

**mjc**

**CENTRE SOCIAL  
LA SOUTERRAINE**

**S** AISON  
2023-2024

**E**NFANCE

**J**EUNESSE

**F**FAMILLE

**C**CULTURE

**S**PORT

**L**OISIRS

<b>SOMMAIRE</b>	L’Historique de la MJC et l’Édito.....	3
	Pôle Culture.....	4
	Pôle Sport et Loisirs.....	6
	L’Accueil Collectif de Mineurs .....	9
	Pôle Jeunesse « Les Ados ».....	10
	Pôle Famille .....	12
	Les Rendez-vous Culturel.....	14
	Rendez-vous de la Saison.....	14
	L’Organisation.....	15
	Les Tarifs.....	16
	Les Modalités d’Inscriptions .....	18
	Les Partenaires.....	19

## HISTORIQUE

**8 octobre 1964**

Assemblée générale constitutive.  
Le premier bureau du C. A. est  
présidé par M. Picoty.

**1979**

La MJC occupe les locaux de la  
rue Lavaud et création de l'accueil  
périscolaire.

**1988**

Agrément centre social. Déclaration  
organisme de formation.

**1995**

Création du Point information  
jeunesse.

**2004**

Centre de loisirs adolescents.

**2005**

Création d'un poste de référent  
famille.

**2007**

Ouverture de l'accueil de loisirs  
intercommunal "Les loupiots".

**2009**

Accueil de loisirs jeunes  
intercommunal.

**2014**

Signature d'un Contrat Local  
d'Éducation Artistique (CLEA).

**2015**

Adhésion à ALISO, Acteur du Lien  
Social.

## ÉDITO

La MJC Centre Social de La Souterraine a mis les bouchées doubles pour cette rentrée 2023/2024 et est heureuse de vous présenter sa nouvelle plaquette ! Toute l'équipe s'est mobilisée depuis cet hiver pour réaménager, réorganiser et proposer de nouvelles activités.

Le centre de loisirs intercommunal les Loupiots s'est vu doter d'un espace supplémentaire, ce qui améliore grandement l'accueil des enfants du territoire.

Soucieuse de toujours mieux répondre aux besoins de ses adhérents et des habitants du Pays Sostranien, la MJC CS vous invite - à partager une idée ou un projet, proposer une nouvelle activité ou bien intégrer nos équipes de bénévoles - contactez-nous !

Les actions/animations de la MJC CS peuvent aussi aller à la rencontre des publics dans les quartiers, les communes de la CCPS. N'Hésitez pas à nous solliciter.

Elle peut aussi héberger associations, réunions, formations. . .

Pour la rentrée 2023, l'association s'est dotée d'un nouvel outil informatique iNoé, vous pourrez faire vos démarches en ligne pour vos réservations aux activités et aux ALSH. Afin de faciliter ces démarches, des temps d'informations et d'accompagnement seront mis en œuvre dès septembre.

Au plaisir de vous accueillir et vous retrouver,

Belle saison 23 – 24

**Corinne Massard,  
Présidente**

## PÔLE CULTURE

Convention territoriale d'éducation artistique et culturelle, témoin d'une démarche multi partenariale et associative.

Actions et médiations culturelles avec le Centre Culturel Yves Furet, Micro-Folie, Réseau de lecture publique « décentralisation » d'animations avec des partenaires sur site : animation famille, cinéma, concerts, coquelicot, LÉZ'Artistes à l'école...

### Contact

Martine Larigauderie  
MJC Centre Social  
05 55 63 45 44  
culture@mjclasout.fr  
Facebook Culture MJC CS  
La Sout

La MJC Centre Social s'inscrit dans de nombreux dispositifs départementaux et intercommunaux.

Elle développe ainsi les actions transversales avec différents secteurs du centre social - famille, enfance, jeunesse, culture - avec les partenaires locaux - élus, partenaires associatifs sportifs, culturels.

### Contrat Territorial d'Education Artistique (CTEAC)

La MJC Centre Social coordonne des actions CTEAC sur le territoire. Elles sont soutenues et financées par la DRAC, le rectorat, la DDECSPP, la communauté de communes du pays sostranien et la ville de La Souterraine.

La MJC Centre Social participe à l'éducation artistique par la mise en place d'ateliers de pratique encadrés par des artistes en démarche de création. Ils s'adressent aux adhérents, aux élèves de la cité scolaire Raymond Loëwy des collèges et écoles élémentaires du territoire de la communauté de communes.

Actions de médiation culturelle réalisées en collaboration avec le centre culturel Yves Furet, les artistes accueillis et les compagnies locales.

Ancienne Chapelle  
des sœurs du Sauveur  
Rue de Lavaud  
Ouverture au public  
Du mercredi au samedi  
14h à 18h  
Visite libre  
Ateliers animés  
Expos...

## Micro-Folie

La ville de La Souterraine, la cité des sciences et de l'industrie La Villette, la MJC et le CCYF vous accueilleront au **Musée numérique / Micro-Folie**, Expo, petites scènes... Les œuvres des plus grands musées présentées à La Souterraine, et la diffusion des créations locales. La MJC CS vous y accueille le mercredi après-midi (hors vacances scolaires)  
Des ateliers pour tous les publics peuvent être proposés dans le cadre des actions CTEAC.

Des rendez-vous réguliers à retrouver sur le programme de Micro-Folie

Facebook Micro-Folie La Souterraine



MUSÉE NUMÉRIQUE  
ESPACE SCÉNIQUE  
ESPACE CONVIVIAL  
FABLAB  
RÉALITÉ VIRTUELLE  
ÉVÉNEMENTS

## PÔLE SPORT ET LOISIRS

Activités et rendez-vous sportifs, de santé, de bien-être, pour toutes et tous.

Intervenante

**Elisabeth Bassi**

Educatrice sport et santé

Bien dans sa peau,  
bien dans sa tête !  
Soins du corps  
Prévention des risques...

La MJC CS est habilitée à recevoir et accompagner les personnes bénéficiant de prescription

**Sport sur ordonnance**

Ateliers proposés par son

**éducatrice sport / santé**

Activité référencée par la DDECSPP et l'ARS (Agence

Régionale de Santé).



### Gym aquatique

Lieu centre aquatique intercommunal

Jours et horaires/public

mardi 11h-12h

mercredi 19h15-20h15

mercredi 20h15-21h15

jeudi 16h00-17h00

adultes

### Gym d'entretien

Abdos fessiers, renforcement musculaire

Lieu gymnase Tristan L'Hermitte

Jour et horaire/public

lundi 18h-19h

adultes

### Gym cardio

Steep/Kick and feet/LIA/Pound/Bokwa, Fitness

Lieu gymnase Tristan L'Hermitte

Jour et horaire/public

vendredi 19h-20h

adultes

### Marche Nordique

Lieu selon planning

Jour et horaire/public

mercredi 10h-12h

adultes

### **Gym en balade**

Lieu rdv départ stade du Cheix  
Jours et horaires/public  
vendredi 9h45-10h45  
adultes

### **Gym douce**

Lieu bâtiment Saint-Joseph  
Jours et horaires/public  
mardi 9h30-10h30  
jeudi 10h30-11h30  
adultes

### **Gym Adaptée**

Lieu selon jour  
Jours et horaires/public  
lundi 16h45-17h45  
Gym T. L'Hermite  
jeudi 9h30-10h30  
Bat St Joseph  
adultes

### **Stage équilibre**

12 séances pour assurer son  
équilibre et maîtriser les bons  
gestes pour son bien-être  
quotidien !  
Renseignement à l'accueil

### **Musculation**

Lieu gymnase de la Parondelle  
Jours et horaires/public  
planning remis à l'inscription  
adultes

### **Yoga**

Détente, Respiration, Postures  
Lieu MJC  
Animateur Robert Charzat,  
affilié à la Fédération Nationale  
des Enseignants de Yoga  
Jours et horaires/public  
lundi 18h30-19h30  
jeudi 10h30-11h30 / 18h30-19h30  
adultes

### **Couture / Ziq & Zag**

Lieu MJC  
Jour et horaires/public  
vendredi 14h-16h  
adultes (débutants et expérimentés)

Partage de savoirs faire  
autour des tissus et des  
aiguilles ! (Patron, utilisation de  
machines, créations...)

**Intervenante**

Elisabeth Bassi

## Danse

### Danses

Lieu salle de danse  
bât Saint Joseph

*Animées par July Gane Cie GZ*

**Éveil**: approche ludique du  
rythme et du mouvement

**Classique**: orientation néo-  
classique, accent mis sur le  
placement

**Modern**: une base jazzy  
teintée de street et de  
contemporain

Travail en contemporain  
nourri du métissage des  
énergies et des techniques

### Danse éveil

Jour et horaires/public  
mercredi 14h30 - 15h30 / 4-6 ans

### Danse classique

Jours et horaires/public  
mercredi 13h30 - 14h30 / 6-8 ans  
vendredi 18h - 19h / 8-12 ans

### Danse modern

Jour et horaires/public  
mercredi 15h30 - 16h30 / 7-12 ans

### Danse contemporaine

Jours et horaires/public  
mercredi 16h30 - 17h30 / 12-16 ans  
vendredi 19h15 - 20h45 / Ados-adultes

### Street dance

Jour et horaires/public  
Mercredi 17h30 - 18h30 / 7-12 ans

## Ateliers cirque

Lieu MJC

### Atelier 8/12 ans

Jour et horaires  
vendredi  
17h30-19h  
hebdomadaire

### Atelier 6/8 ans

Jours et horaires  
samedi  
10h30-12h  
sur planning  
1 semaine sur 2

## Dessin

Lieu MJC

### Stage Dessin

13 séances / Agnès Duroyaume  
Jour et horaires  
Mercredi 16h30-18h  
De septembre à décembre  
De janvier à juin  
+7 ans / ado-adulte

# L'ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS

Plan Mercredi

Nombreuses activités :

- sorties culturelles
- réalisations d'expositions
- projets d'arts plastiques
- activités sportives
- activités nature...

Adresse

Accueil Collectif de Mineurs  
Les Loupiots  
Rue Amédée Carriat  
23300 La Souterraine

Directrice

Sandrine Lacourarie  
direction.alsh@mjclasout.fr  
06 18 29 24 64  
05 55 89 57 61

Horaires Accueil

Périscolaire  
lundi, mardi, jeudi, vendredi  
7h-9h / 16h30-19h

## Accueil périscolaire

L'accueil périscolaire est réservé aux familles dont les enfants sont scolarisés dans les écoles maternelles et élémentaires de la Souterraine.

Il fonctionne du lundi au vendredi de 7h à 9h et de 16h30 à 19h.

Le nombre de place est limité  
Facebook Loupiots LA Souterraine

## Les Loupiots (3-13 ans)

### Accueil de loisirs intercommunal

**Le mercredi et les petites vacances scolaires**, l'accueil est ouvert

de 7h à 19h avec possibilité de repas  
Il accueille les enfants de 3 à 13 ans.

Un projet éducatif et un projet pédagogique répondent aux besoins spécifiques des enfants.

Le nombre de place est limité.  
Facebook Loupiots LA Souterraine

# PÔLE JEUNESSE

## « LES ADOS »

Animateurs  
Julien Omont  
Karine Laumy  
05 19 02 10 34  
ado@mjclasout.fr  
Facebook MjclaSoutJeune  
Instagram mjcadolasout

Horaires Accueil  
périscolaire  
mardi, jeudi, vendredi  
17h - 19h

extra scolaire  
mercredi/vacances  
14h-19h (horaires adaptés  
au programme)

### Atelier programmation et robotique

Venez-vous initier à la  
programmation sur  
carte Microbit/Arduino/  
Raspberry pi.  
Codage et programmation,  
construis et apprends  
à programmer des  
robots /participation  
Robocupjunior 2023

Jour et horaire/public  
Mardi 18h -19h30 (hors  
Vacances Scolaires)  
Pour tous à partir de 11 ans

Lieu Micro-Folie

### Accueil de loisirs jeunes intercommunal (11-17 ans)

#### Lieu d'accueil et de loisirs

L'équipe d'animation du secteur jeunesse a pour ambition d'accompagner les jeunes de 11 à 17 ans du territoire vers des projets collectifs, autonomes et thématiques : culture, sport, solidarité, scientifique, artistique, pratiques numériques...

Le local ados est un lieu convivial et dispose d'une salle d'activité équipée : baby-foot, table de ping-pong, console de jeux, télé, musique...

Toute l'année :

#### Activités extrascolaires

#### A chaque période son programme d'activités

Mercredi et vacances 14h-19h :  
Programme disponible à la MJC, sur les réseaux sociaux

#### Soutien aux initiatives jeunesse

#### « Collectif Jeunes »

Tu as entre 11 et 17 ans ? Tu as envie de concrétiser un projet, un départ en vacances, d'organiser un évènement...

Viens assister aux réunions du  
« Collectif Jeunes ».

1<sup>re</sup> réunion en septembre

#### Pôle musique

Une salle de répétition équipée  
d'instruments : guitare, basse, batterie...

Ouvert à tous les musiciens

INFORMATION  
JEUNESSE



eurodesk  
France

## Eurodesk France Point information jeunesse

Un lieu ressources qui propose un panorama complet des dispositifs facilitant la mobilité des jeunes en Europe.

## PIJ CYB labellisé point **so mobilité**

Un lieu d'accès pour tous à internet et au multimédia

cyb@mjclasout.fr  
facebook.com/pijlasout  
05 19 02 10 31

Horaires

mardi, jeudi, vendredi 17h-19h

mercredi 14h-19h

ou sur RDV



## Promeneur du net

Une présence éducative sur le net, créer, maintenir le lien, écouter, soutenir : les Promeneurs du Net c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur internet.

facebook.com/julien.omontmjc.1  
facebook.com/karine.laumy.75

# PÔLE FAMILLE

La MJC Centre Social est un équipement à vocation familiale.

Il permet d'offrir et de développer des activités, des lieux de rencontre et d'information, facilitant la vie quotidienne des familles.

Dans ce cadre, des actions sont élaborées en concertation avec les parents et sont proposées par la référente famille.

## Activités parents-enfants

- **Café des Parents et Apéro'discut** (le rdv mensuel des parents) : venez échanger de vos questions, trucs et astuces de parents autour d'un café ou d'un apéro' partagé.

### - Acti parents-enfants

Jeux indoor-outdoor, ludothèque, cinéma, culture, yoga...

### - Les Acti'Baby

Chaque mois une activité dédiée aux plus petits : baby cirque, baby yoga, éveil et signes avec bébé, massage bébé, bébé bouquine...

### - La semaine de la petite enfance

en mars 2023

Mais aussi les **sorties Famille** et plein d'autres événements à venir : stage mini cirque, Coquelicot, ...

## Les ateliers numériques

Ateliers le mardi, le jeudi après-midi et vendredi matin  
Sur Rendez-Vous

**Contacts** : Maria 05 55 63 19 06



Suivez-nous sur notre page Facebook  
Famille MJC CS La Sout

## Accompagnement à la scolarité

Votre emploi du temps vous le permet ?  
Rejoignez l'équipe de bénévoles !

Le secteur famille et ses bénévoles accueillent les élèves du CP au CM2.

Pour aider l'enfant à réaliser ses devoirs mais aussi l'amener vers l'autonomie, apprendre à apprendre et faire des découvertes culturelles, scientifiques, artistiques, etc.

Organisation :

### - Du CP au CM2 :

- Lundi et jeudi 16h30-18h maxi

Salle école Tristan L'Hermite

Rue A. Carriat/La Souterraine

- Mardi 16h30-18h à l'école de

Saint Agnant de Versillat

- Mercredi 10h30/11h30

Annexe MJC CS « Le 105 »

16 avenue Ch. de Gaulle, Bât les Fuschias

Quartier du Puycharraud / La Souterraine

Nb : tous les enfants peuvent bénéficier

du CLAS, quelle que soit l'école où ils sont

scolarisés !

La référente famille  
MJC Centre Social  
Nadège Gailledrat  
05 19 02 10 32  
famillemjclasout@gmail.com

### **Pour les collégiens** / en semi autonomie

mardi, jeudi, vendredi 17h-19h

Salle ados à la MJC

Organisation possible d'autres groupes sur le territoire.

Contactez le secteur famille

famillemjclasout@gmail.com

## LES RENDEZ-VOUS CULTURELS

### Microfolie

La MJC vous y accueille le mercredi après-midi.

Atelier thématique pour le jeune public le premier mercredi du mois (hors vacances scolaires).

Atelier pour les collégiens, les centres d'accueil pour mineurs, les familles...

Atelier robotique pour les ados le mardi soir à 18h

Accueil au Fablab

### Festiv'art

En juin, Festiv'art valorise les pratiques artistiques de la MJC et de ses partenaires.

Rendez-vous au CCYF en juin 2024

### Des rendez-vous au Centre Culturel Yves Furet

**Pour tous les adhérents de la MJC, curieux de découvrir des spectacles proposés au CCYF, pensez à réserver vos places à tarifs préférentiels à la MJC, le plus tôt possible...**

## RENDEZ-VOUS DE LA SAISON

**Septembre** Samedi 9 « **Forum des associations** » 10h-17h

Retrouvez les rendez-vous,  
les programmes,  
les rencontres, les spectacles  
sur les différents réseaux

Culture MJC CS La Sout  
Famille MJC CS La Sout  
Loupiots LA Souterraine  
MjcLaSoutJeune  
mjcdoslasout

et sur [www.mjclasout.fr](http://www.mjclasout.fr)

# L'ORGANISATION

## VOTRE ADHESION

- Adulte : 20 €
- Jeune -18 ans : 12,50 €  
Animation famille  
(REAAP) : seul le  
ou les enfant(s) doivent  
être adhérents.

La carte d'adhésion est gratuite pour les adultes justifiant de minima sociaux

Le montant des cotisations pour les différentes activités est déterminé par votre quotient familial (QF)

La participation aux activités organisées par la MJC Centre Social requiert d'être adhérent.

## Le bureau

### Membres

Présidente Corinne Massard  
Membres Cyrielle Pérucaud,  
Céline Canal, Nadine Dumignard,  
Alain Dupeux, Alain Creveau

### Equipe administrative

Direction : Nadège Gailledrat  
directionmjclasout23@gmail.com  
Administration générale  
Accueil : Jean-Michel Jallet  
accueil@mjclasout.fr  
Marie-Dominique Batmale  
alsh@mjclasout.fr  
Comptabilité :  
Nadine Laclautre  
compta@mjclasout.fr

Merci à tous les bénévoles  
qui facilitent la vie de la  
MJC Centre Social

27 rue de Lavaud  
23300 La Souterraine  
Ouverture au public  
lundi au vendredi  
9h30-12h / 14h-18h  
Tél. : 05 55 63 19 06

## TARIFS

La participation aux activités requiert d'être adhérent,  
tarif annuel<sup>(1)</sup>

		La Souterraine	Autres communes
Danse Cours 1h	QF1	150,00 €	204,00 €
	QF2	180,00 €	234,00 €
	QF3	187,50 €	240,00 €
	QF4	217,50 €	270,00 €
Danse Cours 1h30	QF1	217,50 €	306,00 €
	QF2	270,00 €	351,00 €
	QF3	281,25 €	360,00 €
	QF4	326,25 €	405,00 €
Yoga	QF1	154,50 €	184,50 €
	QF2	171,00 €	201,00 €
	QF3	189,00 €	219,00 €
	QF4	213,00 €	243,00 €
Accueil de loisirs Mercredi Petites vacances Été	QF1	7,70 €	<b>Loupiots</b>
	QF2	9,10 €	
	QF3	10,90 €	
	QF4	12,30 €	
Journée Accueil périscolaire Par prise en charge	QF1	1,95 €	<b>Loupiots</b>
	QF2	2,45 €	
	QF3	3,00 €	
	QF4	3,60 €	
Labo musique		50 €	
Atelier Zig & Zag	QF1	140,00 €	160,00 €
	QF2	145,00 €	165,00 €
	QF3	150,00 €	170,00 €
	QF4	155,00 €	175,00 €

		La Souterraine	Autres communes
<b>Gym Cardio</b>			
<b>Gym en Balade</b>	QF1	184,50 €	214,50 €
<b>*Gym aquatique</b>	QF2	198,00 €	228,00 €
<b>Gym douce</b>	QF3	220,50 €	250,50 €
<b>Gym d'entretien</b>	QF4	240,00 €	270,00 €
<b>Gym adaptée</b>			
*participation entrée : 3 €/Trimestre			
<b>Marche Nordique</b>	QF1	99,00 €	129,00 €
	QF2	115,50 €	146,00 €
	QF3	132,00 €	162,00 €
	QF4	148,50 €	178,50 €
<b>Musculation</b>	QF1	168,00 €	208,00 €
	QF2	188,00 €	228,00 €
	QF3	204,00 €	244,00 €
	QF4	228,00 €	268,00 €
<b>Atelier cirque</b> Hebdo/1 semaine sur 2	QF1	180 €/90 €	220 €/110 €
	QF2	190 €/95 €	230 €/115 €
	QF3	200 €/100 €	240 €/120 €
	QF4	210 €/105 €	250 €/125 €
<b>Stage dessin</b> 13 séances	QF1	180,00 €	220,00 €
	QF2	190,00 €	230,00 €
	QF3	200,00 €	240,00 €
	QF4	210,00 €	250,00 €

Pour une même personne, si plusieurs activités, réduction de 25% sur l'activité la moins chère.

## Les modalités d'inscriptions à la MJC Centre Social

La participation aux activités nécessite d'être adhérent.

Carte d'adhésion :

- jeune moins de 18 ans : 12,5 €
- adultes : 20 €
- Minima sociaux : gratuit / RSA/Revenu de Solidarité Active  
AAH/Allocation Adulte Handicapée - ADA/Allocation Demandeur  
d'Asile – ASPA/ Allocation de Solidarité aux Personnes Agées

Animation famille (REAAP) : seul le ou les enfant(s) doivent être adhérents

Quotient familial selon CAF-PRO

- QF1 jusqu'à 710 €
- QF2 de 710,15 € à 897 €
- QF3 de 897,15 € à 1206 €
- QF4 1206,15 € et +

Quotient Familial calculé à partir de l'avis CAF, à défaut l'avis d'imposition

Certificat médical pour toutes les activités physiques valable pour 3 ans.

Activités : possibilité de prise en charge financière par le Conseil Départemental de la Creuse.

S'adresser à l'UTAS boulevard Mestadier.

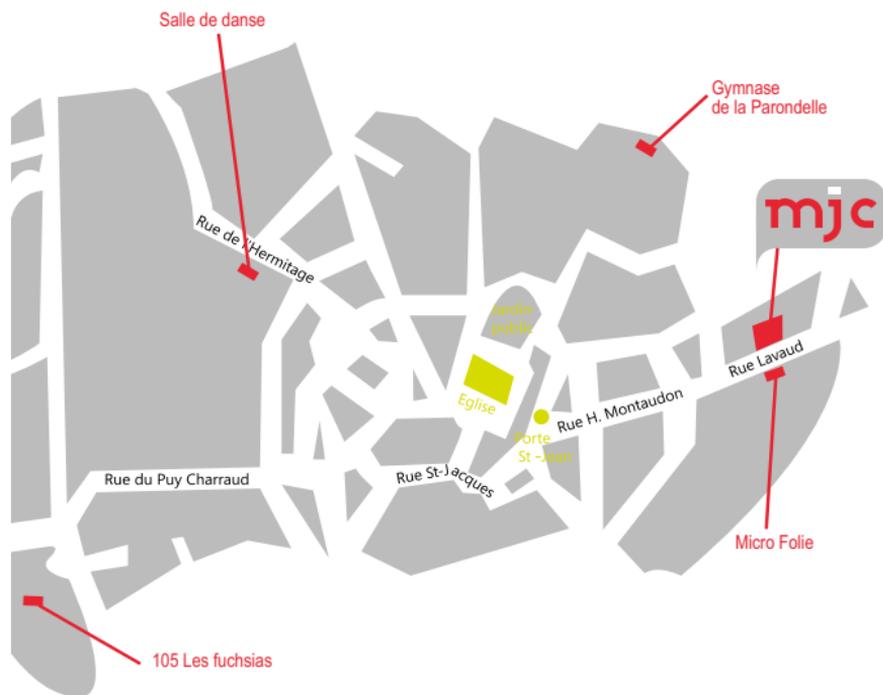
Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC,  
27 rue de Lavaud, 23300 La Souterraine, Tél. 05 55 63 19 06

*Plaquette et informations non contractuelles, sous réserve de modifications*

# La MJC Centre Social de La Souterraine remercie ses partenaires et annonceurs



# PLAN



**Maison des Jeunes et de la Culture  
Centre Social**

**27, rue de Lavaud  
23300 La Souterraine**

**05 55 63 19 06  
accueil@mjclasout.fr  
mjclasout.fr**