



SAISON 2024 2025

ENFANCE

JEUNESSE

FAMILLE

CULTURE

SPORT

LOISIRS



SOMMAIRE	L’Historique de la MJC CS et l’Édito	3
	Pôle Culture.....	4
	Pôle Sport et Loisirs.....	6
	L’Accueil Collectif de Mineurs	9
	Pôle Jeunesse « Les Ados ».....	10
	Associations accueillies.....	11
	Pôle Famille	12
	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'Education Artistique (CLEA).

2015

Adhésion à ALISO, Acteur du Lien
Social.

ÉDITO

La MJC CS est une association d'éducation populaire, implantée à La Souterraine depuis de nombreuses années... 60 en octobre 2024 ! Elle est un acteur important de la vie associative du territoire sostranien. Elle vous accueille à tous les âges et dans toutes les circonstances de votre vie quotidienne au gré des différents secteurs que je vous laisse le soin de retrouver ou de découvrir au fil des pages de notre nouvelle plaquette.

Toute l'équipe est mobilisée, cette année encore, pour vous proposer les activités que vous aimez retrouver, mais aussi pour vous inviter à en découvrir de nouvelles. Mais la MJC CS s'enrichit aussi et surtout de l'interaction avec et entre les différents publics qui s'y côtoient, ses adhérents, ses bénévoles...

Faites-nous part de vos remarques, de vos envies, de vos besoins et développons ensemble votre MJC CS de demain. Comme chaque année, nous sommes impatients de vous retrouver pour cette nouvelle saison.

**Pour le bureau la présidente,
Corinne Massard**

PÔLE CULTURE

Actions de médiation culturelle réalisées en collaboration avec le centre culturel Yves Furet. Les artistes et les compagnies locales accueillis dans le cadre de la **Convention Territoriale de Développement Culturel et de Médiation en Pays Sostranien** co-signée par les partenaires suivants : DRAC Nouvelle Aquitaine, préfet de la région NA, préfète de la Creuse, inspecteur d'Académie de Limoges, président Communauté de communes du Pays Sostranien, maire de La Souterraine, présidente de la MJC CS de La Souterraine.

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 et culturels.

Contrat Territorial d'Education Artistique (CTEAC)

La MJC Centre Social coordonne des actions CTDCMPS 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 et le tout public.

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.

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



MUSÉE NUMÉRIQUE
ESPACE SCÉNIQUE
ESPACE CONVIVAL
FABLAB
RÉALITÉ VIRTUELLE
ÉVÉNEMENTS

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

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

Envie de déployer une activité de sport-loisirs dans votre association ou sur le territoire, contactez-nous !

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 DDECSP et l'ARS

(Agence Régionale de Santé).



Pour toutes les activités,
inscriptions à l'accueil MJC CS

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
Jour et horaire/public
vendredi 9h45-10h45
adultes

Gym douce

Lieu Mille Clubs (stade du Cheix)
Jours et horaires/public
mardi 9h30-10h30
jeudi 10h45-11h45
adultes

Gym adaptée

Lieu selon jour
Jours et horaires/public
lundi 16h45-17h45
Gym T. L'Hermite
jeudi 9h30-10h30
Mille Clubs (stade du Cheix)
adultes

Stage équilibre

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

Musculation

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

Qi Gong

Lieu MJC CS
Jour et horaire
mardi 19h15-20h30
Animatrice Estelle Mariette

Yoga

Détente, Respiration, Postures
Lieu MJC CS
Animateurs Robert Charzat
& Catherine Pradeau affiliés
à la Fédération Nationale des
Enseignants de Yoga
Jours et horaires
lundi 18h30-19h30 Robert
jeudi 10h30-11h30 Robert
jeudi 18h30-19h30 Catherine

Atelier Couture / Zig & Zag

Lieu MJC CS
Animatrice Elisabeth Bassi
Jour et horaire/public
vendredi 14h-16h
adultes (débutants et expérimentés)

Danse

Danses

Lieu salle de danse
bât Saint Joseph

Animées par July Gane Cie GZ

Eveil : 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

Street dance : une base de new style teinté de jazz

Danse éveil

Jour et horaire/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 horaire/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 horaire/public
mercredi 17h30-18h30 / 7-12 ans

Dessin

Lieu MJC CS

Stage Dessin

12 séances / Agnès Duroyaume
Jour et horaire
mercredi 16h30-18h
de septembre à décembre
de janvier à juin
+7 ans / ado-adulte

Pôle Musique

Lieu MJC CS

Se renseigner à l'accueil.
Pour ceux qui souhaitent pratiquer leur instrument, vous avez la possibilité de venir vous exercer à la salle de répétition du Pôle Musique, en solo, en duo ou en groupe.

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

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

Animatrices-teur

Océane, Gabin, Marie Clara
& Gnilane

Horaires Accueil

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

Accueil périscolaire

L'accueil périscolaire est destiné 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 sur la demie journée ou la journée entière.

Les activités proposées répondent aux besoins des enfants et reposent sur le projet éducatif et pédagogique.

Le nombre de places est limité.
Facebook Loupiots LA Souterraine

Attention le nombre de place en extra-scolaire pour les moins de 3 ans est très limité !

Les Loupiots bénéficient du label "Écocentre".

PÔLE JEUNESSE

« LES ADOS »

Directrice : Mélodie Frappat

Animatrice : Camille

05 19 02 10 34

ado@mjclasout.fr

Facebook MjcLaSoutJeune

Instagram mjcadolasout

Horaire Accueil

périscolaire

lundi, mardi, jeudi, vendredi
17h - 19h

extra scolaire

mercredi et vacances

14h-19h, régulièrement

sorties sur la journée en
fonction des souhaits des
ados.

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/6^e

Lieu Micro-Folie

Accueil de loisirs jeunes intercommunal (11-17 ans)

Lieu d'accueil et de loisirs

L'équipe d'animation du secteur
accompagne 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

Jour et horaire mercredi et vacances
14h-19h

Programme disponible à la MJC CS, 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^{re} réunion en septembre

ASSOCIATIONS ACCUEILLIES



Part Si P'Art La

Musique
Piano, violon, batterie, basse, guitare,
éveil musical

Lieu MJC CS

Contact 06 81 50 03 10
partsiartla@yahoo.fr
www.partsiartla.fr

Atelier Dessin Modèle vivant

Animatrice Chloé Pince

Lieu MJC CS

Jour et horaire mercredi

Contact 06 34 68 50 92

L'Armandalys Théâtre impro

Théâtre impro 11-17 ans

Lieu MJC CS

Jour et horaire mardi 17h30-18h30

Contact 06 82 44 04 52
larmandys@gmail.com



Permanences

Entraid'Addict 23

Jour

le second mercredi de chaque mois

Contact 06 37 68 07 85

la CREUSE
le Département

Conseillère en Insertion professionnelle/CD23

Permanence de la conseillère en
insertion professionnelle du Conseil
départemental pour les bénéficiaires
de l'expérimentation RSA.

PÔLE FAMILLE

Parce que prendre du temps pour soi en tant que parent et, ou, avec son enfant c'est essentiel, le pôle famille vous propose tout au long de l'année :

Des activités REAAP, parents-enfants

La fabrique des parents

Temps d'échange et activités pour les parents.

Acti parents-enfants

Jeux, sorties cinéma, ateliers en famille, ... venez-vous amusez en famille !

Les actis'Baby

Chaque mois, nous vous proposons une activité dédiée aux plus petits : baby cirque, motricité, massage, éveil musical, bébé bouquine...

Mais aussi les sorties familles, des animations avec les ALSH et plein d'autres évènements à venir : spectacles, stages, chorale de Noël...

Les Cafés Papote & Numérique

Ce temps convivial est basé sur des échanges autour du numérique.

Besoin de faire une démarche, d'apprendre à se servir d'un ordinateur ou d'une tablette, de découvrir le monde du numérique ? C'est ici !

Jour et horaire : Tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 14h à 16h

Lieu : MJC CS Point Cyb

Avec ou sans rendez-vous et ouvert à tous !

Contact : Maria 05 19 02 10 32 / 05 55 63 19 06

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

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

Une envie, une idée, un
projet ?
N'hésitez pas à nous en
faire part.

De l'accompagnement à la scolarité

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 :

Pour les enfants du CP au CM2

Des séances seront proposées après l'école :

- à l'école Tristan L'Hermite
- pour l'école Jules Ferry au 105 les Fuchsias
- à l'école de Saint-Agnant-de-Versillat & le mercredi au 105 les Fuchsias le matin ouvert à tous.

Pour les collégiens / en semi autonomie

Lundi, mardi, jeudi 17h-19h
Salle ados MJC CS

Organisation possible d'autres groupes sur le territoire.

Contactez le secteur famille
famillemjclasout@gmail.com

LES RENDEZ-VOUS DE LA SAISON

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
mjcadoslasout

et sur www.mjclasout.fr

Septembre

Journée Portes Ouvertes MJC CS
samedi 7 de 9h à 17h à la MJC CS

Novembre

La quinzaine de la Parentalité
Du 15 au 30 novembre
Deux semaines de zoom sur les
actions et services au bénéfice
des parents.

Février

Spectacle JMF Minuit Sonne
Mardi 4 février 2025
10h15 & 14h30 / CCYF

Mars

Semaine de la petite enfance
Une semaine pour faire rayonner
toujours plus intensément les
enjeux de la petite enfance.

Mai

Coquelicontes
Festival itinérant de contes en
Creuse et Haute-Vienne.
Accueil de spectacle de contes.

Juin

Festiv'Art
Valorisation des pratiques artistiques
de la MJC CS et de ses partenaires
à travers différents spectacles,
expositions...

L'ORGANISATION

VOTRE ADHÉSION

- Adulte : 20 €
- Jeune -18 ans : 12,50 €

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)

Le bureau

Présidente : Corinne Massard
Membres actifs : Alain Creveau,
Alain Dupeux
Trésorière : Nadine Dumignard

Equipe administrative

Direction : Nadège Gailledrat
directionmjclasout23@gmail.com
Administration générale
Accueil : accueil@mjclasout.fr
alsh@mjclasout.fr
Comptabilité : Nadine Laclautre
compta@mjclasout.fr

Un immense merci à tous les bénévoles qui facilitent la vie de la MJC Centre Social

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

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

LES TARIFS

La participation aux activités requiert d'être adhérent,
tarif annuel⁽¹⁾

		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 1/2 journée	QF1	3,85 €	Loupiots
	QF2	4,45 €	Prix repas : 4,50 €
	QF3	5,45 €	
	QF4	6,15 €	
Accueil périscolaire Par prise en charge	QF1	1,95 €	Loupiots
	QF2	2,45 €	
	QF3	3,00 €	
	QF4	3,60 €	
Pôle musique		50 €	
Atelier Zig & Zag	QF1	150,00 €	170,00 €
	QF2	155,00 €	175,00 €
	QF3	160,00 €	180,00 €
	QF4	165,00 €	185,00 €

		La Souterraine	Autres communes
Gym Cardio	QF1	184,50 €	214,50 €
Gym en Balade	QF2	198,00 €	228,00 €
Gym douce	QF3	220,50 €	250,50 €
Gym d'entretien	QF4	240,00 €	270,00 €
<hr/>			
Marche Nordique	QF1	119,00 €	149,00 €
	QF2	135,50 €	166,00 €
	QF3	152,00 €	182,00 €
	QF4	168,50 €	198,50 €
<hr/>			
Gym aquatique	QF1	193,50 €	223,50 €
	QF2	207,00 €	237,00 €
	QF3	229,50 €	259,50 €
	QF4	249,00 €	279,00 €
<hr/>			
Musculation	QF1	168,00 €	208,00 €
	QF2	188,00 €	228,00 €
	QF3	204,00 €	244,00 €
	QF4	228,00 €	268,00 €
<hr/>			
Stage dessin 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, à partir de la seconde activité, réduction de 25%.

(1) L'engagement sur une activité est annuel et le règlement est trimestriel.

Les modalités d'inscriptions à la MJC Centre Social

La participation aux activités nécessite d'être adhérent. Pour adhérer, pour vous inscrire, téléphoner ou passer à la MJC CS pour obtenir votre lien et créer votre espace sur le logiciel iNoé.

Vous rencontrez une difficulté ? Rapprochez-vous de la MJC CS et des ateliers Cafés Papote et numérique, la référente famille pourra vous accompagner sur ce point.

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

Quotient familial selon CAF-PRO

- QF1 jusqu'à 710 €
- QF2 de 710,01 € à 897 €
- QF3 de 897,01 € à 1206 €
- QF4 1206,01 € et +

Quotient Familial calculé à partir de l'avis CAF, à défaut l'avis d'imposition. En l'absence de justificatif c'est le QF4 qui sera appliqué

Certificat médical pour toutes les activités physiques valable pour 3 ans. Le 1^{er} devant daté de moins de 3 mois.

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

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



PRÉFÈTE
DE LA CREUSE

DIRECCTE
Nouvelle-Aquitaine





**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**