



MJC Saint-Just Saint-Rambert



SAISON
2023-2024



Maison des Jeunes et de la Culture
Place Gapiand, 42170
Saint-Just Saint-Rambert

Tél. : 04 77 36 62 15
www.bougezvouslavie.fr
accueil@bougezvouslavie.fr



BOUGEZ VOUS
la Vie
MJC Saint-Just Saint-Rambert

La MJC de Saint-Just Saint-Rambert est un lieu où l'expression sous toutes ses formes est une philosophie. Professionnels et Bénévoles sont engagés pour soutenir cet idéal au service de l'émancipation individuelle et collective.

Nous souhaitons vous accueillir dans une Maison (Pôle culturel) où vous pouvez vous impliquer à votre bon vouloir pour innover, expérimenter et construire ensemble un lieu qui vous ressemble. D'autre part, ce champ des possibles permet à l'enfance et à la Jeunesse de s'épanouir et de tester de nouvelles expériences grâce au soutien des animateurs.

En famille, entre amis ou seul, adultes de tout âge, de l'enfance à la jeunesse, ce lieu est votre seconde maison vouée à la Culture.

Bienvenue à la MJC Bougez-vous la vie !

Pour la **Maisons des Jeunes et de la Culture**,
le **Conseil d'Administration**

SOMMAIRE

L'équipe

P. 04

Activités hebdomadaires

P. 06

Le secteur enfant

P. 15

Le secteur jeune

P. 18

Stages mensuels

P. 19

Animation globale

P. 23

Les temps forts et les expositions

P. 24

Fonctionnement de la MJC

P. 26

Ski club

P. 27



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

MEMBRES ÉLUS

- Muriel Falgon
- Eric Mourier
- Josiane Guillot-Hiribarne
- Irène Mourier
- Denis Grange
- Catherine Kirchoff
- Isabelle Fournier
- Julie Derrouiche
- Séverine Muraszko

MEMBRE ASSOCIÉ

- **Guillaume Armagnat**
(AD MJC, réseau Loire)

MEMBRE DE DROIT

- **René Françon**
(délégué à la culture et à la vie associative)

LES SALARIÉS

- **Cécile Tatout** : directrice
- **Maude Castellanos** : assistante de direction
- **Agathe Dimier** : secrétaire administrative et d'accueil
- **Guyène Michon** : directrice-adjointe, responsable de l'enfance et de la jeunesse
- **Noémie Libercier** : adjointe à l'enfance et à la jeunesse
- **Alparslan Yabanci** : animateur jeune

Entre 20 et 25 animateurs enfance et jeunesse sont là pour accueillir et accompagner vos enfants tout au long de l'année.

Retrouvez les animateurs techniques des activités, de la page 6 à 23.

LES BÉNÉVOLES

La MJC remercie tous les Animateurs techniques bénévoles qui interviennent pour les activités suivantes : Au grè des fils et des aiguilles et la tricauserie, Foot salle, Club Pyramide, Club d'échecs, Marche nordique, l'Atelier céramique et le Ski club.

La MJC ne pourrait pas fonctionner sans les bénévoles qui interviennent aussi, durant divers événements qu'elle propose. Merci infiniment.

VOS CONTACTS AU QUOTIDIEN

INSCRIPTION POUR UNE ACTIVITÉ :

- **Agathe Dimier**
accueil@bougezvouslavie.fr
04 77 36 62 15

INSCRIPTION ET DÉSINSCRIPTION PÉRISCOLAIRE DU SOIR, MERCREDI ET VACANCES :

Première inscription - enfance et jeunesse :

- **Agathe Dimier**
accueil@bougezvouslavie.fr
04 77 36 62 15

Les modifications d'inscription 1 ou 2 jours
avant le jour J - enfance et jeunesse :

- **Noémie Libercier**
periscolaire@bougezvouslavie.fr

PÉRISCOLAIRE DU SOIR

Les modifications le jour-même « liées à des urgences »,
uniquement par SMS et avant 15h :

- 07 82 62 18 16 (coté Saint-Just)
- 07 67 38 08 02 (coté Saint-Rambert)

LES COMMISSIONS

- | | | | | |
|---------------------|---|-----------------------|---|----------------|
| • Projet associatif | ⋮ | • Enfance et jeunesse | ⋮ | • Convivialité |
| • Animation globale | ⋮ | • Communication | ⋮ | • Bénévoles |

Dans toutes les commissions sont présents des membres du Conseil
d'Administration et les salariés. Pourquoi pas vous !

Venez proposer votre aide en nous contactant via cette adresse mail :
animationglobalemjc@bougezvouslavie.fr

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES



Les activités de création

ATELIER PEINTURE & SCULPTURE

Animatrice : Barbara Pradel • Public : adultes et jeunes

Ateliers	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Peinture libre 2h30		9h - 11h30		9h - 11h30
Peinture libre 2h				18h45 - 20h45
Peinture dirigée 1h30 et 2h	18h45 - 20h45		19h - 20h30	
« Peinture & sculpture » dirigées		15h15-17h15		



Inscription à l'année • Atelier 1h30 : 245 € /an
Atelier 2h : 291 € /an • Atelier 2h30 : 307 € /an

ATELIER DESSIN & MATIÈRES

Animatrice : Barbara Pradel • Public : enfants à partir de 6 ans et jeunes

Ateliers	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Enfants Préados 1h30	17h15 - 18h45	17h15 - 18h45	15h30 - 17h	17h15 - 8h45
Ados 2h			17h - 19h	



Inscription à l'année • Atelier 1h30 : 245 € /an • Atelier 2h : 291 € /an

ATELIER ENCADREMENT

Animatrice : Anne Chabance • Public : adultes

Vendredi	13h30 - 16h
----------	-------------



Inscription à l'année • Atelier 2h30 : 291 € /an • (1 vendredi tous les 15 jours)

AU GRÈ DES FILS ET DES AIGUILLES ET LA TRICAUSERIE

Animatrices bénévoles : Ateliers de partage de savoir-faire animés par des Angèle Boyer, Muriel Falgon et Michèle Gidrol • **Public :** adultes

Lundi « couture »
avec Angèle

13h30 - 16h30

Mardi « laine »
avec Muriel

15h - 17h30

Jeudi « patch »
avec Michèle

14h - 16h30



Inscription à l'année • 31€ l'année • Activités encadrées par des bénévoles

Les activités de danse

ÉVEIL À LA DANSE

Animatrices : Jamie Lee Martin et Aline Boisdanghien

Public : enfants déjà scolarisés en Moyenne Section et Grande Section

Mercredi

Jamie Lee Martin
MS • -4 ans

9h - 9h45

Mercredi

Aline Boisdanghien
GS • +5 ans

11h15 - 12h

Jeudi

Jamie Lee Martin
MS - GS • 4 à 5 ans

17h15 - 18h



Inscription à l'année • Atelier de 45 minutes : 142€ /an

DANSE CLASSIQUE

Animatrices : Aline Boisdanghien et Lydia Amouyal*

Public : + 6 ans, ados, jeunes et adultes

Niveaux

Mercredi

Vendredi

Initiation • 1h (6-7 ans)

9h15 - 10h15

Débutant • 1h (8 ans)

10h15 - 11h15

Moyen 1 • 1h (9-11 ans)

17h15 - 18h15*

Moyen 2 • 1h30 (11-14 ans)

18h15 - 19h45*

Intermédiaire et avancé • 1h30 (+14 ans)

19h45 - 21h15*

Adulte • 1h30



Atelier 1h : 190€ /an • Atelier 1h30 enfants et ados : 256€ /an

DANSE HIP-HOP

Animateur : Antar Bentakouka, Cie Dyptik

Public : +6 ans, ados, jeunes et adultes

	Enfants débutants 1h	Enfants initiés 1h15	Ados niveau 1 1h15
Mardi	17h15 - 18h15		
Mercredi	13h30 - 14h30	14h30 - 15h45	15h45 - 17h



Atelier 1h : 190€ /an • **Atelier 1h15 :** 229€ /an

DANSE MODERN JAZZ

Animatrice : Jamie Lee Martin • **Public :** enfants +6 ans, ados et adultes

Niveaux	Lundi	Mercredi	Jeudi
Initiation • 1h (6 ans)	17h15 - 18h15	15h - 16h	
Débutant • 1h15 (7-8 ans)		9h45 - 11h	
Elémentaire • 1h15 (7-8 ans)		11h - 12h15	
Moyen 1 • 1h30		13h30 - 15h	
Moyen 2 • 1h30		16h - 17h30	
Intermédiaire 1 • 1h30			18h - 19h30
Intermédiaire 2 • 1h30	18h15 - 19h45		
Intermédiaire et avancé • 1h30 (+ 16 ans)		17h30 - 19h	
Adulte débutant • 1h30			19h30 - 21h
Adulte intermédiaire • 1h30	19h45 - 21h15		



Atelier 1h : 190€ /an • **Atelier 1h15 :** 229€ /an • **Atelier 1h30 :** 256€ /an

DANSES LATINES, SALSA

Animateur : Gaëtan Herbert

Public : jeunes et adultes

	Niveaux 1 et 2	Débutants - Niveau 1
Mercredi	18h30 - 19h45	19h45 - 21h



Atelier 1h15 : 229€ /an

DANSE BOLLYWOOD

Animatrice : Anne Pupet • **Public :** +6 ans, ados, jeunes et adultes

Mercredi	Judi	Samedi
Ados adultes	Enfants + 6 ans	Ados adultes
19h - 20h30	18h15 - 19h15	11h - 12h30

 **Atelier 1h :** 190€ /an • **Atelier 1h30 :** 256€ /an

Les activités d'expression

THÉÂTRE

Animateurs : Béatrice Moulin, Cie la Tarlatane
Public : enfants, jeunes et adultes

	Enfants et pré-ados	Ados + 13 ans	Adultes atelier
Lundi	17h30 - 19h • 11-13 ans		19h15 - 20h45
Judi	17h30 - 19h • 8-10 ans	19h15 - 20h45	

 Inscription à l'année • **Atelier 1h30 :** 256 € /an

CIRQUE

Animatrice : Cécile Desbenoit, Cie « les Kipounis » • **Public :** enfants

	Enfants GS	Enfants CP et CE	Enfants CE et CM
Mardi	17h15 - 18h15	18h15 - 19h15	19h15 - 20h15

 Inscription à l'année • **Atelier 1h :** 203 € /an

Les activités sportives

MARCHE NORDIQUE ET SPORTIVE

Animateurs bénévoles : Denis Bouchet, Robert Brunel, Sophie Luquet, Marina Le Marie, Marie Sylvianne Philibert et Jean-Paul Barbot • **Public :** adultes

Lundi 25 places maxi	Mercredi	Judi + dynamique 25 places maxi
9h - 11h	18h30 - 20h30	9h - 11h

 **Inscription à l'année :** 31€ /an + participation supplémentaire si sortie avec transport extérieur de la commune (*certificat médical obligatoire*).

FOOT SALLE

Animateur bénévole : Charles Utheza • **Public** : jeunes et adultes

Dimanche

18h30 - 20h

 Inscription à l'année : 31€ /an

ÉVEIL SPORTIF

Animatrices : Anne Pupet et Alexandra Blanc* • **Public** : enfants

Lundi	Mercredi			Jeudi
4-5 ans (MS-GS)	3-4 ans (PS-MS)	3-4 ans (PS-MS)	4-5 ans (MS-GS)*	4-5 ans (MS-GS)
17h30 - 18h30	9h - 10h	10h - 11h	10h - 11h	17h15 - 18h15

 Inscription à l'année • **Atelier 1h** : 193 € /an

ÉTIREMENT, ASSOULISSEMENT

Animatrices : Elisabeth Lafanechère et Anne Pupet*
Public : jeunes et adultes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
12h15 - 13h15	13h15 - 14h15	17h30 - 18h30	17h30 - 18h30	10h - 11h*
18h - 19h		19h30 - 20h30	18h30 - 19h30	

 Inscription à l'année • **Atelier 1h** : 201 € /an

KICK BOXING

Animateur : Samine Mazari • **Public** : enfants, jeunes et adultes

	Mardi	Samedi
Kick boxing éducatif (6-11 ans)	18h15 - 19h15 (6-8 ans)	9h - 10h (9-11 ans)
11-16 ans et adultes		10h - 11h30
11-16 ans et adultes	19h15 - 20h45	

 Inscription à l'année • **Atelier 1h** : 193 € /an • **Atelier 1h30** : 256 € /an

GYM DOUCE

Animatrices : Anne Pupet et Elisabeth Lafanechère*

Public : jeunes et adultes

Ateliers	Lundi	Mercredi
Sport santé		11h - 12h
Atelier adapté	17h - 18h*	

 Inscription à l'année • **Atelier 1h** : 201 € /an

PILATES

Animatrices : Elisabeth Lafanechère et Alexandra Blanc*

Public : jeunes et adultes

Ateliers	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Débutants	13h15 - 14h15 18h30 - 19h30*			19h30 - 20h30	17h30 - 18h30*
Initiés, niveau 1 et 2	19h - 20h	12h15-13h15		18h30 - 19h30*	
Initiés, niveau 2 et 3	20h - 21h		18h30 - 19h30		

 Inscription à l'année • **Atelier 1h** : 213 € /an

FITNESS, ZUMBA ET CARDIO

Animatrices : Alexandra Blanc, Anne Pupet*

Public : jeunes et adultes

Ateliers	Fitness	Zumba
Lundi	19h30 - 20h30	
Mercredi	9h - 10h	
Jeudi	19h15 - 20h15 (adultes)*	19h30 - 20h30
Vendredi	19h30 - 20h30	18h30 - 19h30
Samedi	9h - 10h**	10h - 11h**

 Inscription à l'année • **Atelier 1h** : 201 € /an

YOGA

Animatrices : Floriane Jamon, Chantal-Gislaine Faure*, Catherine Peiller**
Public : jeunes et adultes

Les différents yogas en quelques mots...

- **Yin Yoga** : pratique calme et intense qui utilise les postures classiques du yoga indien, avec une approche de lâcher prise profond, on apprend à respirer le plus longtemps possible dans les postures.
- **Vinyasa doux** : parfait pour les débutants mais aussi pour les yogis plus réguliers qui recherchent quelque chose de plus calme et posé. Il met l'accent sur la coordination du mouvement et de la respiration. L'aisance du souffle et la mobilité du corps dans son entier, sont privilégiées pour un bien-être global.
- **Vinyasa dynamique** : enchaînement dynamique des postures, dans lequel on synchronise la respiration avec le mouvement. Cette pratique plutôt intense a des effets bénéfiques sur le cardio, la circulation sanguine, le gainage, le renforcement musculaire, l'assouplissement du corps.
- **Hatha** : cette pratique est l'une des formes les plus traditionnelles du yoga. Elle aborde le yoga de manière lente, détendue afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps.

Ateliers	Lundi	Mardi	Jeudi
Yin yoga	15h - 16h15		
Vinyasa doux		17h30 - 18h45	
Vinyasa dynamique		19h - 20h15	
Hatha			9h30 - 11h**
Hatha traditionnel dynamique	18h30 - 20h*		
Posture adaptée suivant niveaux	20h - 21h30*		

« Je vous propose un cours d'Hatha yoga traditionnel, dynamique, avec une approche adaptée et personnalisée de la pratique afin que chacun puisse se faire son yoga ! » **Chantal-Gislaine Faure**



Inscription à l'année • **Atelier 1h15** : 242 € /an • **Atelier 1h30** : 286 € /an

QI GONG

Animatrice : Catherine Bruyère et Frédérique Martin* **Public** : jeunes et adultes

Ateliers	Lundi	Mercredi
Débutants et initiés 1	18h - 19h15	9h30 - 11h*
Initiés 1 et 2	19h15 - 20h30	14h - 15h30*



Inscription à l'année • **Atelier 1h15** : 242 € /an • **Atelier 1h30** : 286 € /an

SOPHROLOGIE, MÉDITATION

Animatrice : Caroline Gardes • **Public :** jeunes et adultes

Mardi	Mercredi	Jeudi
18h - 19h15 / 19h15 - 20h45	11h - 12h15	10h - 11h30

 Inscription à l'année • **Atelier 1h15 :** 242 € /an • **Atelier 1h30 :** 286 € /an

Les activités de loisirs et culturelles

CLUB PYRAMIDE

Animatrice bénévole : Michèle Elsen • **Public :** jeunes et adultes

Lundi	Jeudi
14h - 16h	14h - 16h

 **Inscription à l'année :** 31€ + cotisation FF Club Pyramide pour les compétitions

CLUB ÉCHECS

Activité encadrée par les bénévoles : Bruno, François, Philippe, Roland (initiation, perfectionnement, compétition) • **Public :** jeunes et adultes

Samedi	Jeudi
	14h - 17h

 **Inscription à l'année :** 31€ /an + Licence FF Échecs A ou B en fonction de la catégorie et de l'âge

COURS D'ANGLAIS

Animatrice : Catherine Degeorges • **Public :** enfants, jeunes et adultes

Lundi	Enfants débutants	1h	17h15 - 18h15
	Adultes débutants • faux débutants	1h15	18h15 - 19h30
Mardi	Ados et jeunes	1h15	17h15 - 18h30
	Adultes pré-intermédiaire et avancés	1h15	18h30 - 19h45
Mercredi	Enfants 3-4 ans • Atelier Eveil	45 min	9h - 9h45
	Enfants 4-5 ans • Atelier Eveil	45 min	9h45 - 10h30
	Enfants 5-6 ans • Atelier Eveil	45 min	10h30 - 11h15
	Enfants Initiés (jusqu'à 10 ans)	1h	11h15 - 12h15

 **Inscription à l'année des activités :** **Atelier 45 min :** 141€ /an
Atelier 1h : 200€ /an • **Atelier 1h15 :** 253€ /an • **Atelier 1h30 :** 298 € /an

Ouverture le
5 septembre



Nos madeleines de Proust

Librairie coopérative - ateliers - loisirs créatifs



Cuisine familiale d'ici et d'ailleurs
by Un monde enchanThé

Restauration - Salon de thé - Bar de dégustation
Vente en vrac de thés, d'infusions et de cafés

du mardi au samedi de 9h30 à 19h, le dimanche de 9h30 à 13h

Entrée Place Jean Monnet
42170 St Just St Rambert

contact@nosmadeleinesdeproust.fr
contact@unmondeenchanthe.fr

au cœur de vos territoires
agence **reciproque**.fr
pile l'agence qu'il vous faut



LE SECTEUR ENFANT



3 À 11 ANS

Des accueils adaptés sur les temps périscolaires, les mercredis et les vacances.

Modalités d'inscription et paiement : via le portail famille, vous gérez de chez vous votre compte pour les réservations, les annulations et les règlements.

Les nouvelles familles doivent au préalable passer à la MJC, pour remplir les démarches administratives obligatoires. Lors de votre inscription, nous vous remettrons votre code de connexion à votre compte famille.

Les familles ayant déjà un accès sur le portail famille doivent impérativement actualiser leur dossier (voir notice dans « docs à télécharger » du site internet). Le changement d'école n'est pas possible sur le portail famille, merci de le signaler par mail à l'adresse : accueil@bougezvouslavie.fr

LE PÉRISCOLAIRE

Déroulement de l'accueil :

Une organisation aménagée en fonction des effectifs et du bien-être des enfants après l'école. Les enfants sont encadrés par l'équipe d'animation. Ils disposent d'espaces pour profiter des activités de lecture, jeux, créations, bricolage ou tout simplement pour jouer, discuter ou encore ne rien faire et se donner à rêver ! Le temps d'accueil est l'occasion d'un goûter : salé, sucré, fruit ou laitage en fonction des jours.

Les lieux d'accueil et les heures de récupération des enfants :

- **Les accueils des maternelles** se font dans les groupes scolaires, sauf les barques aux Matrus, Saint-Nicolas Saint-Rambert aux Matrus et Saint-Nicolas Saint-Just au Pôle Culturel. Récupération des enfants dès 17h.
- **Les accueils des primaires** se font pour Saint-Just, à la MJC (Pôle Culturel) et pour Saint-Rambert aux Matrus. Récupération des enfants dès 17h15.
- Accueil jusqu'à 19h sur tous les sites.
- Accompagnement sur les activités pour les maternelles et les élémentaires.

Accompagnement aux activités après l'école :

Les familles peuvent utiliser le périscolaire pour faire accompagner leur enfant sur une activité de la commune et de la MJC : Basket ULR - la Pontoise, l'ASJR Foot, l'Ecole de Musique, la Chorale, Fazz and Co, 100% Sport, Shotokan Karaté, Dojo St Just, Fjep Gym, la Base de Loisirs et les activités MJC.

L'accompagnement pour les activités débutent uniquement à partir de 17h15, sous réserve que les associations respectent l'organisation et les heures fixées en amont au regard des contraintes d'organisation et des navettes.

Modes de réservation et d'annulation :

Les réservations et les annulations prévisibles à J-3 : sur le Portail famille.

Les modifications à J-2 et J-1 : prévenir par mail à periscolaire@bougezvouslavie.fr

Les modifications « liées à des urgences », réservation ou annulation par SMS :

- au 07 82 62 18 16 le jour même avant 15h, coté Saint-Just
- au 07 67 38 08 02 le jour même avant 15h, coté Saint-Rambert

Merci de respecter les délais d'annulation et d'inscription précisés et de ne pas abuser des messages par mail et SMS. Les annulations, même signalées le jour J, sont facturées à hauteur de 50% d'une heure d'accueil.

LE CENTRE DE LOISIRS

Déroulement de l'accueil :

Un programme d'activités est établi en fonction de 5 tranches d'âge les mercredis et les vacances scolaires pour chaque période de fonctionnement avec des ateliers créatifs, des sports collectifs, des activités d'expression, du bricolage, de la cuisine, des activités culturelles, des spectacles, des sorties ou encore des rencontres avec d'autres structures. Le temps d'accueil est rythmé sur la journée en fonction des activités, du repas, de temps calmes et de goûter.

Les familles peuvent aussi utiliser l'accueil le mercredi pour faire accompagner leur enfant sur une activité de la MJC !

Les lieux d'accueil et les heures de récupération des enfants : l'accueil est au Pôle Culturel et les groupes peuvent être en activité dans les locaux annexes des Matrus.

Quand ?	Les temps d'accueil	Les modes d'accueil
Les mercredis	7h30 - 19h	Journée complète avec repas Journée avec repas + accompagnement sur activité MJC et retour sur l'ALSH* après activité
	7h30 - 13h30	Demi-journée (matin + repas)
	11h30 - 19h	Demi-journée (repas + après-midi)
	7h30 - 12h ou 13h30 - 19h	Demi-journée sans repas
	7h30 - 13h30 ou 11h30 - 19h	Demi-journée avec repas + accompagnement sur activité MJC et retour sur l'ALSH* après activité
Les vacances	7h30 - 18h30	Pour les - de 6 ans à la journée ou demi-journée avec repas (7h30-13h30 ou 11h30-18h30)
		Pour les + 6 ans : Multi (semaine à thème), mini camps et camps en fonction des périodes

Les enfants ne peuvent pas être récupérés avant 17h30 ou de manière exceptionnelle (à signaler à l'équipe). L'accueil du matin est de 7h30 à 9h

Modes de réservation et d'annulation :

- **Les mercredis :** inscriptions et/ou annulations au plus tard le dimanche par le portail famille. Toute annulation le jour J sera facturée à hauteur de 50% si message par mail et 100% sans information préalable.
- **Les vacances :** inscriptions par le portail famille ou à l'accueil pour les nouvelles familles. Inscriptions en fonction des tranches d'âges définies par le secteur enfant. Toutes annulations non signalées 7 jours avant seront facturées à hauteur de 50%.

Pour les vacances, les réservations ne sont plus possibles 7 jours avant le début de la période. Pour les retardataires, l'inscription se fait obligatoirement à l'accueil de la MJC ou par téléphone suivant les places disponibles.

LES TARIFS DU PÉRISCOLAIRE ENFANT ⁽¹⁾



Tarification modulée en fonction du quotient de la famille

Temps d'accueil	< 450	< 2000	+2000
1 heure et accompagnement sur les activités	2,10€	1,63 € + (Quotient x 0,122%)	4,07€
Au-delà de 17h45	3,10€	3,20 € + (Quotient x 0,122%)	5,64€

⁽¹⁾ Cette tarification est applicable pour les enfants scolarisés sur la commune, avec justificatif d'adresse sur la commune après déduction de la part financée par la commune.
Pour les autres enfants : majoration du tarif de 3,22€ pour une journée ou 1,56€ pour une demi-journée sauf quotient inférieur à 450.

DES SECTEURS ENFANTS ET JEUNES

Accueil de loisirs du mercredi et vacances

Tarification modulée en fonction du quotient de la famille

Temps d'accueil	< 450	< 2000	+2000
Journée avec repas	5,20€	3,58 € + (Quotient x 1,059%)	24,76 €
Journée mercredi avec repas et accompagnement sur les ateliers MJC retour sur l'ALSH**	5,20€	3,58 € + (Quotient x 1,059%) -1,50 €	24,76 € - 1,50 €
Demi-journée mercredi avec repas	4,16€	3,58 € + (Quotient x 0,794 %)	19,46 €
Demi-journée mercredi avec repas & accompagnement sur les ateliers MJC et retour sur l'ALSH**	4,16 €	3,58 € + (Quotient x 0,794 %) -1,50 €	19,46 € - 1,50 €
Demi-journée mercredi sans repas	4 €	3,58 € + (Quotient x 0,540 %)	14,38 €

Modalités de règlement sur les activités des secteurs enfants et jeunes :

Pour le périscolaire et les mercredis : règlement à réception d'une facture mensuelle par prélèvement à activer au bureau avec un RIB sauf dans le cas de règlement avec des CESU.

Pour les vacances : les règlements sont exigés et encaissés à l'inscription sauf dans le cas d'un mode de paiement par prélèvement. Les frais de périscolaire et extrascolaires sont déductibles des impôts pour les - de 6 ans.

** Pas d'accompagnement aux activités pour le secteur jeune.

LE SECTEUR JEUNE

COLLÈGE & LYCÉE



Des accueils adaptés pour la jeunesse, en fonction de leur calendrier et de leurs envies.

Objectifs :

- Proposer des temps d'accueil adaptés sur les mercredis et les vacances pour les 11 - 16 ans.
- Responsabiliser et accompagner les jeunes dans l'élaboration de projets qui répondent à leurs souhaits.
- Susciter la participation des jeunes à la vie locale.

L'accueil des jeunes sur l'année scolaire :

• **Le mercredi de 13h30 à 18h** : un temps d'accueil passerelle avec un programme d'activités par période.

Inscription préalable obligatoire et réservation via le portail famille.
Tarification selon quotient familial.

• **Accompagnement à la scolarité** : « Tu as besoin d'un coup de pouce, d'une aide ? » des bénévoles et les animateurs jeunes sont là pour t'aider et t'accompagner dans ta scolarité ». Inscription par les parents avec le jeune.

Le lundi, mardi, jeudi & vendredi pour tous les niveaux de 16h30 à 18h30.

Les propositions sur les petites vacances scolaires et l'été :

Des propositions sur toutes les périodes de vacances scolaires d'accueil à la journée, élaborées en concertation avec les jeunes, le réseau d'animateurs Loire Forez, complétées par l'offre de l'équipe d'animation (inscription à la journée).

Des séjours à la semaine en fonction des périodes :

« Tu veux monter un projet avec tes potes pour l'été 2024 et créer des vacances qui vous ressemble ? Les animateurs jeunes sont prêts à t'accompagner sur le montage d'un projet « camp » ! »

Il suffit d'être à l'initiative, de lancer des idées et s'inclure dans la vie de la structure en participant aux différents événements.

Attention, les projets de l'été se préparent dès le mois de décembre, prends vite contact avec les animateurs jeunes pour être certain d'avoir ta place !

Des envies, des projets à concrétiser entre jeunes :

Toutes l'année les animateurs sont là pour t'aider à créer des événements, des projets pour les jeunes de la commune. Ils t'accompagnent pour t'investir dans des actions citoyennes et dynamiser la vie pour la jeunesse Pontrambertoise.

Les Festi'jeunes - culturel et urbain reprennent en juin 2024.

Renseigne-toi et bouge-toi pour être acteur de ta vie avec tes amis !

Les modes de réservation et d'annulation sont les mêmes que l'enfance.

Animateur jeune : Alparslan YABANCI

Tél. 04 77 73 67 35 • 06 46 34 93 43 • secteurjeune@bougezvouslavie.fr

Reste curieux et retrouve-nous sur les différents réseaux :

Facebook, Instagram et Snapchat : #dynamique jeune mjc

STAGES MENSUELS



Une autre temporalité pour pratiquer des activités le samedi. La MJC propose des stages variés et adaptés à la disponibilité de chacun. Notre programme d'activités mensuelles s'inscrit dans la recherche du bien-être, de diverses découvertes culturelles et de nouvelles tendances sociales.

SOIRÉES DE DÉGUSTATION, ACCORD METS & VINS

Animatrice : Marie Bouteille, œnologue • Public : adultes

7 rendez-vous pour reconnaître les parfums, nommer les saveurs, connaître les cépages et parcourir le monde viticole. Apprendre à associer les saveurs et les goûts en variant les plaisirs entre fromages de terroirs et charcuterie.

Dates	Thèmes
Judi 19 octobre 2023	La Vallée du Rhône Nord
Judi 23 novembre 2023	Le Bordelais
Judi 15 février 2024	Poirés, cidres, et bien plus encore
Judi 14 mars 2024	Les Corbières mais pas que
Judi 11 avril 2024	Dégustation à l'aveugle
Judi 23 mai 2024	Les vins nature
Judi 6 juin 2024	Les vins de Loire

 Stages organisés en partenariat avec la Cave à Goûts et animés par Marie Bouteille, Œnologue • de 19h45 à 22h • 15 places par soirée
1 stage : 28 € • 3 stages : 71 € • 7 stages : 153 €

STAGES PHOTO

Animatrice : Isabelle François

Isabelle François du « Studio Liberté d'images » vous propose de vous initier ou de vous perfectionner par le biais de stages photo théorie et pratique sur 2 sessions.

Dates	Thèmes	Horaire
Samedi 13 janvier 2024 Théorie Samedi 20 et 27 janvier 2024 Pratique	Composition, reflets et cadrage	9h à 12h
Samedi 25 mai 2024 Théorie Samedi 1 ^{er} et 8 juin 2024 Pratique	Macro, photographie ombres et lumières	

 2 séances : 55 € (une séance théorie + une pratique) • 1 session de 3 dates : 68 €

DÉCOUVERTE DE LA CÉRAMIQUE

NOUVEAU !

Animatrices bénévoles : Marie-Claude Borel-Piss, Claire Ostyn, Estelle Solito
Public : adultes

Venez découvrir l'art de la poterie céramique une fois par mois, dans une ambiance conviviale, avec une pause pique-nique. Cet atelier est animé par des bénévoles passionnées et impatientes de vous transmettre cette pratique manuelle.

Dates		Horaire
Lundi 25 septembre 2023	Lundi 8 avril 2024	
Lundi 12 février 2024	Lundi 4 décembre 2023	
Lundi 9 octobre 2023	Lundi 13 mai 2024	9h à 16h
Lundi 11 mars 2024	Lundi 8 janvier 2024	
Lundi 6 novembre 2023	Lundi 3 juin 2024	



Inscription à l'année : 31 € /an • **Participation matériel :** 40 € /an

À prévoir : une petite participation à l'achat des matières premières au deuxième trimestre.

CHANT SPONTANÉ

NOUVEAU !

Animatrice : Alexandrine Hertzog

Le chant spontané* est une manière d'expérimenter les sons, les mouvements et le lâché prise en se connectant à soi-même et aux autres. Cet atelier est une invitation à l'audace, il développe la confiance en soi.

Dates		Horaire
Jeudi 28 septembre 2023	Jeudi 8 février 2024	
Jeudi 12 octobre 2023	Jeudi 14 mars 2024	19h15 à 20h45
Jeudi 30 novembre 2023	Jeudi 4 avril 2024	
Jeudi 18 janvier 2024	Jeudi 16 mai 2024	



La séance : 28 € • **Le pack de 8 séances :** 175 €

*Cette pratique se déploie autour de jeux vocaux à capella et improvisés. Ils ne nécessitent pas d'avoir des connaissances musicales, mais simplement d'avoir envie de chanter pour son plaisir.

ATELIERS NATUROPATHIE AU FIL DES SAISONS

NOUVEAU !

Animatrice : Kathleen Héritier

Véritable art de vivre, cette discipline ancestrale s'attache à maintenir ou retrouver un équilibre tant sur le plan physique, psychique mais aussi vital. La naturopathie utilise uniquement des moyens naturels tels que les plantes, les oligoéléments, les fleurs de bach, l'alimentation, etc... Kathleen Héritier propose de découvrir toutes les richesses de la nature au fil des saisons.

Dates		Horaire
Samedi 7 octobre 2023 • Automne	Samedi 10 mars 2024 • Printemps	9h à 11h
Samedi 2 décembre 2023 • Hiver	Samedi 15 juin 2024 • Été	



La séance : 28 € • **Le pack de 4 séances :** 87 €

Participation aux frais des matières premières : 3€ la séance

SOPHROLOGIE DANSÉE

Animatrice : Caroline Gardes

Mettre son corps en mouvement au rythme de la musique, écouter en soi les vibrations et l'énergie qui se dégagent, se lâcher, ressentir la joie monter et se sentir vivant(e) ! Venez libérer votre corps et votre esprit tout en rechargeant vos batteries !

La séance se termine par une méditation tout en douceur pour une récupération optimale. Une intention sera proposée par module de 2 séances.

Dates	Horaire
Vendredis 10 novembre & 8 décembre 2023	
Vendredis 2 février & 15 mars 2024	18h30 à 20h30
Vendredis 24 mai & 7 juin 2024	

 **La séance : 28 € • Le module de 2 séances : 56 € • Le pack de 3 modules : 131 €**
Inscription possible au module.

SOPHROLOGIE MÉDITATION

Animatrice : Caroline Gardes



Image de jcomp sur Freepik

Spécialement conçu pour les personnes qui ne souhaitent pas s'engager sur un modèle hebdomadaire, peut-être trop contraignant, ce cours mensuel vous invitera à expérimenter différentes techniques pour vous relaxer, vous ressourcer, gérer votre stress. Respiration, relaxation dynamique, automassages, méditation...

Autant d'outils qui vous permettront d'augmenter votre bien-être et vos ressources pour faire face aux aléas de la vie.

Dates	Horaire
Samedi 7 octobre 2023	Samedi 2 février 2024
Samedi 18 novembre 2023	Samedi 16 mars 2024
Samedi 9 décembre 2023	Samedi 13 avril 2024
Samedi 13 janvier 2024	Samedi 1 ^{er} juin 2024

 **La séance : 28 € • Le pack de 8 séances : 175 €**
Pas d'entrée possible au-delà des trois premières séances.

INITIATION RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE, PLANTAIRE & CRÂNIEN FACIALE

Animatrice : Kathleen Héritier

Kathleen Héritier vous propose de découvrir cette discipline, pour en connaître les bases et les intégrer dans votre quotidien pour apaiser le stress, mais aussi les tensions du corps.

Dates	Thèmes	Horaire
Samedi 18 novembre 2023	Réflexologie et Fleurs de Bach	
Samedi 13 janvier 2024	Réflexologie et huiles essentielles pour les maux du quotidien	9h à 11h
Samedi 10 février 2024	Réflexologie détente	
Samedi 6 avril 2024	Réflexologie et soin des pieds	



La séance : 28 € • Le pack de 4 séances : 87 €

Participation aux frais des matières premières : 2€ la séance

ATELIERS COSMÉTIQUES ET MÉNAGERS DO IT YOURSELF

Animatrice : Kathleen Héritier

Kathleen Héritier vous propose de découvrir dans la convivialité comment réaliser vos cosmétiques naturels et produits ménagers en connaissant les produits à utiliser, les précautions à prendre et les différentes étapes de fabrication.

Dates	Thèmes	Horaire
Vendredi 6 octobre 2023	Routine visage	
Vendredi 17 novembre 2023	Entretien de la maison au naturel	
Vendredi 1 ^{er} décembre 2023	Cadeaux de Noël	
Vendredi 12 janvier 2024	Zéro déchets & cosmétiques solides	19h30 à 20h30
Vendredi 9 février 2024	Zen & détente	
Vendredi 8 mars 2024	Autour de l'argile	
Vendredi 5 avril 2024	Maquillage	
Vendredi 14 juin 2024	Les indispensables de l'été	



La séance : 28 € • Le pack de 3 séances : 71 €

Le pack de 8 séances : 138 €

Participation aux frais des matières premières : 5€ la séance

STAGE BACHATA DANSE CUBAINE

Animateur : Gaëtant Herbert

Gaëtan Herbet vous propose de découvrir la Bachata et les danses Cubaines dans ses différentes déclinaisons : Rumba, Afro Cubain, Cha-Cha, Son.

Dates		Horaire
Samedi 14 octobre 2023	Samedi 10 février 2024	16h à 18h
Samedi 18 novembre 2023	Samedi 9 mars 2024	
Samedi 9 décembre 2023	Samedi 6 avril 2024	
Samedi 13 janvier 2024		

 La séance : 16 € • Le pack de 7 séances : 73 €



Envie de découvrir Cuba et sa culture ?

La MJC et Gaëtan Herbert, vous proposent de vous investir dans la création d'un projet de voyage à la Havane.

Renseignements en septembre.

ANIMATION GLOBALE & CONVIVIALITÉ



CLUB LECTURE

Rendez-vous le 1^{er} jeudi du mois à 17h00 à la médiathèque « hors vacances scolaires ».

Échanger autour de livres qui nous ont passionnés et plus largement autour de sujets d'actualités. La bonne humeur, la convivialité et l'écoute sont les éléments privilégiés de ces moments de rencontre.

CLUB JEUX



Tous les 15 jours venez passer un agréable moment convivial à la MJC, avec l'association Ludi Tiki, composée de passionnés de jeux de plateau, de société, de cartes, etc. Tout est organisé pour vous amuser avec vos proches et rencontrer d'autres joueurs amateurs.

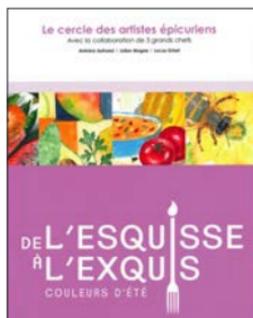
Retrouvez-nous à partir du vendredi 15 septembre à partir de 19h à la MJC. Les conditions d'adhésion vous seront transmises tout début septembre.

LES TEMPS FORTS & LES EXPOSITIONS



Le **hall d'exposition** est un espace d'expression pour les artistes amateurs, désireux de tenter l'aventure de l'exposition. Tous les arts visuels sont acceptés : peinture, sculpture, graphisme, photographie, etc...

Si vous avez envie de faire une exposition de votre travail artistique,
contactez-nous : animationglobalemjc@boughevouslavie.fr



EXPOSITION DU MOIS DE SEPTEMBRE

Les travaux des élèves de Barbara Pradel, animatrice d'art plastique de la MJC, exposent les illustrations créées à l'occasion de la création du livre « *De l'esquisse à l'exquis* », Couleurs d'été. Cet ouvrage est l'assemblage de l'art visuel et de l'art culinaire, puisque les Chefs ligériens Julien Magne, Antoine Aufrand, et Lucas Grisel se sont associés à ce projet pour créer des recettes de l'entrée au dessert.

Vernissage le lundi 18 septembre à partir de 18h
en présence des Chefs.



Lors de cet événement Barbara Pradel et son équipe, ont invité l'association OASIS Jardin de cocagne qui présentera son projet associatif.

VIE ASSOCIATIVE

Date de l'Assemblée Générale statutaire de la MJC :
vendredi 31 mai 2024 à 18h30

Des animations locales, des soirées festives, à découvrir tout au long de l'année :

- **Forum des associations** : samedi 2 septembre 2023, à l'Embarcadère de 10h à 16h
- **L'été du Prieuré** : samedi 16 septembre 2023
- **Fest'jeunes culturel & urbain** : samedi 15 juin 2024
- **Fête de la Musique 2024** : samedi 15 juin 2024
- **Mai à vélo** : durant tout le mois de mai 2024
- **Galas de fin de saison de la MJC** : du lundi 17 juin au dimanche 30 juin 2024





CLIN D'OEIL À UNE ASSOCIATION LOCALE !

L'ASSOCIATION PONT ET PIGNONS SAINT-JUST SAINT-RAMBERT

Pont et Pignons, association d'usagers du vélo, souhaite développer la pratique du vélo comme moyen de déplacement quotidien et de loisirs sur la commune de Saint-Just Saint-Rambert et ses environs. À terme, et dans une démarche participative, l'association disposera aussi d'un local pour y implanter une « maison du vélo » afin d'accueillir ses adhérents autour d'évènements, d'ateliers d'auto-réparation et de récupération de vélos. Leur initiative vous intéresse plus d'infos sur :  pontetpignons

Adhésion possible en ligne : www.helloasso.com/associations/pont-et-pignons/adhesions/adhesion-a-l-association-pont-et-pignons • contact@pont-et-pignons.fr

Un ESPACE MULTI-LOISIRS à découvrir...

UNIQUE
dans la LOIRE !



Mini golf fluo



Karaoke privatif



Escape Game familial



Bowling



Quiz Boxing



HADO
Réalité Augmentée
en groupe



Jeu d'arcade



NOUVEAU PISTOLET
HELIGS 3
Laser games



... Mais pas que ça,

INFOS sur www.zone154.fr

04.77.945.815

Bar à cocktails



Pizzas artisanales



Bar à bières



AUTO-ECOLE

À vos côtés depuis 1979
SAINT-JUST-SAINT-RAMBERT

04-77-36-48-80

AUTO - MOTO - REMORQUE
BOITE AUTO - PMR♿ - SCOOTER - VOITURE SANS PERMIS

www.aers.fr
[@autoecoleaers](https://www.instagram.com/autoecoleaers)
auto-ecole-aers@orange.fr



Ouvert du L au Sa :
10h à 12h (sauf Me)
16h à 19h (sauf Sa)

FONCTIONNEMENT DE LA MJC

SAISON 2023 / 2024



Dates d'inscription du périscolaire et de l'accueil de loisirs du mercredi :

Pour les nouvelles familles, à l'accueil, du 10 au 28 juillet 2023 puis à compter du 16 août 2023 pour créer votre compte et récupérer vos codes d'accès au Portail Famille.

Pour les familles déjà inscrites avec un accès sur le Portail Famille, à partir du lundi 10 juillet 2023 (*plus de détails en page 13*).

Dates d'inscription des activités hebdomadaires :

Pour les adhérents de la saison précédente : du 26 juin 2023, 14h au 7 juillet 2023.

Pour les retardataires et les nouveaux adhérents : du 10 au 28 juillet 2023 et à compter du 16 août 2023 en fonction des places disponibles.

Semaine « découverte » : du 4 au 9 septembre 2023 sur toutes les activités enfants et adultes. À noter : *votre place n'est réservée qu'après validation de votre inscription par l'accueil en fonction des places restantes.*

Calendrier de début de la saison :

Accueil périscolaire : le lundi 4 septembre 2023

Secteur jeune : le lundi 4 septembre 2023

Accueil mercredi : le 6 septembre 2023

Activités hebdomadaires : le lundi 4 septembre 2023

Calendrier de fin de saison :

Du 5 au 18 août 2024 la MJC sera complètement fermée.

Aucune synchronisation du Portail famille ne sera faite pendant cette période.

Calendrier des ateliers hebdomadaires et stages :

Du 04/09/23 au 29/06/24 à l'exception des vacances scolaires et des jours fériés.

Permanences secrétariat accueil :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14h à 18h45	13h30 à 18h45	8h30 à 11h30 13h30 à 18h30	13h30 à 18h45	8h30 à 11h30 14h à 18h30

Règlement intérieur de la tarification :

Adhésion familiale obligatoire (sauf pour les stages) :

- 17 € l'année scolaire pour les familles de la commune
- 22 € l'année scolaire pour les familles extérieures à la commune

Modes de règlements acceptés : espèces, chèques, Cesu, ANCV, coupons sport, prélèvements, paiement en ligne par le Portail famille.

Pour les activités hebdomadaires :

- Règlement et inscription à l'année, par prélèvement sur 10 mensualités (sept. à juin), avec tarification en fonction des quotients familiaux.

COEFF	< 450	< 700	< 1000	> 1000
Réduction	-40%	-30%	-15%	Tarif maxi

- Réduction de 20% pour la 2^{ème} et la 3^{ème} activité pour la même personne (sur l'activité la moins chère et non cumulable avec d'autres réductions).
- Les prélèvements se font au terme du mois le 1^{er} jeudi du mois suivant.
- La tarification est calculée sur la base de 30 à 33 séances sur la saison, en fonction des jours fériés.
- Arrêt d'activité en cours d'année : 50% des paiements qui ne sont pas réalisés restent dû à la MJC.

Périodes de fermeture de la MJC durant la saison :

1^{er} novembre • 11 novembre 2023 • 25 décembre 2023 • 1^{er} janvier 2024 • 1^{er} avril 2024
 1^{er} mai, 8, 9 et 10 mai • 20 mai 2024 • 5 au 18 août 2024



Les informations du club :

- Forum des associations du 2 septembre : le club sera représenté.
- Bourse aux skis en début de saison, courant novembre 2023.
- Le programme du calendrier des sorties à la journée sera disponible courant novembre.



PROGRAMME VACANCES DE FÉVRIER, ENFANTS / ADOS :

Camp Ados les 7 Laux « 5 jours » : du 17 au 21 février 2024

Camp Enfants les 7 Laux « 4 jours » : du 21 au 24 février 2024

Camp Ados les 7 Laux « 5 jours » : du 24 au 28 février 2024

Camp Enfants les 7 Laux « 4 jours » : du 28 février au 2 mars 2024



Sylvain ROCHE INFORMATIQUE

contact@roche-info.fr - www.roche-info.fr - 04.77.10.90.46

Votre spécialiste INFORMATIQUE



**10% de réduction
sur toutes nos prestations**

Sur présentation de ce livret - Offre non cumulable avec d'autres offres en cours.



Ordinateur - Portable - Ecran - Imprimante

Dépannage - Installation - Formation

131 Bvd Jean Jaurès - 42170 St Just St Rambert - Face au Laser Fun



**CAISSE
D'ÉPARGNE**

Loire Drôme Ardèche

Vous être utile.

**Garage
OLIVIER**

**Vente véhicules neufs
et occasions**

**CARROSSERIE - BRIS DE GLACE
MÉCANIQUE - DÉPANNAGE**

☎ 04 77 52 32 19
🌐 www.garage-olivier.fr
✉ contact@garage-olivier.fr
📍 135, Montée de Collonges
42170 St-Just-St-Rambert