



SAISON
2024-25

CAHORS
www.mjc-cahors.fr

201 rue Clemenceau • 46000 CAHORS
05 65 22 62 62 • contact@mjc-cahors.fr

Le mot de la présidente

La Maison des Jeunes et de la Culture de Cahors est un lieu ouvert à tous, enfants, jeunes et moins jeunes. Notre maison fait partie du réseau Education Populaire et, à ce titre, le projet qu'elle porte cherche en permanence à répondre aux attentes, aux aspirations des habitants de notre territoire. À travers ses propositions artistiques, culturelles et sportives, cette saison verra encore les activités habituelles plébiscitées qui se poursuivront mais aussi des nouveautés comme la bd/manga/illustration pour les enfants de 6/12 ans avec leurs parents ainsi que pour les ados de 13/18 ans, la langue des signes, les p'tits bricol'arts pour les 6/8 ans, la danse orientale débutant, la couture...

D'autres nouveautés seront plus sportives ou auront trait au bien-être, citons le pilates, les cours d'abdos/fessiers, le cardio, le jôdô, le yoga méditation, l'éveil danse pour les 6/8 ans, le Qi-gong pour les 10/14 ans...

Cette nouvelle saison sera aussi l'occasion pour la MJC de vous proposer des stages organisés tout au long de l'année, sur une demi-journée, une journée ou un week-end : danse, éco-vannerie, composition florale, etc.

Par l'expression de sa propre créativité, par l'expérimentation, le faire-ensemble, chacun peut trouver une source d'épanouissement personnel au sein de la MJC. Notre maison est un lieu de partage, de rencontre de l'autre ; elle permet un enrichissement de points de vue et une ouverture sur ce qui fait société aujourd'hui. Ainsi, des événements ponctuels - débats, expos -, des manifestations - scènes ouvertes, Festisol..., des collaborations avec les institutions - Éducation Nationale, collectivités locales, etc. - des partenariats avec de nombreuses associations viennent élargir cette offre diversifiée, à la fois instructive, divertissante, conviviale, pour tout public !

Tous les mercredis, l'ALSH accueillera les enfants à partir de midi ou les après-midis, ainsi que durant les vacances scolaires.

Cette saison encore, en raison de la préparation de travaux qui vont se dérouler sur les bâtiments

que nous occupons, l'ALSH déménagera provisoirement à l'école Chapou. De même, plusieurs activités auront lieu dans des locaux mis à disposition par la Ville de Cahors, que nous remercions.

Comme chaque année, l'élaboration de ce programme, activités, événements, manifestations, et leur réalisation nécessitent un travail en amont et tout au long de la saison pour offrir des propositions et des prestations dont je salue encore une fois la qualité. Que soient remerciés, pour leur professionnalisme, l'équipe permanente, ainsi que les animateurs et animatrices d'atelier, et, pour leur disponibilité et le temps donné à cette belle Maison, les membres du conseil d'administration, et les bénévoles.

J'espère vous voir nombreuses et nombreux dans votre MJC et vous souhaite une excellente saison 2024-2025.



Josiane Costes
Présidente de la MJC
de Cahors



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.

OPTEZ 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 jusqu'à 66% de ce don de votre impôt sur le revenu et ce, quel que soit le montant versé.

renseignements pratiques

Information ou absence relatives aux activités :

Tél. : 05 65 22 62 62
contact@mjc-cahors.fr

Pour toute information relative au centre de loisirs :
alsh-direction@mjc-cahors.fr

OUVERTURE DE L'ACCUEIL GÉNÉRAL

Lundi de 13:30 à 18:30

Mardi au vendredi de 9:00 à 12:30
et de 13:30 à 18:30

Début des activités :
lundi 9 septembre 2024

sauf secteur musique, chant et langues :
reprise le lundi 30 septembre 2024

Pré-inscription nécessaire pour accéder à une séance d'essai

MODALITÉS 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 2^e 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 km du domicile précédent), ou modification de la situation professionnelle ou familiale.

Pour qu'un loisir reste un plaisir pour tout le monde, les enfants ne sont pas autorisés à accéder aux activités réservées aux jeunes et adultes (sauf cas exceptionnel et en accord avec l'animateur) et réciproquement, la venue de jeunes ou d'adultes dans des ateliers destinés aux enfants n'est pas admise, à l'exception d'événements organisés par la MJC.

MODES DE RÈGLEMENT
En totalité dès la 2^e séance

(avec possibilité d'échéancier, se renseigner à l'accueil).

Carte bancaire / chèque bancaire / espèces / chèque vacances (sauf sur ALSH) / Pass Culture / Convention Loisirs CAF 46 / Pass Loisirs MSA.



TARIF ADHÉSIONS

Adhésion individuelle : 19 €

Tarif réduit (- 21 ans / RSA-AAH-Étudiants) : 10 €
Gratuite à partir de la 4^e personne du même foyer

Adhésion solidaire défiscalisable
(Voir page précédente) : 50 €

Adhésion collective (Asso. / Amicale, CE) : 65 €



TARIF ACTIVITÉS

Gratuité de la séance d'essai avant de s'engager définitivement sur les ateliers.

Pré-inscription obligatoire.

Cotisation annuelle :

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

Un certificat médical de moins de 3 ans, suivant votre date d'inscription, est obligatoire pour toute activité corporelle.

- 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 2^e 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 2^e 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.

Agenda

En ce début de saison, la MJC aura le plaisir de vous accueillir et de vous **présenter sa nouvelle plaquette** à l'occasion du **Forum Sport & Culture** organisé par la Ville de Cahors et le Grand Cahors

Samedi 31 août 2024
de 10h à 18h
Stade Lucien Desprats

CÔTÉ CRÉATION

PROJET PAPIER PEINT !

Ouvert à tous

Dans le cadre de ses festivités, la MJC de Cahors sollicite amateurs et professionnels pour la réalisation d'une œuvre collective, **le Projet Papier Peint, une grande fresque.**

Vous travaillerez sur un support fourni par la MJC. Vous devrez créer sur une face seulement, au gré de votre inspiration. Vous pourrez utiliser toutes les techniques de votre choix (peinture, huile, acrylique, gouache, pigments, bombe...) directement sur le support, ou bien collé, marouflé, à partir de matériaux tels que tissus, fer, bois, tout objet hétéroclite, petits reliefs... Soyez figuratif, abstrait ou les deux, ou autre chose encore...

La date de départ du PPP, ainsi que le thème vous seront communiqués dans la saison.

Mai

8^e ÉDITION FESTIVAL MULTI-JEUX, L'ENVOL DU PHÉNIX

Organisé par le Club de Jeux de la MJC
« Le Phénix Cadurcien »

Juin

LA MJC FAIT BATTRE LE CŒUR DE LA VILLE

... et organise

« Le vieux Cahors en fête »

Repas de quartier : le dernier samedi de juin à 12h
Rue St James / Louise Michel

Tous ensemble dans la rue sans réservation on amène à manger et à boire et on partage et on cause et on se rencontre...

En partenariat avec l'Espace Citoyen du Vieux Cahors, les Commerçants, les habitants de la rue et « Le Phénix Cadurcien »

Devenez
bénévoles !!

BULLETIN D'INSCRIPTION À LA MJC DE CAHORS

NOM : PRÉNOM :

DATE NAISSANCE :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉL : MAIL :

sommaire

Renseignements pratiques	p.3
Agenda	p.4
Récapitulatif des activités proposées	p.7
Centre de Loisirs	p.8
Expressions Corporelles	p.9-10
Santé Bien-être	p.11-12
Stages	p.13
Expressions Artistiques (Théâtre, Dessin, Terre)	p.14-17
Musique / Chant	p.18-19
Œnologie / Écriture / Couture	p.20
Langues / Cuadrilla	p.21
Jeux / Plein air (Échecs, Phénix, Randos)	p.22-23
MJC scène culturelle de proximité	p.24-25
Associations partenaires	p.26-27
Qui fait quoi à la MJC	p.27



La MJC HORS les murs



SALLE CAVIOLE
rue Président Wilson

ÉCOLE CHAPOU
110 route du Payrat

SALLE DE LA BOURSE
Place Rousseau

...et toujours la MJC
rue du Tapis Vert
rue du Petit Mot
(Jardin Mauresque)



Pendant les travaux de réhabilitation de l'Îlot Chico Mendès, la MJC déménage une grande partie de ses activités, ainsi que ses bureaux dans un second temps, dans divers lieux de la ville.

ACTIVITÉS proposées

ACTIVITÉS MJC	4 / 6 ans	6 / 7 ans	8 / 11 ans	12 / 14 ans	15 / 20 ans	Adultes
Centre de loisirs	•	•	•	13 ans		
Éveil danse		6 / 8 ans				
Danse orientale					•	•
Danse traditionnelle					•	•
Atelier « Jeux Chorégraphiques »					•	•
Afro / Contemporaine					•	•
Jôdô					•	•
Abdos / Fessiers					•	•
Pilates					•	•
Cardio Training					•	•
Qi gong				10 / 14 ans	•	•
Hatha yoga					•	•
Yoga / Méditation					•	•
Yoga du rire					•	•
Sophrologie / Méditation					•	•
Stages Feldenkrais Danse					•	•
Stages « laboratoires chorégraphiques »					•	•
Stages « compositions florales »					•	•
Projet « 4 saisons dans la nature »					•	•
Théâtre	•	•	7 / 10 ans	Dès 11 ans	•	•
Théâtre Clown					•	•
BD / Manga / Illustration			•	•	15 / 18 ans	
Les P'tits Bricol'Arts		6 / 8 ans				
Dessin / Peinture / Arts kids			Dès 9 ans	•	•	•
Terre & Céramique			Dès 7 ans	•	•	•
Stages « éco-vannerie »					•	•
Batterie			•	•	•	•
Guitare / Guitare basse			•	•	•	•
Flûte traversière			•	•	•	•
Piano			•	•	•	•
Percussions			•	•	•	•
Chant individuel			•	•	•	•
Groupe vocal					•	•
Musiques traditionnelles					•	•
Couture					•	•
Écriture					•	•
Œnologie					Dès 18 ans	•
Langues					•	•
Langage des signes					•	•
Cuadrilla					•	•
Echecs	Dès 6 ans	•	•	•		
Jeux de rôle					Dès 16 ans	•
Jeux de société			Dès 10 ans	•	•	•
Wargames - Jeux figurines				•	•	•
Escrime					Dès 16 ans	•
Soirée loup garou				Dès 13 ans	•	•
Randonnées pédestres					•	•

D'autres activités vous sont proposées par des associations partenaires (voir page 24 & 25)

ACCUEIL DE LOISIRS

LA MAISON DES P'TITS CURIEUX

> à partir du mercredi 4 septembre 2024

OUVERTURE

Les mercredis après-midi de 12:00 à 18:30
Pendant les vacances scolaires de 07:30 à 18:30
du 7 au 18 juillet
& du 11 au 29 août 2025
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.

RENSEIGNEMENTS

Pour tous renseignements, prendre contact avec :
LOUISETTE FLÉCHEAU, directrice de l'accueil
alsh-direction@mjc-cahors.fr



Le centre de loisirs de
la MJC déménage à
L'ÉCOLE CHAPOU
110 route du Payrat

DE 3 À 13 ANS

Accueil à la ½ journée ou à la journée
Capacité d'accueil : 40 places

INSCRIPTIONS

ESPACE ACCUEIL FAMILLE
Hôtel Administratif Wilson
72 rue Wilson - 46000 CAHORS
05 65 20 88 18
espace-famille@grandcahors.fr
www.cahorsaggl.portail-familles.net
Accueil du public sur rendez-vous

Tarifification 2024	Grand Cahors				Hors Grand Cahors	
LES MERCREDIS	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
½ journée + repas	11,00 €	9,90 €	7,70 €	6,60 €	12,10 €	11,00 €
½ journée sans repas	6,00 €	5,50 €	4,90 €	4,40 €	6,60 €	6,00 €
Périodes de VACANCES SCOLAIRES	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
Journée + repas	15,40 €	13,20 €	9,90 €	8,80 €	18,10 €	15,40 €
½ journée + repas	11,00 €	9,90 €	7,70 €	6,60 €	12,10 €	11,00 €
½ journée sans repas	6,00 €	5,50 €	4,90 €	4,40 €	6,60 €	6,00 €

ÉVEIL À LA DANSE

À la salle de danse de l'Espace CAVIOLE

Jeudi de 17:30 à 18:30

avec Anaïs Cortvriendt

> à partir du jeudi 12 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	222 €	187 €	154 €	119 €

DE 6 À 8 ANS

« Les enfants dansent naturellement. L'idée est de s'appuyer sur leurs savoirs pour développer le mouvement du corps, la confiance en soi et créer un ensemble chorégraphié de façon ludique et encadré. »

DANSE ORIENTALE

À la salle de LA BOURSE

1 samedis par mois

Ateliers intensifs - Min. 2 ans de danse

Samedi de 14:00 à 17:00

avec Laliana

> à partir du samedi 28 septembre 2024 / Calendrier disponible à l'accueil MJC

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	200 €	175 €	149 €	130 €

JEUNES / ADULTES

Danseuse, chorégraphe et professeur de danse orientale, Laliana est membre du CID UNESCO et enseigne depuis ses 18 ans. Sa danse, sa pédagogie et son dynamisme sont très appréciés dans le monde de la danse orientale. Bienveillante et à l'écoute de ses élèves elle vous propose des cours de qualité.

DANSE ORIENTALE DÉBUTANT

À la salle de danse de l'Espace CAVIOLE

Mardi de 19:00 à 20:00

avec Anna Bouyssou

> à partir du mardi 10 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	234 €	204 €	174 €	151 €

JEUNES / ADULTES

Anna vous propose d'explorer la multiplicité et la richesse de cette danse à travers des chorégraphies sur des styles musicaux variés, allant des musiques actuelles, à celles du Maghreb ou de l'Inde en passant par l'Égypte, et à chaque fois d'éprouver plaisir à s'exprimer par le corps !



DANSES TRADITIONNELLES

À la salle de danse de l'Espace CAVIOLE

Mardi de 21:15 à 23:15

1^{re} partie : niveau débutant - 2^e partie : niveau moyen et confirmé
avec Jean-Luc Laviale

> à partir du mardi 10 septembre 2024

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

JEUNES / ADULTES

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



JÔDÔ

À la salle de LA BOURSE

Samedi tous les 15 jours de 17:30 à 19:00
avec **Dominique Rossetto** - Fédération Européenne de Jôdô

> à partir du samedi 21 septembre 2024 - Calendrier disponible à l'accueil MJC

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

JEUNES / ADULTES

Art martial traditionnel japonais du 16^e siècle, le jôdô permet de découvrir le maniement du bâton face à un sabre. Pas d'affrontement ni compétition. Seulement le plaisir du bon mouvement au moment juste. Le côté martial se révélera au fil du temps.
« La voie du bâton »

JEUNES / ADULTES

« Je vous embarque dans mon univers dansé et mes énergies avec des exercices d'étirements, de positionnement du corps et de chorégraphies où nous voyagerons avec bienveillance et joie dans l'expression de nos corps ».

EXPRESSION CORPORELLE « AFRO / CONTEMPORAINE »

À la salle de LA BOURSE

Jeudi de 19:15 à 20:45
avec **Anaïs Cortvriendt**

> à partir du jeudi 12 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	351 €	306 €	261 €	227 €

JEUNES / ADULTES

Au travers d'exercices et de jeux autour du mouvement, le but sera de prendre conscience du rapport à l'instantané et à l'immédiat. Je vous invite à élaborer et construire des actions en écho avec votre propre sensibilité prenant appui sur une lecture sensible du paysage corporel. Nous explorerons les manières de structurer des improvisations qui révèlent un regard personnel avec sa propre danse. Les ateliers sont des champs d'exploration en déplacement. Alliant engagement physique, conscience du corps, ces temps permettent la mise en place de situations où chaque personne est invitée à explorer ses aptitudes à jouer.

ATELIER « JEUX CHORÉGRAPHIQUES »

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 19:45 à 21:45 - Tous niveaux
avec **Aldéric Doyen** – C^o A.P.O.U.

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	468 €	408 €	348 €	302 €

JEUNES / ADULTES



ABDOS/FESSIERS

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 14:00 à 15:00
avec **Élodie Goetghebeur**

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	227 €	193 €	169 €

JEUNES / ADULTES

Le cours d'abdos fessiers est un travail sollicitant la zone abdominale et les fessiers afin de les renforcer, sculpter en effectuant des séries d'exercices à répéter plusieurs fois.

PILATES

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 15:15 à 16:15 et Mardi de 12:15 à 13:15
avec **Élodie Goetghebeur**

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	227 €	193 €	169 €

Le Pilate est une activité corporelle visant à améliorer sa posture par des exercices visant le renforcement des muscles profonds du corps sans impact. La respiration thoracique est un élément clé dans cette discipline et la ceinture abdominale est maintenue contractée. Le Pilate est donc une activité douce et tonifiante adaptée à tous et toutes.

CARDIO TRAINING

À la salle de LA BOURSE

Vendredi de 12:30 à 13:30
avec **Élodie Goetghebeur**

> à partir du vendredi 13 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	227 €	193 €	169 €

JEUNES / ADULTES

C'est un entraînement d'endurance qui permet d'augmenter la respiration, le rythme cardiaque et permet de brûler des graisses et des calories. Ce que je vous propose sera du HIIT, un entraînement fractionné à haute intensité avec des exercices sur un temps donné avec des périodes de récupération sous forme de circuit.

QI GONG

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 17:30 à 18:30 et de 18:40 à 19:40
Enfant 10/14 ans : le mardi 17:15 à 18:15
avec **Alix Willems** - Ass. Al'Équilibre

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	262 €	227 €	193 €	169 €
Enfants (10/14 ans)	223 €	193 €	164 €	144 €



DÈS 10 ANS

Accessible à tous, le Qi Gong vise à faire circuler librement notre énergie vitale en harmonisant le corps et l'esprit. Il renforce notre ancrage, apporte détente et assouplissement du corps, renforce les muscles profonds, procure relaxation et apaise le mental.

HATHA YOGA

À la salle de LA BOURSE

Mardi de 10:15 à 11:45
avec Philippe Alibert

> à partir du mardi 10 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	393 €	341 €	289 €	254 €

JEUNES / ADULTES

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.

YOGA MÉDITATION

À la salle de danse de l'Espace Caviolle

Avancé : lundi de 17:00 à 18:30 / Débutant : mardi de 16:00 à 17:30
avec Corinne Jonas - Ass. Yoga Confluence

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	393 €	341 €	289 €	254 €

Chaque séance est différente et une progression est proposée au fil de l'année.

JEUNES / ADULTES

Accessible à tous, cette pratique allie yoga et méditation par des étirements, des mouvements fluides, des respirations, des temps de relaxation et des moments de concentration. Il en découle un apaisement du système nerveux, du mental et une mise en circulation de l'énergie vitale dans le corps.

SOPHROLOGIE / MÉDITATION

À la salle de LA BOURSE

Bimensuel
Samedi 10:30 à 11:45 Tous niveaux
avec Hélène Quintana

> à partir du samedi 14 septembre 2024 - Calendrier disponible à l'accueil MJC

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	159 €	138 €	117 €	103 €

JEUNES / ADULTES

La pratique de la Sophrologie repose sur la combinaison de techniques de relaxation, de mouvements, de respiration et de visualisations positives visant à réduire le stress et à nous accompagner dans notre recherche de bien-être au quotidien.

YOGA DU RIRE

À la salle de LA BOURSE

1 samedi par mois de 17:30 à 18:30
avec Marjorie Vénuse - Ass. Prana

> à partir du samedi 14 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	75 €	65 €	55 €	48 €

JEUNES / ADULTES

Le yoga du rire s'impose par sa facilité à installer un bien-être chez ses pratiquants. sûr, facile, ouvert à tous, il offre avant tout une détente profonde (réduction du stress, rétablissement de l'équilibre émotionnel, installation rapide de la bonne-humeur, ...) et beaucoup de plaisir. À pratiquer sans modération !

STAGES FELDENKRAIS DANSE

À la salle de danse de l'Espace Caviolle

Dimanche de 10:00 à 15:30
avec Christel Foucault - Ass. Champ de Gestes

Dimanche 13 octobre 2024
Dimanche 19 janvier 2025
Dimanche 30 mars 2025

> Venez avec votre tapis de sol et un plaid.
Adhérent : 26 € - Non adhérent : 37 € (tarif par stage)
Les participants peuvent ne faire que de 10h à 12h30.
(tarif adhérent : 18 € - non adhérent : 25 €) Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil MJC (3 jours max. avant le stage)

JEUNES / ADULTES

Par des mouvements simples, souvent inhabituels, nous affinons notre ressenti du mouvement et sa transmission à travers notre corps. Ainsi accordés, nous glissons vers le mouvement dansé avec des propositions et des improvisations guidées, y expérimentant notre sensibilité corporelle accrue.

STAGES « LABORATOIRES CHORÉGRAPHIQUES »

À la salle de danse de l'Espace Caviolle

Les 1^{ers} dimanches du mois
Dimanche de 10:00 à 13:00
avec Léa Coispel - Ass. Anima Silva

Tous niveaux : 2024 : 6 octobre - 3 novembre - 1^{er} décembre
2025 : 5 janvier - 2 février - 2 mars - 6 avril - 4 mai - 1^{er} juin
Adhérent : 18 € - Non adhérent : 25 € (tarif par stage)
Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil MJC (3 jours max. avant le stage)

JEUNES / ADULTES

Comment créer ensemble ? Cette année nous continuerons d'explorer le mouvement tout en allant plus loin dans les outils d'improvisation afin de développer un langage commun et de pouvoir s'amuser à investir l'espace public ensemble.

COMPOSITIONS FLORALES

À la MJC

Un samedi par saison de 14:00 à 17:00
avec Nathalie REMIGEREAU

19 octobre (les belles couleurs de l'automne)
21 décembre (centre de table pour Noël)
8 février (St-Valentin)
19 avril (Pâques)

Tarifs/stage : 25 € adhérent MJC / 35 € non adhérent

JEUNES / ADULTES

Apprendre à créer son propre bouquet ou composition florale. Matériel et fleurs sont fournis et... vous repartez avec !!!

PROJET 4 SAISONS DANS LA NATURE

avec l'Association « Les chemins de Colin »

1^{re} saison : Samedi 2 novembre 2024 de 14:00 à 17:00
« Mille et une couleurs d'automne »
Date limite d'inscription le 18 octobre 2024
Inscription au 05 65 22 62 62 - contact@mjc-cahors.fr
Les Prochaines dates vous seront communiquées ultérieurement

OUVERT À TOUS À PARTIR DE 8 ANS

Balade facile, ponctuée d'activités nature avec une approche artistique sur le thème des couleurs de l'automne (activités manuelles).
Lieu de RDV : le parking Ludo Rolles, en face de la passerelle de l'Archipel.

ÉVEIL AU THÉÂTRE

À la salle de LA BOURSE

Mercredi de 16:15 à 17:15
avec Chloé Gosse

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

DE 4 À 6 ANS

Du jeu ! Du jeu avec le corps, avec la voix, les mots, avec les objets, l'espace, les costumes. Du jeu autour des émotions et des histoires. Pour le plaisir de jouer ensemble.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	172 €	151 €	130 €	115 €

THÉÂTRE

À la salle de LA BOURSE

Mercredi de 14:30 à 16:00
avec Chloé Gosse

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

DE 7 À 10 ANS

Initiation au théâtre au travers de jeux d'acteur. Jeux de voix, d'articulation. Jeux de corps et d'expressivité. Jeux d'improvisation et d'imagination. Découverte de texte théâtraux.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	257 €	226 €	195 €	172 €

THÉÂTRE ADO

À la salle de LA BOURSE

Judi de 17:30 à 19:00
avec Chloé Gosse

> à partir du jeudi 12 septembre 2024

DE 11 À 14 ANS

Travail de l'expression scénique au travers de jeux d'acteur : travail de l'écoute des partenaires, de l'adresse au public. Travail de l'expressivité, entraînement de la voix et de l'articulation. Jeux d'improvisation et mise en scène de courts textes.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	257 €	226 €	195 €	172 €



ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

À la salle de LA BOURSE

Mardi de 18:30 à 20:30
Jeudi de 14:00 à 16:00 Atelier Création
avec Lénaïck Planquois

> à partir du mardi 10 septembre 2024

JEUNES / ADULTES

Atelier le mardi de pratique théâtrale, d'improvisation, lâché prise et si l'envie est là, la création d'une petite forme pour une représentation de fin d'année. L'atelier du jeudi, nous explorerons le jeu théâtre par différents exercices, Proposition de travailler le texte et de mettre en scène des oeuvres du répertoire contemporain.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	Adultes	373 €	328 €	283 €
Jeunes	278 €	243 €	209 €	184 €

THÉÂTRE CLOWN

À la salle de LA BOURSE

Mercredi de 18:30 à 20:30
avec Walter Thibault - Ass. Nez Ô Ruraux

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

JEUNES / ADULTES

Le clown désire dire quelque chose... Laissons-le émerger par le jeu, nous surprendre, nous émouvoir et pourquoi pas nous faire rire ! Durant deux heures, je vous propose des mises en jeu (travail corporel et vocal) ouvrant l'imaginaire pour aboutir à des improvisations.



Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	Adultes	373 €	328 €	283 €
Jeunes	278 €	243 €	209 €	184 €

BD / MANGA / ILLUSTRATION

À la MJC

Samedi de 10:00 à 12:00 - Parents/enfants 6/12 ans
Samedi de 14:00 à 16:00 - 13/18 ans
avec Virginie Mejescze

> à partir du samedi 14 septembre 2024

DE 6 À 18 ANS

Comment créer ta propre BD, ton livre illustré, ton manga. Apprendre les bases, la conception, ton personnage, son identité, les émotions. Le faire parler à travers différentes bulles et onomatopées.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	Enfants / Jeunes	315 €	281 €	243 €



LES P'TITS BRICOL'ARTS

DE 6 À 8 ANS

À LA MJC

Mercredi de 15:30 à 16:30
avec **Ingrid Paul et Franck Bergès**
Sur des thèmes choisis les enfants participeront sur l'année à :
3 mois arts plastiques - 3 mois terre/céramique - 3 mois collectif

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	158 €	141 €	121 €	104 €

Voici un atelier où les enfants bidouillent avec leurs doigts et leur tête. Dans un esprit collectif, ils découvrent et s'initient aux joies du bricolage, de la terre, et des arts plastiques. Pour les jeunes créatifs en herbe riches d'imagination et de motivation. A vos outils !

ART KIDS

À LA MJC

Mercredi de 14:00 à 15:30
avec **Franck Bergès**

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	236 €	211 €	182 €	156 €



DE 9 À 14 ANS

Peindre, dessiner, créer en volume et être collectif. Avec des sujets simples, l'enfant créateur appréhende des modes d'expression plastiques, s'ouvre à son originalité, développe sa personnalité et déploie son imaginaire.

PEINTURE/DESSIN

À LA MJC

Mardi de 14:00 à 16:00
Mardi de 19:00 à 21:00
Mercredi de 19:00 à 21:00
avec **Franck Bergès**

> à partir du mardi 10 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	395 €	351 €	305 €	261 €
Jeunes	315 €	281 €	243 €	208 €

JEUNES / ADULTES

Étude sur des sujets variés. Un peu de théorie beaucoup de pratique. Approche et réalisation avec des techniques multiples et mixtes et sur différents supports. Comprendre et développer sa créativité dans une ambiance sympathique, détendue et haute en couleur.

Possibilité d'exposition dans l'année

Privilégiez votre matériel personnel, pinceaux essentiellement. Le reste du matériel est fourni.



TERRE ET MODELAGE

DE 7 À 14 ANS

À LA MJC

Mercredi de 14:00 à 15:30
avec **Ingrid Paul**

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	236 €	211 €	182 €	156 €

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.

TERRE ET CÉRAMIQUE

À LA MJC

Lundi de 13:00 à 15:00
Lundi de 15:00 à 17:00
Lundi de 13:00 à 16:00 ou de 14:00 à 17:00
Lundi de 18:30 à 20:30
Mercredi de 16:45 à 18:45
Mercredi de 18:45 à 20:45
Mercredi de 16:45 à 19:45 ou de 17:45 à 20:45
avec **Ingrid Paul**

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial		QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Ateliers de 2h	Adultes	395 €	351 €	305 €	261 €
	Jeunes	315 €	281 €	243 €	208 €
Ateliers de 3h	Adultes	592 €	527 €	457 €	391 €

2 ou 3 cuissons RAKU proposées sur l'année. Possibilités ateliers/stages pendant les vacances !

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.



STAGE ÉCO-VANNERIE

À LA MJC

de 13h30 à 17h30
Samedi 16 novembre 2024 - Samedi 22 mars 2025 - Samedi 14 juin
avec **Chantal Titellion**

Adhèrent : 24 € - Non adhèrent : 33 €

JEUNES / ADULTES

Plus sympa qu'une croisière Costa, cet atelier vous fera découvrir les bases de la vannerie de papier. Places limitées inscrivez-vous vite !



Les ateliers MUSIQUES
débutent la semaine
du lundi 30 septembre 2024 et
se terminent la semaine du 16 juin 2025.

Pour toute absence du fait
de l'élève,
la séance n'est pas
rattrapable.

CHANT INDIVIDUEL

À LA MJC

30 mn

Jeudi et Vendredi

avec **Jocelyne Lamperin - Ass. Connexion**

> à partir du jeudi 3 octobre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes / Jeunes	612 €	557 €	485 €	425 €
Enfants	523 €	470 €	404 €	350 €

DÈS 8 ANS

La voix c'est prendre contact avec son corps, ses sensations, son soi profond puis exprimer qui l'on est par la mélodie des paroles ou par des paroles sur une mélodie.

Partez à la découverte de votre expression vocale parlée ou chantée dans la joie et la bienveillance

GROUPE VOCAL

À LA MJC

Jeudi de 18:00 à 20:00

avec **Jocelyne Lamperin - Ass. Connexion**

> à partir du jeudi 3 octobre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	483 €	428 €	316 €	261 €

JEUNES / ADULTES

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. Et si, ensemble, nous allions vite et loin dans la joie et en chantant ?

Venez expérimenter la pratique du chant d'ensemble. Répertoire éclectique. Bonne humeur garantie !

MUSIQUES TRADITIONNELLES

À LA MJC

Tous niveaux (connaître son instrument)

Mercredi de 20:15 à 21:45

avec **Pierre Péguin**

> à partir du mercredi 18 septembre 2024

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

JEUNES / ADULTES

L'atelier est ouvert à tout musicien maîtrisant suffisamment son instrument (ce n'est pas un atelier d'apprentissage instrumental) et désireux de découvrir les musiques et chants traditionnels d'Occitanie et d'ailleurs. C'est avant tout un moment de pratique collective qui peut déboucher sur des animations ou bals en cours d'année. Travail «à l'oreille», répertoire fourni sur clé USB.

PRATIQUE INSTRUMENTALE

DÈS 8 ANS

À LA MJC

> à partir du lundi 30 septembre 2024.

Jours et horaires à définir avec le professeur, après préinscription en ligne ou à l'accueil MJC.

BATTERIE

avec **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 audios afin de se familiariser au jeu de groupe.

GUITARE & GUITARE BASSE

avec **Olivier Le Maux**

Venez vous faire plaisir à jouer une mélodie, travailler un morceau de musique, apprendre l'accompagnement et l'improvisation suivant les différentes techniques de guitare.

FLÛTE TRAVERSIÈRE

avec **Isabelle Collet**

Cours de flûte traversière (tous niveaux, répertoire varié) et de Traverso ou flûte traversière baroque (initiation au style musical baroque des 17^e et 18^e siècles).

PERCUSSION

avec **Olivier Le Maux**

Pratiquer la percussion avec les congas, le djembé et les bongos à travers la théorie musicale, les exercices d'échauffements et s'entraîner à l'improvisation.



PIANO / SYNTHÉTISEUR

avec **Isabelle Collet**

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

> ATELIERS INDIVIDUELS > Toutes les semaines : 30 min.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	612 €	557 €	485 €	425 €
Enfants / Jeunes	523 €	470 €	404 €	350 €

> ATELIERS INDIVIDUELS > Tous les quinze jours : 30 min.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	306 €	278 €	243 €	213 €
Enfants / Jeunes	262 €	235 €	202 €	175 €

> ATELIERS EN GROUPE > Toutes les semaines

Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Enfants / Jeunes 2 pers. 45 mn	513 €	453 €	392 €	332 €
Enfants / Jeunes 3 pers. 1h	444 €	399 €	343 €	297 €
Adultes / 2 pers. 45 mn	629 €	580 €	530 €	481 €
Adultes / 3 pers. 1h	523 €	470 €	404 €	350 €

Les ateliers LANGUES débutent la semaine du lundi 30 septembre 2024 et se terminent la semaine du 16 juin 2025.

ATELIER COUTURE

JEUNES / ADULTES

À LA MJC
Mercredi 18:30 à 20:30
avec **Christine Vitoriano**

> à partir du mercredi 11 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	395 €	351 €	305 €	261 €
Jeunes 15/20 ans Étudiants	315 €	281 €	243 €	208 €

Pour une année de Couture plaisir, je m'adapterai à vos envies et vos besoins. Nous pourrons faire des objets simples comme des pochettes, des sacs, des jupes...

Pour les débutantes et pour les plus aguerris nous irons nous frotter avec les patrons et la création de vêtements.

Le but étant de vous faire progresser tout en passant de bons moments.



JEUNES / ADULTES

ATELIER D'ÉCRITURE

À LA MJC
Jeudi de 14:30 à 16:30
avec **Brigitte Alglave**

> à partir du jeudi 12 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	244 €	210 €	187 €

Écrire pour dire. Et si... l'on osait pousser la porte de l'atelier d'écriture ? Pour se laisser surprendre, oser, s'étonner, laisser libre cours à son imaginaire, à son esprit de créativité. Muni d'une simple feuille et d'un crayon, partir pour un grand voyage

où chaque mot en suggère un autre. Écrire dans un cadre serein et bienveillant, sans jugement de valeur. Écrire ce que jamais l'on aurait écrit ailleurs.

ŒNOLOGIE

ADULTES

À LA MJC
1 jeudi par mois 18:30 à 20:30
Tous niveaux
avec **Coline Joubert**

> à partir du jeudi 19 septembre 2024



Visite de vignoble comprise

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	348 €	295 €	242 €	187 €

À chaque séance 5 vins, choisis selon le thème du jour, seront dégustés de façon ludique et décontractée.

«Celui qui sait déguster ne boit plus jamais du vin, mais il goûte ses suaves secrets.» **Salvador Dali**

Bienvenue dans cet atelier autour du vin pour découvrir de façon conviviale les subtilités de la dégustation. Nous parlerons de terroir, de vigneron.ne.s, de cépages et de beaucoup d'autres choses toutes plus passionnantes. Ici pas de chichis ni de cours magistral, le but est d'échanger, d'apprendre et surtout de se faire plaisir !

COURS DE LANGUES

JEUNES / ADULTES

À LA MJC
ESPAGNOL

Niveau intermédiaire : lundi 10:15 à 12:15
Niveau avancé : lundi 14:30 à 16:30
Niveau faux débutant : lundi 17:00 à 19:00
Niveau débutant : à déterminer ultérieurement
avec **Isabel Murillo**

GREC MODERNE

Niveau moyen : samedi 10:00 à 11:30
Niveau débutant : samedi 11:30 à 12:30
(ouverture de ce cours en fonction du nombre d'inscrits)
avec **André-Marc Luccioni**

ITALIEN

Niveau faux-débutant : lundi 12:30 à 13:30
Niveau avancé : mardi 11:30 à 13:00
Niveau intermédiaire : mardi 18:00 à 20:00
avec **Anna Fabre**

JAPONAIS

Manga et Japonais : +10 ans/jeunes/adultes : jeudi 17:30 à 18:30
Japonais : jeudi 18:30 à 19:30
avec **Tetsuro Sakai**

ANGLAIS

Niveau faux-débutant : Jeudi 16:00 à 17:00
Niveau intermédiaire : Jeudi 18:00 à 19:00
avec **Rowan Paul**

> à partir du début de la semaine du 30 septembre 2024 à la fin de la semaine du 16 juin 2025

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
1h	244 €	198 €	174 €	152 €
1h30	366 €	297 €	261 €	228 €
2h	488 €	396 €	348 €	304 €

Possibilité forfait de 10 séances. Cours individuel : 33 € / séance d'1 heure



LANGAGE DES SIGNES

JEUNES / ADULTES

À LA MJC
Lundi de 18:30 à 19:30
avec **Ghyslaine Mas** - Ass. Et Si On Signait LSF 46

> à partir du lundi 30 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	244 €	198 €	174 €	152 €

Initiation à la Langue des Signes Française, en méthode active : alternance entre support théoriques et de la pratique. Objectif : connaître les bases de la L.S.F., afin de pouvoir rentrer en communication avec un enfant ou une personne adulte, ayant un trouble du langage ou une déficience auditive.

LA CUADRILLA

JEUNES / ADULTES

À LA MJC
Les 2^e mardis du mois
Mardi à partir de 18:30
avec **Stéphanie Bré** (animatrice) et **Gérard Bureau** (référent)

> à partir du mardi 17 septembre 2024

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

Conversation en espagnol sur des sujets variés dans une ambiance détendue. Repas et musique clôturent la soirée.

JEU DE PIONS

À LA MJC

Lundi de 17:30 à 19:00

Avec Tristan Gerothwohl

En partenariat avec Cahors Échecs et le Comité du Lot.

> à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	179 €	160 €	133 €	113 €

Le montant de la cotisation comprend la licence FFE et l'abonnement à la revue « Échecs et Mat Junior ».

DE 6 À 14 ANS

Apprendre (règles, tactiques et stratégies) ou se perfectionner en s'amusant et développer attention, concentration et mémoire...

Cours, exercices, conseils, tournois et compétitions pour ceux qui le souhaitent.

PLEIN AIR

JEUNES / ADULTES

RANDONNÉE PÉDESTRE

Sorties un dimanche sur deux pour la journée (25 km max.)

+ 1 à 2 week-ends par trimestre.

Marie-Odile Vié, Gisèle Appolinaire

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.

RANDONNÉE MONTAGNE

Un à deux week-ends par mois

Tout au long de l'année

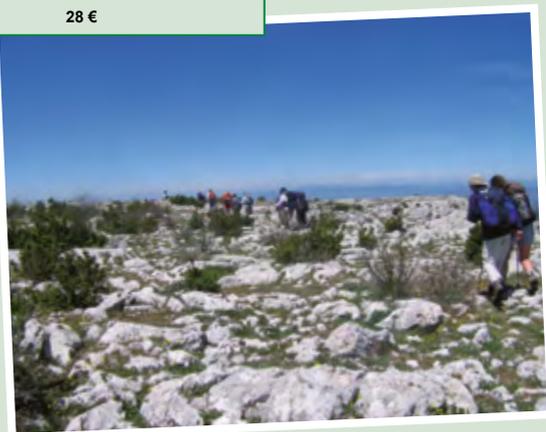
(parfois W.E prolongé si jour férié)

Marie-Odile Vié, Jocelyne Verdoni, Jean-François Serin

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 ?

Tarif annuel unique

28 €



LE PHÉNIX CADURCIEN

DE 10 À 99 ANS

à LA MJC

Vendredi soir à partir de 20:30

Samedi de 14:00 à 18:00 et à partir de 20:30

> calendrier en ligne : phenix-cadurcien.jeu.fr

JEUX DE RÔLE

Dès 16 ans

Vendredi & Samedi à partir de 20:30

Référent : Thomas Faccin

Animateurs : Cédric Molines, Hugo Mazel, Stéphane Macqueron, Laurent Vinchon, Livio Blanc, Lou Ballangé, Kerryan Colin, Benjamin Vanderplancke

Le jeu de rôle (JDR) est un jeu de simulation qui permet à chaque participant d'incarner un personnage de son invention et de le faire évoluer dans un univers imaginaire. Il peut être défini comme une fiction interactive dans laquelle chaque joueur intervient pour ajouter sa propre histoire.

WARGAMES

JEUX DE FIGURINES

Dès 12 ans

Samedi de 14:00 à 18:00

Référent : Hugo Mazel

Animateurs : Livio Blanc, Sylvain Cheron, Éric Boulet.

Simulez de grandes batailles imaginaires avec des figurines ! Stratégie et tactique sont les maîtres mots ! Mais également de la création avec de la peinture et du modélisme.

ÉVÉNEMENTS

ENVOL DU PHÉNIX

Festival multi-jeux - 1 week-end/an

LE WEEK-END DU PHÉNIX

Date à venir

ANIMATIONS DIVERSES SUR D'AUTRES LIEUX

Tarif annuel unique

25 €

Le Phénix Cadurcien est un club de jeux. Nous proposons tout au long de l'année diverses activités et événements autour de multiples jeux. 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.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Dès 10 ans

Samedi de 14:00 à 18:00

Vendredi et samedi à partir de 20:30 (pour les adultes)

Référent : Cédric Molines

Animateurs : Clément Loiseau

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.

ESCRIME DU PHÉNIX

Dès 16 ans

À la salle de **LA BOURSE**

1^{er} samedi du mois 14:00 à 17:00

1^{re} séance le samedi 14 septembre 2024

Référent : Simon Paraire

Animateur : Livio Blanc

L'escrime ludique est un sport de combat d'inspiration médiévale, accessible à tous car utilisant un équipement moderne (épées en mousse et casques d'escrime). Ce n'est ni de l'escrime ni des AMHE (Arts Martiaux Historiques Européens), c'est un sport à 300% fun car très énergique, facile d'accès et finalement peu violent.

LOUP-GAROU ET JEUX À IDENTITÉS CACHÉES

Dès 13 ans

Aux DOCKS de Cahors

Entrée gratuite pour tous

1^{er} vendredi du mois (hors vacances scolaires) de 20:30 à 24:00

Référent : Thomas Fabre

Animatrice : Solène Dubois

Entrez, entrez dans l'Auberge du Loup pendu où vous attendent de délicieuses et ensorcelantes potions pour vous préparer à affronter les redoutables loups-garous de Thiercelieux. Thiercelieux semble être un village normal, mais chaque nuit certains villageois se transforment en loups-garous pour dévorer d'autres villageois. Chaque matin venu, les villageois découvrent qui manque à l'appel et se réunissent pour tenter de démasquer les loups-garous se cachant parmi eux.

SCÈNE de CULTURELLE proximité

RADIO MJC

**SUR LES ONDES D'Antenne d'Oc
88.1 et 89 MHz (CAHORS)**

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, par la réalisation d'émission de podcast mais aussi par l'accompagnement et la communication des projets qu'elle soutient.**

CULTURE CLUB



En cette rentrée de septembre 2024 la MJC va poursuivre avec son projet démarré en 2021 à savoir une école du spectateur, avec un groupe de jeunes principalement issus des lycées du pays de Cahors. L'idée est de permettre l'expression radiophonique d'une parole de la nouvelle génération, par le biais de la présentation et de la critique de spectacle vivant et audiovisuel. Pour cela nous avons sollicité les acteurs culturels que sont « Les Docks », le Théâtre de Cahors, le cinéma « Le Grand Palais », La Poule aux Potes et la Prade.

« Culture club » l'émission sera réalisée et diffusée à 17h30 le mercredi avec une régularité trimestrielle.

LES ÉMISSIONS

DES LIVRES ÉMOI / DLVM

Sur un rythme mensuel, l'émission littéraire de la MJC de Cahors sur Antenne d'Oc propose de découvrir des ouvrages de tous styles : romans, SF, fantasy, philo, histoire, poésie, au gré de la curiosité et de la subjectivité des chroniqueuses que sont : Geneviève Nolorgue, Emmanuelle Andlauer, Pierrick Houbart, Sarah de la Fourmi Rouge, Philippe de la Librairie, Bill, Céline Dayan, l'équipe de Calligramme et celle de « Le livre en fête » de Figeac... Et des nouvelles chroniqueuses arriveront dès la rentrée de septembre 2024. Cerise sur le gâteau, nos amis de radio Décibel (qui couvre le nord du département) rediffuse l'émission. **Décibel 105.9 / 106.9**

L'Atelier demeure le magazine «irrégulomadaire» qui accueille et soutient les projets et les réflexions de l'Éducation Populaire sur le territoire du Grand Cahors. Notamment depuis 2020 / 2021 « Les P'tits curieux font de la radio » en complicité avec l'Accueil de loisirs de la MJC et les enfants bien sûr !

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 pas forcément contradictoire sur les sujets qui font société, la MJC participe activement au rayonnement de la culture sur son territoire.

Licence d'entrepreneur / producteur / exploitant de salle de spectacles : Licences N° : D-2020-0002052/53/54.

ACCOMPAGNEMENT & PROJETS

- En collaboration avec le Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport, un cycle d'événements publics démarré en juin 2022 se perpétuera sur la saison 2024-2025 pour interroger et illustrer la notion et l'action d'Éducation Populaire. Intitulé « Educ' Pop Debout ! » il sera coconstruit avec des acteurs du territoire et croisera d'autres projets en cours.

- **Lutte contre les violences faites aux femmes**
Depuis plusieurs années la MJC s'engage dans le collectif animé par la Ville de Cahors sur ce sujet. Tout au long de l'année des réunions permettent d'imaginer et de coordonner des actions publiques notamment autour du 25 novembre*. Animations de débats, propositions de spectacles, projections, réalisation de podcast... la MJC s'implique de diverses manières avec ses partenaires sur ce thème toujours d'actualité.

*Le 25 nov. 1956 le dictateur dominicain Trujillo commanda l'assassinat des 3 sœurs Mirabal. Ulérieurement la République dominicaine proposa ce jour aux Nations Unies comme date anniversaire pour une journée mondiale.

- **Le « Laboratoire » des droits culturels**
Les droits culturels sont une émanation directe des droits humains, ils complètent, précisent et objectivent les conditions pour une réelle démocratie culturelle. Il s'agit avant tout d'une démarche de questionnement et d'empathie quant à la notion de culture sous tous ses aspects, en direction de tous et à partir de ce que chacun porte. C'est une ambition sans limites qui doit permettre sans cesse de faire évoluer nos pratiques pour toujours plus de participation. Concrètement après 6 journées de travail collectif *(en 2023-2024) portées par É. Fourreau, un groupe de travail stable et productif s'est pérennisé. La MJC en est un des acteurs, au milieu d'autres provenant des champs du social, de la santé et de la culture. La phase qui s'ouvre en juin 2024 devrait permettre notamment la mise en œuvre d'un cycle de réunion publiques de débat et de réflexion en vue de l'établissement d'une charte. En parallèle sont projetées la réalisation locale de vidéo et de podcast de vulgarisation du concept. *(Financement ADEFPAT secrétariat PETR Gd Quercy)

• Festisol

Le collectif Festisol 46, vivant et actif, se réunit plusieurs fois par an pour préparer la réalisation en novembre du Festisol. Le collectif est ouvert et les propositions sont nombreuses et variées dans les domaines de la solidarité et de l'expérimentation sociale. L'ancrage est instauré sur le quartier de terre rouge grâce à l'action de l'école maternelle Lucien Bénac. Ainsi le Festisol à Cahors se propage au-delà du seul centre-ville.

• Formadel

Coordonné par le Service jeunesse de la Ville de Cahors, des modules de formation des délégués de classe lycéens sont créés et réalisés depuis plusieurs années. La MJC soutient et participe à ce projet qui a pour ambition de rencontrer tous les lycéens du territoire.

Comprendre
AUJOURD'HUI
préparer
DEMAIN

Entrée libre

CONFÉRENCES - DÉBATS

Poursuite de nos cycles de soirées réflexion autour de sujets de société et de thématiques qui nous questionnent.

- L'installation réussie salle de La Bourse permet d'ouvrir à un public plus large.
- Volonté intacte de coconstruire avec les partenaires associatifs et citoyens de notre environnement.
- Travail et proposition réalisés en lien avec l'accompagnement de projet (voir texte ci-dessus).

CONSEILLER NUMÉRIQUE

La MJC de Cahors et le RERTR (Réseau d'Entraide et de Relations de Terre Rouge)

vous proposent des ateliers informatiques GRATUITS avec un conseiller numérique.

Tous les mardis hors vacances scolaires sur 2 créneaux aux choix : 9h00 / 10h30 ou 10h30 / 12h00

À la MJC 201 rue Clemenceau (accès par la rue du Tapis vert / rue Petit Mot).

Inscription obligatoire au :

05 65 22 62 62 ou contact@mjcc-cahors.fr



Entrée libre

LES SCÈNES OUVERTES

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 minutes environ.

Le public vous applaudit !

Désormais à partir de 19h.

Dates définies en cours de saison à un rythme trimestriel.

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

Bénévoles
bienvenus!



Apprendre à ...

- Ranger, classer et conserver vos documents numériques
- Savoir utiliser Libre Office (Writer, Calc, Impress)
- Savoir utiliser Google Drive
- Créer et/ou gérer une boîte mail
- Identifier et utiliser les différents types de documents : texte, image, PDF
- Faire vos démarches administratives sur internet
- Apprendre à utiliser un ordinateur
- Savoir utiliser la suite Microsoft Office (Word, Excel...)
- Apprendre à utiliser un smartphone
- Communiquer avec vos proches par visio

Associations

partenaires

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 : Tyler Flynn **Secrétaire :** Julien Alves

Trésorier : Benoît Trarieux

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-ÉCHECS

Ouvert le vendredi de 20h30 à 23h30, le samedi de 14h30 à 17h00, le mercredi après-midi à Labastide-Marnhac hors vacances scolaires. Tournois, analyses, initiation, stages, perfectionnement. Équipes en Nationale 3 N3 Jeunes, Loubatières, Parité. Ouvert à tous.

Contact : cahorsechecs46@gmail.com

cahors-echecs.com et sur Facebook

Présidente : Rachel Thomas : 07 81 61 39 93

CAHORS NONVIOLENCE

La communication NonViolente (CNV) est un processus créé par Marshall B. Rosenberg qui nous offre des moyens concrets pour nous connecter à nous-même et aux autres. Devenir conscient et clarifier ce qui se vit en nous dans une situation ou face à une personne, nous aide à communiquer de manière plus authentique et bienveillante. La CNV vise à créer des relations fondées sur l'empathie, la compassion, le respect de soi et des autres. Elle s'applique à toutes les interactions (en famille, avec les ami(e)s, dans le couple, comme au travail). Les rencontres se font sous forme d'ateliers de 2 heures pendant lesquels sont proposés des exercices pratiques. Tous les premiers lundis du mois, de 19h30 à 21h30.

Tarif : 15 € + adhésion MJC (19 € ou 10 €) pour l'année scolaire. 1^{re} séance lundi 9 septembre 2024 - calendrier disponible à l'accueil.

Contact : aneta.marcillac@gmail.com

Tél. : 06 81 18 51 48

QUEER QUERCY

Queer Quercy 46 est une Association LGBTI+ (Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Intersexe et +) et a pour but : d'informer, former, accueillir, accompagner, défendre, prévenir, agir, en termes de santé, de lutter contre les discriminations de genres et autres. Inclusion sociale par la culture et la pédagogie.

Contact : qq46cahors@gmail.com

Tél. : 06 18 40 77 02

CONNEXION

FORMATION : L'association Connexion vous propose des formations professionnelles autour de la voix, du corps et du chant, et de la communication bienveillante avec possibilités de prises en charge !

Contact : connexion@emailasso.net

Tél. : 06 67 28 96 36

RERTR

Le réseau d'entraide et de relations de Terre Rouge, RERTR, est une association dont l'objectif est d'accompagner les personnes en difficulté vers l'emploi durable. Elle articule sa démarche d'insertion par le travail autour de trois activités : un atelier cuisine-traiteur situé dans le quartier Terre-Rouge, une blanchisserie écologique à Sainte-Valérie, et l'approvisionnement de l'épicerie sociale et solidaire de Sainte-Valérie, en partenariat étroit avec le CCAS de Cahors. Un organisme de formation complète ces outils d'insertion, avec notamment des cours de Français Langue Étrangère (FLE) et l'apprentissage du code de la route.

333 avenue Edouard Herriot 46000 CAHORS
accueil.rertr@hotmail.com Tél. : 05 65 53 60 32

LA VÉLOTERIE

La Véloterie, c'est un endroit où on apprend à réparer son vélo soi-même grâce aux conseils des bénévoles (crevaisson, problème de frein, changement de vitesses défectueux, etc.). C'est la mobilité accessible à petit budget.

La MJC et La Véloterie organisent ponctuellement des soirées culturelles sur le thème du vélo (projection, expositions, débats). Date, horaires et lieu seront précisés avant chaque événement.

CARREFOUR DES SCIENCES ET DES ARTS

L'association Carrefour des Sciences et des Arts sillonne le territoire du Lot à la rencontre de petits et grands pour aiguïser l'esprit critique par des actions de médiation culturelle scientifique. Mettre l'environnement, la science, la technique et l'innovation à portée de tous. Donner au public les outils pour s'informer, comprendre, se questionner. Offrir des temps et lieux de rencontres. Découvrir, apprendre, partager, échanger, créer !

LA LIBRAITHEQUE - LE DROIT À LA PARESSE

Librairie-bibliothèque associative militante ayant pour but de diffuser une culture populaire (histoire et actualité des mouvements d'émancipation sociale, mouvements anarchistes, écologie politique) au moyen principal du livre.

68 rue Louise Michel (ex St-James) 46000 CAHORS

Tél. : 05 65 22 01 51

droitalaparesse46@orange.fr

Ouverture : mercredi et vendredi : 15h / 19h et samedi 10h / 13h

Qui fait
quoi?

Les salariés permanents

Direction : Jérémie MOREL

Coordination des activités et développement des projets : Fabian SORIA

Direction de l'ALSH : Louissette FLÉCHEAU

Assistante Administrative et Ressources Humaines : Emmanuelle JOLLOIS-PULEIO

Comptabilité : Véronique BÉDAT

Accueil : Myriam MATHIEU-ROGER

Entretien et Restauration : Fatima DE CASTRO

Animation de L'ALSH : Léna FERNANDEZ,
Tristan GEROTHWOHL

LES
em
di
cés

La MJC de Cahors est affiliée à la Fédération Régionale Occitanie

KINOMAD

L'association KINOMAD a pour but de développer des actions afin de promouvoir la pratique de l'audiovisuel, en tant qu'outil de lien social, de rencontre, d'échange à travers l'éducation, la production et la diffusion. Elle se situe dans le champ de l'audiovisuel participatif et de l'éducation populaire et adhère à ce titre à la Fédération Nationale de l'Audiovisuel Participatif.

Elle intervient autour de l'éducation aux médias, à l'information et l'image. Elle propose projections, rencontres et différents événements tout au long de l'année (Kinocourts, Kinoramax, Kinodocs...)

C'est une association ouverte, à laquelle on peut adhérer et participer à ses activités ou ateliers.

CAHORS



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



05 65 22 14 79
**LES PIZZAS
DU CAMION JAUNE**
Les Halles - Cahors

