180€
	1 heure 30	185€	195€	200€

* découverte du poney, randonnée, scrabble, English is fun et volley ball.

--- DANSES ---

● Danse classique / danse moderne

Apprentissage chorégraphique incluant des étirements, assouplissements, rapport à l'espace, spectacle en fin d'année (location costume 10€).
A partir de 7 ans.

● Danse hip-hop

Initiation aux premières techniques de danse hip-hop.
Spectacle pour la fête de la MJC.

● Danse orientale

Au programme, expression corporelle et sensualité.

● Eveil à la danse

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

● Line danse

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

--- MUSIQUES ---

● Accordéon diatonique

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

Inscriptions au
Forum des associations,
samedi 08/09/2018
de 14h à 17h30,
Espace des Collines

Début des cours

Les cours
commenceront la
semaine du lundi 17
septembre.

Myriam Sorbe et Aline Morel

Lundi 17h - 21h à l'EdC
Mercredi 13h - 19h30 à la MJC
Tranche horaire selon les âges

Anaïs Bohrer

Lundi 17h - 18h et 18h - 19h
à la MJC

Meyrem Coing

Mer. 19h30 - 21h30 à la MJC

Myriam Sorbe et Aline Morel

Mercredi 9h - 11h à la MJC
Tranche horaire selon les âges

Nathalie Morel

Lundi, 18h - 19h de 7 à 14 ans
19h - 20h30 jeunes et adultes

Emmanuelle Kergall

Samedi 10h - 12h,
à la MJC

- **Ateliers pratique musicale en groupe**

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

- **Chant**

Découvrir ou approfondir la technique vocale. Travail du chant sur base instrumentale.

- **Guitare classique et guitare électrique**

Cours collectifs de 3/4 heures sur un répertoire varié. Adultes et enfants.

- **Percussions enfants**

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

--- SPORT, FORME ET BIEN-ÊTRE ---

- **Boddy Training**

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 et 10 ans. Tarif : 275€ (+- 5€ / QF)

Franck Mercier

Mercredi 16h30 - 21h30,
à l'école de musique

David Bard

Mercredi 18h-19h30 (7-14 ans),
Jeudi 18h30-20h (ados/adultes),
Jeudi 20h-21h30 (adultes)
à l'école de musique

Julien Gadiolet

Mardi 17h - 21h à la MJC
Mercredi 13h30 - 16h30 à la MJC

Florent Marciau

Mercredi 10h30-11h30
à la MJC

Zsofia Chevry

Jeudi 20h - 21h30
à la MJC

Céline Mercier

Jeudi 17h30 - 19 h
Au centre équestre,
Le galop des Collines



● **Gym enfants**

Pour les plus petits (à partir de 4 ans), éveil de l'enfant : activités physiques par le jeu qui stimulent l'imagination et les capacités motrices. Échauffements, équilibre, coordination du corps dans l'espace.

● **Gym d'entretien de l'adulte**

Acquérir une forme physique donc morale par des mouvements spécifiques pour assouplir, étirer et raffermir le corps.

● **Pilates**

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**

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

● **Step, fitness - Renforcement cardio**

Retrouver et maintenir votre forme et vos formes autrement. Pour plus de tonus au quotidien, vous allez découvrir tout au long de l'année tous les fondamentaux du fitness.

● **Stretching postural**

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**

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

● **Tir à l'arc (sous réserve)**

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

Martine Dubois

Mardi 17h - 18h, (4-6 ans)
et 18h - 19h30, (7 ans et +)
à la MJC

Martine Dubois

Mardi 13h35 - 15h05
et 19h30 - 21h, à la MJC

Zsofia Chevry

Vendredi 11h30 - 13h30
à la MJC

Rando mercredi et jeudi

Journée et demi-journée
Départ parking de la MJC

Zsofia Chevry

Vendredi 9h30 - 10h30
à la MJC

Zsofia Chevry

Jeudi 19h - 20h
Vendredi 10h30 - 11h30
à la MJC

Marie-Claude Ozanne

Mardi 9h45 - 11h15
à la MJC

Jeudi 17h30 - 18h30,
au boulodrome



● Volley-ball

Le plaisir de jouer avec participation aux tournois UFOLEP.
Tarif : 20€ + license UFOLEP

● Yoga

Développement de l'attention, de la concentration. Permettre à l'homme d'aujourd'hui de gérer son stress pour mieux s'adapter à la réalité changeante.

--- CULTURE ET EXPRESSION ---

● Anglais

Un apprentissage de l'anglais courant pour diverses situations de communication.

● 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 !

Pour les 3-10 ans. A la découverte de l'anglais tout en s'amusant... (tarif 1/2 heure pour les 3-5 ans)

● 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...

● Scrabble

Pratique du jeu pour se faire plaisir, tout simplement, et sans esprit de compétition. Gratuit.

● Théâtre enfants / ados

Jeu et plaisir : maîtrise de soi, trouver sa place, partager... Mise en place d'une pièce en fin d'année.
Participation au festival des Monstrueuses Rencontres.

--- SCIENCES ET TECHNIQUES ---

● Informatique

Initiation, mail, internet, retouche photo, traitement de texte, windows...
Portables bienvenus. (max. 6 pers.).

● Sciences et bidouille

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

Vend. 20h45 - 22h30

à la halle des sports

Mercredi 21h30 - 23h à Margès

Claudine Aurand

Vendredi 18h30 - 20h
à l'école maternelle

Christiane Chpak

Lundi 19h - 20h, à la MJC

Pierre Yves Montalon

Judi 16h50 - 17h50 (4 - 6 ans)
Judi 17h50 - 18h50 (7 et +)
à la MJC

Ruth Joiner

Judi 17h - 17h30 (3 - 5 ans),
17h30 - 18h30 (+ 6 ans), à la MJC

Catherine Bertrand

Mardi 17h - 18h30 (enfants)
18h30 - 20h30 (adultes)
à la MJC

Françoise Degrange

Mardi 14h - 16h
Judi 19h - 21h, à la MJC

Christophe Marachian,

Anne Mino

Maryanna Franceschini

Horaires : 14h-19h30
Tranche horaire selon âges

Béatrice Ronjat

Horaires à définir,
à la MJC

Thomas Fleurot

Judi 17h et 18h, à la MJC
à partir de 7 ans

FORMATIONS ET ACCOMPAGNEMENT

La formation tout au long de la vie est un droit fondamental au cœur de notre projet d'éducation populaire.

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, LA MJC VOUS PROPOSE :

DES FORMATIONS :

- Formations Bafa :

3 stages de formation générale et des approfondissements thématiques à chaque période de vacances. Nous pouvons aussi vous accueillir pour valider votre stage pratique en Accueil de loisirs ou en séjours de vacances...

- Des formations au babysitting et aux premiers secours (PSC1).

- Un cycle de formation aux techniques de l'animation.

- Des formations informatique en direction du public sénior.

UN 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 aider à répondre à toutes les questions de santé/citoyenneté/vie quotidienne qui les préoccupent. Avec ou sans rendez-vous, nous vous recevons du lundi au samedi de 9h à 19h.

UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ :

Tous les soirs nous accompagnons des collégiens et leurs familles dans la reprise en main de leur parcours scolaire et la construction de méthodes de travail efficaces afin de les aider à reprendre confiance en eux et en leur potentiel.

UN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE :

Nous vous accompagnons individuellement ou en groupe dans vos usages du numérique pour vous permettre de gagner en autonomie (accompagnement à la parentalité numérique, démarches administratives, ateliers ludiques, réseaux sociaux, bureautique...).

Une salle informatique et des accompagnateurs sont à votre disposition pour vous accompagner dans votre découverte du numérique et dans la prise en main de l'outil.

