



**SAISON  
2023 / 2024**

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

## MEMBRES DE DROIT

Geneviève GIRARD  
*Maire de Portes-lès-Valence  
et Conseillère Départementale*  
Corinne ARSAC  
*Maire-Adjointe à l'enseignement,  
l'enfance et la jeunesse*  
Lilian CHAMBONNET  
*Maire-Adjoint à la culture,  
à l'animation et à la communication*

## MEMBRES ÉLUS

Noushin SOISSONS TAVALLA  
*Présidente*  
Valérie PIGUET  
*Vice-Présidente*  
Marc JARJAT  
*Vice-Président*  
Jean-Louis SOISSONS  
*Secrétaire*  
Mireille GAILLARD  
*Trésorière*  
Marie-Sophie DAVAT  
Sandrine AUGIER  
Marlène AOUSTET  
Annick BOUTIN  
Sylvie CHAZEL NUBLAT  
Marie-Jacquotte DEVAUX  
Mylène GUILHOT  
Georgette LADREYT  
Alain ZACCARON

## L'ÉQUIPE PERMANENTE AU 31 AOÛT 2023

Mariana ROY *Direction*  
Théo BROZILLE *Accueil secrétariat*  
Guillaume CORVISIER *Coordination de projets socioculturels*  
Emmanuelle VIGNON *Référente enfance*  
Emilie SAINT SEVIN *Référente famille*  
Sophie RIMAUD *Animation de proximité et éducatrice*  
Joris MARTEL *Animation jeunesse*  
Candice JARNIAC *Animation enfance*  
Yannick ROCHUT *Animation enfance*  
Nasrin TAVALLA TAVAKOLI *Animation enfance*  
Madona BADR *Animation enfance*  
Maiika EL MANTIH *Animation enfance*  
Elsa LEMAIRE *Animation enfance*  
Sandrine CHOSSON *Animation enfance*  
Melissa REYNAUD *Animation enfance*  
Judicaël JOACHIM *Animation enfance*  
Antoine BOURRAT *Animation enfance*  
Antoine GILLES *Animation enfance*  
Fatuma ABOU ALI *Animation enfance*  
Elodie FELET *Animation enfance*  
Soukounti AZZOPARDI VAN *Animation enfance*  
Madalenna NATALE *Atelier langue Italienne*  
Claude TABELLE *Atelier langue anglaise*  
Martine GALATTI *Ateliers Français langue étrangère*  
Patrice DELHOUME *Animation artistiques et escalade*  
Amédée COLONIA *Ateliers réparation vélo et Brico*  
Annie BOURRETTE *Ateliers Pilates*

## MEMBRES ASSOCIÉS

Union départementale  
des MJC Drôme Ardèche  
Femmes Solidaires

## MEMBRES PARTENAIRES

Théo BROZILLE  
*Délégué du personnel titulaire*  
Mariana ROY  
*Directrice*



## LE MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

*C'est avec sérénité que nous abordons cette saison 2023/2024.*

*Conviction et confiance nous animent pour assurer au mieux nos missions auprès des habitants et des adhérents de notre association.*

*Notre projet social a été validé par la Caf pour les quatre ans à venir, notre statut de centre social nous permet donc de poursuivre nos actions de proximité et auprès des familles entre autres. Les activités comme le périscolaire et le centre de loisirs nous sont confiés par la municipalité de Portes-lès-Valence comme auparavant et nous allons continuer à accueillir les enfants des écoles de la commune avec professionnalisme tout en poursuivant la montée en compétences de nos équipes.*

*Bien entendu l'année à venir sera jalonnée de manifestations et d'initiatives comme à l'accoutumée et j'espère que le programme que nous vous proposons donnera envie au plus grand nombre d'adhérer à notre association.*

*Notre structure ne serait rien sans nos financeurs, nos salariés, nos adhérents, qu'ils soient tous remerciés chaleureusement.*

*Je termine en remerciant particulièrement nos bénévoles et je souhaite que nous nous mobilisions cette année pour reconnaître l'importance de leur engagement et que nous renforçons la participation active de nos adhérents dans la joie et le partage.*

*Avis aux volontaires !  
Bonne saison 2023/2024 à toutes et tous.*

**La Présidente**  
**Noushin SOISSONS TAVALLA**

*Vous pouvez participer aux réunions  
du Conseil d'Administration afin de  
découvrir la vie associative.*

**Contactez la présidente :**  
**president@lacaopee26.fr**

# SOMMAIRE

L'ENFANCE	6
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ	10
POP' JEUNES	12
L'OASIS DES FAMILLES	16
MOSAÏQUE DES ACTIVITÉS	20
DU JARDIN À L'ASSIETTE...	28
À VOTRE RENCONTRE	30
EXPLORATIONS CULTURELLES	32
SOIRÉES ET SPECTACLES	36
AGENDA	40



## ADHÉSION 2023-2024

Saison du 1<sup>er</sup> septembre 2023

au 31 août 2024

Tarif normal : 16€

Tarifs réduits : 8€ étudiants,

RSA sur présentation d'un justificatif.

**L'adhésion est obligatoire pour participer à toutes les activités et non remboursable.**

Pour les moins de 16 ans l'adhésion doit être prise par l'un des deux parents.

## HORAIRES D'ACCUEIL ADMINISTRATIF DU PUBLIC DE LA CANOÉE

Lundi 10h-12h / 14h-19h

Mardi 9h-12h / 14h-18h

Mercredi 9h-12h / 13h-17h

Jeudi 14h-17h

Vendredi : l'équipe vous accueille pour les activités du jour, aucune inscription ne sera possible sur place.

Contact : [accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)

04 75 57 00 96

En cas d'absence exceptionnelle, les horaires seront affichés sur la porte d'entrée. Pendant les vacances les horaires sont différents et seront affichés.

Inscription à la newsletter sur :

[accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)

## PORTES OUVERTES FORUM DES ASSOCIATIONS

**Dimanche 10 septembre toute la journée**

*Portes Ouvertes à la Canopée dans le cadre du forum des associations de Portes-lès-Valence !*

Vous rencontrerez les intervenants des activités, animatrices et animateurs. Vous aurez l'occasion d'essayer certaines activités.

Les inscriptions aux activités de la MJC Centre Social ont lieu à partir du **lundi 11 septembre dès 14h** pour l'ensemble des activités.

Les inscriptions à la randonnée commenceront le **4 septembre à 14h**. Le nombre de places peut être limité en fonction de l'activité.

Une activité peut être annulée en raison d'un nombre insuffisant de participants.

## ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

**CIDFF les mercredis de 9h à 12h** – La Canopée

## CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

**Vacances d'automne**

Du lundi 23 octobre

au vendredi 3 novembre 2023

**Vacances de fin d'année**

Du lundi 25 décembre 2023

au vendredi 5 janvier 2024

**Vacances d'hiver**

Du lundi 19 février au vendredi 1er mars 2024

**Vacances de printemps**

Du lundi 15 au vendredi 26 avril 2024

**Début des vacances d'été : lundi 8 juillet 2024**

Les périodes d'inscription aux activités vous seront communiquées ultérieurement.

Le règlement pour les vacances doit être fait à l'inscription (nous proposons des facilités de paiement).

Pour les familles bénéficiaires d'une aide CE, service social ou autres aides ainsi que CAF et MSA, un document de prise en charge est obligatoire.

## ACCUEIL DE LOISIRS MERCREDIS ET VACANCES

Une équipe d'animateurs et d'animatrices professionnels accueille et accompagne vos enfants toute l'année.

Dans un cadre verdoyant et une ambiance dynamique, l'accueil de loisirs met en place un projet pédagogique pour permettre à vos enfants de s'évader et de vivre des moments de loisirs.

Nous travaillons les notions de citoyenneté, de vivre ensemble et l'apprentissage de la vie quotidienne. Nos projets et nos temps forts sont en lien avec les différents secteurs de La Canopée.

Accueil sur la terrasse du chalet jaune de 7h30 à 9h et de 16h45 à 18h30.

**Début de l'accueil de loisirs :** mercredi 6 septembre 2023



## LES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

Accueil des enfants scolarisés à partir de 2 ans et demi dans la limite des places disponibles. L'accueil périscolaire s'adresse prioritairement aux familles dont les deux parents travaillent.

Le projet éducatif sera affiché dès la rentrée.

**Horaires des accueils :** le matin de 7h20 à 8h20 et de 16h20 à 18h30

**Présentation des projets pédagogiques mardi 23 janvier à 18h**  
Salle Georges Brassens

Le tarif horaire est adapté au quotient familial des familles. Ces dernières feront calculer leur quotient familial en mairie.

À la première inscription les familles doivent passer obligatoirement à l'accueil de la MJC. Un identifiant leur sera communiqué ensuite pour un accès au portail famille (internet) permettant des facilités d'inscription. Les inscriptions en physique à l'accueil et aux horaires indiqués seront toujours possibles.

**Contacts téléphoniques des différents sites périscolaires :**

Voltaire 06 02 25 25 80  
Joliot Curie 07 66 75 17 91  
Anatole France et Pasteur 06 04 01 37 31  
Fernand Léger et Jean Moulin 07 80 56 29 07

En cas de problème urgent, contacter la MJC au 04 75 57 00 96 ou Emmanuelle VIGNON au 07 80 54 33 86.



## ACTIVITÉS ENFANCE

### DANSE URBAINE 6 - 12 ans

Des chorégraphies de tous les styles de danses dites « urbaines », du street jazz au hip-hop commercial en passant par l'afro/dancehall; tout en s'éclatant sur les sons du moments. Après un échauffement musculaire et parfois quelques petits points historiques concernant les cultures de ces danses, les enfants travailleront un peu de technique, en passant par des ateliers de création, d'improvisation et de jeux dansés. Un cours dont les maîtres mots sont ; le partage et la bienveillance. Venez découvrir ces danses pleines d'énergie, dans une ambiance de folie !

**Mercredis de 16h à 17h** – Espace Jurietti

#### Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€

H et I : 190€ + adhésion

**Intervenant :** Laurie ARIBERT

**Début de cet atelier :** mercredi 20 septembre

### CIRQUE !

Initiation aux arts du cirque à travers une découverte ludique de l'acrobatie, du jonglage, de l'équilibre sur objet et du trapèze. Les arts du cirque développent la créativité des enfants, l'échange entre eux, la prise de conscience de l'espace qui les entoure. C'est une activité à la fois physique et artistique. Marika Mazzanti est titulaire du DE de professeure de cirque. Elle s'est formée aux Noctambules de Nanterre, spécialisée en cerceau aérien, elle est à la fois artiste de cirque, musicienne et pédagogue.

#### 3 - 6 ans

**Mercredis de 15h15 à 16h** – Espace Jurietti

#### 6 - 12 ans

**Mercredis de 14h à 15h15** – Espace Jurietti

#### Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€

H et I : 190€ + adhésion

**Intervenant :** Marika MAZZANTI

**Début de cet atelier :** mercredi 20 septembre

### ATELIER MANGA / BD 8 - 12 ans

Techniques de dessin et de colorisation (paysages, portraits, perspective, mouvement et détails). Dessin au crayon, feutre ou peinture (aquarelle). Compréhension des formes dans l'espace et perspectives. Prendre son temps, dessiner à son rythme en s'amusant ! Le matériel de base est fourni.

**Mercredis de 10h à 11h** – La Canopée

#### Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€

H et I : 190€ + adhésion

**Intervenant :** Laurence MINE

**Début de cet atelier :** mercredi 20 septembre

### TEMPS FORTS ENFANCE

L'équipe Enfance, vous invite à différents temps de partage, d'échanges et de rires !!! Alors à vos agendas !!!

#### Spectacle de fin d'année des accueils périscolaires

Mardi 5 décembre à 17h15 – Salle Georges Brassens

#### Soirée galettes en folie et présentation des projets périscolaires

Mardi 23 janvier à partir de 18h

Salle Georges Brassens

#### Soirée jeux sur les accueils périscolaires de 18h à 20h

Mardi 3 octobre – Voltaire

Mardi 10 octobre – Joliot et Anatole / Pasteur

Mardi 17 octobre – Fernand léger et Jean Moulin

#### Soirée jeux en famille à la MJC de 18h à 21h

Mardi 5 mars 2024

Vendredi 5 avril 2024

#### Soirée familles à la salle des Brûlats à partir de 18h

Vendredis 26 juillet et 23 août



# ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

*L'accompagnement à la scolarité s'adresse à tous les élèves du primaire au collège. Cependant nous privilégions l'accueil des élèves en difficultés, orientés vers nous par les établissements de Portes-lès-Valence.*

*Cette activité propose une aide à la compréhension et à la réalisation des devoirs ainsi que des activités pédagogiques nombreuses permettant de prendre confiance et d'acquérir une méthodologie de travail, pour ainsi favoriser la concentration et l'épanouissement de l'enfant à l'école et dans les apprentissages. Elle est basée sur le volontariat de l'enfant.*

*C'est un espace privilégié de découvertes alliant divers enseignements, dans une atmosphère ludique et créative. La participation à cette activité nécessite un engagement écrit de la part des parents et/ou de l'enfant, du jeune.*

**Pour tous les enfants inscrits, la participation aux deux séances hebdomadaires est obligatoire.**

*L'accompagnement scolaire c'est aussi un temps de soutien aux parents. Ainsi, en plus des échanges réguliers et des entretiens de bilan, les parents sont invités à participer à plusieurs temps collectifs comme des sorties, des goûters, ou des ateliers thématiques.*



## RÉUNION D'INFORMATION ET PREINSCRIPTION EN PRÉSENCE DES PARENTS

*Pour les enfants de primaire, l'inscription ne sera définitive qu'après confirmation téléphonique de la coordinatrice.*

**Lundi 18 septembre à 18h**

La Canopée

**Enfants scolarisés à l'école Voltaire  
ou Joliot-curie**

**Mardi 19 septembre à 18h**

Espace Jurietti

**Enfants scolarisés au collège Jean Macé**

**Mercredi 20 septembre à 10h**

Salle Fernand Léger

**Enfants scolarisés à l'école Fernand Léger**

## PLANNING DES SEANCES

**CP-CE1 / Écoles Voltaire et Joliot Curie**

Les lundis de 17h à 18h30 – La Canopée

Les mercredis de 9h à 10h30 – Espace Jurietti

**CE2-CM1-CM2 / Écoles Voltaire et Joliot Curie**

Les lundis de 17h à 18h30 – La Canopée

Les mercredis de 10h30 à 12h – Espace Jurietti

**Du CP au CM2 / École Fernand Léger**

Les mardis de 16h30 à 18h – Ecole Fernand Léger

**CP-CE1 / École Fernand Léger**

Les mercredis de 10h à 11h30 – Périscolaire

Fernand Léger

**CE2-CM1-CM2 / École Fernand Léger**

Les mercredis de 10h à 11h30

Salle Fernand Léger

**Collégiens**

Les mardis de 17h à 18h30 – Espace Jurietti

Les mercredis de 17h à 18h30 – Espace Jurietti

**Coordinatrice : Émilie SAINT SEVIN**

**Début de l'activité : lundi 2 octobre**

**Adhésion obligatoire**

Le POP'Jeunes se situe à l'Espace Charly Jurietti. Il accueille tout au long de l'année les jeunes de 11 à 25 ans, sur différents temps particuliers. **L'adhésion est obligatoire pour participer aux diverses activités.**

## CHAQUE SEMAINE

### ACCUEIL POP' JEUNES

En période scolaire vous pouvez venir profiter du POP'Jeunes. Cet espace aménagé situé au sein de l'Espace Charly Jurietti est dédié aux jeunes, ils peuvent y rencontrer les animateurs les mercredis et certains samedis de 14h à 18h. Le POP'Jeunes est un lieu de détente, d'échanges, de rendez-vous et de construction de projet.

### VACANCES SCOLAIRES

Sur chaque période de vacances scolaires le POP' Jeunes propose un programme d'activités variées pour les 11-17 ans. Ce programme est généralement distribué au collège Jean Macé une quinzaine de jours minimum avant la période concernée. Il est également diffusé par mail aux adhérents de La Canopée, mais aussi sur le Facebook « Joris POP Jeunes Portois », sur le compte Instagram « joris\_pop\_jeunes » ainsi que sur le site de La Canopée MJC. Des chantiers loisirs, des stages, des séjours, des veillées, des voyages ainsi qu'un accompagnement de projets sont aussi généralement proposés sur ces temps !

### RENDEZ VOUS AU COLLÈGE JEAN MACÉ

Joris sera présent chaque **mardi** au sein du collège de **13h à 14h** afin de proposer des temps de rencontre et d'échanges autour de différents jeux de société. N'hésitez pas à venir le rencontrer !

### PROMENEURS DU NET

L'animateur du POP' Jeunes assure une permanence sur les réseaux sociaux pour répondre aux questions des jeunes ou simplement pour transmettre des informations particulières. Toutes les questions sont bonnes à poser; tous les sujets peuvent être abordés.

**Joris sera connecté régulièrement sur Facebook et Instagram.**



Joris Pop Jeunes Portois



joris\_pop\_jeunes



à venir !

« Le POPCORN est préparé dans le même bol, à la même température, dans la même huile et pourtant les grains n'éclatent pas au même moment. Ne te compare jamais aux autres, ton temps de faire POP viendra. »

**Keanu REEVES**



## INNOV' JEUNES

Tu as un projet ? Envie de réaliser une action concrète ? Organiser un voyage ? Un événement particulier ? Mais tu ne sais pas comment t'y prendre... Viens à la rencontre des animateurs les **mercredis** et **samedis** sur les temps du Pop'Jeunes. Ce sera l'occasion de leur faire part de tes idées pour qu'ils puissent t'accompagner tout au long de la réalisation de ton projet.

## ACTIVITÉS JEUNESSE

### ATELIER MANGA + 12 ANS

Venez découvrir la bande dessinée japonaise à travers vos propres œuvres. Créez votre propre univers Manga ou venez peaufiner votre style. Réveillez le mangaka qui sommeille en vous !

**Judis de 17h à 18h** – Espace Jurietti

**Cotisation selon quotient :**

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€

H et I : 190€ + adhésion

**Intervenant :** Cannelle FESQUET

**Début de cet atelier :** jeudi 21 septembre

### AFRO DANCEHALL + 12 ANS

Apprentissage des techniques de base des danses afro commerciales, dancehall old school, middle school, new school et chorégraphies pleines d'énergie. Dépaysement total avec ce cours !

Après un échauffement musculaire et des articulations en musique, et quelques exercices de renforcement pour mettre le corps en route, les élèves travailleront les bases techniques de chaque danse, ainsi que leurs noms et leurs histoires.

L'apprentissage d'une chorégraphie, des ateliers de création et d'improvisation sont au programme afin que chacun évolue à son rythme !

**Mercredis de 17h à 18h** – Espace Jurietti

**Cotisation selon quotient :**

120€ Portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenant :** Laurie ARIBERT

**Début de cet atelier :** mercredi 20 septembre

### STREET JAZZ + 12 ANS

Lors de ce cours, les élèves travaillerons les bases techniques du jazz. À cela se mêlera un travail sur l'attitude (lâcher prise) ! Des initiations au street jazz en talons ainsi qu'au waacking se feront tout au long de l'année. Venez danser sur des musiques très énergiques et révéler la reine du dance floor qui sommeille en vous !

**Mercredis de 18h à 19h** – Espace Jurietti

**Cotisation selon quotient :**

120€ Portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenant :** Laurie ARIBERT

**Début de cet atelier :** mercredi 20 septembre

## SELF DEFENSE FÉMININE 14 ans et +

Mesdames, apprenez à réagir face à une agression par des techniques simples, réalistes et efficaces. Les cours sont ouverts à toutes les femmes et adolescentes (à partir de 14 ans), désireuses d'apprendre à se défendre physiquement et mentalement. Les cours se font dans une ambiance chaleureuse et détendue.

**Mardis de 19h à 20h30** – Espace Jurietti

**Cotisation** : adhésion + 100€

**Référent** : Jérôme TILLET

**Début de cet atelier** : mardi 19 septembre

## SORTIES

### POP & FUN

Certains samedis, il sera proposé aux jeunes Portois des sorties ! Joris leur donnera rendez-vous pour venir faire des activités de loisirs ou de découverte. Les jeunes adhérents seront informés à l'avance sur les activités grâce aux réseaux sociaux ou simplement par SMS.

Au programme :

### JAPAN TOUCH LYON

**Samedi 2 décembre**

Le festival 100 % pop culture japonaise : manga, cosplay, jeux vidéo, mode,... 50 animations, 50 invités, 80 exposants (13 000 m<sup>2</sup>)

### FESTIVAL YGGDRASIL

**Samedi 3 février**

Si nous vous invitons à venir découvrir le Festival Yggdrasil, c'est que vous savez encore rêver et vous émerveiller... Yggdrasil, c'est le festival des "rêveurs", ces visionnaires qui de tous temps ont su nous faire voyager au gré de leur imagination dans des sous-marins, des montgolfières et des vaisseaux d'argent à la recherche de l'Utopie, de l'Aventure, de la rencontre et du dépassement personnel.

### FISE MONTPELLIER

**Samedi 25 mai**

Festival International des Sports Extrêmes  
Le Fise Montpellier, c'est la plus grande compétition de sports extrêmes en Europe, avec des riders qui viennent des 4 coins du monde, de véritables champions de leur catégorie qui parcourent les continents pour faire valoir leur suprématie.



## ÉVÈNEMENTS

Le POP'Jeunes propose aux jeunes intéressés de participer à la construction et à l'organisation d'un ou de plusieurs événements au cours de l'année :

### SOIRÉE RAP CULTURE HIP-HOP

Concert organisé en collaboration avec Lony.

**Samedi 25 novembre à partir de 20h**

Espace Baronissi

### MÉDIA CITOYENNETÉ

Les jeunes ont l'occasion, tout au long de l'année, de se rapprocher des animateurs afin de participer à la création d'un projet « Média » de leur choix (radio, journal, vidéo...). Ils seront accompagnés par un animateur et un professionnel du média choisi. Outils, Thématiques, Format... tout est à créer par eux-mêmes !

**Rencontres Média Jeunes**

**Samedi 16 décembre à Privas**

Organisé par l'Union des MJC Drôme Ardèche

### FESTIVAL HIBOUGE

**Weekend 3 - 4 Mai**

Hibouge est un festival culturel et artistique créé en 2021 pour les jeunes et surtout par les jeunes de Drôme et d'Ardèche.

Le POP' Jeunes propose aux jeunes de 11 à 25 ans intéressés de venir, dès la rentrée, participer à la création de la troisième édition de ce festival ! L'idée étant de pouvoir construire un événement qui leur conviendra à tous les niveaux : format, durée, activités et spectacles au choix.

**Artistes présents sur les précédentes éditions :**  
Kader Bueno, Demi-Portion, Sasso et Bun Hay Mean !

### CONTEST WHEEL'S WAR

**Samedi 22 juin** – Skate park de Portes-lès-Valence

Le POP' Jeunes accompagne un groupe de jeunes riders afin de participer à l'organisation d'une compétition de trottinettes, skates et/ou BMX.

### ÉCHANGES INTER STRUCTURE

Cette saison, Le Pop' Jeunes est en lien avec le centre social de Mérignac, nous accueillerons un groupe de jeunes pendant les vacances d'avril pour un séjour à la découverte du Vercors avant d'être accueillis à notre tour durant l'été pour profiter de l'océan !

Pour préparer ces rencontres les idées des jeunes sont primordiales, alors venez nous donner vos idées.



# L'OASIS DES FAMILLES

*Un, deux, trois enfants ou plus, enfant né ou à naître, parent solo, en duo ou trio, mamicha ou tonton Albert, il y en aura pour toutes les familles cette saison à La Canopée !*

*Nous vous proposons cette année plusieurs types d'activités à dévorer en famille, à offrir à vos enfants pour souffler un peu ou pour rencontrer d'autres adultes en mal de parents !!*

### « LUDOJEUX »

*Nous vous accueillons tous les quinze jours hors vacances scolaires, d'octobre à juillet, pour un moment de partage en famille autour de jeux passionnants. Jeux d'éveil, ou jeux d'imitation, jeux de société ou d'assemblage... il y en aura pour tous les âges !*

Cette action est co-animée avec la ludothèque Ardéjeux. Nous vous rappelons que les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

**Mercredis de 14h à 17h** – Centre culturel Louis Aragon ou MJC

Pour l'année 2023 : Les 4 et 18 octobre, le 8 novembre, les 6 et 20 décembre

Pour l'année 2024 : les 10 et 24 janvier, le 7 février, le 6 et 27 mars, le 3 avril, le 15 mai, le 5 et 19 juin, et le 3 juillet

**Entrée libre + adhésion**

### GRAINES DE FAMILLE – Lieu Accueil Enfant Parent

*C'est un lieu d'accueil et d'écoute des tout-petits, de la naissance à leur sixième anniversaire, accompagnés par au moins un parent ou un adulte référent et avec lequel ils se sentent en confiance. Ce lieu constitue un premier espace de socialisation pour les jeunes enfants. C'est également un lieu de détente où les parents ont l'opportunité de créer complicité et partage avec leur enfant en dehors du cadre familial. Une soupape pour sortir du quotidien de jeunes parents parfois isolés. Un temps pour partager ses expériences avec d'autres familles.*

**Des accueillants formés sont présents pour favoriser les liens entre adultes et enfants.**

**Tous les vendredis de 9h30 à 12h d'octobre à juillet** (hors vacances scolaires et jours fériés)

**Référente : Émilie SAINT SEVIN**

**Entrée libre**



### ÉVEIL MUSICAL

*Enfant de 0 à 4 ans accompagné d'un adulte référent.*

**Tous les vendredis de 9h à 9h45** (hors vacances scolaires) – La Canopée MJC  
Du 06/10/2023 au 28/06/2024  
1<sup>ère</sup> séance de découverte offerte

**Référente : Émilie SAINT SEVIN**

**Cotisation selon quotient** (inscription à l'année) :  
A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion +30€,  
Autres quotients : Portois adhésion + 60€  
Extérieurs : adhésion + 100€

### RYTHME ET EXPRESSION CORPORELLE

*Enfant de la marche à 4 ans accompagné d'un adulte référent*

**Tous les mercredis de 10h30 à 11h15** (hors vacances scolaires) – La Canopée MJC  
Du 04/10/2023 au 10/04/2024  
1<sup>ère</sup> séance de découverte offerte

**Référente : Emilie SAINT SEVIN**

**Cotisation selon quotient** (inscription à l'année) :  
A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion +30€  
Autres quotients : Portois adhésion + 60€  
Extérieurs : adhésion + 100€

## VACANCES EN FAMILLE

Des temps pour partager en famille de bons moments pendant les vacances autour d'une découverte culturelle, d'une pratique artistique etc. Ce sont aussi des sorties proches de chez soi ou sur plus longue distance... Avant chaque période de vacances, un programme détaillé sera distribué dans les écoles et disponible à la MJC ou sur nos réseaux (news letter, mailing adhérents, facebook ou site internet.)

Restez connectés, de nombreuses sorties seront organisées pour petits et grands .

Vous pouvez déjà réserver :

### **SORTIE NEIGE LUNDI 19 FÉVRIER**

### **ESCALADE INITIATION ET DÉCOUVERTE**

Chaussures de sport obligatoires, débutant accepté (à partir de 10 ans)

**Mercredis 10 et 17 juillet de 13h30 à 17h**  
**Mercredi 24 juillet de 10h à 17h**  
**avec baignade en rivière**

**Cotisation** : adhésion + 10€

Il y aura également une sortie mer en juillet et une en août 2024.

## HISTOIRE DE PARENTS

Groupe d'échanges entre adultes autour des questions liées à la parentalité animé par un psychologue.

**Les mardis 3 octobre, 14 novembre, 12 décembre,**  
**16 janvier, 6 février, 26 mars, 30 avril,**  
**28 mai et 25 juin**  
**De 18h à 19h30** – La Canopée

**Garderie possible sur inscription**

**Tarif selon quotient :**

A-B : adhésion+ 2€ / C-D : adhésion + 4€

E et + : adhésion + 6€

**Renseignements et inscriptions auprès d'Émilie,**  
**référente famille au 07 69 22 17 11**



## UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA SANS LES PARENTS

Avis aux parents ! Offrez-vous une soirée détente sans enfant, nous les gardons à la MJC ! 5 soirées proposées durant la saison 2023-2024.

**Les vendredis 13 octobre, 24 novembre,**  
**19 janvier, 15 mars et 24 mai** – La Canopée

**Garderie de 19h à 23h**

**Tarif selon quotient :**

A-B : adhésion + 5€ / C-D : adhésion +10€

E et + : adhésion + 15€

**Renseignements et inscriptions auprès d'Émilie,**  
**référente famille au 07 69 22 17 11**

## ARABE LITTÉRAIRE EN FAMILLE

Apprentissage de la langue arabe littéraire avec plaisir et curiosité !

**Mercredis de 16h à 17h** – La Canopée

**Dès 6 ans**

**Cotisation selon quotient :**

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€

H et I : 190€ + adhésion

**Intervenante** : Madona BADR

**Début de l'atelier** : mercredi 20 septembre

# MOSAÏQUE DES ACTIVITÉS

## CRÉATION

### DESSINER AVEC LE CERVEAU DROIT

*Si vous avez envie de dessiner mais que vous vous sentez incapable, ces ateliers sont pour vous ! Passez de la frustration à l'étonnement et faites fonctionner votre cerveau autrement.*

**Mercredis de 18h30 20h30** – La Canopée

**Cotisation** : 90€ + adhésion

**Intervenant** : Patrice DELHOUME

**Début de cet atelier** : jeudi 21 septembre

### BRICOL'ART

*Venez participer à cet atelier. Vous donnerez libre cours à votre imagination, ou à l'aide de modèles vous pourrez fabriquer des bijoux et autres objets à base de matériaux de récupération (capsule de café, chambre à air etc..) C'est un moment de pause, de décompression dans la bonne humeur et la convivialité.*

**Lundis de 14h à 16h** – La Canopée

**Cotisation** : adhésion + 10€

**Référente** : Dominique CHOPICK

**Début de l'atelier** : lundi 18 septembre

### PATCHWORK

*Le patchwork est une technique textile ancestrale et remise au goût du jour. Sans connaissance particulière en couture, la patience, la précision et de la motivation sont les qualités essentielles pour réussir et réaliser des travaux d'abord simples (sacs, coussins) et avec de l'expérience... couettes, jetées de canapé et autres merveilles. Découverte des différentes techniques et travail uniquement manuel.*

**Mardis de 14h à 16h** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 30€ Portoïs / 40€ extérieurs + adhésion

**Référente** : Marie Christine BRUNCLICK

**Début de l'atelier** : mardi 19 septembre

## CONTEUSES ET CONTEURS « LES PORTEURS DE CONTES »

*Conter et se rencontrer, les conteuses et conteurs ont cette passion d'offrir des histoires du monde entier. Ils organisent des manifestations à la MJC, à la médiathèque mais aussi ailleurs.*

**Mercredi de 18h30 à 20h** tous les 15 jours – Médiathèque

**Cotisation** : adhésion + 15€

**Référentes** : Sylvie DUMONT et Martine VILLETON PACHOT

**Début de l'atelier** : mercredi 4 octobre

## LE LABO CURIEUX

*Allez, il est temps de pousser les portes de la MJC ! Venez nous rencontrer sur les ateliers du labo curieux. Venez le temps d'un après-midi créer, jouer, papoter autour d'un café ou d'un thé. Au programme : création, expression et bien être.*

**Tous les vendredis de 14h à 16h** – La Canopée

**Entrée libre + adhesion**

**Référente** : Emmanuelle VIGNON

**Début de l'atelier** : vendredi 8 septembre



## EXPRESSION

### FORMATION DE BASE A LA LANGUE FRANCAISE

*Vous qui venez d'ici ou d'ailleurs, prenez le temps de découvrir et d'apprendre la langue française dans une ambiance conviviale. Rejoignez-nous pour apprendre à parler, lire, écrire, communiquer et se débrouiller en français dans la vie de tous les jours.*

**Lundis de 14h à 15h30** : débutants  
**Mardis de 14h à 15h30** : intermédiaires  
**Mardis de 15h30 à 17h** : confirmés  
 La Canopée

**Cotisation** : adhésion + 15€  
**Référente** : Martine GALATI  
**Début de l'atelier** : mardi 19 septembre

### ITALIEN

**Cotisation** : 130€ Portoïs / 145€ extérieurs + adhésion  
**Intervenante** : Maddalena NATALE  
**Réunion d'information** : mardi 19 septembre à 18h  
 La Canopée

*Les jours et horaires sont déterminés lors de la réunion.*

### ANGLAIS

*Les cours d'anglais à La Canopée se font sur une méthode dynamique, axée sur la prise de parole en continu.*

La Canopée  
**Mardis de 18h45 à 20h15** : avancés  
**Jedi de 18h45 à 20h15** : débutants

**Cotisation** : 130€ Portoïs / 145€ extérieurs + adhésion  
**Intervenant** : Claude TABELLE  
**Réunion d'information** :  
 mardi 19 septembre à 18h45

### OCCITAN

ANEM, OC, per la lengua occitana !

**Jedi de 16h45 à 18h15 tous les 15 jours**  
 La Canopée

**Cotisation** : adhésion + 15€  
**Référent** : Alain MATRAS  
**Début de l'atelier** : jedi 21 septembre



### ATELIER D'ÉCRITURE

*Envie d'écrire ? de pratiquer une activité créative ? Les ateliers d'écriture vous invitent à l'évasion ! Au fil de propositions ludiques, participatives, parfois poétiques, voire surréalistes, venez explorer différents styles d'écriture. Bienvenue à toutes et tous pour ce rendez-vous de détente, d'émotions partagées et de créativité contagieuse. Inspirés par des auteurs contemporains, plus anciens, locaux ou d'horizons lointains, nous jouerons avec les mots, leurs rythmes et leurs sens.*

**Lundis 18h30 à 20h tous les 15 jours**  
 Espace Jurietti

**Cotisation** : adhésion + 50€  
**Intervenant** : Benoit HOUSSIER  
 « L'énergie de la plume »  
**Début de l'atelier** : lundi 25 septembre

### CONVERSATION ITALIENNE

*Vous connaissez [un peu] l'italien et vous voulez pratiquer cette langue, alors venez-vous joindre à nous pour découvrir tous ensemble la culture italienne au travers de sa gastronomie, ses chansons, le cinéma.... et tout ce qui caractérise ce beau pays. Echanges, lectures, jeux et tant d'autres idées à nous soumettre feront de nos rencontres un moment de convivialité au sein d'une équipe dynamique.*

**Jeudis de 19h à 20h30 tous les 15 jours**  
 La Canopée

**Cotisation** : adhésion + 15€  
**Intervenant** : Frédérique LONDEIX  
**Début de l'atelier** : jedi 21 septembre

## DIVERTISSEMENT

### SCRABBLE

*Jouer avec les mots et en découvrir de nouveaux, exercer la mémoire, la concentration en toute convivialité.*

**Mardis de 14h à 17h** – La Canopée

**Cotisation** : adhésion + 15€  
**Référents** : Jacques BENARD, Yvette BARDET,  
 Mireille BLONDET  
**Début de l'atelier** : lundi 11 septembre

### COLLECTIONNEURS

*Les collectionneurs vivent dans un monde merveilleux, qui n'a pas de fin, il reste toujours quelque chose à trouver. C'est le plaisir des yeux, du toucher, le local comme l'international, l'histoire, la culture, le rêve, les souvenirs d'enfance. C'est du concret, le rejet du virtuel de plus en plus présent dans notre société : Timbres, monnaies, cartes postales, fèves, disques, cartes de jeux, dés à coudre, des thèmes à profusion : Napoléon, Johnny Halliday, les éléphants, les chouettes ... mais c'est surtout, surtout, un monde PASSIONNANT.*

**Les 1<sup>er</sup> dimanches du mois de 9h à 11h30**  
 La Canopée

**Cotisation** : adhésion + 15€  
**Référent** : Alain ZACCARON  
**Début de l'atelier** : dimanche 3 septembre

### BOURSE COLLECTIONNEURS

**Dimanche 4 février de 9h à 16h**  
 Salle Georges Brassens

## DANSE

### DANSE ZUMBRASIL

Entre la danse et la gym, les ateliers ZumBrasil, sont ludiques et accessibles à tous. Avec des chorégraphies simples nous travaillons sur des différents styles de danses, comme la salsa, le afro-danse, le merengue, la street-danse, la samba, la funk américaine. On apprend, on bouge et on transpire !  
À partir de 14 ans

**Mardis de 18h45 à 19h45** – Halle des sports  
**Judis 12h15 à 13h15** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoïis / 130€ extérieurs  
+ adhésion  
**Intervenante** : Patricia PEREIRA  
**Début de cet atelier** : mardi 19 septembre

### DANSE TRIBALE

Venez bouger votre corps avec plaisir, lâcher les tensions, danser vos émotions, retrouver de l'énergie et déployer votre créativité grâce à la Danse de Plein Potentiel !

**Mardis de 12h15 à 13h15** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoïis / 130€ extérieurs  
+ adhésion  
**Intervenante** : Pauline ATA  
**Début de cet atelier** : mardi 26 septembre

### KUDUROFIT

Le Kudurofit est un mix de danse et fitness. C'est une danse de groupe très festive sur des rythmes ensoleillés Afro Caribéens inspiré du Madison, et enseignée avec une pédagogie simple adaptée à tout public.

**Lundis de 19h30 à 20h30** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoïis / 130€ extérieurs  
+ adhésion  
**Intervenante** : Cécile ASTARJIAN  
**Début de cet atelier** : lundi 18 septembre

### AFRO DANCEHALL + 12 ANS

Apprentissage des techniques de bases des danses afro commerciales, dancehall old school, middle school, new school et chorégraphies pleines d'énergie. Dépaysement total avec ce cours ! Après un échauffement musculaire et des articulations en musique, et quelques exercices de renforcement pour mettre le corps en route, les élèves travailleront les bases techniques de chaque danse, ainsi que leurs noms et leurs histoires. L'apprentissage d'une chorégraphie, des ateliers de création et d'improvisation sont au programme afin que chacun évolue à son rythme !

**Mercredis de 17h à 18h** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoïis / 130€ extérieurs  
+ adhésion  
**Intervenante** : Laurie ARIBERT  
**Début de cet atelier** : mercredi 20 septembre

### STREET JAZZ + 12 ANS

Lors de ce cours, les élèves travailleront les bases techniques du jazz. À cela se mêlera un travail sur l'attitude (lâcher prise) ! Des initiations au street jazz en talons ainsi qu'au waacking se feront tout au long de l'année. Venez danser sur des musiques très énergiques et révéler la reine du dance floor qui sommeille en vous !

**Mercredis de 18h à 19h** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoïis / 130€ extérieurs  
+ adhésion  
**Intervenante** : Laurie ARIBERT  
**Début de cet atelier** : mercredi 20 septembre



## BIEN ÊTRE

### ATELIERS SANTÉ

Ces ateliers sont l'occasion de s'initier, partager, ou approfondir ses connaissances sur des thématiques, pratiques autour du bien-être (physique, mental, émotionnel...).

**Vendredis de 9h à 11h** – Espace Jurietti

**6 octobre** : « réguler votre système nerveux grâce à vos yeux et la Pédagogie Neuro-visuelle » avec Mélanie GABARDO

**10 novembre** : « gestion du stress » avec Laetitia DE SCHOUTHEETE

**1er décembre** : « atelier massage bien-être, donner et recevoir » avec Sylvie CHAZAL NUBLAT

**12 janvier** : « initiation à la lithothérapie : les pierres de Leïla » avec Alexandra MARTIN-BORRET

**9 février** : « les bienfaits de la sophrologie » avec Emilie SAINT SEVIN

**15 mars** : « femmes, troubles digestifs et SII comment adapter ses repas » avec Ludivine LAMBERT diététicienne

**12 avril** : « découverte de la somatopathie et de la méthode Poyet » avec Virginie POUYE

**17 mai** : « l'arbre comme bienfait pour la santé, découverte de la sylvothérapie » avec Émilie SAINT SEVIN

**7 juin** : « Comment l'art-thérapie permet-elle de se sentir et de se percevoir, de se retrouver en phase avec soi-même, en quelques gestes, en quelques mots, en quelques sons et traces » avec Fabrizio BERNARD GAZEAU

**Cotisation** : 45€ à l'année ou cotisation à chaque séance + adhésion  
A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 10€

## BIEN ÊTRE

### BIEN ÊTRE PAR LE CHANT

Prendre un temps pour se poser, mieux respirer et vibrer de jolies mélodies dans la joie, pour se faire plaisir ! C'est aussi simple que ça de chanter avec Sandra. Il n'y a plus qu'à expérimenter !!!

**Mardis de 16h45 à 17h45** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs + adhésion  
**Intervenante** : Sandra RIBIERA  
**Début de cet atelier** : mardi 19 septembre

### NEURO-INTÉGRATION

Tout au long de l'année nous irons explorer nos sens, nos capacités de mémoire et d'apprentissage, notre disponibilité cognitive et notre conscience corporelle via des ateliers faisant appel à du mouvement (basé notamment sur l'intégration de nos réflexes archaïques & le développement de nos réflexes de vie), de l'équilibre, de la coordination, de la respiration, de l'automassage, du renforcement postural et des bercements...

**Lundis de 10h30 à 11h30**  
 Maison des associations

**Cotisation** : adhésion + 50€  
**Intervenante** : Marie NADAR  
**Début de cet atelier** : lundi 19 septembre

### SOPHROLOGIE

La sophrologie favorise une PRESENCE pleine et bienveillante envers soi-même, elle permet de découvrir ou re-découvrir ses propres ressources, de renforcer ses capacités, d'avoir un regard neuf et positif sur son environnement. La sophrologie favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. La sophrologie est accessible à tous.

**Mercredis de 18h30 à 19h30** – La Canopée

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs  
**Intervenante** : Alexandra DESPESSE  
**Début de l'atelier** : mercredi 11 octobre

### FEMMES JE VOUS KIFFE

Un temps pour soi ! Un moment de détente et de partage entre femmes ! Plusieurs cycles seront proposés autour du bien-être, de la confiance en soi, de l'expression artistique etc.

**Lundis de 18h30 à 20h** – Espace Jurietti

**Garderie possible sur inscription au 07 69 22 17 11**  
**Cotisation** : adhésion + 25 €  
**Référente** : Émilie SAINT SEVIN  
**Début de l'atelier** : lundi 2 octobre

### SELF DEFENSE FÉMININE

Mesdames, apprenez à réagir face à une agression par des techniques simples, réalistes et efficaces. Les cours sont ouverts à toutes les femmes et adolescentes (à partir de 14 ans), désireuses d'apprendre à se défendre physiquement et mentalement. Les cours se font dans une ambiance chaleureuse et détendue.

**Mardis de 19h à 20h30** – Espace Jurietti

**Cotisation** : adhésion + 100 €  
**Intervenant** : Jérôme TILLET  
**Début de l'atelier** : mardi 19 septembre



### CARDIO FITNESS

Également appelée cardio training, il s'agit d'une activité physique qui joue sur la fréquence cardiaque lors d'un effort à intensité progressive. Il permet de muscler le cœur et de contrôler son rythme. Cette activité peut se pratiquer avec matériel (corde à sauter, vélo, tapis de course, vélo elliptique, rameur, step...) ou sans. Les bienfaits sont multiples tels que la perte de poids grâce à la consommation des calories, l'augmentation de la capacité pulmonaire, la réduction du mauvais taux de cholestérol, de l'hypertension artérielle, de diabète... mais aussi une meilleure qualité de sommeil et un bon remède anti-déprime.

**Mardis de 20h à 21h** – Halle des sports

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs  
**Intervenante** : Mélanie MARCELINE  
**Début de l'atelier** : mardi 19 septembre

### RANDONNÉES

Randonnées à la journée ou à la demi-journée dans un rayon de 20 à 40 km autour de Portes-lès-Valence.

**Les jeudis**

**Cotisation** : adhésion + 30€  
**Référents** : Pierre ORIOL, Daniel VADON  
**Les dates des randonnées seront dès septembre à l'accueil.**

### PILATES

Le pilates est un renforcement musculaire des muscles profonds. Une discipline qui fait du bien à tous et à toutes

**Jeudis de 16h45 à 17h45 et 17h45 à 18h45**  
 Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs  
**Intervenante** : Annie BOURRETTE  
**Début de l'atelier** : jeudi 21 septembre

### IYENGAR YOGA

Moment de pause pour s'ancrer et se recentrer, pour reprendre contact avec son corps et son souffle. Le yoga est une pratique complète qui amène à un control du mental et des émotions par un travail de posture, de respiration, de relaxation et de méditation. Pratique ouverte à tous.

**Lundis de 12h à 13h15** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs  
**Intervenant** : Glenn LOUVET  
**Début de l'atelier** : lundi 18 septembre

### HATHA YOGA

A travers une pratique alliant douceur, force & dynamisme, un Yoga qui suivra les saisons et les méridiens pour prendre soin de votre corps et booster votre système immunitaire !

**Lundis de 18h30 à 19h30** – Espace Jurietti  
**Jeudis de 19h à 20h** – Espace Jurietti

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs  
**Intervenante** : Amélie RAVELEAU  
**Début de l'atelier** : lundi 18 septembre

### RELAXATION

Des mouvements doux d'étirement, des respirations = une pause pour vous relaxer et ralentir. Les séances vous permettront de découvrir des techniques réutilisables au quotidien pour réduire le stress, les angoisses, les insomnies... Accessible à tous, tenue décontractée conseillée.

**Lundis de 12h15 à 13h15** – La Canopée

**Cotisation** : 120€ Portoï / 130€ extérieurs  
**Intervenante** : Alexandra DESPESSE  
**Début de l'atelier** : lundi 9 octobre

## DES LÉGUMES DE SAISON TOUTE L'ANNÉE !!

Vers une alimentation plus respectueuse des êtres vivants et de l'environnement ! 100% local. Les paniers de légumes biologiques des jardins de Cocagne sont toujours accessibles chaque semaine à la Canopée ! L'Association Parenthèse - Graine de Cocagne propose du travail et un accompagnement professionnel à des personnes en insertion. Leurs jardins sont situés à Peyrins et à Saint Marcel-Lès-Valence et donc, 100% local !

Vous recevez votre panier composé de 5 à 7 variétés de légumes bio, frais et de saison, chaque semaine, toute l'année, directement à la MJC CS !

Vous souhaitez tester ? Possibilité de commander pendant 1 mois, 4 paniers hebdomadaires sans engagement !

L'Association vous propose trois tailles de panier au choix : solo, duo ou famille. Lors de votre abonnement, il est possible d'ajouter des fruits ou oeufs bio & locaux en option dans votre panier hebdomadaire.

Panier solo : 9,50€

Panier duo : 12,50€

Panier famille : 16,50€



## JARDINS PARTAGÉS

Au bois de la Chaffine, des jardins partagés vous attendent pour cultiver des légumes potagers, des fleurs... des petits fruits. Que vous soyez débutant ou confirmé, venez-vous joindre à nous. Des temps de jardinage collectif, sur une parcelle commune nous permettent de travailler dans la convivialité. On apprend, on échange, on s'entraide. Petits et grands sont les bienvenus. Quand vient le temps des récoltes, on en profite pour cuisiner et partager des repas savoureux avec des légumes frais.

### Cotisation pour le jardinage collectif

(ateliers sur place à définir) : adhésion

Location parcelles individuelles : entre 25€ et 50€ pour une parcelle (en fonction de la taille) + adhésion

Référente : Émilie SAINT SEVIN

## ATELIERS CUISINE : LA MINI CANTINE adultes & familles

Cuisinons ensemble, des produits locaux, de saison. La convivialité pour nourrir le cœur, les légumes et autres produits locaux pour nourrir le corps. Apprendre à cuisiner les légumineuses, les céréales, les légumes de saisons. Des recettes du monde entier, pour apprendre et partager nos savoirs faire. À l'issue de l'atelier, on déguste ensemble !

De 9h à 13h

Les mercredis 27 septembre, 22 novembre, 13 décembre, 20 mars et 12 juin  
Les samedis 7 octobre, 13 janvier et 25 avril

Cotisation : adhésion + 3€/atelier

Référente : Émilie SAINT SEVIN

# DU JARDIN À L'ASSIETTE

## LÉZARD

L'équipe de la MJC vient vous rencontrer dans les quartiers par le biais du « Lézard » : Rendez-vous aux pieds des immeubles de 16h30 à 18h30. Descendez boire un café, un thé ou un sirop, discuter, jouer... Des intervenants spécialisés dans divers domaines : santé, créatif, accès aux droits, accompagnement professionnel peuvent être présents, en fonction de notre programmation.

**L'équipe sera présente de septembre à octobre 2023 puis de mars à juillet 2024.**

La programmation sera diffusée sur nos réseaux et directement dans vos immeubles.

## DÉCOUVREZ LA ROSALIE !

Depuis mars 2023 la MJC investit l'espace public avec sa rosalie ! Véritable outil écologique et innovant, la rosalie arrive en complémentarité du Lézard dans une volonté d'aller au plus proche des habitants. Outil de déplacement spontané et accessible, l'objectif de la rosalie est de proposer des espaces d'animations ludiques et vivants en intégrant la notion de mobilité pour tous.

**Retrouvez l'équipe de la MJC au marché, devant les écoles, au skate parc ou tout simplement dans la rue !**

## ATELIERS RÉPARATION VÉLO & PETIT BRICOLAGE

Un vieux vélo à remettre au goût de jour ou simplement coller une rustine... apprenez à réparer votre véhicule non motorisé dans la bonne humeur et devenez autonome. Sans oublier des petites réparations des objets du quotidien. Ne jetez plus, réparez avec Amédée.

**Mercredis de 9h30 à 12h toute l'année – La Canopée**

**Cotisation :** adhésion + achats des pièces détachées nécessaires

**Référent :** Amédée COLONIA

## LA GRATIFERIA

Vous voulez donner ? Vous pouvez aussi prendre sans donner, tout est gratuit ! Toute l'année non stop ! Dépôt d'objets de décoration pouvant être transportés à pied !

**Merci de vous adresser à une personne de la Canopée quand vous souhaitez déposer des objets. Nous ne prenons pas de vêtements, d'objets dangereux, ni de produits alimentaires ou de flacons contenant des liquides.**

# À VOTRE RENCONTRE





# EXPLORATIONS CULTURELLES



## UNE HISTOIRE MORTELLE !

*Peut-on mourir de curiosité ? De plaisir ? Ou à cause de sa calvitie ?... Dans leur Bande Dessinée Une Histoire Mortelle, Anton et Nicolas Otero ont peint avec humour une galerie de personnages célèbres partageant un point commun : un décès original, souvent tristement comique. Autour de cette BD et de leurs auteurs, la médiathèque et La Canopée MJC Centre Social de Portes-lès-Valence vous proposent différents temps forts au cours du mois de novembre :*

### L'EXPO MORTELLE

*La Médiathèque et la MJC exposent conjointement les planches de la BD « Une Histoire Mortelle », ainsi que des objets liés aux décès inopinés racontés dans l'album.*

**Du 7 novembre au 2 décembre**

**Entrée libre aux horaires d'ouverture de la Médiathèque et de la MJC**

### LE JEU MORTEL

*Un jeu ? Mortel ! Venez jouer et gagner un album à faire dédicacer, en retrouvant dans l'exposition les liens entre un personnage et un objet lié à sa mort.*

**Du 7 au 17 novembre**

### LES ATELIERS QUI TUENT

*Narration d'une BD et réalisation d'un gag. Animation des ateliers par Anton, auteur scénariste et éditeur Ant Éditions.*

**Mercredi 15 novembre de 14h30 à 16h, et de 16h30 à 18h – Espace Baronissi**

**Inscription à la médiathèque**

**À partir de 10 ans**

**12 places pour chacun des ateliers**

### L'INTERVIEW DE LA MORT

*Peut-on sourire des trépas ridicules des « people » des temps passés ? Comment est née l'idée de les raconter ? La vie d'un personnage éclaire-t-elle les circonstances de sa mort ? Interviews croisées d'Anton, scénariste et éditeur, et de Nicolas Otero, dessinateur. L'interview sera suivie d'une visite guidée de l'exposition des planches, puis de la remise des prix du concours, enfin de dédicaces par les auteurs. Les albums "Une Histoire Mortelle" seront vendus lors de la séance de dédicaces.*

**Visite guidée de l'expo et dédicaces**

**Vendredi 17 novembre à partir de 17h30**

**Médiathèque**

**Entrée libre**

## LA CRÉATION COMME PROCESSUS DE TRANSFORMATION DE SOI-MÊME

Atelier mensuel d'initiation aux pratiques de l'art-thérapie et de la médiation sociale et artistique. Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Vendredis 10 novembre, 8 décembre, 12 janvier, 2 février, 8 mars et 5 avril de 14h à 16h**

**Intervenant :** Fabrizio BERNARD GAZEAU  
**Entrée libre**

## ART & CORPS

Stage de perfectionnement artistique dans le prolongement de l'atelier "dessinez avec le cerveau droit". Aborder le corps de façon académique, étudier la destruction du mouvement et échanges collectifs sur l'histoire de l'art.

**Les 18 et 19 avril** – La Canopée

**Au programme sur 2 jours :**

**Modèle vivant (2 séances)**

**Visite commentée du musée de Valence**

**Tarifs (adultes uniquement) :** adhésion + 40€



## SORTIE À LYON : MUSÉE DES CONFLUENCES

**Mardi 23 avril**

**Rdv à 9h à La Canopée – Retour vers 17h**  
**Tarifs :** Adultes 10€ / Enfants 5€ + adhésion

## SORTIE À LYON : MUSÉE DU CINÉMA & DES MINIATURES

**Samedi 1er juin**

**Rdv à 9h à La Canopée – Retour vers 17h**  
**Tarifs :** Adultes 15€ / Enfants 5€ + adhésion

## JE DESSINE MA VILLE

Atelier artistique d'observation sur Portes-lès-Valence. Etude architectural du patrimoine, de notre environnement et croquis extérieur.

**Mercredi 21 août de 10h à 12h** – La Canopée

**Tarifs :** adhésion + 5€

## MODÈLE VIVANT

Atelier artistique sur le corps et le mouvement.

**Mercredi 28 août de 10h à 17h** – La Canopée

**Tarifs (adultes uniquement) :** adhésion + 15€

## SPECTACLE "LA GRANDE COLLECTION"

Présenté par le Centre Imaginaire

Théâtre – 45 minutes environs

Deux collectionneurs atypiques cherchent à saisir le présent. Ils vous invitent à participer à une expérience poétique et ludique sur le temps qui passe et faire de cet instant une nouvelle pièce de leur Grande Collection.

Vendredi 22 septembre à 19h30 – Espace Baronissi

Tout public - A partir de 9 ans

Entrée libre

## SOIRÉE HALLOWEEN

Lundi 31 octobre dès 19h – La Canopée

Gratuit sur inscription

## CONCERT FRENCH VIP

En partenariat avec le Train Théâtre

L'opération FRENCH VIP (Vanguard of Independent Publishers), initiée par la Sacem avec la CSDEM, le Midem, le Bureau Export, le FCM et Yacast accompagne et valorise pendant une année civile le travail de jeunes éditeurs indépendants et lors de grands rendez-vous musicaux (salons, festivals). Découvrez Charlotte Fever duo (synthés disco tropical) Mauvaise Bouche (gospel hybride hip hop) et Toukan toucan (musique rythmée franco british).

Mardi 7 novembre à 19h30 – La Canopée

Tarif selon quotient uniquement pour les adhérents

A-B : 5€ / C-D : 7€ / E et + : 10€

Tout public



## SOIRÉE RAP CULTURE HIP-HOP

Concert organisé en collaboration avec Lony

Samedi 25 novembre à 20h – Espace Baronissi

Entrée libre – Les Moins de 16 ans devront être accompagnés

« VOUS VOULEZ RIRE ! »

## SPECTACLE FAMILLE ET DES ACCUEILS PERISCOLAIRES

Spectacle de Marionnette par la Cie Les Frères DUCHOC. D'après l'album jeunesse de Christian VOLTZ.

Mardi 5 décembre à 17h15 – Salle Georges Brassens

Gratuit sur inscription

## "MULTIVERSE" SPECTACLE D'IMPRO

Ne vous êtes-vous jamais demandé ce qui se serait passé si vous aviez fait un choix autrement ? De chaque décision se créent de multiples embranchements... et conséquences. Sous la conduite du Gardien, et avec votre aide, nous les explorerons afin de choisir la meilleure voie. Parce que choisir n'est pas que renoncer. Rentrez avec nous dans le Multiverse, et l'infini des possibles ! Un spectacle de théâtre improvisé signé Les Excités.

Vendredi 2 février à 20h – Espace Baronissi

Adhérents 5€ / Non adhérents 9€

Tout public

### CONFÉRENCE GESTICULÉE DE KATIA LANG

**Mais Madame, vous n'êtes pas payée pour nous rendre heureux... et pourtant ! Pour que l'école redevienne un lieu d'éducation et de liberté.**

*Cette conférence gesticulée vous invite à traverser le no (wo)man's land de l'adolescence pour déconstruire le cadre institutionnel du métier d'enseignant, pour trouver ce qui empêche notre jeunesse de bien vivre à l'école, d'être heureuse et de s'émanciper. Retour sur des expériences de pédagogies alternatives. Cette conférence parle d'école, d'ados, de parents, d'enseignants, de pédagogie traditionnelle et d'éducation nouvelle, de sexualité, de liberté ; le tout pris en étau dans les injonctions contradictoires que sont le « vivre ensemble » et le capitalisme néo-libéral basé sur la consommation et la compétition.*

**Vendredi 16 février** – Espace Baronissi

**Tout public** – durée 2h

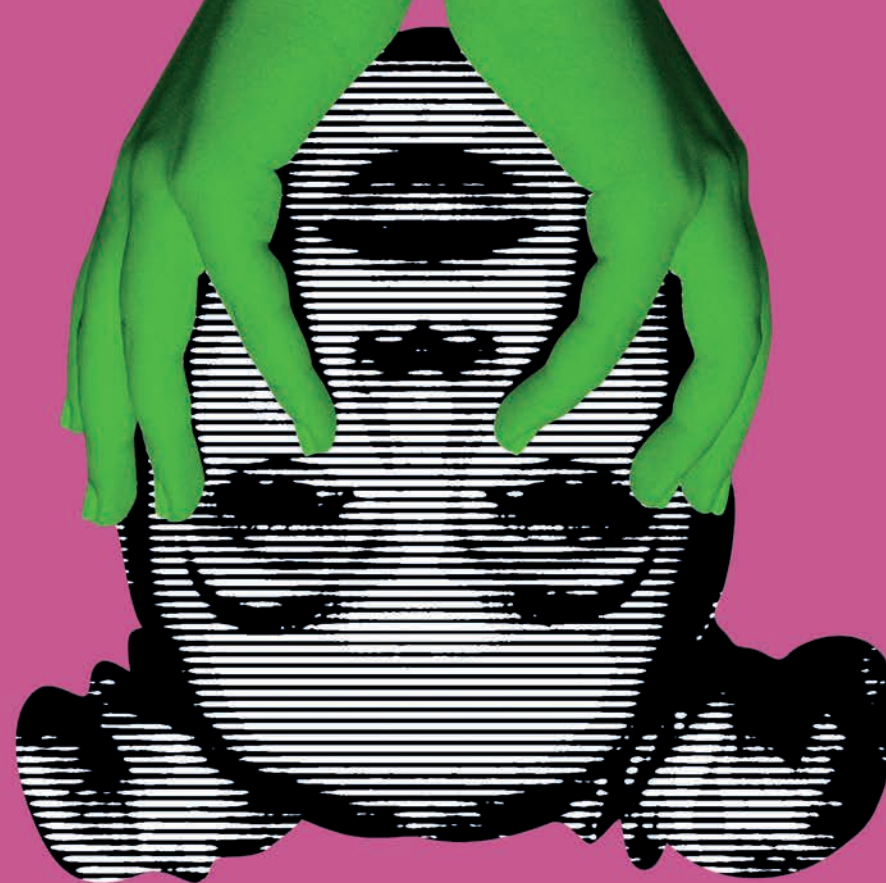
**Adhérents 10€ / Non adhérents 15€**

### SOIRÉE JEUX EN FAMILLE

*Venez défier vos amis ou tout simplement profiter de jouer en famille !*

**Mardi 5 mars et Vendredi 5 avril de 18h à 21h** – La Canopée

**Entrée libre**



### “LA GALERIE” SPECTACLE DE CIRQUE

**En partenariat avec le Train Théâtre**

*Machine de Cirque est de retour avec la Galerie. Au plateau 7 acrobates disjoints et une musicienne électrisante s'emparent d'une exposition monochrome. Ode à la créativité où tout est possible, ils enchainent acrobaties au sol, portés, figures de main à main et autres lancés.*

**Judi 7 mars à 18h** – La Canopée

**Tarif selon quotient uniquement pour les adhérents**

A-B : 5€ / C-D : 7€ / E et + : 10€

**Tout public**

### “EN TERRASSE” SPECTACLE D'IMPRO

*En Terrasse, c'est vraiment là où tout se passe ! Parce qu'on a tous déjà imaginé la vie de ces inconnus, de ces passants, posé à la terrasse d'un café. Alors, asseyez-vous avec nous et grâce à vos propositions, venez découvrir cette rimbambelle de situations et de personnages atypiques, mais pourtant si réels. Un spectacle improvisé signé la Compagnie Les Excités !*

**Vendredi 26 avril à 20h** – Espace Baronissi

**Adhérents 5€ / Non adhérents 9€**

**Tout public**

## SEPTEMBRE

**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
Dimanche 10 septembre de 10h à 17h  
Parc Louis Aragon

### SPECTACLE

« **La grande collections** »  
Vendredi 22 septembre à 19h30  
Espace Baronissi

**ATELIER CUISINE MINI CANTINE**  
adultes & enfants  
Mercredi 27 septembre de 9h à 13h  
La Canopée

## OCTOBRE

**SOIRÉE JEUX SUR LES ACCUEILS**  
**PÉRISCOLAIRES**  
Mardi 3 octobre de 18h à 20h  
Ecole Voltaire

**HISTOIRE DE PARENTS**  
Mardi 3 octobre de 18h à 19h30  
La Canopée

**ATELIER SANTÉ**  
Vendredi 6 octobre de 9h à 11h  
Espace Jurietti

**ATELIER CUISINE MINI CANTINE**  
adultes et enfants  
Samedi 7 octobre de 9h à 13h  
La Canopée

**SOIRÉE JEUX SUR LES ACCUEILS**  
**PÉRISCOLAIRES**  
Mardi 10 octobre de 18h à 20h  
Écoles Joliot Curie / Anatole Pasteur

**UNE PAUSE S'IMPOSE !**  
**SOIRÉE PYJAMA**  
Vendredi 13 octobre de 19h à 23h  
La Canopée

**SOIRÉE JEUX SUR LES ACCUEILS**  
**PERISCOLAIRES**  
Mardi 17 octobre de 18h à 20h  
Écoles Fernand Léger / Jean Moulin

**SOIRÉE HALLOWEEN**  
Lundi 31 octobre dès 19h  
La Canopée

## NOVEMBRE

**CONCERT FRENCH VIP**  
En partenariat avec le Train Théâtre  
Mardi 7 novembre à 19h30  
La Canopée

**ATELIER SANTÉ**  
Vendredi 10 novembre de 9h à 11h  
Espace Jurietti

**HISTOIRE DE PARENTS**  
Mardi 14 novembre de 18h à 19h30  
La Canopée

**L'EXPO MORTELLE**  
Du 7 novembre au 2 décembre  
La Canopée et médiathèque

**LIRE C'EST PARTIR**  
« *Un enfant qui lit est un adulte qui pense !* »  
Vente de livres et CD jeunesse à 1,00€ l'unité  
seulement. Pour l'accès de tous à la lecture !  
Mercredi 15 novembre de 13h à 17h30  
Centre Culturel Louis Aragon

**LES ATELIERS QUI TUENT**  
Mercredi 15 novembre de 14h30 à 16h,  
et de 16h30 à 18h  
Espace Baronissi

**L'INTERVIEW DE LA MORT**  
Visite guidée de l'expo et dédicaces  
Vendredi 17 novembre à partir de 17h30  
Médiathèque

**BRIC À BRAC SOLIDAIRE**  
*Bourse aux Jouets et aux vêtements, marché  
alternatif de créateurs, animations, création de  
cadeaux upcycling, espace de troc...*  
Dimanche 19 novembre de 9h à 16h  
Salle Georges Brassens

**ATELIER CUISINE MINI CANTINE**  
adultes et enfants  
Mercredi 22 novembre de 9h à 13h  
La Canopée

**UNE PAUSE S'IMPOSE !**  
**SOIRÉE PYJAMA**  
Vendredi 24 novembre de 19h à 23h  
La Canopée

**SOIRÉE RAP CULTURE HIP HOP**  
Samedi 25 novembre à partir de 20h  
La Canopée

## DÉCEMBRE

**ATELIER SANTÉ**  
Vendredi 1er décembre de 9h à 11h  
Espace Jurietti

**SORTIE POP'FUN**  
**JAPAN TOUCH LYON**  
Samedi 2 décembre

« **VOUS VOULEZ RIRE** »  
**SPECTACLE FAMILLE ET**  
**DES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES**  
Mardi 5 décembre à 17h15  
Salle Georges Brassens

**HISTOIRE DE PARENTS**  
Mardi 12 décembre de 18h à 19h30  
La Canopée

**ATELIER CUISINE MINI CANTINE**  
adultes et enfants  
Mercredi 13 décembre de 9h à 13h  
La Canopée

**RÉVEILLON SOLIDAIRE**  
Vendredi 15 décembre  
Espace Cristal  
Uniquement sur invitation

**RENCONTRES MÉDIA JEUNES**  
Samedi 16 décembre  
Privas

## JANVIER

**ATELIER SANTÉ**  
Vendredi 12 janvier de 9h à 11h  
Espace Jurietti

**ATELIER CUISINE MINI CANTINE**  
adultes et enfants  
Samedi 13 janvier de 9h à 13h  
La Canopée

**HISTOIRE DE PARENTS**  
Mardi 16 janvier de 18h à 19h30  
La Canopée

**UNE PAUSE S'IMPOSE !**  
**SOIRÉE PYJAMA**  
Vendredi 19 janvier de 19h à 23h  
La Canopée

**SOIRÉE GALETTES EN FOLIES**  
**& PRÉSENTATION DES**  
**PROJETS PÉRISCOLAIRES**  
Mardi 23 janvier à 18h  
Salle Georges Brassens



## FÉVRIER

### "MULTIVERSE"

#### SPECTACLE D'IMPRO

Vendredi 2 février à 20h

Espace Baronissi

### SORTIE POP'FUN

#### FESTIVAL HYGDRASIL

Samedi 3 février

### HISTOIRE DE PARENTS

Mardi 6 février de 18h à 19h30

La Canopée

### ATELIER SANTÉ

Vendredi 9 février de 9h à 11h

Espace Jurietti

### SOIRÉE CONVIVIALE BÉNÉVOLES & SALARIÉS

Vendredi 9 février

Espace Baronissi

Uniquement sur invitation

### CONFÉRENCE GESTICULÉE DE KATIA LANG

*Mais Madame, vous n'êtes pas payée pour nous rendre heureux... et pourtant ! Pour que l'école redevienne un lieu d'éducation et de liberté.*

Vendredi 16 février à 20h

Espace Baronissi

## MARS

Durant le mois de mars, La Canopée MJC Centre Social et ses partenaires vous proposeront un mois thématique sur la lutte contre les discriminations et la sensibilisation aux droits des femmes. Exposition, spectacle, table-ronde, conférence, ciné-débat... Le programme est en cours. Restez connectés !

### SOIRÉE JEUX EN FAMILLE

Mardi 5 mars de 18h à 21h

La Canopée

### "LA GALERIE"

#### SPECTACLE DE CIRQUE

En partenariat avec le Train Théâtre

Jedi 7 mars à 18h

La Canopée

## MARATHON DE LA CRÉATIVITÉ

Dimanche 10 mars

Salle La Beaulieu Guilhaud Granges

Mettez votre créativité à l'épreuve et participez à cet évènement intemporel !

### ATELIER SANTÉ

Vendredi 15 mars de 9h à 11h

Espace Jurietti

### UNE PAUSE S'IMPOSE !

#### SOIRÉE PYJAMA

Vendredi 15 février de 19h à 23h

La Canopée

### ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 20 mars de 9h à 13h

La Canopée

### HISTOIRE DE PARENTS

Mardi 26 mars de 18h à 19h30

La Canopée

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 29 mars dès 18h30

Salle Georges Brassens

## AVRIL

### SOIRÉE JEUX EN FAMILLE

Vendredi 5 avril de 18h à 21h

La Canopée

### ATELIER SANTÉ

Vendredi 12 avril de 9h à 11h

Espace Jurietti

### ART & CORPS

Les 18 et 19 avril

La Canopée

### SORTIE MUSÉE DES CONFLUENCES

Mardi 23 avril

Rdv à 9h à La Canopée – Retour vers 17h

### "EN TERRASSE"

#### SPECTACLE D'IMPRO

Vendredi 26 avril à 20h

Espace Baronissi

### HISTOIRE DE PARENTS

Mardi 30 avril de 18h à 19h30

La Canopée

## MAI

### FESTIVAL HIBOUGE

Weekend 3-4 Mai – Lieu à définir

Hibouge est un festival culturel et artistique créé en 2021 pour les jeunes, par les jeunes. Le POP' Jeunes propose aux jeunes de 11 à 25 ans intéressés de venir, dès la rentrée, participer à la création de la troisième édition de ce festival ! L'idée étant de pouvoir construire un événement qui leur conviendra à tous les niveaux : format, durée, activités au choix, choix des spectacles...

### ATELIER SANTÉ

Vendredi 17 mai de 9h à 11h

Espace Jurietti

### CORSO

En partenariat avec le Comité des Fêtes

Samedi 18 mai

Défilé du char fleuri de La Canopée !! Plusieurs ateliers de réalisations seront mis en place à partir de janvier ! Vous souhaitez participer à la conception et au défilé ? Rien de plus simple contactez [culture@lacanopée26.fr](mailto:culture@lacanopée26.fr)

### UNE PAUSE S'IMPOSE !

#### SOIRÉE PYJAMA

Vendredi 24 mai de 19h à 23h

La Canopée

### ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Samedi 25 mai de 9h à 13h

La Canopée

### SORTIE POP'FUN

#### FISE MONTPELLIER

Samedi 25 mai

### HISTOIRE DE PARENTS

Mardi 28 mai de 18h à 19h30

La Canopée

## JUIN

### SORTIE MUSÉE DU CINEMA & DES MINIATURES

Samedi 1er juin

Rdv à 9h à La Canopée – Retour vers 17h

### ATELIER SANTÉ

Vendredi 7 juin de 9h à 11h

Espace Jurietti

### ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 12 juin de 9h à 13h

La Canopée

### CONTEST WHEEL'S WAR

#### & TEMPS FORTS DU

#### CENTRE CULTUREL

Samedi 22 juin

Centre Culturel et parc Louis Aragon de Portes-lès-Valence

### HISTOIRE DE PARENTS

Mardi 25 juin de 18h à 19h30

La Canopée

## JUILLET & AOÛT

### SOIRÉE FAMILLES

#### À PARTIR DE 18H

Vendredi 26 juillet et 23 août

Salle Les Brûlats





**CENTRE CULTUREL LOUIS ARAGON**  
 26800 Portes-Lès-Valence  
 04 75 57 00 96 – accueil@lacanopee26.fr  
 mjcp1v.fr



La Canopée Mjc la\_canopee\_mjc  
 Centre Social

