



EXPRESSION

CRÉATION

CULTURE

LOISIRS

MJC

LHERM

HORIZON CULTUREL

2017/2018

ENFANCE/JEUNESSE

Chers adhérents

La force d'une association et de son équipe, ce sont les valeurs et le sens qu'elle donne à ces actions.

Depuis bientôt 30 ans nous avons constamment défendu l'accueil de tous dans le respect du pluralisme des idées, des principes de laïcité et de tolérance.

Comme vous pourrez le constater il y a eu quelques modifications dans le panel d'activités qui vous est proposé, afin que chacun puisse s'épanouir quelque soit l'âge.

Cette nouvelle saison va s'enrichir de deux nouvelles activités : un atelier informatique et de la gymnastique tonique. Par ailleurs nous avons mis en place un forfait « Forme et Bien Être » qui vous donne accès à tous les ateliers : gymnastique, pilates, yoga, et zumba.

Parce que la MJC n'existerait pas sans ses adhérents, j'espère comme chaque année vous retrouver nombreux en septembre et en juin 2018 pour fêter les 30 ans de votre association.

L'équipe de professionnels, de bénévoles et moi-même sommes à votre écoute pour pérenniser et faire évoluer « notre Maison » dans l'esprit de l'Éducation Populaire et je vous remercie d'être à nos côtés.

Bonne saison à tous.

La présidente

Christine GABREAU

La MJC se compose d'administrateurs élus, qui sont :

BAUTE Alexia,

COMBE Patricia,

DUPLEIX Michelle,

FAVARON Céline,

FONTANIE Suzanne,

FRIBURGER Pascal,

GABREAU Christine,

GRELON Jean Pierre,

HENRIQUES Martine,

LAC Michel,

MIRANDA Pauline,

SALAS Isabelle,

VANHAESEBROUCK Alexandre,

VANHAESEBROUCK Axel

ADHESIONS ANNUELLES A LA MJC

Pour participer à toute activité vous devez adhérer à l'association (validité de septembre à août).

L'adhésion vous permet d'être assuré, de vous présenter au conseil d'administration, proposer vos idées et participer à la vie et à la gestion de la MJC.

Enfant

C. C. Coeur de Garonne 12 €
Extérieur 17 €

Adulte

C. C. Coeur de Garonne 19 €
Extérieur 26 €

Famille

C. C. Coeur de Garonne 27 €
Extérieur 38 €

COTISATIONS ANNUELLES CLUBS

Les clubs d'activités proposés fonctionnent durant 30 semaines de septembre à juin.

2 tarifications sont proposées, une pour les habitants de la C. C. Coeur de Garonne (3CG) et une autre pour ceux des communes extérieures.

RÉDUCTIONS POUR LES CLUBS D'ACTIVITÉS

Pour les clubs d'activités, nous appliquons une réduction de **6% pour 2 activités et plus**,

Une réduction de 81 € peut être appliquée sur les clubs d'activités **aux bénéficiaires de minima sociaux** sur justificatif (voir modalités à l'accueil).

Ces deux réductions ne s'appliquent que pour des inscriptions faites pour la saison entière (30 séances) et lorsque les inscriptions sont faites en même temps.

Ces deux réductions ne s'appliquent pas pour les clubs suivants : badminton, basket, volley, randonnée, poterie, multisports.

Inscriptions à partir du 11 juillet 2017

Les ateliers reprendront la semaine du 11 septembre 2017.

LES ATELIERS DANSE

Un certificat médical est obligatoire à l'inscription.

Les ateliers se pratiquent à la salle de danse.

45 mn : 3CG 144,90 € et ext. 156,90 €

1h : 3CG 192,90 € et ext. 210,90 €

1h30 : 3CG 276,90 € et ext. 300,90 €

EVEIL A LA DANSE

4 ans Vendredi 16h30 > 17h15

5 ans Mercredi 15h > 16h

Avec Marie-Hélène BOUJU

L'objectif est d'amener à l'enfant toutes les sensations de la danse.

En faisant des propositions pédagogique sur les oppositions (glisser-frotter, presser-repousser, lent-vite, fort-doux...). Perception de la prise d'espace. Développer le sens de l'écoute musicale.

DANSE JAZZ

Initiation 6 ans Mercredi 13h > 14h

Reprendre la structure posée en éveil. Introduction de parcours plus précis et des durées d'exercices, de mouvements dansés plus élaborés etc.

7-8 ans Mercredi 14h > 15h

9-10 ans Mercredi 16h > 17h

11-12 ans Mercredi 18h > 19h

13-14 ans Mercredi 19h > 20h30

15 ans et plus Vendredi 18h30 > 20h

Adultes Mercredi 20h30 > 22h

Avec Marie-Hélène BOUJU

Les ateliers se déroulent comme suit : échauffement complet du corps (musculaire, articulaire...) en musique, avec pliés, dégagés, rond de jambes, jetés... Étirements / stretching. Déplacements, mini chorégraphie pour le travail des mouvements et pas. Variations/chorégraphies.

DANSE CLASSIQUE

7-9 ans Vendredi 17h30 > 18h30

10-12 ans Mercredi 17h > 18h

Avec Marie-Hélène BOUJU

LANGUES

ANGLAIS

4-6 ans Mardi 17h30 > 18h15

3CG 144,90 € et ext. 156,90 €

7-10 ans Mardi 16h30 > 17h30

Adultes Mardi 18h30 > 19h30

3CG 192,90 € et ext. 210,90 €

A la MJC - Avec Marion WEHMER

La MJC initie vos enfants dès la grande section de maternelle à l'anglais. Nous apprenons les couleurs, l'alphabet, les formes et bien d'autres choses à travers les chansons, les vidéos et les jeux. Nous espérons amener vos enfants à former des phrases et répondre à des questions simples. Nous proposons des cours de remise à niveau et/ou apprentissage pour les adultes à travers des mises en situation.

NOUVELLES TECHNOLOGIES

INFORMATIQUE ADULTES

Débutants Mercredi 17h > 18h

NOUVEAU

Intermédiaires Mercredi 18h > 19h

Forfait 5 tickets d'une séance d'1 heure : 15 €

A la MJC - Avec Pauline MIRANDA et Brigitte AUBERT



LES ATELIERS MUSIQUE

La Maison des Jeunes et de la Culture propose à travers ses activités socioculturelles l'enseignement de la musique. L'enseignement des instruments suivants est proposé : piano, guitare, violon, alto et batterie.

Les ateliers de formation musicale (solfège) sont obligatoires pour l'apprentissage instrumental.

A la MJC - Avec Hélène MENDEZ (piano, solfège), Marie-Yaëlle PENNARUN (batterie), Charles ROMAN (violon, alto, guitare).

FORMATION MUSICALE

INSTRUMENT en individuel + **SOLFÈGE** en groupe

A partir de 6 ans

1^{ère} année Mercredi 17h30 > 18h

2^{ème} année Mercredi 16h > 16h30

3^{ème} année Mercredi 18h30 > 19h

20 mn (seulement pour le piano) + Solfège : 3CG 435,90 € et ext. 477,90 €

30 mn + Solfège : 3CG 507,90 € et ext. 552,90 €

MUSIQUE SANS SOLFÈGE

A partir de 6 ans

30 mn d'instrument en individuel

3CG 537,90 € et ext. 588,90 €

ATELIER GUITARE COLLECTIF

A partir de 8 ans

1^{er} groupe Mercredi 14h30 > 15h

2^{ème} groupe Mercredi 15h > 15h30

Avec Charles ROMAN

3CG 201,90 € et ext. 219,90 €

CHORALE GOSPEL

A partir de 16 ans Jeudi 19h > 21h

Au préfa de l'école élémentaire

Chef de chœur Hélène MASPIMBY

3CG 222,90 € et ext. 234,90 €

Dans cet atelier de chants gospel a cappella, un travail sur l'écoute, le rythme, la présence nous amènera à partager des moments d'énergie et d'émotions, notamment lors des concerts.

CHANT

VARIÉTÉ / LYRIQUE

A partir de 10 ans Lundi à partir de 16h30

Avec Hélène MENDEZ

Initié 30 mn individuel 3CG 399,90 € et ext. 435,90 €

Confirmé 1h individuel 3CG 798,90 € et ext. 870,90 €

Les ateliers SOLFÈGE, PIANO et CHANT démarreront exceptionnellement la semaine du 2 octobre 2017.

THEATRE**8-10 ans** Lundi 17h30 > 18h45**11-15 ans** Mardi 17h30 > 18h45**11-15 ans** Mardi 18h45 > 20h**15-17 ans** Lundi 18h45 > 20h**Adultes** Mardi 20h > 21h30*A la salle des fêtes - Avec David MEY*

3CG 228,90 € et ext. 249,90 €

A travers divers jeux, l'enfant apprendra notamment à mieux se connaître, à développer son esprit critique, à s'épanouir et développer son imagination et sa créativité. Nous attacherons une importance capitale à la place de chacun dans le groupe afin que tous puissent s'exprimer en toute liberté.

ARTS PLASTIQUES**7-12 ans** Lundi 17h > 18h30*A la Maison des associations - Avec Stéphanie TISSANDIER*

3CG 240,90 € et ext. 258,90 €

CIRQUE**7-10 ans** Jeudi 17h30 > 19h30**8-12 ans** Jeudi 17h30 > 19h30

Chaque groupe bénéficiera de 15 séances de 2 heures dans l'année. Se reporter au planning distribué.

Au dojo - Avec Michel NAVARRO de l'association Les acrostiches

3CG 192,90 € et ext. 210,90 €

POTERIE**6-12 ans** Mardi 17h > 18h30*A la Maison des Associations**Avec Marie-France CLARMONT et Marie-Claude CODINA*

3CG 81,90 € et ext. 87,90 €

Cet atelier s'adresse à ceux qui désirent connaître de nouveaux matériaux. Le travail de la terre présente de nombreux intérêts : sensoriel, il privilégie par le contact tactile, l'approche de la matière et du volume, créatif, il permet de construire de ses mains des objets en faisant appel à son imagination.



SPORT / DETENTE

Certificat médical obligatoire à l'inscription.

La MJC propose plusieurs sports, qui, pour la plupart, sont issus de la demande des adhérents ou de la population de notre territoire d'intervention. Ils s'adressent à un public le plus large possible.

GYMNASTIQUE ENFANTS

Au dojo - Avec Michel SIMONIS

1 atelier : 3CG 132,90 € et ext. 144,90 €

Baby-gym : 3CG 123,90 € et ext. 135,90 €

Baby gym 2-3 ans Mercredi 17h > 17h45

La baby gym permet la pleine expression du besoin fonctionnel du petit enfant. C'est au travers d'un ensemble de situations stimulantes, attrayantes, ludiques et par l'originalité des conduites adaptatives exigées, qu'il va accéder progressivement à son autonomie et à son plein épanouissement.

4-5 ans Mercredi 14h > 15h ou 15h > 16h

Découverte de l'activité au travers de parcours (dans le temps, l'espace et les 2 réunis), exploitation de l'espace gymnique (bouger, se déplacer sans tomber, coordonner gestes et mental).

6-7 ans Mercredi 16h > 17h

Appréhension et gestion du risque dans un espace normalisée, maîtrise des appuis, suspensions, déplacements et équilibres...

6-8 ans Mercredi 13h > 14h

Acquisition de la maîtrise du risque, d'une certaine aisance corporelle par affinement des habiletés motrices déjà acquises...

9 ans et + Mercredi 17h45 > 18h45

Oser réaliser (en sécurité et autonomie)

Réaliser des actions inhabituelles et enchainements d'actions de + en + complexes. Développement de l'agilité, de l'équilibre, de la créativité, découverte d'habiletés motrices nouvelles...

**FORFAIT FORME BIEN-ETRE**

NOUVEAU

Avec Sofian BÉRANGER, Marie-Hélène BOUJU,

Michèle LOGNONNE et Mélanie TERRIER

A la salle de danse sauf pour la zumba à la salle des fêtes

Pour répondre au mieux à vos attentes, nous proposons pour les adultes, un forfait qui vous donne accès à l'ensemble des ateliers ci-dessous :

Abdos-fessiers Lundi 18h30 > 19h30

Avec Michèle

Gym tonique Lundi 19h30 > 20h30

Avec Sofian

Jeudi 20h30 > 21h30

Gym douce Mardi 10h30 > 11h30

Avec Michèle

Jeudi 10h30 > 11h30

Gym Mardi 18h30 > 19h30

Avec Michèle

Jeudi 18h30 > 19h30

Stretching relaxation Mardi 19h30 > 20h30

Avec Michèle

Pilates Mercredi 10h30 > 11h30

Avec Marie-Hélène

Vendredi 20h > 21h

Zumba Mercredi 20h30 > 21h30

Avec Mélanie

Initiation au yoga Jeudi 19h30 > 20h30

Avec Michèle

Stretching et gym Samedi 10h30 > 12h

Avec Michèle

Forfait accès à TOUS LES ATELIERS : 3CG : 189.90 € - Ext : 207.90 €

Forfait aux deux ateliers GYM DOUCE : 3CG : 144.90 € - Ext : 156.90 €

Avec Sofian vous pratiquerez une gymnastique dynamisante en musique, dans une ambiance conviviale en découvrant les différentes versions de ce sport qui allient énergie et bien-être : LIA, step, renforcement musculaire...

Marie-Hélène anime les ateliers pilates, qui associent des exercices posturaux et en mouvement. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

Avec Michèle au travers du yoga vous pourrez pratiquer des enchainements de pose ou de mouvement qui n'exige pas de compétences particulières. Cette activité facilite presque instantanément la détente et à moyen elle développe la souplesse. Les séances de gymnastique qu'elle anime ont pour objectif d'améliorer la tonicité, le dynamisme, la souplesse, la coordination. Le stretching ouvre la porte à la respiration consciente et travaillée, à l'étirement global et affiné de tout le corps.

Mélanie vous propose un mélange de danse et fitness accessible à tous. Vous êtes en quête d'un nouveau sport de salle ? Vous en voulez toujours plus quand il est question de se dépenser et bien en piste !

SPORT / DETENTE

BASKET LOISIRS**7-12 ans** Jeudi 18h30 > 19h30*Avec Laurent HURET et Georges ARQUÉ***Adultes** Mercredi 20h30 > 22h30 **Au gymnase**3CG 34,90 € et ext. 39,90 €***BADMINTON****16 ans et +** Lundi 21h > 22h30 - Vendredi 19h > 20h30 **Au gymnase**3CG 34,90 € et ext. 39,90 €***VOLLEY****A partir de 16 ans - Compétition** Vendredi 21h > 24h **Au gymnase**3CG 34,90 € et ext. 39,90 €***RANDONNEE PEDESTRE***Voir programmes semestriels**Avec Bernard FONTANIÉ et Claude MENQUET**3CG 34,90 € et ext. 39,90 €**Pour un démarrage à partir de février, 3CG 17 € et ext. 19,50 €***MULTISPORTS**

Découverte et pratique de 5 sports sur 6 séances chacun

Ultimate / Handball / Hockey / Volley Ball / Football

8-11 ans Jeudi 17h15 > 18h15*Au gymnase - Avec Georges ARQUÉ et Yannick BÉRARDO**3CG 34,90 € et ext. 39,90 €*

* Les ateliers BASKET adultes, BADMINTON, RANDONNÉE PÉDESTRE et VOLLEY sont pratiqués en auto-gestion par les adhérents. Il n'y a pas d'intervenant professionnel pour ces activités. Cette formule semble correspondre aux besoins et permet aux adhérents d'être pleinement acteurs de leurs loisirs, un des objectifs de la MJC.

ACTION JEUNES

11/12 ANS - 13/17 ANS

Sur les différents temps d'accueil de l'Action Jeunes, les animateurs travaillent sur diverses actions. L'équipe d'animation amène les jeunes à être acteurs de leurs loisirs en les impliquant dans la réflexion, la conception et la réalisation des projets. Nous tenons à favoriser l'autonomie et la responsabilité, tout en assurant le respect d'autrui.

ACCUEIL ESPACE JEUNES

A la maison des associations (face à la pharmacie)

Pendant les périodes scolaires

Les mercredis 13h30 > 18h30

Possibilité de récupérer les jeunes au collège de Lherm à 13h30.

Ouverture ponctuelle le vendredi soir 1 à 2 fois par mois

Pendant les vacances scolaires

Du lundi au vendredi 7h30 > 18h30

Vous pouvez consulter les programmes d'activités sur le site de la MJC



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité est un dispositif d'aide à la scolarité en direction des enfants de l'élémentaire jusqu'au lycée. Mis en oeuvre en partenariat avec l'école élémentaire René Cassin et le collège Flora Tristan notamment, le CLAS vise au renforcement de l'égalité des chances des enfants et des jeunes et concourt à la prévention des difficultés en lien avec leur scolarité. Centrées sur l'enfant, les actions doivent susciter son adhésion et celle de sa famille, faciliter les relations entre les familles et l'école, accompagner et aider les parents dans le suivi et la compréhension de la scolarité de leur(s) enfant(s).

Pour les élémentaires Mardi et jeudi 16h15 > 18h

Pour les collégiens Mardi et Jeudi 16h > 18h,
Mercredi 14h > 16h

Inscription sur rendez-vous avec la coordinatrice.

ACCUEIL DE LOISIRS

ALSH

Au delà de la notion de service, l'accueil de loisirs a pour rôle de développer des actions pour une meilleure implication et intégration des futurs adolescents, amener les enfants vers une dynamique de projet et de les accompagner « un bout de chemin » dans la construction de leur vie d'adulte. L'accueil de loisirs est un lieu d'éducation complémentaire à l'institution scolaire et à la famille.

L'accueil de loisirs se situe au 29 place de l'église.

Il est ouvert

les mercredis 12h > 18h30

l'inscription au repas seul le mercredi n'est pas possible.

et les vacances 7h30 > 18h30

Formules d'accueil avec ou sans repas, à la 1/2 journée ou à la journée pour les vacances.

Fermeture du 25 au 29 décembre 2017 et du 6 au 24 août 2018.

Vous pouvez consulter les programmes d'activités sur le site de la MJC

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS A L'ACCUEIL DE LOISIRS

Photocopie des pages de vaccinations du carnet de santé, dossier unique 2017/2018.

Pour les vacances, photocopie de la carte Loisirs de la CAF pour les bénéficiaires, pour prétendre à la réduction journalière.

Règlement des réservations à l'inscription pour l'ALSH.

Pour les mercredis et les vacances les tarifs sont calculés en fonction du quotient familial. Fournir une attestation de QF de la CAF de janvier 2017 ou de la MSA datant de moins de 6 mois.



Tarifs de l'ALSH

Quotient familial mini	Quotient familial maxi	Journée avec repas	1/2 journée avec repas	1/2 journée sans repas
Communauté de Communes du Savès				
0	199	9,32 €	7,18 €	4,27 €
200	399	9,98 €	7,65 €	4,74 €
400	599	10,65 €	8,12 €	5,21 €
600	799	11,31 €	8,59 €	5,68 €
800	999	11,98 €	9,06 €	6,15 €
1 000	1 199	12,64 €	9,52 €	6,61 €
1200	1 499	13,31 €	9,99 €	7,08 €
à partir de 1 500		13,98 €	10,46 €	7,55 €

Autres Communes

0	199	10,07 €	9,16 €	6,25 €
200	399	11,16 €	9,81 €	6,90 €
400	599	12,25 €	10,45 €	7,54 €
600	799	13,34 €	11,09 €	8,18 €
800	999	14,43 €	11,74 €	8,83 €
1 000	1 199	15,53 €	12,38 €	9,47 €
1200	1 499	16,62 €	13,03 €	10,12 €
à partir de 1 500		17,71 €	13,67 €	10,76 €

Réductions ALSH

- Bénéficiaires CAF pour les périodes des vacances :
 QF < 400 : 7 € / jour - 401 < QF < 600 : 6 € / jour
 601 < QF < 800 : 5 € / jour
- 10% à partir du 2^{ème} enfant sur durée et inscription identique, journée complète exclusivement.

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE - ALAE

Ecoles maternelles et élémentaires de Lherm et S^{te} Foy de Peyrolières

Nous accueillons les enfants durant le temps scolaire, avant la classe le matin, durant la pause méridienne, et le soir après la classe

La définition par l'équipe d'un projet pédagogique permet de proposer durant ces temps, des activités sportives, de découverte, d'éveil, de loisirs, d'initiation, de création...

Les tarifs sont calculés en fonction du Quotient Familial. Vous pouvez les consulter sur le site de la MJC ou des mairies.



ANIMATION LOCALE ET CULTURELLE

Des événements culturels et ludiques vous seront proposés tout au long de la saison 2017-2018. Ces manifestations permettent des découvertes, des rencontres et sont propices à des moments de partage intergénérationnels.

Les premières dates* à retenir sont :

- 16 septembre > Rock and Plaid**
- 30 septembre > Sport en famille**
- 24 novembre > Spectacle enfants**
- 27 janvier > Théâtre**
- Juin 2018 > La MJC fête ses 30 ans**

Vous pouvez retrouver les informations concernant ces programmations sur le site www.mjclherm.fr

* Sous réserve de modification



4 ASSOCIATIONS POUR + D'ACTIVITÉS

Les MJC de Lherm, Rieumes, Saint Lys et La Maison de la Terre s'associent afin de vous proposer une plus grande diversité d'activités. L'adhésion MJC est valable dans les 3 MJC et les cotisations se font sur le site proposant l'activité.

ACTIVITES PROPOSEES PAR LA MJC RIEUMES

GRS
ARTS DE RUE
DANSE HIP HOP
DANSE SALSA
PERCUSSIONS AFRICAINES
ILLUSTRATIONS BD
ÉCRITURE
COUTURE

RENSEIGNEMENTS

410, rue du Pigeonnier
31370 Rieumes
Tél. 05 61 91 96 26
www.mjcrieumesetsaves.com

ACTIVITES PROPOSEES PAR LA MJC ST LYS

STUDIO REPETITION
BD MANGA
BASSE
SOPHROLOGIE
DANSE HIP HOP
CLUB D'ÉCHEC
ACCOMPAGNEMENT
D'ORCHESTRE

RENSEIGNEMENTS

3, av. François Mitterrand
31470 Saint Lys
Tél. 05 62 14 06 61
www.mjc-saintlys.org



LA MAISON DE LA TERRE

Le café culturel associatif de Poucharramet vous invite toute l'année à découvrir une programmation artistique variée et de qualité. Entre concerts et expositions, la saison culturelle est jalonnée par différents événements :

Terre de Jazz, Terre de Blues, Terre de Choeur...

www.lamaisondelaterre.fr / contact@lamaisondelaterre.fr /
05 62 20 01 76

Sur présentation de la carte Astuce une réduction vous sera accordée sur un spectacle dans l'année à La Maison de la Terre.

Gratuit pour les - de 20 ans.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



2, avenue
de Gascogne
31600 Lherm

Tél. : 05 61 56 02 32
Fax : 05 61 56 07 80

www.mjclherm.fr

ACCUEIL DU PUBLIC

Mardi de 15h30 à 18h30

Mercredi de 9h à 12h et de 15h30 à 18h30

Judi de 15h30 à 18h30 - Vendredi de 15h30 à 18h

accueilmjclherm@orange.fr

au rez de chaussée de la salle des fêtes (voir plan)

En cas d'absence aux ateliers DANSE, GYM, CIRQUE, YOGA, PILATES, laisser un message ou envoyer un SMS au 06 68 97 34 98

ACCUEIL DE LOISIRS

Mercredis et vacances 05 34 48 86 79. Autres jours 05 61 56 37 56



Conception graphique : A l'évidence 06 83 67 97 33



DRJSCS Occitanie



Crédit Mutuel Muret

48, av. Jacques Douzans

31600 Muret

Tél. 05 34 42 64 50

