

UN ESPACE DE VIE AU SERVICE DE TOUS



SAISON
2026-2027



Mjc du Pays de l'Herbasse

LE MOT DU PRÉSIDENT

Toujours soucieux de proposer des activités de loisirs accessibles au plus grand nombre, nous espérons que vous trouverez dans cette plaquette l'activité qui vous convient et qui contribuera à votre épanouissement. Fidèle à ses valeurs, la MJC a aussi pour vocation d'apporter un regard éclairé sur la société et l'actualité. Nous offrons aux citoyens des espaces de réflexion, d'échanges et de débats, à travers des soirées à thème, des conférences...

2027 sera une année charnière, avec une élection présidentielle au printemps prochain. Nous vous encourageons à ne pas céder à l'instrumentalisation des médias, mais plutôt à vous faire votre propre avis en recherchant des informations alternatives.

Le conseil d'administration de la MJC est composé de personnes aux profils variés, avec des parcours différents, pour autant chacun partage les valeurs humanistes de votre MJC.

Si ces valeurs vous parlent, venez nous rejoindre. Le conseil d'administration est ouvert à toute personne désireuse de s'investir, un peu, beaucoup, passionnément ! Nous serons heureux de vous rencontrer et de faire votre connaissance à l'occasion du forum des inscriptions, le samedi 12 septembre à 14 h.

Dans une démarche démocratique, un même président ne peut être réélu plus de huit années consécutives. Le conseil votera donc cette année pour élire sa future présidence.

Ce fut une magnifique aventure, pleine de belles rencontres, de rires, de sourires, de débats et de combats ! Je ne serai plus président, mais je resterai proche de notre magnifique association ! Merci à toutes et à tous pour votre bienveillance, votre engagement et votre adhésion !

Au plaisir de vous rencontrer,

Le président, Dominique N'DOUMOU

► LE BUREAU DU CONSEIL

Président : Dominique N'Doumou

Vice-président : Cédric Nayner

Vice-président : Gérard Billon

Trésorier : Gérard Escoffier

Trésorière adjointe : Colette Commun

Secrétaire : Florence Pandraud

Secrétaire adjointe : Fanny Boniface

Membres : Rachid Lahbari, Patrick Bouteloup,
Florence Kurek

► L'ÉQUIPE

Direction : Eric Bordaz

Secrétariat : Frédéric Burcet

Comptabilité : Elsa Ribeiro

Enfance / Jeunesse : Matthieu Dumas,

Ségolène Cormy, Marie Bouzigué,

Astrid Martin

Culture : Marion Curtaud

Cinéma : Teddy Trouiller, Christophe

Camisullis

Famille et social : Floriane Bourlion,

Claire Larat

Formation et emploi : Mélanie Rozenac

Tiers-lieu numérique : Valérie Caudrillier

Inclusion : Vinciane Pelese



► DES BÉNÉVOLES INDISPENSABLES ET MOTIVÉS

► DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS

UN LIEU OUVERT À TOUS

► UNE MJC ENGAGÉE AU SERVICE DE TOUS

La Maison des Jeunes et de la Culture du Pays de l'Herbasse est une association loi 1901 habilitée Centre Social et portant un projet d'éducation populaire.

La MJC est un lieu ouvert à tous, dont l'essence même est de faciliter le plein épanouissement de tous les individus afin de leur donner les moyens de devenir acteurs de leur propre vie et d'œuvrer individuellement et collectivement au service d'une société plus solidaire et équitable.

► UNE MJC PLEINE DE RESSOURCES ET DE COMPÉTENCES

Nos actions s'articulent autour de 8 axes complémentaires :



Il y a 1001 raisons de venir à la MJC à tous les âges de la vie : pour s'émerveiller, pour rencontrer, pour recevoir du soutien, pour contribuer et se sentir utile, pour pratiquer, pour créer, pour apprendre, pour grandir, pour bâtir des rêves et les réaliser, pour débattre, pour découvrir...

UN ESPACE DE VIE

► L'ADHÉSION, UN ENGAGEMENT ET UN SOUTIEN

Prendre sa carte d'adhérent n'est pas une simple formalité, c'est aussi s'associer à un projet et encourager les animations allant dans le sens des valeurs de l'éducation populaire (ouverture et accès à tous, tolérance, respect de la dignité humaine, droit à la différence, laïcité...).

Cette adhésion vous permet de pratiquer les activités de la MJC et de participer à la vie de celle-ci.

LES TARIFS D'ADHÉSION

- Moins de 18 ans : 9 €
- Plus de 18 ans : 17 €
- Carte familiale : 30 €

UNE MAISON VIVANTE, QUI GRANDIT ET ÉVOLUE AVEC SES ADHÉRENTS

Vous trouverez au fil de ces pages les actions menées aujourd'hui ainsi que quelques dates d'événements.

Nos activités et nos actions se construisent au fil des jours avec vous et pour vous. Partagez avec nous vos envies, vos idées, vos aspirations... par mail ou en direct.

Et n'hésitez pas à pousser la porte de la MJC pour que nous puissions faire plus ample connaissance : nous nous nourrissons tous des liens que nous tissons !

► DES TARIFS ACCESSIBLES POUR NOS ACTIVITÉS

Nous nous appliquons à rendre nos activités accessibles au plus grand nombre et proposons notamment des aides aux bénéficiaires du RSA et de l'allocation de soutien familial pour les activités régulières et les vacances enfants.

Par ailleurs, nos tarifs sont calculés sur la base du quotient familial et nous acceptons l'échelonnement de paiement.

Nous sommes aussi habilités à recevoir toutes formes d'aides : chèques vacances, CE, mairie, tickets loisirs Caf vacances, carte « Top départ », Pass'Sport, coupons sport.



► UNE MJC RICHE DES PERSONNES QUI CONTRIBUENT À LA FAIRE VIVRE

La MJC carbure à l'énergie humaine : à l'enthousiasme, à l'engagement, à la générosité, à l'envie de contribuer à faire de notre territoire un espace de vie toujours plus inspirant, solidaire, durable, équitable...

Toutes nos actions sont portées par un conseil d'administration et des salariés très investis, mais aussi par des bénévoles dynamiques et généreux.



► CONTRIBUEZ À UNE VIE LOCALE JOYEUSE, SOLIDAIRE ET ÉQUITABLE

Vous souhaitez soutenir nos actions et intégrer la grande famille de la MJC ? Vous pouvez nous rejoindre en donnant un peu de votre temps ou mettant vos talents et ressources au service du collectif.

Des idées pour contribuer...

Devenir adhérent

Participer à des ateliers collectifs

Donner un coup de pouce
sur les événements et festivals

Partager ses talents et compétences

Tenir une permanence
à l'espace partagé

Contribuer à un enregistrement radio

Intégrer le
Conseil d'administration

Rejoindre l'équipe du café réparation
ou de l'accompagnement scolaire

Offrir du matériel de loisirs créatif,
de bricolage ou de jardinage pour le
mettre au service du collectif



POUR VOUS ACCUEILLIR

► UN ESPACE D'ACCUEIL ET D'INFORMATION

● **Point information Famille** : Nous facilitons l'accès de tous les citoyens à l'information concernant les droits et les démarches.

Contact : Claire ou Floriane - 04-75-45-12-36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

● **Point Information Jeunesse (PIJ)** : Nous accueillons les jeunes et leurs familles pour les accompagner dans la construction d'un projet personnel qui corresponde à leurs besoins (orientation professionnelle, stage, bénévolat, service civique...) et les aidons à répondre à toutes les questions de santé/citoyenneté/vie quotidienne qui les préoccupent.

Contact : Ségolène - 04 75 45 12 36 – anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr

● **Permanences de la mission locale** : Sur RDV les mercredis matins et mardis après-midi à la MJC : informer et orienter sur la formation, les métiers, l'orientation.

Prise de RDV au 04 75 70 79 40.

Contact : Secrétariat - 04 75 45 12 36 - mjc-stdonat@mjc-herbasse.fr

► UN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE : WIFI, ORDI, COPIES...

- **Des ordinateurs et un accès internet** sont disponibles sur place en libre-service.

- **Possibilité de mise à disposition** de salle et de matériel pour des visioconférences : RDV, France travail, réunions, ...

- **Une imprimante/photocopieur** : 10 centimes en N&B – 40 centimes en couleurs (compte photocopies possible pour les associations).

- **Prêt d'ordinateurs et de tablettes.**

- **Permanence numérique** : pour des petits coups de pouce et conseils (utilisation, questionnements, démarche...) à propos de votre ordinateur ou smartphone : mardi de 14h à 15h30, (à la MJC), les autres jours sur rdv.

Contact : Valérie - 04 75 45 12 36 – epn@mjc-herbasse.fr

► DES BABYSITTERS FORMÉS ET DE CONFIANCE

La MJC dispose d'un annuaire de babysitters qu'elle a formés et que les familles peuvent solliciter en cas de besoin. Vous nous envoyez un mail avec votre demande : nous la leur transmettons et les babysitters vous recontactent directement.

Contact : Mélanie - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr



► ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Accompagnement individualisé, méthodes de travail, aide aux devoirs, travail sur la confiance en soi, valorisation des compétences de chacun, découverte culturelle. En partenariat avec les collèges et écoles primaires de Saint-Donat. Inscription annuelle, accueil les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

Contact : Claire ou Floriane - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr



► INCLUSION

La MJC se veut être un espace de rencontres, de partages et d'émancipation. Elle est également attachée à être un lieu d'accueil inconditionnel de tous les publics. A ce titre elle développe des actions et met en œuvre une politique d'inclusion affirmée.

Ainsi une animatrice référente inclusion accompagne l'accueil des enfants en situation de handicap sur l'accueil de loisirs.

Des cafés des parents sont proposés tout au long de l'année, un samedi par mois, afin de permettre aux parents d'échanger, partager des outils et expériences, rencontrer des professionnels afin d'accompagner leurs enfants neuroatypiques (TDA/H, TSA,...) dans toutes les facettes de leur vie.

Ce sont des temps d'échange conviviaux, bienveillants et sans jugement.

Un moment pour se rencontrer, s'entraider et repartir avec des pistes concrètes... autour d'un café !

- **Premier café des parents** de l'année (gratuit et ouvert à tous, sur inscription) : le samedi 14 novembre de 9H à 11H30 – MJC. Le thème en sera " L'équilibre familial : fratrie, identifier les besoins de chacun des membres" .

Contact : Claire ou Floriane / Vinciane - 04 75 45 12 36 - anim.inclusion@mjc-herbasse.fr

► ACCOMPAGNEMENT DU MONDE ASSOCIATIF

La MJC accompagne et valorise la vie associative locale en soutenant les initiatives, l'engagement citoyen et le dynamisme du territoire. **Elle fait partie du réseau Guid'asso et est identifiée structure d'accompagnement généraliste sur le nord Drôme concernant l'accompagnement des associations sur tous les sujets.**

Besoin d'un espace pour vous retrouver, organiser des réunions ou des conférences. Besoin d'une adresse postale fixe, d'un accompagnement numérique.

Contact : Eric - mjc.stdonat@mjc-herbasse.fr



VOUS FORMER

La formation tout au long de la vie est un droit fondamental au cœur de notre projet d'éducation populaire. C'est pourquoi la MJC vous propose tout au long de l'année différentes formations.

➤ FORMATION BAFA

● Sessions formation générale :

- Du 17 au 24 octobre 2026 à Saint Donat sur l'Herbasse.
- Du 8 au 15 janvier 2027 à Chateauneuf de Galaure.
- Du 13 au 20 février 2027 à Chateauneuf sur Isère.
- Du 10 au 17 avril 2027 à Tournon sur Rhône.
- Du 16 au 23 octobre 2027 à Tournon sur Rhône.

● Sessions formation d'approfondissement :

- Du 19 au 24 octobre 2026 à Chateauneuf sur Isère : approfondissement numérique.
- Du 23 au 28 août 2027 à Saint Donat : accueillir et accompagner les enfants en situation de handicap ou à besoins spécifiques.
- Du 26 juin au 3 juillet 2027 à Chateauneuf de Galaure : qualification surveillant de baignade et activités de pleine nature.
- Du 25 au 30 octobre 2027 Chateauneuf /isère : animer avec le numérique (vidéo, radio, photo, stop motion, MAO

➤ FORMATION AU BABYSITTING

Cette formation permet aux jeunes de se sentir à l'aise et outillés pour s'occuper d'enfants de tous les âges. Différents thèmes sont abordés comme la gestion des repas, les activités, les devoirs, les trajets, les gestes du quotidien (le biberon, les couches, la toilette...), la gestion du coucher... A l'issue de la formation, les jeunes pourront s'ils le souhaitent faire partie du réseau de babysitters de la MJC.

Accessible aux jeunes à partir de 15 ans, nous proposons 2 sessions par an réparties en 2 temps : une journée de formation PSC1 et une journée dédiée au babysitting. Coût : 60€ ou pass'région.

● Session automne 2026 :

Lundi 26 octobre de 9h à 17h + PSC1 Mercredi 21 octobre.

● Session printemps 2027 :

Lundi 19 avril de 9h à 17h + PSC1 Mercredi 14 avril.

➤ FORMATION AUX PREMIERS SECOURS (PSC1)

Cette formation vous apprendra à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc. Tout au long de la session, vous alternerez entre échanges théoriques, apprentissages pratiques et mises en situation.

Ouvert à tous, 2 sessions de formation aux premiers secours sont proposées cette année (7h de formation sur une journée - repas tiré du sac).

- Mercredi 21 octobre 2026 et mercredi 14 avril 2027 à la MJC, de 8h30 à 16h30.

Contact pôle formation : Mélanie - acc.formation@mjc-herbasse.fr



➤ FORMATION DES ELUS

La MJC du Pays de l'Herbasse agit pour renforcer le lien social, favoriser l'engagement et accompagner les dynamiques locales. Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, elle considère la formation comme un levier d'émancipation, de partage et de développement des compétences. Convaincue que chacun possède des savoirs et une capacité à agir, la MJC propose des espaces d'apprentissage et d'échange ancrés dans les réalités du territoire.

Dans cette dynamique, la MJC du Pays de l'Herbasse proposera en octobre 2026 une formation à destination des élus, afin d'accompagner l'exercice du mandat, nourrir les réflexions collectives et renforcer les pratiques au service du territoire.

➤ TIERS-LIEU NUMÉRIQUE

- **Accompagnement au numérique** : apprenez à prendre en main votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette, gagnez en autonomie et découvrez des usages utiles pour vous ou votre association.

- **Des ateliers numériques et des rencontres thématiques** tout au long de l'année pour explorer les enjeux et les richesses du numérique : réseaux sociaux, stop motion, jeux vidéo, imprimante 3d, webradio...

- **Une exposition interactive** sur les enjeux du numérique (tous publics) : avec des animations clé en main, des jeux de société, des ressources documentaires pour tous.

- **Une webradio !**

Le matériel matériel radio de la MJC est aussi le vôtre : laissez libre cours à votre créativité : récit de vie, captation sonore, chronique musicale, contes, interviews... il suffit de nous contacter pour que nous commençons à co-créer !

Contact : Valérie - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr

➤ AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- **Aide et accompagnement** à la rédaction de courriers, à la réalisation de dossiers administratifs, aux démarches en ligne (CAF, MSA, demandes de bourses, retraites, surendettement, France travail, impôts...), sur rendez-vous.

Contact : Claire ou Floriane - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

➤ ACCOMPAGNEMENT VERS LE RETOUR À L'EMPLOI

Un accompagnement aux personnes en recherche d'emploi est proposé sous différentes formes en fonction des besoins et des demandes :

- **Accompagnement individuel** (sur rendez-vous) : aide à la rédaction de CV / lettre de motivation, simulation d'entretien, soutien dans la recherche d'emploi, information, orientation, mise en lien avec des partenaires...

- **Ateliers « recherche d'emploi »** (en fonction de la demande) : entraide dans la recherche d'emploi, création d'un réseau, réflexion collective sur la levée des freins au retour à l'emploi, simulation d'entretien, rédaction CV, accompagnement à la recherche d'emploi en ligne...

- **Forum de l'emploi « mon Job en local »**, en mars 2027.

Un forum de l'emploi de proximité ouvert à tous avec la présence des différents employeurs locaux. Emplois saisonniers, CDI, CDD, intérim

- **Mise à disposition de vélos** à assistance électrique pour accès à l'emploi, la formation, les stages, la recherche d'emploi, la création d'entreprise.

Contact : Mélanie - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr

UN LIEU DE PARTAGE

► UN ESPACE PARTAGÉ ET DE COWORKING, PARTAGE DE SAVOIRS, ESPACE DE CONVIVIALITÉ

La MJC anime et met à disposition un espace partagé dédié à l'insertion sociale et professionnelle ; au partage de compétences ; aux échanges et aux rencontres. De multiples animations y sont proposées.

- **Coworking / espace de travail partagé**
- **Partage et mise en commun d'outils et de matériel de loisirs créatifs**
- **Espace de convivialité et de "Faire ensemble" modulable**

Venez découvrir ou redécouvrir ce lieu pour créer, vous inspirer, travailler, vous former, vous laisser surprendre, partager vos savoir-faire ou tout simplement créer du lien.

Contact : Valérie - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr

► ATELIERS PARTAGÉS ET PARTAGE DE COMPÉTENCES



Différents ateliers placés sous le signe de la convivialité sont proposés gratuitement, sur inscription et en fonction de la demande, tout au long de l'année. N'hésitez pas à nous faire part de vos envies si vous souhaitez développer d'autres types d'ateliers.

- **Jardin partagé** : échanger et transmettre autour d'un jardin à cultiver ensemble.
- **Généalogie** : s'entraider, se donner des infos, visiter des archives ... (Tarif : 30€ par an + adhésion).
- **Les Goûters Racontés** : des ateliers autour du livre jeunesse pour découvrir et partager des moments de lecture avec ses enfants (en partenariat avec la médiathèque). Une fois par mois ; le premier rendez-vous est fixé au 23 septembre à la Médiathèque.
- **Ateliers cuisine** : partager ou découvrir des recettes, cuisiner ensemble et partager un repas et un moment convivial
- **Ateliers coud'fil** : se retrouver pour coudre ensemble autour d'un café, d'une machine et pleins d'idées. Deux rendez-vous pour coudre : l'atelier loisirs, une fois par mois pour ses propres projets autour d'un thème commun et l'atelier solidaire, où les projets sont destinés à une association. Premier rendez-vous de l'atelier loisirs le mardi 8 septembre à 14h, à l'Espace partagé, sur le thème "Pochettes, étuis et pochons divers" (sur inscription).
- **Atelier « Zéro Déchet »** : pour faire rimer écologie et économies (en partenariat avec la Médiathèque). Dates à venir.

Envie de partager vos savoirs et savoir-faire ?

Contact : Claire ou Floriane - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

➤ CAFÉ RÉPAR'ACTION & CAFÉ NUMÉRIQUE :

Un objet à réparer ? Les experts du Café réparation vous donneront un coup de pouce !
Besoin d'aide avec votre ordinateur, votre téléphone ? Le Café numérique est là pour vous !
Le premier samedi de chaque mois hors vacances scolaires de 9h à 12h.

Contact : Matthieu ou Valérie - 04 75 45 12 36 – epn@mjc-herbasse.fr

➤ PANIERS DE LÉGUMES BIO ET LOCAUX

Des paniers de légumes bio et locaux livrés chaque semaine à la MJC :

- Brice Guillon, producteur de l'Herbasse, les mercredis soirs à 18h
- L'association Graine de Cocagne (basée à Peyrins). Livraison les jeudis à partir de 16h30

Contact : Claire ou Floriane - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

➤ DES COLLECTIFS D'HABITANTS INVESTIS

Les initiatives des habitants sont encouragées et soutenues par les équipes de la MJC.
Actuellement ces collectifs cultivent un jardin partagé et unissent leurs énergies pour monter des projets utiles face aux enjeux climatiques et environnementaux (journée dédiée au partage et au don, actions autour de l'eau, de la mobilité douce...).

Pour être tenu informé, contactez nous !

Contact : Claire, Floriane ou Valérie - 04 75 45 12 36 – epn@mjc-herbasse.fr

➤ SORTIES

En famille ou entre amis, venez le temps d'une journée, découvrir, rencontrer, partager (visites musées, balade, mer, théâtre, etc.).

Contact : Claire ou Floriane - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr



➤ SOIRÉES THÉMATIQUES

Autour d'un sujet pour apprendre, partager et s'ouvrir sur le monde.

Voici les thématiques déjà envisagées, n'hésitez pas à nous faire part de vos centres d'intérêt :

Mercredi 14 octobre : dans le cadre d'Octobre Rose, diffusion d'un documentaire suivi d'une conférence-débat en présence du Dr Anne-Séverine D'Aveni / Exposition Résilience de l'association Seinformer Cancer. À 19h30 à l'Espace des collines.

Soirée " Parentalité numérique ". Date à venir.

Conférence "La décroissance", animée par Marie-Hélène Dupy. Avril.

Des questions, des thématiques qui vous intéressent où vous questionnent ?

Contact : Claire ou Floriane - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

LA CULTURE POUR TOUS !

UNE ANNÉE CULTURELLE À VIVRE EN FAMILLE....

► SPECTACLE VIVANT

La MJC propose, tout au long de l'année, une programmation vivante autour du théâtre et de la musique, pour faire de l'art un espace de rencontre, de découverte et d'ouverture au monde.

- 11/09 à 15h, MJC : « **La viok, l'ultime conférence** », par la cie du Voyageur Debout
- 18/09 à 20h, MJC (scène au jardin) : « **Renaud, ma vie, son œuvre** », concert de Léonid
- 01/10 à 20h, EdC « **Tartuffe d'après Tartuffe d'après Tartuffe d'après Molière** », avec la comédie de Valence
- 31/10 à 19h à la MJC : « **Plein les yeux** » par le « Théâtre des petits chats » - groupe théâtre adulte de la MJC
- 6/11 à 18h30, EdC : « **Jeux d'enfants** », par la cie Commun Accord, dès 4/5 ans
- 4/12 à 19h, MJC : concert « **Rock in St Do** » au profit du Téléthon
- 06/03 à partir de 19h, MJC : Concert féministe « **Sœurs en scène** »
- 12/03 à 18h30, EdC : « **Le petit Frankenstein** » par la cie Intermezzo, dès 8 ans

A retrouver également au fil de la saison : « **Sur les routes de la musique** » : série de concerts commentés explorant diverses esthétiques musicales

Info/résa : anim.culture@mjc-herbasse.fr



► CINÉMA

La MJC propose une programmation variée de films grand public, d'art et d'essai, et de courts métrages tout au long de l'année à l'Espace des Collines. Voici le détail des séances :

- **Tous les mardis** : à 14h, 18h et 20h. La séance de 20h, une fois par mois, est consacrée à la projection d'un film « Surprise ». Et un dimanche par mois.
- **Les mercredis, tous les quinze jours** : soirées documentaires avec rencontres et débats.
- **Pendant les vacances scolaires** : séances les mardis, mercredis et vendredis.
- **Séances « Ciné Goûter »** : une fois par mois, le vendredi à 14h30, spécialement pour les seniors du territoire.
- **Séances « Ciné-Jeunes »** : une fois par mois, le vendredi à partir de 20h, précédées d'une activité ludique proposée par l'équipe jeunesse, débutant à 19h.
- **Séances scolaires** : pour les écoles maternelles et primaires ainsi que pour les collèges du territoire inscrits aux dispositifs « École au cinéma » et « Collège au cinéma ».
- **Printemps du documentaire** : programmation spécifique de films documentaires.
- **Festival Palestine en Vue** : programmation de films au printemps.
- **Festival du film féministe** : en octobre 2026.

► FESTIVALS

- du 17 au 21 mars – « **CinéMarmaille** », festival de cinéma
- du 21 au 30 mai – « **Les Monstrueuses Rencontres** », festival de théâtre



► EXPOSITIONS

Tout au long de l'année, des expositions sont présentées dans les locaux de la MJC : peinture, dessin, photo... Venez découvrir des artistes locaux, amateurs et professionnels. Envie d'exposer vous-même ? Contactez Marion : anim.culture@mjc-herbasse.fr

MÉDIATION/PROJETS PARTICIPATIFS

► UN CINÉCLUB

Le médiateur cinéma de la MJC propose un projet de Cinéclub ouvert aux jeunes, pour réaliser des vidéos, des court-métrages de la conception jusqu'au montage, voir et débattre des films... et bien plus ! **Contact : Teddy**, anim.cine@mjc-herbasse.fr

► PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

La MJC propose aux structures du territoire, scolaires et extrascolaires, des parcours et projets d'Éducation Artistique et Culturelle à destination de tous les publics, autour du cinéma et du théâtre, de la musique, de la danse et de la culture scientifique.

► RÉSIDENCE D'ARTISTES

La MJC accompagne tout au long de l'année des compagnies professionnelles dans leurs projets de création, en organisant des résidences artistiques dans ses locaux mais également au sein d'autres structures du territoire : elle permet ainsi la rencontre des habitants avec les artistes tout en favorisant une dynamique culturelle et artistique forte sur le territoire. Elle travaille en lien avec d'autres lieux du territoire par le biais de l'association « Réseau 3ème bise »

Contact pôle culture : Marion - anim.culture@mjc-herbasse.fr

ANIMATIONS 4-11 ANS

► L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les enfants de 4 à 11 ans y sont accueillis à la journée ou à la demi-journée sur la base de plein air du lac de Champos dans un cadre exceptionnel. Plongés dans un imaginaire sans cesse renouvelé, les enfants sont invités à construire leur propre projet accompagnés de leurs animateurs.

Ils sont encadrés par une équipe diplômée qui leur proposera de multiples activités ludiques, balades, grands jeux, toboggan aquatique, vidéo, construction de jeux, poney, tir à l'arc, micro-fusée, musique, veillées, sorties théâtre, VTT, kayak, course d'orientation, etc.

L'accueil de loisirs s'engage pour un accueil pour tous, entre investissement de matériel et sur-encadrement l'inclusion est au centre de nos réflexions.



► SÉJOURS DE VACANCES

Durant tout l'été des mini-camps à thème de 5 jours sont proposés pour les enfants de 6 à 11 ans (équitation, escalade, astronomie, cirque, multisports, micro-fusée, trappeurs, aventuriers, cinéma, théâtre, etc). Un mini-camps de 3 jours est proposé aux enfants de 4 à 6 ans pour une première expérience de séjour et de nuitées sous tente loin de la maison.

► FONCTIONNEMENT

- **Période scolaire**, tous les mercredis de 7h15 à 18h30. Inscriptions à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas.

- **Pendant les vacances scolaires**, inscription à la journée uniquement : du lundi au vendredi, de 7h15 à 18h30 :

- Automne : du lundi 19 au vendredi 30 octobre 2026

- Hiver : du lundi 15 au vendredi 26 février 2027

- Printemps : du lundi 12 au vendredi 23 avril 2027

- Été : du 5 juillet au 27 août 2027

Inscriptions au secrétariat ou via l'espace famille Inoé.

Contact pôle enfance : Matthieu, centreloisirs@mjc-herbasse.fr

TARIFS

(Valable pour l'année 2025-2026) :

de 11,5 à 21,5 € selon votre quotient familial et lieu de résidence.

► LA CASA

La CASA est un espace chaleureux pour s'amuser, rencontrer d'autres jeunes, construire des projets...

C'est aussi un lieu de vie collective avec ses règles et son fonctionnement, les jeunes viennent seul.es ou avec des ami.es pour chiller, partager leurs idées.

2 animatrices sont là pour aider chaque jeune dans ses démarches personnelles, être à son écoute et veiller au respect du cadre.

En libre accès du mardi au vendredi de 17h à 19h, les mercredis de 12h à 19h et les samedis de 14h à 19h.

Pour les questions d'orientation, emploi, logement, santé l'accueil se fait **sur rendez-vous**.

Une **navette** est mise en place pour ramener les jeunes du collège Josephine Baker à la MJC les soirs à 17h et le mercredi midi.

► LES VACANCES :

- Pour les 11 / 17 ans

LE CLUB ADOS est un accueil de loisirs qui propose des activités ou sorties à la journée. Le programme est à retrouver sur le site quelques semaines avant les vacances.



- Pour les 11 / 25 ans

LA CASA reste ouverte avec :

- **LES CHANTIERS DE JEUNES** ; En partenariat avec les mairies environnantes, les chantiers de jeunes offrent la possibilité de participer à une action collective citoyenne sur le territoire. Une expérience qui permet en plus de découvrir un milieu professionnel. Les chantiers donnent droit à une valorisation qui permet de financer en partie leurs activités à la MJC (club ado, projets de jeunes).

- **LES PROJETS de JEUNES** ; Autofinancements, séjours, sorties, voyages

- **LES RENDEZ-VOUS** : espace santé/écoute, orientation etc

Contact pôle jeunesse : Ségolène et Marie, anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr

LES ACTIVITÉS

Les activités sont hebdomadaires, pour 30 séances, en dehors des vacances scolaires. Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au secrétariat) ; au delà, toute séance est due. En cas d'arrêt en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

Nous vous proposons deux forfaits :

Forfait forme

Deux activités au choix parmi : Stretching, Pilates, Gym, Sophrologie, Yoga, Body-training, Danse adulte, Salsa, Renforcement musculaire/cardio et Line danse.

Forfait Parent/enfant

Une activité faite avec son enfant : Tir à l'arc, Pratique musicale en groupe.

**Inscriptions au Forum
des associations,
samedi 12 septembre
de 14h à 17h30.**

Début des cours

la semaine du lundi 21
septembre.

La MJC se réserve le droit
d'annuler l'activité par
manque de participants.

Tarification des activités, hors cas spécifiques * :

	Q. familial :	0 à 900	901 à 1200	1201 à 1500	1500 et +	Tarifs
Enfants	1 heure	165€	180€	185€	195€	spécifiques : découverte du poney, randonnée, poterie.
	1 heure 30	185€	200€	205€	215€	
	Forfait parent-enfant	Moins 50% activité adulte				
Adultes	1 heure	185€	200€	205€	215€	
	1 heure 30	205€	220€	225€	235€	
	Forfait forme	Moins 30% deuxième activité				

--- DANSES ---

● Danse classique / danse moderne

Apprentissage chorégraphique incluant des étirements, assouplissements, rapport à l'espace, spectacle en fin d'année (location costume 10€).

Enfants : à partir de 7 ans.

Adultes : 15 séances de 3 heures les samedis matin. - **Forfait forme** -

● Eveil à la danse

De 4 à 6 ans. Apprentissage chorégraphique. Pas de spécialisation. Spectacle de fin d'année. (location costume 10€).

● Line danse - Forfait forme -

Elle se pratique seul, en ligne, sur des chorégraphies de tous les styles (samba, chacha, funky...) et sur des musiques actuelles. Spectacle en fin d'année.

● Salsa - NOUVEAU - Forfait forme -

Envie de vibrer au son de la rumba, de la salsa ou de la bachata ? Sourires, convivialité et énergie garantie : pas besoin de partenaire, tout le monde danse en ligne !

Débutant ou curieux ? William vous aide à trouver le rythme et à apprendre les pas de base, à ton rythme, dans la bonne humeur.

Myriam Sorbe et Morgane Givet

Lundi 17h - 21h30, à l'EdC
Mercredi 13h - 19h30, à la MJC
Tranche horaire selon l'âge

Morgane Givet

Lundi 17-19h
Mercredi 9h15-11h15, à la MJC

Nathalie Fraisse

Lundi, 19h - 20h de 7 à 15 ans
20h - 21h jeunes et adultes
À la MJC.

William Mesa Oliva

Mardi 21h-22h à la MJC

--- MUSIQUE ---

● **Accordéon diatonique**

Apprentissage de l'accordéon diatonique, transmission orale sans solfège, sur un répertoire de musiques traditionnelles.

● **Ateliers de pratique musicale en groupe - F. parent/enfant -**

Reprises et compositions pour apprendre à jouer d'un instrument en groupe. Tous instruments et chant (tous niveaux, à partir de 8 ans).

● **Chant et composition**

Devenez auteur, compositeur et interprète ! Venez découvrir ou approfondir votre technique vocale.

● **Guitare classique et électrique**

Cours collectifs d'une heure sur un répertoire varié.
Adultes et enfants. À la MJC

● **Percussions enfants**

Apprentissage des percussions africaines en cours collectifs, avec pratique du djembé et du doundoun.

--- SPORT, FORME ET BIEN-ÊTRE ---

● **Body Training - Forfait forme -**

Un cours complet qui mixe le cardio, la force fonctionnelle et le travail du centre du corps. Dans une ambiance motivante, où le challenge reste accessible et partagé. On y sculpte le corps et on brûle les calories.

● **Découverte du poney**

Apprendre à monter à poney de manière ludique et découvrir en 28 séances le milieu de vie de son animal préféré !
Débutants âgés de 7 à 10 ans. Tarif : 290€ (+- 5€ / QF)

● **Gym enfants (4-11ans)**

Jeux et ateliers ludiques permettant de développer sa motricité, sa coordination et sa mobilité. Apprentissage ludique des bases de la gymnastique grâce à des ateliers basés sur l'équilibre, la force, la souplesse et la coordination.

● **Gym douce - NOUVEAU - Forfait forme -**

activité physique sans impact qui allie mouvements lents, étirements et travail d'équilibre pour renforcer le corps tout en douceur, délier les tensions, sans aucun traumatisme pour les articulations.

Dominique Tavernier

Mercredi 17h-19h, à la MJC

Franck Mercier

Mercredi 14h - 21h30
À l'école de musique

Laurence Giorgi et Silvia Vennitti

Jeudi 17h15 à 19h15
À l'école de musique

Julien Duranton

Adultes mardi 19h - 21h
Enfants mercredi 14h-16h

Cyril Courtade

Mercredi 10h30-11h30
à l'école de de musique

Zsofia Chevry

Jeudi 20h - 21h30
à la MJC

Céline Mercier

Au centre équestre,
Le galop des collines
Forfait de 28 séances

Gaëlle Souvignet

Mardi 16h45 - 17h45, (4-6 ans)
et 17h45 - 19h15, (7 - 11 ans)
à la MJC

Gaëlle Souvignet

MJC 14h-15h

● **Gym d'entretien de l'adulte - Forfait forme -**

cours complet et accessible qui combine renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires et assouplissement pour maintenir sa forme, sa mobilité et sa santé au quotidien.

● **Renforcement musculaire/cardio - Forfait forme -**

Cours dynamique qui allie renforcement musculaire et cardio à travers un format renouvelé chaque semaine, alternant entre circuit training, Tabata et HIIT pour améliorer sa condition physique et dépasser ses limites sans jamais tomber dans la routine.

● **Pilates - Forfait forme -**

L'objectif du Pilates est de renforcer le corps autour du centre, c'est-à-dire les abdominaux et plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, le lieu de l'énergie.

● **Randonnée pédestre**

Pour tous, deux à trois sorties par semaine. RDV à 8h15 ou 13h15, dans un esprit convivial, covoiturage à partir du parking de la MJC.
Tarif : 30€

● **Stretching postural - Forfait forme -**

Prendre conscience de son schéma corporel et apprendre à respirer pour être et se sentir mieux. On vise l'élasticité des muscles, la mobilisation articulaire et le maintien du corps.

● **Sophrologie - Forfait forme -**

Découvrir et pratiquer des outils pour compenser les effets négatifs du stress dans la vie, respiration, relaxation, visualisation, étirements...

● **Tir à l'arc - Forfait parent/enfant -**

Le tir à l'arc fait appel à des qualités autant physiques que mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent. Au boulodrome.

● **Tir à l'arc / sport adapté (Ados /adultes) - NOUVEAU -**

Cette discipline développe la concentration, la maîtrise de soi et le contrôle postural.

Elle permet aux archers d'utiliser des arcs classiques. Ces séances s'adressent aux personnes en situation de handicap mental ou psychique, ados et adulte. En partenariat avec l'association Coala.

● **Yoga - Forfait forme -**

S'initier et approfondir sa pratique du Yoga : appréciez la pratique du flow avec les séances de Vinyasa Yoga. Assouplissement, renforcement, détente physique, apaisement mental, plaisir de la pratique en groupe.

Gaelle Souvignet

Mardi 15h - 16h30
à la MJC

Gaelle Souvignet

Mardi 20h-21h
à la MJC

Zsofia Chevy

Vendredi 11h30 et 12h30
et jeudi 19h
à la MJC

Randonnées

les mercredis et jeudis,
journées et demi-journées.
Départ du parking de la MJC

Zsofia Chevy

Vendredi 10h30 - 11h30
à la MJC

Myriam Nivelet

Mardi 10h - 11h30 et mercredi
19h-21h30 à la MJC

Matthieu Dumas

Jeudi 17h-19h (enfants)
Lundi 20h-21h (adultes)

M. Dumas, Franck Vossier

Au boulodrome les lundis de
19h à 20h



Fabienne Lacorre

Vendredi 18h-20h
à l'école maternelle

--- CULTURE ET EXPRESSION ---

● Anglais

Apprendre à communiquer en Anglais en s'amusant. Pouvoir comprendre ce que est dit et se faire comprendre dans des situations concrètes : avec des touristes ou lors de voyages. Apprendre les expressions courantes et prendre confiance en soi.

● Arts du cirque

À partir de 4 ans, un petit tour de piste proposant les diverses disciplines du cirque : la jonglerie, les assiettes chinoises, le monocycle...

● Baby cirque

Un moment à vivre avec votre enfant à la découverte des arts du cirque pour développer psychomotricité, sensorialité et repère dans l'espace. A partir de 2 ans accompagné d'un adulte

● Poterie enfants et adultes

Exploration et découverte de tout ce qu'il est possible de réaliser avec de l'argile, un four, de l'émail et des couleurs (tarif 1h30). Aussi bien dans l'utilitaire, le décoratif ou l'expressif... Tarif adultes, 2 heures, 260€ à 285€.

● Labo créatif et artistique - NOUVEAU -

Développer une autre forme de langage en affinant son imagination. Donner de l'importance à son inspiration en apprenant des techniques pour la concrétiser. Transformer en œuvre des matériaux du quotidien destinés à être jetés.

● Théâtre enfants / ados

Jeu et plaisir : maîtrise de soi, trouver sa place, partager... Participation au festival des Monstrueuses Rencontres. Tranches horaires selon l'âge

● Théâtre adulte

Créer et mettre en scène une pièce qui sera ensuite présentée.

--- SCIENCES ET TECHNIQUES ---

● Informatique

Initiation, mail, internet, retouche photo, traitement de texte, Windows... Portables bienvenus. (max. 6 pers.).

● Image et Cinéma

Découverte du cinéma et de ses techniques à travers des ateliers de réalisation de petits films. À partir de 7 ans

Marie-Aline Noireaux Jouët

Mardi 19h-20h
à la MJC

Pierre-Yves Montalon

Jeudi 16h50-17h50 (4 - 6 ans),
17h50 - 18h50 (+ 7 ans), MJC

Pierre-Yves Montalon

Mercredi 9h-10h

Cathy Marre

Mardi 10h-12h (adultes)
17h15-18h45 (enfants)
18h45-20h45 (adultes)
à la MJC

Kathy Marre

A la MJC les Mercredis 16h30 à
partir de 6 ans

Christophe Marachian, Leïla Mahi, Clémence Vincent

Lundi 17h45-19h30
Mercredi 14h-19h30

Leïla Mahi

15 séances de 3h
les samedis matin à la MJC

Valérie Caudrillier

Horaires à définir,
à la MJC

Teddy Trouiller

mercredi de 14h30 à 16h
à la MJC

LES TEMPS FORTS DE VOTRE MJC :

- Samedi 12 septembre à 14h : Forum des associations
- Du 9 au 11 octobre : Fête de la science
- Vendredi 20 novembre : Assemblée Générale de la MJC
- Vendredi 18 décembre : Goûter de Noël à l'Espace des Collines
- Vendredi 12 mars : Job en local
- Du 17 au 21 mars – « CinéMarmaille », festival de cinéma
- Du 21 au 30 mai – « Les Monstrueuses Rencontres », festival de théâtre
- Du 11 au 13 juin – Fête de la MJC

Et beaucoup d'autres dates à retenir !

MJC - Centre social du Pays de l'Herbasse
1242 Av. Général de Gaulle,
26260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse
Tel : 04 75 45 12 36 - Mail : mjc.stdonat@mjc-herbasse.fr

Suivez toute l'actualité de la MJC :

Sur notre site Internet : www.mjc-herbasse.fr

Sur notre page Facebook : facebook.com/mjc.herbasse

Par mail : en vous inscrivant à nos newsletters

