

SAISON

2025-26

De 3 à 99 ans !



PARTAGE

DÉBATS

DANSE

LIBERTÉ

POPULAIRE

expression

THÉÂTRE

ALSH

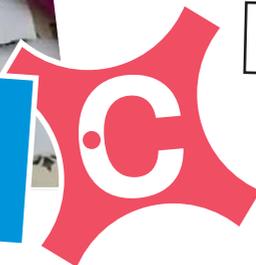
DIVERSITÉ

Culture

éducation

MUSIQUE

CAHORS
Liberté des mots



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

201 rue Clémenceau • 46000 Cahors
05 65 22 62 62 • contact@mjc-cahors.fr • www.mjc-cahors.fr

Le mot de la Présidente

Chères adhérentes, chers adhérents,
C'est avec beaucoup de joie et d'enthousiasme que je prends la plume cette année en tant que nouvelle présidente de la Maison des Jeunes et de la Culture de Cahors. Notre MJC est un lieu vivant, accueillant, où chacun peut trouver sa place, quel que soit son âge, ses envies ou son parcours.

Fidèle aux valeurs de l'Éducation Populaire, notre Maison continue de se donner pour mission de favoriser l'accès de toutes et tous à la culture, au sport, à l'art, au débat d'idées et au vivre-ensemble. Nous avons à cœur de proposer une programmation riche, variée et ouverte : activités artistiques, culturelles, sportives, bien-être, ainsi que des nouveautés pour cette saison 2025-2026.

Cette année encore, stages, événements ponctuels, expositions, débats et projets collaboratifs viendront rythmer la vie de la MJC. Nous poursuivrons également nos partenariats avec l'Éducation Nationale, les collectivités locales, et les associations du territoire, pour élargir notre offre et répondre au mieux aux attentes de chacun.

L'accueil de loisirs (ALSH) continuera à accompagner les enfants les mercredis et durant les

vacances scolaires, avec le même souci de qualité éducative et d'épanouissement. Certains ateliers et activités se dérouleront à nouveau dans des lieux partenaires en raison des travaux sur nos bâtiments, et nous remercions chaleureusement la Ville de Cahors pour son précieux soutien.

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance envers l'équipe permanente, les animatrices et animateurs d'ateliers, les membres du conseil d'administration et les bénévoles : par leur engagement, leur professionnalisme et leur énergie, ils font vivre cette Maison que nous aimons tant.

Que cette nouvelle saison soit pour chacune et chacun d'entre vous une source de découvertes, de rencontres, de créativité et de plaisir partagé. Nous serons heureux de vous accueillir nombreux tout au long de l'année pour continuer à faire de la MJC un lieu de lien et d'épanouissement pour tous.

Excellente saison 2025-2026 à toutes et à tous !

DUBOIS Solène

Présidente de la MJC de Cahors



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.

OPTEZ POUR L'ADHÉSION SOLIDAIRE DÉFISCALISABLE

FAITES UN DON !

En faisant un don à la MJC, vous pouvez déduire ce don de votre impôt sur le revenu et ce, quel que soit le montant versé (min. 50 €).

Renseignements

pratiques



Information ou absence relatives aux activités :
contact@mjc-cahors.fr / 05 65 22 62 62

Pour toute information relative au centre de loisirs :
alsh-direction@mjc-cahors.fr / 07 84 56 84 13

OUVERTURE DE L'ACCUEIL GÉNÉRAL

Lundi de 13h30 à 18h30

Mardi au vendredi de 9h00 à 12h30
et de 13h30 à 18h30

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.



**Début des activités :
lundi 8 septembre 2025**
*sauf secteur musique, chant et langues :
reprise le lundi 29 septembre 2025*

**ATTENTION ! les inscriptions pour l'année
sur les cours individuels en musique, se font
uniquement de septembre à décembre 2025 !**

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 min. 50 €

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



TARIF ACTIVITÉS

Gratuite 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 30 août 2025 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

9^{ème} ÉDITION FESTIVAL MULTI-JEUX, L'ENVOI DU PHÉNIX

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

JUIN

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 :
TÉL :
MAIL :



Sommaire

3

Renseignements
pratiques

4

Agenda

7

Récapitulatif des
activités proposées

8

Centre de Loisirs

9-10

Expressions
Corporelles

11-12

Santé Bien-être

13-14

Stages

15-17

Expressions Artistiques
(Théâtre, Dessin, Terre)

18-19

Musique / Chant

20

Œnologie / Ecriture /
Couture

21

Langues /
Cuadrilla

22-23

Jeux / Plein air
(Échecs, Phénix,
Randos)

24-25

Accompagnements
et Projets / L'éducation
Populaire en scène

26-27

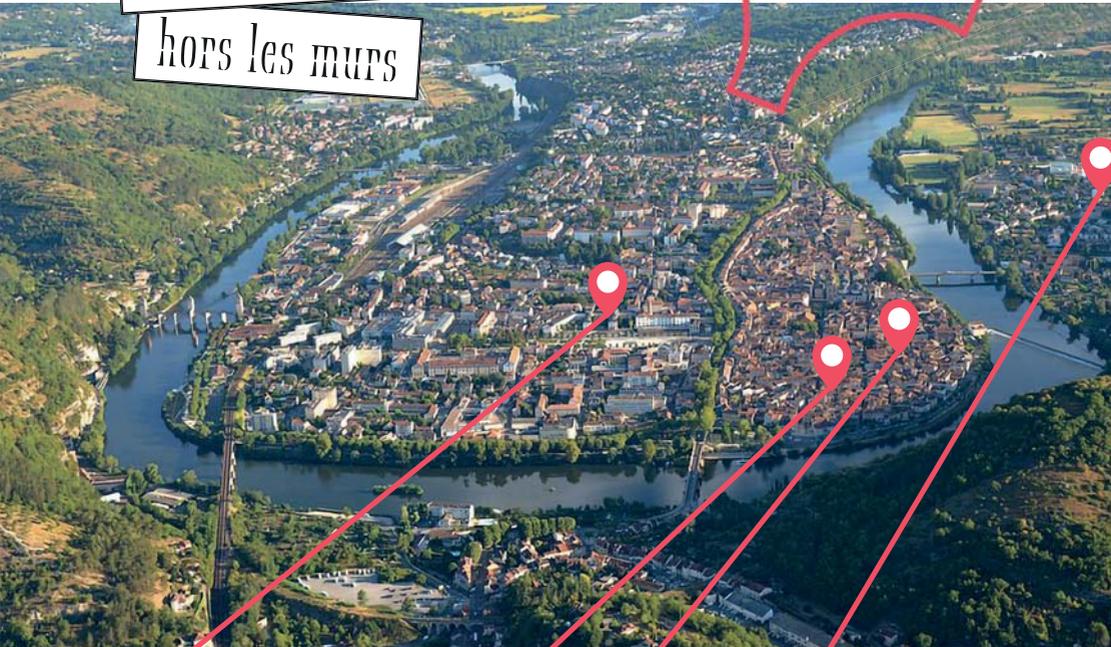
Associations
partenaires

27

Qui fait quoi
à la MJC

La MJC

hors les murs



**Salle de danse
ESPACE CAVIOLE**
rue Président Wilson

**Et toujours
la MJC**
201 rue Clemenceau

SALLE DE LA BOURSE
26 place Claude Rousseau

**Centre de Loisirs
ÉCOLE CHAPOU**
110 route du Payrat

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.

CAHORS



Activités proposées

ACTIVITÉS MJC	4/6 ans	6/7 ans	8/11 ans	12/14 ans	15/20 ans	Adultes
CENTRE DE LOISIRS	Dès 3 ans	X	X	13 ans		
EVEIL DANSE		6/8 ans				
DANSE ORIENTALE					X	X
DANSE TRADITIONNELLE					X	X
ATELIER « CONTEMPORAIN ORGANIQUE »					X	X
JÔDÔ					X	X
PILATES					X	X
CARDIO/ABDOS/FESSIERS					X	X
QI GONG					X	X
ÉTIREMENTS GDS					X	X
YOGA ASHTANGA					X	X
SOPHROLOGIE/MÉDITATION					X	X
STAGES YOGA DU RIRE				X	X	X
STAGES FELDENKRAIS					X	X
STAGES LABORATOIRES CHORÉGRAPHIQUES					X	X
STAGES COMPOSITIONS FLORALES					X	X
STAGES DANSE CONTEMPORAINE					X	X
STAGES LE THÉÂTRE DE L'ÉMOTION					X	X
STAGE « Mon corps » Atelier la Manœuvre			Dès 7 ans	12 ans		
THÉÂTRE	X	X	7/10 ans	11/14 ans	X	X
THÉÂTRE CLOWN					X	X
BD/MANGA/ILLUSTRATION			X	X	15/18 ans	
LES P'TITS BRICO'ARTS		6/8 ans				
TERRE & CÉRAMIQUE			Dès 7 ans	X	X	X
DESSIN/PEINTURE/ARTS KIDS			Dès 9 ans	X	X	X
BATTERIE			X	X	X	X
GUITARE/GUITARE BASSE			X	X	X	X
FLÛTE TRAVERSIÈRE			X	X	X	X
PIANO			X	X	X	X
PERCUSSIONS			X	X	X	X
CHANT INDIVIDUEL					X	X
ATELIER VOCAL					X	X
MUSIQUES TRADITIONNELLES					X	X
COUTURE					X	X
LANGUES					X	X
LANGUE DES SIGNES					X	X
CUADRILLA					X	X
ÉCRITURE					X	X
OENOLOGIE					Dès 18 ans	X
ECHECS	Dès 6 ans	X	X	X		
BRIDGE				X	X	X
FLÉCHETTES					Dès 18 ans	X
RANDONNÉES					X	X
JEUX DE RÔLE					Dès 16 ans	X
JEUX DE SOCIÉTÉ			Dès 10 ans	X	X	X
WARGAMES - JEUX FIGURINES				X	X	X
SOIRÉE LOUP GAROU					Dès 13 ans	X

ACCUEIL DE LOISIRS

LA MAISON DES P'TITS CURIEUX

à partir du mercredi 3 septembre 2025

Le centre de loisirs de la MJC est 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.cahorsagglomeration.fr/portail-familles.net
Accueil du public sur rendez-vous

OUVERTURE

Les mercredis après-midi
de 12h00 à 18h30

Pendant les vacances scolaires
de 07h30 à 18h30

L'été : 3 semaines en juillet et 2 semaines en août
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 : **Lena FERNANDEZ**, directrice de l'accueil de Loisirs :
alsh-direction@mjc-cahors.fr

TARIFICATION 2025	Grand Cahors				Hors Grand Cahors	
	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
Les Mercredis						
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						
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 €

Les tarifs sont susceptibles de changement suivant les tarifs du Grand Cahors.

ÉVEIL À LA DANSE

6/8 ans

Salle de danse Espace Caviolle

Anaïs CORTVRIENDT

Jeudi 17h30 / 18h30

« 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. »

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

DANSE ORIENTALE

Jeunes et adultes

Salle de la Bourse

LALIANA

1 samedi/mois

Samedi 14h / 16h30 atelier niveau avancé

à partir du samedi 27 septembre 2025

Calendrier disponible à l'accueil MJC.

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.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	166 €	145 €	124 €	108 €



DANSE ORIENTALE

Jeunes et adultes

Salle de danse de l'espace Caviolle

Anna BOUYSSOU

Mardi 19h00 / 20h00 – niveau débutant/moyen

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'Egypte, et à chaque fois d'éprouver plaisir à s'exprimer par le corps !

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

DANSES TRADITIONNELLES

Jeunes et adultes

Salle de danse Espace Caviolo

Jean-Luc LAVIALE

1^{ère} partie : niveau débutant

2^e partie : niveau moyen et confirmé.

Mardi 21h15 / 23h15

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



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

EXPRESSION CORPORELLE « CONTEMPORAIN ORGANIQUE »

Jeunes et adultes

Salle de la Bourse

Anaïs CORTVRIENDT

Judi 19h15 / 20h45 – Tous niveaux.

« 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 ».

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



JÔDÔ

Fédération Européenne de Jôdô

Jeunes et adultes

Salle de la Bourse

Dominique ROSSETTO

2 samedis/mois de 17h30 à 19h00

A partir du samedi 20 septembre 2025

Calendrier disponible à l'accueil MJC.

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 »

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

PILATES

Jeunes et adultes

Salle de la Bourse

Elodie GOETGHEBEUR

Mardi 12h30 / 13h30

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.

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

CARDIO/ABDOS/FESSIERS

Jeunes et adultes

Salle de la Bourse

Elodie GOETGHEBEUR

Vendredi 12h30 / 13h30

Alternance d'exercices haute intensité et renforcement musculaire.

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

QI GONG

Jeunes et adultes

Salle de la Bourse

Alix WILLEMS – Ass. Al'Équilibre

Lundi 17h30 / 18h30

Lundi 18h40 / 19h40

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.

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



ÉTIREMENTS GDS

Jeunes/Adultes

Salle de danse Espace Caviolo

Alix WILLEMS – Ass. Al'Équilibre

1 Samedi par mois 14h00 / 15h15

1^{ère} séance le samedi 11 octobre 2025 - Calendrier disponible à l'accueil MJC

Les étirements des chaînes musculaires et ostéoarticulaires ont été élaborés par Godelieve Denys-Struyf kinésithérapeute et ostéopathe belge. Cette méthode globale contribue au bien-être et à l'équilibre psycho-corporel des pratiquants.

Accessible à tous, elle se pratique au sol.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	93 €	80 €	69 €	60 €

YOGA ASHTANGA

Jeunes / Adultes - Tous niveaux

Elodie GOETGHEBEUR

Mardi 10h30/ 12h00

Enchaînement de postures dynamiques, travail de respiration.

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

SOPHROLOGIE / MÉDITATION

Jeunes / Adultes - Tous niveaux

Salle de la Bourse

Hélène QUINTANA

Bimensuel le samedi 10h30 / 11h45

A partir du samedi 20 septembre 2025

Calendrier disponible à l'accueil

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.

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

**Inscription nécessaire au préalable avec règlement.
en cas d'absence de votre part, les stages ne sont pas remboursés.**

STAGES YOGA DU RIRE

Salle de la Bourse

Ass. Prana.

1 samedi par mois de 17h30 à 18h30

Tarifs/stage : 6 € adhérent MJC / 10 € non adhérent.

Samedi 13 septembre 2025 - 4 octobre - 8 novembre - 13 décembre

10 janvier 2026 - 7 février - 14 mars - 4 avril - 9 mai - 6 juin.

Tous niveaux – (contre-indications : ne pas pouvoir rire !

(problème respiratoire, hernie, opération du ventre ou autre...).

Le yoga du rire s'impose par sa facilité à installer du bien-être à ses pratiquants en réalisant des exercices de rire en groupe. Accessible à tous, facile, dynamisant et efficace dès la première séance, il réduit le stress, participe à l'équilibre émotionnel, booste le système immunitaire et les hormones du plaisir, ... bref venez prendre soin de vous en vous amusant !



STAGES DANSE CONTEMPORAINE

Jeunes / Adultes

Salle de la Bourse

Aldéric DOYEN – Cie A.P.O.U.

Les dimanches de 14h00 à 17h00

Tarifs/stage : 18 € adhérent MJC / 25 € non adhérent

Dim. 21 septembre 2025 - 14 décembre - 15 février 2026 - 12 avril.

Alliant engagement physique, exercices de mouvement et conscience du corps, nous mettrons en place des situations où chaque personne est invitée à explorer ses aptitudes à jouer. Alimenté par les outils de chacun.e.s nous bâtirons un moment de présence collective. Ainsi, autour de l'errance et du jeu, nous essaierons de réveiller cette capacité à interagir entre nous, suggérés par les possibles de nos Corps.



STAGES FELDENKRAIS & FELDENKRAIS/DANSE

Jeunes / Adultes

À la salle de danse de l'Espace Caviolo

Avec Christel FOUCAULT - Ass. Champ de Gestes

Dimanche de 10h00 à 13h00 Feldenkrais : 13 septembre - 16 novembre - 14 décembre - 18 janvier - 15 mars - 12 avril - 14 juin.

Dimanche de 10h00 à 15h30 Feldenkrais/Danse : 12 octobre - 15 février - 10 mai.

Venez avec votre tapis de sol et un plaid.

Tarifs / stage Feldenkrais : 18 € adhérent MJC – 25 € non adhérent MJC.

Tarifs / stage Feldenkrais/Danse : 26 € adhérent MJC - 37 € non adhérent.

Nous explorons, à travers des propositions de mouvements simples mais parfois inhabituels, notre propre corps en mouvement, allons à la rencontre de nos articulations, observons que nos muscles peuvent se détendre, découvrons notre monde intérieur plus vivant, riche et différencié.

« Le mouvement c'est la vie. La vie est un processus. Améliorer la qualité du processus améliore la qualité de la vie elle-même. » (M.Feldenkrais)

Christel Foucault - <http://www.champdegestes.com>



© IFF Archive, Robert Golden

STAGES

STAGES « LABORATOIRES CHORÉGRAPHIQUES »

Jeunes / Adultes - Tous niveaux

À la salle de danse de l'Espace Caviolo

avec Léa COISPEL - Ass. Anima Silva

Les 1^{ers} dimanches du mois / de 10h00 à 13h00

Dimanche 5 octobre 2025 - 2 novembre - 7 décembre - 11 janvier 2026 - 1^{er} février

1^{er} mars - 5 avril - 3 mai - 7 juin.

Tarifs/stage : Adhérent : 18 € / Non adhérent : 25 €

Un espace ouvert à tous et à toutes pour affiner la conscience corporelle, explorer une danse fluide et naturelle grâce à l'approche somatique et aux outils d'improvisation.



STAGES « LE THÉÂTRE DES ÉMOTIONS »

De 16 à 99 ans - Tous niveaux, tous genres

Salle de la Bourse à Cahors

Dominique-Flora PONCET

1 dimanche par mois de 10 h à 13 h

Dimanche 12 octobre 2025 - 9 novembre - 14 décembre

15 février 2026 - 15 mars - 12 avril - 24 mai - 14 juin - 5 juillet.

Tarifs/stage : Adhérent : 18 € - Non adhérent : 25 €

« De l'improvisation au personnage, jouer la comédie »

L'imagination c'est la vie ! Du drame à la comédie improviser des histoires, jouer les personnages et leurs émotions. Trouver la complicité avec son partenaire et embarquer le public dans la fiction...



STAGES COMPOSITIONS FLORALES

Jeunes / Adultes

À la MJC

avec Nathalie RÉMIGÉREAU

Un samedi par saison de 14h00 à 17h00

Samedi 18 octobre 2025 - 20 décembre - 21 février 2026 - 18 avril - 20 juin.

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

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



STAGE « MON CORPS »

7/12 ans

Salle de la Bourse

Atelier la Manoeuvre

avec Sophie RIGAL

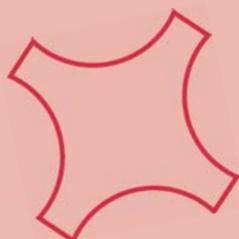
Samedi 11 octobre 2025 de 14h00 à 15h15

Tarif : 8 € adhérent MJC / 10 € non adhérent

Et si on ouvrait un drôle de chantier ?

Et si on construisait un drôle de corps ?

Je propose aux enfants une exploration poétique du corps par une approche ludique qui puise dans ma connaissance des arts (martiaux) énergétiques et dans ma recherche artistique.



EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ÉVEIL AU THÉÂTRE

DE 4 À 6 ANS

Salle de la Bourse

Chloé GOSSE

Mercredi 16h15 / 17h15

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

DE 7 À 10 ANS

Salle de la Bourse

Chloé GOSSE

Mercredi 14h30 / 16h00

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

DE 11 À 14 ANS

Salle de la Bourse

Lénaïck PLANQUOIS

Jeudi 17h30 / 19h00

Atelier théâtre à destination des ados pour : Le plaisir de jouer, apprendre à improviser, incarner textes et personnages, développer sa créativité, s'exprimer à travers du corps et de la voix, prendre confiance en soi, être avec le groupe ! Il n'y a pas d'enjeux que du Jeu !

Tarifs annuels selon Quotient Familial			
QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
250 €	227 €	191 €	169 €

ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

Jeunes / Adultes

Salle de la Bourse

Lénaïck PLANQUOIS

Mardi 18h30 / 20h30 théâtre.

Jeudi 14h00 / 16h00 proposition de création collective.

Atelier du mardi : 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.

Atelier du jeudi : La première partie de l'année, les séances seront consacrées à la découverte du jeu, par la pratique, pour ensemble construire dans un 2^{ème} temps, une création collective à présenter en fin d'année.



Tarifs selon Quotient Familial		QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Atelier hebdomadaire de 2 h00	Adultes	373 €	328 €	283 €	249 €
	Jeunes	278 €	243 €	209 €	184 €

THÉÂTRE CLOWN

Jeunes / Adultes

Salle de la Bourse

avec Walter THIBAUT - Ass. Nez Ô Ruraux

Mercredi 18h30 / 20h30

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 jeux (travail corporel et vocal) ouvrant l'imaginaire pour aboutir à des improvisations.

1^{er} atelier le 17 septembre



Tarifs selon Quotient Familial		QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Atelier hebdomadaire de 2 h00	Adultes	373 €	328 €	283 €	249 €
	Jeunes	278 €	243 €	209 €	184 €

BD / MANGA / ILLUSTRATION

DE 6 À 18 ANS

À la MJC

Virginie MEJESCAZE

Samedi 10h00 / 12h00 - Parents/enfants 6/12 ans.

Samedi 14h00 / 16h00 - 13/18 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
	315 €	281 €	243 €	208 €

LES P'TITS BRICOL'ARTS

DE 6 À 8 ANS

À la MJC

Avec Ingrid PAUL et Franck BERGÈS

Mercredi de 15h30 / 16h30

Sur des thèmes choisis, les enfants participeront sur l'année à : 3 mois arts plastiques -

3 mois terre/céramique - 3 mois collectif

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 !

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

ART KIDS

DE 9 À 14 ANS

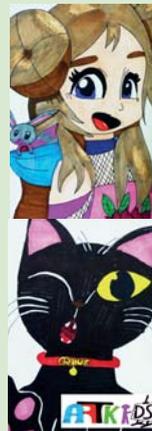
À la MJC

Franck BERGES

Mercredi : 14h00 / 15h30

Peindre, dessiner, créer en volume et être collectif.

Avec des sujets simples, les artistes en herbe appréhendent des modes d'expression plastique, développent leur créativité et leur originalité. Le tout dans une ambiance décontractée.



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

PEINTURE/DESSIN

Jeunes / Adultes - Tous niveaux

À la MJC

Franck BERGES

Mardi 14h00 / 16h00 - Mardi 19h00 / 21h00

Mercredi 19h00 / 21h00

Dans notre atelier, de manière décontractée, nous abordons de manière simple les difficultés du dessin et les diverses approches des pratiques et possibilités artistiques. Propositions de divers sujets tout au long de l'année.

Privilégiez votre matériel personnel, pinceaux essentiellement, le reste du matériel est fourni. Possibilité d'exposition dans l'année



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

TERRE ET MODELAGE

DE 7 À 14 ANS

À la MJC

Ingrid PAUL

Mercredi 14h00 / 15h30

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

Jeunes / Adultes - Tous niveaux

À la MJC

Ingrid PAUL

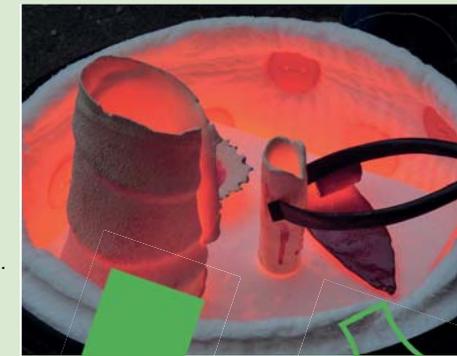
Lundi 13h/15h ou 15h/17h ou 18h30/20h30

Mercredi 16h45/18h45 ou 18h45/20h45

Possibilité de faire 2h ou 3h d'atelier

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.



Tarifs annuels selon Quotient Familial		QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Atelier de 2 h00	Adultes	395 €	351 €	305 €	261 €
	Jeunes	315 €	281 €	243 €	208 €
Atelier de 3 h00	Adultes	592 €	527 €	457 €	391 €

Attention ! Les ateliers Musiques, débutent la semaine du 29 septembre 2025 et se terminent la semaine du 15 juin 2026

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

INSCRIPTION AUX ATELIERS INDIVIDUELS UNIQUEMENT DE SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2025

CHANT INDIVIDUEL

Jeunes et Adultes

À la MJC

Véronique YELLES - Ass. « La voix chantée »

Les jeudis après-midi - 30mn A partir du jeudi 2 octobre 2025

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.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes / Jeunes	612 €	557 €	485 €	425 €

ATELIER VOCAL

Jeunes et Adultes

À la MJC

Véronique YELLES - Ass. « La voix chantée »

Jeudi 18h00 – 20h00 Tous niveaux. A partir du jeudi 2 octobre 2025

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. Et si, ensemble, nous allons vite et loin dans la joie et en chantant ? Venez expérimentez la pratique du chant d'ensemble. (ce n'est pas une chorale !).

Répertoire éclectique. Bonne humeur garantie !

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

MUSIQUES TRADITIONNELLES

Jeunes et Adultes

À la MJC

Pierre PEGUIN Mercredi 18h00 / 19h30

Tous niveaux (connaître son instrument)

A partir du mercredi 24 septembre 2025

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.



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

INSCRIPTION AUX ATELIERS INDIVIDUELS UNIQUEMENT DE SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2025

PRATIQUE INSTRUMENTALE

DÈS 8 ANS

À la MJC

A partir du lundi 29 septembre 2025

BATTERIE

Christophe MAZIERES

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

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.

PIANO/SYNTHÉTISEUR

Isabelle COLLET

Initiation / perfectionnement à travers l'étude d'un répertoire classique, variétés, musiques de film...



FLÛTE TRAVERSIÈRE

Isabelle COLLET

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

PERCUSSION

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.

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 15 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'inscrit

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. 1 h	444 €	399 €	343 €	297 €
Adultes - 2 pers. 45 mn	629 €	580 €	530 €	481 €
Adultes - 3 pers. 1 h	523 €	470 €	404 €	350 €

COUTURE ADOS/ ADULTES

Jeunes et Adultes

À la MJC

Christine VITORIANO

Mercredi 18h30 / 20h30 adultes

Mercredi 16h00 / 18h00 - 15/20 ans

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 froter avec les patrons et la création de vêtements. Le but étant de vous faire progresser tout en passant de bons moments.



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 €

ATELIER ÉCRITURE

Jeunes et Adultes - Tous niveaux

À la MJC

Brigitte ALGLAVE

Jeudi 14h30 / 16h30

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.

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



ŒNOLOGIE

Adultes - Tous niveaux

À la MJC

1 jeudi / mois : 18h30 / 20h30 Coline JOUBERT

A partir du jeudi 18 septembre 2025

Calendrier disponible à l'accueil.

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 !

A 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».

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

COURS DE LANGUES

À la MJC

ANGLAIS Avec Florie MARTINEZ

Niveau débutant : vendredi 18h00 / 19h00

Niveau intermédiaire : vendredi 19h00 / 20h00

ESPAGNOL Avec Isabel MURILLO

Niveau intermédiaire : lundi 10h15 à 12h15

Niveau avancé et conversation : lundi 14h30 à 16h30

Niveau faux débutant : lundi 17h15 à 19h15

Niveau débutant : à déterminer ultérieurement

GREC MODERNE

Avec André-Marc LUCCIONI

Niveau moyen : samedi 10h00 à 11h30

(ouverture de ce cours en fonction du nombre d'inscrits)

Les ateliers LANGUES débutent la semaine du lundi 29 septembre 2025 et se termine la semaine du 15 juin 2026

ITALIEN

Avec Anna FABRE

Niveau faux-débutant :

lundi 12h30 à 13h30

Niveau avancé :

mardi 11h00 à 12h30

Niveau intermédiaire :

mardi 18h00 à 20h00

JAPONAIS

Avec Tetsuro SAKAI

Japonais niveau intermédiaire :

jeudi 18h30 à 19h30

Japonais débutant :

à déterminer ultérieurement

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.

LANGUE DES SIGNES

À la MJC

Ghyslaine MAS - Association Et Si On Signait LSF46

Lundi 18h30 / 20h00 niveau 1 - débutant / Jeudi 18h30 / 20h00 niveau 2 - intermédiaire

A partir du lundi 29 septembre 2025

Initiation à la Langue des Signes Française, en méthode active :

Alternance entre support théoriques et de la pratique.

OBJECTIF DES COURS : 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.

CONTENU ABORDE : Culture sourde, vocabulaire L.S.F., Iconicité, expression faciale, outils d'aide.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	366 €	297 €	261 €	228 €

LA CUADRILLA

Jeunes et Adultes

À la MJC

Les 2^{ème} mardis du mois à partir de 18h30

Stéphanie BRÉ (animatrice) et Gérard BUREAU (réfèrent).

A partir du mardi 16 septembre 2025

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

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



JEUX DE PIONS

ÉCOLE D'ÉCHECS

6/14 ans

À la MJC

Lundi 17h30 / 19h00 **Tristan GEROTHOHL**

En partenariat avec Cahors Échecs et le Comité du Lot

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.

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 ».

BRIDGE

Tous public à partir de 12 ans

À la MJC

Mercredi 15h30 / 17h00

Claude Émile GÉRARD

Initiation ou Perfectionnement

Dans une ambiance détendue !

Du mercredi 8 octobre 2025
au mercredi 10 juin 2026.

Tarif annuel unique 25 €

PLEIN AIR

RANDONNÉE PÉDESTRE

Sorties un dimanche sur deux pour la journée (25 km max.) et un à deux week-ends par trimestre.

Jocelyne VERDONI

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.



JEUX DE FLECHETTES

Adultes (18 +)

À la MJC

Vendredi 17h00 / 19h00

Jean-Gabriel TABARAUD

Venez tester votre précision et passer un bon moment autour du jeu de fléchettes, dans une ambiance détendue et conviviale ! Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, tout le monde est le bienvenu ! À la MJC, le vendredi de 17h à 19 heures vous pourrez jouer au 501, au Cricket, à around the clock et à bien d'autres jeux sur la cible !

Tarif annuel unique 25 €

RANDONNÉE MONTAGNE

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

Jocelyne VERDONI

Parcourir les sommets et vallées des Pyrénées, sillonner les étendues du Massif Central, contempler les calanques, les Gorges du Tarn, les Alpilles... 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 ?

Calendriers trimestriels disponibles à l'accueil MJC

Tarif annuel unique	
Rando Pédestre/ Montagne	28 €

LE PHÉNIX CADURCIEN

De 10 à 99 ans

À la MJC

Vendredi soir à partir de 20h30

Samedi de 14h00 à 18h00 et à partir de 20h30

Calendrier en ligne : phenix-cardurcien.jeu.fr

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 RÔLE

Tous niveaux - Âge min. 16 ans

Vendredi & Samedi à partir de 20h30

Référent : Thomas FACCIN

Animateurs : Kerrian COLIN, Cyril KUPPEROTH, Stéphane MACQUERON, Simon PARAIRE, Cédric MOLINES, Lou BALLANGE, Benjamin VANDER-PLANCKE, Laurent VINCHON.

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

Âge min. 12 ans

Samedi 14h00-18h00

Référent : Geoffrey NEYENS

Animateur : Sylvain CHERON, Eric BOULLETT, Nicolas ANTOINE

Simulez des batailles historiques ou imaginaires et dont les règles suivent les principes de la stratégie ou de la tactique.

Dirigez votre armée à l'assaut dans les ténèbres du lointain futur de Warhammer 40 000, prenez la tête de forces emblématiques de la seconde guerre mondiale dans Bolt Action ou coachez vos meilleures équipes au cours de matchs endiablés à Blood Bowl. N'hésitez pas à prendre une petite pause dans ce monde de brutes en participant à des ateliers de peintures afin de rendre uniques vos figurines préférées.

Tarif annuel unique	
Club le Phénix Cadurcien	25 €

JEUX DE SOCIÉTÉ

Âge min. 10 ans

Samedi 14h00-18h00

Vendredi et samedi à partir de 20h30 (pour les adultes).

Référent : Cédric MOLINES

Animateurs : Kerrian COLIN, Clément LOISEAU, Simon PARAIRE

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.

SOIRÉE LOUP-GAROU ET JEUX À IDENTITÉS CACHÉES

Âge min. 13 ans

Aux Docks à Cahors

Entrée gratuite pour tous.

Les premiers vendredis du mois hors vacances scolaires, de 20h30 à 24h00

Référent : Thomas FABRE

Animatrice : Solène DUBOIS, Hugo MAZEL
« 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 ».

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

Accompagnements & Projets

• 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. Ultérieurement 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. 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 lycées du territoire.



L'Éducation Populaire en scène

CONFÉRENCES DÉBATS

Nouveauté : vulgarisation scientifique

Entrée libre

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).

Conférence d'octobre avec Isabelle Someil
Vendredi 10 octobre 2025 à 18h30

Salle de la Bourse – entrée libre au chapeau.

COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR :
L'impact du Porno en Ligne sur les Ados (dès l'âge de 10 ans)



La donnée est alarmante : l'âge de la première exposition au porno est désormais de 10 ans. Face à ce constat, comment pouvons-nous accompagner au mieux nos adolescents dans leur découverte de la sexualité ? C'est la question à laquelle nous tenterons de répondre ensemble lors de cette conférence. Pourquoi et comment parler de sexualité à nos enfants et ados. Ensemble, nous explorerons les raisons fondamentales de cette communication et les méthodes concrètes pour aborder ce sujet délicat mais essentiel.

POLAR THÉÂTRALE

participation libre au chapeau
Soirée théâtre le Vendredi
17 octobre à 18h30 salle de la Bourse (place Rousseau)

« Au cœur du crime » Un spectacle écrit et mis en scène par René Stamégna.

Le corps de Lazare Garcin – cheminot de son état – a été découvert au petit matin, rue Dick Rivers. Criblé de balles, baignant dans son sang, il a manifestement été assassiné. Le commissaire Heljaub – de la PJ parisienne – est chargé d'élucider l'affaire. Va-t-il y parvenir ? Saura-t-il réunir les indices semés par le meurtrier ? Aura-t-il besoin de l'aide de trois courageux spectateurs et spectatrices ? Suspense !!!



LES SCÈNES OUVERTES

Entrée libre

Salle de la Bourse

Nouveautés de soirées thématiques :

humour /DJ /acoustique

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, adhérents, soutiens de la MJC de Cahors :
Vous êtes les bienvenues sur l'ensemble événements organisés par la Maison (accueil/ entrée/ bar/ technique/ communication...
Donnez du temps au service de l'association et de l'Éducation populaire. Nous serons heureux de vous compter parmi nous !

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.

Inscription nécessaire au 05 65 22 62 62

contact@mjc-cahors.fr

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 mails
- 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

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 18h30 à 20h30.
Tarif : 15 € + adhésion MJC (19 € ou 10 €) pour l'année scolaire. 1re séance lundi 8 septembre 2025 - calendrier disponible à l'accueil.

Contact : aneta.marcillac@gmail.com

Tél. : 06 81 18 51 48

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 !



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

06 67 28 96 36



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.



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 :

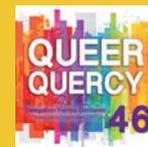
15 /19h et samedi 10h/13h



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 – 06 18 40 77 02



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 – 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 (crevaïson, 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.



Qui fait
quoi?

LES SALARIÉS PERMANENTS

Direction : Jérémie MOREL

Coordination des activités et développement des projets : Fabian SORIA

Direction de l'ALSH : Lena FERNANDEZ

Assistante Administrative et Ressources Humaines : Emmanuelle JOLLOIS-PULEIO

Comptabilité : Véronique BÉDAT

Accueil/Communication : Myriam MATHIEU-ROGER

Entretien et Restauration : Fatima DE CASTRO

Animateurs de L'ALSH : Thibault VINCENT & Tristan GEROTHWOHL

CAHORS



LES
em
ji
cés

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

La MJC de Cahors est affiliée à la Fédération Régionale Occitanie.



PYGMALION
Tissus Bertrand

Depuis 1830

Linge de maison • Tissus d'ameublement
Stores • Laine • Mercerie • Linge de nuit
Sous-vêtements hommes & femmes

FORUM DES ARTS



Réseau n°1
Pour créer

- Dessin
- Arts graphiques
- Loisirs créatifs
- Beaux Arts
- Encadrement

9 place St James
46000 CAHORS

05.65.23.62.48
cahors.dalbe.fr



05 65 22 14 79

**LES PIZZAS
DU CAMION JAUNE**

Les Halles - Cahors

RESTAURANT - TRAITEUR

TOUJAIN

Spécialités Marocaines

C'EST OUVERT !



Touajin traiteur Cahors

114 rue Clemenceau - 46000 Cahors
05 65 30 04 37 - 07 72 18 10 11
aminacahors46@gmail.com

Crèmerie

MARTY

Cahors



**Bénévoles
recherchés!**

