

N° 72 • SEPTEMBRE 2022

Quartiers d'Automne

Journal

Centre Social
MJC-MPT
La Voulte-sur-Rhône

LES ACTIVITÉS 2022-2023

Retrouvez-nous sur 



FAMILLES en FÊTE

Samedi 17 septembre ²⁰²²

14h - Guinguette de Rompon

infos@mjclavoulte.com • www.mjclavoulte.com
Site parc Baboin-Jaubert 04 75 62 00 12 - Site Pierre Rabhi 04 75 62 22 44

Le mot de la co-présidence

Après un été qui vous aura sans doute permis de vous ressourcer et de recharger vos batteries, l'heure de la reprise est arrivée. Nous vous présentons nos activités.

Lors du Quartiers d'Automne 2021, nous vous annonçons le lancement d'une activité théâtre ados/adultes. Nous avons le plaisir de vous informer que cette activité est renouvelée cette année et nous vous invitons à venir faire un essai dès la rentrée. De nouvelles activités sont proposées. Voir ci-contre.

Adhérer à notre MJC Centre Social est un acte citoyen. Notre structure, en s'efforçant à respecter la diversité culturelle, en encourageant la coopération, la solidarité et l'émancipation des personnes, vise à former une société plus juste et solidaire. Nous avons besoin de bénévoles qui s'engagent et s'investissent pour faire vivre ces valeurs de l'éducation populaire. Nous faisons donc appel à chacun de vous pour venir nous rejoindre, soit au sein de notre conseil d'administration, soit au sein d'une commission. Notre vie associative doit être renforcée pour remplir ses missions.

Nous nous réjouissons de la manifestation « Familles en Fête » organisée samedi 17 septembre 2022 à Rompon par les quatre secteurs « Familles » du territoire. Ce secteur rencontre un vif succès auprès des familles vultaines.

Au niveau de l'Union bi-départementale des MJC, les rencontres autour du jeu, les « Turlupinades » auront lieu le samedi 1^{er} octobre à Cruas. Notre MJC s'investira dans l'organisation et l'animation d'un espace jeux vidéo et multimédia.

L'écriture d'une nouvelle convention pluriannuelle d'objectifs et de moyens avec la commune, reportée plusieurs fois, devrait se concrétiser bientôt. Ce document est essentiel dans le partenariat entre la commune et notre structure.

Le rachat du bâtiment du Centre Social Pierre Rahbi par la municipalité est annoncé. Nous nous inquiétons régulièrement de l'avancée de ce projet et renouvelons notre souhait de participer aux réflexions sur sa démolition/reconstruction.

Nous vous souhaitons une très belle saison.

C. Bourdier, A. En Nassiri, A. Gauthier

Zoom sur les nouvelles activités

La MJC Centre Social vous propose de nouvelles activités pour cette saison 2022-2023. Il y en a pour tous les âges. *Programme complet p. 5 à 7.*

> Activité Cirque pour les enfants

Découverte des arts du cirque : chacun trouve son rythme à travers le côté sportif et artistique, il y en a pour tous les goûts ! Le cirque confirme la personnalité de chacun par la créativité et l'expression corporelle. Il développe la psychomotricité chez l'enfant, son intégration à un groupe, son écoute et aiguiser son regard critique sur la mise en scène. Pour les tout-petits, nous partagerons de nombreuses histoires connues ou inventées en développant l'aspect ludique de l'activité. Le cirque est riche en accessoires, couleurs, matières, appréhension de l'équilibre et partage. L'animatrice Juliette Ungauer possède son BIAC (Brevet d'Initiateur aux Arts du Cirque). *Voir page 5.*



> Activité Zumba pour les 4-6 ans

Notre offre s'élargit pour les plus jeunes de nos adhérents avec un développement de la zumba qu'ils apprécient tant. *Voir page 5.*

> Boxe thaïlandaise pour les adolescents et les adultes

La muay-thaï « boxe du peuple thaï », abrégée en boxe thaï, est un art martial, et plus précisément, un sport de combat, classé en Occident parmi les boxes « pieds, poings ». Elle est surnommée « l'art des huit membres » en référence aux huit parties utilisées des bras et jambes. Les pratiquants, hommes et femmes, sont appelés nak muays. La boxe thaï trouve son origine dans des pratiques martiales ancestrales ; elle est la plus populaire des boxes du Sud-Est asiatique. Nos adhérents auront l'occasion de s'adonner à cette pratique où, contrairement à la légende, « tout n'est pas permis » et où le respect de l'autre est mis en avant. *Voir page 6.*

> Atelier du mouvement (méthode Feldenkrais)

Vous pourrez expérimenter et jouer avec des mouvements inhabituels et accessibles pour développer tout en vous amusant une nouvelle lecture de votre corps – petit à petit, vous favorisez vos capacités à bouger facilement. Seront abordés : les appuis des pieds, l'équilibre, la souplesse des hanches, la mobilité de la colonne vertébrale, la détente des épaules, la liberté de la tête, la respiration, les yeux, la voix... *Voir page 7.*



> Sophrologie

Cette pratique fait son grand retour à la MJC CS. Elle vise à mettre en avant les réelles capacités de chacun, à accentuer l'autonomie, la prise de recul, l'indépendance. Elle est bénéfique à la gestion du stress et des émotions à travers des techniques que chacun peut s'accaparer par une pratique régulière et l'accompagnement d'un professionnel. *Voir page 7.*

> Ces activités créées l'année dernière continuent cette saison

La découverte des percussions latines : Katwan, notre animateur et meneur de la batucada, vous fera voyager aux rythmes endiablés des percussions latines sur un tempo soutenu et festif. Un bon début l'année dernière pour un groupe qui ne demande qu'à accueillir de nouveaux adeptes. *Voir page 7.*

Le théâtre à la MJC CS poursuivra son œuvre après une saison marquée par le succès de la représentation de « Georges, Paulette et les autres ». Notre troupe de 7 comédiens a montré toutes ses qualités et souhaite s'élargir. L'activité est encadrée par la Compagnie Indice 2. Venez découvrir les règles du théâtre à travers des exercices pour apprendre à lâcher prise, développer son imaginaire, gérer son rythme et son énergie. *Voir page 7.*

Les sorties culturelles de début de saison

> **Dimanche 18 septembre** : journée du patrimoine à Nîmes (participation : 16 €).

> **Samedi 15 et dimanche 16 octobre** : week-end automnal sur la Côte d'Azur (participation 80 €).

> **Samedi 19 novembre** : Carrières des Lumières aux Baux-de-Provence (participation 28 €).

> **Samedi 10 et dimanche 11 décembre** : Marchés de Noël en Alsace (participation 75 €).

Détails et renseignements au service accueil de la MJC Centre Social.



Quartiers d'Automne n° 72

Journal de la MJC Centre Social de La Voulte-sur-Rhône

Parc Baboin-Jaubert - BP 21

07800 LA VOULTE-SUR-RHÔNE

Tél. 04 75 62 00 12 - E-mail : infos@mjclavoulte.com

Site : www.mjclavoulte.com

Édition : n° 72 - Septembre 2022 • Directeur de

publication : C. Bourdier, A. En Nassiri,

A. Gauthier • Responsable de la rédaction :

É. Lacombe • Comité de rédaction : É. Lacombe,

M. Flahaut, P. Chifflet, S. Fort, R. Chanut, P. Petit,

J.-Y. Desnos, S. Le Mentec, S. Féroussier • Mise

en page : S. Féroussier • Impression : Imprimerie

Nouvelle - La Voulte-sur-Rhône • Photos :

archives MJC • Couverture : illustration Freepik



Familles en fête

Rendez-vous **samedi 17 septembre à la Guinguette de Rompon** (au pied de la salle des fêtes) pour une après-midi festive dédiée aux enfants, parents et grands-parents. Ce projet est mené par les 4 structures agréées « centre social » de la CAPCA. Les stands sont portés par les parents et les partenaires : la ludothèque Ardéjeux et ses jeux en bois, un atelier de confection de produits ménagers écologiques, un atelier de communication parentale Faber et Mazlish, un show d'improvisation par un duo d'impro... Buffet bio à prix libre pour clôturer la journée.

ANIMATION COLLECTIVE FAMILLES

Le secteur « Familles » soutient les initiatives des habitants et propose tout au long de l'année des activités et projets à partager en famille. En voici un petit aperçu :

> **Journée festive pour les familles** le 17 septembre à Rompon (voir ci-dessus).

> **Café des parents** le mardi matin, une semaine sur deux (espace avec jeux 0-3 ans à disposition).

> **Après-midi jeux** le 3^e mercredi de chaque mois.

> **Cuisine du monde** une fois par mois : découvrir différentes cultures par le biais de la cuisine (voir planning).

> **Organisation de soirées thématiques** (cycle de conférences « Faire Famille ») sur le thème du burn out parental (novembre-décembre 2022).

> **Aide au départ en vacances.**

> **Des nouvelles propositions du secteur**

« Familles » :

- **Atelier socio-linguistique pour l'apprentissage du Français** (lecture, graphisme et conversation – selon le niveau). Inscription de vacances à vacances : 3 € la période + adhésion. Les mardi et jeudi matin de 8 h 30 à 10 h et de 10 h à 11 h 30. Reprise le jeudi 15 septembre 2022. Intervenante : Hélène Cerruto. Lieu : site Pierre Rabhi.
- **Cours d'arabe littéraire.** Voir page 7.

Les habitants de La Voulte-sur-Rhône et des environs sont les bienvenus pour prendre part à ces actions et en proposer de nouvelles : organisation d'une soirée conviviale, d'un vide-dressing, d'une conférence, d'une sortie, d'un groupe de parole, d'un séjour-vacances...

Un espace parents est aussi à votre disposition à l'étage du site Pierre Rabhi pour partager un café, discuter, échanger sur des questions diverses autour des enfants et de la famille, en toute convivialité.



CENTRE MULTIMÉDIA

Informations pratiques et tarifs

Tél. 04 75 62 46 62 • multimedia@mjclavoulte.com • www.multimedialavoulte.com

Le centre multimédia est Point d'Accueil Pass Numérique

En plus de l'espace « libre service », nous proposons des initiations aux débutants ou aux personnes désireuses de s'initier à l'univers Windows ou Macintosh (cours individuel uniquement pour Mac OS X) et à une expérience de création dans les domaines de la photo, de la vidéo, de la musique et de la conception de pages Internet.

Windows 10 sur tous les postes.

Tablettes iPad® Réтина et tablette Android.

Logiciels et matériel spécifiques pour le son, la photo et la vidéo.

Libre service

• **Gratuit pour les adhérents**

• **1 € pour 15 minutes** pour les non-adhérents

• **3 € pour 1 heure** pour les non-adhérents

Horaire du libre service

• **Lundi** de 9 h à 13 h et de 14 h à 19 h

• **Mardi** de 9 h 15 à 13 h et de 14 h à 20 h

• **Mercredi** de 9 h à 12 h

• **Judi** de 9 h 15 à 13 h et de 16 h à 19 h

• **Vendredi** de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h

Prestations diverses

Saisie & mise en page, montage vidéo,

retouche photo, diaporamas... : à partir de

33 €/h

Impressions laser noir & blanc : **0,06 €/page**

Impressions laser couleurs : **0,60 €/page**

Initiations Bureautique (PC & Mac), iOS (iPad) et Android

(Traitement de texte, tableurs, diaporama, Internet & e-mail, gestionnaire de fichiers, IOS pour iPad, Android...)

Individuel voutain :

24 €/h ; 178 € le forfait de 12 h

Individuel non voutain :

29 €/h ; 195 € le forfait de 12 h

Groupe voutain (tarif par personne) :

21 €/h ; 154 € le forfait de 12 h

Groupe non voutain (tarif par personne) :

23 €/h ; 172 € le forfait de 12 h

Initiations Multimédia

(Retouche photo, pages Internet, vidéo, musique)

33 €/h ou 308 € le forfait de 12 h



Le centre multimédia sera présent à l'édition 2022 des **Turlupinades** (Festival du Jeu en Drôme-Ardèche) qui aura lieu le **samedi 1^{er} octobre de 10 h à 18 h** dans la ville de Cruas. Nous vous attendons pour jouer en « version multimédia ». Un espace dédié à cette pratique ludique sera animé par la MJC CS en partenariat avec le centre socio-culturel de Le Pouzin. Organisation : les MJC en Drôme-Ardèche.



PETITE ENFANCE

Multi-accueil « Quai de l'Éveil »

C'est un lieu d'accueil, d'éveil et de vie pour les enfants de 2 mois à 6 ans.

Le projet pédagogique de l'équipe professionnelle est centré sur :

- l'accueil de l'enfant et de sa famille ;
- l'écoute et le dialogue, le respect des rythmes et des habitudes de chacun ;
- la mise en place d'activités d'éveil et de découverte ;
- l'autonomie et la socialisation de l'enfant.

Horaires et capacité d'accueil

Ouvert du lundi au vendredi (fermeture 5 semaines annuelles et jours fériés).

Agrément modulé de 35 places : de 7 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30 ; et de 25 places : de 12 h à 14 h

Les enfants sont répartis sur 2 groupes de vie : bébés et grands.

Inscriptions

• En accueil régulier : à partir du 4^e mois de grossesse, pré-inscription à l'Espace Information Petite Enfance Antenne « Vallée de l'Eyrieux-Vernoux » de la Communauté d'Agglomération Privas Centre Ardèche.

Contact : Laëtitia PALIX – 06 72 39 31 01

• En accueil occasionnel : prise de rendez-vous pour établir le dossier directement au multi-accueil « Quai de l'Éveil » – **04 75 62 46 60**

La directrice et l'équipe pédagogique se tiennent à votre disposition pour tous renseignements.

Contact : 04 75 62 46 60
multiaccueil@mjclavoulte.com



Micro-accueil, l'accueil occasionnel

Accueil de 8 enfants maximum de 3 mois à 6 ans, dans des locaux aménagés aux normes exigées.

Un accueil bienveillant pour grandir en s'amusant, accompagné et encadré par Pascale Petit (EJE responsable technique) et Viviane Martins (CAP petite enfance).

Accueil modulable : d'une à plusieurs heures par jour. Possibilité de réserver à l'avance.

Contact : 04 75 42 87 08 (Saint-Laurent)
04 75 42 92 65 (Beauchastel)
microaccuei@mjclavoulte.com



Mardi et jeudi
9 h - 17 h

SAINT-LAURENT-DU-PAPE
La Filature
Tél. 04 75 42 87 08



Vendredi
9 h - 17 h

BEAUCHASTEL
1 espace Gurlhie
Tél. 04 75 42 92 65

Relais Petite Enfance (ex-RAM)

Le Relais Petite Enfance est un service de référence de l'accueil du jeune enfant.

C'est un lieu d'information, d'orientation et d'accès aux droits pour les parents et les futurs parents, les professionnels de l'accueil individuel et les candidat-e-s à l'agrément. Il contribue à la professionnalisation de l'accueil individuel. Il propose des temps collectifs où se rendent les assistant-e-s maternel-le-s agréé-e-s avec les enfants dont elles ont la garde.

Le Relais est présent sur 3 communes de la Communauté d'Agglomération Privas Centre Ardèche : Beauchastel, Saint-Laurent-du-Pape et La Voulte-sur-Rhône. Il regroupe une trentaine d'assistant-e-s maternel-le-s très dynamiques (participation régulière aux temps collectifs, ainsi qu'aux différentes formations proposées...)

Qu'est-ce-qu'un-e assistant-e maternel-le agréé-e ?

C'est un-e professionnel-le de la Petite Enfance qui peut accueillir à son domicile

jusqu'à 4 enfants (généralement de moins de six ans), confiés par leurs parents.

L'accueil peut s'exercer de façon régulière ou occasionnelle, à la journée ou en complément d'heures scolaires.

L'assistant-e maternel-le a la responsabilité du bien-être et de l'éducation des jeunes enfants qu'il-elle accueille en complémentarité avec leurs parents. Il-elle doit pouvoir garantir leur santé, leur sécurité et leur épanouissement.

Être assistant-e maternel-le demande des compétences reconnues par la délivrance d'un agrément et complétées par une formation initiale. Cet agrément (délivré par le Conseil Départemental), gage de sécurité et de bonne qualité d'accueil, est obligatoire pour accueillir des enfants à son domicile et acquérir un statut professionnel.

Cette profession vous intéresse ? Contactez le RPE qui vous indiquera la marche à suivre.

Contact :
Responsable de RPE
04 75 62 46 59
relais@mjclavoulte.com



Bourse aux jouets et matériel de puériculture

11^e édition

Samedi 26 novembre 2022

Salle des Fêtes de La Voulte-sur-Rhône
De 8 h 30 à 16 h - Accès gratuit

Organisée par le micro-accueil et le Relais Petite Enfance. Renseignements auprès du RPE au 04 75 62 46 59 début septembre 2022 pour connaître les modalités d'inscription.

LES ENFANTS DE 3 À 12 ANS

L'accueil périscolaire

Pour les enfants de 3 à 12 ans scolarisés dans les écoles maternelles et élémentaires de La Voulte-sur-Rhône : écoles Cités, Gonnettes et Centre.

Les lundi, mardi, jeudi et vendredi :

- le matin de 7 h 30 au début des cours ;
- à midi (pause méridienne) de 12 h 15 à 13 h 30 à l'école du Centre pour les enfants qui déjeunent à la cantine ;
- le soir : de la fin des cours à 18 h 30.

Pour tout renseignement, s'adresser à l'équipe périscolaire sur chaque site ou à l'accueil de la MJC Centre Social – Parc Baboin-Jaubert – 07800 La Voulte-sur-Rhône – 04 75 62 00 12

Contact : Régine Chanut
(responsable accueil périscolaire)
06 86 40 51 98

Accompagnement à la scolarité

Site Pierre Rabhi

Accompagner les parents et leurs enfants dans leur parcours éducatif et scolaire.

Action « Coup de pouce »

Pour le CLAS du mercredi matin : un atelier théâtre en alternance avec un atelier d'écriture pour les enfants scolarisés en primaire.

Action « Sac à dos »

Mardi et jeudi soir : un temps de devoirs en famille suivi d'une activité autour de la lecture, une activité ludique ou sportive. De la sortie de l'école jusqu'à 18 h. Enfants scolarisés en primaire et au collège.

Début de l'activité mardi 27 septembre 2022.



Contact : Bouabid Bahri, Sophie Le Mentec
(site Pierre Rabhi) 04 75 62 22 44

MERCREDIS LOISIRS

Du 7 septembre 2022 au 28 juin 2023- hors vacances scolaires

Un **accueil de loisirs** est proposé le **mercredi de 9h à 17h** à la MJC - Centre Social dès septembre 2022 (possibilité d'un péri-accueil de 7 h 30 à 8 h 30 et de 17 h 30 à 18 h 30).

- > Accueil des enfants en 2 groupes : **3-6 ans** et **7-11 ans**.
- > Inscriptions sous **3 formules à partir du mercredi 31 août 2022**, en journée, en demi-journée (possibilité de repas sur réservation) ou au forfait annuel. Tarifs selon quotient familial et la formule choisie.
- > Un programme d'activités de loisirs, de détente et de découvertes sera proposé aux enfants tout au long de l'année.

Les inscriptions pour le mercredi seront prises jusqu'au vendredi qui précède. Au-delà, aucune inscription ne sera possible.

Les mercredis loisirs proposent aux enfants des activités variées, ludiques et divertissantes. Celles-ci s'inscrivent dans un projet pédagogique. En 2021-2022, l'expression et la motricité étaient les maîtres mots de l'équipe d'animation 3-6 ans. Les enfants ont pu évoluer au travers de parcours sportifs, de découverte du street art, de la nature, d'artistes, de la musique... Un projet sur les émotions a permis de mieux les découvrir et les comprendre. Des temps de paroles, des jeux de théâtre, des jeux de mimes ont été mis en place. Les 7-10 ans ont, quant à eux, voyagé à travers le temps : des dinosaures au monde contemporain. Les enfants ont pu découvrir l'évolution de l'homme mais aussi des façons de vivre (habillements, alimentations, habitations, outil, ...). Ils ont également exploré les grandes découvertes (monuments, cinéma, sciences, artistes, ...). Pour l'année 2022-2023, les 3-6 ans aborderont le jardinage et l'alimentation. Les 7-10 découvriront le monde du cinéma.

LOISIRS & DÉCOUVERTES DE 3 À 12 ANS

Du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023- hors vacances scolaires

Lieux des activités : MJC = MJC parc Baboin-Jaubert – Site P. Rabhi – BL = Complexe Battandier-Lukowiak – Gonnettes = gymnase des Gonnettes

ENFANCE

Activités	Âge	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs
ACTIVITÉ CIRQUE NOUVEAU	4-6 ans	Jeudi	17 h à 18 h	Site P. Rabhi	Juliette UNGAUER
ACTIVITÉ CIRQUE	7-11 ans	Jeudi	18 h à 19 h 15	Site P. Rabhi	Juliette UNGAUER
ACTIVITÉ POTERIE	5-8 ans	Mercredi	13 h 30 à 15 h 30	Site P. Rabhi	Tiphaine BOHLA
ACTIVITÉ POTERIE	9-12 ans	Mercredi	15 h 30 à 17 h	Site P. Rabhi	Tiphaine BOHLA
DANSE HIP-HOP	8-12 ans	Mercredi	14 h à 15 h	BL	Farid ALBANE
DANSE JAZZ	7-12 ans	Mercredi	15 h 15 à 16 h 15	BL	Franck BARTHOLOME
ÉVEIL CORPOREL	3-6 ans	Mercredi	15 h à 16 h	BL	Marie-Chantal CHAPON
RÉCRÉAGYM	6-12 ans	Lundi	17 h 30 à 18 h 30	BL	Marie-Chantal CHAPON
FUTSAL	8-10 ans	Lundi	17 h à 18 h	Gonnettes	Norzed REBAHI
GYMNASTIQUE EN MUSIQUE	6-11 ans	Mercredi	13 h 45 à 14 h 45	BL	Marie-Chantal CHAPON
ZUMBA KIDS JUNIOR NOUVEAU	4-6 ans	Mercredi	17 h à 18 h	Site P. Rabhi	Danitzta PLANET
ZUMBA KIDS	7-11 ans	Jeudi	17 h à 18 h	BL	Danitzta PLANET

Quotient familial entre et		Périscolaire À l'heure	Tarifs pour les personnes résidant à La Voulte-sur-R. et à Saint-Laurent-du-P.		Tarifs pour les extérieurs à la La Voulte-sur-R. et à Saint-Laurent-du-P.	
			Activité 1 h et 1 h 30	Activité 2 h	Activité 1 h et 1 h 30	Activité 2 h
0,00	375,00	1,90 €	84 €	118 €	100 €	142 €
375,01	575,00	2,00 €	86 €	123 €	107 €	154 €
575,01	778,00	2,10 €	88 €	130 €	110 €	159 €
778,01	+	2,20 €	98 €	142 €	117 €	172 €

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ADOLESCENTS

Du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023 - hors vacances scolaires - Adolescent = 12-17 ans sauf indication contraire

Lieux des activités : MJC = MJC parc Baboin -Jaubert • Site P. Rabhi • BL = Complexe Battandier-Lukowiak • Gonnettes = gymnase des Gonnettes

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs	Cotisations
ATELIER E-SPORT	Mercredi	14 h à 16 h 30	MJC	Samuel PABION	Adhésion
BOXE THAÏ ADOS	Jeudi	19 h 30 à 21 h	Site P. Rabhi	Yann GONIN	112 €
BOXE THAÏ ADOS	Samedi	10 h 30 à 12 h	Site P. Rabhi	Yann GONIN	112 €
DANSE HIP-HOP & ATELIERS CHORÉGRAPHIQUES	Mercredi	15 h 15 à 16 h 30	Site P. Rabhi	Farid ALBANE	112 €
DANSE JAZZ - ADOS	Mercredi	16 h 15 à 17 h 15	BL	Franck BARTHOLOME	112 €
FUTSAL de 11 à 13 ans	Lundi	18 h à 19 h	Gonnettes	Norzed REBAHI	Adhésion
POTERIE	Mercredi	17 h à 18 h 30	Site P. Rabhi	Tiphaine BOHLA	132 €
PRATIQUE MUSICALE	Mercredi	16 h 30 à 18 h	MJC	Samuel PABION	Adhésion

ACTIVITÉS AUTOUR D'UN PROJET

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs	Cotisations
ACTIONS PROJETS CULTURELS	À déterminer avec les jeunes	Selon les projets et leur organisation	MJC ou site P. Rabhi	Joëlle MATÉOS Bouabid BAHRI	Adhésion
ACTIONS SÉJOURS-VACANCES					Adhésion + tarif séjour
FOYER DES JEUNES de 11 à 15 ans	Mercredi /samedi	13 h 30 à 17 h 30	Site P. Rabhi	Joëlle MATÉOS Bouabid BAHRI	Adhésion
FOYER DES JEUNES de 15 à 17 ans	Vendredi	18 h à 20 h 30	Site P. Rabhi	Joëlle MATÉOS Bouabid BAHRI	Adhésion
	Mercredi /samedi	18 h à 22 h			
MÉDIAS CITOYENS	À déterminer avec les jeunes selon le contexte		MJC ou site P. Rabhi	Équipe d'animation	Adhésion
SAMEDIS LOISIRS	Samedi	14 h à 19 h ou selon événements	Site P. Rabhi	Joëlle MATÉOS Bouabid BAHRI	Adhésion + tarif selon sortie

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ADULTES

Du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023 - Adultes à partir de 16 ans

Lieux des activités : MJC = MJC parc Baboin -Jaubert • Site P. Rabhi • BL = Complexe Battandier-Lukowiak • Gonnettes = gymnase des Gonnettes


ACTIVITÉS SPORTIVES ET PHYSIQUES

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs	Cotisations
BOXE THAÏ ADULTES	Jeudi	21 h à 22 h 30	Site P. Rabhi	Yann GONIN	145 €
BOXE THAÏ ADULTES	Samedi	9 h à 10 h 30	Site P. Rabhi	Yann GONIN	145 €
CROSS TRAINING - FITNESS	Jeudi	19 h 15 à 20 h 15	BL	Marie-Chantal CHAPON	118 €
FIT BALL	Lundi	Lundi : 18 h 30 à 19 h 30	BL	Marie-Chantal CHAPON	2 séances : 198 € 1 séance : 118 €
	Jeudi	Jeudi : 20 h 15 à 21 h 15			
	Vendredi	Vendredi : 10 h à 11 h			
FUTSAL	Lundi	19 h à 20 h 30	Gonnettes	Norzed REBAHI	Adhésion
FUTSAL FÉMININ ET SPORTS DE BALLE	Lundi	20 h 30 à 22 h 30	Gonnettes	Raouda DAG	Adhésion
GYM D'ENTRETIEN	Mardi et/ou jeudi	Mardi : 18 h 30 à 19 h 30 Jeudi : 18 h à 19 h	BL	Marie-Chantal CHAPON	2 séances : 198 € 1 séance : 118 €
GYM MUSIC DU MIDI	Mardi et/ou jeudi	12 h 15 à 13 h 15	BL	Marie-Chantal CHAPON	2 séances : 167 € 1 séance : 99 €
GYM SPORT SANTÉ	Lundi	19 h 30 à 20 h 30 (ass. GV - Inscriptions au 06 60 95 11 48)	Site P. Rabhi	Valérie HENRY	Selon QF
GYM TONIC	Mardi et/ou jeudi	13 h 30 à 14 h 30	BL	Christophe COSTE	2 séances : 198 € 1 séance : 118 €
CAFF (Cuisses-Abdos-Fessiers-Fitness)	Mardi	20 h à 21 h	BL	Marie-Chantal CHAPON	118 €
MUSCULATION D'ENTRETIEN	En accès illimité du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023	Lundi : 16 h à 20 h Mardi : 9 h à 20 h Mercredi : 16 h à 20 h Jeudi : 9 h à 20 h Vendredi : 16 h à 20 h	BL	Christophe COSTE	Année : 285 € Trimestre : 118 € Forfait 1 h par semaine : 165 €

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs	Cotisations
ARABE LITTÉRAIRE	Lundi	17 h à 18 h Débutants 18 h à 19 h Avancés	Site P. Rabhi	Nadia DELISS	99 €
ATELIER COSTUMES DE VENISE	4 jours/mois de septembre à février	9 h 30 à 18 h « Accès libre » en week-ends	MJC	Marie-Hélène PERONNET	66 €
ATELIER PARTAGE D'ÉCRITURE	Samedi à partir du 8 octobre (15 séances)	9 h à 12 h	Site P. Rabhi	Gisèle DASPRES 04 75 55 21 14	99 €
ATELIER SOCIO-LINGUISTIQUE (apprentissage du Français)	Mardi et jeudi	8 h 30 à 10 h et de 10 h à 11 h 30	Site P. Rabhi	Hélène CERRUTO	Voir p. 3
BATUCADA - Débutants et tous niveaux	Jeudi	19 h à 20 h 30	MJC	Kahtwan CHEIKH	145 €
BATUCADA - Avancés	Jeudi	20 h à 21 h 30	MJC	Kahtwan CHEIKH	145 €
DÉCOUVERTE DES PERCUSSIONS LATINES	Jeudi	18 h à 19 h	MJC	Kahtwan CHEIKH	110 €
CLUB INFORMATIQUE	Jeudi	14 h à 15 h 30	MJC	Samuel PABION	33 € par trimestre 85 € à l'année
CLUB PHOTO	Un mercredi par mois	18 h 30 à 20 h	MJC	Samuel PABION	27 €
DANSE MODERN JAZZ	Lundi	19 h 30 à 21 h	BL	Franck BARTHOLOME	161 €
PATCHWORK	Lundi	14 h à 16 h 30	MJC	Animation collective	Adhésion
PEINTURE SUR SOIE ET AUTRES TRAVAUX	Vendredi	14 h à 17 h	MJC	Josette LESTOCLET	55 €
POTERIE	Mercredi	17 h à 18 h 30	Site P. Rabhi	Tiphaine BOHLA	132 €
THÉÂTRE	Mercredi	19 h à 21 h	Site P. Rabhi	C ^e Indice 2	180 €
ZUMBA	Jeudi	18 h à 19 h	BL	Danitza PLANET	132 €

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs	Cotisations
ATELIERS DU MOUVEMENT (méthode Feldenkrais)	Lundi	17 h 45 à 19 h 45 (semaines impaires, à partir du 12/09 - 17 séances)	MJC	Géraldine WAGNON	210 €
SOPHROLOGIE 	Mardi	19 h 30 à 21 h	BL	Fabrice BEAUMONT	180 €
YOGA	Mardi	18 h à 19 h 30	MJC	Jean-François VIZIÈRES	224 €

ACTIVITÉS ET PROJETS SENIORS

Du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Animateurs	Cotisations
AQUAGYM SENIORS	Mercredi	9 h 30 à 10 h 30 (pour le 1 ^{er} trimestre), 10 h à 11 h (pour le 2 ^e trimestre), 10 h à 11 h (pour le 3 ^e trimestre)	Piscine Loriol	Julie GANDIGLIO	Séance : 9 € Année : 167 €
ATELIER CHANT	2 mardi par mois	14 h à 15 h 30	MJC	Sandra RIBIÈRE	99 €
BALADE NATURE	Vendredi	13 h 45 à 16 h 45	MJC	Jeffrey GOURDOL	Séance : 8 € Année : 135 €
GYM ADAPTÉE	Mardi	16 h 30 à 18 h	Site P. Rabhi	Line CHOLVY	132 €
GYM BIEN-ÊTRE	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30 (gérée par l'association Gymnastique Volontaire - Inscriptions au 06 60 95 11 48)	Site P. Rabhi	Line CHOLVY	Selon QF
GYM D'ENTRETIEN SENIORS	Mardi	10 h à 11 h	Complexe Battandier-Lukowiak	Christophe COSTE	Séance : 8 € Année : 118 €
JEUX DE SOCIÉTÉ	Vendredi	14 h à 17 h	Site P. Rabhi	Jean-Yves DESNOS	Adhésion
MARCHE SANTÉ	Mercredi	13 h 45 à 16 h 30	Site P. Rabhi	Colette FORT	Adhésion

Projets	Horaires	Lieux	Référents	Cotisations
PARTAGE DES SAVOIRS Se retrouver autour d'un intérêt commun : activités de bricolage en tout genre, loisirs créatifs, objets de décoration, travaux de couture, réfection de meubles... pour apprendre et faire ensemble.	Mardi : thèmes divers Jeudi : carterie créative 9 h à 12 h et 14 h à 16 h	Site P. Rabhi	Jean-Yves DESNOS	Adhésion
SENIORS EN VACANCES Organisation de séjours collectifs inter-centres sociaux pour réfléchir et agir ensemble pour le droit aux vacances (partenariat avec ANCV).			Jean-Yves DESNOS	Participation au séjour

Seniors : pour une rentrée ensoleillée

Après un été avec des activités variées et ayant tenu compte de la chaleur récurrente, nous voici donc repartis pour une nouvelle saison 2022-2023 qui nous l'espérons vous plaira. Nous aurons la joie de vous voir (et vous revoir) nombreuses et nombreux.

2 évolutions sur le site Pierre Rabhi :

- l'atelier « Partage de Savoirs » fait son retour sous une forme nouvelle le **mardi après-midi**. Nous partirons sur une base de thématiques trimestrielles. À vos propositions ! De plus cela facilitera échanges et rencontres et l'ouverture à tous les publics. Le **jeudi** restera consacré à l'atelier carterie, toujours dynamique.
- le **vendredi après-midi** sera consacré aux jeux de société divers et variés, cartes, triomino, scrabble, jeux de mémoire ou de culture générale, etc.

Voir programme d'activités page 7.
Renseignements au 04 75 62 22 44.



Spectacle de Noël

Mercredi 7 décembre 2022 à 15 h
à la salle des fêtes de La Voulte-sur-Rhône

« Terre Ô plastique » - Atelier du Réverbère

Epik, Epok, deux clowns éboueurs débarqués sur une plateforme ancrée au milieu du 7^e continent, ont une mission : rayer le vortex-poubelle de la carte des océans. Ils ne pourront quitter ce lieu qu'une fois le tri et le nettoyage terminés. Mais le plastique c'est compliqué, il n'y a pas un plastique mais des plastiques. Quel casse-tête ! Propriétés des plastiques, nécessité du tri, du recyclage (et ses limites), surutilisation de ces matériaux qui envahissent l'écosystème, dérives consuméristes...



GÉNÉRALITÉS

Modalités d'inscriptions

Jours et horaires d'inscriptions

Inscriptions aux activités à partir du lundi 5 septembre 2022, aux horaires d'ouverture des deux sites d'accueil :

Site parc Baboin-Jaubert

- lundi : 15 h – 18 h 30 ;
- mardi, jeudi : 10 h – 12 h 30 et 15 h – 18 h 30 ;
- mercredi : 9 h – 12 h 30 et 14 h – 18 h 30 ;
- vendredi : 9 h – 12 h 30 et 15 h – 18 h.

Site Pierre Rabhi

- du lundi au jeudi : 8 h 30 – 12 h et 14 h – 17 h 30 ;
- vendredi : 8 h 30 – 12 h et 14 h – 17 h.

Inscriptions
aux Mercredis Loisirs
à partir du mercredi
31 août

Documents à fournir à l'inscription

Secteur enfance

- Carnet de santé : fiche sanitaire à remplir
- Justification de quotient familial (document CAF)

Secteur ados-adultes-seniors

Justificatif pour les éventuelles réductions.

Un certificat médical est demandé pour toute inscription à une activité sportive. À fournir impérativement au moment de l'inscription.

Possibilité d'une séance d'essai avec inscription au préalable.

Une séance d'essai est proposée. Règlement exigé dès la 2^e séance.

Attention, la MJC CS se réserve le droit de ne pas mettre en place les activités ne réunissant pas un nombre suffisant d'adhérents.

Adhésion et tarifs

Adhésion valable du 01/09/2022 au 31/08/2023. Moins de 18 ans : **3 €**. Plus de 18 ans : **10 €**.

Tarifs Enfants : selon quotient familial, voir grille en page 5.

Tarifs Adultes : selon l'activité. Réductions sur justificatif :

- - 10 % pour les Voultains
- - 20 % sur l'activité la moins coûteuse à partir d'une 2^e activité
- - 30 % pour les bénéficiaires des minima sociaux, les moins de 18 ans, les étudiants (non cumulable pour les Voultains)
- - 30 % au 2^e membre du couple sur une même activité que le conjoint (non cumulable avec d'autres réductions)

- ▶ Il est proposé aux adhérents des activités sportives adultes de souscrire un complément musculation de 111 € pour une séance par semaine de musculation.
- ▶ Forfait forme : activités sportives (2 séances par semaine) + musculation. Cotisation annuelle : 482 €.
- ▶ Forfait seniors : aquagym, gym d'entretien et balade. Cotisation annuelle : 363 €.

Règlement en totalité - Possibilité de chèques échelonnés. Chèques vacances et chèques CE acceptés.

Aucun remboursement ne sera consenti en cours d'année, sauf sur présentation d'un justificatif médical ou professionnel, auquel cas 10 % de la cotisation sera conservée pour frais de dossier. La date de remise du certificat médical sera la date prise en compte pour tout remboursement.

Permanences site Pierre Rabhi : MSAP, CAF, CPAM, CARSAT, Permanence Logement, Mission locale, CEFORA, AMAV, SPIP, ass. Foyer des Jeunes Privadois.
Renseignements pour les jours et horaires au 04 75 62 22 44 ou à l'accueil du site Pierre Rabhi. Voir horaires ci-dessus.