



MJC
CHARLIEU

C'EST LA RENTRÉE !

LA MJC EST PRÊTE À VOUS RECEVOIR !

Les administrateurs de la MJC, les salariés (directrice, secrétaire et les animateurs) sont tous mobilisés dès la rentrée pour vous accueillir, échanger avec vous, envisager de nouveaux projets, vous renseigner sur les nombreuses possibilités qu'offre l'association.

Prenez plaisir à découvrir le programme de cette nouvelle saison et appréciez la diversité des propositions qui y sont faites.

L'équipe d'administrateurs est ouverte et peut accueillir toute personne ayant envie de s'investir à la MJC.

INDEX

Accueil • 01
Édito • 02
Informations • 03
AMAP • 04
Développement durable • 05
Activités Enfants & Ados • 06-07
Activités Sport & Bien-Être • 08-09
Bien-être • 10
Activités artistiques • 11-12
Stages • 13
Accueil de Loisirs • 14
Secteur Jeunes • 15
Fitness • 16
Rendez-vous des Savoirs • 17
Protocole des activités • 18-19
Tarifs des activités • 20

ÉDITO

La MJC face au COVID 19

En tant qu'association d'éducation populaire, nous tenons à préserver la santé de tous, bien sûr !

La crise du COVID19 que nous traversons actuellement nous dirige vers des réglementations sanitaires strictes, des protocoles barrières rigoureux ou encore des gestes barrières froids.

Ces règles préservent notre sécurité, certes, mais accouchent aussi d'un grand nombre de peurs...

Nous tenons à affirmer que :

- Nous respectons les distances sanitaires, mais nous travaillons plus encore au rapprochement social.
- Nous ferons barrière au virus, mais nous accepterons de nous ouvrir à l'inconnu, à l'étranger, à l'aventure, à la découverte...
- Nous ferons preuve d'une rigueur protocolaire, mais nous défendrons toujours la fantaisie, la création, la diversité...
- Nous porterons les masques, mais nous afficherons d'autant plus la convivialité et l'humour ; car "Le contraire de l'humour n'est pas le sérieux, c'est la soumission." G. Bedos.



La vie humaine n'est pas que biologique ; elle est sociale, culturelle, spirituelle, sensible... Elle est "toucher", elle est "goût", elle est "ouïe"...

Texte réalisé par les administrateurs de la MJC de Rive-de-Gier.

Martial Vermorel, Président

Cher(e)s adhérent(e)s, la situation actuelle nous amène à envisager quelques ajustements afin d'assurer au mieux la continuité des activités (place limité à chaque séance en fonction de la dimension de la salle ; inscription obligatoire aux séances fitness, yoga dynamique et pilates). Pour cette rentrée, nous souhaitons proposer 15 jours d'inscription UNIQUEMENT en direction des anciens adhérents du 1er septembre au 14 septembre 2020.

Face au report des Férus en 2020, l'ensemble de l'équipe a décidé de reporter à 2021, c'est pourquoi, le festival aura lieu les 1-2-3-4 juillet 2021. N'hésitez à nous faire connaître si vous souhaitez devenir bénévole des Férus.

L'ensemble des administrateurs et moi-même souhaitent remercier les professionnels et bénévoles qui ont poursuivi leur implication auprès des adhérents pendant cette période de confinement et déconfinement, nous remercions très sincèrement tous les adhérents qui nous ont fait des dons afin d'aider à supporter économiquement cette période.

"La MJC a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire et plus juste. Elle contribue au développement des liens sociaux.

La MJC adhère à la déclaration des principes de la Confédération des MJC de France. Elle est ouverte à tous sans discrimination, permettant une relation conviviale entre les participants.

Respectueuse des convictions personnelles, elle s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique, une confession.

La MJC respecte le pluralisme des idées et les principes de laïcité mis en avant dans les valeurs républicaines et contribue au renforcement de la démocratie."

Extrait des statuts de la MJC de Charlieu association d'éducation populaire.

Au plaisir de vous rencontrer dans VOTRE Maison des Jeunes et de la Culture !

Cécile Comby, Directrice

Inscriptions

Reprise des activités
mardi 15 septembre

- Vous devez vous inscrire à un créneau pour votre activité. Celui-ci restera le même pour toute l'année.
- Les places sont limitées à 12 pour la plupart des activités, essais y compris.

Horaires d'ouverture de l'accueil

Du lundi au vendredi
9h30 > 12h
14h > 18h30



Cotisation

Elle correspond à la participation individuelle de chaque adhérent aux frais d'organisation en incluant : salaires, achat de matériels, frais de gestion... Calculée sur l'année scolaire, dès le lundi 10 septembre 2018, elle est annuelle avec une répartition trimestrielle ou mensuelle.

Les activités sont encadrées par des animateurs diplômés, salariés ou bénévoles.

Elles se déroulent uniquement en temps scolaire selon le calendrier zone A (académie de Lyon) soit 34 semaines d'activités en moyenne par an (pas d'activités pendant les vacances et jours fériés).

Possibilité de régler par prélèvement automatique



Adhésion

Elle est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Elle permet de financer plus particulièrement la vie associative bénévole (réunions, formations, assurances...). Son coût est fixé en Assemblée Générale et s'élève à :

- 12€ pour les ADULTES
- 9€ pour les ENFANTS
- Tarifs dégressifs :

7€ pour le 2e enfant d'une même famille, 5€ pour les 3e...)



La 2e activité est à -50% (la moins chère des deux/par adhérent)

GRATUIT :

1 SÉANCE D'ESSAI (adultes) et 2 SÉANCES (enfants/ados)

Pour découvrir une activité avant de s'engager pour l'année.

mjc-charlieu.fr



Renouvellement des contrats

01/10 & 01/04

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

Une association pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) est, en France, un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et une exploitation locale (généralement une ferme). Ce partenariat débouche sur un partage de récolte régulier (le plus souvent hebdomadaire) composé des produits de la ferme. L'AMAP est un contrat solidaire, basé sur un engagement financier des consommateurs, qui paient à l'avance la totalité de leur consommation sur une période définie. Ce système fonctionne donc sur le principe de la confiance et de la responsabilité du consommateur.

PANIER DE LÉGUMES

Tous les vendredis à la MJC

La Ferme des Herbes Folles

Production biologique de légumes, céréales, légumes secs, poulets, oeufs, farine, conserves.

Sylvie Piolet, Laurent Beaubernard, Clémentine Chaffal et Lorie Stecken
39 chemin du pont brûlé, 42720 Nandax
04.77.64.06.03

COLIS DE VIANDE

Selon abattage

La Ferme des Tragolins

Veau et boeuf

Pascaline Lepetit 06.21.82.58.96

Jean-Rémi Collot 07.81.15.40.18

lafermedestragolins@riseup.ne

Boyer

COLIS DE PAINS

Au Flo' de Pain

Florence Mater 03.85.70.95.20

auflodepains@free.fr

Le Bourg, 71110 Saint-Julien-de-Jonzy

COLIS DE FROMAGES

Les Verts-Prés

Hélène et Stéphane Copier 03.85.26.23.70

earl-des-verts-pres@hotmail.fr

Lieu-Dit Vertprés, 71740 Tancon

COLIS DE FROMAGES ET DE VOLAILLES

Tous les 15 jours

La Ferme Valorge

Gaëlle Valorge 04.77.60.25.92 / 06.22.21.34.49

Saint-Denis-de-Cabane

COLIS DE FRUITS

Commande une fois par mois avec Sandrine et Alain Poméon de Saint-Priest-en-Jarez

**Participation à LA SEMAINE DES AMAP DE LA
LOIRE du 5 au 11 octobre 2020 et FESTIVAL
ALIMENTERRE**



Adhésion annuelle 12€

Référence bénévole de l'AMAP :

Frédéric Bayle et Sylvie Piolet

Renouvellement des contrats les 1er

octobre et 1er avril de chaque année ;

possibilité de prendre un contrat en

cours d'année.

VERS UNE SOCIÉTÉ PLUS SOLIDAIRE ET RESPONSABLE

La MJC est engagée dans des actions de développement durable depuis 2007 avec la création de l'AMAP la mise en place des actions ponctuelles de sensibilisation.

Un temps de formation avec l'association Madeleine Environnement, en direction des bénévoles et professionnels a eu lieu du 20 sept au 15 février 2020 sur l'accompagnement au changement : transition écologique structurelle (intégrer les principes de développement durable dans le projet associatif de la MJC).



LES THÉMATIQUES RESSORTIES LORS DE CETTE FORMATION

- **Transmission des savoirs**

Visites d'entreprises, conférence/échanges sur des thématiques, ateliers d'expériences scientifiques, sorties à thème, Fête de la Science.

- **Alimentation**

Le goûter au Centre de loisirs, Jardin partagé, gestion des déchets, défi Alimentation Positive avec l'ARDAB.

- **Mobilité**

accès à la MJC.

- **Énergie**

Débat sur les enjeux du numérique, la rénovation du bâtiments.

N'hésitez pas à vous renseigner et rejoindre les adhérents impliqués dans cette démarche.



LES ACTIONS QUI DÉMARRENT EN SEPTEMBRE

- **Ateliers Éco-Gestes avec Lætitia Pavesi**

Jeudi 10h > 12h / 20h > 22h en alternance

En direction des adhérents sur inscription-participation à l'achat de la matière première.

Chaque petit geste compte pour la planète ! Un atelier d'échange de pratiques en éco-gestes : une démarche simple, économique et créative. Objectif : réduire au quotidien son empreinte écologique. Ensemble, déculpabilisons, agissons !

- **Jardin Partagé avec Lætitia Pavesi**

Lundi 18h15 > 20h15

Aux petits jardins à côté de la mairie et en projet devant la MJC.

Renouer avec la terre et sa générosité, semer, planter pour tous, partager, échanger...

- **Visites d'entreprises, de fermes, d'associations du territoire avec Jean Simon et Estelle Blazy**

- **Répare Café avec Jean Simon**

Tous les 15 jours au Centre de loisirs Armand Charnay

ACTIVITÉS EN ATTENTE

- **Atelier Connaissance de la naturopathie par Christian Quentin**

Lundi 11h > 12h15 à la MJC

- **Ateliers avec l'Observatoire de la Vallée du Sornin**

Un samedi sur deux, du printemps à l'été, à partir de février

Découvrir les associations de plantes des différents milieux qui forment notre paysage. Apprendre à reconnaître les plantes rares et leur écologie. Et bien d'autres choses encore.

Ateliers en salle et sorties terrain, projections, etc.

D'AUTRES PROJETS VERRONT LE JOUR. SI VOUS AVEZ ENVIE DE REJOINDRE LE GROUPE DE RÉFLEXION ET DE MISE EN ŒUVRE, N'HÉSITÉS PAS À APPELER LA MJC

ACTIVITÉS

ENFANTS & ADOS

Guitare & Basse Dès 7 ans

Avec Alexandre Mazoyon

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutant et intermédiaire

Lundi et mercredi 13h > 21h30

à la MJC



Zumba Kids 5/14 ans

Avec Laurette Danjoux

Cours dynamique qui permet aux enfant de se défouler et de s'exprimer sur leurs musiques préférées mais aussi sur des musiques du monde entier. Développe la confiance en soi et permet de se faire de nouveaux amis.

C'est la fête à chaque cours !

Mercredi

16h > 16h45 (5/9 ans) 17h > 17h50 (10/14 ans)



à la MJC

Éveil musical parents-enfants

Avec Marie Arnaud

Session de septembre à décembre tous les 15 jours. Activités dans le cadre du dispositif CLAS.

Mardi 17h > 18h (3/5ans)

Vendredi 10h15 > 11h15 (3 mois/2 ans)

à la MJC (3e étage)



Méthode Éducative 3C 4/15 ans

Avec Lætitia Pavesi

La ME3C (Concentration, Calme, Contrôle) pratique psychocorporelle ludique inspirée notamment du yoga et de la relaxologie.

Exercices d'attention, d'équilibre, de rythme, de respiration, postures dynamiques et relaxation.

Relaxation et évacuation des tensions et du stress - gestion émotionnelle - Amélioration des capacités de concentration et d'attention - Approche spécifique pour la confiance et l'estime de soi

Jeudi

17h30 > 18h30 (4/7 ans)

18h30 > 19h30 (7/15 ans)



à la MJC

Graines de conteurs 8/12 ans

Avec Virginie Vermorel

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutant et intermédiaire



à la MJC

ACTIVITÉ EN ATTENTE



Dessin et peinture enfants

Avec Marie-Laure Pascal

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutant et intermédiaire



à la MJC



Mercredi 14h > 15h30



Théâtre Dès 8 ans

Avec Léa Collonge

REPRISE MARDI 6 OCTOBRE

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutant et intermédiaire

Mardi

17h > 18h (8/13 ans)

18h15 > 19h15 (+13 ans)



à la MJC

Rollers Dès 6 ans

Avec Erika Badin

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutant et intermédiaire

Mercredi

15h > 16h (Débutants)

16h15 > 17h15 (Initiés)



à la MJC



Éveil sportif 3/5 ans

Avec Delphine Saulnier

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutant et intermédiaire

Mercredi 17h30 > 18h15

Salle de la Bouverie de Charlieu

ACTIVITÉS SPORTIVES

Zumba Fitsticks

Dès 15 ans

Avec Laurette Danjoux

À la MJC

Moitié zumba et moitié fitsticks (ressemble au pound), alliance de cardio et de renforcement musculaire sur des musiques entraînantes. Un cours ensoleillé par les musiques zumba et épicé par le côté fun des fitsticks.

Vendredi 19h > 20h



Badminton

À la Salle de la Bouverie

Avec Martial Vermorel & Alain Herick

Un jeu déquipe, un sport ludique et exigeant à la fois, dans une ambiance décontractée.

Matériel requis : raquette (recommandé)

Mardi 19h30 > 21h

Jeudi 20h30 > 22h



Pilates

À la MJC

Avec Sandrine Caron

Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps. Inscription obligatoire à un créneau, nombre de places limité à 12.

LUNDI, MARDI & JEUDI
12H30
COMPLET

Lundi, mardi et vendredi 12h30 > 13h30

Jeudi 13h30 > 13h30 // 17h > 18h // 18h15 > 19h15

Samedi 9h > 10h



Yoga dynamique

À la MJC

Avec Sandrine Caron

Le Yoga dynamique optimise la vitalité du corps et de l'esprit en développant force, équilibre et bien-être. Apporter sa cale de yoga. Inscription obligatoire à un créneau, nombre de places limité à 12.

Mardi 9h45 > 10h45

Mercredi 12h30 > 13h30

Samedi 10h > 11h



Rollers

Avec Olivier Guilloton

Matériel requis : Casque, paire de rollers en bon état et à la bonne pointure, protections aux mains, coudes et genoux.

À la recherche d'une salle

Mercredi 19h > 20h30

ACTIVITÉ EN ATTENTE



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

**Réflexologie**

À la MJC

Avec Isabelle Darmet

La réflexologie est une pratique qui aide à **équilibrer** l'organisme, à **dynamiser** le corps, à **réduire** le stress, à **dénouer** diverses tensions...

En stimulant des points réflexes précis sur les pieds ou les mains on apporte un soulagement et on favorise le **bien-être**...

Vendredi 10h15 > 11h30

**Hatha Yoga**

À la MJC

Avec Brigitte Bourré

à partir
du 5/10

Le hatha yoga aide à la concentration, détend et assouplit en douceur les articulations, travaille l'équilibre et permet de mieux gérer sa respiration grâce à une pratique régulière.

La séance dure 1h avec des alternances posturales et respiratoires.

Lundi 14h > 15h // 15h > 16h

Mercredi 19h > 20h

14H COMPLET

**Méditation de pleine conscience**

Avec Valentine Letendre

Détendre le corps et apaiser l'esprit. Assis sur une chaise, nous développons l'attention à la respiration et nous apprenons à expérimenter l'instant présent à travers le lâcher-prise. Les techniques utilisées permettent d'améliorer la gestion des émotions, la qualité du sommeil, la connaissance de soi.

Jeudi 19h45 > 20h45

À la MJC, 3e étage

**Sophrologie**

Au Centre de Loisirs

Avec Cécile Moral

Ensemble de techniques basées sur la respiration, la mobilisation corporelle, les étirements musculaire et la visualisation positive. Permet la gestion de la douleur, du sommeil, de l'anxiété, du stress...

Jeudi 10h > 11h30 ou 18h45 > 20h15

**Énergétique & Naturopathie**

Avec Christian Quentin

À la MJC

à partir
du 5/10

Quel que soit votre condition physique actuelle, (ré)apprenez à bouger, respirer et vous relaxer...

L'énergie chinoise sera notre support principal, et la naturopathie viendra compléter cette pratique.

Lundi 19h45 > 21h

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE & ARTISTIQUES

Danse en cercle

Avec Marylène Henry

Danses du monde avec chorégraphies simples, modernes ou de transmissions très anciennes. Ces danses nous nourrissent par l'intermédiaire de symboles universels tels que le cercle, le carré, la spirale, l'étoile ou le labyrinthe.

À la Salle de la Bouverie

Jeudi 19h > 20h30



Atelier Clown

À la MJC, 3e étage

Avec Léa Collonge

"On a tous un clown en nous" n'est pas une rumeur. Puisque nous avons tous un joueur, même timide. Il n'est pas nécessairement acrobate, n'a pas forcément de chapeau pointu ni de grandes chaussures, peut-être est-il encore tout nu et ne demande qu'à enfiler un petit quelque chose pour endosser son rôle. L'inviter à jouer, c'est se saisir de sa liberté et s'autoriser à défier nos adultes raisonnables et bienséants. Quelques que soient la corpulence, la personnalité, les influences de chaque joueur, toutes les caractéristiques sont matières à jouer et à expérimenter. À partir de ce qu'il est, chacun, à son rythme et selon ses envies, trouvera et développera son propre langage clownesque.

Mardi 19h30 > 21h



Atelier guitare-chant-anglais

Avec Sandrine Zerbini

À la MJC

Vous êtes chanteur (français ou anglais) : apprenez à vous accompagner facilement à la guitare. Vous êtes guitariste (débutant ou +) : apprenez à placer votre voix (anglais ou français). Vous souhaitez améliorer votre accent anglais pour chanter...

Mardi 18h15 > 19h15

ACTIVITÉ EN ATTENTE



Guitare & Basse

À la MJC

Avec Alexandre Mazoyon

Pratique de la guitare et de la basse à travers les différents styles et périodes musicales, de la guitare classique à la chanson française, du blues au hard-rock. Les cours sont d'une durée de 30, 45 ou 60mn.

Guitare : tous niveaux

Basse : débutants et intermédiaires

Lundi & mercredi 18h15 > 19h15



ACTIVITÉS ARTISTIQUES



Éveil musical parents-enfants

Avec Marie Arnaud À la MJC, 3e étage

Session de septembre à décembre tous les 15 jours. Activités dans le cadre du dispositif CLAS.

Mardi 17h > 18h (3/5ans)
Vendredi 10h15 > 11h15 (3 mois/2 ans)



Atelier voix & chant

Avec Anaïs Di Pasquali À la Petite Provence

Ouvert à tous niveaux. Pour adultes. Exploration de sa voix par le chant, les bruitages et les sons. Travail de lâcher prise et de spontanéité dans l'improvisation en groupe. Travail d'écoute des univers sonores de chacun et jeux vocaux pour approfondir ceux-ci.

Mardi 18h30 > 20h



Théâtre impro

À la MJC
Avec Lara Tonello

Avec Lara Tonello, comédienne et metteur en scène, vous êtes initiés à l'expression théâtrale pour apprendre à donner vie à un personnage, interpréter un rôle, jouer un texte. L'improvisation est au cœur de la pratique de l'activité.

Venez essayer en septembre !

Jeudi 20h30 > 22h30



Théâtre & texte

À la MJC
Avec Lara Tonello

Rejoignez la troupe " les masqués", un groupe de comédiens passionnés qui, guidés par Lara Tonello, comédienne et metteur en scène, travaillent sur la réadaptation d'un texte théâtral et sur la création d'un spectacle. Le rythme du groupe est la base des ateliers.

Début des cours en janvier !

Mardi 20h30 > 22h30

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Cours d'anglais

À la MJC

Différents cours sont proposés selon le niveau de chacun. Une évaluation est faite en début d'année pour un cours adapté. Pratique de la langue dans une ambiance studieuse mais détendue, avec beaucoup de dialogues.

Avec **Stéphanie Degrève**

Mercredi 9h > 10h30 > 12h

Jedi 17h > 18h (débutants) // 19h30 > 21h

Avec **Sandrine Zerbini**



Initiation à la culture et à la langue portugaise

À la MJC

Avec **Marc Lallement-Brignon**

Connaissance de base, se présenter, demander sa route, aller au restaurant... Géographie et histoire du Portugal, modes de vie, spécialités culinaires...

Samedi 9h30 > 12h

Une fois par mois



Tricot Crochet

À la MJC

Avec **Sandrine Zerbini**

Apprendre les bases - ou tout point tous les niveaux (torsades, jacquard, tricot, dentelles, etc.) - Conseils pour la création - Réalisation de vêtements - Objets décoratifs (tricot/crochets) - Amigurumis (peluches au crochet)

Jedi 18h15 > 19h15



Dessin & Peinture

À la MJC

Avec **Marie-Laure Pascal**

Pour s'initier ou se perfectionner dans les techniques du dessin et de la peinture (acrylique, aquarelle, huile, pastel...) ; apprendre à maîtriser le trait et les couleurs à travers la nature morte, le paysage, les personnages, les scènes animalières et l'art contemporain dans son ensemble. Des thèmes collectifs peuvent être proposés en fonction des envies. **Matériel non fourni.**

Jedi 18h30 > 20h30



Club Photo

Au Labo. Photo. de la MJC

Avec **Filippo Rebajoli**

Venez découvrir la magie de la photo ! Pour ados et adultes. Le labo photo est accessible en dehors des séances.

Un vendredi sur deux 19h > 21h



STAGES

STAGE HIP-HOP

À la MJC

Avec la compagnie **Tout Simplement Nous**

Nous recherchons **12 à 14 jeunes de la 5e à la terminale** pour présenter une **chorégraphie professionnelle Hip-Hop** pour les Férus (1er au 4 juillet 2021), tous les niveaux (débutants à expérimentés) en danse sont les bienvenus.

Cette chorégraphie se préparera lors de **10 séances de 2h30 le mercredi de 13h15 à 15h45**, pilotés par le chorégraphe de la **Compagnie TSN**.

PREMIÈRE RENCONTRE LE MERCREDI 30 SEPTEMBRE À LA MJC (PRÉINSCRIPTION À LA PREMIÈRE RENCONTRE INDISPENSABLE).

Petite participation de 22€ (2€ adhésion au secteur jeunes et 20€ pour les 10 séances) avec un engagement sur toutes les séances.

Projet soutenu par la CAF de la Loire.

Septembre > Juin



Vacances de février

STAGE DE CIRQUE Avec la Compagnie Tempo Stage de 4 à 5 jours

De la jonglerie : à partir d'une méthode ludique pour apprendre à jongler et maîtriser la manipulation d'objets. L'atelier permettra de découvrir différents styles de jonglerie.

De l'équilibre sur les mains : découvrir de nouvelles sensations la tête en bas (renforcement musculaire, travail de souplesse avec des exercices proches du Yoga). Les participants peuvent faire les 2 stages s'ils le souhaitent.

Nombre de participants : 10 max par atelier
Renseignements à la MJC

STAGE YOGA DU RIRE

À la MJC

Avec **Cécile Moral**

25 places - 12€ pour les adhérents et 20€ pour les non-adhérents.

Vendredi 9 octobre 20h > 21h30



STAGE ANTIGYMNASTIQUE

À la MJC

Avec **Mercédès Chaize**

Cultivez votre conscience corporelle et libérez-vous !

Mercedes Chaize, originaire de Charlieu, praticienne certifiée en Antigym installée à Lyon, vous propose d'échanger et de découvrir l'Antigymnastique, cette méthode de bien-être globale, originale et "anticonformiste", créée par une kinésithérapeute française (Thérèse Bertherat).

Les participants de tout âge font une véritable découverte de leur corps et se donnent la possibilité AÜSSI de "lâcher" les émotions qui souvent se cachent derrière les raideurs ou contractures musculaires.

SAMEDI 26 SEPTEMBRE ET 30 JANVIER 14h > 17h



ACCUEIL DE LOISIRS



3 > 13 ANS



OUVERTURE, HORAIRES ET TARIFS

*Les mercredis et vacances scolaires
De 7h30 à 18h30*

Les enfants peuvent être accueillis en matinée, l'après-midi, en journée avec ou sans repas.

Possibilité de repas sur place (réalisé par Coralys) à 4.20€

Tarifs : de 0.22€ à 1.02€ de l'heure suivant votre quotient familial.

Adhésion : 9€ pour le premier enfant. Ensuite tarif dégressif (7€, 5€...) pour les enfants suivants.

Participation supplémentaire (sorties, pour les intervenants extérieurs) 1€, 2€, 3€, 4€ et 5€ suivant le quotient familial.

C'EST QUOI ?

- **Des copains**
- **Une équipe diplômée et mixte**
- **Des animations** et des thématiques variées et adaptées
- **Des rencontres, des sorties**
- **Des valeurs** : de la bonne humeur, une ouverture sur le monde, de l'équité, de la convivialité, de l'entraide, l'autonomie, de la laïcité

C'EST OÙ ?

Les enfants sont accueillis au **Centre de loisirs Armand Charnay** (ancienne école maternelle) place Aristide Briand, entrée côté rue

LE CLAS

À partir de novembre, des actions vont être mises en place pour aider à la scolarité des enfants et des jeunes. Aux côtés de l'école, nous aimerions fournir un appui et des ressources aux familles et aux enfants qui en ont le plus besoin. Une plaquette sera disponible dès la rentrée.

VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER

Sur place : aux horaires d'ouverture du secrétariat. Possibilité de rencontrer Carine Canard les vendredis de 9h à 12h à la MJC.
Par téléphone :

Secrétariat : 0477600597

Carine Canard : 0781745208

Anne-Élodie Villemagne : 0782556243

Lise Rivière : 0781931436

Par mail :

accueildeleisirs@mjc-charlieu.fr





PASSERELLE 11/14 ANS ESPACE JEUNES 14/17 ANS



Le secteur jeunes est ouvert à tous les jeunes de 14 à 17 ans et en passerelle aux 11-14 ans sur des projets et des animations identifiés. Il propose aux jeunes un programme d'activités en période scolaire et pendant les vacances avec des sorties, des animations variées, des débats, des séjours, des stages...

L'animateur du secteur jeunes est présent pour accompagner tous les jeunes qui le souhaitent dans leurs projets collectifs ou personnels : numérique, radio, photo, graff, voyage, échange européen, BAFA... N'hésitez pas à venir le rencontrer si vous avez une idée ou simplement pour vous renseigner sur les projets en cours.

PASS'Culture

En partenariat avec les structures jeunesse du territoire, le Pass'culture tend à proposer aux jeunes de 11-17 ans du territoire des propositions de sorties culturelles variées : théâtre, danse, musique... L'occasion de découvrir, s'ouvrir à la culture, rêver, développer un regard critique sur le monde et s'émerveiller ! La programmation finale sera disponible à partir du mois d'octobre.

Bonjour à toutes et à tous,

Après un peu plus de 2 ans passés au secteur jeunes de la MJC, il est l'heure pour moi de tourner cette page et partir pour de nouvelles aventures. Aux jeunes qui sont venus sur cette période, Je tiens à dire que je suis très heureux d'avoir pu vous rencontrer, de vous avoir accompagné sur vos projets jeunes, de vous avoir vu grandir, évoluer... je repars, moi aussi, grandi de ces 2 ans. Vous êtes géniaux. continuez comme ça ! Continuez à venir, à donner vie à vos idées, vos envies, même celles qui semblent irréalisables, farfelues... Pour cela, le secteur jeunes est un formidable espace qui n'attend que vous pour vous pousser à aller plus haut, plus loin !

Vincent

Projet échange Européen (Erasmus+)

Avec le secteur jeunes, il est possible d'être accompagné sur des projets d'échanges européens par le biais d'Erasmus+. Ce projet est à la disposition des jeunes et offre à des groupes de différents pays de se rencontrer et d'apprendre à mieux se connaître autour de domaines très divers : art et culture, environnement, média et information, sport...

HORAIRES D'OUVERTURE

PENDANT LA PÉRIODE SCOLAIRE

- Les mardis de 17h à 19h
- Les mercredis de 13h à 18h*
- Les jeudis de 17h à 18h
- Les vendredis de 17h à 21h*
- Les samedis de 14h à 18h*

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

- Les lundis, mardis, mercredis, jeudis & vendredis*
- De 9h à 12h et de 14h à 18h*

* horaires variables en fonction du programme d'activité



FITNESS

À la MJC

CHLOÉ GARRENO

Renforcement musculaire ↔ Lundi 8h30 > 9h30

Stretching ↔ Lundi 9h30 > 10h30

Renfo/Cardio ↔ Mercredi 8h30 > 9h30

ERIKA BADIN

Renforcement musculaire "Atelier"  ↔ Lundi 17h30 > 18h30

Abdo/Fessiers ↔ Lundi 18h30 > 19h30

Renforcement musculaire "Global" ↔ Mardi 17h30 > 18h30

Cardio "Intermittent" ↔ Mardi 18h30 > 19h30

Stretching ↔ Jeudi & Vendredi 9h30 > 10h30

Gym douce "Spécial dos" ↔ Vendredi 8h30 > 9h30

SANDRINE GARON

Gym douce  ↔ Lundi 8h30 > 9h30

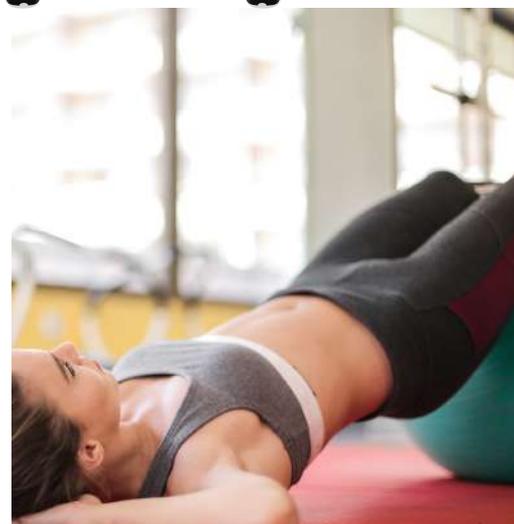
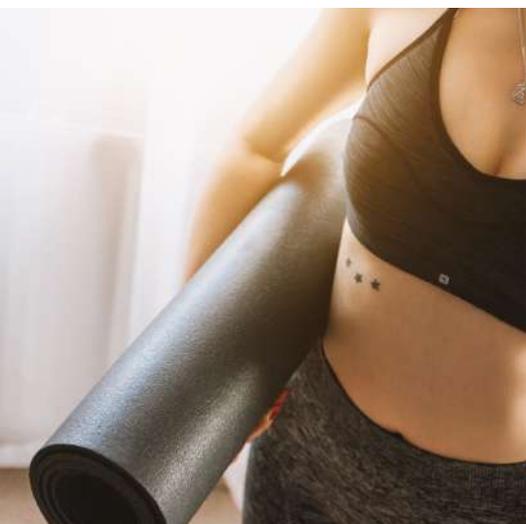
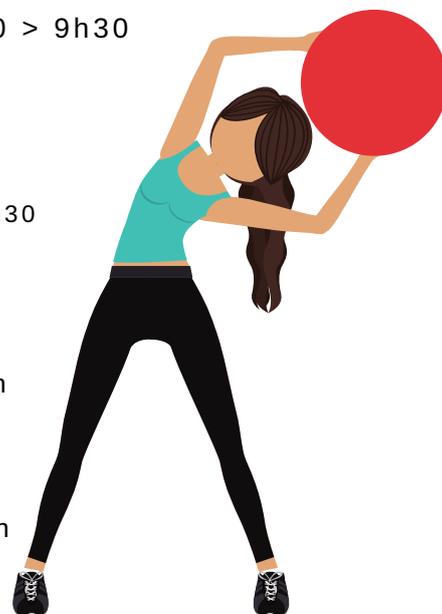
Renforcement musculaire ↔ Mardi & Jeudi 8h30 > 9h30

LAURETTE DANJOUX

Renfo/Cardio ↔ Mercredi 18h > 19h

Sur demande de minimum 6 adhérents ↔ Jeudi 14h > 15h

Cross training ↔ Vendredi 18h > 19h



Rendez-vous des Savoirs

Offrez-vous une heure, deux heures, une matinée, une journée pour **échanger, partager, créer** ... en compagnie des adhérents de la MJC qui participent aux ateliers des « Rendez-vous des Savoirs ». Nous remercions les responsables bénévoles qui animent ce lieu de vie.

Rendez-vous des Savoirs a pour objectifs de :

- Lutter contre l'isolement et favoriser la solidarité.
- Contribuer à l'animation de la vie sociale et locale.
- Créer un lieu social et intergénérationnel.
- Apporter une offre culturelle destinée à tout public.
- Être un lieu de ressource.



ACTIVITÉ EN ATTENTE

CUISINE avec Thérèse

Lundi 9h > 11h une fois par mois, salle rendez-vous des savoirs

- **JEUX ET JEUX D'AIGUILLES** avec Thérèse et Madeleine

Lundi 14h > 17h, salle rendez-vous des savoirs

- **ÉCHANGES EN ITALIEN** avec Joël

Lundi 17h30 > 19h30, salle rendez-vous des savoirs

- **PATCHWORK, COUTURE** avec Françoise et Valérie

Mardi 9h > 16h15, au centre des loisirs

- **ATELIER MÉMOIRE**

Mardi 10h > 11h15, salle rendez-vous des savoirs

- **AUTOUR DES MOTS** avec Julien

Mercredi 17h > 18h30, salle rendez-vous des savoirs

- **DICTÉE** avec Cécile, salle rendez-vous des savoirs

2e et 4e mercredi de chaque mois dès 14h

- **ÉCHANGES EN ANGLAIS** avec Bernard

Jeudi 14h > 16h, salle rendez-vous des savoirs

- **REPAS PARTAGÉ** avec Thérèse et Madeleine

Salle rendez-vous des savoirs

Dernier vendredi de chaque mois 10h30 > 14h

- **ALPHABÉTISATION**

Mardi et jeudi 14h > 16h, à la MJC

- **AUTOUR DES LIVRES** avec Brigitte

Une fois par mois à partir du 15 octobre, à la MJC

Toutes les activités des Rendez-vous des Savoirs sont gratuites, seule l'adhésion annuelle de 12€ à la MJC est obligatoire.

Attention, inscription obligatoire car les places seront limitées.



ACTIVITÉ EN ATTENTE

ACTIVITÉ EN ATTENTE

PROTOCOLE DES ACTIVITÉS MJC CHARLIEU

À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2020

Au vu de la situation sanitaire, la MJC de Charlieu a réalisé ce « protocole » dans lequel sont présentées des mesures permettant de lutter contre la propagation du COVID-19.

Il est destiné aux animateurs et à tous les adhérents des activités pour offrir une pratique dans des conditions optimales de sécurité.

Le risque zéro n'existant pas, un protocole de gestion de cas de Covid a été instauré

La bienveillance, l'écoute, et le respect du protocole seront indispensables pour se sentir en confiance.

Les conditions générales sont :

- Le port du masque obligatoire aux personnes âgées plus de 11 ans.
- Le respect des gestes barrières.
- Le respect de la distanciation physique d'au moins 1 mètre entre deux personnes.

- Les adhérents doivent attendre que l'animateur vienne les chercher dans une « zone d'attente » mise en place avant l'activité.
- Nous vous proposons d'inscrire à l'entrée de la MJC et des autres lieux d'activités vos noms, prénoms, horaires de passage, et numéros de téléphones, afin d'être en capacité de vous informer en cas de cluster. Les données sont conservées moins d'un mois et ne sont pas utilisées autrement que pour vous avertir.
- Un nettoyage de mains avec du gel hydro-alcoolique est proposé à l'entrée de chaque bâtiment et dans chaque salle d'activité.
- Le déplacement pour se rendre aux activités se fait avec le port du masque, en conservant une distance de 1 mètre entre les personnes.
- Privilégier le matériel personnel ou dans le cas contraire désinfecter le matériel à disposition avec les produits dans les salles.
- Éviter de toucher toutes zones de contacts et ne pas manipuler les poignées de portes des salles.
- Respect du marquage au sol et des effectifs en fonction de la surface de la salle.
- Avoir à disposition sa bouteille d'eau individuelle et sa serviette pour les activités physiques.
- Le nettoyage des sols, poignets et toilettes est effectué une fois par jour les matins par un agent d'entretien.
- L'animateur veille à utiliser au maximum les possibilités d'aération et de ventilation de la salle.

Respecter les sens de circulation : Dans l'objectif de limiter les croisements dans le bâtiment et de respecter au mieux la distanciation physique « 1 mètre », il est demandé aux adhérents de respecter les sens d'entrée et de sortie et d'éviter les positions statiques dans les zones de circulation et les espaces d'attente.

Utilisation de l'escalier central pour monter dans les étages et sortie par les issues de secours, escalier extérieur.

Accès aux toilettes : Pensez à prendre vos dispositions avant chaque séance car l'usage des toilettes est limité le plus possible. Nous préconisons un nettoyage par les adhérents avant et après avec un désinfectant mis à disposition dans les toilettes. Pour les enfants, l'animateur ou le personnel MJC les accompagnera afin de s'assurer de la désinfection.

Au gymnase de la Bouverie, l'accès aux vestiaires et toilettes est interdit.

Les activités physiques (fitness, badminton, zumba, yoga, danse du monde, sophrologie, réflexologie, hygiène naturopathie, méditation) seront organisées de la manière suivante :

L'animateur positionnera les adhérents dans un **espace individuel de 4m² et 2 mètre de distance entre les adhérents** puis ils pourront quitter leur masque et la séance pourra commencer. Il leur est conseillé de se munir d'une enveloppe ou d'un petit sac pour y ranger le masque.

Aucun déplacement en dehors de l'espace individuel de 4m² (toilettes, etc.) ne pourra se faire sans le port du masque.

Les adhérents sont fortement encouragés à venir avec leur tapis personnel ou raquette. Le matériel de la MJC utilisé pendant la séance sera ensuite mis en quarantaine avant d'être à nouveau utilisé, ou il sera désinfecté immédiatement.

Attention : port du masque obligatoire pour l'animateur en **sophrologie, réflexologie, hygiène naturopathie et méditation.**

Chant & Chant/Guitare/Anglais : port de la visière obligatoire. Ne pas pratiquer en face à face. Distance de **2 mètres entre les adhérents.**

Activités enfants : Le port du masque est obligatoire pour les enfants de plus de 11 ans sauf pour les **activités théâtre, méthode 3C, zumba kids, contes, et rollers.**

Afin d'éviter des rassemblements dans les salles d'activités, les parents ne peuvent pas accompagner leurs enfants dans la MJC sauf si l'animateur l'autorise pour les essais.

Au gymnase de la Bouverie, l'accueil se fera devant le gymnase sauf pour l'activité rollers : les parents équiperont leurs enfants dans la salle de danse et non dans le couloir.

Dans chaque salle, la capacité d'accueil maximum sera indiquée, et un tableau d'entretien devra être tenu par les animateurs pour signaler les nettoyages.

Protocole à suivre en cas de symptômes d'un adhérent : toux, fièvre, nez qui coule, difficultés respiratoires, vomissement...

Pour un mineur : dans le cas où Cécile et Sylvie sont présentes les prévenir immédiatement et elles se chargeront d'appliquer le protocole et de prendre en charge le mineur. Dans le cas où elles ne sont plus là vous devez faire appliquer le protocole ci-dessous :

- Isolement immédiat du mineur dans le bureau à l'accueil (un jeu de clés sera dans le placard de pharmacie dans la cuisine) et respecter les gestes barrières ainsi que le port du masque.
- Prise de température avec un thermomètre frontal mis à disposition dans le placard pharmacie de la cuisine
- Appeler le ou les parents sans délai pour qu'ils viennent récupérer leur enfant en respectant les gestes barrières.
- Le parent devra faire réaliser un test de dépistage et nous en apporter la preuve. Si celui-ci est négatif le mineur pourra réintégrer son cours la fois d'après. Dans le cas inverse une nouvelle procédure sera mise en place par Cécile en lien avec l'ARS.
- Vous devez signaler immédiatement le cas à Cécile/Martial par téléphone en indiquant le nom et prénom du mineur.
- Si vous voyez que le mineur a des grosses DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES vous devez immédiatement appeler le SAMU et les parents.

Pour un majeur : dans le cas où Cécile ou Sylvie sont présentes les prévenir immédiatement et elles se chargeront d'appliquer le protocole et de prendre en charge l'adulte. Dans le cas où elles ne sont plus là vous devez faire appliquer le protocole ci-dessous :

- Isolement immédiat dans le bureau à l'accueil (un jeu de clef sera dans le placard de pharmacie dans la cuisine) et respecter les gestes barrières ainsi que le port du masque.
- Prise de température avec un thermomètre frontal mis à disposition dans le placard pharmacie de la cuisine
- Voir avec l'adulte s'il souhaite appeler un membre de la famille/ami ou s'il se sent en mesure de rentrer seul chez lui.
- Celui-ci devra faire réaliser un test de dépistage et nous en apporter la preuve. Si celui-ci est négatif l'adulte pourra réintégrer son cours la fois d'après. Dans le cas inverse une nouvelle procédure sera mise en place par Cécile en lien avec l'ARS.
- Vous devez signaler immédiatement le cas à Cécile/Martial par téléphone en indiquant le nom et prénom de l'adulte.
- Si vous voyez que l'adulte a des grosses DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES vous devez immédiatement appeler le SAMU.

INDISPENSABLES AVANT DE VENIR :

Masque (et visière pour certaines activités), matériel personnel, gourde, sac pour mettre le masque.

TARIFS DES ACTIVITÉS

	ACTIVITÉ	TARIF PLEIN	TARIF RÉDUIT*
TARIF A	<ul style="list-style-type: none"> ÉVEIL MUSICAL 1 STAGE ANTIGYM 	45	36
TARIF B	MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE	60	48
TARIF C	<ul style="list-style-type: none"> BADMINTON 2 STAGES ANTIGYM 	75	60
TARIF D	ACTIVITÉ ENFANTS 1H	155	
TARIF E	ACTIVITÉ ENFANTS 1H30	165**	
TARIF F	<ul style="list-style-type: none"> ANGLAIS 1H ATELIER GUITARE-CHANT-ANGLAIS DANSE EN CERCLE FITNESS 1H HATHA YOGA TRICOT CROCHET ZUMBA FITSTICKS 	170	136
TARIF G	ROLLERS ADULTES	180	144
TARIF H	<ul style="list-style-type: none"> ÉNERGÉTIQUE & NATUROPATHIE CLUB PHOTO PILATES 1H YOGA DYNAMIQUE 1H 	190	152
TARIF I	<ul style="list-style-type: none"> ANGLAIS 1H30 ATELIER CLOWN 1H30 	200	160
TARIF J	<ul style="list-style-type: none"> DESSIN & PEINTURE 2H RÉFLEXOLOGIE 1H15 SOPHROLOGIE 1H30 THÉÂTRE IMPRO & TEXTE 2H ATELIER VOIX & CHANT 1H30 	215	172
TARIF K	<ul style="list-style-type: none"> FITNESS 2H PILATES 2H YOGA DYNAMIQUE 	235	188



Guitare enfants/adultes :
10€ pour 30mn
15€ pour 45mn
20€ pour 60mn

Découverte du monde :
Tarif plein 8€
Tarif réduit 6€

Une séance offerte pour les adhérents.

Découverte du monde artistique :
Tarif unique de 5€

*Tarif réduit pour les demandeurs d'emploi et les moins de 18 ans.

** TARIF POUR INITIATION À LA CULTURE ET À LA LANGUE PORTUGAISE ÉGALEMENT

La deuxième activité est à -50% (la moins chers des deux)

