

Solidaires pour mieux vivre ensemble

Association conventionnée Ville de Valence et agréée Centre Social
et Animation Collective Familles

MJC Châteauvert



Saison
2025-2026



3 Place des buissonnets - 26000 VALENCE
04 75 81 26 20 - mjc@mjc-chateauvert.fr
www.mjc-chateauvert.fr

Programme MJC Grand Charran au dos

Infos pratiques

ACCUEIL OUVERT AU PUBLIC

du lundi au vendredi - de 14h à 19h
(jusqu'à 18h30 pendant les vacances scolaires)

ADHÉSION MJC CHÂTEAUVERT

Toute pratique d'activité avec la MJC implique une adhésion obligatoire à l'association.

La carte d'adhésion est valable du 1^{er} Septembre 2025 au 31 Août 2026.

Adhésion individuelle : 14 € / 7 €

(jeunes de 16 à 18 ans,

Quotient Familial < 700 €).

Adhésion famille* : 17 € / 7 €

(QF < 700 €).

Adhésion Personne morale : 26 €.

* exclusivement réservée à l'adhésion d'un parent et des enfants de moins de 16 ans inscrits à une ou plusieurs activités.

Cette adhésion est valable à la MJC GRAND CHARRAN et dans les autres MJC du bassin valentinois (selon les accords).

INSCRIPTIONS - RÈGLEMENT

Toute inscription est définitive dès que :

- vous avez rempli les formalités d'inscription auprès du secrétariat,

- vous avez réglé le montant de l'activité et de l'adhésion.

En fonction des activités choisies, l'inscription est à l'année (30 séances sauf cas particuliers) ou à la session. Aucun remboursement ne sera réalisé sauf en cas de force majeure (déménagement, absence prolongée pour maladie, arrêt de l'activité à l'initiative de la MJC : remboursement prorata temporis hors adhésion).

Chèques vacances, CESU, aides vacances CAF, aides Comité d'Entreprise acceptés.

COTISATIONS

Les montants des cotisations sont conditionnés par le calcul de votre Quotient Familial (QF < 700€).

N'oubliez donc pas de présenter votre attestation CAF ou déclaration de revenus 2024 le jour de votre inscription pour pouvoir bénéficier d'un tarif en adéquation avec vos revenus. Si vous ne présentez aucune pièce justifiant votre situation économique (attestation CAF, déclaration de revenus 2024, 3 derniers bulletins de salaire des adultes en cas de changement de situation), la MJC prendra en compte le montant le plus important de la cotisation pour l'activité choisie.

SÉANCE D'ESSAI

(pour les nouveaux adhérents exclusivement)

Pour toutes les activités enfants (hors Accueil de loisirs), jeunes et adultes, vous pouvez participer à la première séance gratuitement à condition d'avoir été préinscrit. Votre engagement sera définitif à compter de la seconde séance.

DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS - IMPORTANT

Les activités régulières (hors Accueil de loisirs) sont assurées en dehors des périodes de vacances scolaires, des bourses aux vêtements et des jours fériés.

ACCUEIL DE LOISIRS

PETITE ENFANCE/ENFANCE :

Un règlement spécifique est en place détaillant les horaires d'accueil, les repas, la sécurité, l'hygiène, les affaires personnelles, les conditions de remboursement et d'avoir en fonction des situations. Disponible au moment de l'inscription de l'enfant au secrétariat.

INSCRIPTIONS ANCIENS ADHÉRENTS : jusqu'au vendredi 12 septembre 2025.

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES : semaine du 15 au 19 septembre (pré-inscription obligatoire avant la première séance aux **PORTES OUVERTES** du 13 septembre - 9h / 12h).

Sommaire

<i>La vie associative</i>	p. 4
<i>Accueil de loisirs 3-10 ans</i>	p. 5
<i>Actions jeunesse</i>	p. 6 - 7
<i>Activités enfance - jeunesse</i>	p. 8
<i>Activités adultes</i>	p. 9 - 13
<i>Coup de projecteur</i>	p. 14 - 15
<i>Calendrier</i>	p. 16 - 17
<i>Associations accueillies</i>	p. 18

Portes ouvertes de la MJC

Samedi 13 septembre 2025 de 9h à 12h
Présentation des activités et préscriptions

La vie associative

LE PROJET ASSOCIATIF DES MJC

Notre philosophie : favoriser l'épanouissement des individus de tout âge par la pratique d'activités culturelles, sportives, de loisirs, d'expression, mais aussi par l'engagement dans des projets collectifs. Nous encourageons la prise de responsabilité et la participation active de nos adhérents dans les MJC, valeurs piliers de nos projets associatifs.

Les MJC sont des associations d'éducation populaire ouvertes à toutes et à tous, sans discrimination. Elles respectent les convictions personnelles, le pluralisme des idées et les principes de laïcité. Les MJC s'impliquent dans les plans éducatifs locaux et contribuent aux actions engagées par la Ville et plusieurs partenaires locaux.

ÉQUIPE PERMANENTE

Fabrice MARCHOIS directeur,

Nathalie SCHMITT secrétaire
accueil,

Isabelle MINODIER secrétaire
comptable,

Nathalie DEVEISE coordinatrice
culture et familles,

Thomas BADER et Morgan

BRIAND animateurs jeunesse,

Lucie GUIRAUD responsable
enfance,

Tom FAURE, Victor PORCO et

Sarah VALDES animateurs enfance,

François GALLAND agent
entretien et maintenance

LE RÉSEAU DES MJC

Les MJC valentinoises sont adhérentes à l'Union des MJC en Drôme Ardèche, ce qui leur permet de bénéficier du vaste réseau de l'ensemble des MJC. Ce réseau permet de mutualiser des moyens divers et des compétences variées pour des projets collectifs originaux, et contribue particulièrement à la formation des élus bénévoles comme des professionnels.



La MJC a besoin de vous !

L'association fonctionne avec des commissions de réflexion ouvertes à tous les adhérents.

Vous souhaitez donner un coup de main pour une action collective, participer à une commission ponctuellement, proposer une action, les portes sont grandes ouvertes !! Sans la participation des adhérents à l'animation de la vie de la MJC, elle ne peut pas continuer à fonctionner normalement. N'hésitez pas à proposer vos services selon vos disponibilités.

Contactez le directeur pour de plus amples informations.

Accueil de loisirs 3-10 ans



MERCREDIS ET VACANCES SCOLAIRES

En tant qu'association d'éducation populaire, la MJC Châteauevert place le **bien-être et l'épanouissement de l'enfant au centre de ses préoccupations.**

L'équipe d'animation propose des activités et une organisation prenant en compte le rythme de chacun.

Elle privilégie le jeu et l'imaginaire pour : favoriser la socialisation de l'enfant et la vie en collectivité, développer progressivement son autonomie, développer l'éveil sportif, artistique et culturel.

Fonctionnement

Accueil des enfants ouvert dès 7h30 et jusqu'à 18h30

Mercredi : inscription à la journée ou demi-journée (avec ou sans repas).

Inscription à renouveler par trimestre (septembre/décembre, janvier/mars, avril/juin).

Vacances scolaires : inscription à la semaine (forfait de 2 jours proposé. Au-delà, forfait semaine appliqué).

**Fermeture de l'accueil de loisirs
du 22 au 26 décembre 2025
et du 3 au 16 août 2026.**

Mercredis

<i>Selon quotient familial</i>	<i>1/2 journée</i>	<i>Journée</i>
QF < 175 €	5,50 € - avec repas : 9,50 €	10,50 €
176 € < QF < 359 €	6,50 € - avec repas : 10 €	11,50 €
360 € < QF < 564 €	7,50 € - avec repas : 11,50 €	12,50 €
565 € < QF < 700 €	8 € - avec repas : 12 €	13 €
701 € < QF < 900 €	9,00 € - avec repas : 13 €	14 €
901 € < QF < 1 050 €	9,50 € - avec repas : 13,50 €	14,50 €
QF > 1 051 €	10 € - avec repas : 14 €	15 €

Vacances

<i>Selon quotient familial</i>	<i>Forfait 2 jours</i>	<i>Forfait semaine</i>
QF < 175 €	23 €	56 €
176 € < QF < 359 €	25 €	62,50 €
360 € < QF < 564 €	27 €	68 €
565 € < QF < 700 €	28 €	72 €
701 € < QF < 900 €	29 €	75 €
901 € < QF < 1 050 €	31 €	80 €
QF > 1 051 €	33 €	85 €

Actions jeunesse des 11 ans

Activités permanentes



STUDIO D'ENREGISTREMENT - RAP, CHANT...

Sur rendez-vous, en après-midi, hors vacances scolaires

A partir de 15 ans

Initiation, découverte, approfondissement des connaissances et compétences vocales par des jeux d'écriture,

des apports sur l'utilisation d'un studio, sur la réalisation d'un clip, le travail sur l'élocution et le jeu de scène...

Atelier individuel ou groupe restreint.

Au programme : ateliers d'écriture, enregistrements studio, tournage de clips, organisation d'une sortie concert sur l'année, intervenants ponctuels sur des thématiques (écriture, jeu de scène, diction...).

Cotisation de 41 € + adhésion

LES SAMEDIS DES ADOS

Les samedis de 14h à 18h, sauf événement exceptionnel

De 11 à 17 ans

Activités gratuites, ou payantes selon le programme d'activités à la MJC ou au Trait d'Union. Les jeunes sont conviés à proposer leurs idées et envies ! Jeux, ateliers artistiques, Laser Game, cinéma...

Tarif : adhésion à la MJC

ACCUEIL LIBRE AU LOCAL LE TRAIT D'UNION - 147 RUE FAVENTINES

Tous les mercredis de 16h30 à 18h30 et tous les jeudis de 12h à 17h hors vacances scolaires (sauf événement exceptionnel)

Pour les 11-25 ans

Lieu d'échanges et de rencontres autour du jeu, de la musique, de goûters et d'ateliers cuisine, et accompagnement de projets. Événement musical et artistique un mercredi par mois..

DISPOSITIF « PROMENEURS DU NET »

Vous pouvez contacter Thomas l'animateur jeunesse, de manière privilégiée, via les réseaux sociaux Instagram et Facebook ! Il répond à vos questions et dialogue avec vous. Il peut aussi diffuser les informations concernant le secteur jeunesse de la MJC.

Facebook : morgan chateauvert

Instagram : Morganchateauvert



VACANCES SCOLAIRES 11-17 ANS

Accueil de 9h à 17h, avec repas sur place sauf exception.

Programme d'activités et stages variés (culturel, sportif et de loisirs) sur site, séjours hors MJC (montagne, mer, hiver, été). Les jeunes peuvent aussi organiser leurs propres vacances avec l'animateur jeunesse. Ces vacances peuvent faire l'objet d'un projet de jeunes (participation des jeunes aux frais du séjour en réalisant des actions d'autofinancement).

ANIMATIONS DE PROXIMITÉ DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES DU QUARTIER

Collège Paul Valéry, lycée Amblard, collège
et lycée Camille Vernet, 1 fois par mois sur
la pause méridienne et à l'internat 1 soir par
mois.

Animations ludiques, artistiques,
événementielles et interventions
pédagogiques.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS JEUNES

Pour les 11-25 ans. Sur rendez-vous ou
pendant les temps d'accueil libre.

Les jeunes sont invités à venir rencontrer
Thomas afin d'être assistés pour la mise en
place de projets collectifs et/ou individuels du
type mise en place d'un séjour de vacances,
organisation d'événements, réalisation d'un
projet artistique, ou autre.

Week-end à la montagne, des sorties en
rivière ou à la mer, des soirées à thème
(karaoké, blind test, jeux de société, jeux vidéo,
...) ... Tout ceci pouvant être organisé et mené
par les jeunes !



Les événements

ponctuels et inter-MJC

LES SCÈNES OUVERTES

Nous organisons des scènes ouvertes accueillant
toute personne souhaitant s'exprimer sur scène
(chant, danse, hip-hop, théâtre, arts du cirque,
poésie...).

Le 13 décembre 2025 et le 14 mars 2026
- MJC Châteauevert

SOIRÉES MUSICALES

À l'initiative des jeunes, des concerts et soirées
peuvent être organisés pour permettre à
chacun de monter sur scène et découvrir les
joies de l'organisation événementielle.

DES RENCONTRES SPORTIVES INTER-MJC

FESTIVAL HIBOUGE - 5^{ÈME} ÉDITION

Un festival piloté et organisé par les jeunes en
collaboration avec l'Union des MJC en Drôme
Ardèche et les MJC du territoire.

Printemps 2026

Activités enfance - jeunesse

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

En collectif avec soutien particulier apporté à chaque enfant. Contrat d'engagement famille / enfant / MJC.

Primaires 6/10 ans : mercredi de 17h à 18h30

Collèges 11/16 ans : mardi de 17h30 à 19h

Tarif : adhésion MJC

BATTERIE

Mardi à partir de 16h et vendredi à partir de 17h

De 7 à 12 ans (7 à 9 places disponibles)

Animateur : Daniele FILOSO

Acquérir de la technique de façon ludique, amener la découverte de pratiques variées, développer ses capacités de concentration, son sens de l'écoute.

Séance hebdomadaire individuelle de 45 min et 1 séance collective par mois (solfège et rythmique).

Tarifs : QF1 - 331 € - QF2 - 342 €

LA TOUR VERTE

Samedi de 14h30 à 18h (débutants et initiés)

De 11 à 17 ans

Animateur : Victor PORCO

Apprendre le fonctionnement d'un jeu de rôles, y jouer, en créer avec ses décors et ses personnages

Tarifs : QF1 - 21 € - QF2 - 27 €

MINI-GIVRÉS

Mardi de 19h à 20h (11 / 14 ans)

Lundi de 19h à 20h (15 / 17 ans)

Encadrement assuré par l'association

Les Givrés

Improvisation théâtrale. Travail sur l'écoute, la confiance le lâcher prise, les personnages, les émotions

Tarifs : QF1 - 55 € - QF2 - 66 €

PIANO

**Mardi de 9h à 13h (tous les 15 jours)
et 15h30 à 19h**

Mercredi de 8h30 à 12h30 et 14h à 19h

Jeudi de 9h à 13h et de 15h à 19h30

Vendredi de 14h30 à 19h

Samedi de 9h à 15h (tous les 15 jours)

A partir de 6 ans.

Animatrice : Marie Christine BROT

Cours de piano individuel - Plusieurs formules proposées : 30 mns ou 45 mns toutes les semaines - 30 mns ou 45 mns tous les 15 jours. Présentation du travail lors d'une audition en fin d'année.

Tarifs : 30mn/semaine - 382 €

45mn/semaine - 516 €

30mn/15jrs - 191 €

45mn/15jrs - 258 €

Communication

ANGLAIS

Vendredi de 18h30 à 20h

Animateur : Nicolas MARSEILLE

Cette activité s'adresse à un public adulte. Elle a pour but d'apporter un perfectionnement dans la pratique de l'anglais par l'oral, des thématiques de la vie quotidienne et l'étude d'articles de la presse internationale.

Niveau moyen : connaissances grammaticales de base.

Tarifs : QF1 - 111 € - QF2 - 123 €

ANGLAIS CONVERSATION

Jeudi de 18h à 19h30

Animatrice : Marlène DURAND

Conversations inter-actives animées par une enseignante diplômée qui propose des séances collectives autour de la coopération citoyenne. Je suis « un chef d'orchestre » qui vous invite à devenir acteur collectivement de votre apprentissage dans un cadre convivial. Welcome !

Tarifs : QF1 - 111 € - QF2 - 123 €

FRANÇAIS APPRENTISSAGE ET PRATIQUE

Animateurs bénévoles -

coordination : Nathalie DEVISE

Informations aux portes ouvertes de la MJC le 13 septembre de 9h à 12h.

Reprise des séances la semaine du 22 septembre - (horaires et jours définis selon niveaux)

Accueil de toute personne parlant peu ou pas le français, alphabétisée ou non, de personnes ayant un bon niveau.

Tarifs : QF1 et QF2 - 9 €

ITALIEN DÉBUTANT

Lundi de 18h à 19h30

Animatrice : Anne CATRIENS

Pour découvrir l'italien ou remettre à jour vos connaissances, venez acquérir du vocabulaire et les bases de la grammaire. Outre les supports classiques, nous utiliserons jeux et chansons pour apprendre à communiquer dans une ambiance détendue et ludique.

Tarifs : QF1 - 111 € - QF2 - 123 €

Les activités adultes

Créativité

ATELIER CRÉATIF

Lundi de 17h à 19h

Animatrice : Nadine PECOT

Selon les saisons, fabrication d'objets ou décoration (macramé, peinture sur verre, porcelaine...). Décoration pour Noël, de printemps dans une ambiance chaleureuse

Tarifs : QF1 - 83 € - QF2 - 94 €

CROCHET TRICOT ET ARTS DU FIL

Lundi de 15h30 à 18h30

Animatrice : Benvinda DAMAS BRANCO

Activité avec aiguilles, fils et laines. Pour débiter ou peaufiner – crochet, tricot, macramé, tissage et plus.

Tarifs : QF1 - 63 € - QF2 - 74 €

CROCHET - TRICOT EN AUTONOMIE

Mardi de 14h30 à 16h30

Ambiance conviviale. Nécessité d'apporter son matériel (laine, aiguilles, crochets, ciseaux, mètre, dé et aiguilles à coudre).

Tarifs : QF1 - 55 € - QF2 - 67 €

DÉCO CADRE

Mardi de 9h30 à 11h30

Venez découvrir l'encadrement et apprendre les techniques de base pour mettre en valeur vos images, photos, cartes postales...

Tarifs : QF1 - 55 € - QF2 - 67 €

PATCHWORK

Mardi de 14h à 17h

Animatrice : Annie ROIMARMIER

Apprentissage des différentes techniques du Patchwork à la main. Réalisation de sacs, pochettes, dessus de lit ou de canapés, de petits objets en tissu à offrir. Possibilité d'accueillir quelques débutants.

Tarifs : QF1 - 65 € - QF2 - 76 €

PEINTURE DESSIN

Jeudi de 15h30 à 17h30

Jeudi de 18h à 20h

Animatrice : Béatrice CHABOT

Un apprentissage technique et artistique, mais aussi un moment d'échange et de détente, de partage créatif où chaque initié pourra choisir sa technique de prédilection et être accompagné individuellement dans son travail artistique. Pour les débutants, les bases du dessin seront proposées au travers de l'apprentissage des différentes techniques sèches et humides du milieu artistique (dessin, encres, pastels, aquarelle, peinture, collages, etc.).

Tarifs : QF1 - 136 € - QF2 - 148 €

PEINTURE TOUS SUPPORTS

Lundi de 15h45 à 17h45

Animatrice : Nadine PECOT

Différentes techniques de peinture sur tous supports : faux marbre, faux bois, marqueterie et autres – à la portée de toutes et tous !!

Tarifs : QF1 - 82 € - QF2 - 93 €

PEINTURE SUR SOIE

Lundi de 14h à 17h - Atelier libre

Accompagné par les participants, vous pourrez vous essayer aux techniques de la peinture sur soie

Tarifs : QF1 - 68 € - QF2 - 79 €

Culture et vie quotidienne

JARDINS FAMILIAUX

Animatrice : Françoise VALETTE

Une parcelle de 120 à 150 m² est mise à votre disposition sous convention pour cultiver les légumes de la famille. Vous aurez à prendre en charge aussi l'entretien des espaces communs bornant la parcelle affectée.

Attribution de parcelles par année civile. Réunion début décembre 2024.

Tarifs à l'année civile : QF1 et QF2 - 70 €

ENOLOGIE

Mercredi de 20h à 22h30

Animateur : Philippe GUICHARD

6 séances dans la saison selon programme établi.

Découverte de vins et alliance mets/vins.

Tarifs : QF1 - 146 € - QF2 - 152 €

PREMIERS PAS EN INFORMATIQUE

Lundi de 16h30 à 18h, tous les 15 jours

Animateurs : Christian JULIEN - Jean BROCHIER

Premiers pas et approche des logiciels de base. PC, tablette et smartphone.

Tarifs : QF1 - 38 € - QF2 - 45 €

UNE HEURE UNE ŒUVRE

Un mercredi par mois, de 18h45 à 19h45

Animatrice : Karine BOINOT

Activité abordant différentes thématiques liées à l'art, mais aussi l'archéologie, les civilisations...

Au travers d'une œuvre, d'un objet, d'un personnage, comprendre notre histoire.

Tarifs : QF1 - 59 € - QF2 - 70 €

Danse

DANSE EN LIGNE

- MODERN LINE DANCE

NOUVEAU - Mardi de 17h à 18h (débutants)

Mardi de 18h à 19h (débutants 2^{ème} année)

Jeudi de 20h à 21h (niveau 2, intermédiaire)

Animateur : Eric RIVERA TRAVERSIER

Découverte de la LINE DANCE (inspirée du Madison) sur tous les styles de musique (Chacha, Bachata, Funk, Disco, musiques modernes et actuelles, Rock, années 80...) La danse en ligne ne nécessite pas de partenaire. Faites donc les premiers pas, nous vous apprendrons les suivants.

Tarifs : QF1 - 127 € - QF2 - 140 €

Musique

PIANO

Cours de piano individuel

Mardi de 9h à 13h (tous les 15 jours) et 15h30 à 19h

Mercredi de 8h30 à 12h30 et 14h à 19h

Jeudi de 9h à 13h et de 15h à 19h30

Vendredi de 14h30 à 19h

Samedi de 9h à 15h (tous les 15 jours)

Animatrice : Marie Christine BROT

Plusieurs formules proposées :

30 mns ou 45 mns toutes les semaines - 30 mns ou 45 mns tous les 15 jours

Présentation du travail lors d'une audition en fin d'année.

Tarifs : 30mn/semaine - 386 €

45mn/semaine - 518 €

30mn/15jrs - 193 €

45mn/15jrs - 259 €

Les activités adultes

Sport et bien-être

ENTRETIEN PHYSIQUE SENIOR

Lundi de 10h à 11h ou de 11h à 12h

Vendredi de 11h à 12h

Animatrice : Sandrine SAHUC, coach santé

Activité physique douce pour les seniors (+ de 50 ans) composée d'échauffements avec bâtons, ballons, renforcement musculaire du haut, des jambes et des abdominaux. Jeux d'équilibre, souplesse et relaxation. Débutants acceptés. **Certificat médical exigé**

Tarif : QF1 - 119 € - QF2 - 131 €

ESCALADE LOISIRS

Judi de 19h30 à 21h45

Animateurs : Arthur BOYADJIAN et Benoît NODIN

Initiation et perfectionnement à l'escalade sur structure artificielle – convivialité assurée

Tarif : QF1 - 56 € - QF2 - 67 €

MUNZ FLOOR

Judi de 12h15 à 13h15

Judi de 13h30 à 14h30 (mise en place sous réserve d'un nombre suffisant de participants)

Animatrice : Rebecca DEVILLENEUVE

Glissez dans des mouvements spiralés pour un moment de bonheur et de détente. Profitez des bienfaits de cette méthode multi primée : décongestion de la colonne vertébrale, soulagement des douleurs, amélioration de la souplesse, lâcher-prise, amélioration du bien-être.

Tarif : QF1 - 161 € - QF2 - 172 €

PROMENADE DU MARDI

Départ de la MJC : 13h30

Animateurs : Eliane CHABANAL et Patrick PASQUET

Promenade de proximité tous les 15 jours – Temps de marche maximum : 2h00 sur terrain plat.

Certificat médical exigé. Participation aux frais de déplacement.

Tarif : QF1 - 30 € - QF2 - 40 €

RANDONNÉE PÉDESTRE DIMANCHE

Animatrices : Cécile PAYEN, Catherine LAMBERT, Michèle GUILLAT et Yves LATTIER

Randonnée à la journée tous les 15 jours – 2 parcours proposés (promenade ou randonnée). Convivialité assurée. Participation aux frais de déplacement. **Certificat médical exigé**.

Tarif : QF1 : 45 € / QF2 : 57 €

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mercredi de 18h30 à 19h30

Animatrice : Cécile ASTARJIAN

Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui souhaitent gagner en tonicité, adopter une meilleure posture et raffermir certaines zones de leur corps.

Tarif : QF1 - 126 € - QF2 - 138 €

SOPHROGYM SENIORS

Jeudi de 15h à 16h15 (sous réserve d'un nombre suffisant de participants)

Jeudi de 16h30 à 17h45

Animatrice : Gaëlle JULLIEN

La Sophrogym est un programme d'entraînement original et efficace combinant d'une part des séances de gym douce telle que l'activation cardiovasculaire, le renforcement musculaire et des étirements et, d'autre part des séquences et techniques inspirées de la sophrologie telles que la respiration, la relaxation dynamique, la visualisation positive et l'auto-suggestion. Les séances vous permettront d'optimiser votre niveau de forme, de bien-être et de santé par le développement conjoint de ces 2 pratiques..

Tarif : QF1 - 132 € - QF2 - 143 €

SOPHROLOGIE

Jeudi de 18h45 à 20h

Animatrice : Gaëlle JULLIEN

La sophrologie est un temps pour prendre soin de soi, un moment de détente et de lâcher prise pour évacuer tensions et préoccupations. Ainsi, les séances en groupe offrent la possibilité de s'approprier les méthodes simples, constituer sa boîte à outils utiles dans la vie quotidienne pour prendre soin de soi. Grâce à des mouvements corporels doux, des exercices de respiration, de visualisation positive, nous apprenons à vivre plus sereinement.

Tarif : QF1 - 132 € - QF2 - 143 €

TAI CHI CHUAN

Vendredi de 17h à 18h15

Lundi de 17h30 à 18h45 (mise en place sous réserve d'un nombre suffisant de participants)

Animatrice : Anne GUICHARD

Art martial chinois de santé et de bien-être, le tai chi chuan permet à chacun de vivre pleinement le quotidien grâce à une relaxation engendrée par un enchaînement de mouvements lents et continus, puisés aux sources de l'énergétique chinoise traditionnelle.

Tarif : QF1 - 103 € - QF2 - 113 €

YOGA

Lundi de 12h30 à 13h45

Lundi de 14h30 à 15h45

Animatrice : Christine MAUCCI

Activité ouverte à tous, confirmés ou débutants. Travail postural en harmonie avec la respiration.

Tarif : QF1 - 126 € - QF2 - 138 €

ZUMBA

Mercredi de 19h45 à 20h45

Animatrice : Cécile ASTARJIAN

La Zumba est une activité physique où on allie la danse et le fun, sur des rythmes latinos, avec un esprit festif. On fait du sport sans s'en rendre compte. L'essentiel est de bouger et de s'amuser dans la bonne humeur.

Certificat médical exigé.

Tarif : QF1 - 126 € - QF2 - 138 €

Coup de projecteur



ÉCRIVAIN PUBLIC - ÉCRIT ET NUMÉRIQUE

Action ouverte à tous ! Rédaction de courriers administratifs et de réponses à des administrations, constitution de dossiers visant à l'accès aux droits (retraite, bourses, CAF, déclaration de revenus...). Consultation numérique de vos droits et de vos démarches.

Principes de fonctionnement : vous éprouvez des difficultés pour comprendre un dossier ou un courrier, vous avez besoin d'une aide pour rédiger un courrier administratif (hors instances juridiques faisant référence au Code du Travail, Code Pénal...), vous souhaitez remplir un dossier visant à l'accès aux droits (vous devez faire auparavant la démarche auprès des services compétents pour obtenir le dossier souhaité),

VOUS POUVEZ FAIRE APPEL à LA MJC POUR VOUS AIDER !

Aucune participation financière ne vous sera demandée (hormis les photocopies réalisées).

Organisation : Vous prenez contact avec le secrétariat de la MJC (04 75 81 26 20) et présentez votre demande. Ce dernier aura en charge de rapprocher votre demande des compétences des personnes ressources bénévoles ou salariées de la structure, de caler un rendez-vous en fonction des disponibilités de chacun.



Formation

**FORMATION B.A.F.A. à LA MJC
(PLATEFORME DES MJC AUVERGNE RHÔNE ALPES)**

- **FORMATION GENERALE B.A.F.A.** - 25 places
- du 18 au 25 Octobre 2025 - (1/2 pension) - 400€

- **FORMATION GENERALE B.A.F.A.** - 25 places
- du 4 au 11 Avril 2025 (Internat) - 540€

- **APPROFONDISSEMENT B.A.F.A.**

« Animation Nature et Environnement »

- 20 places - du 6 au 11 Avril 2026 (1/2 pension)
- 340€ avec possibilité d'hébergement (+80€)

Renseignements à l'accueil de la MJC.

Vie de quartier

BIBLIOTHÈQUE DE QUARTIER

Mardi 14h - 16h

Jeudi 16h - 18h

BOURSE AUX VÊTEMENTS

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Dépôt : vend. 19 sept. 2025 de 8h30 à 14h

Vente : vend. 19 sept. 2025 de 16h30 à 19h et
sam. 20 sept. 2025 de 9h à 12h30

Retrait des invendus : sam. 20 sept. 2025 de
16h30 à 18h30

BOURSE À LA VAISSELLE

Dépôt : vend. 28 nov. 2025 de 8h30 à 15h

Vente : vend. 28 nov. 2025 de 16h30 à 19h et
sam. 29 nov. 2025 de 9h à 12h30

Retrait des invendus : sam. 29 nov. 2025 de 17h
à 18h

AFFAIRE ZA FAIRE

Bourse enfants, adolescents, matériel de
puériculture, jeux extérieurs, vélos...

Dépôt : vend. 20 mars 2026 de 8h30 à 14h

Vente : vend. 20 mars 2026 de 16h30 à 19h et
sam. 21 mars 2026 de 9h à 12h30

Retrait des invendus : sam. 21 mars 2026 de
16h30 à 18h30

COMPOSTEURS URBAINS

La MJC prend en charge l'animation et la
coordination des composteurs urbains installés
dans le square des Buissonnets.

**Les personnes intéressées pour participer
à cette action (réfèrent, utilisateur) doivent
impérativement se signaler auprès de la MJC.**

VIDE GRENIER

Place des Buissonnets et rue Camille Desmoulins
- samedi 25 avril 2026, de 9h à 14h

Installation des exposants de 7h30 à 9h

Inscription obligatoire : 4€

Familles

ATELIER DU MERCREDI - FAMILLES

1^{er} mercredi de chaque mois, de 14h à 16h

Un atelier ouvert à tous avec ou sans enfants. Cuisine, bricolage, éco/conso, bien-être : la programmation évolue selon vos envies.

Tarif : adhésion MJC

SOIREE JEUX EN FAMILLE

A partir de 20h

Soirées gratuites ouvertes à tous (adhérents et non adhérents, adultes et enfants)

Vendredi 5 décembre 2025 - vendredi 16 janvier 2026 - vendredi 13 mars 2026 - vendredi 29 mai 2026

LA RÉCRÉ DES FAMILLES

Un samedi par trimestre, de 10h à 17h:
le 27 septembre 2025, le 7 mars 2026
et le 30 Mai 2026

Des journées parents/enfants sur mesure ! Des ateliers pour les adultes et d'autres pour les enfants, des repas partagés en famille, des découvertes et surtout de la bonne humeur ! Venez satisfaire votre curiosité, prendre un temps pour vous, voir vos enfants s'exprimer et s'amuser lors de 3 journées à partager en famille. La Récré des histoires - sam. 27 septembre 2025
La Récré corporelle - samedi 7 mars 2026
La Récré créative - samedi 30 mai 2026
Plus d'informations auprès de Nathalie
DEVISE : 04 75 81 26 20
culture@mjc-chateauvert.fr

VACANCES EN FAMILLE

Week-end neige du 23 au 25 janvier 2026

Week-end au lac du 19 au 21 juin 2026

Sur inscription - 32 € / adulte et 26 € / enfant

PARENT' RAID (Réseau d'Aide Inklusif et Dynamique)

Un samedi par mois de 9h30 à 11h30 à la MJC Châteauvert

Groupe d'entraide pour parents d'enfants neuro-divergents (TSA*, TDAH**, Troubles dys***...) et parents en questionnement.

Pour qui ? Pour tous les parents d'enfants neuro-divergents avec un diagnostic posé ou pas, ou en questionnement à ce sujet quel que soit l'âge de l'enfant.

Comment ? Différents types de séances :

- **Le temps des échanges** : nous échangerons sur les sujets qui touchent les parents présents à l'aide de différents outils d'animation.

- **Le temps des pro** : nous ferons appel à des professionnels qui viendront éclairer les parents sur les thématiques qui les intéressent.

- **La boîte à outils** : un temps où les parents échangeront leurs conseils, bons plans, répertoires etc...

- **Le temps complicité** : des animations, des sorties parents/enfants adaptées aux souhaits du groupe.

*TSA : trouble du Spectre Autistique

**TDAH : Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

***Troubles Dys : Trouble spécifique des apprentissages : dyslexie (langage écrit), dyscalculie (cognition mathématique), dysphasie (langage oral), dyspraxie (coordination)

Samedis 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre 2025 et samedis 10 janvier, 7 février, 14 mars, 25 avril, 9 mai et 13 juin 2026

Activité sur adhésion à la MJC - Attention places limitées !

Calendrier 2025 -2026

Septembre

*Samedi 6 - Forum des associations
de 10h à 18h*

*Samedi 13 - Portes ouvertes MJC
de 9h à 12h*

*Vendredi 19 et samedi 20 - Bourse
aux vêtements enfants/adolescents*

Jeudi 25 - Café Lecture - 18h

*Samedi 27 - La récré des histoires
de 10h à 17h*

Octobre

*Mercredi 8 - Atelier du mercredi
Fabrique tes bombes de bain*

Dimanche 12 - Foire des possibles

Du 18 au 25 - Formation générale

*BAFA (animateurs) en 1/2 pension
8 jours continus*

Novembre

*Mercredi 5 - Atelier du mercredi
Art floral*

Jeudi 13 - Café lecture - 18h

*Mardi 18 - Conférence sur la
communauté Boimondau - 19h30*

*Vendredi 28 et samedi 29 - Bourse à
la vaisselle et au linge de maison*

Décembre

*Mercredi 3 - Atelier du mercredi
Déco de fête : Les Gnomes de Noël*

Vendredi 5 - Soirée jeux - 20h

Samedi 13 - Scènes ouvertes - 19h

*Fermeture de la MJC
du 22 au 26 décembre !*

Janvier

*Mercredi 7 - Atelier du mercredi
Bouge en musique*

Jeudi 8 janvier - Café lecture - 18h

Vendredi 16 janvier - Soirée jeux - 20h

*Samedi 17 janvier - Sortie au salon
Les Optimales*

*Du 23 au 25 - Week-end Familles à
la neige*

Février

*Mercredi 4 - Atelier du mercredi
Atelier crêpes et pâte à tartiner maison*

Jeudi 26 - Café lecture - 18h

Calendrier 2025 -2026

Mars

Mercredi 4 - Atelier du mercredi
Révise ton code de la route

Samedi 7 - La récré corporelle
de 10h à 17h

Vendredi 13 - Soirée jeux - 20h

Samedi 14 - Scènes ouvertes - 19h

Vendredi 20 et samedi 21
- Affaires Za Faire

Avril

Mercredi 1^{er} - Atelier du mercredi
Ton marque-page en fleurs séchées

Jeudi 2 - Café lecture - 18h

Du 4 au 11 - Formation générale BAFA
en internat- 8 jours continus

Du 6 au 11 - Formation
approfondissement BAFA
« Animation Nature et
Environnement » en demi-pension
6 jours continus, possibilité d'hébergement

Samedi 25 - Vide grenier - de 9h à 14h

Mai

Mercredi 6 - Atelier du mercredi
Promenade à la découverte des canaux

Jeudi 21 - Café Lecture - 18h

Mardi 26 - Assemblée générale de la
MJC - 18h30

Vendredi 29 - Soirée jeux- 20h

Samedi 30 - La récré créative
de 10h à 17h

Juin

Mercredi 3 - Atelier du mercredi
Goûter d'été

Du jeudi 4 au samedi 6 - Exposition
« La MJC a du talent »

Samedi 6 - Fête de Quartier
de 16h à 23h - Square des Buissonnets

Du 19 au 21 - Week-end Familles au
Lac

Dimanche 28 - Sortie à la mer
- journée

Juillet

Du 6 au 24 - Camps 8/12 ans
Alboussière



Fermeture de la MJC
du 4 au 17 août !

Associations accueillies

A.D.A.P.E.I.

Samedi de 10h à 11h30

Activité arts plastiques, dessin, peinture, modelage pour handicapés.

Renseignements au 04 75 82 13 82

ACTIV'SENIOR

**Tous les vendredis de 14h à 17h30
(hors vacances scolaires)**

Association d'animation des personnes âgées
- Club d'animation (jeux de cartes, jeux de société).

Renseignements : 04 81 16 06 60

courriel : contact@activsenior.com

**Accueil ouvert du lundi au jeudi de 9h à 11h30
et de 14h à 16h30**

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectif : permettre à chaque personne motivée de découvrir comment se rendre la vie plus belle, dans ses relations à soi-même et aux autres, avec la CNV.

Nous proposons chaque année des ateliers de découverte.

Renseignements : 06 30 41 44 76

courriel :

cndvromeardechecentre@gmail.com

INFORMATION SANTÉ

Objectifs : permettre à chacun d'agir sur toutes les composantes de la santé, faire connaître les médecines complémentaires et alternatives, connaître, défendre et faire évoluer le Droit à la santé. Organisation de conférences santé, prêt de livres, lieu d'accueil, de rencontre et d'échanges.

Permanence le 1^{er} mardi du mois de 14h à 18h

G3L

2^{ème} vendredi du mois à partir de 20h

Les logiciels libres et Gnu/Linux vous sont gratuitement expliqués, installés et configurés par l'association G3L.

Site : g3l.org

Adhésion facultative : 20 € / an

GRAINE DE COCAGNE

Dépôt des paniers : mardi et jeudi

Jardin biologique d'insertion dans la Plaine de Valence - Dépôt de paniers solidaires de légumes de saison.

Renseignements au 04 75 25 60 08

site : gdc.grouipel.org

LES GIVRÉS

Lundi (débutants) de 20h45 à 22h45

Mardi (avancés) de 20h15 à 22h45

Groupe d'Improvisation de Valence et de la Région Extrêmement Survolté.

Courriel : contact@givres.fr -

site : www.givres.fr - 06 04 07 83 61

