

MJC MÉRIGNAC
CHEMIN LONG ANIMATIONS LOISIRS

CLAL



SAISON
2022-2023

Les moments forts

SAISON 2022 / 2023

2022

SEPTEMBRE

05/09 Début des activités hebdomadaires

07/09 Début de ALSH des Mercredi

20/09 Spectacle "Cartable" dans le cadre des Escales, le bel itinéraire Édition 2022

OCTOBRE

03/10 Début de l'accompagnement à la scolarité

NOVEMBRE

19/11 Vide Jouets

DÉCEMBRE

05/12 au 09/12 Semaine de la laïcité

17/12 Fête de Noël : la maison du père Noël

2023

MARS

04/03 Vide dressing

17/03 Carnaval de Chemin Long

24/03 Assemblée Générale

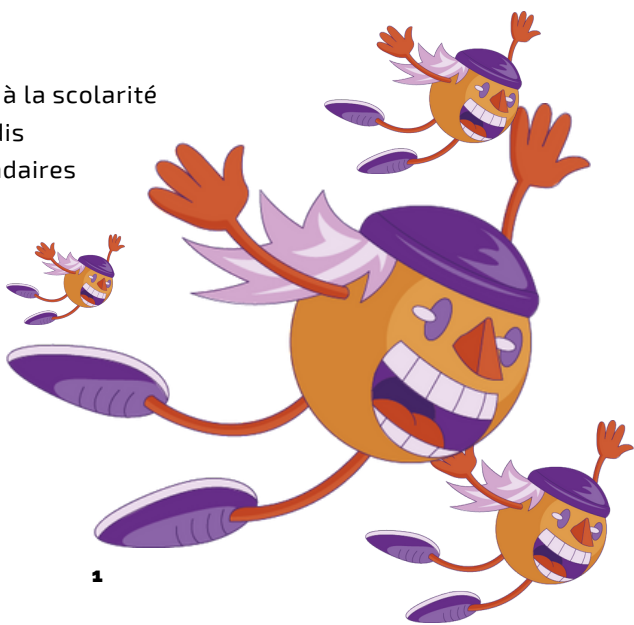
JUIN

Du 12/06 au 01/07 Festi'Clal

16/06 Fin de l'accompagnement à la scolarité

29/06 Fin de l'ALSH des Mercredis

01/07 Fin des activités hebdomadaires





Vers de nouvelles dimensions

La MJC CLAL décolle pour une saison ambitieuse, résultat d'une dynamique vertueuse qu'elle a entrepris depuis la dernière rentrée. Autour de la table, les élus associatifs et l'équipe professionnelle construisent pas à pas une vision commune et imagine la MJC CLAL de demain.

Notre association change d'échelle depuis son déménagement au sein de la Maison des Habitants de Chemin Long. A côté, le quartier est en mouvement et accueille de nouvelles familles, de nouveaux visages, de nouveaux commerces, de nouveaux besoins,... La MJC CLAL est toujours là, écoute, observe, ressent et évolue vers de nouvelles dimensions.

Notre association est le témoin vivant qui se métamorphose à vue d'œil à l'image de son territoire et de ses habitants. Elle imagine avec vous son futur pour mieux appréhender son présent, sans oublier son passé. Elle fuse maintenant vers de nouvelles rencontres pour enrichir son projet et faire vivre les valeurs républicaines qu'elle défend.

En regardant son histoire, la MJC CLAL peut être fière des actions proposées pour cette saison 2022/2023 ayant pour thème "vers de nouvelles dimensions". Embarquez avec nous pour ce voyage interdimensionnel pour bâtir ensemble la MJC de demain.

Fabienne Dubant. Présidente

LA MJC CLAL

Espace de rencontres sociales, artistiques, culturelles et solidaires
Association d'Éducation Populaire, créatrice de bonheur



Làïque et indépendante, la MJC CLAL (Chemin Long Animations Loisirs) réunit des femmes et des hommes qui agissent au quotidien pour mieux vivre ensemble, pour lutter contre les inégalités et pour faire vivre une démocratie plus effective. Depuis sa création, la MJC CLAL rend possible la pratique des loisirs chaque semaine pour toutes les familles du quartier et défend au quotidien ses principes fondamentaux :

Une société plus juste et plus solidaire.

Une société laïque et bienveillante.

Une société d'hommes et de femmes libres et responsables.

A travers son histoire, l'identité de la MJC CLAL évolue depuis son agrément "Espace de Vie Sociale" et son arrivée à la tête de la Maison des Habitants de Chemin Long. Son bien commun se fonde sur le triptyque : Démocratie – Solidarité – Éducation

Ainsi donc, sur la base de ces valeurs fondamentales, la MJC CLAL, déclinera l'ensemble de ses actions et programmes, sans lâcher ses convictions et son domaine d'expertise : l'Éducation Populaire.



Maison des loisirs

La MJC CLAL propose un panel d'activités artistiques, culturelles, sportives à destination des enfants, jeunes et adultes. Convaincus que la pratique culturelle participe à l'émancipation du citoyen peu importe son âge, nous mettons en place une tarification solidaire qui adapte les tarifs en fonction des revenus de chacun. Les activités sont animées par des professionnels mais également des bénévoles passionnés.

Maison des habitants

Les habitants poussent la porte avec une question, une curiosité, un besoin, une idée. La MJC CLAL se dote de partenariats pour répondre aux besoins des résidents du quartier, rendre possible les projets et fédérer le tissu associatif.



Maison de l'éducation

Notre association coordonne différents accueils collectifs de mineurs à chaque période de l'année. Dès 6 ans, les enfants et les jeunes du quartier sont accueillis par une équipe d'animateurs socioculturels qui proposent des programmes de sensibilisation à la culture, à la biodiversité, aux sports et aux arts. L'éducation c'est aussi des actions à destination des parents et des familles qui sont animées tout au long de l'année. Ces espaces sont considérés comme des laboratoires citoyens pour expérimenter des approches pédagogiques alternatives basées sur l'écoute, la responsabilisation, la bienveillance et la créativité.



LA MJC CLAL & SON UTILITÉ SOCIALE

UN ESPACE CONVIVIAL...

...ET SOLIDAIRE...

qui favorise la mixité par des actions intergénérationnelles et par l'accessibilité financière avec des actions solidaires. L'ambition est d'amoindrir le coût des activités, de considérées et encouragées toutes formes de culture, en luttant contre les préjugés et promouvant les diversités

...OÙ L'ON S'ÉPANOUIT...

où se trouve un espace de rencontre et de convivialité, un accueil, une écoute, un lieu d'échanges et de plaisir, on évolue, on se forme et on développe l'estime de soi

...OÙ L'ON EST CITOYEN ACTIF...

en action pour un développement plus durable, favorisant l'ouverture d'esprit et le partage des valeurs républicaines par l'apprentissage de l'autonomie pour mieux s'émanciper

...AVEC UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE !

de quartier par sa proximité géographique et grâce à ses temps forts avec des partenaires (collectif des 10 associations, mairie, école, associations locales)

La MJC CLAL a participé à une expérimentation « Évaluer l'utilité sociale de son projet » en partenariat avec l'Union Départementale des MJC : une formation-action auprès des 10 associations de quartier de Mérignac avec des bénévoles et salariés. Ce travail progressif a permis d'identifier l'utilité sociale de chacun et de travailler sur leurs registres. L'expérimentation se poursuit à travers l'édition de documents de communication et de présentation de l'utilité sociale de chacune des associations.

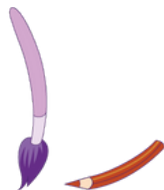
Une expérience riche en échanges permettant aussi de faire un pas de côté et de travailler sur le sens, de construire une analyse à l'échelle de la commune et d'interroger l'identité de notre association.

MAISON DES LOISIRS

La semaine en un clin d'œil !

Programme actualisé le 13.09.2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7:30-8:30 Yoga	9:00-10:30 Yoga	7:30-8:30 Yoga	9:00-10:30 Yoga	9:30-10:30 Gym	10:30-11:30 École Multi-sports
9:30-10:30 Gym	10:00-12:30 Jeux de Cartes	9:30-10:30 Gym	9:15-11:45 Peintures	12:15-13:15 Fit Boxe	11:30-12:30 Lia Danse
12:15-13:15 Zumba	12:15-13:15 Training Intense	14:00-16:00 **Théâtre*	12:15-13:15 Pilates	16:00-17:00 Danse Urbaine* Débutant	
14:00 - 16:00 Scrabble	16:00-20:00 Batterie	14:00-17:30 Guitare**	16:00-17:30 Arts Plastiques*	16:00-18:30 Rugby*	
14:30-19:00 Loisirs Créatifs	17:15-18:15 Espagnol Débutant	16:00-17:00 Yoga	16:00-20:00 Batterie*	17:15-18:15 Danse Urbaine* Intermédiaire	
16:00-17:00 Cirque*	16:00-16:45 Éveil Danse*	13:30-18:00 Coaching Vocal	17:30-18:15 Éveil Danse*	18:15-19:15 Danse Urbaine Avancé	
16:00-20:00 Batterie	17:30-18:30 Danse Classique*	18:00-19:15 Chorale	18:30-20:00 Histoire de l'art		
17:15-18:15 Cirque*	18:15-19:15 Espagnol Avancé	18:15-19:15 Pilates	18:30-19:30 Modern Jazz		
19:15-20:15 Sophrologie	18:30-19:30 Modern Jazz		19:30-20:30 Modern Jazz		
19:00-21:00 Cuisine	20:00-21:30 Yoga		20:30-21:30 Cabaret		
19:30-21:30 Théâtre			21:30-23:30 Troupe HipHop		



PETITE ENFANCE (3-5ans)

ENFANT (6/11ans)

ENFANCE / JEUNESSE (6-17ans)

ADULTES (18 ans et +)

ADOS/ADULTES (14 et +)

TOUS PUBLICS (6 et +)

*trajet Groupe Scolaire Arnaud Lafon/MJC CLAL assuré par la MJC CLAL sur demande.

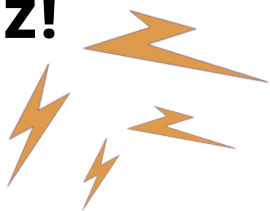
**possibilité de cumuler avec l'Accueil de Loisirs. Sa pratique artistique restera alors prioritaire aux activités de l'ALSH afin d'assurer les projets de fin d'année (répétitions, spectacle,...).

Chaque activité dispose d'une tranche d'âge spécifique.

Les catégories ici présentées sont indicatives

Une séance d'essai est possible sur inscription en échange d'une décharge de responsabilité complétée et signée en amont.

Nos activités de loisirs de A à Z!



C'est un atelier de pratique artistique destiné aux enfants et préados de 8 à 14 ans. S'appuyant sur l'apprentissage et l'expérimentation de techniques de créations traditionnelles et/ou contemporaines, l'intérêt éducatif de cet atelier est d'offrir un temps de créativité et d'imagination, sans jugement de valeur, où chacun est maître de son « projet ». Aussi, en participant à l'élaboration de projets collectifs, chacun apprendra à coopérer tout en affirmant ses goûts et ses choix.

8/14 ans

JEU. 16:00 - 17:30



Du rythme dans tous les sens. Les cours de batterie s'adressent aux amateurs de rythme. Au programme : coordination, apprentissage des différents styles musicaux sur des musiques adaptées, diverses et variées.

A partir de 7 ans

LUN. ou JEU. 16:00 - 20:00

Cours individuel de 25 minutes

MAR. 16:00 - 20:00 (1 semaine sur deux)

Cours individuel de 50 minutes



Vous avez envie de vous reconnecter avec votre sensualité, ou simplement recommencer à danser pour vous. La danse Cabaret est ce qu'il vous faut. On oublie ses complexes et on s'amuse ! Elle se danse en talons, le but étant de mettre en avant la Femme. Pas de vulgarité, juste du charme. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale laissez s'exprimer votre joli déhanché ! Ouvert à tous les niveaux.

A partir de 16 ans

JEU. 20:30 - 21:30



Vous chanterez en groupe des titres pop et variété, français et internationaux, vous apprendrez à vous placer en harmonie dans une ambiance chaleureuse et dynamique. Un vrai sas de décompression.

A partir de 8 ans

MER. 18:00 - 19:15

+ 1 journée stage un samedi dans l'année



Vous avez envie de marcher sur une boule ? Faire du monocycle ? Chercher votre équilibre sur différents objets ? Apprendre à manipuler des balles, des bâtons du diable, des assiettes, des diabolos et bien plus encore ? Apprendre à utiliser son corps pour être plus habile seul ou avec les autres ? Vous êtes tous différents et uniques donc le matériel s'adaptera à vos envies et vos besoins.

3/6 ans

LUN. 16:00 - 17:00

6/11 ans

LUN. 17:15 - 18:15



Coaching Vocal

Vous apprendrez à placer votre voix en situation, sur des morceaux de votre choix en vue de spectacles vivants.

8/17 ans

MER. 13:30 - 18:00

Cours individuels de 45 minutes



Cuisine

Envie de secouer les habitudes, de se perfectionner ou tout simplement de chercher des inspirations à travers la cuisine traditionnelle et moderne ? L'atelier cuisine est ce rendez-vous plein de sens, de bonne humeur. Chacun participe et repart avec son diner (entrée/plat ou plat dessert). Le programme de l'année est disponible sur demande.

LUN. 19:00 - 21:00

Cours Mensuels



Danse Classique

L'initiation à la danse c'est commencer à établir des passerelles entre l'apprentissage de l'éveil et la technique. Nous axerons notre travail sur la technicité classique mais sans négliger les autres qualités de mouvement. La danse classique, c'est l'esthétisme et la technique au service d'un message ou d'une idée. Elle permettra à votre enfant de travailler son corps et ses lignes tout en développant sa créativité.

6/10 ans

MAR. 17:30 - 18:30



Danse Modern Jazz

Vous avez envie de découvrir la danse ou de reprendre des cours car vous avez arrêté il y a longtemps. Le modern jazz c'est la danse qui mélange technique, rythme et dynamisme. Ce cours vous permettra de travailler votre élasticité, votre créativité et votre écoute. Dans une ambiance chaleureuse, laissez vous guider par la musique et dansez avec nous ! Ouvert à tous les niveaux.

6/9 ans

JEU. 18:30 - 19:30

A partir de 16 ans

JEU. 19:30 - 20:30

10/16 ans

MAR. 18:30 - 19:30



Danse urbaine

Le Breakdance appelé aujourd'hui Breaking devient une discipline olympique. L'activité est basée sur la culture Hip-Hop, l'apprentissage, le travail au sol, pour approfondir ces connaissances, découvrir la musique, travailler ses appuis de corps, son équilibre, la chorégraphie, la mémorisation, la discipline, avec amusement et dépassement de soi. Cette activité s'adapte aux débutants et confirmés.

Débutant

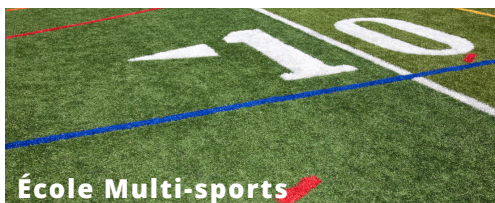
VEN. 16:00 - 17:00

Avancé

VEN. 18:15 - 19:15

Intermédiaire

VEN. 17:15 - 18:15



École Multi-sports

L'école Multisports permet la découverte d'activités sportives. Il est ainsi proposé des cycles, de différentes disciplines, étalés sur plusieurs séances à savoir des jeux de ballon, du roller, des jeux d'opposition, de l'athlétisme, de la course d'orientation, des activités gymniques. L'objectif est de développer toutes les capacités physiques de l'enfant et de l'aider à mieux choisir une activité future.

6/11 ans

SAM. 10:30 - 11:30



Espagnol

Que vous soyez débutant, que vous ayez quelques rudiments ou que votre niveau soit plus avancé, venez échanger autour de votre thème de prédilection. À chaque leçon, nous aborderons différents aspects de la langue : conversation, grammaire, prononciation, écriture.

Débutant

MAR. 17:15 - 18:15

Avancé

MAR. 18:15 - 19:15



Fit boxe

Ici, c'est une activité physique très dynamique basée sur différents types de boxe et de certains arts martiaux plus traditionnels. Cette pratique sollicite les membres supérieurs et les membres inférieurs tout en développant la fonction cardio-respiratoire et l'endurance cardio-vasculaire. C'est un renforcement musculaire complet et sans risque !

Adultes

VEN. 12:15 - 13:15



Gym

Se maintenir en forme et avoir un bon rythme cardio-vasculaire, voilà ce que permet la gym ! Grâce à des exercices qui sollicitent les muscles et les appareils cardiaques et pulmonaires, le tout accompagné par des musiques variées et dynamiques, vous augmenterez votre endurance, votre force et votre énergie.

Adultes

LUN. 9:30 - 10:30

MER. 9:30 - 10:30

VEN. 9:30 - 10:30



Éveil Danse

L'éveil à la danse c'est découvrir les immenses possibilités que nous avons avec notre corps, relier la musique avec le mouvement, libérer sa créativité, communiquer avec les autres. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, faites vos premiers pas de petit rat.

3/6 ans

MAR. 16:00 - 16:45

JEU. 17:30 - 18:15



Guitare

Atelier et jeu de groupe

Apprentissage de la guitare électrique et acoustique. Nous abordons différents styles musicaux (pop, rock, reggae, chanson française, blues...). L'apprentissage est basé sur la pratique instrumentale (pas d'étude de solfège) et sur le jeu rythmique. Les guitaristes pourront ainsi jouer accompagnés d'une batterie, ou de playback. Nous favorisons le jeu en groupe afin de nous produire en concert avec les musiciens des ateliers batterie et chant de la MJC CLAL.

A partir de 6 ans

MER. 14:00 - 17:30

Cours individuels de 25 minutes



Training Break Dance

C'est un moment convivial où chacun peut venir s'entraîner dans le respect des pratiques de danses urbaines libres et de façon autonome. C'est avant tout un moment de partages où les danseurs se donnent des conseils et échangent de leurs passions en toute liberté.

Adultes

JEU. 21:30 - 23:30



Histoire de l'art

A la découverte de l'art contemporain"

Tout ce que vous avez voulu savoir sur l'art contemporain sans jamais oser le demander ! Des origines de ce mouvement aux artistes les plus emblématiques, il s'agit d'offrir des clés de compréhension pour aborder un art jugé difficile d'accès. Nous aborderons le Land art, le Street art, la peinture contemporaine,... Ces cours s'adressent aux esprits curieux ! *Calendrier de l'année disponible sur demande.*

Adultes

JEU. 18:30 - 20:00

Cours mensuel

Illustration : Anish Kapoor, Cloud gate,
2006, acier inoxydable,
Chicago Millenium Park.



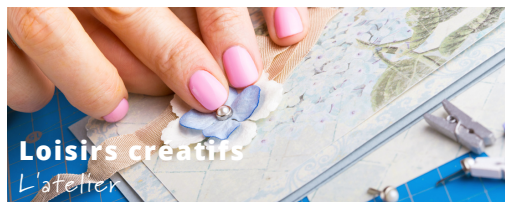
Jeux de Cartes

Si les règles précises de ces jeux nécessitent peut-être quelques explications, tout le monde connaît au moins les noms de la belote et du tarot.

La MJC CLAL relance cette activité pour former un petit groupe autour d'une ou plusieurs tables de jeu. Si les parties sont disputées, le fair-play et la bonne humeur restent la règle de base.

Adultes

MAR. 10:00 - 12:30



Loisirs créatifs

L'atelier

Venez vous amuser avec les matières et les couleurs ! Mettre en pratique vos connaissances et vos envies de créativité ensemble dans une ambiance conviviale. L'atelier c'est le votre et il est libre. Chacun partage, développe, crée avec ses connaissances et le dynamisme du groupe. Le but ? Passer un bon moment en partageant votre passion commune.

Adultes

LUN. 14:30 - 19:00



LIA Dance / Zoumba

Le LIA, ou « Low Impact Aerobic » et la Zoumba sont des sports de fitness qui permettent à la fois de se maintenir en forme en douceur et de se dépenser dans la bonne humeur. Vous travaillerez votre cardio et brûlerez des calories tout en suivant une chorégraphie et une musique entraînantes. Si vous souhaitez vous défouler en faisant preuve de créativité à travers la danse, le tout dans une ambiance cool, rejoignez-nous !

Adultes

LUN. 12:15 - 13:15 Séance Zoumba

SAM. 11:30 - 12:30 Séance L.I.A Dance

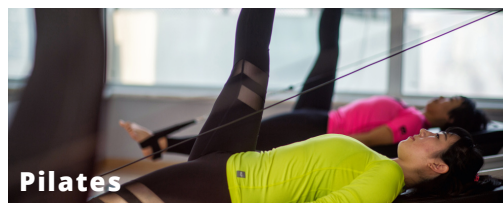


Peinture

Chacun est accueilli avec ses attentes, ses envies et bénéficie d'une écoute attentive et bienveillante, qui permet une progression certaine dans la ou les techniques de son choix (huile, acrylique, aquarelle, pastel, collages, etc...). Pas de thème imposé mais une grande liberté par respect de l'individualité. Ambiance joyeuse et décontractée assurée!

Adultes

JEU. 9:15 - 11:45



Pilates

Le pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds responsables de la posture et du bon équilibre du corps.

Adultes

MER. 18:15 - 19:15

JEU. 12:15 - 13:15



Rugby All CLAL

Cette activité de découverte sportive mixte vise l'apprentissage des basiques de la pratique de la balle ovale, variant jeux collectifs, exercices d'échauffement et ateliers d'initiation technique. Un petit match amical vient clôturer la séance. Durant l'année, nos équipes participeront à 2 tournois (Toussaint et Pâques) organisés par l'association partenaire Drop de Béton.

7/15 ans

VEN. 16:00 - 18:30



Scrabble

Plaisir ludique de la langue et des mots partagés autour d'une table et d'une tasse de thé. Jeu de réflexion par excellence, le Scrabble est un jeu très apprécié à travers le monde. Venez tirer au hasard sept lettres dans le sac et essayer de créer un (ou plusieurs) mot(s) pour marquer le plus de points. Rencontres, échanges autour d'un petit thé sans modération.

Adultes

LUN. 14:00 - 16:00



Sophrologie

Venez découvrir une activité de bien-être et de détente dans un cadre accueillant et vous accordez un moment, rien que pour vous.

Venez prendre le temps de vous recentrer sur vous-même de respirer... La sophrologie grâce à la Respiration permet de se relaxer, d'agir sur son stress. C'est un accompagnement qui peut vous aider à trouver un équilibre, une harmonie.

Adultes

LUN. 19:15 - 20:15



Théâtre

Vous intégrerez un groupe dans un cadre ludique, convivial et bienveillant. Le théâtre est un outil merveilleux pour s'exprimer librement, apprendre à connaître ses émotions, développer sa créativité, sa confiance en soi... Il s'agit de passer un bon moment, de lâcher prise en progressant ensemble. Cet atelier vous permettra d'explorer la composition de personnages, l'interprétation d'un texte, le développement du corps dans l'espace, l'improvisation et la création d'un spectacle.

A partir de 14 ans

LUN. 19:30 - 21:30

7/14 ans

MER. 14:00 - 16:00



Training Intense

Cours haute intensité visant à développer toutes vos qualités physiques en mélangeant entre autres des exercices de gymnastique, d'athlétisme et d'haltérophilie... Tous niveaux. Résultats garantis.

Adultes

MAR. 12:15 - 13:15



Yoga

Cette activité s'adresse à notre corps dans toutes ses dimensions. Bien le connaître, l'écouter pour mieux le comprendre. Après une mise en route corporelle douce, nous intégrons la notion d'énergie à travers les postures. Avec la souplesse du corps vient celle de l'esprit pour atteindre l'état de yoga, l'état d'unité.

Adultes

LUN. 7:30 - 8:30

MAR. 9:00 - 10:30

MAR. 20:00 - 21:30

MER. 7:30 - 8:30

JEU. 9:00 - 10:30

6/10 ans

MER. 16:00 - 17:00

L'ACCUEIL DE LOISIRS 6-11 ANS

Animateur Référent - Sébastien Mazeau - loisirs@mjcclal.fr

L'équipe d'animation s'attache à proposer un projet complémentaire aux actions animées sur le territoire. Elle développe des programmations variées et innovantes par cycle, prenant en compte les besoins et envies des enfants. Notre priorité éducative est de favoriser le vivre ensemble (mixité au sens large), l'ouverture d'esprit ; nous veillons à prendre en compte les publics éloignés de la culture et des loisirs. Le plus : nous assurons le goûter et le trajet après le repas du midi depuis l'école de quartier Arnaud Lafon.

MERCREDI 13:30 - 18:30

Un accueil collectif de proximité sur le quartier de Chemin Long est proposé aux enfants de 6 à 11 ans. Ouvert tous les mercredis de 13h30 à 18h30, il permet aux enfants de participer à des activités de découverte, selon différentes thématiques, d'apprendre en s'amusant, de rester en forme autour de jeux de plein air ou d'initiations sportives, de se détendre et de prendre plaisir entre amis.

VACANCES SCOLAIRES

L'équipe d'animation propose une offre d'accueil complémentaire des accueils municipaux, avec un effectif ne dépassant pas les 30 enfants. Nos programmations variées et innovantes encouragent l'enfant à s'épanouir, à prendre des initiatives. Notre priorité éducative étant de favoriser le vivre ensemble (mixité au sens large), l'ouverture d'esprit, l'expérimentation, la découverte, l'accès à la culture et aux loisirs. Nous veillons au bien-être de l'enfant en respectant le rythme journalier de chacun. Un séjour de vacances est organisé durant l'été.

L'ACCUEIL JEUNES 11-17 ANS

Animatrice Référente - Camille Poigneau - jeunesse@mjcclal.fr

C'est un lieu d'accueil, de rencontres, d'échange, de découverte, et de loisirs, dédié aux adolescents entre 11 et 17 ans. Son objectif : permettre à tous d'être acteur et auteur de ses loisirs, de s'investir et d'être à l'initiative de projets. Nous proposons aux jeunes un lieu de détente avec divers jeux, un coin avec canapés, et une possibilité de faire des propositions (projets, soirées, sorties, tournois,...).

Cet accueil permet aux jeunes de s'exprimer, de définir leurs attentes, de formuler leurs demandes ou simplement de s'approprier la MJC CLAL et d'en faire un espace convivial qui correspond à leur souhait de se détendre, de se rencontrer, de découvrir des activités et des pratiques sportives et culturelles.

L'appropriation de la MJC CLAL par les adolescents est pour notre association un point de départ à la construction des projets.

Le programme et les horaires d'accueil seront définis par l'équipe.

Retrouvez les dernières infos sur notre site et nos réseaux sociaux.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Animateur Référent - Simon Lacoste - education@mjcclal.fr

En lien avec l'école, les actions d'accompagnement à la scolarité visent à offrir un appui et les ressources dont vos enfants ont besoin pour réussir leur scolarité. Ce dispositif s'adresse également aux parents en les accompagnant dans le suivi de la scolarité de leurs enfants. Nos actions sont menées en dehors des temps scolaires et s'appuient sur la collaboration étroite entre les enseignants, les intervenants de la M.J.C et la communauté éducative du Groupe Scolaire Arnaud Lafon de Mérignac.

Notre équipe est composée de bénévoles et de professionnels de l'Éducation Populaire.

Les actions d'accompagnement à la scolarité concernent les enfants scolarisés du CP au lycée ayant des difficultés ponctuelles ou sur une plus longue période dans un ou plusieurs domaines du socle commun de connaissances et de compétences (difficultés cognitives, organisationnelles, de concentration, de sociabilité...).

Se référant à l'expertise professionnelle des professeurs des écoles du groupe scolaire, notre équipe prendra contact avec les familles repérées et désignées par les professeurs afin de proposer à celles-ci un accompagnement GRATUIT et hors du cadre scolaire.

Cet accompagnement sera effectif si et seulement si les familles intègrent de manière volontaire ce dispositif. Les parents s'engagent à participer aux réunions et aux actions de parentalité prévues tout au long de l'année (sorties pédagogiques, formations et informations sur la parentalité). Les enfants seront accompagnés deux jours par semaine dans leurs devoirs, après un temps de goûter et participeront à des animations éducatives basées sur l'apprentissage par le détournement (apprendre autrement).



PARENTALITÉ

Animateur Référent - Simon Lacoste - education@mjcclal.fr

La MJC CLAL est également un lieu de concertation pour repérer les problématiques familiales et y répondre. Elle aide les parents à jouer leur rôle, à réfléchir ensemble et à s'organiser, en animant des conférences, des films débats, des cafés des parents, des rencontres autour de la parentalité. En partenariat avec l'APEI (Association des Parents d'Élèves Indépendante) et le collectif des 10 associations de quartier de Mérignac, la MJC CLAL développe une posture d'aller vers et d'écoute sociale en étant présent dans les quartiers au plus proche des habitants et des familles.

Retrouvez les dernières infos sur notre site et nos réseaux sociaux.

MAISON DES HABITANTS DE CHEMIN LONG

En partenariat étroit avec la ville de Mérignac, la MJC CLAL a la gestion d'un équipement municipal qui propose pour cette saison 2022/2023 plusieurs permanences.

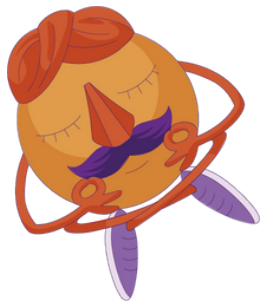
MAIRIE ANNEXE **Tous les Mercredi de 9h00 à 12h00**

Ce "mini guichet unique" vous accueillera pour vous permettre d'effectuer la plupart des démarches administratives :

- Demandes et renseignements génériques sur Mérignac,
- Distribution de sacs déchets verts et de vignette déchetterie
- Prise de rendez-vous et pré-demande pour les titres d'identité : passeport, carte nationale d'identité..
- Remise d'actes d'état civil : naissance, mariage, décès...
- Réservations scolaires et périscolaires : restauration, centres de loisirs, transports, première inscription scolaire...
- Dépôts d'objets trouvés et recherche d'objets perdus,
- Inscriptions sur les listes électorales,...

CONSEILLER NUMÉRIQUE **Tous les mardis de 17:00 à 18:30** **Sur rendez-vous au 05.56.34.43.72**

Ce conseiller est à votre disposition pour vous accompagner pour :
Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette etc.).
Naviguer sur Internet : outil de fonctionnement et de navigation web.
Connaître l'environnement et le vocabulaire numérique.
Envoyer, recevoir, gérer vos courriels.
Apprendre les bases du traitement de texte.
Installer et utiliser des applis utiles sur mon smartphone.
Créer et gérer (stocker, ranger, partager) mes contenus numériques..



Des animations collectives ou de sensibilisation sont prévues pour la saison 2022/2023.

ÉCRIVAIN PUBLIC **Le mercredi de 14:00 à 17:00.** **Sur rendez-vous au 05.57.00.15.10**

Cette activité qui consistait jusqu'à aujourd'hui à aider les personnes rencontrant des difficultés à rédiger un courrier, évolue maintenant vers un accompagnement plus large, comprenant les démarches administratives.

Le bénéficiaire est reçu en entretien individuel, expose sa demande et/ou exprime au bénévole la nature de son problème.
L'écrivain public est bénévole. Il accompagne le bénéficiaire soit par la proposition de la rédaction d'un courrier, ou par un soutien dans la réalisation d'une démarche administrative dématérialisée, ou par une orientation adéquate vers des services spécialisés.

Tout ce qui est dit, mené et écrit restera confidentiel.

LIEU D'EXPRESSION DE LA CITOYENNETÉ & DE PROJETS ASSOCIATIFS

ASSOCIATIONS LOCALES PARTENAIRES

- Activités cyclistes de Chemin Long - Michel Darnaudat
michel.darnaudat@orange.fr - 06 19 90 51 70
- APEI - Asso. des Parents d'Élèves Indépendante - Marie Devit Dantigny
apei.cheminlong33@gmail.com
- Cowboy Rhythm Gironde - Gaëlle Hic
cowboy.rhythm33@gmail.com - 06 27 05 57 15
- Le Comité des fêtes et syndicat de défense de Chemin Long - Françoise Peyroutas
francoise.peyroutas@wanadoo.fr - 06 81 93 94 97
- Milonga Rouge (tango) - Alain Lazaro Garcia
lazaralingarcia@yahoo.fr - 06 66 16 62 49
- Patronage Laïque
apl.af33700@gmail.com
- PIM Asso- Myriam Giraud
pimanif33@gmail.com - 06 74 94 80 267



S'ENGAGER À LA MJC CLAL C'EST POSSIBLE !

La MJC CLAL accueille chaque semaine des hommes et des femmes qui souhaitent donner un peu de temps pour notre association. Après une rencontre avec la direction et/ou l'équipe d'animation, votre engagement pourra prendre la forme que vous souhaitez :

- accompagner des enfants dans leurs devoirs et participer à leur ouverture culturelle
- partager une passion en animant un atelier à destination des adhérents (jeux de cartes, couture, photographie, cuisine, réparation,...)
- proposer des projets culturels, sportifs, solidaires et participer à leur réalisation
- intégrer le conseil d'administration de l'association
- participer à la coordination des événements en donnant un coup de main (préparation de repas, communication, logistique, buvette,...)

**Vous avez une idée que vous souhaitez partager avec nous ?
Retrouvons-nous autour d'un café et parlons-en !**

direction@mjcclal.fr - 05.56.34.43.72

TARIFICATION SOLIDAIRE

Afin de garantir le droit aux loisirs à toutes et tous, la MJC CLAL prend en charge une partie du coût de **chaque activité allant de 5% à 60%** en fonction des disciplines et des tranches d'âges. Le reste à payer est calculé en fonction du quotient familial de chaque foyer.

Quotient Familial	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Activités	0-250	251-350	351-450	451-550	551-650	651-750	751-1050	1051-1400	1401-2000	2001+
ALSH	55	70	90	100	110	120	130	140	150	160
Arts pastiques	50	60	65	70	75	80	110	120	130	135
Batterie -18 ans	160	190	205	220	240	270	360	395	410	425
Batterie Adultes	200	230	275	280	350	360	410	470	480	490
Cabaret	95	110	120	130	140	160	215	230	240	250
Chorale -18ans	50	60	65	70	75	80	110	120	130	135
Chorale Adultes	80	90	100	110	120	130	180	190	200	210
Cirque	100	120	130	145	155	175	235	255	270	290
Coaching Vocal	215	255	275	300	320	360	400	450	500	560
Cour de cuisine	135	160	170	185	195	225	300	330	340	355
Danse classique	52	62	70	75	80	90	120	130	135	140
Danses urbaines	52	62	70	75	80	90	120	130	135	140
École Multi-sport	50	60	65	70	75	80	110	120	130	135
Espagnol	105	125	155	160	175	180	220	250	265	275
Eveil danse	52	62	70	75	80	90	120	130	135	140
Fit boxe	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Guitare -18 ans	160	190	205	220	240	270	360	395	410	425
Guitare Adultes	200	230	275	280	320	360	410	470	480	490
Gym 1 cour	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Gym 3 cours	120	145	155	170	180	200	270	280	290	300
Histoire de l'art	30	35	40	45	55	60	70	80	85	90
Jeux de Carte	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
LIA Dance	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Loisirs Créatifs	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Moderne Jazz - 18 ans	52	62	70	75	80	90	120	130	135	140
Moderne Jazz Adultes	95	110	120	130	140	160	215	230	240	250
Peinture	170	200	220	235	250	300	380	410	420	430
Pilate	85	105	110	120	130	145	195	215	220	230
Rugby	50	60	65	70	75	80	110	120	130	135
Scrabble	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Sophrologie	85	105	110	120	130	145	195	215	220	230
Théâtre -18 ans	80	95	100	110	115	130	170	190	200	210
Théâtre Adultes	100	120	130	140	165	180	220	240	255	265
Training Break Dance	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Training intense	60	70	75	80	90	100	135	150	155	160
Yoga -18ans	52	62	70	75	80	90	120	130	135	140
Yoga 1h00	80	95	100	110	120	140	180	190	200	210
Yoga 1h30	115	140	150	165	180	190	220	230	240	260

INFOS PRATIQUES & CONDITIONS GÉNÉRALES

Adhésion

Elle est l'acte de soutien de l'adhérent et de son implication dans la vie de l'association. L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité et pour voter lors de l'Assemblée Générale annuelle prévue le vendredi 24 mars 2023. Elle est non remboursable et valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023.

Modalités d'inscription

Une séance d'essai est offerte avant une inscription définitive. Tout dossier incomplet sera refusé. Celui-ci devra être complet impérativement avant le 05 octobre 2022 ; à défaut vous risquez de ne plus pouvoir accéder aux ateliers. Un certificat médical est obligatoire pour toute nouvelle inscription pour les activités suivantes : danses, gym, training, fit boxe, pilates, Lia danse, abdos fessiers, rugby, yoga.

Les inscriptions se font désormais via la plateforme GOASSO. Vous pouvez vous inscrire sur place ou en ligne directement sur mjcclal.goasso.org/compte/inscription. Notre équipe reste à votre disposition pour effectuer avec vous votre création de compte adhérent, démarche obligatoire pour vous inscrire vous ou votre enfant.

Pour que votre inscription soit complète, il faudra fournir :

- l'attestation du quotient familial de moins de 3 mois éditée par la CAF ou la présentation de la feuille d'imposition
- l'autorisation du droit à l'image
- le certificat médical si nécessaire
- le règlement de l'adhésion et de la cotisation

Pour les mineur(e)s :

- la fiche sanitaire et le certificat médical si nécessaire
- l'autorisation de sortie
- l'autorisation du droit à l'image remplie et signée par le représentant légal

Cotisation aux activités

La MJC CLAL se donne pour engagement "moral" et non contractuel de permettre aux adhérents 29 séances d'ateliers pour une saison complète (début septembre à fin juin) prévoient des absences imprévisibles d'intervenants ou jours fériés possibles. La cotisation annuelle est calculée pour la saison de septembre à fin juin, hors périodes de vacances scolaires. Si une adhérente débute un atelier après les vacances d'automne, le prorata mensuel sera calculé.

Tarification Solidaire via le Quotient Familial (QF)

Votre QF est celui transmis par votre CAF, c'est ce document que nous utiliserons en priorité.

- Sans QF de la CAF, le tarif est basé sur le revenu fiscal de référence de votre dernier avis d'imposition. Ce revenu fiscal de référence est à diviser par 12 et par le nombre de parts.
- Reportez votre QF dans la tranche de la grille tarifaire correspondante
- Si nous sommes dans l'incapacité de calculer votre QF (faute de document produit), le tarif maximum sera appliqué

Réductions

Des réductions peuvent être appliquées lors de l'inscription sur présentation d'un justificatif. La réduction s'appliquera sur l'activité la moins coûteuse :

- 10% à partir de la seconde activité pour le même foyer
- 10% sur présentation du demandeur d'emploi, carte PMR, carte étudiante
- demandeur d'asile/réfugié : 1 euro par jour pour l'ALSH et l'Accueil Jeunes (hors camp)
- 5% sur présentation de la carte jeune Bordeaux Métropole pour **les activités adultes** suivantes : modern jazz, cabaret, chorale, pilate, gym, yoga, sophrologie, gym, lia dance, fit boxe, training intense.

Modalités de paiements

Le règlement se fait en totalité à l'inscription en espèce, CB, chèque, ANCV et Pass Culture. Des frais de dossier sont encaissés en supplément pour les paiements en ligne et en ANCV. Un paiement en 3 fois est possible par chèque. Le Pass Culture concerne seulement les activités présentes sur l'application dédiée.

En cas de difficultés, vous pouvez solliciter une aide financière auprès de la CAF, de la MDS ou du CCAS ; vous pouvez vous adresser à notre équipe pour vous accompagner. Certains Comités d'Entreprises participent à la prise en charge. Renseignez-vous auprès de celui-ci.

Assurance

En réglant votre adhésion et votre cotisation, vous êtes assurés.

Remboursement

Le règlement de la cotisation étant annuel, il a un caractère forfaitaire et ne fait donc appel à aucun remboursement sauf en cas de raison médicale justifiée, déménagement hors de la métropole Bordelaise ou du fait de l'association. Dans tous les cas, une retenue de 10% sera prélevée.

Ouverture ou suppression d'une activité

Le présent programme n'a aucune valeur contractuelle et peut être modifié pour un meilleur fonctionnement ou des raisons indépendantes de notre volonté.

RGPD : dans le cadre de votre inscription, les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à l'administration de l'association. En application de la RGPD, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication de ces informations vous concernant, adressez-vous à l'accueil de la MJC CLAL.

LA MJC CLAL VUE DE L'INTÉRIEUR

par ordre alphabétique

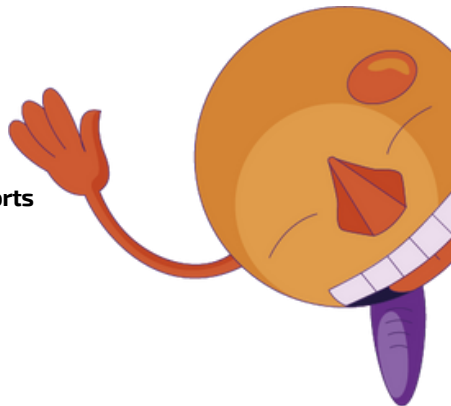
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

AYACHE Emilie **trésorière adjointe**
BARNECHE Guillaume **secrétaire adjoint**
BAUDINOT Agathe
CANOUET Marie-Dominique **pour le Groupe Scolaire Arnaud Lafon**
CAZEAUVIELH Théo
CHERGUI AMIL Mercedes
DARNAUDAT Michel **secrétaire**
DARPEIX Amélie **pour le Patronage laïque du Groupe Scolaire Arnaud Lafon**
DEVIT DANTIGNY Marie **pour l'APEI (Association des Parents d'Élèves Indépendante)**
DUHANT Fabienne **présidente**
DUPRUILH Didier
GARCIA Alain Lazaro **trésorier**
GASPAR Anne Eugénie **pour la Ville de Mérignac**
GUICHARD Virginie
MARMANDE Angéline
MICHELET Marie-Eve **pour la Ville de Mérignac**
PASSARET Sylviane
PEYROUTAS Françoise **pour le Syndicat de Défense et le Comité des fêtes de Chemin Long**
SARGEAC Pierre **membre d'honneur**

LES SALARIÉS ET INTERVENANTS

BOURSIER Mathieu **Animateur Référent Citoyenneté** citoyennete@mjcclal.fr
LACOSTE Simon **Animateur Référent Éducation et initiatives des habitants** education@mjcclal.fr
MAGENTA FAURE Damien **Professeur de batterie**
MALKIEL Christine **Chargée d'accueil, d'informations et de secrétariat** accueil@mjcclal.fr
MAZEAU Sébastien **Animateur Référent Loisirs et action culturelle** loisirs@mjcclal.fr
OLAZABAL Txomin **Directeur** direction@mjcclal.fr
PINTO Mafalda / LOISEAU Blandine **Agent d'entretien des locaux**
POIGNEAU Camille **Animatrice Référente jeunesse** jeunesse@mjcclal.fr
SAUQUET Maxime **Animateur pédagogique** animation@mjcclal.fr

BECHET Claudie **yoga**
BRISSONAUD Delphine **yoga**
BUFFART Lalou **modern jazz éveil danse, cabaret**
FOURES Livie **gym**
GUIVARCH Nicole **peinture**
GOURMANEL Malika **sophrologie**
LAFONT TONDIS Sandrine **loisirs créatifs (bénévole)**
LANGLET Charline **théâtre**
LEONI Chris Cléo chorale, **coaching vocal**
LHERMITEAU Stéphane **cuisine**
MIRANDA GONZALES Racso **espagnol**
ONIER David **L.I.A danse, training intense, école multi-sports**
OSZANAY Alpay **guitare**
PERRAUD Yann **histoire de l'art**
PIOUCEAU Cyril **fit boxe**
PONSOT Aurélie **pilates et yoga**
SAINSARD Audric **training break bance (bénévole)**
STREITCHER Emmanuel **danse urbaine**



HORAIRES, CONTACT, ACCÈS

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi : 14h00-19h00
Mardi : 9h00-12h00 et 14h00-18h30
Mercredi : 9h00-12h00 et 13h30-18h30
Jeudi : 9h00-12h00 et 14h00-18h30
Vendredi : 9h00-12h00 et 13h30-18h00

CONTACT

accueil@mjccclal.fr
05.56.34.43.72
130 - 132 avenue de la somme 33700 Mérignac

PARKING GRATUIT



Direction de publication & conception graphique

Txomin Olazabal

Équipe de rédaction et de relecture

Amélie Darpeix, Agathe Baudinot, Alain Lazaro Garcia, Christine Malkiel, Duhant Fabienne, Emilie Ayache, Maxime Sauquet, Laure Clerteau-Juge, Théo Cazeauvielh, Sébastien Mazeau, Simon Lacoste, Virginie Guichard.

Photos libre de droit

Illustration

Martin Dupuy #smarteesh 



MJC CLAL
CHEMIN LONG ANIMATIONS LOISIRS
130/132 Avenue de la Somme 33700
MÉRIGNAC
accueil@mjcclal.fr - 05 56 34 43 72
www.mjcclal.fr



Siret : 350129987 00011
NAF 9499Z
Association loi 1901
Agréée de l'Éducation Populaire par le
Ministère de la Jeunesse et des Sports
N° 33/281/2003/17

Merci à nos partenaires !



Crédit Mutuel
du Sud-Ouest