

MJC

Maison Pour Tous

▲ La Côte Saint-André ▲

2022 / 2023



JEUNESSE

CITIZENNETÉ

DÉMOCRATIE

LAÏCITÉ

Tolérance

EDUCATION

POPULAIRE

SOLIDARITÉ



GUIDE DES ACTIVITÉS

AVEC VOUS
DEPUIS 1967

Association socioculturelle loi 1901

Espace des Alpes | 3, avenue de Verdun 38260 La Côte Saint André | 04 74 20 48 64
[www.mjclacote.fr] [contact@mjclacote.fr] [www.facebook.com/mjclacote/]

Accueil

Horaires d'accueil du secrétariat
Lundi, mardi de 8h à 12h
Mercredi de 8h à 12h et
de 13h30 à 17h30

Adhésion

L'adhésion à la MJC est annuelle et valable de septembre à août. Elle est obligatoire pour tous, et comprend l'assurance.

Tarifs d'adhésion :

- Famille : 42€/an
- Adultes (plus de 25 ans, nés en 1997 et avant) : 30€/an
- Enfants, jeunes (25 ans et moins, nés en 1998 et après), chômeurs : 15€/an
- Stages vacances : 2€/an (pour les non-adhérents aux activités annuelles)

Une cotisation est demandée pour que chaque activité puisse fonctionner.

Association agréée pour percevoir toutes les aides : chèques vacances, Tattéo Isère, carte Pass' Région, comité d'entreprise, aides sociales...

Certaines activités sont limitées en nombre, les premiers arrivés seront donc les premiers servis !

Les activités sportives sont en général soumises à la présentation d'un certificat médical d'aptitude. Se renseigner à l'inscription.

INSCRIPTIONS (voir aussi pages centrales de cette plaquette)

- Sur Internet à partir du mercredi 31 août 2022 à 20h pour le cirque et l'escalade
- Au forum des associations le dimanche 4 septembre 2022 de 10h à 17h
- Sur internet à partir du dimanche 4 septembre 2022 à 10h

Les **réinscriptions** pour l'année suivante peuvent se faire **entre le 19 juin et le 19 juillet 2023**. Après cette date les réinscriptions n'auront plus de priorité.

SAVATE BOXE FRANÇAISE



(Affilié FFSBF & DA)
À partir de 5 ans
et ados/adulte
à la Salle Multisports
Jean Boyer
(mezzanine)

Enfants | 160 €/an
♦ licence obligatoire (19 €)

Enfants : cours d'initiation en petits groupes le mercredi : pour les 5-11 ans, 3/4 d'heure effectif.

► Créneau entre 15h et 17h (répartition selon âge et niveau et sous réserve d'aptitude pour les 5 ans)

Ados/Adultes | 160 €/an
♦ licence obligatoire
(19 € ou 34€ selon l'âge)

► Entraînements ados et adultes : lundi, mardi ou jeudi de 18h30 à 20h30
► Préparation pour Compétiteurs Jeunes le mercredi de 17h à 18h30

SAVATE FORME

NOUVELLE
ACTIVITE

**Ados à partir de 16 ans
et adultes | 130 €/an**
♦ Licence obligatoire (34€)

► Séances le vendredi de 18h à 19h30

Pratique de la Boxe Française en musique pour travailler le cardio et le renforcement musculaire. Contact non-imposé ! Achat de gants à prévoir à la rentrée. Accessible à tous, débutants ou confirmés

Tarif des licences	Savate française
-15 ans	19€
15 à 18 ans	34€
Adultes	34€

SKI

De 4 à 16 ans

► Sorties tous les samedis à partir du 8 janvier ainsi que des sorties prévues pendant les vacances de Noël et février.

Calendrier, tarifs et informations utiles sur le site du club.

Préinscriptions en ligne à partir du 04/09/2022. Inscription et mise à disposition les samedis 3 et 10 décembre 2022 de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30.

Sortie demi-journée à 22 € (évolutif selon les couts du carburant à date)



Mise à disposition de skis et de chaussures pour la saison (50€)

Première sortie le 17 décembre 2022 (sous réserve d'ouverture des stations)

Sorties Chamrousse à la journée en fin de saison.

www.mjcski.com



NOUVELLE
ACTIVITÉ

HIP HOP

à la MJC

► Le mardi soir

Groupe des 6-10 ans : 18h15-19h15 | 150 €

Groupe des 11-17 ans : 19h15-20h30 | 170 €



A travers les différentes pratiques artistiques qui le composent, le hip hop est porteur de valeurs et permet aux jeunes de s'exprimer de manière positive, d'utiliser l'énergie qu'ils portent en eux à des fins créatives.

Le b-boying (breakdance), notamment, est une danse qui se caractérise par son aspect acrobatique et ses figures au sol, mais pas que, il y a également une partie danse debout non négligeable. Le tout est effectué sur la musique et sur le tempo, avec de l'énergie, de la fluidité, de la finesse, avec du style et de l'originalité !

ESCALADE

À LA CÔTE ST ANDRÉ

■ Enfants de 6 à 8 ans | 165 €

➢ Séances d'1h le mercredi
entre 15h et 17h

■ Enfants ou ados de 9 à 18 ans | 225€

➢ Séances d'1h30 le lundi entre 18h et 21h
ou mercredi entre 17h et 20h

Mur d'escalade de la salle Jean Boyer ou
sorties falaises à l'Albenc en mai-juin selon la météo.
Sorties (selon les âges) via-ferrata et/ou canyoning
en option, avec supplément tarifaire
précisé ultérieurement.



À ST ETIENNE DE ST GEOIRS

■ Enfants ou ados de 9 à 18 ans | 225€

➢ Séances d'1h30 le mardi entre 18h et 21h

■ Adultes | 225€

➢ Séances d'1h30 le mercredi de 20h30 à 22h

Mur d'escalade du gymnase La Daleure ou sorties falaises à l'Albenc
pour tous au printemps.

Sorties (selon les âges) via-ferrata et/ou canyoning en option, avec supplément
tarifaire précisé ultérieurement.

**Certificat
d'aptitude
obligatoire à
l'inscription**



TENNIS LIBRE

Club affilié FFT



A l'inscription, certificat d'aptitude obligatoire à la pratique
du Tennis pour les nouveaux adhérents ou questionnaire
de santé pour les autres + licence obligatoire

12 € pour les 6 ans et moins

22 € pour les 7 à 18 ans

32 € pour les adultes

Accès aux terrains extérieurs sans cours : 30 € + licence

TIR À L'ARC

(Affilié FFTA)
À partir de 8 ans et adulte
Gymnase Pierre de Coubertin



Lundi

- ▶ 17h45-19h45 archers autonomes (séance tir libre, non encadrée).

Mercredi

- ▶ 17h-18h45 débutants 1ère année - 24 places maximum (séance encadrée)
- ▶ 18h-19h45 archers 2ème année et plus - 24 places maximum (séance encadrée)
- ▶ 19h15-21h45 archers autonomes (séance tir libre, non encadrée)

Samedi

- ▶ 8h45-10h30 débutants 1ère année - 24 places maximum (séance encadrée)
- ▶ 9h45-11h30 archers 2ème année et plus - 24 places maximum (séance encadrée)
- ▶ 10h45-12h45 archers autonomes (séance tir libre, non encadrée)

Pour les adultes et jeunes accompagnés, possibilité d'avoir accès, sous réserve, au parcours nature du Bois d'Autimont à Faramans ainsi qu'au terrain extérieur de la Poulardière à La Côte Saint André.

www.mjcarc.fr

Tranche d'âge	Pratique	Cotisation	Prêt matériel	Tarif licence
Adulte 21 ans et plus (nés en 2002 et avant)	Compétition et loisir	35 €	20 €	70 €
Jeunes de 11 à 20 ans (nés en 2003 à 2012 inclus)	Compétition et loisir	35 €	20 €	42 €
Poussins 10 ans et moins (nés en 2013 et après)	Compétition et loisir	35 €	20 €	33 €

Ecole de cirque VIT'ANIM

■ **3 ans révolus** (1/2 h de cours)

➤ vendredi 17h-17h30 | **190€**

■ **4-5 ans** (3/4 h de cours)

➤ vendredi 17h30-18h15 | **190€**

■ **6-7 ans** (1h de cours)

➤ vendredi 18h15-19h15 | **200€**

■ **8-12 ans** (1h15 de cours)

➤ vendredi 19h15-20h30 | **210€**



Créneaux âges/horaires à titre indicatif et variable selon les inscriptions et niveau de l'enfant (débutant, intermédiaire ou « confirmé »)

DO-IN QI GONG JAPONAIS



Adultes
195€/an
à la MJC

Gymnastique de santé japonaise qui procure bien-être, relaxation et vitalité par l'automassage et les étirements.

➤ Jeudi de 18h40 à 19h40

➤ Vendredi de 9h à 10h ou de 10h30 à 11h30

SAISON 2022 / 2023

INSCRIPTIONS RÉINSCRIPTIONS EN LIGNE

Afin de faciliter l'inscription aux activités au titre de la saison 2022/2023, la MJC met en place une plateforme d'inscription en ligne.

Cette interface vous permettra de :

▶ **Gérer vos adhérents**

▶ **Procéder à l'inscription aux différentes activités**

▶ **Gérer vos paiements**

Dates
clés

- ▶ à partir du mercredi 31 août 2022 à 20h pour l'escalade et le cirque
- ▶ à partir du dimanche 4 septembre 2022 à 10h pour toutes les autres activités

Rendez-vous sur le lien suivant :
<https://inscriptions.mjclacote.fr/>

LES PRINCIPALES ÉTAPES

01

Je m'authentifie



02

Je gère mes adhésions



03

Je gère mes inscriptions



04

Je gère mes paiements



Procédure d'inscription en ligne disponible en cliquant sur :
<https://inscriptions.mjclacote.fr/>

THÉÂTRE

Ados à partir de 12 ans
et adultes
160€/an
Salle Agora
à la MJC



Pour vous permettre de découvrir les joies intenses du théâtre, d'acquérir une plus grande confiance en soi, vous détendre, vous amuser, partager des émotions, des rires et finir en beauté avec un spectacle en juin ou septembre.

TOUS EN SCÈNE
À LA MJC!

Fin septembre à Décembre

la posture, la maîtrise du verbe, de la gestuelle et de l'espace. Construction du jeu scénique en 3 temps, monologue ou chanson parlée, dialogue, trilogie... Développement de la créativité individuelle ou en groupe. Relaxation par la sophrologie en début ou fin de séance.

Cours inspiré de la méthode Stanislavski, le «jouer juste», le «jouer vrai» en puisant dans les ressources profondes de l'être et de sa sensibilité.

Intermède festif autour d'une raclette et choix d'un spectacle avant Noël.

apprentissage du théâtre sous forme d'ateliers, nombreux exercices sur l'expression scénique et l'improvisation. Travail sur la voix,

Janvier à mars

distribution des rôles selon affinités avec le personnage et expérience, travail sur des pièces classiques ou contemporaines, format saynète ou long, sketches, créations, ...

Avril à juin

répétitions du spectacle, crescendo, jusqu'au filage et à la répétition générale et enfin la représentation devant un public, généralement un vendredi ou un samedi soir (voire 2

représentations selon le contenu), participation à tous les métiers du spectacle, régie, décor, accessoires, costumes ...

Le lundi soir de 20h à 22h

(y compris si besoin pendant les vacances scolaires)

► 35 séances avec d'éventuelles répétitions intermédiaires à prévoir sur la fin

THÉÂTRE ENFANTS

Enfants 8 à 12 ans
160€/an
Salle Agora
à la MJC

Approche ludique et bienveillante de l'art de se mettre en scène, par la voix, le geste, et devenir 1001 personnages.

► Le vendredi de 17h15 à 18h15

LE JEU D'ÉCHECS

Enfants à partir de 5 ans, Ados et Adultes
Salle Saint Expupéry à la MJC

Adultes à partir de 21 ans

(nés en 2002 et avant)

20 €/an

+ licence obligatoire
de 3 à 46 €

Jeunes de moins de 21 ans

(nés en 2003 et après)

12 €/an



Plus d'infos sur : <https://www.mjclacote.fr/club-echecs/>

Séances :

- ▶ Le jeudi de 17h à 20h30
- ▶ Le samedi de 14h30 à 18h30

Reprise le jeudi 8 et samedi 10 septembre 2022 pour les nouveaux inscrits

**LES ÉCHECS SONT ACCESSIBLES À TOUS,
JEUNES OU MOINS JEUNES, HOMMES, FEMMES, ETC.**

Quelques éléments que peuvent apporter les échecs : créer du lien social / unir les gens, apprendre à gagner et à perdre, aider les enfants dans leur développement intellectuel, améliorer la concentration, participer à l'éducation, développer la créativité, améliorer la confiance en soi, développer des compétences analytiques, etc.

CLUB PHOTO

Adultes et enfants accompagnés

10€/an

à la MJC

- ▶ Une fois par mois une réunion principale à 20h30, à partir du vendredi 9 septembre 2022.

Partage de connaissances autour de la photo numérique et argentique, analyses de photos, préparation d'expositions. Sorties photos, Ateliers photo, Ateliers numériques, Accès au studio photo. Accès au labo argentique noir et blanc.

www.mjcphoto.fr



POTERIE

Enfants, ados à partir de 6 ans
195€/an

Terre, émaux, cuisson compris.

► Le mercredi de 13h30 à 15h

Ados et adultes 280€/an

Émaux, cuisson compris.

Terre à la charge des adhérents

► Le mardi de 20h à 22h30

► Le mardi de 13h45 à 16h15 : créneau sous réserve du nombre global d'inscrits à l'activité poterie adulte



Chacun réalise les poteries, modelages, sculptures qu'il a envie, avec le soutien de l'animateur.
Cuisson raku 2 ou 3 fois dans l'année

DESSIN PEINTURE

De 5 à 10 ans
(maternelle-primaire)

170 €/an

à la MJC

► 1 mercredi sur 2 de 16h à 18h

Si tu aimes la couleur, le dessin, la peinture et les arts plastiques, cette activité s'adresse à toi ! Diverses techniques seront utilisées et te permettront d'exprimer toute ta créativité.



ARTS PLASTIQUES

Ados et adultes (à partir de 11 ans)
170€/an

Papier à la charge des adhérents
à la MJC

► 1 mercredi sur 2 de 18h30 à 20h30

Vous aimez dessiner, peindre, créer. Vous voulez découvrir des techniques, apprendre à dessiner, comprendre le cadrage, la couleur, ou simplement vous faire plaisir et vous exprimer, cet atelier est pour vous ! Nous explorerons différentes techniques tout au long de l'année.

ANGLAIS LUDIQUE



**Pour les enfants de 2 à 6 ans
à la MJC**

**140€ pour les Baby English (2-3 ans)
200€ pour les Fun English (4-6 ans)**

► Le mercredi :

De 10h à 10h30 : Baby English pour les enfants de 2 à 3 ans accompagnés par un adulte.

Séquence de 30 mn (danses, chansons, comptines, jeux de doigts, histoires en anglais, pour familiariser au plus tôt l'oreille des petits aux sonorités et rythmes de la langue anglaise).

Groupe de 8 enfants maximum

De 10h35 à 11h25 : Fun English pour les enfants (non-accompagnés) de 4 à 6 ans.

Séquence de 50 mn. Danses, chansons, comptines, jeux de doigts, histoires en anglais, pour familiariser au plus tôt l'oreille des petits aux sonorités et rythmes de la langue anglaise. Au programme, parfois, des coloriages et du petit bricolage, avec une approche plus individualisée.

Groupe de 10 enfants maximum

Ouverture de chaque groupe sous réserve de 4 enfants inscrits au minimum. Possibilité d'ouverture d'un groupe supplémentaire de chaque niveau si liste d'attente d'au moins 4 enfants. De 9h25 à 9h55 pour Baby English et de 11h30 à 12h20 pour les Fun English.



JEUX DE LETTRES



Adultes
Simple adhésion MJC
à la MJC

SCRABBLE

JARNAC

SCRIPTORIUM

RUMMIKUB

LEXICON...

► Le Lundi à partir de 17h

Pratique de différents jeux à tous niveaux.

Possibilité d'une initiation au scrabble en duplicate (tirage de lettres identique pour tous les joueurs) dans un esprit de détente (ni chronomètre ni compétition) : une « gym douce » pour les neurones !

CODAGE INFORMATIQUE

Pour les enfants
à partir de 8 ans
160 € / an
à la MJC

► Le mercredi de 16h à 17h30

Activités branchées avec « scratch » qui est un langage de programmation et un logiciel libre. Il a été inventé pour apprendre aux enfants à utiliser les algorithmes tout en s'amusant. Il les aide à créer (dessins animés, jeux, présentations...), à raisonner et à coopérer. Le logiciel développe également leur logique.

Activités débranchées, sans ordinateur, pour comprendre quelques principes de base.



ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Actions au sein de la MJC – collège et lycée

**NOUS RECHERCHONS
DES BÉNÉVOLES
POUR CE SOUTIEN SCOLAIRE.**

STAGES

La MJC organise de nombreux stages/ateliers « découverte » durant les vacances scolaires : Escalade, poney, poterie, arts créatifs...

Se renseigner auprès de la MJC ou inscrivez-vous à la newsletter sur www.mjclacote.fr

* Maintien de l'activité sous réserve du nombre de participants. Les jours et heures de certaines activités sont susceptibles d'être modifiés en raison de la disponibilité des salles et gymnases.

Se renseigner à la MJC.

Ahésion MJC	Cotisation
Adhésion unique quel que soit le nombre d'activités pratiquées	
Famille	42 €
Adulte (plus de 25 ans, nés en 1997 et avant)	30 €
Enfant, jeune (25 ans et moins, nés en 1998 et après)	15 €
Stages	2 €

Le tarif de la cotisation à chaque activité est indiqué directement sur la page de l'activité souhaitée.

Rendez-vous
2022/2023

Forum des Associations

➤ Dimanche 4 septembre
de 10h à 17h sous la Halle médiévale à La Côte St André

Présentation des activités et inscriptions.



Partenaires



20 RUE DES CORDIERS
38260 LA COTE ST ANDRÉ 04.74.79.74.43
WWW.BOUCHERIEBERLIOZ.FR



Ne pas jeter sur la voie publique. MJC La Côte St André. Imprimé en U.E. sur papier issu de forêts gérées durablement.

Courses, drive & location