

Mot de la Présidente

Vous voulez vous distraire, vous amuser, développer vos talents artistiques, créer, partager vos envies, vous épanouir dans un atelier, dans une activité, découvrir ou renouer avec une passion, chanter, jouer de la musique, jouer la comédie, faire le clown, bouger, danser, vous relaxer, sortir de l'isolement, rencontrer, débattre, vous former, apprendre des autres avec les autres... alors, bienvenue à la Maison des Jeunes et de la Culture de Cahors!

Nul doute que, dans la cinquantaine d'activités proposées, tant pour les petits, les ados, les jeunes, et les beaucoup moins jeunes, vous trouverez celle qui vous convient.

La MJC, c'est tout cela ; c'est aussi l'accueil des enfants, les mercredis et vacances scolaires dans le cadre de l'ALSH, les rencontres-débats sur des sujets de société, les animations tout au long de l'année, notamment la Saison *Humour à Cahors* avec 3 spectacles, les *Scènes Ouvertes*, le *Festival des Solidarités* en novembre, le Festival *l'Albizia fait sa cour* en juin, le partenariat avec les structures locales comme les Centres sociaux, la Caf, pour des actions ponctuelles ou pérennes etc...

Que soient remerciés les professionnels, les bénévoles, qui œuvrent tous les jours pour vous offrir le meilleur accueil et la meilleure qualité dans les prestations proposées.

Je vous souhaite une belle saison 2019-2020!

Josiane Costes

LE MICRO MECENAT CITOYEN

SOUTENEZ le projet d'Éducation Populaire de la MJC en prenant une ADHÉSION SOLIDAIRE défiscalisable ou en faisant un DON La MJC de Cahors est une association reconnue d'intérêt général. Conformément aux dispositions de l'article 200-1 du code général des impôts, elle peut recevoir des dons et versements ouvrant droit à la réduction d'impôts.

OPTER POUR L'ADHÉSION SOLIDAIRE DÉFISCALISABLE

- Vous versez 50 €
- Votre déduction fiscale de 66% : 33 €
- Votre adhésion Solidaire : 17 €

FAITES UN DON

En faisant un don à la MJC, vous pouvez déduire 66% de ce don de votre impôt sur le revenu et ce, quel que soit le montant versé.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

ACCUEIL/RENSEIGNEMENTS

Ouverture de l'accueil Général :

Le lundi: 13h30-18h30

Du mardi au vendredi : 9h00-12h30 / 13h30-18h30

Permanence "Accueil" supplémentaire : Du lundi 2 septembre au vendredi 13 septembre 2019 jusqu'à 19h30.

TARIF ADHESIONS

Adhésion individuelle	17 €
Tarif réduit (- 21 ans/ RSA-AAH- Étudiants)	. 10 €
Gratuite à partir de la 4 ^{ème} personne du même foyer	
Adhésion solidaire défiscalisable	
(Voir page précédente)	. 50 €
Adhésion collective (Association/Amicale, CE)	.65€

TARIF ACTIVITES

Ateliers hebdomadaires : gratuité de la séance

d'essai avant de s'engager définitivement. (Séance inclue dans le forfait annuel en cas d'inscription définitive.) <u>Préinscription obligatoire.</u>

Ateliers ou stages mensuels : Règlement dès la séance d'essai.

(Séance inclue dans le forfait en cas de cotisation annuelle.) Préinscription obligatoire.

Cotisation annuelle:

• **Selon l'activité choisie.** Les fournitures des ateliers sont fournies par la MJC.

Un Certificat médical de moins de 3 mois, suivant votre date d'inscription, est obligatoire pour toutes activités corporelles.

- Selon la tranche d'âge (enfants : jusqu'à 14 ans Jeunes : de 15 à 20 ans & étudiants Adultes : à partir de 21 ans).
- Selon le quotient familial, sur présentation de justificatifs (Dans le cas où les familles ne souhaitent pas communiquer ces justificatifs, le tarif le plus élevé sera appliqué.)

Profitez-en!

Réduction complémentaire :

- À partir du 2ème atelier, pour la même personne ou un membre de la même famille (ménage fiscal) : tarif au QF du niveau inférieur sur l'activité la moins chère.
- Pour la 2ème séance hebdomadaire d'une même activité : 50% du tarif en vigueur (sauf cours individuel).

La MJC se réserve le droit d'annuler tout ou partie des activités si le nombre d'adhérents n'est pas suffisant.

MODALITES D'INSCRIPTION

Toute inscription comprend l'adhésion MJC + la cotisation de l'activité choisie qui est un forfait annuel (hors vacances scolaires).

L'accès à une 2ème séance dans un même atelier engage à une inscription définitive. Toute activité poursuivie après la séance d'essai est due et ne sera remboursable que sur demande écrite avant la fin de la saison en cours et sur présentation de justificatif : pour raison médicale (à partir d'un mois d'absence), déménagement (à plus de 20 kms du domicile précédent), ou modification de la situation professionnelle ou familiale.

Modes de règlement: En totalité dès la 2ème séance (avec possibilité d'échéancier / se renseigner à l'accueil). Chèque bancaire, espèces, chèque vacances (sauf sur ALSH), « Convention Loisirs CAF 46 », "Pass Loisirs" MSA. Un Chèque de caution est demandé à l'inscription pour les modes de règlement particuliers s'effectuant en cours de saison.











Accueil à la ½ journée ou à la journée

Ouverture les mercredis après-midi de 12h à 18h30 Pendant les vacances scolaires de 7h30 à 18h30 sauf les 2 semaines de Noël et les 3 premières d'août Capacité d'accueil : 40 places

Restauration possible

L'accueil de loisirs permet aux enfants de 3 à 13 ans de participer à des activités artistiques et culturelles variées, des animations, des expositions, des sorties culturelles, ainsi que des spectacles vivants et des fêtes.

Le projet pédagogique mis en œuvre entend favoriser la responsabilisation et l'autonomie, travailler au développement et à la socialisation et participer à faire des enfants d'aujourd'hui, les adultes citoyens de demain.

Pour chaque période l'équipe d'animation décline un projet d'activités correspondant au thème choisi.



Pour tous renseignements et inscriptions, prendre contact avec Louisette Flécheau, Directrice de l'accueil : directionalsh.mjc.cahors@orange.fr.

Tarification 2019		Grand Cahors			Hors Gran	nd Cahors
Les mercredis	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
1/2 journée avec repas	9,40 €	8,35 €	6,60 €	4,90 €	10,60 €	8,60 €
1/2 journée sans repas	5,20€	4,15 €	3,30 €	2,40 €	5,30 €	4,30 €
Périodes de	OF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > OF > 650	OF < 650	OF > 650	OF < 650
Vacances scolaires	QF > 1300 €	1300 > QF > 800	000 > 1p < 000	QF < 050	VF > 050	QF < 050
Journée + repas	13,60 €	12,50 €	10,00 €	7,40 €	16,00 €	13,00 €
1/2 journée avec repas ou journée sans repas	9,40 €	8,35 €	6,60 €	4,90 €	10,60 €	8,60 €
1/2 journée	5,20 €	4,15 €	3,30 €	2,40 €	5,30 €	4,30 €

ACTIVITES ENFANTS

(Hors Accueil de Loisirs)

4/14 ans

À partir de la SEMAINE DU 2 SEPTEMBRE 2019

LES 4/6 ANS **ÉVEIL AUX ARTS**

LES DOIGTS DANS LA TERRE INGRID PAUL

4/6 ans - mercredi 16h15-17h15

Découverte de l'argile et du modelage par le biais des empreintes, du contact avec la matière et de la mise en volume de la matière. Nous avons le droit de nous en mettre plein les mains !!!!



ÉVEIL AU THÉÂTRE - CHLOÉ GOSSE

4/6 ans - mercredi 16h15-17h15

Le jeu d'abord : avec le corps, avec les sons, avec les mots, avec les objets, avec l'espace, avec les autres. Des jeux pour découvrir et utiliser sa personnalité toute entière.

ÉVEIL À LA DANSE - LAURE LEGROS

4/6 ans - mercredi 16h15-17h15

Cet atelier permet à l'enfant de prendre conscience de son corps par des déplacements dans l'espace ; de sa motricité par des apprentissages ludiques.

L'enfant apprend à danser librement, inventer de nouveaux mouvements et à affiner son sens du rythme par des jeux.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	202€	170 €	140 €	108 €

LES 7/14 ANS

ARTS PLASTIQUES

Matériel fourni!

TERRE ET MODELAGE - INGRID PAUL

7/10 ans - mercredi 14h30-16h00

La terre comme moyen d'expression et de création. L'apprentissage des différentes techniques (plaque, colombin, boule, ...) pour réaliser des objets finis, émaillés et cuits. Un atelier pour laisser aller son imagination et éveiller son sens créatif.



ARTS KIDS - FRANCK BERGES

7/14 ans - mercredi 14h00-15h30

Dessiner, peindre, fabriquer, installer, être collectif. À partir de sujets simples, l'artiste choisit son mode d'expression artistique, écoute ses envies, découvre son originalité, sa personnalité et s'ouvre à l'imaginaire.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	238 €	222€	191 €	170 €

THÉÂTRE CHLOÉ GOSSE

7/10 ans - mercredi 14h30-16h00

Initiation au théâtre. Première approche du jeu théâtral au travers d'exercices ludiques impliquant le corps, la voix, l'expressivité et l'écoute. Découverte de la scène et de la rencontre avec le spectateur.



11/14 ans - jeudi 17h30-19h00

Travail de l'expression scénique par le biais d'exercices ludiques. Et suivant l'implication de chacun : mise en place d'un court spectacle !

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	227 €	206 €	174 €	154 €



DANSES

DYNAMIC'DANCE - LAURE LEGROS

NOUVEAU

11/14 ans - mercredi 13h30 - 14h30

Viens danser! Bouger ton corps, t'éclater sur des musiques actuelles. T'initier au dynamic'dance qui allie le jazz, le fitness et le street danse.

INITIATION DANSE - LAURE LEGROS

7/10 ans - mercredi 14h45 - 15h45

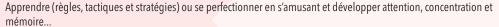
Cet atelier est une découverte et un apprentissage des fondamentaux de la danse. À travers des exercices de déplacement dans l'espace, de bouger en rythme avec les autres. L'apprentissage des chorégraphies conduit l'enfant peu à peu à une structuration du corps. Il découvrira plusieurs styles de danse et d'univers musicaux.

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	227 €	206 €	174 €	154 €

JEU DE PIONS



6/14 ans - mercredi 17h30-19h00



Cours, exercices, conseils, tournois et compétitions pour ceux qui le souhaitent. Le montant de la cotisation comprend la licence FFE et l'abonnement à la revue

« Échecs et Mat Junior » Partenariat avec Cahors Echecs et le Comité du Lot

Tarifs annuels	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
selon Quotient Familial	99 €	83 €	67 €	52 €



MUSIQUE, CHANT & VOIX

PRATIQUES INDIVIDUELLES & COLLECTIVES

Attention! Les ateliers Musiques et voix débutent la semaine du 23 septembre 2019 et se terminent la semaine du 8 juin 2020 Pour toute absence, du fait de l'élève, la séance n'est pas rattrapable

GUITARE - KÉVIN PAPILLON

8/14 ans

Éveil musical, sensibilisation aux différents aspects de la guitare à travers notamment l'accompagnement, l'improvisation et la composition. Les musiques actuelles et classiques sont abordées dans une démarche de personnalisation des parcours et d'élaboration d'un répertoire propre à chacun. Acquisition d'une culture musicale. Possibilité de jouer en groupe.



PIANO - THIERRY MONTAGNE

8/14 ans

Initiation / perfectionnement à travers l'étude du répertoire classique, jazz. Approche du jeu collectif et de l'improvisation.

BATTERIE - CHRISTOPHE MAZIÈRES

8/14 ans

Découvrez, initiez-vous ou perfectionnez-vous à la pratique de la batterie. Au programme : l'étude du solfège, de la technique de caisse-claire, de l'indépendance et surtout, très tôt, nous jouerons avec des supports audio afin de se familiariser au jeu de groupe.

CHANT & VOIX - AUDREY HESSELING

11/14 ans - Individuel 30 mn/30 séances

Envie de chanter du Adèle, Rihanna, Birdy, Jenifer, Zaz ? C'est possible au sein de notre atelier ! Venez apprendre les bases de la technique vocale et interpréter avec nous vos chansons préférées !

ATELIER DE PRATIQUES COLLECTIVES

NOUVEAU

Ouvert à partir de 4 inscrits

Vous pratiquez le piano, la guitare, la batterie, le chant depuis au minimum 1 an, vous souhaitez jouer avec d'autres musiciens encadrés par un professionnel. Cet atelier est fait pour vous!

1 séance de 1,30 h par mois de novembre à juin

Tarifs		TARIFS ANNUELS				
selon Quotient familial	INDIVIDUEL 30 mn 30 séances	INDIVIDUEL 20 mn 30 séances	INDIVIDUEL 30 mn/15 scéances 1 séance tous les 15 jours	1,3 <u>Attent</u>	collective mensuelle Tarif unique 30 h - 8 séances <u>iion</u> : participation dès la séance d'essai	
QF > 1500 €	475 €	314 €	238 €	Adhérent	Adhérent inscrit à une pratique individuelle	
1500 > QF > 800	427 €	282 €	214 €			
800 > QF > 650	367 €	242 €	184 €	105 €	95 €	
QF < 650	318 €	210 €	159 €			

JEUNES-ADULTES

À partir de la SEMAINE DU 2 SEPTEMBRE 2019

SANTÉ & BIEN-ETRE

GYM D'ENTRETIEN - MICHEL VARLAN

A tout âge, le corps a besoin d'exercice ; si vous désirez vous prendre un peu en charge et vous cherchez une activité pour vous détendre, alors venez nous rejoindre !

Mardi 15h00-16h00

Tarif annuel unique

23 €



GYM DOUCE - EVELYNE MAILHOL

Développer ou entretenir en douceur la souplesse, l'équilibre, la coordination et la force musculaire. Rouler, s'étirer, se détendre, respirer profondément, se ressourcer à l'aide d'exercices et d'enchainements simples et variés. Dans une ambiance détendue et attentive au rythme de chacun.

Mercredi 9h30-10h30 / Jeudi 17h30-18h30

DYNAMIC'DANCE - LAURE LEGROS

Bougez et sculptez votre corps sur des rythmes actuels chorégraphiés. Étirements, exercices de barre à terre et relaxation complètent la séance pour une prise en charge totale de votre corps.

Jeudi 12h30 - 13h30

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes Jeunes 15/20 ans - étudiants	238 €	206 €	175 €	154 €

PILATES - EVELYNE MAILHOL

Jeunes / Adultes - Tous niveaux.

Idéal pour sculpter son corps en profondeur, restaurer la vitalité tout en corrigeant les mauvaises postures, la méthode PILATES, entre le yoga et le stretching, vous propose de faire travailler votre musculature tout en douceur. À partir d'exercices basés sur le maintien du dos et la mobilité articulaire, vous améliorerez la souplesse de vos articulations, la coordination et votre capacité respiratoire.

Jeudi 19h - 20h30

HATHA YOGA - PHILIPPE ALIBERT

Jeunes / Adultes - Tous niveaux.

Quand le soleil a rendez-vous avec la lune. De par ces pratiques multiples et variées, entre maintien et relâchement, nous retrouvons en soi équilibre et juste placement, notre force vitale.

Mardi 10h15-11h45

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	319 €	278 €	237 €	206 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	238 €	206 €	175 €	154 €

SOPHROLOGIE - ANNIE PROSPER

Bi-mensuel (17 séances)

À travers des exercices pratiques de respiration, de conscience corporelle et sensorielle, de visualisations positives effectuées en état de relaxation, la pratique de la Sophrologie permet une meilleure écoute de ses mécanismes internes. Peu à peu, chacun pourra apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions, améliorer son sommeil, sa concentration, et mobiliser ainsi ses capacités et ses ressources.

débutants : samedi 9h45-11h00 expérimentés : samedi 11h00-12h15

1ère séance : 21 septembre - Calendrier disponible à l'accueil

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes Jeunes 15/20 ans - étudiants	152 €	133 €	114€	95 €

STAGE DE MÉDITATION - BENJAMIN PRIËLS

Mensuel - Inscription à la séance

La méditation est un entraînement de l'esprit qui permet de se familiariser avec une vision claire et juste des choses et de développer nos qualités fondamentales. En se posant sur la respiration, la visualisation ou le son, elle aide à nettoyer le mental des perturbations quotidiennes, à cultiver le calme intérieur et à s'installer dans le moment présent.



dimanche 10h30-12h00

1ère séance : dimanche 8 septembre, puis 2ème dimanche de chaque mois

Calendrier disponible à l'accueil MJC

Il est nécessaire d'effectuer l'inscription et le règlement au-préalable à l'accueil.

Tarif à la séance	Adhérent	Non adhérent
rain a la scance	8€	12 €

DANSES

DANSES TRADITIONNELLES - JEAN-LUC LAVIALE

Découvrez ou redécouvrez les danses pratiquées dans les bals traditionnels ou occitans (bourrées, polkas, mazurkas...).

1ère partie : niveau débutant - 2ème partie : niveau moyen et confirmé.

Mardi 21h00-23h00

Tarif annuel unique 23 €

FIT'TWERK - VIRGINIE PEREIRA

À partir de 18 ans - Le twerk est une variation du mapouka et du soukous, des danses originaires de Côte d'Ivoire et de la République démocratique du Congo. Une danse où la personne bouge son corps, ou plus précisément secoue les hanches et les fesses dans un mouvement de va-et-vient. Un cours qui relie la danse et le fitness. Un travail intensif des hanches et du fessier est demandé.

Vendredi 17h45-18h45

Tarifs annuels selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes à partir de 18 ans	65 €	55 €	45 €	35 €

DANCEHALL - VIRGINIE PEREIRA

À partir de 18 ans. La danse dancehall (ou ragga) s'inspire des danses africaines enrichies d'influences Hip-hop et Jazz. Elle se caractérise par des mouvements fluides, coulés ou cassés, sur des rythmes à contretemps. Cette danse est excellente pour améliorer sa coordination. Elle est également très bénéfique pour la condition physique et pour sculpter son corps car tous les muscles y sont sollicités.

Vendredi 19h00-20h30

Tarifs annuels selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes à partir de 18 ans	99 €	83 €	67 €	52 €

STAGE DANSE ORIENTALE

Samedi 28 septembre 14h30-16h00

Animé par Laliana

Jeunes / Adultes - Niveau débutant

Ce stage aura pour but de découvrir certaines notions de base de la danse orientale : son histoire, sa musique, les mouvements et enchaînements, etc. Il comprendra également l'apprentissage d'une chorégraphie suivie d'exercices.

Adhérent: 11 € - Non adhérent: 15 €

Date limite d'inscription : jeudi 26 septembre au soir





DANSE TZIGANE/RUSSE

LAURE LEGROS

Jeunes / Adultes - Venez découvrir la danse Tzigane/Russe! Attachez vos ceintures, nous partons pour un voyage par-delà les frontières d'un bout à l'autre des Balkans allant jusqu'à la Russie... Danse de caractère alliant des exercices d'échauffement à la barre, d'étirement au sol suivi de chorégraphie entraînante...

Mardi tous niveaux: 18h30 - 19h30

DANSE CLASSIQUE LAURE LEGROS

Jeunes / Adultes - La danse classique est une discipline artistique des plus complètes. Elle est la base de toutes les danses et certainement la plus gracieuse. Elle développe les qualités comme le dépassement de soi, l'effort, la volonté et le raffinement. C'est une activité à la fois artistique et sportive qui fait travailler le corps et l'esprit.

Mercredi tous niveaux:

18h30-19h30



Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes Jeunes 15/20 ans - étudiants	238 €	206 €	175 €	154 €

DANSE CONTEMPORAINE

Jeunes / Adultes - Tous niveaux.

Par un travail de conscience corporelle, déployer et affiner notre mobilité ; aborder les fondamentaux que sont poids, appuis, énergie, espace, rythme ; mettre tout cela au service d'un propos artistique au travers d'explorations, d'improvisations ou d'écritures chorégraphiques.

Lundi 19h30-21h00

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	319€	278 €	237 €	206 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	238 €	206 €	175 €	154 €

THÉÂTRE & CLOWN

Ateliers hebdomadaires

LOÏC BAYLE (Assoc. CHOEUR D'ARTICHAUT)

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Entraînement comédien : voix, corps, émotion. Dans un cadre bienveillant, et sur des propositions d'histoires, improviser et jouer la comédie. Développer son imaginaire, l'écoute de soi et de son partenaire et affiner le jeu. Voyager à travers différents styles théâtraux.

Pré-requis : Tout public. De l'envie, de l'enthousiasme.

Mardi 18h00 - 20h00

THÉÂTRE DE TEXTES

Écritures contemporaines – Découverte d'auteurs Entraînement comédien : voix, corps, émotion. Découvrir différents styles théâtraux et interpréter des rôles avec l'engagement du corps comme outil principal sur des supports de textes. Apprendre des techniques de jeu d'acteurs. Pré-requis : Tout public. De l'envie, de l'enthousiasme.

Mardi 20h00 - 22h00





CLOWN

« Être sur scène »

Entraînement comédien : voix, corps, émotions. À la découverte du jeu clownesque avec du sensible, de l'imaginaire, de la simplicité, du spontané et un corps riche de sensations. Tout est à comprendre, à explorer avec une immense bonté.

Pré-requis : De l'enthousiasme et l'envie « d'être sur scène »

La présence du clown : mercredi 18h00 - 20h00

Le Clown et la scène : mercredi 20h00 - 22h00

Ateliers Mensuels

DOMINIQUE FLORA PONCET (Cie PARTHENOPE)

THÉÂTRE

Training d'acteur. Lâcher prise, échauffement corps et voix. Interprétation (le personnage). Techniques de jeu (drama)

1 jeudi par mois 19h15 - 22h15 (de septembre à juin)

1ère **séance : jeudi 12 septembre** Calendrier disponible à l'accueil

CLOWN THÉÂTRE

Un travail sur le corps, la voix, l'émotion, le costume pour rencontrer son clown. Ne rien fabriquer. S'amuser de ce qui est là. Se laisser surprendre.

1 lundi par mois 19h00 - 22h00 (de septembre à juin)

1ère séance : lundi 16 septembre Calendrier disponible à l'accueil

Tarifs selon Qu	otient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Atelier	Adultes	319 €	278 €	237 €	206 €
hebdomadaire	Jeunes 15/20 ans étudiants	238€	206 €	175 €	154 €
Atelier mensuel Attention: participation de 16 € dès la séance d'essai	Adultes - Jeunes	165 €	149 €	134 €	120€

MUSIQUE CHANT & VOIX

Pratiques individuelles & collectives

PIANO/SYNTHÉTISEUR

THIERRY MONTAGNE

Initiation / Perfectionnement à travers l'étude du répertoire classique, jazz et musiques actuelles. Approche du jeu collectif et de l'improvisation.

GUITARE - KÉVIN PAPILLON

Éveil musical, sensibilisation aux différents aspects de la guitare à travers notamment l'accompagnement, l'improvisation et la composition. Les musiques actuelles et classiques sont abordées dans une démarche de personnalisation des parcours et d'élaboration d'un répertoire propre à chacun. Acquisition d'une culture musicale. Possibilité de jouer en groupe.



Attention! Les ateliers Musiques et Voix débutent la semaine du 23 septembre 2019 et se terminent la semaine du 8 juin 2020 Pour toute absence, du fait de l'élève, la séance n'est pas rattrapable



BATTERIE - CHRISTOPHE MAZIÈRES

Découvrez, initiez-vous ou perfectionnez-vous à la pratique de la batterie. Au programme : l'étude du solfège, de la technique de caisse-claire, de l'indépendance et surtout, très tôt, nous jouerons avec des supports audio afin de se familiariser au jeu de groupe.

ATELIER DE PRATIQUE

NOUVEAU

Ouvert à partir de 4 inscrits

Vous pratiquez le piano, la guitare, la batterie, le chant depuis au minimum 1 an, vous souhaitez jouer avec d'autres musiciens encadrés par un professionnel. Cet atelier est fait pour vous!

1 séance de 1,30h par mois de novembre à juin

	COURS INDIVIDUEL ADULTES		COURS INDIVIDUEL JEUNES			PRATIQUE COLLECTIVE MENSUELLE ADULTES & JEUNES		
Tarifs selon Quotient familial	30 mn 30 séances		30 mn 15 séances 1 séance tous les 15 jours	30 mn 30 séances	20 mn 30 séances	30 mn 15 séances 1 séance tous les 15 jours	1,3 , partic	unique annuel 0 h / 8 séances Attention : cipation de 13 € a séance d'essai
QF>1500 €	556 €	366 €	281 €	475 €	314 €	238 €	Adhérent	Adhérent inscrit à une pratique individuelle
1500>QF>800	506 €	336 €	255 €	427 €	282 €	214€		
800>QF>650	441 €	296 €	224 €	367 €	242 €	184 €	105 €	95 €
QF<650	386 €	255€	194 €	318 €	210€	159 €		

ATELIERS CHANT & VOIX - AUDREY HESSELING

Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Coaching vocal et chant, je vous proposedes cours complets et de tous styles. Technique de la voix chantée et parlée.

Chant individuel

Lundi - jeudi - vendredi

Comédie musicale

Autour d'une aventure humaine, farfelue, souriante et haute en couleurs, nous aborderons tous les paramètres techniques nécessaires à la création d'une pièce originale que nous présenterons en fin d'année.

Lundi 18h00-20h00

Voix parlée (max 5 pers.)

À travers des jeux nous aborderons tous les aspects de la voix parlée en apprenant à utiliser au mieux les paramètres du verbal, du non-verbal et du para-verbal.

Horaire et jour à préciser avec l'animatrice.

	ADULTES - JEUNES				
Tarifs selon Quotient familial	Cours individuel CHANT 30 mn / 30 séances ou Cours individuel VOIX PARLÉE 30mn/30 séances	Atelier collectif COMÉDIE MUSICALE 2H00 / 30 séances ou Atelier collectif VOIX PARLÉE 1h00 / 30 séances (max. 5 pers.)			
QF > 1500 €	480 €	314 €			
1500 > QF > 800	432 €	282 €			
800 > QF > 650	371 €	242 €			
QF < 650	321 €	210 €			

ATELIER DE MUSIQUES TRADITIONNELLES

ANIMÉ PAR PIERRE PÉGUIN

L'atelier est ouvert à tout musicien intéressé par la pratique des musiques traditionnelles et maîtrisant suffisamment son instrument (ce n'est pas un atelier d'apprentissage instrumental). Il est avant tout un moment de pratique collective, mais peut déboucher sur des animations en cours d'année (animation de rue, fête locale, spectacle...) voire sur des bals, sans obligation d'y participer.



Sont abordés, par la musique et le chant, les airs du répertoire traditionnel occitan : polkas, bourrées, mazurkas, scottishs, valses, sans oublier les danses collectives et quelques airs « exotiques » (Irlande...). À une ou plusieurs voix, avec des arrangements et avec des formes adaptées aux possibilités de chacun.

Travail « à l'oreille », CD de répertoire fourni.

Mercredi 20h15 - 21h45

1ère séance de découverte : mercredi 25 septembre, ouverte à tous sans engagement d'inscription.

Renseignements auprès de la MJC. ou au 05 65 22 32 06 (Gérard Bureau), et au 05 65 22 11 01 (Pierre Péquin).

Tarif annuel unique

23 €

ARTS PLASTIQUES

Matériel fourni!

PEINTURE/DESSIN

ERIC ROUVRE (ATELIER DU SOIR) - FRANCK BERGES (ATELIER DE L'APRÈS-MIDI)

Jeunes / Adultes - Tous niveaux. Ces ateliers sont conviviaux, lieu d'échange artistique et culturel. Découverte, apprentissage, approfondissement de toutes les techniques de peinture (pastel, huile, aquarelle, encre,...) du grand format collectif jusqu'au format minimaliste.

Tout au long de l'année, nous nous intéresserons à la couleur, au dessin ainsi qu'au volume.

Lundi 14h00-16h00 - Mardi 19h00-21h00 - Jeudi 19h00-21h00

INITIATION AU VOLUME

ERIC ROUVRE

NOUVEAU

Jeunes / Adultes - Tous niveaux.

Cet atelier vous ouvre les portes sur les techniques du volume. Le volume c'est l'espace, le mouvement, la lumière, le relief, c'est notre regard de chaque instant. En dehors des matériaux standards tels que le plâtre ou la terre, vous découvrirez aussi l'utilisation des matériaux les plus insolites comme le papier, le végétal, le bois, le textile, la laine et le cordage. Tout au long de l'année des travaux d'artistes seront analysés de différentes époques ou mouvements. Vous développerez l'observation de votre environnement et son fonctionnement.



Mardi 16h30 - 18h30



TERRE ET CÉRAMIQUE INGRID PAUL

Jeunes / Adultes - Tous niveaux. La terre comme moyen d'expression, de création, de détente... De la plaque à la sculpture, en passant par le colombin et la boule... De l'estampage à l'émaillage, découvrez les multiples possibilités que vous offre le travail de la terre.

Lundi 13h00-15h00 / 15h00-17h00 / 18h30-20h30 Mercredi 17h45-19h45

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	359 €	319 €	277 €	237 €
Jeunes 15/20 ans - étudiants	238 €	206 €	175 €	154 €

ATELIER MENSUEL DE MODÈLE VIVANT ERIC ROUVRE

Jeunes / Adultes. Développer son observation, respecter les proportions, les directions et la perspective. Saisir la lumière sur un volume. Et cultiver sa propre écriture, son style. Plusieurs modèles interviendront durant l'année. (Supplément à prévoir pour le modèle).

Un lundi par mois 19h00-20h30.

1ère séance : 16 septembre - Calendrier à l'accueil

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes Jeunes 15/20 ans - étudiants <u>Attention</u> : participation de 8€ dès la séance d'essai	87 €	78 €	70 €	63 €

LANGUE & ÉCRITURE

LA CUADRILLA - MARIE BALOGE- MARIA COSTANTINI

Conversation en espagnol sur des sujets variés dans une ambiance détendue. Repas et musique clôturent la soirée. Espagnol courant – notions de base souhaitée.

2ème mardi de chaque mois. À partir de 18h30 1ère réunion : mardi 10 septembre à 18h30

Tarif annuel unique 23 €

ATELIER ÉCRITURE - BRIGITTE ALGLAVE

Jeunes/Adultes - Tous niveaux.

Écrire ce que jamais l'on écrirait ailleurs! Le tout dans un climat de confiance, sans esprit de compétition ni jugement de valeur. Tout devient prétexte à écrire: le lieu, le groupe, l'environnement, les éventuelles sorties, sans oublier la littérature dans laquelle nous puiserons. Amorcée par une petite phrase d'auteur ou venue du groupe, un mot, un slogan, le quotidien, la consigne pose un cadre bienveillant tout en offrant un espace de liberté.

Jeudi 14h30-16h30

Jeudi 18h30-20h30 - Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Tarifs selon Quotient familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Jeunes 15/20 ans - étudiants	238 €	206 €	175 €	154 €

JEUX

Sur le dimanche : de 14h à 19h. Consulter le site « phénix cadurcien » pour calendrier

Le Phénix Cadurcien est un club de jeux. Nous proposons tout au long de l'année diverses activités et événements autour de multiples jeux. Nous sommes ouverts le vendredi soir à partir de 20h30, le samedi après-midi de 14h00 à 18h30 et le samedi soir à partir de 20h30.



Nos activités sont :

JEUX DE RÔLE - GUILLAUME MOSTAERT, HUGO MAZEL, LIVIO BLANC, KEVIN DAN

Tous niveaux - âge min. 16 ans. Venez plonger dans un univers fantastique ou vous incarnerez un héros le temps d'une soirée. Mélange divertissant d'humour, de suspens, de réflexion et d'échange humain. Le jeu de rôle "classique" existe depuis plus de trente ans et continue à séduire de nouveaux joueurs.

Vendredi - samedi 20h30-24h00

JEUX DE SOCIÉTÉ

FRANCOIS DUCHESNE, SOLÈNE DUBOIS, CÉDRIC MOLINES, QUENTIN FRERET, NATHAN COQUEREL Activité pour les + de 10 ans.

Vous cherchez des joueurs ou des jeux, le phénix répondra à vos attentes. Qu'il s'agisse de jeux connus ou moins connus, vous pourrez essayer des jeux de société de toutes sortes.

Samedi 14h00-18h30

WARGAMES - JEUX DE FIGURINES

STEPHANE ROUQUIE, ERIC BOULLET, SYLVAIN CHERON, NICOLAS ANTOINE

Âge min. 12 ans. Élaborez des tactiques audacieuses, montez des armées invincibles et venez passer un après-midi avec les wargamers du Phénix Cadurcien. Que vous dirigiez votre armée à l'assaut dans les ténèbres d'un lointain futur de Warhammer 40 000, luttiez pour le contrôle des royaumes mortels dans le Warhammer Age Of Sigmar, participiez directement à l'histoire de Mornéa en menant de redoutables escarmouches dans Alkemy ou coachiez vos meilleures équipes au cours de matchs endiablés à blood Bowl, il y aura toujours de la place pour une bonne tranche de rire et d'amusement dans une ambiance détendue et amirale

Enfin n'hésitez pas à prendre une petite pause dans ce monde de brutes en participant à des ateliers de peintures et sculptures afin de rendre unique vos figurines préférées.

Samedi 14h00-18h30

ESCRIME DU PHÉNIX

NOUVEAU

NICOLAS CALMENTO, RAPHAEL MAGOT, SIMON PARAIRE Activité pour les + de 16 ans

Rejoignez notre pôle « Escrime du Phénix » et apprenons ensemble le maniement d'armes de moyen âge selon les traités historiques. Vous pourrez vous entrainer, de façon ludique, avec des simulateurs sécurisés et de l'équipement de protection moderne.

Mercredi 19h45-21h45

Tarif annuel unique

23€

ÉVÉNEMENTS

De plus en plus le club organise des évènements de toutes sortes :

- Envol du Phénix : festival multi jeux - 1 week-end/an
- Soirée de Loup Garou de Thiercelieux : tous les derniers vendredis du mois - 8 € pour les non adhérents MJC.
- Tournoi de Warhammer et/ou de Bloodbowl - 16 € pour les non adhérents MJC.
- Stage de peinture sur figurines miniatures.
- Animations diverses sur d'autres lieux. (Dates à venir).

Le club évolue selon les demandes de ses membres; n'hésitez donc pas à vous faire connaître pour vous essayer à d'autres dimensions du jeu.



PLEIN AIR

GROUPE RANDONNÉE PÉDESTRE

Envie de découvrir autrement notre région, ses sentiers multiples et son patrimoine rural. Besoin de vous dégourdir les jambes, de vous aérer l'esprit, de vous sentir en harmonie avec la nature. Envie parfois d'arpenter d'autres horizons un peu plus lointains ? Alors suivez-nous le temps d'une journée ou d'un week-end, dans un esprit de convivialité et de bonne humeur.

Sorties un dimanche sur deux pour la journée (25 kms max.) et un à deux week-ends par trimestre. Calendriers trimestriels disponibles à l'accueil MJC.

GROUPE RANDONNÉE MONTAGNE

Parcourir les sommets et vallées des Pyrénées, sillonner les étendues du Massif Central, contempler les calanques, les Gorges du Tarn, les Alpilles... Écouter craquer la neige sous les raquettes. Partager des soirées dans un gîte un peu « perdu » ou un refuge de montagne. Cela vous tente ? Loin de nous l'esprit de compétition. Pourquoi hésiter ?

Un à deux week-ends par mois tout au long de l'année (parfois W.E prolongé si jour férié).

Tarif annuel unique

Rando Pédestre/Montagne 25 €



La MJC de Cahors **SCÈNE CULTURELLE DE PROXIMITÉ**

En favorisant la rencontre des artistes et l'appropriation des œuvres par le plus grand nombre, en multipliant les expériences esthétiques et en encourageant le débat contradictoire sur les sujets qui font société, la MJC participe activement au rayonnement de la culture sur son territoire.

RADIO MJC SUR LES ONDES D'



88.1MHZ (CAHORS) et de ______ 105.9 / 106.9



Des programmes animés et produits par Fabian SORIA

La radio en tant que média de proximité, surtout quand il est associatif, permet l'expression du plus grand nombre ainsi que le soutien à de nombreuses initiatives citoyennes. Ainsi la MJC de Cahors s'empare de cet outil pour y faire vivre sa part d'Éducation Populaire par tous et pour tous.

Les émissions :

DLVM / Des Livres Émoi

Désormais établie sur un rythme mensuel, l'émission littéraire s'est adjointe les participations gracieuses de Geneviève Nolorque, Benoit Laubertin, Emmanuelle Moretti, Stéphane Hébrard en plus de Bill,

du département) rediffuse l'émission.



Céline Dayan et Richard Munoz. Cerise sur le gâteau, nos amis de radio Décibel (qui couvre le nord **L'Atelier** demeure le magazine « irrégulomadaire » qui accueille et soutient les projets et les réflexions de l'Éduction Populaire sur le territoire du Grand Cahors

Les directs hors studio

Une 1ère a eu lieu aux Docks, lors de la soirée « le Lot Sample Hi-FI » en octobre 2018 et une autre a suivi, en mai 19 au café associatif « La poule aux Potes ».

Ces initiatives permettent de faire vivre des événements au plus près, par les oreilles, et d'animer des lieux de culture, de rencontre et d'échange. C'est donc avec grand bonheur qu'on s'y associe, voire qu'on les suscite.

ACCOMPAGNEMENT

EN MILIEU SCOLAIRE

Les animateurs de la MJC interviennent dans les écoles sur les temps périscolaires au moyen d'une proposition d'activités artistiques, de découvertes et de sensibilisation participant ainsi à la réussite scolaire des enfants : Groupe scolaire de Mercuès, organisation d'un panel d'activités d'éveil et de découverte artistique autour de la musique, du théâtre, des arts plastiques, des échecs et de la ludo/sophrologie.



À LA PARENTALITÉ

Des séances de sophrologie créative en famille, dans le cadre du Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement à la parentalité, soutenue par la CAF du Lot, la MJC. Le principe : un ou deux parents, le ou les enfants, voir les grands-parents participent tous ensemble à l'atelier animé par Hélène Quintana-Klicki, sophroloque, à raison d'un samedi après-midi par mois, soit 7 séances. **Pour la famille** – de 14h à 17h. GRATUIT sur inscription préalable.

Première séance : samedi 16 novembre de 14h à 17h. Calendrier disponible à l'accueil MJC

Découvrir et se familiariser avec l'outil numérique, ses usages, son influence sur notre quotidien. En partenariat avec les Francas.

- Mesurer les enjeux (bénéfices et risques) liés aux pratiques numériques.
- Échanger et commencer à construire des réponses collectivement.
- Permettre aux parents de nouer un dialogue constructif avec leurs enfants.

Atelier pour parents et ados/enfants

Vendredi 8 novembre - 18h00 - 20h00

Projection du documentaire « Génération Connectée, comment l'accompagner



COMPRENDRE AUJOURD'HUI, PRÉPARER DEMAIN.

CONFÉRENCES DÉBATS Entrée Libre !

Poursuite de nos cycles de soirées réflexion autour de sujets au coeur de l'actualité et de thématiques qui nous questionnent.

Pour commencer la saison :

Vendredi 20 septembre - 19h30

Conférence découverte « Rolfing - Intégration structurale » par Nadège Messant Alvarez.

Le Rolfing est une thérapie manuelle qui réorganise le corps autour de son axe gravitaire, par la manipulation des fascias et l'éducation du mouvement. Dans les années 60 l'américaine Ida Rolf, au cours de ses recherches consacrées aux maladies chroniques, s'intéresse à diverses formes de travail corporel, notamment le yoga et l'ostéopathie, étudiant les effets de la structure physique sur les fonctions motrices et physiologiques. «Nous cherchons une manière de développer le potentiel humain... pour poser les bases d'une plus grande vitalité physique et mentale» Dr. Ida P. Rolf.



À venir:

Dans la continuité des mouvements et environnements sociaux de l'hiver dernier, nous nous poserons la question : "Comment ne pas opposer la fin du mois à la fin du monde ?"

LES SCÈNES OUVERTES

Entrée Libre!

Vous êtes artiste dans l'âme

(musicien, musicienne, chanteur, chanteuse, danseur, danseuse, clown, mime...)

Vous voulez expérimenter la scène. C'est très simple : Vous vous inscrivez à l'avance Vous vous produisez durant 10 mn environ

Le public vous applaudi!

Prochaines dates : Samedi 5 octobre et Samedi 30 novembre 20h00

Bar et petite restauration à base de produits locaux sur place.



LA MJC SOUTIENT LES ARTISTES

Espace d'expérimentation et de création, favorisant l'émergence et la diversité culturelle, la MJC accueille en résidence des troupes, compagnies et groupes.

Cie THEATRE EN CARTON

Compagnie théâtrale née en 1996 à Cahors et qui, après un détour par l'Hérault du côté de Pézenas, est revenue s'installer dans le Lot.

Depuis un an en résidence à la MJC, la Cie travaille à la mise en scène de sa dernière création « Le passage » :

(À noter que le texte du « Passage » a reçu le « Mimosa d'argent » du concours des auteurs de théâtre francophone organisé en 2018 par le centre culturel de Mandelieu-la-Napoule, sous l'égide du théâtre Le Lucernaire de Paris et des Éditions l'Harmattan qui l'ont publié en janvier 2019.)

Courriel: cietheatreencarton@gmail.com Tél. 06 28 34 18 13 (René Stamegna)

Not's en bulles et son groupe vocal « les fourmis égarées »



Renseignements/prestations: Dominique Tillie: 05.65.22.03.65 Sylvie labarde-Monedero: 05.65.24.57.23 - 06.07.45.57.44

Cie Parthenope

Depuis sa création la compagnie Parthenope développe un projet artistique engagé et citoyen. À l'écoute du monde tel qu'il évolue, à travers ses créations théâtrales, son engagement militant et ses interventions en matière de formation, elle constitue un porte-voix artistique au service des mouvements d'Éducation Populaire.

Contact admin. : Didier Quet : 06.64.20.44.30

Site: www.cieparthenope.fr Https://www.facebook.com mail: cieparthenope@gmail.com

SUR VOS AGENDAS

En ce début de saison, la MJC aura le plaisir de vous accueillir et de vous présenter sa nouvelle plaquette à l'occasion de 2 événements :

- Samedi 31 août 10h-18h Stade Lucien Desprats Forum Sport & Culture, organisé par la Ville de Cahors et le Grand Cahors.
- Samedi 28 septembre Allée Fennelon

Forum des familles, organisé par l'UDAF.

Vendredi 11 octobre - 20h30

HUMOUR

« ca Cartonne » avec Pierre Barré



Ce spectacle comico-théâtral propose aux publics, petits et gros, de répondre à une question fondamentale que l'on se pose tous, le soir, en se brossant les dents : «Qui a inventé le carton à pizza ?». Quand la petite histoire d'un pizzaïolo rejoint la grande histoire de l'art !

Au programme : analyse picturale, dessin assisté par ordinateur et surtout biographie accélérée de Enzo Pepperoni, inventeur de la pizza livrée à domicile! Si les enfants ne comprennent pas toujours tout, ils n'en sont pas moins intrigués par ces beaux dessins. On parle aussi un peu de leur orientation : la pizza ça a de l'avenir! Quant aux adultes, ce nouveau regard sur un objetdéchet leur donnera sûrement envie de faire un pas de côté, et à leur tour, de détourner un instant le quotidien... Entrée au chapeau

Jeudi 31 octobre 20h30 MJC

THÉÂTRE

Le passage

« Le passage » **Cie THÉÂTRE EN CARTON**

Yvan vient de mourir. Un étrange individu se charge de le conduire à travers « le passage ». Mais le passage vers quoi ? Vers où ? Et pour quoi faire? Des questions qu'Yvan s'est déjà posé à chacune de ses 416 vies... ou plutôt de ses 416 morts antérieures.

La pièce, que l'on peut qualifier de « tragicomigue », a été écrite par René STAMEGNA,

comédien dilettante et écrivain intermittent, à moins que ce ne soit le contraire. Il l'a mise en scène et l'interprète aux côtés de Marc SIAVY, un autre passionné de théâtre. Entrée au chapeau





« Humour à Cahors » 3ème saison

« A la MJC le rire... c'est du sérieux ! »

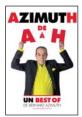
Lot et Compagnie et la Maison des Jeunes et de Culture de Cahors poursuivent leur collaboration et vous invitent à découvrir trois nouveaux artistes de la scène humouristique.

En ouverture, sur la scène de la MJC,

Vendredi 15 Novembre - 20h30

Avec son inénarrable sens du non-sens autant que celui de l'observation pointilleuse du travers humain, Bernard AZIMUTH, fidèle à son style ludique, loufoque et déjanté, nous offre ici un cocktail délirant de situations joliment frappadinques tirées de ses 6 derniers spectacles d'humour.

Participation par un don de soutien de 10 €



Du 15 au 30 novembre

Festisol et Alimenterre en partenariat avec le collectif Festisol 46 et le CROSI.

Ces journées sont particulièrement centrées sur le 30^{ème} anniversaire de la Convention internationale des droits de l'enfant, avec un focus sur la Syrie et la Sierra Leone.

Jeudi 28 novembre - 10h Théâtre de Cahors



« Rouge Grec » Cie Parthénope Dans le cadre de la Semaine de lutte contre les Violences faites aux femmes.

Bonapartine Planckart, doyenne des universités de France, est interrompue dans sa conférence en histoire des civilisations par l'irruption de sa jeune assistante et du volant à remonter le temps. De la chasse aux sorcières au droit de vote le spectateur assiste à leur traversée des siècles. Un parcours historique, jubilatoire et désopilant sur l'évolution du droit des femmes. Un spectacle d'éducation populaire rouge comme le nez du clown, grec comme le mythe de Médée où bouffon et tragique traversent la comédie humaine. Trop sérieux s'abstenir, Prévoir des corbillards pour les morts de rire.

4 - 5 - 6 décembre MJC

MARIONNETTES SCIENTIFIQUES

« Le dragon et les géants du ciel » Cie lotoise « La main Invisible ».

En partenariat avec l'association Carrefour des Sciences et des Arts

La nuit venue, le ciel dévoile ses géants. Il y a la grande ourse, Pégase le cheval ailé, le cygne, la reine Cassiopée et tant d'autres... Mais un dragon? Existe-t-il un dragon dans le ciel? Pour le savoir, le dernier des dragons sur Terre s'envole pour une aventure qui le conduira aux confins de notre galaxie. Des rencontres merveilleuses et insolites lui apprendront à mieux connaître l'univers et les mystérieuses étoiles qui l'habitent.

Mercredi 4 décembre : séance l'après-midi réservée aux enfants de l'Accueil de Loisirs de la MJC. Jeudi 5 et vendredi 6 décembre : séances scolaires le matin (10h), et l'après-midi (14h30).



Vendredi 13 décembre - 21h Grande salle des Docks PLUTÔT SOLIDAIRE... QUE SOLITAIRE!

Co-organisée par la MJC de Cahors, le Conservatoire du Grand Cahors et Les Docks, cette soirée solidaire rassemblera des élèves, musiciens et groupes fréquentant ces 3 lieux. Votre don (denrées alimentaires non périssables, jouets en bon état, vêtement d'hiver, fournitures scolaires) sera directement collecté par les associations partenaires présentes sur place : les Restos du Coeur, Secours Populaire et AMIgrants) et vous permettra de profiter de l'ardeur et de la générosité scéniques et artistiques de ces musiciens/groupes locaux ! Le principe : 1 entrée = 1 DON ou 5€

Vous souhaitez également donner de votre temps, devenez bénévoles de ces associations.





EN JUIN, LA MJC FAIT BATTRE LE CŒUR DE LA VILLE avec :

L'exposition des travaux des ateliers arts plastiques enfants et adultes de la MJC.

Le Projet Papier Peint. Réalisation et installation à l'entrée de la MJC de la fresque collective.

Du mercredi 24 au samedi 27 juin 2019

14ème Édition L'Albizia fait sa cour

Avec : en après-midi du mercredi : «L'après-midi des P'tits curieux » avec représentation des ateliers artistiques des 4/14 ans. en soirée des jeudi, vendredi, samedi : spectacles amateurs et professionnels dans le jardin Mauresque. Enfin, le samedi à 12h - Rue St James : repas de quartier « Quand St James invite Louise Michel à son repas de quartier ». En partenariat avec l'Espace Citoyen du Vieux Cahors et les Commerçants.



ASSOCIATIONS PARTENAIRES

ACLA

L'ASSOCIATION COLLECTIF LOT AMPLIFIÉ réunit des acteurs locaux autour des musiques amplifiées (associations, structures publiques et médias indépendants)

AMIGRANTS

Cette association indépendante a pour but de développer l'entraide et les réseaux de solidarité avec les migrant(e)s ainsi que les réfugié(e)s à Cahors et aux alentours afin de renforcer le lien social

Contact:

amigrantscahors@gmail.com.

ATTAC LOT

Association pour la Taxation des Transactions financières pour l'Aide aux Citoyens est une association d'éducation populaire tournée vers l'action citoyenne. ATTAC se mobilise pour la prise de pouvoir par les citoyens sur leur vie, pour la construction d'une démocratie active et contre l'hégémonie de la finance et la marchandisation du monde.

LES AUROCHS



CLUB DE FOOTBALL AMÉRICAIN DE CAHORS.

Président : **Fabien Gaulier** Secrétaire : **Julien Alves**

Trésorière : **Anne VILLIOT** Club composé de 3 sections :

Football Américain :

- Équipe sénior : Tournoi Régional en Occitanie
- Équipe junior : U19 Tournoi Régional en Occitanie
- Équipe féminine à créer.

Flag:

- Équipe U17 et sénior : Tournoi régional.

Cheerleading: à créer. Renseignements: aurochs-footus@outlook.fr

CLUB CAHORS ECHECS

Vendredi à partir de 20h30 - Samedi à partir de 14h sur rendez-vous.

NOUVEAUTÉ : le samedi matin de 10h30-12h00

Plus d'information, site internet : cahors-echecs.fr

Président : Stéphan THAMIER 06 73 54 32 22 - thamiers@orange.fr

Trésorier : Gilles CHARTIER

CAHORS NON-VIOLENCE

La communication non violente (CNV) est une manière de penser et de parler différente : une sorte de nouvelle langue. La CNV nous offre des moyens concrets pour retrouver cette manière d'être qui stimule la bienveillance mutuelle et la coopération.

Les objectifs de Cahors Non-Violence sont les suivants :

- Se retrouver régulièrement pour s'entrainer avec d'autres à pratiquer la CNV à partir de situations concrètes.
- Recevoir de l'empathie et du soutien pour dénouer des situations de la vie quotidienne.
- Être en lien avec d'autres personnes qui partagent la même intention de vivre une qualité de relation avec soi et avec les autres. À noter que les membres du groupe sont bénévoles et ne sont ni formateurs, ni thérapeutes.

Contact:

cahorsnonviolence@laposte.net 07 66 07 37 01

CINÉ +

Le goût de tous les cinémas!

Il y a des films qui trouvent facilement leur public. D'autres moins : parce qu'ils provoquent, innovent, sont issus de circuits de production plus confidentiels, parfois en marge du marché de la culture et des loisirs. C'est là qu'intervient Ciné+, Association composée d'amateurs de cinéma, de cinéphiles qui, depuis 35 ans oeuvrent à promouvoir et à soutenir les films d'Art & Essai.

Organisateur des festivals Cinédélices du 1^{er} au 06 octobre 2019 et Cinélatino en Mars 2020.

Président : Bertrand Serin -

06.76.66.85.99

ass.cineplus.cahors@gmail.com

ESPACE DE RENCONTRE

PROPOSÉ PAR L'ASSOCIATION ALGEEI.46

Un espace de rencontre pour le maintien des relations enfants-parents organisé dans un lieu tiers et autonome, s'adressant à toute situation difficile ou conflictuelle.

Contacts et renseignements :

05.65.22.63.04

QUEERE QUERCY

Queer Quercy 46,

délégation départementale de Fiertés Occitanie, est une association LGBTI + (Lesbienne, Gay, Bi,



Trans, Intersexe et +) et a pour but : d'informer, former, accueillir, accompagner, défendre, prévenir, agir, en terme de santé.

de lutter contre les discriminations de genres et autres par le biais d'évènements culturels, sportifs, débats et réflexions.

De participer à la vie de la Cité, du Département, de la Région.

Fiertés Occitanie est inscrite auprès de EPOA (European Pride Organisation Association), dimension Européenne, et participe au Comité de soutien de Fiertés Montréal pour leur candidature à la World Pride en tant que ville Francophone en 2023.

Contact délégation départementale Jérôme : 06 18 40 77 02

LA MAROTTE

FORMATION: La Marotte vous propose des formations professionnelles autour de la voix, du corps et



du chant avec possibilités de prises en charge!

Contact : lamarotte@ymail.com 06 67 28 96 36

QUI FAIT QUOI A LA MJC ?



La MJC de Cahors est affiliée à la Fédération Française des MJC.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA MJC

est constitué de :

• Membres de droit

Le Maire de Cahors – La DDCSPP Pôle Jeunesse – La FRMJC Aquitaine – Le Directeur MJC.

Membres associés

Un Adjoint de la Ville de Cahors – Les associations Antenne d'Oc, ATTAC - Les syndicats CGT, CFDT – Les représentants des salariés.

• Membres élus représentant les adhérents

(majoritaires dans le Conseil):

Le Bureau :

Présidente : Josiane COSTES

Vice-présidents : Mathieu LARRIBE, François DUCHESNE.

Trésorier : Gilles VILLATEL

Trésorière Adjointe : Emmanuelle JOLLOIS-PULEIO

Secrétaire : Claire GALEAZZINI

Membres: Geneviève GENOT, Bertrand SERIN,

Gilles SEPTIER

Les autres élus : Gérard BUREAU, Solène DUBOIS, Katell FEDRIZZI, Chrystèle LAJON, Cédric MOLINES, Joëlle PAPON, Marie PIQUE, Chantal SURMONT, Christophe TILLIE, Catherine VINTEJOUX.

Présidente d'honneur : Françoise ROBAGLIA.



• Participants avec voix consultative

2 représentants du Conseil Municipal.

LES SALARIÉS PERMANENTS

Direction: Hervé ROSSÉ

Coordination des activités et développement des

projets: Fabian SORIA

Direction de l'ALSH : Louisette FLÉCHEAU **Secrétariat de Direction :** Nadine SOURDAIS

Comptabilité : Véronique BEDAT **Accueil** : Myriam MATHIEU-ROGER

Entretien et Restauration : Fatima DE CASTRO.

Merci aux photographes amateurs qui ont bien voulu partager leurs photos :

Photos couverture: enfants & danse: Josiane Costes; Arts plastiques: Anne Gorgeon; clowns: Julie Lafon.

Photos intérieur brochure :

Julie Lafon ; Hamza Hatika ; Franck Bergès ; Josiane Costes, Nadine Sourdais, Anne Gorgeon.

4ème **de couverture :** photo illustrant le projet Recycl'Art réalisé dans le cadre d'un partenariat entre la MJC et l'Association Lot Pour Toits.





















