

**MAISON
DES JEUNES
ET DE LA
CULTURE
SAISON
2024
2025**



Dans ces temps tourmentés, se retrouver dans un esprit de curiosité est indispensable. Pour la saison 2024-2025, l'équipe de la MJC vous donne rendez-vous au jardin, au dojo, sur le ring, en musique ou en poésie. Dès la rentrée, nous vous invitons à suivre nos parcours initiatiques : sportifs, artistiques et culturels. Cette « maison » vous appartient, l'éducation populaire s'adresse à toutes et tous. La citoyenneté est l'affaire de tous-tes les adhérent-es. Ici, nous conjugurons le verbe « s'engager » du poète Edouard Glissant « Changer en échangeant, sans se perdre ni se dénaturer ».

Ensemble, faisons de ce lieu un espace de rencontres, de débats, de découvertes, d'ouverture. Tout reste toujours à inventer, ou réinventer. « Je suis pour l'augmentation du goût de la vie », Bernard Lubat.

Le Conseil d'administration de la MJC

Être adhérent-e à la MJC, c'est participer à son projet associatif d'éducation populaire et défendre les valeurs de tolérance, de démocratie et de laïcité. Prendre part à une activité nécessite le règlement d'une adhésion et d'une cotisation. L'adhésion, obligatoire, vous sert d'assurance et vous donne le droit de voter à l'assemblée générale. Elle vous permet de bénéficier de tarifs préférentiels lors des actions culturelles organisées par la MJC et ses partenaires (autres MJC, UPT, Coordination Culturelle, Le Grain, etc.).

DEVENEZ MÉCÈNE

Vous aimez la culture, le sport, la science ? Rejoignez le Club des Mécènes de la MJC.

Comment faire ? Vous pouvez faire un don du montant de votre choix à la MJC afin de soutenir les actions de notre association. Nous vous délivrons un reçu fiscal déductible à 66% de vos impôts si vous êtes un particulier et de 60% si vous êtes une entreprise.

Merci de votre soutien !

Tous les tarifs d'activités sont calculés en tenant compte des jours fériés et des vacances scolaires. Toutes les activités fonctionnent sur la base de **31 séances** pour la saison.

- MJC : 2a avenue de la Libération
- Annexe MJC : 3 rue du Presbytère
- Dojo Saint-Julien : Place Neyrand (Boulodrome)
- Dojo Coubertin : Boulevard de la Grande Terre
- Observatoire de Luzernod : La Valla-en-Gier

REDÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024

TARIFS ADHÉSION

- **MOINS DE 18 ANS : 16€**
- **PLUS DE 18 ANS : 18€**
- **FAMILLE : 27€**
- **MEMBRES ASSOCIÉS : 54€**

NOUS ACCEPTONS :



RÉDUCTIONS (HORS CLUBS, NON CUMULABLES) :



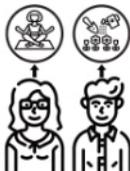
- Je suis inscrit-e seul-e à **2 activités**
→ j'ai droit à une réduction de **10 €**.

OU



- Je suis inscrit-e seul-e à **3 activités**
→ j'ai droit à une réduction de **20 €**.

OU



- Nous sommes **2 personnes de la même famille** (même foyer fiscal) et faisons chacun-e 1 activité
→ nous avons droit à une réduction de **10 €** sur le total.

OU



- Nous sommes **3 personnes de la même famille** (même foyer fiscal) et faisons chacun-e 1 activité
→ nous avons droit à une réduction de **20 €** sur le total.

ÉVÉNEMENTS

EXPOSITIONS :



Joëlle Creveuil -

Aquarelles

Thierry Chevrier -

Photographies

Lucie Séauve -

Illustrations

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE LE 21 SEPTEMBRE 2024

Sur réservation : Ballade à Croquer - Architecture et art

Revivez l'histoire de Saint-Chamond - Jeux de Rôles

FÊTE DE LA SCIENCE DU 4 AU 11 OCTOBRE 2024

Animations handisport à l'honneur, spectacle jeune public.

GALA DES SPORTS LE 14 DÉCEMBRE 2024

Démonstrations par nos athlètes en herbe.

SOIRÉES ASTRONOMIE

- 4 octobre 2024 - 21h - Fête de la Science - Les planètes du système solaire

- 15 novembre 2024 - 20h30 - Conférence Pierre Thomas - L'habitabilité du système solaire - Salle José Cuadros MJC

- 29 mars 2025 - 10h - Éclipse solaire partielle - Saint-Chamond

- 25 avril 2025 - 21h - Mars Jupiter au Couchant

- 18 juillet 2025 - 21h - Voie Lactée au Télescope

- 1 août 2025 - 21h - Nuit des Étoiles

ARTS MATORS LE 14 MAI 2025

Scène ouverte jeunes amateurs en partenariat avec le Centre Social Culturel de Saint-Julien-en-Jarez.

SEMAINE DU LOGICIEL LIBRE DU 22 AU 25 AVRIL 2025

Pratiquer l'informatique autrement.

GALA DE DANSE LE 29 JUIN 2025

Tous en scène pour célébrer la fin de la saison !

CULTURELS



SAMEDI
21
SEPTEMBRE
20H

ST-CHAM CLUB COMEDY
Humour

Nouveau concept de stand-up ouvert à tous-tes ! Découvrez sur les planches un mélange de jeunes artistes et de professionnel-les : une saison à ne pas louper !



SAMEDI
16
NOVEMBRE
20H

IMENE - CIE PARTAGE
Danse

Croire en un monde que mes grands-parents pensaient trouver après la Seconde Guerre mondiale : un monde où l'on se regarde, où il n'y a plus de barrière et où nous nous acceptons tous.



SAMEDI
15
FÉVRIER
20H

LA SCÈNE COULE À SAINT-CHAMOND
Scène ouverte

Il est temps de repartir sur le pont des arts ! Chant, musique, danse, lecture à voix haute, poésie et humour ensoleilleront ta soirée. Tu aimerais faire découvrir ton talent au public ? Contacte-nous pour participer à ce spectacle !



SAMEDI
29
MARS
20H

LIBERTÉ, JE CRIE TON NOM -
CIE CAUSE TOUJOURS
Théâtre

Un spectacle bouleversant qui raconte le parcours tragique de la famille Azem, contrainte de fuir son pays pour échapper à la guerre. Mais qui sont-ils ? Pourquoi risquer sa vie en mer ? Sommes-nous si différents ?



SECTEUR ARTS ET EXPRESSION

LA MUSIQUE :

NOUVEAU ! CHORALE GOSPEL avec Nadji et Héloïse

Vendredi

19h30 - 20h45

Dès 12 ans

60€

Viens partager le plaisir de chanter ensemble en français, en anglais ou toutes autres langues dans cette chorale gospel inter-générationnelle !

NOUVEAU ! ORCHESTRE DE PERCUSSIONS avec Michel

1 samedi sur 2

14h30 - 16h30

60€

Création d'un orchestre (4 musiciens minimum). Si vous jouez de la batterie, caisse claire, timbales, congas, marimba, xylophone, vibraphone, etc. Le but est de monter un projet de création et le présenter en spectacle fin juin 2025.

Démarrage le samedi 5 octobre 2024.

BATTERIE - PERCUSSIONS avec Michel

Jour et horaire
à définir avec
le professeur

Percussions :
dès 7 ans
230€

Batterie : dès 10 ans
- de 16 ans : 290€
+ de 16 ans : 395€

On apprend à garder le rythme, coordonner ses pieds et ses mains et faire résonner les cymbales !

CHANT avec Sandra

Lundi :

Débutant-es : 19h - 20h

Confirmé-es : 20h - 21h

Dès 10 ans

- de 16 ans : 235€

+ de 16 ans : 250€

Apprenez à gérer votre souffle et poser votre voix pour révéler toutes vos qualités !

GUITARE avec Alaoua ou Aymeric

Lundi soir ou mercredi après-midi

Horaire à définir avec le professeur

Indiv. 20min / duo 40min

Dès 7 ans

- de 16 ans : 290€

+ de 16 ans : 395€

Pour devenir le prochain Jimi Hendrix ou Django Reinhardt, c'est par ici !

PIANO avec Gaëlle

Jour et horaire
à définir avec
la professeure

Dès 6 ans
395€

Apprenez le piano dans la bonne humeur !

LA DANSE :

NOUVEAU ! DANSE EN TALONS avec Anthony

Judi
18h - 19h30
Dès 16 ans
290€

Un mélange de jazz et de danse urbaine avec une particularité : on fait rayonner sa féminité sur un large choix de musiques !

NOUVEAU ! MJ'BREAK DANCE CREW avec Gaël

Mercredi
17h30 - 19h
230€

Pour se perfectionner, s'entraîner pour des battles et des compétitions.
Sur sélection du professeur après séance d'essai.

NOUVEAU ! ZUMBA avec Anthony

Mardi :
Enfants : 18h - 19h
Adultes : 19h - 20h30

Dès 6 ans
- de 16 ans : 190€
+ de 16 ans : 290€

Un mélange de danse et fitness sur des rythmes endiablés !

AFRO avec Papi K

Vendredi :
Enfants : 18h30 - 19h30
Adultes : 19h30 - 21h

Dès 8 ans
- de 16 ans : 190€
+ de 16 ans : 290€

Un style qui tire son énergie du sol. Il varie en fonction des différents modes de vie et coutumes des pays africains dont il s'inspire.

DANCEHALL avec Papi K

Mercredi
19h45 - 21h
Dès 16 ans
290€

Une danse urbaine jamaïcaine sur des sons rythmés pour faire rayonner le corps.

HIP HOP avec Gaël

Mercredi :
6 - 8 ans : 14h - 15h
9 - 10 ans : 15h - 16h
+ de 11 ans : 16h - 17h30

Dès 6 ans
- de 11 ans : 190€
+ de 11 ans : 230€

Pour développer sa maîtrise du corps, l'écoute musicale et la création artistique.

MODERN JAZZ avec Federica

Mercredi :
3 - 6 ans : 15h - 16h
6 - 10 ans : 14h - 15h OU 16h - 17h
11 - 16 ans : 17h - 18h30
Lundi :
+ de 16 ans : 19h30 - 21h

Dès 3 ans
- de 11 ans : 190€
11 - 16 ans : 230€
+ de 16 ans : 290€

Venez faire exploser vos émotions et partager la passion de la danse !

L'EXPRESSION ORALE ET GRAPHIQUE:

NOUVEAU ! THÉÂTRE D'IMPROVISATION avec Nathaniel

Mardi
19h30 - 21h
Dès 16 ans
240€

Développez lâcher-prise, spontanéité et créativité dans une cohésion de groupe bienveillante !

ANGLAIS avec Stéphanie

Lundi : 16h - 17h15 OU 17h15 - 18h30
Mardi et mercredi : 17h - 18h15 OU 18h15 - 19h30
Dès 16 ans - 250€

Don't worry, be happy, you are learning English with Stéphanie !

DESSIN ET ARTS PLASTIQUES avec Dalila

Vendredi :
Enfants : 18h - 19h15
Mercredi :
Adultes : 18h30 - 20h30

Dès 6 ans
- de 16 ans : 250€
+ de 16 ans : 325€

Découvrez différents médiums (crayon, pastel, peinture, etc.) et développez votre créativité.

ESPAGNOL avec Paul

Mardi
17h45 - 19h
Dès 16 ans
250€

Apprenez à communiquer dans divers contextes et partez à la découverte de l'Espagne et de l'Amérique latine.

THÉÂTRE avec Nathaniel

Mercredi :
6 - 12 ans : 10h30 - 12h
Adultes : 19h - 21h
Jeudi :
13 - 15 ans : 17h30 - 19h
Adultes : 19h - 21h

Dès 6 ans
- de 16 ans : 245€
+ de 16 ans : 315€

Bienvenue dans la troupe ! Venez développer expression corporelle et confiance en soi.

« VOIX-TU MOI LES ! » avec des bénévoles

Samedi
10h - 12h
Dès 16 ans
60€

Échanges autour des livres, des mots et de l'oralité. Ateliers lectures à voix haute.

SECTEUR SCIENCES ET TECHNIQUES

CLUB ASTRO ADULTES avec Thomas

Vendredi

À partir de 20h30

Dès 16 ans

60€

Observations à Luzernod (Valla-en-Gier) : l'apprentissage du ciel grandeur nature reste une expérience unique de partage de connaissances, de curiosité et d'émerveillement. En complément et par météo capricieuse : exposés, ateliers, actualités, montage d'expo et organisation des soirées grand public.

Démarrage le vendredi 20 septembre 2024.

CLUB ASTRO ENFANTS avec Thomas

Mercredi

17h - 18h30

Dès 7 ans

60€

Cette section spéciale du club astro pour les plus jeunes offre un espace adapté à leur curiosité sous la forme d'ateliers et de projets en groupe.

Démarrage le mercredi 18 septembre 2024.

CLUB INFO ADULTES

Mardi

18h - 20h

Dès 16 ans

60€

Échange et partage de connaissances pour les personnes cherchant à améliorer leurs utilisations à travers des projets collectifs.

Démarrage le mardi 17 septembre 2024.

COUTURE avec Suzanne

Judi

14h - 18h

Dès 16 ans

525€

Du patron au vêtement fini, découvrez toutes les étapes de la confection en compagnie d'une couturière chevronnée et enrichissez votre garde-robe !

Démarrage le jeudi 26 septembre 2024.

CLUB D'ÉCHECS avec Serge

Mercredi

14h - 16h

Dès 10 ans

60€

En partenariat avec le club d'échecs de Saint-Chamond, découvrez le Roi des jeux. Développez vos capacités de concentration et de réflexion par des mises en situation : exercices, apprentissage des ouvertures et des meilleurs coups de Grands Maîtres.

Démarrage le mercredi 18 septembre 2024.

INFO ADULTES avec David

Mardi

15h30 - 16h45

Dès 16 ans

115€ par semestre

Pour approfondir ses connaissances informatiques : installation, sauvegarde, sécurisation, etc.

Démarrage le mardi 17 septembre 2024.

CLUB INFO JEUNES avec Thomas

Mercredi
14h30 - 16h30
Dès 12 ans
60€

Geeker, c'est avant tout réaliser des projets entre ados. Que ce soit par la programmation, les modules «Arduino» ou «Raspberry», l'électronique, le HTML et bien d'autres passions qu'offre ce monde du numérique.
Démarrage le mercredi 18 septembre 2024.

CLUB JARDIN avec Chantal et Justine

Le 2ème samedi du mois
Enfants : 10h - 12h
Adultes : 9h30 - 12h
Dès 5 ans
60€

Venez faire un tour au jardin pour prendre soin des plantes et bricoler.
Démarrage le samedi 14 septembre 2024.

CLUB JEU DE RÔLES avec Thomas

Samedi
14h - 17h
Dès 14 ans
60€

Incarnez le héros de votre choix dans différents univers de la littérature médiévale, fantastique, d'horreur ou de contes modernes. Parcourez les intrigues, partagez vos compétences et formez une équipe de choc au travers de missions et de quêtes.
Démarrage le samedi 21 septembre 2024.

CLUB JEUX DE SOCIÉTÉ avec Justine

Samedi
14h - 17h
Dès 5 ans
60€

Réflexes ou réflexions, en solo ou en coopération, venez vous amuser en famille ou entre ami-es !
Démarrage le samedi 14 septembre 2024.

CLUB TRAVAUX D'AIGUILLES

Judi
14h30 - 16h30
Dès 16 ans
60€

Patchwork, tricot, crochet ; tout un panel de savoir-faires qui se partage. Des idées originales aux techniques de réalisation, les échanges entre les participant-es se font dans une ambiance conviviale.
Démarrage le jeudi 26 septembre 2024.

PHOTOCLUB

Judi
18h - 20h
Dès 16 ans
60€

Mettre en lumière sa pratique photographique par l'expérience de chacun-e et les échanges qui en découlent. Des sorties et mini-challenges thématiques ainsi que la conception d'expositions ponctuent la saison.
Démarrage le jeudi 19 septembre 2024.

SECTEUR SPORTS ET DÉTENTE

LES ARTS MARTIAUX :

CAPOEIRA avec Pedigree

Mercredi :

4 - 6 ans : 10h15 - 11h }
7 - 12 ans : 11h - 12h } Lieu : MJC

NOUVEAU ! 13 - 18 ans : 15h45 - 17h. Lieu : Dojo Saint-Julien

Dès 4 ans - 190€

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples béninois du temps de l'esclavage au Brésil.

AïKIDO avec Lionel

Vendredi - de 16 ans : 230€

19h15 - 20h45 + de 16 ans : 275€

Dès 14 ans

Lieu : Dojo MJC

Art martial d'auto-défense qui permet de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine.

BOXE ANGLAISE avec Ibo ou Michel

Mercredi :

9 - 12 ans : 14h - 15h. Lieu : Dojo Saint-Julien

Mardi ET/OU Jeudi :

13 - 18 ans : 18h30 - 19h30. Lieu : Dojo Coubertin

Dès 9 ans

1 cours/sem. : 190€

2 cours/sem. : 290€

Sport de combat qui oppose deux adversaires où seul les coups de poings sont autorisés.

JUDO avec Eddy

5 - 6 ans (maternelle) : Mardi 17h - 18h

6 - 7 ans (CP/CE1) : Mardi 18h - 19h / Mercredi 14h - 15h

8 - 9 ans (CE2/CM1) : Lundi 17h - 18h / Mercredi 15h - 16h

10 - 11 ans (CM2/6ème) : Lundi 18h - 19h / Mercredi 16h - 17h

+ de 12 ans : Lundi 19h - 20h30 / Mercredi 17h30 - 19h

Dès 5 ans - Lieu : Dojo MJC

- de 12 ans : 1 cours/sem. : 190€
2 cours/sem. : 290€

12 - 16 ans : 1 cours/sem. : 230€
2 cours/sem. : 330€

+ de 16 ans : 1 cours/sem. : 275€
2 cours/sem. : 375€

Voie de la souplesse.
Art martial japonais dont le but est de projeter et contrôler son partenaire au sol.

JU-JITSU avec Eddy

Mercredi **Lieu : Dojo MJC**
19h - 20h30 - de 16 ans : **230€**
Dès 15 ans + de 16 ans : **275€**

Né au temps des Samourais :
il fait la synthèse d'un patrimoine
technique visant le contrôle
d'un adversaire à mains nues.

KARATÉ avec Alain

Mercredi : **Lieu : Dojo Saint-Julien**
6 - 9 ans : 15h - 16h - de 12 ans : **190€**
10 - 12 ans : 16h - 17h **12 - 16 ans : 230€**
Vendredi : + de 16 ans : **275€**
+ de 12 ans : 18h - 19h30
Dès 6 ans

Art martial japonais basé sur la maîtrise parfaite
du corps alliant la souplesse à l'explosivité.

SELF-DÉFENSE FÉMININ avec Alain

Samedi **Lieu : Dojo MJC**
10h30 - 12h - de 16 ans : **230€**
Dès 12 ans + de 16 ans : **275€**

Permet l'appropriation des techniques
de défense physiques et verbales
par des femmes.

Un certificat médical est obligatoire pour les compétitions !

LES SPORTS ÉNERGIQUES :

NOUVEAU ! CLUB DE MARCHÉ TONIQUE avec Didier

Judi **Lieu : en extérieur,**
9h - 10h **départ MJC**
Dès 16 ans **60€**

Avec ou sans bâtons prenez le temps
d'une balade et d'une mise
en mouvement.

NOUVEAU ! SORTIES RANDONNÉES avec Didier et David

8 sorties d'1 journée **Dès 16 ans**
ou d'1/2 journée - **18 ans accompagné-es par les parents**
prévues dans l'année **60€**

Programme des sorties à la MJC ou sur notre site Internet.

ÉVEIL MOTRICITÉ avec Alain

Samedi **Lieu : Dojo MJC**
9h30 - 10h30 **190€**
Dès 3 ans

Jouer, grimper, rouler, s'amuser.
Pour contribuer au développement
général de l'enfant sur le plan moteur,
affectif et cognitif.

GYM ADAPTÉE avec Didier

Vendredi
9h - 10h
Dès 16 ans

Lieu : Dojo MJC
150€

Activité physique adaptée aux contraintes physiques de chacun-e, encadrée par un éducateur sportif spécialisé.

INITIATION VOLLEY ASSIS avec Christine et Volker

Lundi
17h - 18h
Dès 16 ans

Lieu : MJC
150€

Discipline paralympique, le volley assis se joue sur un terrain plus petit et avec un filet plus bas qu'au volley-ball. Les joueur-euses sont assis-es à même le sol et se déplacent en glissant.

LES SPORTS BIEN-ÊTRE :

NOUVEAU ! YOGA DANSE avec Federica

Lundi
18h30 - 19h30
Dès 16 ans

Lieu : MJC
230€

Une séance, deux disciplines : le yoga, une pratique d'ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental, et la danse dans un style moderne.

GYM DOUCE avec Monique

Judi
10h - 11h15
Dès 18 ans

Lieu : Dojo MJC
275€

Techniques qui mettent en avant les besoins du corps plus que la performance sportive.

MÉDITATION avec Laurence

Jour et horaire
à définir
Dès 16 ans

Lieu : Dojo MJC
230€

Elle vient du latin « prendre soin ». Elle vise à produire la paix intérieure par l'apaisement progressif du mental.

PILATES avec Romain

Lundi :
9h - 10h / 10h - 11h / 18h - 19h / 19h - 20h

Mardi :
12h15 - 13h15
Dès 16 ans - Lieu : MJC
1 cours/sem. : 230€
2 cours/sem. : 350€

Méthode qui se concentre sur le développement de la force, de la souplesse et de la coordination du corps, ainsi que sur l'amélioration de la posture et de la respiration.

SOPHROLOGIE avec Alexandra

Mardi

18h45 - 19h45

Dès 16 ans

Lieu : MJC

230€

Pratique psychocorporelle qui favorise une meilleure connaissance de son corps, de ses pensées et de ses émotions pour plus de bien-être.

STRETCHING avec Didier

Judi

12h15 - 13h15

Dès 16 ans

Lieu : MJC

230€

Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation.

TAÏ CHI CHUAN (FORME YANG) avec Lionel

Vendredi

18h - 19h

Dès 14 ans

Lieu : MJC

- de 16 ans : 190€

+ de 16 ans : 230€

Art martial interne chinois. Il est appelé aussi méditation en mouvement et fait appel à la respiration, à l'équilibre et œuvre pour une action du corps dans sa globalité.

YOGA avec Laurence ou Véronique

Mardi :

18h15 - 19h30 / 19h30 - 20h45

Judi :

18h - 19h15 / 19h15 - 20h30

Dès 16 ans

Lieu : MJC

1 cours/sem. : 275€

2 cours/sem. : 375€

Permet d'harmoniser les différentes parties de notre être : physique, énergétique, mental, émotionnel et spirituel afin de trouver plus d'équilibre intérieur.



DÉCOUVREZ NOS AUTRES PLAQUETTES !



SAINT-CHAMOND Loire



SAINT-ÉTIENNE la métropole

SÉM

FONJEP



La Coordination



Le Grain



openagenda



helloasso



GILLESCHARLES.INFO



Renseignements :

MJC - 2A avenue de la Libération

04 77 31 71 15  

accueil@mjcstchamond.fr

