

2014

MJC

maison des jeunes et de la culture



photo - karaté - anglais - cirque - vannerie - voile - danses - full contact - gymnastique



vaulxenvelin

La Maison des Jeunes et de la Culture, maison pour tous, a aujourd'hui 52 ans. C'est grâce à nous tous que nous pouvons encore proposer des actions dans le domaine corporel, culturel et sportif. C'est notre action quotidienne, notre attachement à cette maison, notre volonté de créer du lien, de défendre une idée de partage, qui amènent les adhérents à nous rejoindre. La reconnaissance des acteurs publics et le soutien des acteurs privés ont aidé à rétablir l'équilibre financier. Cela a permis l'arrivée de renfort dans notre effectif afin d'améliorer notre travail en commun, avec des jeunes, afin de monter des projets culturels, sportifs, citoyens notamment durant les périodes de vacances scolaires.

Dans ce programme 2013/2014 la section Handball n'apparaît plus dans nos lignes sportives, mais cette activité poursuit sa route en club indépendant et elle a tout notre soutien.

En revanche, vous y trouverez de nombreuses nouveautés. « L'Urban parkour », un atelier « Brico rigolo », « Clown improvisation », « Claquettes », « Yoga du rire », des conférences et des visites « Histoire de l'art », rejoignent les anciennes activités. Parcourez avec envie ce programme et rêver aux multiples propositions qu'il propose dans les domaines de la danse, de la culture et des actions ponctuelles tout au long de l'année. Vous pourrez également retrouver toutes les infos sur notre site et communiquer avec nous sur notre page Facebook. Le choix sera difficile mais, avec votre carte vous pourrez essayer, choisir et pourquoi pas, vous inscrire à plusieurs activités.

Nous vous attendons encore plus nombreux pour cette nouvelle saison, profitez des avantages que nous vous offrons en vous inscrivant dès le 17 juin 2013

La MJC est à vous, c'est votre espace, c'est votre lieu de rencontres et de refuge, c'est votre champs d'expression et de création, c'est votre maison.

Pierre DUSSURGEY

Président de la MJC de Vaulx-en-Velin



Rhône-Alpes
vaulx en velin

RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

à savoir

La M.J.C. est gérée par un Conseil d'Administration (C.A.) constitué de 15 membres dont 2 représentants de la municipalité et 1 représentant de la Fédération des M.J.C. Ce sont vos représentants, n'hésitez pas à les contacter pour vos réflexions, vos questionnements ou autres... Issu du Conseil d'Administration, le bureau se compose de :

Pierre DUSSURGEY, Président
Michel ROCHER, Vice-président
Sylviane MARIN, Trésorière
Rosette MARTINEZ, Trésorière adjointe
Nora KEBIR, Secrétaire
Jacqueline SIRIEIX, Secrétaire adjointe
Mais aussi, Christelle KIRMSER, Martine LEBER,
Michèle ANDRIANAVALONA, Sadok JAOUADI,

Fabienne YVORRA-LAROUX, Samira APITHY, Roger CAPRA,
Philippe ROBERT, Jean-Marc THAVEL.

L'équipe

Eric POMMET, Directeur
Hanachi HAOUICHE, coordination secteur sport/jeunesse
Bénédicte DESCOTTES-GIROUD, coordination secteur culturel
Marie-Claire MILLELIRI, secrétariat accueil, communication
Sylvie COUTURIER, secrétariat accueil, direction
Kacem BEN RABAH, animateur jeunes, régie son et lumière
Amine SEDDAK, animateur, accueil

Réductions spectacles

Sur présentation de la carte d'adhérent, vous bénéficiez de réductions dans les équipements culturels de la ville

- Planétarium
- Centre Culturel Communal Charlie Chaplin
- Cinéma Les Amphis

Offre spéciale adhérents : 1 adhésion à la MJC = une invitation à un spectacle proposé pour la saison 2013/2014 par le secteur culturel (dans la limite des places disponibles).

TARIF DES SPECTACLES PROPOSÉS

- Plein tarif : 7€ - tarif réduit : 5€
(adhérents MJC, chômeurs, étudiants, groupes, handicapés)
- Jeune public : 3€
- Pour les stages, nous consulter – carte M'ra acceptéée

Engagement de la M.J.C.

Pour les activités culturelles et d'expression corporelle, la M.J.C. s'engage à assurer 30 séances minimum pour la saison 2013/2014. Les activités sont interrompues pendant les périodes de vacances scolaires et les jours fériés, comme suit :

Noël : du vendredi 20 décembre 2013 au soir au lundi 6 janvier 2014 au matin.

Hiver : du vendredi 28 février au soir au lundi 17 mars 2014 au matin.

Printemps : du vendredi 25 avril au soir au lundi 12 mai 2014 au matin.

Jours fériés :

Vendredi 1^{er} novembre 2013 - Lundi 11 novembre 2013

Lundi 21 avril 2014 - Jeudi 1^{er} mai 2014

Jeudi 8 mai 2014 - Jeudi 29 et vendredi 30 mai 2014

Lundi 9 juin 2014

expression sportive

KARATÉ

Le Karaté est un sport de combat à mains nues qui consiste en des techniques offensives et défensives utilisant toutes les parties du corps. Adapté à toutes et à tous le karaté offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement mais aussi d'adhérer à une « école de vie ». Les enfants y trouveront une activité éducative et ludique qui leur permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux. Les sportifs pourront s'exprimer aux travers des nombreuses compétitions organisées par les instances fédérales. Les cours de karaté sont encadré par des professeurs tous diplômés avec une direction technique de haut niveau.

- tarif : voir plaquette spécifique – cotisation + licence + carte MJC

- à la M.J.C.

Responsable : Ayhan SAYDUT

AIKIDO

L'Aikido est un art martial de non résistance. Dans la mesure où il est non résistant, la victoire est assurée dès le commencement. « Ceux qui pratiquent l'Aikido ne doivent jamais oublier que l'enseignement doit passer par leur propre corps ». « Toujours pratiquer l'Aikido d'une manière vibrante et joyeuse ». « Une bonne attitude, une bonne posture reflètent un bon état d'esprit ».

- tarif : voir plaquette spécifique - cotisation

+ licence + carte MJC

- au Palais des Sports

Responsable : Roger CAPRA

FULL CONTACT

Sport de combat né en 1974 aux U.S.A. et importé en France en 1975 par Dominique VALERA. Il utilise les pieds et les poings. Il contribue à la maîtrise de soi et au maintien de la bonne condition physique. Sport de loisir et de compétition.

- tarif : voir plaquette spécifique – cotisation

+ licence + carte

- à la M.J.C.

Responsable : Marc KIEFFER



BOXE EDUCATIVE ET LOISIRS

Tout le monde sait que la boxe est un sport de combat mais c'est surtout l'apprentissage du respect envers les autres et celui de la maîtrise de soi.

- tarif : voir plaquette spécifique – cotisation

+ licence + carte

- à la M.J.C.

REMISE EN FORME ET PREPARATION PHYSIQUE

L'activité Remise en Forme peut être un bon moyen d'améliorer votre capitale santé et de développer vos capacités tant physiques que morales.

Les séances d'entraînement s'appuient essentiellement sur des circuits training plus ou moins difficiles qui favoriseront le renforcement musculaire et amélioreront votre cardio.

Ouverte également aux adhérents (es) des différentes disciplines de la MJC, l'activité leur permettra de se retrouver dans une activité commune.

- à partir de 16 ans

- tarif : 90€ + 12.50 € (30 € en deuxième activité)

- cadres : Sifedine DAOUDI, Nordine METRI, Mihoub BELFAR

VOILE

Voile, Planche à voile, Dériveurs, Catamaran, Habitable, Voile modèle : loisir ou compétition dans un esprit convivial.

Saison de voile : avril à octobre

- tarif : voir plaquette spécifique

- au Grand Large à Décines

- tél. base : 04.78.49.36.73

Responsable : Pierre BERTOCCHI

VOLLEY-BALL

L'âge minimum pour pratiquer est de 16 ans. Nos équipes évoluent en championnat FSGT mais nous pratiquons également le volley loisir. Vous pouvez dès le 17 septembre 2013 à 20h30 venir vous entraîner pour quelques séances d'essais.

- tarif : voir plaquette spécifique – cotisation

+ licence + carte MJC

Responsable : Mlle Kavugho SYAUSWA

JIU JITSU

Sport très populaire au Brésil, le système du Jiu Jitsu est basé sur les projections, la self défense et surtout le combat au sol avec de nombreuses techniques de prises.... Il peut être pratiqué en loisir ou compétition.

- A partir de 18 ans

Tarif : voir plaquette spécifique : cotisation

+ licence + carte MJC

- A la MJC

Responsables : Karim BOUZENIZAR - Cedric BERNARD

RANDO URBAINE

Culture et Nature avec un ticket de bus TCL.

Pourquoi aller chercher ailleurs le dépassement ? La MJC de Vaulx-en-Velin propose une sortie mensuelle le samedi matin pour découvrir la région lyonnaise en utilisant uniquement les transports en commun (cf calendrier au secrétariat).

ADULTES

horairesactivités

	lundi	mardi	mercredi
GUI TARE	(cours 2 à 3 personnes d'1h) activité les lundis de 17h à 20h. Réunion d'information le lun		
PERCUSSIONS AFRICAINES			
PHOTO			
DESSIN PEINTURE			
VANNERIE			
ANGLAIS			18h30-20h (C)
THEATRE (12-15 ans)			18h - 20h
THEATRE (à partir de 16 ans)		20h - 22h	
CLAQUETTES			
DANSE AFRICAINE		18h30-20h	
DANSE ORIENTALE			
FLAMENCO			18h30-20h
DANSES BERBERES	19h-20h30		
ZUMBA	18h-19h (MJC)		20h-21h (MJC)
BOLLYWOOD	20h30-22h		
DANSE HIP HOP			17h-18h30
GYMNASTIQUE/STRETCHING		18h-19h15 (MJC)	
STEP		19h30-20h30	
GYMNASTIQUE TONIQUE		20h30-21h30	
GYMNASTIQUE méthode PILATES			
YOGA DU RIRE		20h30-21h30 (1 semaine sur 2)	
YOGA			17h45-19h15 /
KARATÉ	demandez le planning précis de l'activité		
AIKIDO	demandez le planning précis de l'activité		
BOXE ANGLAISE	demandez le planning précis de l'activité		
FULL CONTACT	demandez le planning précis de l'activité		
VOILE	Permanence d'accueil : du samedi 14h au dimanche soir sur la base de voile		
VOLLEY BALL	demandez le planning précis de l'activité		
JIU JITSU	demandez le planning précis de l'activité		
REMISE EN FORME ET PREPA. PHYSIQUE	18h30-20h30		18h30-20h30
RANDO URBAINE			
PARKOUR			

ENFANTS

	lundi	mardi	mercredi
GUI TARE	(cours à 2 personnes d'1h) activité le mercredi matin et après-midi		
Atelier BRICO RIGOLO			14h-16h
DANSE AFRICAINE		17h30-18h30 (7/12 ans)	
DANSE ORIENTALE			10h30-11h30 (
CIRQUE		16h45 - 17h45 (Eveil)	
EVEIL CORPOREL			14h-15h
MODERN JAZZ/CONTEMPORAIN			15h-16h
DANSE HIP HOP			16h-17h (10/13
CLOWN IMPROVISATION 7/11 ans			14h-16h
KARATÉ	demandez le planning précis de l'activité		
BOXE EDUCATIVE	demandez le planning précis de l'activité		
FULL CONTACT	demandez le planning précis de l'activité		



jeudi | vendredi | samedi

di 9 septembre 2013 à 18h à la M.J.C.

19h30 à 22h
18h30-20h30

18h-19h30

15h-17h / 18h-20h

- 20h-21h30 (D)

18h-19h30

17h30-19h (D) / 19h-20h30 (M) / 20h30-22h (P)



- 18h30-19h30 (Peyri)

10h-11h



19h30-21h00



un samedi matin par mois (cf calendrier)

19h30-21h30

6/9 ans) / 14h-15h (10/13 ans)

16h45 - 17h45 (Initiation)

3 ans)



Les autres lieux d'activités :
- **Gymnastique tonique/step/Parkour :**
mardi, au gymnase Paul Roux (rue Franklin)
- **Zumba :**
mercredi, au centre social et culturel JJ Peyri
(rue Joseph Blein)
- **Yoga :**
mercredi, salle annexe du cinéma Les Amphis
(rue Pierre Cot)

expression corporelle

DANSE HIP HOP

La MJC de Vaulx-en-Velin accueille les ateliers chorégraphiques de la Cie Kadia Faroux afin d'expérimenter la création chorégraphique auprès d'un large public sous forme d'atelier de recherche, d'écriture et d'expression corporelle tout en se formant aux techniques de base en danse hip-hop (house, break, newstyle, lock et pop) ainsi qu'à leurs influences (contemporain, jazz, afro).

- 123 euros (enfants)
- 159 euros (ados/adultes)
- à la M.J.C.

Animé par Kadia FARAUX

DANSE AFRICAINE

La Danse Africaine est une activité d'expression physique. Les gestes esthétiques et symboliques vous inviteront à représenter les gestes du quotidien, de la fête, d'une cérémonie... tout cela accompagné par un musicien en direct.

- 123 euros - enfants
- 263 euros - adultes
- à la M.J.C.

Animé par Serge MAMBOU et Arnaud BRIT

DANSES BERBERES

Découverte et apprentissages des danses d'Afrique du Nord à travers des bases techniques et chorégraphiques en passant par l'Algérie, le Maroc et la Tunisie. L'expression artistique entre danses traditionnelles et contemporaines.

- 159 euros
- à la M.J.C.

Animé par Kamela MECHRI



FLAMENCO

Comprendre cet art andalou maniant la musique, le chant et la danse... Travail rythmique et corporel.

- 159 euros
- à la M.J.C.

animé par Marie GACHES

ZUMBA

Un programme de fitness (conditionnement physique) s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies rythmées.

- à la M.J.C. 129 euros. Animé par Angélique AIMO-BOOT
- au centre social et culturel Peyri. 129 euros.

Animé par Sylvie DESPRAT

CLAQUETTES

Les claquettes, accessibles à tous, sont le mariage judicieux de la danse et de la musique : on est soi-même son propre instrument à percussion... Elles développent le sens musical de chacun et la vélocité du mouvement, concrétisent l'accord de la musique et de la danse. Plaisir et sérieux peuvent être le moteur d'un cours dont l'objectif reste de repartir avec son petit bagage spectaculaire, qui respecte la personnalité et l'ambition de chacun.

- à la M.J.C.
- 129 euros - Tarif de lancement

Animé par Violaine VERICEL

nouveau

GYMNASTIQUE METHODE PILATES

C'est un renforcement musculaire de tout le corps et un travail d'endurance, en musique

- 129 euros
- à la M.J.C.

Animé par Sylvie DESPRAT

GYM TONIQUE/STRETCHING/STEP

GYM TONIQUE/STEP

Renforcement musculaire global (abdo, cuisses, fessiers, dos, bras...)

Dans le respect et pour l'amélioration de la « santé » physique. Activation cardio-vasculaire au moyen de déplacements enchaînés par l'utilisation d'une marche ou/et par des déplacements au sol variés.

GYMNASTIQUE/STRETCHING

L'utilisation de diverses techniques d'étirements permet une amélioration de la souplesse générale. C'est aussi une prise de conscience corporelle, une diminution du tonus musculaire responsable de nombreuses tensions. Idéal comme complément d'une pratique sportive ou simplement en prévention pour le maintien de l'équilibre de la santé physique.

- 129 euros
- animé par Myriam PRAGER

PARKOUR

Le parkour ou Art du déplacement est une activité physique qui vise un déplacement libre et efficace dans tous types d'environnement, en particulier hors des voies de passage préétablies, ainsi les éléments du milieu rural peuvent se transformer en obstacles à franchir...

- à partir de 16 ans
 - 129 euros
- au gymnase Paul Roux

nouveau

YOGA

Venez-nous rejoindre dans une ambiance chaleureuse, calme et reposante afin de retrouver loin du stress habituel : détente et sérénité. Venez réapprendre à respirer, à dénouer votre corps, grâce aux postures de Hata-Yoga.

- 216 euros
- Les Amphis (sous réserve)

YOGA DU RIRE

Le rire, a tant de vertus positives pour notre corps et notre esprit que plutôt que de les énumérer ici, nous vous invitons à vous joindre au groupe....

- 45 euros (les 15 séances)
- à la M.J.C.

Animé par Bruno DOHEN

nouveau

expression culturelle

EVEIL CORPOREL

Pour les 4/6 ans

Jouer avec son corps, prendre conscience de l'espace sur un air de musique. le plaisir de la danse en douceur...

- 145 euros (1h)

- à la M.J.C.

Animé par Sylvie DESPRAT

MODERN JAZZ/CONTEMPORAINE

Pour les 7/10 ans

Apprendre à danser ensemble, avec des musiques actuelles et choisies par les enfants, et progresser grâce aux exercices proposés pendant le cours.

- 123 euros

- a la MJC

Animé par Sylvie DESPRAT



CIRQUE

Eveil pour les 4/7 ans - Initiation pour les 6/10 ans

A travers de nombreuses situations ludiques adaptées à son âge, l'enfant découvre sa motricité, le rapport au groupe, développe son imaginaire et sa créativité. Il développe la conscience de son corps et l'utilisation qu'il peut en faire dans les différentes pratiques qui lui sont proposées, dynamiques, gestuelles, d'écoute... il découvre ses propres attraits et ses capacités créatives.

- 145 euros (éveil) - 145 euros (initiation)

- à la M.J.C.

Animé par Myriam PRAGER

DANSE ORIENTALE

La danse orientale, c'est l'expression même de la féminité. Tout est fluide, ondulant, circulaire.

- 123 euros - enfants

- 159 euros - adultes

- à la M.J.C.

Animé par Sailyne

BOLLYWOOD

Contraction de Bombay et Hollywood, le Bollywood s'inspire des danses traditionnelles indiennes mais sous une forme plus moderne. Cette danse se veut à la fois dynamique, sensuelle...

- 159 euros

- à la M.J.C.

Animé par Sayline

GUITARE

Atelier guitare tout public, pour 2 à 3 personnes par heure permettant d'acquérir une technique instrumentale propre à chacun et suivant le niveau.

- 176 euros

- à la M.J.C.

Animé par Sauveur MESSINA

PHOTO

Activité ouverte aux initiés et aux débutants. Apprentissage des techniques de prises de vues, laboratoire, portrait, paysage, développement en NB. Pour les initiés, accès libre, stages de regroupement. Participation à diverses expositions.

- 115 euros (stages : nous consulter)

- à la M.J.C.

Animé par Dominique ASSIE

et Georges PONOMARENKO

DESSIN-PEINTURE

Dans le cadre d'un cours, un enseignement dirigé autour des techniques de dessin et de la peinture (aquarelle, acrylique, collage, illustration...)

- 263 euros

- A la MJC

Animé par Clara CUZIN

ANGLAIS

Initiation/progression, 2 niveaux pour vous mettre plus à l'aise dans une ambiance détendue. Un max d'échanges et d'écoute + un peu de grammaire pratique = des cours sur mesure, à votre niveau, à vos souhaits. Avec des jeux de rôles et un bon partage d'idées et d'expériences vous gagnerez en confiance.

- 216 euros

- à la M.J.C.

Animé par Brian PORTER

PERCUSSIONS AFRICAINES

Venez vibrer aux rythmes du Djembé

- 127 euros

- à la M.J.C.

Animé par Rostan N'GANGA

ATELIER VANNERIE

« Apprendre à fabriquer des paniers ou tout autre objet en rotin, avec ou sans couleurs », pour se faire plaisir ou pour offrir dans le cadre d'un atelier détente bienvenu en fin de semaine...

Atelier ados/adultes

- 185 euros

- à la MJC

Animé par Minh BLANC

THEATRE

Atelier d'initiation et de perfectionnement

Atelier Ados (12-15 ans)

Cet atelier propose différents exercices et jeux théâtraux impliquant le corps, la voix, l'imagination, le rapport à l'autre, la respiration, la prise de parole, l'espace... on y aborde autant le texte que l'improvisation pour construire, ensemble, un spectacle présenté à deux reprises au mois de juin. Réunion d'information obligatoire avec les parents début octobre.

- 221 euros

- à la MJC

Animé par la compagnie Peut-être...

expression culturelle



THEATRE ADULTES (à partir de 16 ans)

Exercices et jeux théâtraux (impliquant le corps, la voix, la respiration, le rapport à soi, à l'autre, à l'espace...). Initiation à l'improvisation.

- 303 euros

- à la M.J.C.

Animé par la compagnie Peut-être...

THEATRE : Atelier clown et improvisation

Apprendre à jouer avec les autres, chercher à découvrir son « clown » dans le jeu avec la transgression, la démesure, l'écoute, la fragilité, la catastrophe... A travers des jeux et des exercices d'improvisation. Une malle avec des déguisements, chapeaux et lunettes vont permettre à tous de créer de petites situations théâtrales sur un thème.

- 145 euros. Tarif de lancement

- à la M.J.C.

Animé par Amandine GROS

nouveau

ATELIER BRICO RIGOLO pour les 7/10 ans

Où comment transformer par le recyclage les objets de la vie quotidienne. Venez participer à cet atelier ludique qui permettra à l'imaginaire de s'épanouir.

- 123 euros. Tarif de lancement

- à la M.J.C.

Animé par Clara CUZIN

nouveau

HISTOIRE DE L'ART

Au travers de différentes thématiques, partons à la découverte de l'Art. Six modules de « une soirée conférences et une visite guidée d'exposition » vous sont proposés (cf. plaquette).

- 15 euros le module ou 70 euros pour les 6 modules.

- à la M.J.C.

Animé par Clara CUZIN

nouveau

pratique

La M.J.C. est une association **indépendante et laïque. Toutes les activités sont mixtes.** Pour pratiquer une activité, il faut d'abord régler son adhésion, carte M.J.C. à 12,50€ (11€ la seconde, 9€ la 3ème et 6€ les suivantes). Pour les activités ponctuelles (stages, camps) carte M.J.C. à 6€. L'inscription à une activité est enregistrée pour la saison complète. Le règlement de l'inscription peut s'effectuer soit en totalité (espèce ou chèque), nous vous proposons également un paiement échelonné (le jour de l'inscription : ¼ de la cotisation + 12,50€ + licence (si) – ensuite possibilité de 3 prélèvements automatiques (Octobre, Novembre, Janvier) ou plusieurs chèques.

Le jour de l'inscription SE MUNIR OBLIGATOIREMENT DE :

-1 certificat médical (pour toutes les activités d'expression Sportive et Corporelle)

-1 Relevé d'Identité Bancaire (RIB) si prélèvements.

-1^{er} versement par chèque ou espèces

-Des photos peuvent être demandées pour les sections sportives

La rentrée :

Début des inscriptions : lundi 9 septembre 2013

Début des activités : Lundi 16 septembre 2013

(dates différentes pour certaines activités sportives)

Vous pouvez, UNE FOIS, essayer gratuitement la ou les activités de votre choix.

Préinscriptions : concerne uniquement les activités culturelles et corporelles

Du lundi 17 juin 2013 au vendredi 12 juillet 2013, du lundi au vendredi de 14h à 18h.

Profitez-en, la M.J.C. vous propose des préinscriptions avec formule moins 10% sur la cotisation de l'activité à laquelle vous vous inscrirez (sur cette période pas de réduction 2ème activité).

Réduction : à partir de septembre

A partir de la 2ème inscription, une réduction de 12% est consentie sur la cotisation, pour vous ou un membre de votre famille (même adresse). Montant donnant droit à une réduction 50 € (hors licence)

Pour les sections corporelles et culturelles, pour les sections sportives (uniquement sur la cotisation et si même section).

Modalités de remboursement :

Sur présentation d'un justificatif (certificat médical, attestation déménagement, changement de situation professionnelle), la MJC consent au remboursement de l'inscription (calcul au prorata sur la cotisation uniquement). La carte MJC et la licence (sport) ne sont jamais remboursées. Dans tous les cas, la MJC conservera 25% pour frais de gestion du montant restant de la cotisation. Aucun remboursement ne sera accordé après le 31 janvier 2014.

La M.J.C. en chiffre :

Un bâtiment de 1500 m², plus de 30 activités, une centaine d'animateurs bénévoles, une vingtaine d'animateurs vacataires.

13 avenue Henri Barbusse
69120 Vaulx-en-Velin
Adresse postale : BP 1 -
69514 Vaulx-en-Velin cedex
Tél : 04-72-04-13-89
Fax : 04-72-04-34-03
mjcqv@wanadoo.fr
www.lamjcvaulxenvelin.com

