

# MJC ALLOBROGES

Grenoble

23 24



## horaires d'ouvertures

### Accueil du public

(renseignements et inscriptions) :  
 ■ Mardi, Jeudi, Vendredi de 16h à 18h30  
 ■ Mercredi de 14h à 18h30

### Secrétariat

■ Lundi, Jeudi et Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
 ■ Mardi de 14h à 17h et Mercredi de 9h à 12h

### Siège social

(Tram ligne B - Arrêt Notre-Dame / Musée)

1 rue Hauquelin - 38000 Grenoble  
 Tél. : 04.76.42.56.96

Fax : 04.76.42.97.10

E-mail : mjc.allobroges@wanadoo.fr

[www.mjc-allobroges.fr](http://www.mjc-allobroges.fr)

[facebook.com/mjc.allobroges](https://facebook.com/mjc.allobroges)

## à retenir

■ **Mardi 5 Septembre 2023** : Démarrage des inscriptions pour toutes les activités Enfants, Jeunes, Adultes et Centre de Loisirs, à la MJC Allobroges de 17h à 20h.

■ Reprise des activités régulières : **le Lundi 18 Septembre 2023**

### Inscriptions aux activités PEL :

le Lundi 11 Septembre 2023 : École Paul Bert  
 le Mardi 12 Septembre 2023 : École Jardin de Ville  
 le Jeudi 14 Septembre 2023 : École Bizanet

■ Reprise des activités PEL : **le Lundi 2 Octobre 2023**

■ Animations, événements et spectacles tout au long de la saison scolaire ; les informations seront disponibles à l'accueil et sur le site.

■ **La MJC fait son festival fin juin**



## Centre de loisirs SPORTIFS



**Escalade :**  
 ● 6 - 12 ans,  
 Mercredi : 13 h - 17 h 30  
 Stage la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances de Toussaint et de Printemps en partenariat avec l'association Cordeo  
 Tarif : nous consulter

**Ski :**  
 ● 5 - 12 ans, durant les vacances d'hiver  
 Tarif : nous consulter

**Équitation :**  
 ● 5 - 16 ans,  
 Mercredi : 13 h - 17 h 30  
 Stage la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances de Toussaint et de Printemps  
 Centre équestre les 4 fers  
 Tarif : nous consulter

## Accueils de loisirs :

## Espace Jeunes / Foyer

3 - 5 ans



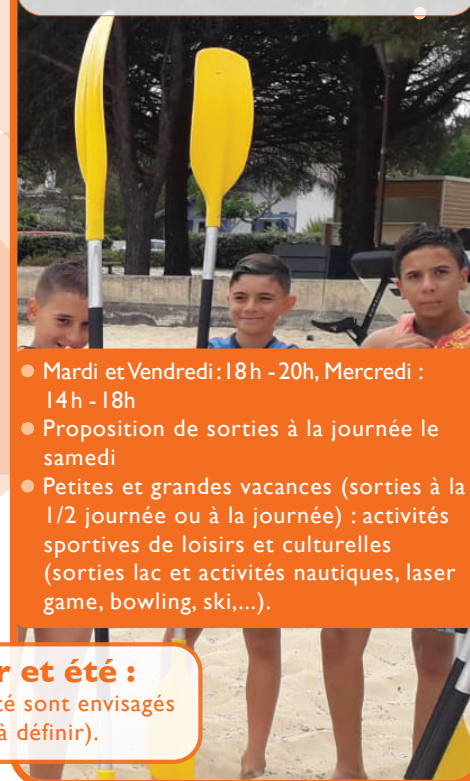
**Le mercredi et vacances scolaires :**  
 accueil à la journée et organisation de stages thématiques : équitation, multisports, ski, ...

6 - 12 ans



**Séjours hiver et été :**  
 Des séjours hiver et été sont envisagés (dates et lieux à définir).

12 - 17 ans



● Mardi et Vendredi : 18h - 20h, Mercredi : 14h - 18h  
 ● Proposition de sorties à la journée le samedi  
 ● Petites et grandes vacances (sorties à la 1/2 journée ou à la journée) : activités sportives de loisirs et culturelles (sorties lac et activités nautiques, laser game, bowling, ski, ...).

### L'accueil de loisirs, 3 - 12 ans :

Tous les mercredis et vacances scolaires, nous accueillons les Petits Z'Allos (3/6 ans) au centre de loisirs maternelle Blanche Monier - 37 rue Blanche Monier et les Z'Allos Kids (6/12 ans) dans les locaux de l'école Paul Bert - rue Aimon de Chissé.  
 Un accueil de loisirs ouvre également ses portes au LCR Alma pour les 6/12 ans, en semaine.

Fermeture de fin d'année du Mardi 26 Décembre au Vendredi 29 Décembre 2023 inclus.  
 Fermeture estivale du Lundi 29 Juillet au Vendredi 9 Août 2024 inclus

### Le mercredi :

Accueil à la demi-journée. Vous pouvez inscrire vos enfants selon vos besoins soit :

- à la demi-journée : 13h30 - 18h
- la demi-journée avec repas à la cantine : 12h - 18h
- avec une prise en charge à l'école (Bizanet, Jardin de Ville, Paul Bert), à la demi-journée avec repas à la cantine

### Durant les vacances scolaires :

- accueil à la journée
- organisation de stages thématiques (équitation, multisports, sorties ski, ...)
- séjours

### L'espace jeune (ou secteur jeune) 12 - 17 ans :

● C'est à la fois un lieu, où les jeunes peuvent venir découvrir et pratiquer des activités de plein air, artistiques, culturelles, de sorties culturelles, sportives les mercredis ou pendant les vacances.

● C'est aussi un lieu d'écoute, d'échange, de débat sur des sujets d'actualité (ciné jeunes le vendredi de 17h à 22h une fois par mois) et d'élaboration de projets avec les jeunes.

● C'est enfin un lieu d'accompagnement des jeunes dans leurs projets (jobs d'été, projets de loisirs, professionnel, ...).

Venez rencontrer les animateurs.



## notre association

### Démarche collective par la transformation sociale.

Notre projet associatif fait l'objet d'une convention, avec la Ville de Grenoble. Celui-ci s'inscrit dans le cadre d'une mission d'Education Populaire, dans une démarche collective afin de participer à la transformation sociale et de combattre les discriminations, les injustices. Nous voulons :

- donner à chacun la possibilité de prendre sa place au sein de notre Maison
- encourager l'exercice de la citoyenneté
- favoriser les échanges, les solidarités entre habitants
- développer les actions intergénérationnelles et interculturelles

La M.J.C. veille particulièrement à une cohérence d'intervention éducative entre ses différents champs d'action (enfance / jeunes / proximité).



« La MJC : un vrai point ressource pour les associations. »

La MJC accompagne et soutient un certain nombre d'associations dans la création de leurs projets que ce soit dans la création d'activités, de manifestations, de spectacles,...

Cette aide se fait à travers la mise à disposition de moyens logistiques (prêt de matériel, de salles,...) ou par la mise en place de projet en partenariat, d'aide à la diffusion (création et présentation de spectacles,....).

« Appréhender la citoyenneté, être en situation de découverte, d'expérimentation, d'apprentissage, vivre un développement personnel au service de l'action collective. »

## action jeunesse

### Partenariat avec le Collège Stendhal :

En lien étroit avec la direction du collège, la MJC participe à l'accueil des jeunes de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> dans le cadre du foyer socio-éducatif plusieurs fois par semaine. Ce partenariat permet d'être un vrai lieu d'échange, d'écoute, de débat, d'assurer un vrai suivi des jeunes et de mettre en place avec eux des projets aussi bien dans le cadre du collège qu'au sein de la MJC.

« Se faire plaisir et vivre ensemble. »

## action enfance

### Le Projet Enfance et Loisirs (PEL)

Le Projet Educatif du Territoire change d'appellation et devient : le **Projet Enfance et Loisirs : PEL 2:0**. Une volonté réaffirmée de proposer aux enfants des activités de qualité.

Le PEL a pour objectif « l'organisation du temps libre de l'enfant, temps complémentaire de la famille et de l'école, dans un projet d'éducation globale en faveur de tous les enfants ».

Il vise notamment à lutter contre les inégalités d'accès aux savoirs, à la culture et aux sports.

Dans ce cadre de cette action, la M.J.C. Allobroges coordonne les activités et du temps après la classe de 16h à 18h, sous forme d'une dizaine d'ateliers par trimestre auprès d'enfants des écoles primaires Bizanet, Paul Bert et Jardin de Ville.

Tarifs selon quotient familial.

### Les trois trimestres :

- 1<sup>er</sup> trimestre : du 2 octobre au 22 décembre 2023 (10 séances)
- 2<sup>ème</sup> trimestre : du 8 janvier au 12 avril 2024 (12 séances)
- 3<sup>ème</sup> trimestre : du 29 avril au 21 juin 2024 (8 séances)

# 2024

## Nos activités :

nouvelles activités

**Aquarelle :** Acquérir des bases solides d'aquarelle, études de couleur, bases de croquis : initiation et perfectionnement.

**Arts Martiaux Philippins :** 2 approches différentes : Séances courtes et intenses basées sur les mouvements Balintawok : circuit training et « combat contrôlé » avec bâton ou techniques douces basée sur Largo et mouvements chorégraphiés.

**BD mangas :** Tu aimes dessiner, tu veux développer ta passion. Emmanuelle peut te guider dans toutes les étapes de dessins, de la BD, du mangas, pour mieux trouver ton propre style.

**Carton :** Initiation à la fabrication d'objets en carton et apprentissage des techniques de construction de meubles en carton (matériaux recyclés et recyclables pour petits budgets et éco-citoyen).

**Dessin :** Initiation et perfectionnement des techniques de base du dessin : ombres lumière, trait et en laissant libre l'expression de chacun.

**Photo :** Amateurs et initiés mais intéressés par la photo venez échanger et partager avec d'autres vos photos pour perfectionner votre technique.

**Poterie :** Créer avec la terre des objets sortis de l'imagination de l'enfant en s'initiant et se perfectionnant aux différentes techniques de la poterie.

**Scrapbooking :** Créer grâce à la découpe, à la récupération, créer des albums uniques pour mettre en valeur des photos et donner une âme artistique absolument personnelle.

**Shiatsu :** Technique de soin japonaise en utilisant la pression des doigts pour détendre le corps s'inscrivant dans la médecine orientale.

**Yoga du rire :** Permettre la libération du stress, de l'anxiété par celle de l'endorphine favorisant le bien être et ayant des biens faits thérapeutiques.

## enfants

- Accordéon
- Badminton
- Baby hand
- Batterie
- BD Manga
- Boxe
- Cirque
- Capoeira
- Éveil musical
- Football
- Guitare
- Hip-Hop
- Judo
- Karaté
- Modern jazz
- Montagne
- Piano
- Poterie
- Théâtre

## jeunes

- Accordéon
- Arts martiaux Philippins
- Badminton
- Batterie
- BD Mangas
- Capoeira
- Dessin
- Football
- Guitare
- Hip-Hop
- Judo
- Karaté
- Modern jazz
- Piano
- Poterie
- Théâtre
- Montagne

## adultes

- Accordéon
- Aquarelle
- Arts martiaux Philippins
- Badminton
- Batterie
- Club inter-âge
- Construction en carton
- Danse africaine
- Danse biodynamique
- Feldenkrais
- Guitare
- Gymnastique
- Kyudo
- Karaté - Nanbudo
- Photo
- Piano
- Poterie
- Scrapbooking
- Théâtre
- Tissage
- Qi Gong
- Yoga
- Yoga du rire

## tarifs

Quotient	A 1h	B 1h30	C 2h	Pédibus (à l'année)
- 201	96 €	135 €	183 €	54 €
201 à 350	108 €	156 €	210 €	54 €
351 à 500	126 €	186 €	246 €	54 €
501 à 650	138 €	204 €	273 €	54 €
651 à 800	153 €	225 €	294 €	54 €
801 à 950	171 €	252 €	330 €	69 €
951 à 1 100	183 €	273 €	366 €	69 €
1 101 à 1 250	195 €	291 €	387 €	69 €
1 251 à 1 400	213 €	318 €	417 €	69 €
1401 à 1750	231 €	345 €	459 €	69 €
1751 à 2000	240 €	360 €	471 €	69 €
2001 à 2250	243 €	363 €	477 €	69 €
2251 à 2500	252 €	366 €	483 €	87 €
2501 à 2750	255 €	369 €	492 €	87 €
2751 à 3000	258 €	375 €	495 €	87 €
Plus de 3000	261 €	378 €	501 €	87 €
Non GRE	+ 18 €	+ 27 €	+ 36 €	

**Tarifs hors adhésion.**

# Toutes nos activités enfants, jeunes et adultes :

## CULTURELLES

### Aquarelle

- Adultes, Jeudi 14h30 - 16h, 18h30 - 20h
- 295 €

### BD Manga

- 11 - 14 ans, Lundi: 18h - 19h
- Tarif A

### Club Ravier Piquet inter-âge

- Mardi: 15h - 18h, Jeudi et Vendredi: 14h30 - 18h (planning disponible chaque mois)
- Tél.: 04.76.01.10.56

### Dessin

- Adultes, Mardi 18h15 - 19h45
- 295 €

### Esprit carton

- Fabrication d'objets et / ou de meubles en carton
- Adultes, Jeudi: 20h - 21h30
- 6h: 37 € / 20h: 137 € ou plus selon projet

### Photo

- Rencontre mensuelle le mardi de 20 à 21h30 (possibilité d'ateliers de stages sur des techniques)
- Adultes, 1 / mois
- 40 €

### Scrapbooking

- Adultes, Jeudi 18h15 - 19h45
- 295 €

### Poterie

- 6 - 12 ans, Mardi: 16h30 - 18h
- Tarif B
- Adultes, atelier libre, Mardi 13h - 16h ou Jeudi 18h30 - 20h30 (terre non incluse, séances sans intervenant)
- 157 €
- Possibilité de stages : dates et horaires à déterminer ; merci de laisser vos coordonnées à l'accueil.

### Théâtre

- 8 - 10 ans, Lundi: 16h30 - 18h
- Tarif B
- 11 - 17 ans, Mercredi: 16h - 18h
- Tarif C
- Adultes, Mardi: 19h - 21h
- 382 €
- Adultes, Lundi: 19h - 21h ou Vendredi 10h - 12h
- 104 € (encadrement bénévole)

### Tissage

- Adultes, Vendredi: 14h30 - 18h
- 157 €

## DANSES

### Capoeira

- 3 - 5 ans, Vendredi: 17h30 - 18h15
- 6 - 10 ans, Vendredi: 16h30 - 17h30
- Tarif A

### Hip-Hop

- 6 - 10 ans, Jeudi: 16h30 - 17h30
- 11 - 14 ans, Jeudi: 17h30 - 18h30
- Tarif A

### Danse d'inspiration africaine

- Adultes (Tous niveaux), Mardi: 18h30 - 20h
- 310 €

### Moderne jazz

- 5 - 6 ans, Lundi: 16h30 - 17h30
- 7 - 9 ans, Lundi: 17h30 - 18h30
- 10 - 13 ans, Lundi: 18h30 - 19h30
- Tarif A

## MUSIQUES

### Accordéon chromatique

- ● ● À partir de 7 ans
- 580 €, 1/2 h individuelle
- 1130 €, 1 h individuelle

### Éveil musical en mouvement

- 3-4 ans, Mardi: 16h30 - 17h15
- 5-6 ans, Mardi: 17h15 - 18h
- Tarif A

### Batterie

- ● ● À partir de 7 ans
- 580 €, 1/2 h individuelle
- 820 €, 3/4 h individuelle

### Guitare sèche et électrique

- ● ● À partir de 7 ans
- 580 €, 1/2 h individuelle
- 820 €, 3/4 h individuelle

### Piano

- ● ● À partir de 7 ans
- 580 €, 1/2 h individuelle
- 820 €, 3/4 h individuelle

## RELAXATIONS

### Danse biodynamique

- Le samedi 18 Novembre et 16 Décembre de 15h à 18h (20€ le stage).

### Feldenkrais

- Adultes, Mercredi: 12h30 - 13h30, Vendredi: 10h15 - 11h15, 199 €
- Le samedi 18 Novembre et 16 Décembre de 15h à 18h (20€ le stage).

### Qi Gong

- Adultes, Lundi: 18h - 19h15 ou Mercredi: 11h - 12h15
- 254 €

### Yoga

- Adultes, Vendredi: 18h - 19h15
- 254 €

### Yoga du rire

- Adultes, Vendredi: 16h30 - 17h45
- 254 €

### Shiatsu

- Adultes, Jeudi: 18h30 - 21h
- 254 €

## SPORTS

### Arts Martiaux Philippins

- ● Mardi de 20 à 21h et jeudi de 18h30 à 20h
- Mardi: 199 €, Jeudi: 295 €

### Baby Judo

- Enfants nés en 2018/2019: Lundi ou Mercredi: 17h - 18h
- Tarif A

### Éveil Judo

- Enfants nés en 2016/2017: Mardi, Vendredi 16h30 - 17h30
- Tarif A

### Badminton loisirs

- Adultes, Mercredi: 18h - 20h
- 104 €

### Boxe française

- Pieds et poings
- 8 - 10 ans, Mercredi: 14h - 15h
- 11 - 14 ans, Mercredi: 15h - 16h
- Tarif A

### Cirque

- 3 - 4 ans, Mercredi: 16h10 - 17h
- 5 - 6 ans, Mercredi: 17h - 18h
- Tarif A

### Football

- en partenariat avec FC2A
- Tél.: 04.76.44.61.10
- Inscriptions au siège du FC2A fin Août

### Gymnastique

- Pilates, stretching, renforcement musculaire, step, cuisse abdos fessiers.
- Adultes
- Lundi: 9h/11h - 12h30 / 13h30
- Mardi et Jeudi: 9h30 / 11h30
- Mercredi: 9h/11h - 18h15 / 21h15
- Vendredi: 9h/10h - 12h30 / 13h30
- Accès libre: 314 € ; séance d'1 heure fixe par semaine: 199 €
- possibilité séance pendant les vacances en supplément ; (se renseigner à l'accueil)

### Jonglage

- Adultes, Jeudi: 21h - 22h30
- avec l'association Argument Massue

### Karaté - Nanbudo

- 7 - 14 ans, Lundi ou Jeudi: 18h15 - 19h15
- Plus de 14 ans / adultes : Lundi ou Jeudi: 19h30 - 20h30
- 1 cours : tarif A, 2 cours : tarif B

- Adultes, Lundi: 19h30 - 20h30
- 199 €

- ● ● Compétition: nous consulter

### Kyudo

- Adultes, Mardi et Jeudi: 19h30 - 21h
- Tél.: 04.76.77.27.54

### Montagne

- 8 - 12 ans (moyenne montagne)
- 12 - 16 ans (haute montagne)
- 4 à 5 sorties préparatoires (de Janvier à Mai) ; week-end avec 1 ou 2 nuits en refuge (prévu en Juin). Avec le bureau des guides de la Maison de la Montagne
- Tarif: nous consulter

### Volley loisirs

- Adultes, Mardi: 19h45 - 22h

## Infos pratiques

Pour l'inscription, il vous sera demandé :

- l'attestation de paiement de la CAF ou l'avis d'imposition 2022 (pour les non allocataires),
- un justificatif de domicile de moins de 3 mois,
- la photocopie du vaccin DT Polio (uniquement pour les accueils de loisirs)
- pour les activités sportives enfants, jeunes et adultes : un certificat d'aptitude aux pratiques sportives.

L'adhésion annuelle (carte MJC) est valable du

1<sup>er</sup> Septembre 2023 au 31 Août 2024. Elle peut être individuelle (+ de 16 ans) ou familiale et concerne dans ce cas l'un des deux parents et leurs enfants de moins de 16 ans ; son montant est de **13 €**.

Les adhérents de la MJC bénéficie d'un tarif adhérent au concert du jazz club tous les jeudis de l'année.

**Réductions tarifaires activités régulières enfants et jeunes** (nous consulter).

**Aucun remboursement** ne sera effectué.

Les enfants de primaire sont pris en charge à l'école en semaine à 16h et conduits sur les lieux d'activités. Les parents récupèrent leurs enfants sur ces mêmes lieux à 18h. Tarifs selon quotient familial.