

Maison des Jeunes
et de la Culture

MJC

CHARLIEU



Espace de vie sociale
Centre de Loisirs
Secteur Jeunes

Le Cocon, Point Accueil Écoute Jeunes

2024
2025

Sommaire

Infos utiles	3
Tarifs	4
Activités E.V.S.	5
Activités ponctuelles	13
Emploi du temps	14
Rendez-vous des savoirs	16
Alimentation	18
Découverte du monde	20
Centre de loisirs	22
Secteur Jeunes	24
PAEJ Le Cocon	26
Agenda	28



Reprise des activités
Lundi 9 Septembre 2024
Pour 34 semaines
d'activité
Fin des activités
Samedi 28 Juin 2025

Inscriptions
A partir du 2 Septembre
au 14 Septembre inclus
à la MJC (auprès de Laura, à l'accueil)
Du lundi au vendredi
de 8h30 à 18h30
Les samedis
de 9h à 12h30



Édite

Chers amis de la MJC, adhérents ou curieux du bouillonnement culturel de cette Maison, bienvenue !

Même si les réseaux sociaux de nos écrans se sont imposés par leur facilité d'accès, le meilleur réseau social que j'ai expérimenté passe par la rencontre, la confrontation des idées et la construction collective. L'an dernier, vous avez plébiscité ce modèle, structuré autour des valeurs d'éducation populaire. Nous sommes MJC à faire vivre une société plus ouverte, plus étonnante, plus solidaire.

A peine lancée, cette nouvelle saison nous mettra à contribution : des travaux d'optimisation des locaux vont nous inviter à nous adapter jusqu'à fin Octobre. La Mairie de Charlieu coordonne ce chantier et au nom de l'association, nous saluons cet investissement pour votre confort et votre sécurité. Bien vite viendront les événements culturels que sont les Férires et les Férus. Depuis l'origine de cette association, vous avez éclairé par votre implication notre capacité à réfléchir et à agir ensemble.

Du Centre de Loisirs au Club Ados, au Secteur Jeunes, au Cocon, aux activités sportives et culturelles, à l'Espace de Vie Sociale, nous faisons sens ensemble, dans notre diversité et notre capacité à regarder vers des horizons optimistes, poursuivons le grand projet de changer le monde en cœur, en cœur.

Martial Vermorel et Cécile Comby
Président et directrice de la MJC de Charlieu

Infos utiles

L'adhésion est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Elle permet de financer plus particulièrement la vie associative (réunions, formations, assurances...).

Son coût est fixé en Assemblée Générale et s'élève à :

Adhésion

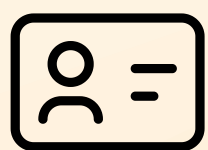
14€ Tarif adultes

Tarif solidaire à partir de **15€**

10€ Tarif enfants et ados

7€ pour le 2^{ème} enfant, puis tarif dégressif de **2€** par enfant, (jusqu'à **3€**)

2€ pour le Secteur Jeunes



La séance "découverte" est incluse dans les 34 semaines d'activités.

Pour faire une séance "découverte", vous pouvez venir à l'heure de la séance et délivrer votre nom, prénom, et numéro de téléphone à l'animateur-ice. Vous accéderez à l'activité en fonction de la place restante.

Nous conservons vos données **3 ans** et vérifions à chaque nouvelle inscription l'exactitude des informations dont nous disposons.

Vous pouvez commencer votre activité à tout moment de l'année. Le calcul du coût sera fait en fonction du nombre de semaines restantes à compter du **1er Novembre**.

Cotisation

La cotisation correspond à la participation individuelle de chaque adhérent aux frais d'organisation en incluant : salaires, achats de matériels, frais de gestion...

Calculée sur l'année scolaire, dès le lundi 09 septembre 2024, elle est annuelle.

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'activité pendant les vacances et jours fériés**).

Possibilité de régler la totalité en espèces, par chèques, carte bleue, en chèque ANCV, ANCV sport et le pass sport. Possibilité de régler par prélèvements 3 ou 8x, et par chèque jusqu'à 3x. Possibilité de régler en chèque CESU et CESU dématérialisé pour le centre de loisirs.

Un remboursement ne sera effectué que sur présentation d'un certificat médical. Pour toute demande particulière, nous adresser un courrier ou un mail.

Dès la 2^e activité, le coût de la moins chère est divisée par 2. Une séance "découverte" par activité, deux séances pour l'activité fitness. Deux séances "découverte" par activité pour les enfants/ados.

Pour toute question spécifique liée au règlement, vous serez mis en relation avec Sylvie (comptable).

Tarifs

ACTIVITÉ	DURÉE	TARIF PLEIN	TARIF RÉDUIT*
Guitare/Basse Chant	30/45/60 min	12€/18€/24€	-
Badminton	2h	75€	60€
Eveil sportif Hatha Yoga Hip-hop Yoga dynamique Pilâtes ou Fitness Méthode 3C (adultes et enfants) Danse orientale Line Dance	1h	190€	160€
Sophrologie	1h	120€	96€
Réflexologie	1h15	215€	175€
Sport santé	1H	225€	180€
Anglais Dessin/Illustration Théâtre enfants et ados	1h30	225€	180€
Théâtre impro ou textes Pilâtes Fitness Pilâtes + Fitness	2h	255€	200€
Arts plastiques	2h30	255€	200€
Atelier découverte de la mosaïque	3h	240€	190€
Linogravure	1h30	175€	140€
Pilâtes + Fitness	illimité	350€	280€
Pilâtes + Fitness + Yoga dynamique	illimité	380€	304€

*LE TARIF RÉDUIT EST DESTINÉ AUX MINEURS, AUX ÉTUDIANTS ET
DEMANDEURS D'EMPLOI SUR PRÉSENTATION D'UN JUSTIFICATIF

Méthode Éducative 3C

Dès 4 ans

Concentration Calme Contrôle

Lætitia Pavesi

Une pratique corporelle et ludique pour le bien-être des enfants : "Depuis que je pratique, je me sens plus détendu, j'ai moins de mal à me concentrer, je suis plus calme. Je contrôle mieux certaines de mes réactions." O., 9 ans.

Mercredi : 14h45 à 15h45
MJC, salle de fitness



7/15 ans

Dessin et illustration

Alex Godard

Illustrer un conte, un récit, savoir raconter une émotion par la couleur, un jeu d'ombres et de lumière. Se donner confiance et construire le dessin petit-à-petit.

Mercredi : 14h à 15h30
Maison des Associations



Atelier BD/Manga

Alex Godard

12/17 ans

Histoire graphique en noir et blanc ou couleur, sur papier ou tablette.

Mercredi : 16h à 17h30
MJC, 3e étage



Théâtre enfants et ados

Léa Collonge

Initiation au théâtre ouverte à tous. Apprentissage des outils de base par le biais d'improvisations guidées ; le rapport au corps et au mouvement, à la parole et au silence, laissant place à l'imaginaire de chacun. On abordera différents codes de jeu, pour mettre en exergue les goûts de chaque individualité pour se diriger vers une création collective.

Gymnase de la Bouverie
Mercredi : 13h30 à 15h et 15h à 16h30 (7/10 ans) / 17h à 18h30 (11/14 ans)





Hip-hop

Fred Cabrae

Valeurs : mixité, union, dépassement de soi, créativité et pratique d'une culture urbaine. Apprentissage : expression urbaine qui promeut le partage et l'amusement.

Jeudi : 17h15 à 18h15 (6/8 ans)

18h15 à 19h15 (9 ans et +)

Maison des associations

Guitare / Basse

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. Cours individuel.

Guitare : tous niveaux. Basse : débutants et intermédiaires. Créneaux de 30, 40, 60 min.

Dès 7 ans

Lundi et Mercredi : 13h à 21h

MJC, 3e étage



Tous âges

Danse Orientale

Zhora El Razzaz

Discipline qui demande de la grâce, de l'écoute de son corps et de ses partenaires pour allier des gestes aussi bien rapides que lents. Écoute de la musique pour danser en rythme et en équipe.

Mercredi : 15h50 à 16h50

MJC, salle de fitness

Éveil sportif

Kevin Antoine

Motricité libre pour bien grandir. Éveil multi-sport par des jeux, des parcours individuels ou en équipes. Gym, athlétisme, jeux de ballons...

3/5 ans

Mercredi : 11h à 11h45

MJC, salle de fitness



Activités

Arts, culture, sport et bien être



Pratique du chant et coaching

Anaïs DiPasquali

Explorer sa voix et savoir la placer grâce à la technique vocale. Travail de compréhension de l'outil principal du chant : le corps. S'amuser et se perfectionner en réduisant les blocages. Tous niveaux tous styles.

Mardi : de 16h à 21h
MJC, 3e étage



Anglais

Yulia Brouchoud

Débutants, nous verrons ensemble les bases et les expressions quotidiennes utiles pour voyager. Confirmés, nous mettrons l'accent sur les échanges à l'oral en parlant de thèmes que vous pourrez choisir afin de développer votre confiance lors des discussions.

Jeudi : 3ème étage MJC
Pré-intermédiaire : 9h - 10h30, Intermédiaire : 10h30 - 12h
Faux débutants : 14h - 15h30, Débutant : 15h30 - 17h

Méthode 3C

Lætitia Pavesi

Finis le stress et la charge mentale ! La pratique apporte lâcher-prise, détente, acceptation de soi, maîtrise de ses pensées et de ses émotions. Exercices respiratoires et corporels en silence ou en musique.

Jeudi : 19h à 20h
Centre de loisirs

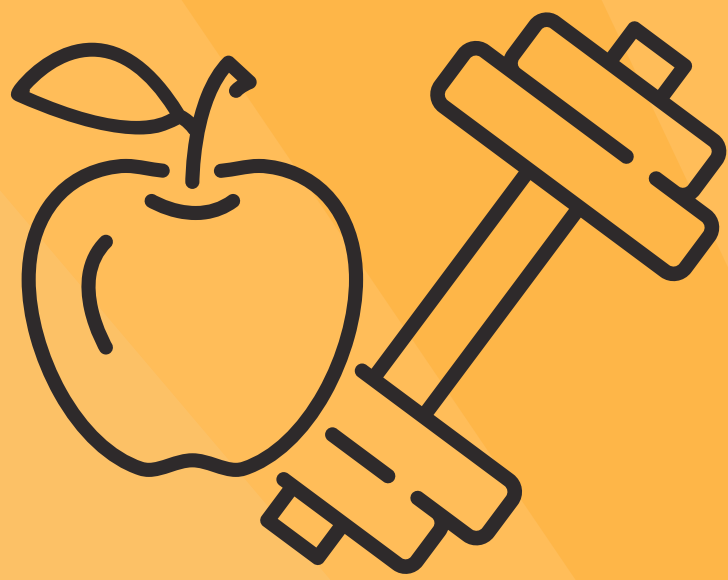


Danse impro et compo

Stéphanie Bardin

Ici tu peux apprendre à bouger de façon respectueuse pour ton corps quel que soit ton niveau d'expérience (basé sur des recherches scientifiques approfondies), et à partir de là nous créerons ensemble une pièce de danse-théâtre sur un thème spécifique. Sois la/le bienvenu.e !

Mardi : 19h30 à 21h30
MJC, salle de fitness



Sport santé

Elie Fioravanti

L'atelier sport santé consiste à accompagner les personnes qui ont besoin de reprendre une activité physique adaptée et qui présentent des pathologies particulières (obésité, problème cardiaque, hypertension etc...). Ces séances sont composées de renforcement musculaire, de marche ou autre activité.

Lundi : 16h15 à 17h15
MJC, salle de fitness

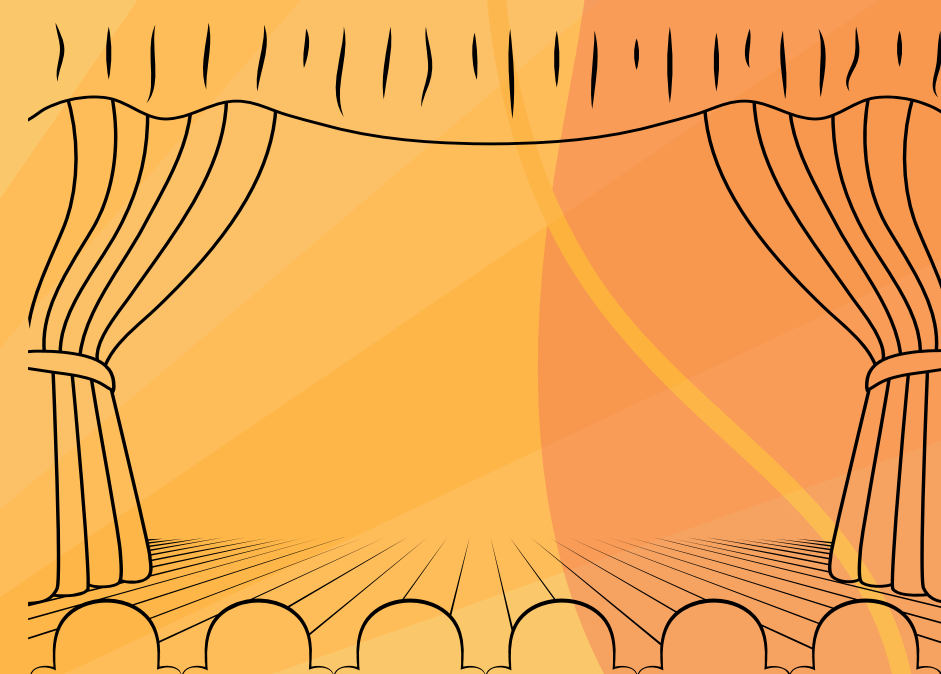
Théâtre : impro

Lara Tonello

Jouer en groupe, développer sa créativité, écouter et accepter les propositions des autres, s'exprimer devant un public et s'amuser. L'improvisation est un processus de création "immédiate", où le comédien rentre dans la peau d'un personnage et, avec les autres comédiens, développe un thème, invente une histoire et donne vie à une scène.

Début le 18 Septembre 2024

Mercredi : 20h30 à 22h30
Maison des Associations



Théâtre : textes

Benoit Roland

Rejoignez la troupe "LES MASQUÉS", des joyeux et passionnés comédiens qui, guidés par Benoit Roland, comédien et metteur en scène, vont créer un spectacle "ad hoc" pour fêter les 1150 ans de l'Abbaye de Charlieu. Début des ateliers le 5 Novembre 2024.

Début le 5 Novembre 2024

Mardi : 20h30 à 22h30
Maison des Associations

Danse Orientale

Zhora El Razzaz

Discipline qui demande de la grâce, de l'écoute de son corps et de ses partenaires pour allier des gestes aussi bien rapides que lents. Écoute de la musique pour danser en rythme et en équipe.

Lundi : 17h30 à 18h30 (débutants)
et 18h30 à 19h30 (intermédiaires)
MJC, salle de fitness



Réflexologie

Isabelle Darmet

Réflexologie au fil des saisons selon l'énergétique chinoise : Découvrir les bienfaits de la réflexologie (groupe de 10 personnes). Comprendre et pratiquer sur soi-même et les autres. Apaiser les douleurs et diminuer son stress avec les techniques palmaire, plantaire avec comme nouveauté une initiation au Dien Chan (réflexologie faciale).

Vendredi : 9h45 à 11h

Centre de Loisirs



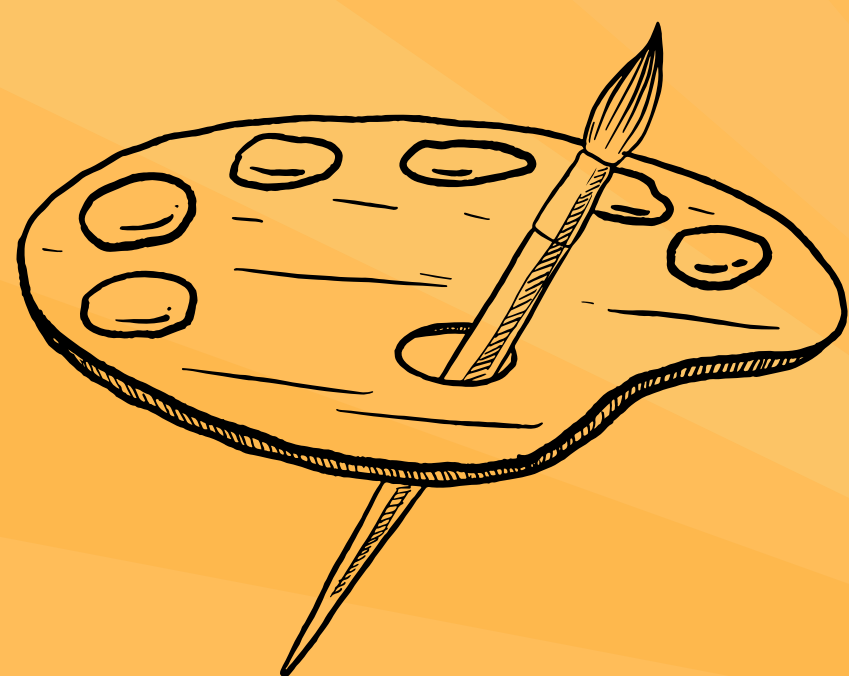
Arts plastiques

Marie-Laure Pascal

Laisser libre cours à sa créativité et à son imaginaire à partir d'exercices ciblés. Écoute, observation, application tout en développant son ouverture d'esprit. Manipuler différents médiums sur supports variés. Dessiner, colorier, peindre, découper, coller...

Mardi : 18h à 20h30

Maison des Associations



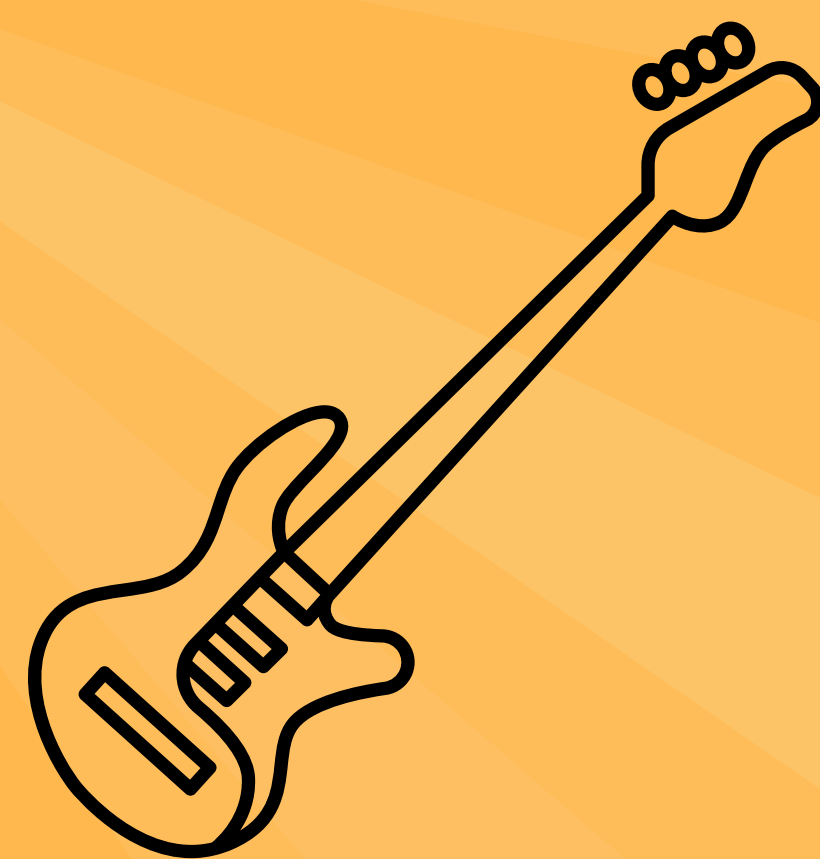
Guitare/Basse

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. Cours individuel. Guitare : tous niveaux. Basse : débutants et intermédiaires. Créneaux de 30, 40, 60 min.

Lundis et Mercredis : de 13h à 20h

3ème étage, MJC



Line Dance - Fun Dance

Sandrine Thomas

Venez bouger, danser dans une ambiance conviviale sur tous styles de musiques connues des années 80 à nos jours. Des chorégraphies plus ou moins cardio, adaptées aux débutants coordonnant bras et jambes.

Jeudi : 12h15 à 13h15 et 13h20 à 14h20

Maison des Associations (1er cours)

et Salle de fitness (2ème cours)





Hatha Yoga

Brigitte Bourré

Début le 16 Septembre 2024

Cette technique élaborée par Eva Ruchpaul propose une alternance de postures et de temps respiratoires. La posture est une position de stabilité sans effort par laquelle on obtient l'oubli de son corps. L'élève se trouve confronté à la suspension de souffle qu'il va apprendre à maîtriser. Ensuite, l'élève va observer un temps respiratoire réparateur dans une position allongée neutre.

Lundi : 15h à 16h, Mercredi : 19h à 20h
MJC, salle de fitness

Badminton

Martial Vermorel, Anthony Champcenest

Tous les mardis soirs, Martial vous accueille, quel que soit votre niveau pour découvrir et se perfectionner dans la pratique de ce sport. Un projet joyeux, convivial et sportif !

Mardi : 19h30 à 21h30
Gymnase de la Bouverie



Badminton

Alain Herick, Christian Gras

Pour ceux et celles qui voudraient pratiquer une activité à la fois ludique et exigeante physiquement, sport à la portée de tous. Activité prenante qui demande à la fois de la précision et de la réactivité, dans une ambiance conviviale et décontractée.

Jeudi : 20h à 22h
Gymnase de la Bouverie

Sophrologie

Sonia Matteini

La pratique régulière de la sophrologie aide à vivre son quotidien, souvent trépidant, avec plus de sérénité et de légèreté. Avec des outils faciles et concrets, cette méthode permet de relâcher les tensions, apprivoiser ses émotions, s'épanouir et maintenir un équilibre physique et émotionnel. La sophrologie, une invitation au mieux-être !

Un Lundi sur deux : 18h45 à 19h45
Centre de Loisirs

2024 :

**16 et 30 Septembre, 14
Octobre, 4 et 18 Novembre, 2
et 16 Décembre**

2025 :

**6 et 20 Janvier, 3 et 17 Février,
10 et 24 Mars, 7 Avril, 5 et 19
Mai, 5 et 19 Juin**

Pilâtes & Fitness

Différents forfaits sont disponibles pour le fitness, pilâtes et yoga dynamique : 1h ou 2h par semaine ou illimité. Pour le pilâtes et le yoga dynamique, une séance découverte est incluse dans le forfait de 34 semaines. Pour le fitness, deux séances découverte sont incluses.

Retrouvez les tarifs des différentes activités page 4.

Pilâtes

Sandrine Caron

Discipline douce travaillant la coordination et les muscles profonds.



Mardi : 11h à 12h / 12h30 à 13h30

Mercredi : 12h30 à 13h30

/ 20h15 à 21h15

Jeudi : 12h30 à 13h30 / 17h à 18h /

18h15 à 19h15

Vendredi : 12h30 à 13h30

Samedi : 9h à 10h

Salle de fitness, MJC

Yoga dynamique

Sandrine Caron

Le yoga dynamique équilibre le corps et l'esprit dans des mouvements dynamiques

Mardi : 9h45 à 10h45

Samedi : 10h à 11h

Salle de fitness, MJC

Fitness : Renforcement musculaire

Elie Fioravanti

Travail de tout le corps avec ou sans matériel, permet d'améliorer la puissance et la résistance physique



Lundi : 17h30 à 18h30

Salle de danse

Gymnase Bouverie

Fitness : Renforcement musculaire **Laurette Danjoux**

Activité physique avec ou sans matériel visant à développer la musculature et à maintenir un corps en pleine santé.

Lundi, 9h à 10h / Mardi, 17h30 à 18h30 / Jeu., 17h30 à 18h30 (Elie) / Ven., 10h à 11h

**14 heures
de fitness**

Fitness : Stretching

Laurette Danjoux

Activité physique douce qui permet de redonner de la souplesse et détendre le corps et l'esprit.

Lundi, 10h à 11h



Fitness : Gym douce

Activité de renforcement musculaire et de stretching en profondeur (utilisation des méthodes Pilâtes et De Gasquet pour prendre conscience de son corps)

Mardi, 8h30 à 9h30 (Sandrine) / Mercredi, 9h à 10h et Vendredi, 9h à 10h (Laurette)

**8 en
matinée,
6 en après-
midi**



Fitness : Gym tonique

Activité physique rythmée associant cardio et renforcement

Mercredi, 10h à 11h (Laurette) / Jeudi, 8h30 à 9h30 (Sandrine)

Fitness : Cardio intermittent

Laurette Danjoux

Faire monter le cardio de manière progressive avec des exercices adaptés.

Mardi, 18h30 à 19h30



Fitness : Choréo/step

Laurette Danjoux

Chorégraphies de step ou de Zumba pour un cours rythmé et ensoleillé.

Mercredi, 17h à 18h



Fitness : Cardio renfo en circuit training

Ateliers pour travailler des mouvements utiles dans la vie quotidienne.

Mercredi, 18h à 19h (Laurette) / Jeudi, 18h30 à 19h30 (Elie)

Activités ponctuelles et mensuelles



Café des projets

François et Elody
Une fois par mois,
les Mercredis (19h à 20h30)
ou Jeudis (19h30 à 21h)
Première date : 12 Septembre
Maison des Associations

Atelier découverte de la Mosaïque

Les Samedis de 9h à 12h
au Centre de Loisirs

2024 : 5 et 19 Octobre, 16 et 30
Novembre, 14 Décembre
2025 : 11 et 25 Janvier, 8 Février

avec Yai ACOSTA VALOIS

Tarif 240€/190€ l'année*

*Pas de séance "découverte" pour cette activité

Goût' & Change

Atelier pâtisserie et activités
créatives avec l'ESAT de Charlieu



Une fois par mois

Let's Rock Charlieu !

Uniquement pendant les vacances scolaires :

Mercredi 23 octobre 2024 :
14h-16h - Club ados et adhérents
19h-21h - Adultes et adhérents

Mercredi 26 février 2025 :
14h-16h - Club ados et adhérents
19h-21h - Adultes et adhérents

Mercredi 30 avril 2025 :
14h-16h - Club ados et adhérents
19h-21h - Adultes et adhérents

Maison des Associations



Se nourrir du lien

Groupe de parole (Jeudis de 10h à 11h30) :
19 Septembre – 17 Octobre – 21 Novembre –
19 Décembre

Alimentation (Jeudis de 9h45 à 11h45) :
12 Septembre - 10 Octobre - 14 Novembre -
12 Décembre

Maison des Associations

Lino gravure

avec Kalimity
Tous les 2ème Mercredis du mois
de 18h45 à 21h45



2024 : 11 Septembre, 9 Octobre,
13 Novembre, 11 Décembre
2025 : 8 Janvier, 12 Février, 12 Mars,
9 Avril, 14 Mai, 11 Juin

Tarif : 175€/140€ l'année*

*Pas de séance "découverte" gratuite

Lundi

Laurette	9H > 10H		FITNESS : RENFO. MUSCU.
Thérèse	9H > 12H		DERNIER LUNDI DU MOIS ATELIER CUISINE
Laurette	10H > 11H		FITNESS : STRETCHING
Alexandre	13H > 21H		GUIWARE / BASSE
Madeleine	14H > 17H		JEUX & JEUX D'AIGUILLES
Brigitte B.	15H > 16H		HATHA YOGA
Elie	16H15 > 17H15		SPORT SANTÉ
Joël	17H15 > 18H45		ÉCHANGES EN ITALIEN
Elie	17H30 > 18H30		FITNESS : RENFO.MUSCU.
Zhora	17H30 > 18H30		DANSE ORIENTALE DÉBUTANTS
Zhora	18H30 > 19H30		DANSE ORIENTALE INTERMÉDIAIRES
Christian	18H45 > 20H15		CONNAISSANCE DE LA NATUROPATHIE
Sonia	18h45 > 19h45		SOPHROLOGIE (DATES : CF PAGE 10)

Mardi

Sandrine	8H30 > 9H30		FITNESS : GYM DOUCE
Sandrine	9H45 > 10H45		YOGA DYNAMIQUE
Patrick	9H30 > 10H30		ATELIER MÉMOIRE
Luce et Bernard	10H > 11H30		ATELIER MÉMOIRE
Sandrine	11H > 12H 12H30 > 13H30		PILÂTES
Agnès	14H > 17H		ATELIER COUTURE
Anaïs	16H > 21H		PRATIQUE DU CHANT & COACHING
Kevin	17H15 > 18H30		CARDIO BOXING (SECTEUR JEUNES)
Laurette	17H30 > 18H30		FITNESS : RENFO. MUSCU.
Marie-Laure	18H > 20H30		ARTS PLASTIQUES
Laurette	18H30 > 19H30		FITNESS : CARDIO INTERMITTENT
Martial et Anthony	19H30 > 21H30		BADMINTON
Stéphanie	19H30 > 21H30		DANSE, IMPRO, COMPO
Benoit	20H30 > 22H30		THÉÂTRE TEXTE

Mercredi

Laurette	9H > 10H		FITNESS : GYM DOUCE 10H > 11H FITNESS : GYM TONIQUE
Kevin	11H > 11H45		ÉVEIL SPORTIF
Sandrine	12H30 > 13H30		PILÂTES
Alexandre	13H > 21H		GUIWARE / BASSE
Léa	13H30 > 15H ET 15H > 16H30 17H > 18H30		THÉÂTRE ENFANTS - (7/10 ANS) THÉÂTRE ADOS - (11/14 ANS)
Alex	14H > 15H30		DESSIN / ILLUSTRATION
Lætitia	14H45 > 15H45		MÉTHODE 3C ENFANTS
Cécile M.	14H30 > 15H30		DICTÉE
Zhora	15H50 > 16H50		DANSE ORIENTALE DÉBUTANTS - TOUS ÂGES
Alex	16H > 17H30		BD MANGA
Cécile et Julien	17H > 18H30		AUTOUR DES MOTS
Laurette	17H > 18H		FITNESS : CHOREO STEP
Laurette	18H > 19H		FITNESS : CARDIO RENFO
Marc et Alois	18H30 > 20H30		ÉCHANGES EN MUSIQUE 1ER ET 3EME MERCREDI DU MOIS
Brigitte B.	19H > 20H		HATHA YOGA
Sandrine	20H15 > 21H15		PILATES
Lara	20H30 > 22H30		THÉÂTRE IMPRO

Différents forfaits (1h, 2h, illimité) sont disponibles pour le fitness/pilâtes.

Seule l'adhésion est nécessaire pour participer aux activités E.V.S.

Jeu

Sandrine	8H30 > 9H30 GYM TONIQUE	
Yulia	9H > 10H30 ANGLAIS - PRÉ-INTERMÉDIAIRE 10H30 > 12H ANGLAIS - INTERMÉDIAIRE	
Sandrine	12H30 > 13H30 PILATES	
Sandrine T.	12H15 > 13H15 13H20 > 14H20 LINE DANCE	
Yulia	14H > 15H30 ANGLAIS - FAUX DÉBUTANTS 15H30 > 17H ANGLAIS - DÉBUTANTS	
Michel et Bernard	15H > 17H ÉCHANGES EN ANGLAIS	
Fred	17H15 > 18H15 HIP-HOP - 6/8 ANS 18h15 > 19H15 HIP-HOP - 9 ANS ET +	
Sandrine	17H > 18H 18H15 > 19H15 PILATES	
Cécile P.	17H45 > 19H15 ATELIER JOURNAL DE LA MJC	
Elie	17H30 > 18H30 FITNESS : RENFO. MUSCU. 18h30 > 19H30 FITNESS : CIRCUIT TRAINING	
Lætitia	19H > 20H MÉTHODE 3C	
François et Elody	19H > 20H30 CAFÉ DES PROJETS	
Brigitte L.	19H30 > 22H AUTOUR DES LIVRES 1X PAR MOIS	
Alain et Christian	20H > 22H BADMINTON	

Vendredi

Laurette	9H > 10H FITNESS : GYM DOUCE / STRETCHING	
Thérèse	9H > 14H DERNIER VENDREDI DU MOIS REPAS PARTAGÉ	
Isabelle	9H45 > 11H RÉFLEXOLOGIE	
Laurette	10H > 11H FITNESS : RENFO. MUSCU.	
Sandrine	12H30 > 13H30 PILATES	
Roméo	15H > 19H FABLAB	
Martial et Jean	17H > 19H RÉPARE CAFÉ	

Samedi

Sandrine	9H > 10H PILATES	
Sandrine	10H > 11H YOGA DYNAMIQUE	
Yai	9H > 12H ATELIER DÉCOUVERTE DE LA MOSAÏQUE (DATES : CF PAGE 13)	

Légende

ACTIVITÉ ENFANTS / ADOS
ACTIVITÉ ESPACE DE VIE SOCIALE
FITNESS, PILATES, YOGA DYNAMIQUE
ACTIVITÉ ARTISTIQUE, CULTURELLE
ACTIVITÉ SPORTIVE, BIEN ÊTRE


- MJC**
5 Parking du Pont de Pierre
- Maison des Associations**
2 Parking du Pont de Pierre
- Gymnase de la Bouverie**
Place de la Bouverie
- Centre de Loisirs**
Rue Riottier
- Petite Provence**
Route de Fleury
- Hôpital de Charlieu**
Rue des Ursulines

Rendez-vous des savoirs

Soutien informatique Carole	Partager des savoirs, comprendre et utiliser les outils numériques. Une aide mobile et à la demande.	1 Lundi par mois 10h00 > 12h00	MJC
Jeux et jeux d'aiguilles Thérèse et Madeleine	Partager des savoirs et des expériences autour des jeux et du tricot. Tricoter le lien social et rester actif.	Lundi 14h00 > 17h00	Maison des associations
Échanges en italien Joël	Vous savez et aimez parler italien ! Alors venez faire la causerie, jouer ou même chanter les variétés des années 80/90.	Lundi 17h15 > 18h45	Maison des associations
Connaissance de la naturopathie Christian	La naturopathie, pratique et théorique, vous permet de construire l'assurance nécessaire pour prendre en main votre santé et celle de vos proches, sur un savoir ancestral des 4 éléments : Terre, Eau, Air, Feu.	Lundi 18h45 > 20h15	Maison des associations
Atelier mémoire Luce et Bernard	Maintenir sa mémoire en éveil par des activités ludiques. La gymnastique des méninges !	Mardi 10h00 > 11h15	Maison des associations
Atelier mémoire Patrick	Maintenir sa mémoire en éveil par des activités ludiques. La gymnastique des méninges ! Un temps partagé avec les résidents de la petite Provence	Mardi (1x par mois) 10h00 > 11h30	Petite Provence
Atelier couture et tricot "Des idées plein la tête" Agnès	Pour toutes celles et ceux qui souhaitent acquérir les bases du tricot et de la couture, ou pratiquer en échangeant avec les autres.	Mardi 14h00 > 17h00	Maison des associations
Atelier dictée Cécile	Moment convivial autour de quelques mots et d'un café entre les résidents de l'EHPAD et les adhérents de la MJC.	1er et 3ème mercredi du mois 14h30 > 16h00	EHPAD de Charlieu
Autour des mots Cécile et Julien	En prose, en rime, tout est permis pour magnifier les mots à sa guise. A partir d'incitations variées et ludiques, venez découvrir les joies de l'écriture. Aucun niveau n'est demandé. Seul le plaisir de se retrouver et d'écrire nous guide.	Mercredi 17h00 > 18h30	Maison des associations

Échanges en musique Marc et Aloïs	“Ça joue à la MJC !” Venez avec l’instrument qui vous plaît (guitare, clavier, flûte, saxo, etc...). Bœufs, échanges de savoirs, chacun partage ce qui lui fait plaisir...	1er et 3ème mercredi du mois 18h30 > 20h30	Maison des associations
Échanges en anglais Bernard et Michel	Permettre à chacun de s’exprimer en anglais sans complexes. Programme de discussion choisi par les participants. Rien n’est imposé. néanmoins la grammaire, le vocabulaire et la prononciation peuvent être étudiés.	Jeudi 15h00 > 17h00	Maison des associations
Journal de la MJC Cécile	Ludique et illustré, le journal de la MJC se voudra la reflet des valeurs et activités de la MJC. Au cours de rendez-vous animés par Cécile, venez vous initier à la rédaction, la mise en page et à l’animation de ce projet qui nous rassemble.	Jeudi 17h45 > 19h15	MJC
Autour des livres Brigitte	Partager ses lectures, découvrir de nouveaux univers littéraires, discuter et échanger autour de ses dernières lectures.	Un jeudi par mois 19h30 > 22h00	Maison des associations
Répare café Martial, Anthony, Jean, Guy-Arnaud, Christophe, Roméo	Ensemble, décidons de pouvoir tout réparer : le textile, les vélos, les appareils électriques ou électroniques et même les ordinateurs ! Venez réparer avec nous autour d’un bon café ! Nous contacter par mail : reparecafe@mjc-charlieu.fr	Vendredi 17h00 > 19h00	Derrière le Centre de loisirs, entrée côté parc
Fablab Roméo	Le Fablab est un lieu de fabrication, de conception et d’échanges ouvert à tous. Il permet aux utilisateurs de trouver les ressources nécessaires pour réaliser leurs projets de création en tous genres et lutter contre l’obsolescence.	15h00 > 19h00 Après-midi	Au Répare Café, derrière le centre de loisirs

Seule l’adhésion est nécessaire pour participer à ces activités

Contact coordinatrice EVS
Véronique : 06.56.68.39.42
espaceviesociale@mjc-charlieu.fr
 **Espace De Vie Sociale**

Alimentation

Jardin partagé



Ouvert à tous
Tous les jours

Un espace convivial pour se relier à la terre et au vivant, retrouver le plaisir de la culture des liens et des semences. Chacun a une part de jardinier en lui, cultivons la ensemble !

Chaque action, petite ou grande, met du légume à l'édifice. Grâce à l'énergie du groupe, nos idées vont fleurir avec enthousiasme et nouveauté au fil des ans !

Ensemble, réalisons de savoureuses recettes et n'oublions pas les trucs et astuces qui améliorent notre cuisine et nos préparations !

Dernier Lundi du mois
9h à 12h

Atelier cuisine



C'est une journée riche en convivialité et partage avec une cuisine simple et de qualité, solidarité dans les différentes tâches. Partage qui permet de rompre l'isolement.

Dernier Vendredi du mois
9h à 14h

Repas partagé



Une AMAP est un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et un producteur local, débouchant sur la vente régulière de produits de la ferme.

Le prix du panier est fixé de manière équitable : il permet au producteur de couvrir ses frais de production et de dégager un revenu décent, tout en étant abordable pour le consommateur.

Distribution des paniers
Mercredi à la MJC
18h30



Réunion d'information mercredi
28 Août à 18h30

Les producteurs



NATURE ET PAILLES, Adrien BARD à NANDAX (42)

07 85 24 50 65 / adrienbard@orange.fr

Produits : confitures et tartinables, sirop



LE JARDIN D'IGUERANDE, Damien LAURENT

265 Route de la Franche à IGUERANDE (71)

06 85 55 00 15 / damien.laurent02@gmail.com

Produits : Légumes

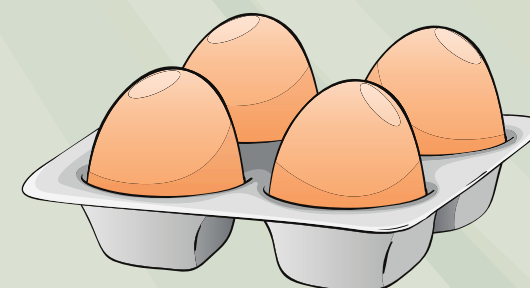


Gaec Christophe, Sébastien & Karine CHRISTOPHE

46 montée des Roches, MARS (42)

09 83 50 51 34 / ferme.christophe42@gmail.com

Produits : Oeufs plein air



LES DEUX BRANCHES, Christophe MONGENOT

236 Rue de l'Auberge, MAIZILLY (42)

06 25 11 73 27 / brasseurs@lesdeuxbranches.fr

Produits : Bières artisanales

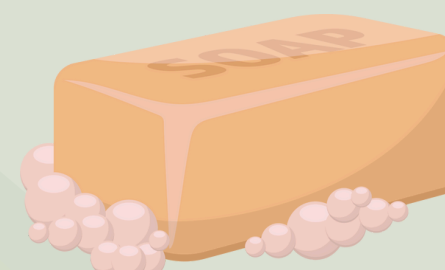


AUDE NATURA, Aude FILLON

52 rue du musée, CHÂTENAY (71)

06 81 53 01 55 / contact@aude-natura.com

Produits : savons, bougies cire d'abeille citronnelle



LA BELLE ET LA BLETTE, Etienne LAPALUS

2440, route de Saint Julien, SEMUR EN BRIONNAIS (71)

06 89 25 21 59 / quentinlagoutte@gmail.com

Produits : Légumes et fleurs



Chevrie des Chamoisées de Beauvernay, Hyacinthe DUCOTHEY

à VAUBAN (71), 06 28 34 88 11

Produits : Fromage traditionnel au lait de chèvre



Fleur de Lierre, Rémi POINTET

287 Chemin de la Fleur de Lierre à CHANDON (42)

06 08 52 51 94 / contactferme@fleurdelierre.fr

Produits : Viande porc et bovine, charcuteries



Renseignements et adhésion :

Accueil MJC : 04 77 60 05 97

Coordinatrice EVS : 06 56 68 39 42



Découverte du Monde

Comme à son habitude la MJC vous propose de visiter notre planète. Lors de nos soirées Découverte du Monde nous souhaitons favoriser la découverte de différentes cultures à travers les voyages, les échanges et ainsi mieux comprendre notre monde. Au Théâtre St Philibert à 20h.



Référentes :
Danielle LAPENDERY
et **Brigitte LACROIX**

Mercredi 6 Novembre 2024

CHYPRE

« *L'île d'Aphrodite* »

Présenté par **Pierre Châtelet**

Chypre, c'est bien sûr le soleil, la plage, la mer... Mais également de belles découvertes historiques et culturelles inscrites au patrimoine de l'UNESCO.

Après avoir été stoppé à cause du Covid, le groupe « Découverte des Civilisations » animé depuis plus de 40 ans par Pierre Châtelet a repris ses pérégrinations au printemps 2024 et vous invite à venir découvrir « l'île d'Aphrodite ».



Mercredi 16 Octobre 2024

ÉQUATEUR

« *2016 Voyage en Ecuador* »

Présenté par **Brigitte et Michel Durand**

Impossible de partager toute l'histoire de ce beau pays, mais Brigitte et Michel souhaitent faire découvrir ses magnifiques paysages et surtout ce qui était au cœur des populations : « *Ecuador ama la Vida* ». Beauté, Accueil, Paix et de beaux souvenirs. Aujourd'hui changement de gouvernement et tout a basculé...



Mercredi 15 Janvier 2025

BURKINA FASO

« *En bonne compagnie* »

Réalisé par **Elodie Dondaine**
DOCUMENT TERRE

Ce film « *Chez les Grandes Personnes de Boromo* », cherche à approcher, comprendre, montrer des réalités : celles des petites personnes, des hommes, des femmes et de toute une communauté.

On s'approche des créateurs de cette compagnie qui vient d'avoir 20 ans, on sent ce qui les unit, ce qui les motive. Elle nous permet de comprendre le contexte socio- culturel de cette aventure dans le contexte sécuritaire que connaît le Burkina Faso.

Mercredi 19 Février 2025

AMAZONIE

« *Waorani à l'orée d'un nouveau monde* »

Réalisé par C. Lelièvre et Ph. Mistral

DOCUMENT TERRE

Ce voyage a commencé à deux, à pied et sous la tente, en Amérique du Sud puis, c'est devenu un voyage en solitaire, constitué de nombreux volontariats dans des associations et des auberges. Le but devint alors d'offrir au spectateur un film montrant toute la beauté de l'Amérique du Sud, mais aussi tous ces volontariats, ainsi que toutes les rencontres, toutes les joies et toutes les galères inhérentes à un tel voyage en solo.



Jeudi 13 Mars 2025

**Découverte du monde
artistique**

« *Théâtre d'intervention au
service des jeunes* »

**Conférence gesticulée
de Céline Fèvres**



Mercredi 26 Mars 2025

ARMENIE

« *Sur la route de la soie* »

Réalisé par Herminé Mageysian

DOCUMENT TERRE

Ce film est un road-movie à travers les anciennes routes de la soie, dans l'une des plus vieilles civilisations au monde, l'Arménie. C'est aussi un fabuleux voyage dans le temps, aux frontières d'un passé méconnu et d'un présent innovant ; ainsi qu'un voyage dans l'espace, entre une capitale étincelante Erevan et une cité oubliée Meghri à l'extrême sud du pays.

Mercredi 16 Avril 2025

SOIRÉE D'ÉCHANGES

DE SOUVENIRS DE VOYAGE

à la M.J.C

Depuis plusieurs années, cette soirée est un véritable moment d'échanges et de partage entre chacun des participants. On peut venir présenter un voyage sous forme de montages, de projections, lire des textes sur un pays aimé, présenter une spécialité culinaire... ou pour écouter, regarder tout simplement ! N'hésitez pas à vous présenter à la MJC pour proposer ce que vous désirez faire.



Tarif public : 8€

Tarif adhérents : 6€

Une séance offerte à l'adhésion

CENTRE DE LOISIRS - CLUB ADOS 3-13ANS



CONTACTS

Centre de Loisirs Armand Charnay
1 place Aristide Briand 42190 Charlieu
Tel : 04.87.23.03.11

Carine CANARD Coordinatrice
07.81.74.52.08
mjc.charlieu.alsh@gmail.com

Yann DAMAS, animateur-directeur adjoint
07.82.55.62.43
mjc.charlieu.mercredis@gmail.com

Augustin DA SILVA, responsable Club ados
06.09.22.63.56
clubados@mjc-charlieu.fr

OUVERTURE - HORAIRES

Le centre est ouvert les mercredis et les vacances scolaires de 7h30 à 18h30
fermeture la semaine entre Noël et le jour de l'an

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



Diversité

Confiance

Responsabilité

Bienveillance

Covivialité

Respect

Quotient Familial	Tarif horaire COM COM*	Tarif horaire Hors COM COM	Part suppl. T1**	Part suppl. T2**	Part suppl. T3**	Repas
0 à 300	0.26€	0.29 €	1€	4€	8€	4.65€
301 à 700	0.43€	0.47 €	2€	5€	10€	
701 à 900	0.70€	0.77 €	3€	6€	12€	
901 à 1100	0.98€	1.08€	3€	6€	12€	
1101 à 1300	1.03€	1.13 €	4€	7€	14€	
1300 à 1600	1.14€	1.26 €	5€	8€	16€	
>1600	1.18€	1.30 €	6€	9€	18€	

*Pour les familles résidents au sein de Charlieu Belmont Communauté, dont les enfants sont scolarisés au sein de Charlieu Belmont Communauté ou dont l'un des parents travaille au sein de Charlieu Belmont Communauté

**T1 correspond aux sorties dont le coût de revient pour l'ALSH est compris entre 1€ et 10€.

T2 correspond aux sorties dont le coût de revient pour l'ALSH est compris entre 11€ et 20€.

T3 correspond aux sorties dont le coût de revient pour l'ALSH est supérieur à 20€

CENTRE DE LOISIRS - CLUB ADOS 3-13ANS

Une équipe formée et qualifiée (dans le respect des normes en vigueur) qui :

- assure une présence active, affective et sécurisante
- accompagne les enfants vers l'autonomie et le vivre ensemble
- suscite la curiosité

Des espaces adaptés et aménagés en fonction de l'âge de chacun :
3/4ans, 5/6ans, 7/8ans, 9/10ans et 10/13ans



Des projets :

- Aménagement des cours
- Rencontre avec les résidents de l'EHPAD
- Sortie vélo
- jeux libres
- Web radio



Des animations variées et adaptées,
Des sorties,
Des camps,
Des inter-centres,



Dans le cadre du CLAS Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité, nous proposons :

- des ateliers d'aide aux devoirs les lundis et jeudis pour les enfants de l'école publique de Charlieu ainsi que des ateliers pour "apprendre autrement" les mardis
- des ateliers d'aides aux devoirs pour les collégiens les mardis et jeudis de 17h à 18h30 à la MJC
- des ateliers jeux dans le parc Mégret les Vendredis 18 Octobre, le Vendredi 18 Avril et le vendredi 27 Juin
- un temps d'échange avec les familles qui le souhaitent les premiers vendredis de chaque mois de 14h à 16h (sauf vacances scolaires)

SECTEUR JEUNES

12-25 ANS

Le Secteur Jeunes est devenu un pôle de développement de projets accueillant les jeunes de 12 à 25 ans.

L'accueil au Secteur Jeunes est une passerelle vers la vie de Jeune-adulte. C'est un lieu riche du "vivre ensemble", riche en apprentissage à la citoyenneté, riche aux rencontres, aux échanges et aux partages !

ACCUEIL LIBRE

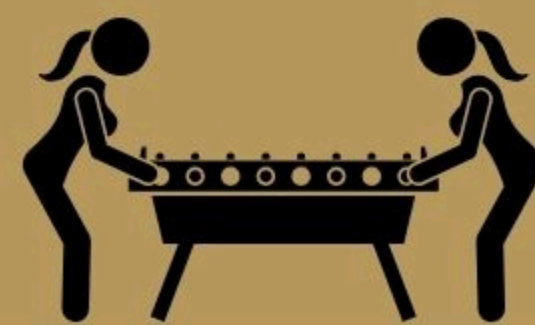
Mardi : 16h30 - 18H

Mercredi : 14h - 18h

Jeudi : 16h30 - 18h

Vendredi : 17h-19h

Samedi : 14h-18h



billard
ping-pong
babyfoot
jeux
bibliothèque
jeunesse et
manga
coin gaming
projets

NOUVEAUTE 2024/2025
TOUS LES MARDIS DE 17H15 A 18H30
CARDIO-BOXING
INSCRIPTION ET ADHESION
SECTEUR JEUNES
10 EUROS PAR TRIMESTRE



Kevin et Nelly

07 81 96 43 09

secteurjeunes@mjc-charlieu.fr



DISCORD



Pour adhérer au Secteur Jeunes :
cotisation/adhésion de 2€ par an.

Les activités et les séjours, qui sont ouverts aux jeunes âgés de 14 ans et plus, sont à payer en supplément.

Les animateurs du Secteur Jeunes ont pour mission d'accompagner tous les jeunes qui le souhaitent dans leurs projets collectifs et/ou personnels : numérique, radio, graff, sport, voyage, échange européen, BAFA...

ALORS N'HÉSITEZ PAS À VENIR NOUS RENCONTREZ !

DURANT LES VACANCES

Promeneur du Net

L'immensité d'Internet ne permettant pas toujours de trouver facilement à qui s'adresser selon le problème rencontré, le Promeneur du Net assure une présence sur internet avec pour rôle d'être à l'écoute des différentes demandes de chacun, partager des informations, de créer du lien avec les jeunes via les réseaux, d'orienter les jeunes vers les bons interlocuteurs (Cocon, Mission Locale...).

**SORTIES/ACTIVITES
SÉJOURS
STAGES
DÉCOUVERTES
SPORT
CULTURE**



POINT ACCUEIL ECOUTE JEUNES LE COCON

De la préadolescence à l'entrée dans l'âge adulte (jusqu'à 25 ans) :

Le Cocon est un lieu d'accueil, d'écoute et de parole libre pour les jeunes et leur entourage (parents, amis...)

L'équipe est disponible pour vous rencontrer ponctuellement ou régulièrement, seul.e ou accompagné.e et quelle que soit votre situation ou votre demande.

Avec ou sans rendez-vous

Il n'y a aucune formalité administrative.

LE COCON[®]
L'ENDROIT OÙ L'ON S'ÉCOUTE

Le Cocon c'est aussi...

UN DISPOSITIF DE PRÉVENTION

auprès des 12-25 ans sur différentes thématiques (le harcèlement, les conduites à risque, le comportement alimentaire, etc.).

DES ACTIONS COLLECTIVES sont proposées tout au long de l'année, au Cocon ou dans des structures partenaires (collèges, lycées, MFR...):

- des groupes de parole et d'échanges
- des actions à médiation culturelle (spectacles, ciné-débat, etc)
- des rencontres de sensibilisation, de formation ou d'information

UN LIEU RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS

Echanger sur les pratiques professionnelles auprès des jeunes, trouver des outils, des conseils ou des supports aux échanges avec les jeunes.

Un espace tiers, maillon entre les institutions scolaires, sociales et familiales.

POURQUOI VENIR AU COCON?

POUR TROUVER UNE AIDE, UN SOUTIEN

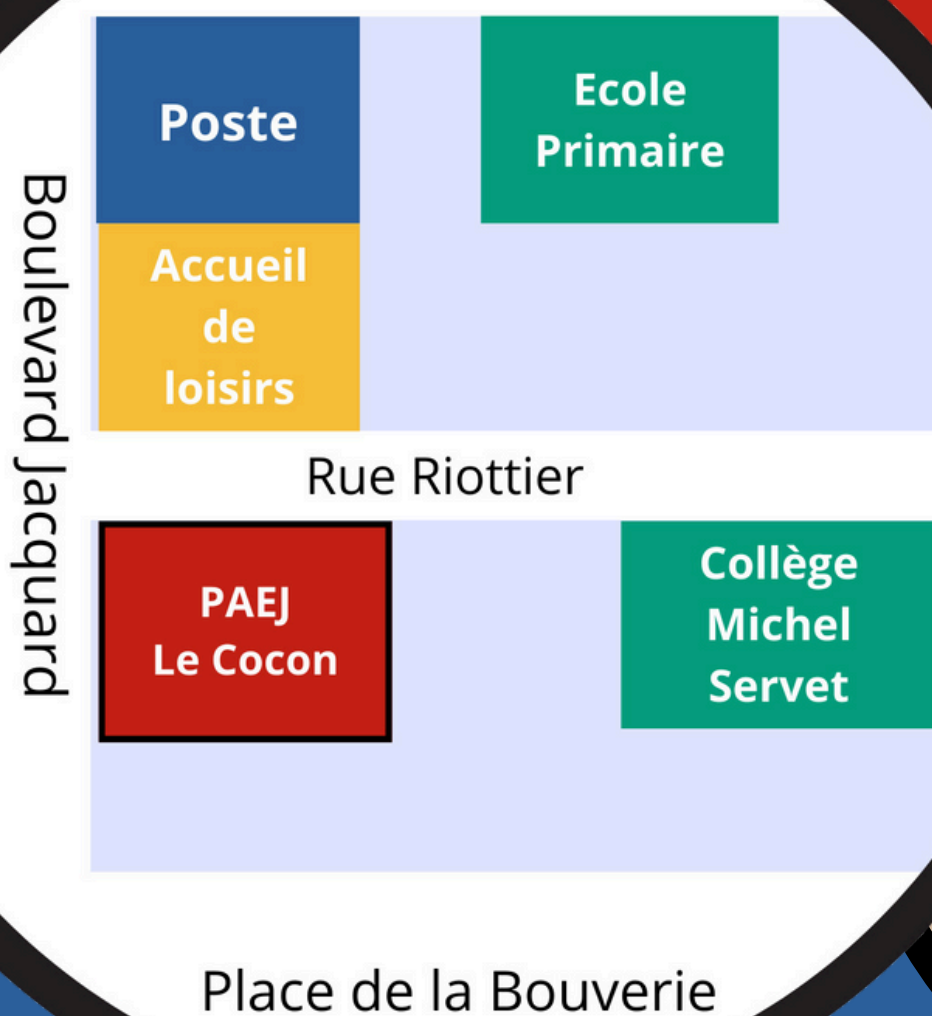
Vous écouter et vous soutenir dans des moments difficiles, des situations de mal être, de doutes, de malaise, d'incompréhension...

POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ

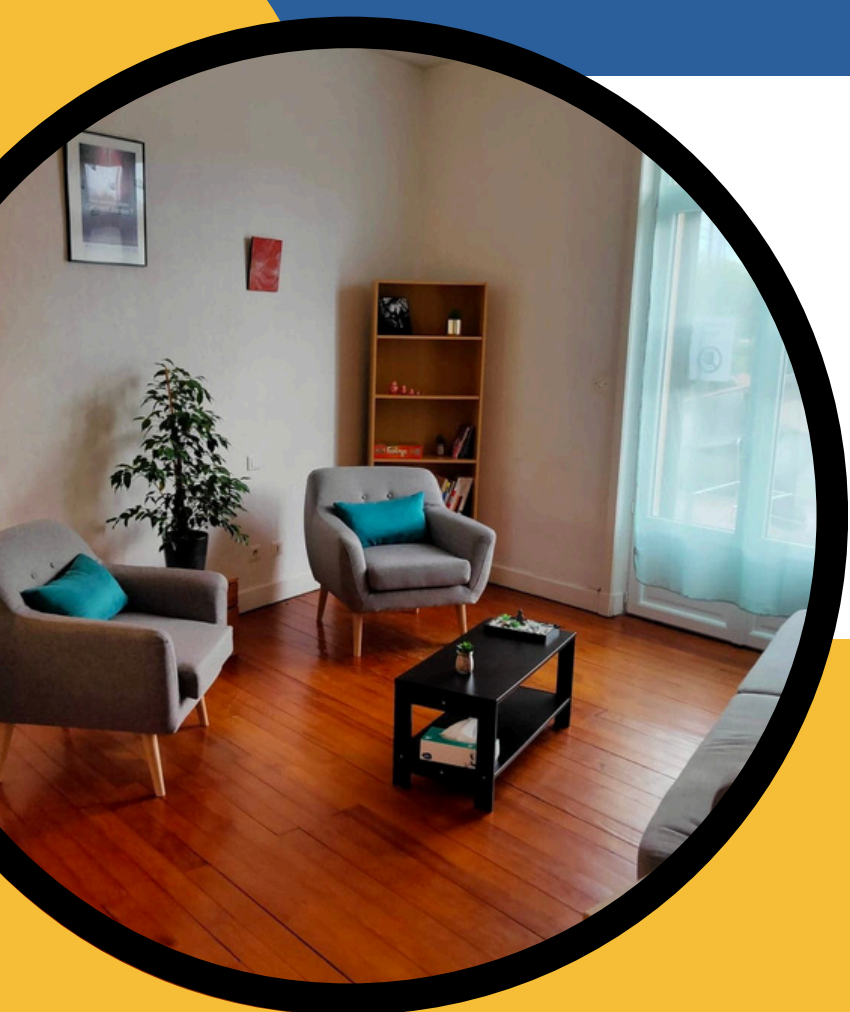
Le PAEJ peut vous accompagner dans la réflexion sur vos projets et vos besoins et dans la recherche de solutions adaptées.

POUR ÊTRE INFORMÉ OU ORIENTÉ

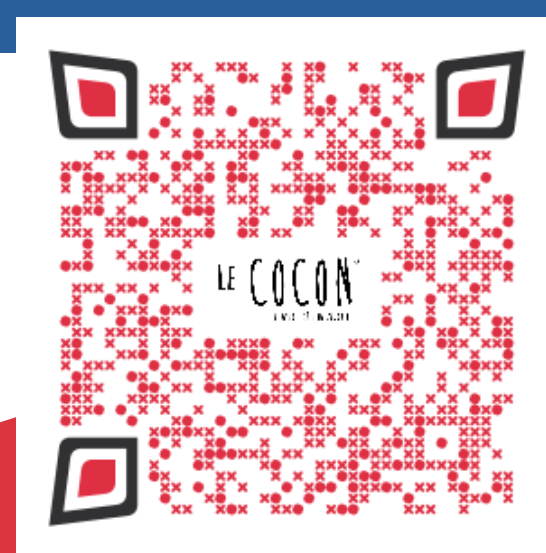
dans les domaines de la santé, du social, des loisirs, de l'emploi, de l'éducation, du droit. Vers des structures partenaires adaptées à vos besoins.



POINT ACCUEIL ECOUTE JEUNES



LE COCON
4 BOULEVARD JACQUARD
À CHARLIEU

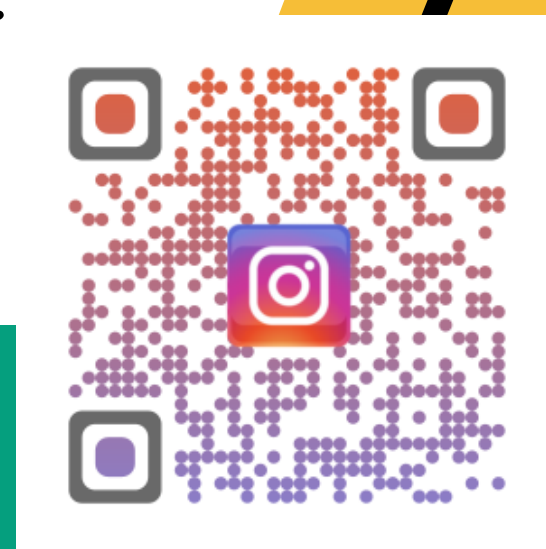


Appel ou SMS au
06 31 30 90 49

✉ contact@lecocon42.fr



Pour tous les jeunes et leur entourage
seul.e.s ou accompagné.e.s



- => **LIBRE ET GRATUIT**
- => **ANONYME ET CONFIDENTIEL**
- => **SANS AUTORISATION PARENTALE PREALABLE**

SANS RENDEZ-VOUS ENTRE 12h et 14h
ET LES MERCREDIS APRES-MIDI
(ou sur rdv en semaine)

L'équipe pluridisciplinaire



Elsa Bernet
Coordination / Accueil
(Médiatrice Familiale DE)



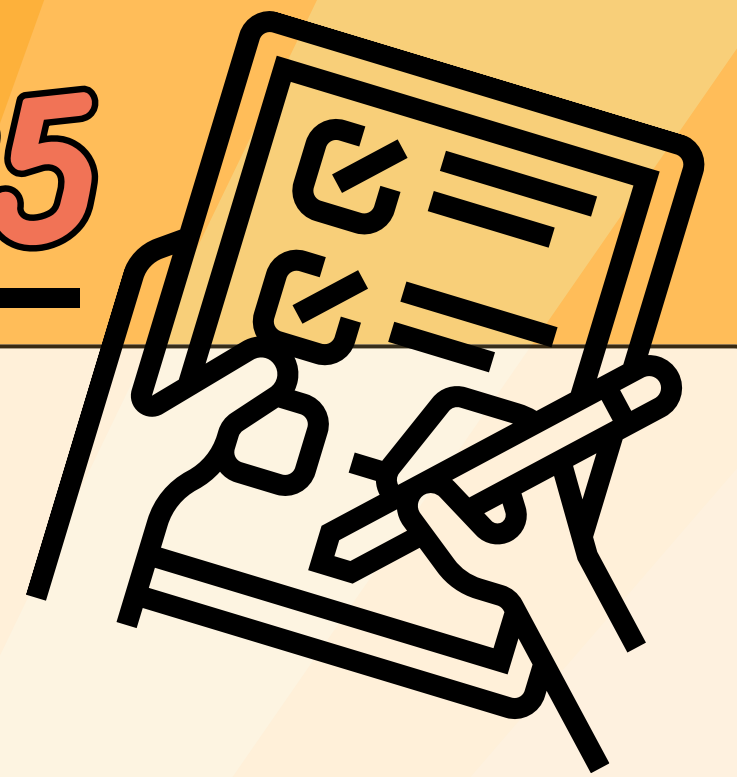
Xavier Mauro
Accueil / Ecoute
(Infirmier)



Aurélie Couzon
Accueil / Ecoute
(Psychologue clinicienne)



🕒 à vos agendas ! 2024 2025



- 28/08/24 - - - - - Réunion d'information A.M.A.P
- 02/09/24 - - - - - Début des inscriptions
- 07/09/24 - - - - - Portes ouvertes de la MJC
- 09/09/24 - - - - - Reprise des activités
- 14/09/24 - - - - - 10 ans du Centre de Loisirs
- 15/10/24 - - - - - Portes ouvertes Le Cocon
- 16/10/24 - - - - - DDM* : Équateur
- 05 et 06/10/24 - - - - - Théâtre "La Coiffeuse de Séville"
Cie Les Masqués (MJC)
- 05/11/24 - - - - - Début de l'activité Théâtre : textes
- 06/11/24 - - - - - DDM* : Chypre
- 14 > 23/11/2024 - - - - - Festival "Les FéRires"
- 15/01/25 - - - - - DDM* : Burkina Faso
- 19/02/25 - - - - - DDM* : Amazonie
- 13/03/25 - - - - - DDM* : Conférence gesticulée
- 26/03/25 - - - - - DDM* : Arménie
- 02/04/25 - - - - - "Théâtre mode d'emploi" avec la Comédie
Nomade de St Étienne
- 16/04/25 - - - - - Soirée d'échange de souvenirs de voyages
- 18/04/25 - - - - - Assemblée Générale
- 16 ET 17/05/25 - - - - - Festival "Mots de Printemps"
- 25/06/25 - - - - - Spectacle de fin d'année
- 27/06/25 - - - - - Fête des adhérents
- 28/06/25 - - - - - Fin des activités
- 4, 5 et 6/07/25 - - - - - Festival "Les Férus"



*DDM : Découverte du Monde

Cette plaquette a été réalisée par l'équipe de la MJC

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

