

mjc

#Saison
2020 2021

Saint Nicolas de Port

culture ~ loisirs ~ sport ~ vie associative

Activités régulières

Dès 3 ans trouvez l'activité qui vous convient

Manifestations

Chaque mois un grand rendez-vous culturel

Bénévolat

Donnez de votre temps pour vous et les autres

Accueils de loisirs & projets jeunes

De 3 à 17 ans passe ton temps libre à la MJC !



Période d'activités régulières

Début des activités régulières le **lundi 7 septembre 2020**.

Fin des activités le **vendredi 2 juillet 2021**.

Pas d'activités pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Les cotisations des activités régulières hebdomadaires sont calculées sur une base minimale de 32 semaines.

Inscriptions

Les inscriptions aux activités de la MJC peuvent s'effectuer soit auprès de l'animateur de l'activité lors des premières séances de l'année, soit lors de nos portes ouvertes qui auront lieu **le 05 septembre 2020** (de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 à la MJC, Villa MALRAUX).

Pour chaque activité, une séance d'essai est possible avant l'inscription.

Mode de règlement et attestations

Les règlements sont acceptés en chèques (possibilité de paiement en 3 fois), espèces, chèques vacances, chèques vacances sport, coupons sports, aides du Conseil Départemental, ... Dans certains cas vous pouvez solliciter les services sociaux (Assistants Sociaux, CCAS, ...).

Les virements sont également acceptés mais uniquement sans l'option « virement immédiat » (frais bancaires pour le débiteur et le créateur).

Les attestations d'activités pour un Comité d'Entreprise sont délivrées sur simple demande.

COVID 19

En accord avec les dispositions sanitaires en vigueur, le port du masque est obligatoire en dehors de toute activité sportive.

Assemblée générale 2020

Elle aura lieu le vendredi **20 novembre 2020**. Le corps électoral y est constitué de tous les adhérents depuis plus de 6 mois à la MJC et âgés de plus de 16 ans.

Adhésion à la MJC

- de 18 ans : 6€

+ de 18 ans : 14 €

La Maison des Jeunes et de la Culture est une association, régie par la loi du 1er Juillet 1901. Pour pouvoir participer aux activités proposées, il faut en être adhérent. Cette adhésion est individuelle, annuelle (année scolaire) et obligatoire. Elle est unique quelque soit le nombre d'activités pratiquées au sein de la MJC. Elle donne le droit de vote à l'Assemblée Générale.

Cotisation aux activités

Certaines activités sont animées par des bénévoles et ne nécessitent pas de matériel particulier : il n'y a pas de cotisation. D'autres activités, même animées par des bénévoles, demandent l'achat de fournitures, l'acquisition de matériel spécifique ou occasionnent des déplacements : une cotisation annuelle est alors demandée. Enfin des activités sont animées par des salariés, avec parfois des frais de fonctionnement : les cotisations sont calculées au plus juste, afin de couvrir les frais directs. Les cotisations sont annuelles et correspondent à la saison scolaire.

Licences

Pour certaines activités sportives, il y a obligation ou la possibilité de prendre une licence, dont le coût est fixé par chaque fédération sportive.

Annulation

Le remboursement d'une cotisation (sauf adhésion et licence) ne pourra avoir lieu qu'avec la présentation d'un certificat médical et pour une absence supérieure à 4 semaines consécutives. Il sera effectué à partir de la réception de la demande, le mois en cours reste dû et un forfait de 25€ pour frais administratifs sera retenu par la MJC.

Sommaire

Manifestations : chaque mois un grand rendez-vous culturel	p 04
Bénévolat : donnez du temps ... pour vous et les autres	p 05
Sports : 8 activités pour ne pas rester inactif	p 06
Bien-être : une saison pour prendre soin de soi	p 08
Loisirs : du temps libre qui devient passionnant !	P 09
Expression : laissez libre court à votre imagination	p 10
Des mots pour demain	p 11
CLAS	p 11
Enfance	p 12
Jeunesse	p 13
Accès	p 14
Contact	p 15

Manifestations

Chaque mois un grand rendez-vous culturel

Chaque saison, la MJC propose une programmation culturelle variée (peinture, sculpture, théâtre, littérature, ...) qui se veut accessible et ludique !

SEPTEMBRE

Portes ouvertes

5 septembre 2020

MJC, Villa Malraux

OCTOBRE

Salon des Arts et de la Peinture

Du 17 au 25 octobre 2020

Salle des fêtes, avenue Jolain

NOVEMBRE

Assemblée Générale

20 novembre 2020

Salle des fêtes, avenue Jolain

DECEMBRE

Festivités de la St Nicolas

5 décembre 2020

Centre ville de St Nicolas de Port

JANVIER

Galette

16 janvier 2021

Salle des fêtes, avenue Jolain

FEVRIER

9ème Salon du livre

7 février 2021

Salle des fêtes, avenue Jolain

MARS

Villa des Créateurs #3

7 mars 2021

MJC, Villa Malraux

AVRIL

Pause Jeux

24 avril 2021

MJC, Villa Malraux

MAI

Scènes de Mômes

29 Mai 2021

L'Autre Filature

JUIN

Fête de la Musique

20 juin 2021

Parcs de la Ville

Bénévolat

Donnez du temps ... pour vous et les autres

Vous avez envie de vous **ENGAGER** ? Vous avez une **IDEE** d'activité ? Vous avez une passion à **PARTAGER** ? Venez nous **RENCONTRER** !

Je suis **ADMINISTRATEUR** de la **MJC**

Je suis élu pour 3 ans, par les adhérents de la MJC, lors de l'Assemblée Générale annuelle qui se tient en novembre. Je participe à 4 Conseils d'Administration par an qui décident des grandes orientations de notre MJC.

Je peux également intégrer le Bureau qui se réunit tous les mois pour gérer les affaires courantes de la MJC.

Parmi les membres du Conseil d'Administration se trouvent le/la Président(e), le/la Trésorier(e), le/la Secrétaire, ...

Nous sommes tous sollicités lors de chaque manifestation pour apporter notre aide et représenter la MJC.

Le CLAS (voir aussi p 11) cherche activement de nouveaux bénévoles afin d'accompagner des enfants en difficultés scolaires les mardis et les jeudis après la classe.

J' **ANIME** une activité régulière

Notre MJC compte une trentaine d'activités régulières, certaines sont animées par des salariés et d'autres par des bénévoles. Elles peuvent être hebdomadaires, mensuelles,... On y pratique du sport, un loisir, une activité d'expression, ...

J'**AIDE** lors des manifestations

Installer une manifestation, tenir une buvette, encadrer un groupe d'enfants qui cuisinent, accompagner le Centre de loisirs à la piscine, réaliser de petits travaux de bricolage, distribuer des affiches, ... il y a toujours quelque chose à faire à la MJC !

Notre MJC vit aussi grâce à des bénévoles qui se rendent ponctuellement disponibles.

I  **éduc pop**

L'éduc pop, tu l'aimes ou tu la kiffes !

Sport

8 activités pour ne pas rester inactif !

Judo Jujitsu

Dès 4 ans

Salle des sports, rue de la Charrue

> **Tarif cotisation – de 8 ans : 107€/an**

> **Tarif cotisation 8 ans et + : 165€/an**

> **Licence obligatoire : 40€/an**

2 séances/semaine selon l'âge

De 2015 à 2016

Mercredi 14h15 - 15h00

Vendredi 17h45 – 18h30

De 2012 à 2014

Mercredi 15h00 - 16h00

Vendredi 18h30 - 19h30

De 2007 à 2011

Mercredi 16h00 - 17h00

Vendredi 19h30 – 20h30

2007 et avant

Jeudi 19h30 – 21h00

Baby Judo

Enfants nés en 2017

Salle des sports, rue de la Charrue

> **Tarif : 54€/an**

> **Licence obligatoire : 40€/an**

Lundi 18h00 - 18h30

Volley ball

Dès 15 ans

Complexe sportif A. Belleville

Adultes et jeunes de + de 15 ans

> **Tarif : 35€/an**

Lundi 20h30 – 22h30



Badminton

Dès 8 ans

Complexe sportif A. Belleville et salle des sports du collège

> **Tarif adultes : 42€/an**

> **Tarif enfants : 40€/an**

> **compétitions : licence obligatoire**

Salle des sports du collège :

Lundi 20h30 - 22h30 adultes

Complexe sportif A. Belleville :

Mercredi 20h - 22h30 adultes

Samedi 9h00 - 12h00 familles

Les Gyms

Salle des sports, rue de la Charrue

Adultes et jeunes de + de 15 ans

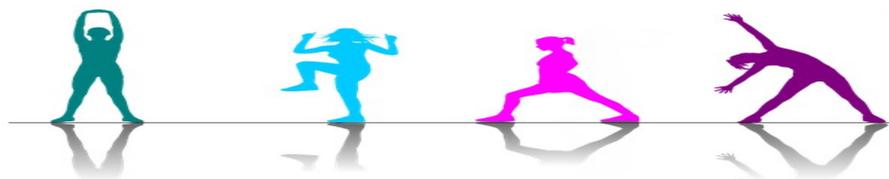
> Tarif 1 séance/semaine : 132€/an

> Tarif 2 séances/semaine : 198€/an

La **Gym Douce** est une gym d'entretien qui maintient une bonne musculature dorsale, comprenant également des exercices d'étirements et de relaxation.

Lundi 18h30 - 19h30

Jeudi 9h00 – 10h00



La **Gym Fit** est une activité physique qui vous apportera un renforcement musculaire, une souplesse accrue et un bien-être général.

Lundi 19h30 - 20h30

Le **Step** pratiqué avec un stepper et en rythme, il entraîne une importante dépense énergétique tout en sollicitant tous les muscles du système cardio-respiratoire.

20h45 – 21h45

Jour à confirmer

Gym express Séances d'entraînements rapides de gym intense remplies de mouvements dynamiques à haute intensité conçues pour une efficacité maximale.

Chaque minute compte !

> Tarif 1 séance/semaine : 70€/an

> Tarif 2 séances/semaine : 100€/an

Lundi 12h15 – 12h45

Jeudi 12h15 – 12h45

Comment choisir sa séance de gym, selon sa condition physique

Pour plus de souplesse tout en douceur : la Gym Douce est faite pour vous ;

Pour l'endurance : votre choix s'orientera vers la Gym Fit ;

Pour l'intensité : vous choisirez le Step ou la Gym Express.

Bien - être

Une saison pour prendre soin de soi

Qi Gong, Yoga, Pilates : quelles différences ?

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration afin de favoriser la détente et soulager du stress.

Le Pilates est une gymnastique douce qui a pour objectif le développement des muscles (surtout le dos, le ventre et le bassin). Il permet l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Le Yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles, certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre. C'est une pratique lente, détendue afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps.
Accessible à tout public.

Qi gong

Dès 16 ans

L'Autre Filature - rue du Champy
Adultes et jeunes de + de 16 ans

> **1 séance/semaine : 168€/an**

> **2 séances/semaine : 250€/an**

Lundi 9h15 - 10h30

Lundi 10h45 - 12h00

Jeudi 20h15 - 21h30

Pilates

Dès 16 ans

Salle des sports, rue de la Charrue
Adultes et jeunes de + de 16 ans

> **Tarif : 180€/an**

Mardi 18h15 - 19h15

Mardi 19h30 - 20h30

Yoga enfants

De 6 à 11 ans

Salle des sports, rue de la Charrue

> **Tarif : 160€/an**

Mercredi 11h15 - 12h15

Yoga

Dès 16 ans

L'Autre Filature - rue du Champy
Adultes et jeunes de + de 16 ans

> **Tarif : 173€/an**

Mercredi 20h00 - 21h15

Vendredi 10h30 - 11h45

Loisirs

Du temps libre qui devient passionnant !

Accordéon

Enfants et adultes

MJC - rue Charles Courtois

> **Tarif enfants : 100€/an**

> **Tarif adultes : 125€/an**

Samedi matin

Cours individuels - *horaires à convenir*

Cercle de lecture

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> **Tarif : gratuit**

4ème mardi du mois 17h – 18h30

Le premier livre présenté le 29 /09 sera :

« la voix des vagues » de Jackie COPLETON

Cartophilie philatélie

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> **Tarif : gratuit**

1 lundi/mois 18h00 - 19h00

Séances : 07/09 – 05/10 – 02/11 - 07/12

– 04/01 – 01/02 – 01/03 – 12/04 - 03/05

– 07/06



Club jeux

Dès 12 ans

MJC - rue Charles Courtois

Jeunes et adultes

> **Tarif : gratuit**

Samedi 9h00 – 12h00

Scrabble

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> **Tarif : 8€/an**

Lundi 14h00 – 17h00

Vendredi 14h00 - 17h00

Comment m'inscrire à une activité de la MJC

- Remplir un bulletin d'inscription disponible en ligne sur notre site internet ou auprès des animateurs.

- Fournir un certificat médical (datant de moins de 3 ans) pour les activités sportives.

- Règlement de l'adhésion et de la cotisation.

Expression

Laissez libre court à votre imagination

Ateliers de couture

MJC - rue Charles Courtois
Adultes

> Tarif 1 séance par semaine : 180€/an
> Tarif 2 séances par semaine : 260€/an

- Lundi 18h00 – 20h00
- Lundi 20h00 – 22h00
- Jeudi 14h30 - 16h30

« Je couds »

Jeunes dès 8 ans

> Tarif : 128€/an

- Mercredi 15h00 – 16h30

Art floral

L'Autre Filature - rue du Champy
Adultes

> Tarif : 100€/4 séances fleurs et
fournitures fournies

- 4 vendredis/an 14h - 16h ou 16h -
18h Groupes limités à 12

Séances : 23/10 – 18/12 – 09/04 – 25/06

Arts du cirque

Dès 4 ans

Salle des sports, rue de la Charrue

> Tarif : 150€/an

Enfants de 4 à 6 ans

- Mercredi 9h30 - 10h30

Enfants de 6 à 12 ans

- Jeudi 18h00 - 19h00

Loisirs artisanat

MJC - rue Charles Courtois
Adultes

> Tarif : 36€/an

- Mardi 13h45 - 16h45



Théâtre enfants

De 6 à 17 ans

MJC - rue Charles Courtois

Enfants de 7 à 13 ans

> Tarif : 120€/an

- Mercredi 16h00 - 17h00 de 6 à 11 ans
- Mercredi 17h15 - 18h15 de 12 à 17 ans



Des mots pour demain

La Maison des Jeunes et de la Culture de Saint-Nicolas de Port propose une action **ATELIERS SOCIO-LINGUISTIQUE** pour des personnes d'origine étrangère.



Les objectifs de cette action sont de permettre l'apprentissage du français (oral, lecture et écriture), de développer les possibilités de rencontre avec les familles pour renforcer les liens, favoriser le Vivre Ensemble, faciliter l'accès aux institutions et la participation à la vie locale sans oublier de contribuer à une meilleure insertion professionnelle.

Renseignements :

- MJC de Saint Nicolas de Port
03 83 48 56 76
- Maison des Solidarités de St Nicolas de Port
03 83 45 23 52
- Maison des Solidarités de Dombasle
03 83 48 21 44

CLAS Contrat Local d'Accompagnement Scolaire

Le CLAS est un dispositif partenaire de l'école et des structures concourant à la coéducation des enfants en lien avec les parents, hors temps scolaire et qui s'adresse aux enfants de primaire et de 6ème. Cet accompagnement s'adresse aux élèves qui en ont besoin.

Les séances auront lieu :

CP/CE1 : les mardis et jeudis de 16h30 à 18h (MJC ou MAPEJE)

CM2/6ème : les mardis et jeudis de 17h à 18h30 (MJC ou MAPEJE)

Inscription à partir du 22 septembre et jusqu'au 1er octobre, les mardis et jeudis de 16h30 à 18h.

Attention ! Ce n'est pas une activité de loisirs !

L'inscription sera définitive après validation de la commission éducative et des parents (courant septembre).

Accueil de loisirs de 3 à 12 ans

La MJC organise un Accueil de Loisirs les mercredis et petites vacances (sauf celles de Noël) en demi-journées (7h30 – 11h30 et 13h30 - 18h30) ou en journées complètes (7h30 – 18h30) avec ou sans repas ; durant les vacances d'été, pendant les 8 semaines, en inscriptions à la semaine en journées complètes.



Être acteur de
son séjour :
Réfléchir
S'exprimer

Cadre
sécurisant et
bienveillant

Être accompagné
dans son
développement

Être valorisé et
responsabilisé

Partir à l'aventure :
Imaginaire
Thématiques

Vivre une
démocratie
vivante

Responsable :

Marion PARISIEN

mjcstnicolas.enfance@outlook.fr

Lieu d'accueil :

MAPEJE

26 rue du 4ème BCP

54210 St Nicolas de Port

Inscriptions :

MJC de St Nicolas de Port

69 rue Charles Courtois

54210 St Nicolas de Port

03 83 48 56 76 – mjcstnicolas@orange.fr



Accueil de loisirs de la MJC de St
Nicolas de Port

Tarifs et dossiers d'inscription disponibles
sur notre site internet

www.mjc-saintnicolasdeport.org

Accueil Jeunes

Engage toi dans un projet jeune !

La MJC propose des vacances actives aux jeunes au travers des projets d'engagements à contrepartie loisirs. Les jeunes de **11 à 17 ans** s'investissent tout au long de l'année autour de différents projets d'utilité collective. Ces actions leur permettent de participer à des sorties loisirs, sportives, culturelles mais aussi à des séjours pendant les vacances d'été.

Quand ?

Vacances jeunes : pendant les vacances scolaires de 10h à 18h (sur inscription).

Les Mercredis MJ : tous les mercredis de 17h30 à 19h30 à l'espace jeunes de la MJC



Comment ?

Grâce à des projets d'engagement à contrepartie loisirs qui se renouvellent tout au long de l'année.

Qui ? Où ?

A la MJC
mjcstnicolas.jeunesse@outlook.fr
03 83 48 56 76
Responsable :
Jérémy HUET



Projets jeunes MJC
Saint-Nicolas-de-Port

ACCES

La Maison des Jeunes et de la Culture vous accueille, pour ses activités régulières, dans **6 lieux** différents à Saint Nicolas de Port.



- Salle des sports du Collège
Route de Coyviller

- MAPEJE

26 rue du 4° BCP



- L'Autre Filature
8 rue du Champy



- Salle des Sports
4 bis rue de la Charrue



- Gymnase Alexandre
Belleville
50 rue du Blanc Mur

- MJC Villa Malraux
69 rue Charles Courtois

CONTACT

Posez-nous vos questions, adressez-nous vos remarques !

Pour suivre l'actualité de la MJC et nous contacter :

Accueil de la MJC
69 rue Charles Courtois
54210 St Nicolas de Port
03 83 48 56 76

Du lundi au mercredi de 8h45 à 12h et de 14h à 18h,
le jeudi de 14h à 18h,
et le vendredi de 8h45 à 12h et de 14h à 16h45

 mjcstnicolas@orange.fr

Pour les questions concernant le bénévolat : mjcstnicolas.benevoles@outlook.fr

Pour les questions concernant la jeunesse : mjcstnicolas.jeunesse@outlook.fr



Sur notre site internet www.mjc-saintnicolasdeport.org
Avec la possibilité de vous inscrire à notre newsletter



www.facebook.com/mjcsaintnicolasdeport



www.instagram.com/mjcstnicolas



69 rue Charles Courtois
54210 SAINT NICOLAS DE PORT
03 83 48 56 76

mjcstnicolas@orange.fr

www.mjc-saintnicolasdeport.org

www.facebook.com/mjcsaintnicolasdeport/

www.instagram.com/mjcstnicolas/

