

# Culture & Loisirs



**De 3 à 99 ans !**

## Le mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de motivation que je m'adresse à vous cette année en tant que nouveau président de la Maison des Jeunes et de la Culture de Cahors. Notre MJC a toujours à cœur de défendre des valeurs d'accueil inconditionnel, de partage et d'échanges pour toutes et tous.

Cette nouvelle saison sera celle de nombreux défis. La reprise des travaux nous conduit à déplacer la quasi-totalité des ateliers et des activités hors des murs de nos bâtiments principaux, nous obligeant ainsi à repenser notre organisation et notre logistique. Malgré ce contexte particulier, nous restons pleinement attachés à notre mission d'Éducation Populaire.

Nous continuerons donc à favoriser l'accès de toutes et tous à la culture, au sport, à l'art, au débat d'idées, au développement de l'esprit critique et au vivre-ensemble. Pour cette saison 2026-2027, nous proposerons une programmation riche, variée et ouverte à tous, mêlant activités artistiques, culturelles, sportives et de bien-être.

Cette année encore, stages, événements ponctuels, expositions, débats et projets collaboratifs viendront rythmer la vie de la MJC. Nous poursuivrons également nos partenariats avec les collectivités locales, les associations du territoire

et l'Éducation nationale afin d'élargir notre offre et de répondre au mieux aux attentes de chacun.

L'accueil de loisirs (ALSH) continuera d'accompagner les enfants les mercredis et durant les vacances scolaires, avec le même souci de qualité éducative et d'épanouissement.

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance envers l'équipe permanente, les animatrices et animateurs d'ateliers, les membres du conseil d'administration ainsi que les bénévoles. Par leur engagement, leur professionnalisme et leur énergie, ils font vivre cette Maison à laquelle nous sommes tous profondément attachés.

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 afin de continuer à faire de la MJC un lieu de lien, d'échange et d'épanouissement pour tous.

Nous remercions chaleureusement la Ville de Cahors pour son précieux soutien et son investissement à nos côtés.

Excellente saison 2026-2027 à toutes et à tous !

**Baeza Jean-Christophe**

Président 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 €).

## Début des activités : lundi 7 septembre 2026 POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

**ATTENTION ! EN RAISON DES TRAVAUX DE LA MJC (rue Clemenceau) dès le 19 avril 2026,**

les activités : TERRE & CÉRAMIQUE – TERRE enfants – PIANO – FLÛTE – GUITARE – BATTERIE – PERCUSSIONS – CÉNOLOGIE, devront s'arrêter au 18 avril 2027. Les cours seront condensés sur cette période-là.

**L'accueil général, les bureaux administratifs et les activités suivantes :** dessin, langues, écriture, Art kids,

Les P'tits Bricol'arts, échecs, le Phénix, déménagent au Site Louis Cancé

à Saint-Georges à Cahors, pour la période du 7 septembre 2026 au 4 juillet 2027.

Les activités : Musiques traditionnelles, cuadrilla, Communication NonViolente (CNV), stages compositions florales, les réunions de randonnées pédestres restent à la MJC accès au 209 rue Clemenceau.

## 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  
(à Saint-Georges)**

**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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 (ou RSA-AAH-Étudiants sur justificatif) :** 10 €

Gratuite à partir de la 4<sup>e</sup> personne du même foyer

**Adhésion solidaire** défiscalisable min. 50 €

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



## TARIF ACTIVITÉS

Gratuité de la séance d'essai avant de s'engager définitivement sur les ateliers. (celle-ci est comptée si vous poursuivez l'activité)

**Préinscription 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 de l'office des sports du Grand Cahors OSGC  
**Samedi 29 août 2026 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 / JUIN

#### 10<sup>ème</sup> ÉDITION FESTIVAL MULTI-JEUX, L'ENVOL DU PHÉNIX

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

#### REPAS DE QUARTIER

le dernier samedi de juin à midi, 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 les commerçants et les habitants de la rue.

### 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 Expressions Corporelles
- 10 Santé Bien-être
- 11 Stages
- 12-15 Expressions Artistiques (Théâtre, Dessin, Terre)
- 16-17 Musique
- 18 Œnologie Ecriture
- 19-20 Langues Cuadrilla
- 20-23 Jeux / Plein air (Échecs, Roller hockey, 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

Pendant les travaux de réhabilitation, la MJC déménage une grande partie de ses activités, ainsi que ses bureaux dans divers lieux de la ville.

### La MJC :

L'accueil/bureaux administratifs et quelques activités déménagent à Saint-Georges, 1 Ter impasse d'Auvergne (Site Louis Cancé). Certaines activités restent rue Clemenceau (accès par le jardin Mauresque).



### Le Centre de Loisirs,

à l'école maternelle Chapou, 110 route du Payrat

Certaines activités seront à la salle de danse espace Caviole rue Président Wilson, d'autres Salle de la Bourse - place Rousseau, gymnase du Montat et Gymnase de Pradines.



## 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 niveaux 1 et 2	5/6 ans	7/8 ans				
DANSE TRADITIONNELLE					X	X
PILATES					X	X
CARDIO/ABDOS/FESSIERS					X	X
QI GONG					X	X
HATHA YOGA					X	X
SOPHROLOGIE/MÉDITATION					X	X
STAGES FELDENKRAIS					X	X
STAGES DANSE CONTEMPORAINE					X	X
STAGES COMPOSITIONS FLORALES					X	X
THÉÂTRE	X	X	7/10 ans	Dès 11 ans	X	X
THÉÂTRE CLOWN					X	X
LES P'TITS BRICOL'ARTS		6/8 ans				
TERRE & CÉRAMIQUE			Dès 7 ans	X	X	X
DESSIN/PEINTURE					X	X
ART KIDS			Dès 9 ans	X		
BATTERIE			X	X	X	X
GUITARE/GUITARE BASSE			X	X	X	X
FLÛTE TRAVERSIÈRE			Dès 7 ans	X	X	X
PIANO			Dès 7 ans	X	X	X
PERCUSSIONS			X	X	X	X
MUSIQUES TRADITIONNELLES					X	X
LANGUES : anglais, espagnol, italien, japonais.					X	X
LANGUE DES SIGNES niveau 1 et 2					X	X
CUADRILLA					X	X
ÉCRITURE					X	X
OENOLOGIE					Dès 18 ans	X
ECHecs	Dès 6 ans	X	X	X		
ROLLER HOCKEY	X	X	X	X	X	X
JÔDÔ					X	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
SOIRÉES LOUP GAROUS				Dès 13 ans	X	X

## ACCUEIL DE LOISIRS

LA MAISON DES P'TITS CURIEUX

à partir du mercredi 2 septembre 2026

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.cahorsagglo.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

Ouvert à toutes les vacances sauf celles  
de décembre/janvier  
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 2026	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 €

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

## ÉVEIL À LA DANSE

### Niveau 1 (débutant)

Salle de la Bourse  
Anaïs CORTVRIENDT  
**5/6 ans**  
Mercredi 13h15 / 14h15

### Niveau 2 (1 an de pratique min.)

Salle de danse Espace Caviole  
Anaïs CORTVRIENDT  
**7/8 ans**

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 €

## DANSES TRADITIONNELLES

Salle de danse Espace Caviole  
Jean-Luc LAVIALE  
**Jeunes et adultes**  
Mardi 21h15 / 23h15

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

1<sup>ère</sup> partie : niveau débutant

2<sup>e</sup> partie : niveau moyen et confirmé

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



## PILATES

Salle de la Bourse

Elodie GOETGHEBEUR

**Jeunes et adultes** 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 €

## SOPHROLOGIE MÉDITATION

Salle de la Bourse

Hélène QUINTANA

**Jeunes / Adultes****bimensuel le samedi 10h30 / 11h45**

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. Nous aurons l'occasion d'utiliser quelques instruments de sonothérapie lors des séances (bol tibétains, carillons, tambours océan...).

**Tous niveaux**

**A partir du samedi 19 septembre 2026 -  
Calendrier disponible à l'accueil**

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

## HATHA YOGA

Salle de la Bourse

Anaëlle CARON-CHOUIN

**Jeunes / Adultes****Mardi 10h15 / 11h45**

Le yoga est une technique de bien-être corporelle et philosophique, qui permet à la personne qui le pratique de se sentir plus à l'aise dans son corps et dans son esprit.

Le yoga fait partie des pratiques douces, adapté à tout âge et tous type de corps.

Le renforcement musculaire, l'assouplissement, la compréhension de soi, le développement de sa stabilité émotionnelle, mentale et physique sont quelques-uns des bienfaits de cette pratique.

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



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

## STAGES FELDENKRAIS & FELDENKRAIS/DANSE

À la salle de danse de l'Espace Caviolle

avec Christel FOUCAULT

Ass. Champ de Gestes

**Jeunes et adultes****Tous niveaux****Venez avec votre tapis de sol et un plaid.****Dimanche de 10h00 à 13h00****Feldenkrais** – 18 octobre 2026 – 13 décembre – 24 janvier 2027 – 21 mars – 25 avril – 27 juin**Dimanche de 10h00 à 15h30****Feldenkrais/Danse** – 20 septembre 2026 – 15 novembre – 28 février 2027 – 23 mai.**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>

## STAGES DANSE CONTEMPORAINE

À la salle de danse de l'Espace Caviolle

avec Justine GRANGE

Cie Exuvie et Cie A.P.O.U

**1 dimanche/mois****de 10h00 à 13h00****Jeunes et adultes****Tous niveaux**

En empruntant diverses méthodes chorégraphiques liées à l'histoire de la danse contemporaine, nous chercherons à explorer les possibles de nos corps, à élargir notre vocabulaire gestuel afin de sentir de nouveaux chemins. L'atelier s'articule entre temps de pratique technique et temps d'exploration.

Dimanche 11 octobre 2026 – 8 novembre – 20 décembre – 17 janvier 2027 – 7 février – 14 mars – 4 avril – 16 mai – 13 juin.

**Tarifs/stage :**

Adhérent : 18 € - Non adhérent : 25 €

## STAGES COMPOSITIONS FLORALES

À la MJC

Nathalie RÉMIGÉREAU

**Jeunes / Adultes** **Tous niveaux****Un samedi par saison de 14h00 à 17h00**

17 octobre 2026 : thème : Automne

19 décembre : thème : Noël

6 février 2027 : thème : Hiver

20 mars : thème : Pâques

24 avril : thème : Surprise !

29 mai : thème : Printemps

**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 !!!



## CARDIO/ABDOS/ FESSIERS

Salle de la Bourse

Elodie GOETGHEBEUR

**Jeunes et adultes** 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

Salle de la Bourse

Alix WILLEMS – Ass. Al'Équilibre

**Jeunes / adultes** Lundi 17h30 / 18h30 -**Lundi 18h40 / 19h40** Mardi 17h15 / 18h15

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 €



## ÉVEIL AU THÉÂTRE

Salle de la Bourse  
Chloé GOSSE  
4/6ans

**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 ADOS

Salle de la Bourse  
Lénaïck PLANQUOIS  
11/16 ans

**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
257 €	226 €	195 €	172 €

## THÉÂTRE

Salle de la Bourse  
Chloé GOSSE  
7/10 ans

**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 MENSUEL

Salle de la Bourse  
Dominique-Flora PONCET  
(Artiste dramatique, animatrice théâtre).  
**Jeunes/adultes Tous niveaux**  
1 dimanche par mois de 14h00 à 17h00

Comédie dramatique  
« LE COMÉDIEN  
ALCHIMISTE ! »

Echauffements : vocal, corporel, émotionnel. Saynètes improvisées et apprentissage des techniques.

« On the stage ! » jouer la comédie humaine et s'en régaler. Aucune formation préalable requise mais l'envie de jouer et de s'investir dans un atelier à l'année !  
**Dimanche 4 octobre 2026 – 22 novembre – 6 décembre 2027 – 7 mars – 4 avril – 16 mai – 6 juin – 4 juillet.**

Tarifs annuels selon Quotient Familial			
QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
144 €	126 €	110 €	96 €



## ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

Salle de la Bourse  
Lénaïck PLANQUOIS  
Jeunes / Adultes

**Mardi 18h30 / 20h30 théâtre.**  
**Mercredi 10h00 / 12h00 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 mercredi :** La première partie de l'année, les séances seront consacrées à la découverte du jeu, par la pratique, pour ensemble construire dans un 2<sup>ème</sup> 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

Salle de la Bourse  
Walter THIBAUT - Ass. Nez Ô Ruraux  
Jeunes / Adultes Tous niveaux  
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.

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 €



## LES P'TITS BRICOL'ARTS

Au site Louis Cancé à St-Georges et à la MJC.

**Ingrid PAUL & Franck BERGÈS**

**6/8 ans Mercredi de 15h30 / 16h45**

Sur des thèmes choisis, les enfants participeront sur une partie de l'année à l'atelier terre/céramique et l'autre partie à l'atelier arts plastiques, sur un projet commun.

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
	198 €	176 €	151 €	130 €

## ART KIDS

Au site Louis Cancé à St-Georges

**Franck BERGES**

**9/14 ans 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

Au site Louis Cancé à St-Georges

**Franck BERGES**

**Jeunes / Adultes Tous niveaux**

Aborder le dessin et les différentes techniques picturales dans une ambiance sereine et créative.

Approche des techniques mixtes et recherche sur la notion de créativité.

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



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

Privilégiez votre matériel personnel, pinces essentiellement, le reste du matériel est fourni.

Possibilité d'exposition dans l'année

## TERRE ET MODELAGE

A la MJC

**du 9 septembre 2026 au 31 mars 2027**

**Ingrid PAUL**

**7/14 ans**

**Mercredi 14h00 / 15h30**

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.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	162 €	145 €	125 €	107 €

## TERRE ET CÉRAMIQUE

A la MJC

**INGRID PAUL**

**Jeunes / Adultes**

**Tous niveaux**

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

**Lundi de 12h00 à 15h00**

**ou 15h00 à 18h00 ou 18h00 / 21h00**

**Mardi de 15h00 / 18h00**

**ou 18h00 / 21h00**

**Mercredi de 17h00 / 20h00**



**ATELIERS DU 7 SEPTEMBRE 2026 AU 18 AVRIL 2027**

Tarifs annuels selon Quotient Familial		QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
<b>Ateliers de 3 h00</b>	<b>Adultes</b>	395 €	351 €	305 €	261 €
	<b>Jeunes</b>	315 €	281 €	243 €	208 €

## MUSIQUES TRADITIONNELLES

A la MJC

**Jeunes / Adultes** **Tous niveaux** (connaître son instrument)

**Pierre PEGUIN**

**Mercredi 18h00 / 19h30 (uniquement en période scolaire).**

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.

**A partir du mercredi 23 septembre 2026 (séance de découverte de l'atelier)**



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

## MUSIQUE COURS INDIVIDUELS

### MUSIQUE INDIVIDUELLE

**Attention !** En raison des travaux à la MJC, les ateliers Musiques, débutent la semaine du **7 septembre 2026** et se terminent la semaine du **12 avril 2027**.

**Les cours seront condensés sur cette période-là.**

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

**SEANCE D'ESSAI UNIQUEMENT SUR LE SAMEDI 5 SEPTEMBRE !**

**Les inscriptions aux ateliers individuels sont possibles**

**uniquement du 15 juin au 14 décembre 2026**

Pré-inscription nécessaire auprès de l'accueil ou sur site MJC.

PRATIQUE INSTRUMENTALE – Dès 8 ans



**Du lundi 7 septembre 2026 au samedi 17 avril 2027 à la MJC**

### 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.

### 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
<b>Adultes</b>			
612 €	557 €	485 €	425 €
<b>Enfants / Jeunes</b>			
523 €	470 €	404 €	350 €

Tous les 15 jours : 30 min.

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

## PIANO

**ISABELLE COLLET**

Dès 7 ans : Initiation / perfectionnement à travers l'étude d'un répertoire classique, variétés, musiques de film...

## FLÛTE TRAVERSIÈRE

**Isabelle COLLET**

Dès 7 ans : Cours de flûte traversière – (tous niveaux, répertoire varié) et de Traverso ou flûte traversière baroque (initiation au style musical baroque des 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> siècles).

#### ATELIERS INDIVIDUELS Toutes les semaines : 30 min.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
<b>Adultes</b>	551 €	501 €	436 €	382 €
<b>Enfants / Jeunes</b>	471 €	423 €	364 €	315 €

#### ATELIERS INDIVIDUELS Tous les 15 jours : 30 min.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
<b>Adultes</b>	275 €	250 €	219 €	192 €
<b>Enfants / Jeunes</b>	234 €	211 €	182 €	157 €

**Séances d'essai gratuites secteur MUSIQUE**

Uniquement sur réservation auprès de la MJC

**SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026 à la MJC**

### Piano ou flûte traversière

avec Isabelle Collet : entre 10h00 et 19h00

### Guitare ou percussions

avec Olivier Le Maux : entre 13h00 et 18h00

### Batterie

avec Christophe Mazières : entre 11h00 et 13h00 ou 14h00 et 16h00

**Ouvert à tous et tous niveaux**

## ATELIER ÉCRITURE

Au site Louis Cancé à St-Georges

**Brigitte ALGLAVE**

**Jeunes/Adultes**

**Tous niveaux**

**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

A la MJC

**Adultes**

**Coline JOUBERT**

**1 jeudi / mois : 18h30 / 20h30**

**Tous niveaux**

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 partir du jeudi 17 septembre 2026**

**Calendrier disponible à l'accueil.**

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

**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** »

## COURS DE LANGUES

**Au site**

**Louis Cancé à St-Georges**

Les ateliers LANGUES débutent la semaine du lundi 7 septembre 2026 et se terminent la semaine du 28 juin 2027

**ANGLAIS**

Progresser, débiter, pratiquer en anglais de façon ludique et détendue.

**Tous niveaux**

**jeudi 18h00 / 19h00**

**Avec Florie MARTINEZ**

**Tarif annuel unique 25 €**

**ESPAGNOL**

On pratique l'espagnol et sa culture de façon ludique dans une ambiance conviviale !

**Niveau intermédiaire**

**lundi 10h15 à 12h15**

**Niveau avancé et conversation**

**lundi 14h30 à 16h30**

**avec Isabel Murillo**

**ITALIEN**

Avec une native italienne, bien plus qu'un cours de grammaire : Découvrez la langue vivante, la gastronomie et les dialectes du Stivale.

**Niveau moyen** **lundi 12h30 à 13h30**

**Niveau faux débutant** **mardi 12h45 / 13h45**

**Avec Danila GATTA**

**Niveau avancé** **mardi 11h00 à 12h30**

**Niveau intermédiaire** **mardi 18h00 à 20h00**

**avec Anna Fabre**

**JAPONAIS**

Apprentissage du japonais oral et écrit, avec découverte de la culture japonaise.

**Niveau intermédiaire** **jeudi 18h30 à 19h30**

**avec Tetsuro Sakai**

## LANGUE DES SIGNES

**Ghyslaine Mas - Association Et Si On Signait LSF46**

Au site Louis Cancé

**Lundi 18h30 / 19h30 niveau 2 intermédiaire**

**Mardi 18h30 / 19h30 niveau 1 débutant**

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
1h	285 €	231 €	203 €	177 €
1h30	417 €	346 €	304 €	266 €
2h	569 €	462 €	406 €	355 €

**Possibilité forfait de 10 séances (sauf LSF)  
Cours individuel : 33 € / séance d'1 heure. (sauf LSF)**

## LA CUADRILLA

A la MJC

**Jeunes / Adultes**

Stéphanie BRÉ (animatrice) et Gérard Bureau (référent).

Les 2<sup>ème</sup> mardis du mois

à partir de 18h30

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

A partir du mardi 15 septembre 2026

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

JEUX – SPORT & PLEIN AIR

## JEUX DE PIONS

### ÉCOLE D'ÉCHECS

6/14 ans

Au site Louis Cancé – ST-Georges

Tristan GEROTHWOHL

En partenariat avec Cahors Échecs et le Comité du Lot

Lundi 17h30 / 19h00

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 €

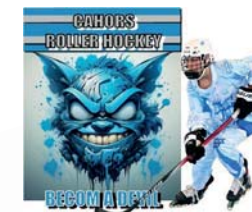
Le montant de la cotisation comprend la licence FFE et l'abonnement à la revue « Échecs et Mat Junior ».

## ROLLER HOCKEY

Thibaut VINCENT

Gymnase du Montat

**enfants (4 ans) – jeunes et adultes**



La MJC de Cahors vous propose une nouvelle activité sportive, encadré par un éducateur sportif diplômé.

Le roller hockey est un sport mixte alliant stratégie et collectif, il se pratique avec des rollers en ligne, une crosse et un palet.

Pas besoin de savoir patiner pour participer, cette section est dite de loisirs et ouverte à tout le monde.

Le samedi

10h00 – 11h00 **4/11 ans**

Cette séance est également ouverte aux débutants de tout âge pour apprendre le roller.

11h00 – 12h00 **ados/adultes à partir de 12 ans**

**Un niveau minimum de roller est requis**

Tarifs selon Quotient Familial		QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Atelier hebdomadaire	13 ans et adultes	210 €	190 €	170 €	150 €
	4 / 12 ans	190 €	170 €	150 €	130 €

## JÔDÔ

Fédération Européenne de Jôdô

Dominique ROSSETTO

**Jeunes et adultes**

**Pour tous les niveaux !**

2 samedis/mois de 16h30 / 18h00

Salle de la Bourse

les mercredis de 19h15 à 21h15

Gymnase Willy Etieva à Pradines.

Art martial traditionnel japonais du 16<sup>e</sup> 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 »



A partir du samedi 19 septembre 2026 – Calendrier disponible à l'accueil MJC

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.

Animatrice : 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.

### 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, des Cévennes et pourquoi pas les contreforts des Alpes... Partager les soirées dans un gîte un peu « perdu ». Notre rythme : celui de la découverte des paysages. N'hésitez pas et venez nous rejoindre

Calendriers trimestriels disponibles à l'accueil MJC.



Tarif annuel unique	
Rando Pédestre/ Montagne	28 €

## LE PHÉNIX CADURCIEN

Au site Louis Cancé à ST-Georges.

**De 10 à 99 ans**

Vendredi soir à partir de 20h30 - Samedi de 14h00 à 18h00 et à partir de 20h30

Calendrier en ligne : phenix-cadurcien.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

Vendredi & Samedi à partir de 20h30

Référent : Jean Christophe BAEZA

Animateurs : Thomas FACCIN, Hugo MAZEL, Kerrian COLIN, Cédric MOLINES, Livio BLANC.

**Tous niveaux - âge min. 16 ans.**

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.

### JEUX DE SOCIÉTÉ

Samedi 14h00-18h00

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

Référent : Kerrian COLIN

Animateurs : Clément LOISEAU, Simon PARAIRE, Cédric MOLINES.

**Âge min. 10 ans**

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

### 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

### WARGAMES

### JEUX DE FIGURINES

Samedi 14h00-18h00

Référent : Hugo MAZEL

Animateur : Geoffrey NEVENS.

**Âge min. 12 ans**

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.

### SOIRÉE LOUP-GAROUS DE THIERCELIEUX

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

Référent : Thomas FABRE

Animateurs : Solène DUBOIS, Hugo MAZEL, Jean Christophe BAEZA.

**Âge min. 13 ans**

« 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 ».

Tarif annuel unique	
Club le Phénix Cadurcien	25 €

## Accompagnements & projets

### Lutte contre les violences faites aux femmes

Depuis plusieurs années la MJC s'engage sur ce sujet notamment dans le collectif animé par la Ville de Cahors. Tout au long de l'année des réunions permettent d'imaginer et de coordonner des actions publiques notamment autour du 25 novembre\* et du 8 mars\*\*. Animations de débats, manif/carnaval, 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 de lutte contre les « VSS ».*

*\*\*La Journée internationale des femmes (selon l'appellation officielle de l'ONU), également appelée journée internationale des luttes des droits des femmes par l'ONU Femmes et par certains pays ou régions comme la France ou le Québec, est célébrée le 8 mars. C'est une journée internationale mettant en avant la lutte pour les droits des femmes et notamment pour la fin des inégalités femmes-hommes. (cf wikipedia)*

### Le « Laboratoire des Droits Culturels »

Dans le lot un collectif \*, réunissant des acteurs de divers horizons socio culturel et professionnel, poursuit un travail d'acculturation aux droits culturels vers tous « les publics ».

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.

\* « Le laboratoire des DC » dont la MJC de Cahors

### Festisol

Le collectif Festisol 46, vivant et actif, se réunit plusieurs fois par an pour préparer la réalisation du Festisol en novembre - et désormais en décembre aussi -. Le collectif est ouvert et les propositions sont nombreuses et variées dans les domaines de la solidarité et de l'expérimentation sociale. La MJC en assure le secrétariat et la coordination.

### 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. Ces modules portés par plusieurs acteurs associatifs et municipaux sont réadaptés chaque année en lien avec la demande des établissements scolaires par le biais des Vies scolaires et CPE. La MJC soutient et participe à ce projet qui a pour ambition de rencontrer tous les lycées du territoire.



Salle de la Bourse du Travail

## L'éducation populaire en scène

### Conférences - Débats

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

- Volonté intacte de coconstruire avec les partenaires associatifs et citoyens de notre environnement.
- Travail et proposition réalisés en lien avec l'accompagnement de projet.

### Les Scènes ouvertes

Entrée Libre  
Vous êtes artiste dans l'âme  
Musicien, musicienne,  
chanteur, chanteuse,  
danseur, danseuse, clown,  
mime...

### Vous voulez expérimenter la scène

**C'est très simple : Vous vous inscrivez à l'avance. Vous vous produisez durant 10 minutes environ. Le public vous applaudit ! Ouverture 18h30 et démarrage à 19h.** Rythme trimestriel. Bar et petite restauration (à base de produits locaux).

### Les propositions associatives et culturelles accueillies en partenariat

Selon les disponibilités de la salle et en concertation de projet avec la MJC  
**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 !**

## Nouveauté !

## un calendrier annuel pour la saison 2026/2027

Grâce à l'implication, la compétence et le dynamisme d'un groupe d'artistes, de bénévoles associatifs et de technicien-ne du spectacle, la MJC est en mesure de vous proposer un calendrier prévisionnel pour la saison 2026/2027.

D'autres propositions viendront s'y ajouter en cours de saison, notamment des débats précédés d'introduction orale ou audiovisuelle et d'autres spectacles.

Cette capacité à nous projeter à été rendu possible par la création et la mise en place des « RDV chorégraphiques ». En effet les « RDV » ont permis de découvrir les recherches de jeunes chorégraphes, et par là même d'instaurer une forme de soirée appréciée et par les artistes et par le public. La formule est aussi simple que pertinente :

Des artistes invitent des artistes en création - L'étape de création est présentée dans le cadre d'une soirée MJC salle de la Bourse de travail - Un temps d'échange avec le public (dit bord de scène) est organisé après chaque représentation - Les conditions de réalisation et de communication sont réunies par la MJC avec ses partenaires.

Cette formule « RDV chorégraphiques » proposée par la Compagnie A.P.O.U. (danse contemporaine) a séduit les clowns (de La Compagnie des Algues) qui ont décidé de la reproduire avec des propositions clownesques ce sera :

### « Clown ? Oui c'est moi ... En chantier ! ».

Pour parachever le calendrier événementiel MJC 2026 2027 nous y avons adjoint 3 dates de Scènes Ouvertes. C'est ainsi que nous sommes en mesure d'annoncer une saison MJC entière de l'automne au printemps.

### Unique modulation l'horaire :

**19h30 pour les RDV Chorégraphiques et « Clown ? Oui c'est moi ! En chantier »**  
**18h30 pour les Scènes ouvertes.**

Entrée libre  
et participation nécessaire / Bar MJC

### Calendrier des événements pour la saison 2026-2027 par la MJC et ses partenaires.

SALLE DE LA BOURSE – Place Rousseau

**Samedi 10 octobre 2026**

« Clown ? Oui c'est moi ... En chantier ! »



**Samedi 7 novembre 2026**

SCÈNE OUVERTE

**Samedi 21 novembre 2026**

« Clown ? Oui c'est moi ... En chantier ! »

**Vendredi 4 décembre 2026**

Festisol / Librairie DALP Conférence gesticulée

**Samedi 12 décembre 2026**

« Les RDV Chorégraphiques »



**Samedi 30 janvier 2027**

SCÈNE OUVERTE

**Samedi 20 février 2027**

« Clown ? Oui c'est moi ... En chantier ! »

**Samedi 27 février 2027**

« Les RDV Chorégraphiques »

**Samedi 27 mars 2027**

SCÈNE OUVERTE

**Samedi 3 avril 2027**

« Clown ? Oui c'est moi ... En chantier ! »

**Samedi 24 avril 2027**

« Les RDV Chorégraphiques »

**19 juin** « Les RDV Chorégraphiques » en espace public pour la fin de saison avec les ateliers de danse de la MJC

## 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. 1<sup>re</sup> séance lundi 7 septembre 2026 - calendrier disponible à l'accueil.

Contact :

Aneta Marcillac : aneta.marcillac@gmail.com

et Aurélien Walter : awalter@gmx.fr

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, de 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 LIBRAIRIE 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



### 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 VÉLOTÉRIE

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.



## Qui fait quoi ?

### LES SALARIÉS PERMANENTS

Direction : Jérémie MOREL

Direction de l'ALSH :

Lena FERNANDEZ

Coordination des activités et développement des projets :

Fabian SORIA

Comptabilité : Véronique BÉDAT

Accueil/Communication :

Myriam MATHIEU-ROGER

Entretien :

Fatima DE CASTRO

Animateurs de l'ALSH :

Thibault VINCENT &

Tristan GEROTHWOHL

CAHORS



Merci aux photographes amateurs qui ont bien voulu partager leurs photos



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

**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



**05 65 22 14 79**

**LES PIZZAS  
DU CAMION JAUNE**

**Les Halles - Cahors**

Crèmerie

# MARTY

Cahors



**Bénévoles  
recherchés!**

