

# LA CANOPÉE MJC CENTRE SOCIAL 2025-2026



# BIENVENUE À LA CANOPÉE, MJC CENTRE SOCIAL DE PORTES LES VALENCE : UN LIEU ASSOCIATIF D'ÉCHANGES, DE RENCONTRES ET D'ACTIVITÉS POUR TOUS LES ÂGES !

## 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 associés

Union bi-départementale des MJC Drôme Ardèche

Femmes Solidaires

## Membres partenaires

Mariana ROY

*Directrice*

## Membres élus

Noushin SOISSONS TAVALLA

*Présidente*

Valérie PIGUET

*Vice-Présidente*

Marc JARJAT

*Vice-Président*

Jean-Louis SOISSONS

*Secrétaire*

Théophane BARON

*Secrétaire Adjoint*

Hugo AUZANIER

*Trésorier*

Marlène AOUSTET

*Trésorière Adjointe*

Frédéric LONDEIX, Annick BOUTIN, Alain ZACCARON

## L'équipe de La Canopée c'est :

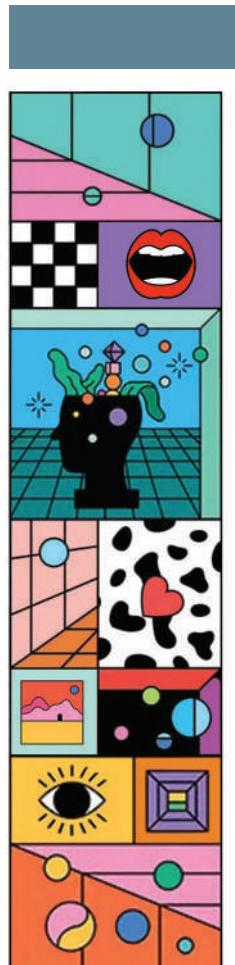
Direction : 1 poste

Accueil et comptabilité : 2 postes

Référents de secteurs : 3 postes

Animation enfance, jeunesse et famille : 23 postes

Animation d'ateliers spécifiques : 2 postes



# LE MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec une grande joie et une belle énergie que je vous adresse ces quelques mots pour ouvrir la saison 2025-2026 de la Canopée MJC centre social.

Cette rentrée marque un tournant pour notre MJC : une équipe renouvelée, enthousiaste et résolument tournée vers l'avenir nous rejoint pour porter haut les valeurs de partage, de créativité et de convivialité qui font l'ADN de notre maison. Ensemble, nous avons à cœur de faire de la Canopée un lieu toujours plus vivant, inclusif et ouvert à toutes les générations.

Cette nouvelle saison s'annonce riche en activités, en projets et en rencontres. Passionné(e) de musique, de théâtre, de sport, de langues ou curieux(se) de découvrir de nouvelles pratiques, vous trouverez sans aucun doute votre place parmi nous.

Nous vous invitons à participer, proposer, créer, échanger car c'est grâce à vous, à votre engagement et à votre présence, que la Canopée continue de vibrer et d'évoluer.

Très belle saison à toutes et à tous !

Pour le conseil d'administration,  
Noushin SOISSONS TAVALLA

Rejoignez-nous pour découvrir la vie associative de la Canopée !  
Contactez la présidente : [president@lacanopee26.fr](mailto:president@lacanopee26.fr)

# ADHÉSION 2025-2026

Du 1<sup>er</sup> sept 25 au 31 août 26

**Tarif normal : 16€**

**Tarif réduit : 8€** étudiants, RSA, ASPA (sur présentation d'un justificatif)

L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités et non remboursable. Pour les enfants de moins de 16 ans, l'adhésion est faite par l'un des parents.

## HORAIRES DE L'ACCUEIL

Lundi : 10h-12h / 14h-18h

Mardi : 9h-12h / 13h-19h

Mercredi : 9h-12h / 14h-18h

Jeudi : 9h-12h / 14h-18h

Vendredi : 9h-12h / 13h-15h30

### Périodes de fermeture :

Du 22 au 26 déc 25 et du 3 au 14 août 26

### Contacts

accueil@lacanopee26.fr - 04 75 57 00 96

## INSCRIPTIONS

Ouverture des inscriptions le 7 sept 25 lors du forum des associations.



Flashez pour adhérer !

**Vous pouvez maintenant vous inscrire en ligne pour la plupart des activités !**

Nombre de places limitées en fonction de l'activité. Une activité peut être annulée en raison d'un nombre insuffisant de participants. Pas d'activités régulières pendant les vacances scolaires.



[mjcpv.fr](http://mjcpv.fr)  
Lien vers le règlement intérieur

## CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

### Vacances d'automne

Du sam 18 oct au lun 3 nov 25

### Vacances de Noël

Du sam 20 déc 25 au lun 5 jan 26

### Vacances d'hiver

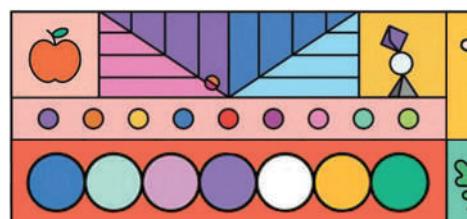
Du sam 7 fév au lun 23 fév 26

### Vacances de printemps

Du sam 4 avr au lun 20 avr 26

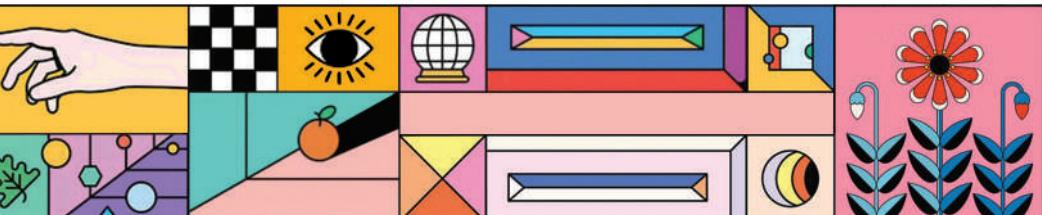
### Début des vacances d'été

Sam 4 juil 26



# SOMMAIRE

■ <b>ENFANCE 3-11 ANS</b>	.....	p6
■ <b>POP'JEUNES 12-25 ANS</b>	.....	p7
■ <b>L'OASIS DES FAMILLES</b>	.....	p8
<b>■ ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ</b>	.....	p12
<b>■ À VOTRE RENCONTRE</b>	.....	p13
<b>■ MOSAÏQUE DES ACTIVITÉS</b>	.....	p14
<b>■ PARTAGER, CONSOMMER AUTREMENT</b>	.....	p24
<b>■ ÉVÈNEMENTS</b>	.....	p26
<b>■ AGENDA</b>	.....	p30



# ENFANCE

## 3-11 ANS



### CENTRE DE LOISIRS AUX BRÛLATS



mjcplv.fr  
Lien vers  
centre de loisirs  
aux Brûlats

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.

Le projet pédagogique valorise des temps de loisirs éducatifs en vue de participer au développement et à l'épanouissement des enfants autour de l'apprentissage de la vie en groupe, du plaisir de jouer, la découverte de la nature et de l'accès à la culture sous toutes ses formes.

Nous portons un projet d'inclusion et nous accueillons tous les enfants. Pour ceux qui ont des besoins particuliers, une demande doit être faite à la commission enfance et inclusion : direction@lacanopée26.fr

**Début de l'accueil :** mer 3 sept 25

**Adresse :** Centre de loisirs Les Brûlats, route de Beauvallon (D111), 200 chemin de Bressac, 26800 Portes-lès-Valence

#### Horaires :

Matin de 7h30 à 9h

Midi de 13h15 à 13h30

Soir de 16h45 à 18h30

### ACCUEILS PÉRISCOLAIRES



mjcplv.fr  
Lien vers 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 2 parents travaillent.

#### Horaires :

De 7h20 à 8h15 et de 16h20 à 18h30

**Spectacle offert** pour tous les enfants des périscolaires : « *La Lune en plein jour* » dans le cadre de la saison du Train Théâtre.

**Mar 9 déc à 17h30 - Salle G. Brassens**

#### Inscriptions et tarifs :

Le tarif dépend de votre quotient mairie. Pour le mettre à jour, allez en mairie avec un avis d'imposition et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

#### Pour une nouvelle inscription :

Créez votre compte sur le portail famille : <https://espacefamille.aiga.fr/1234703>.

Pour valider l'inscription : fournissez les documents demandés (vaccins, quotient mairie, justificatif de domicile) et réglez l'adhésion (16€ ou 8€). Vous pouvez aussi vous inscrire à l'accueil de La Canopée.

#### Contacts téléphoniques des différents sites périscolaires :

Voltaire 07 72 51 60 40

Joliot Curie 07 66 75 17 91

Anatole France et Pasteur 06 04 01 37 31

Fernand Léger et Jean Moulin 07 56 42 20 29

*En cas d'urgence, contacter la Canopée au 04 75 57 00 96 ou au 06 51 56 61 45*



# POP'JEUNES

## 12-25 ANS

Le Pop'Jeunes est un espace dédié aux jeunes de 12 à 25 ans, offrant des activités culturelles, sportives et créatives. C'est un lieu de détente, d'échanges et de projets, avec des animations pendant l'année scolaire et les vacances. Les jeunes peuvent aussi y développer leurs propres initiatives, accompagnés par des animateurs.



### ACCUEIL POP'JEUNES 12-25 ANS

#### ACCUEIL POSSIBLE DÈS LA 6ÈME

En période scolaire, vous pouvez venir profiter du Pop'Jeunes, espace aménagé pour et par les jeunes situé au sein de l'espace Jurietti. Au-delà d'être un lieu de détente et d'échanges, le Pop'Jeunes propose des animations et des sorties sportives et culturelles tout au long de l'année.

**Mer de 14h à 17h et sam de 14h à 18h**

**Ven de 17h à 19h** - Uniquement pour les 15 ans et +

### VACANCES SCOLAIRES 12-17 ANS

Sur chaque période de vacances scolaires, le Pop'Jeunes propose un programme d'activités variées : stages, séjours, veillées, voyages, activités culturelles, artistiques et sportives.

#### STAGE THÉÂTRE D'IMPRO

**Du 11 au 13 fév 26**

Avec la compagnie les Excités : viens t'exprimer et rire avec nous !

Le 13 fev 26 : Match d'impro (cfp.28)

### INNOV'JEUNES

Tu as un projet ? Envie de réaliser une action concrète ? Organiser un voyage ? Un événement ? Tu ne sais pas comment t'y prendre ? Viens à la rencontre des animateurs les mercredis, vendredis et samedis sur les temps du Pop'Jeunes. Tu pourras leur faire part de tes idées pour qu'ils t'accompagnent tout au long de la réalisation de ton projet.

### RDV AU COLLÈGE JEAN MACÉ

Présence de l'équipe deux fois par semaine au collège de 13h à 14h, n'hésitez pas à venir les rencontrer !

# L'OASIS DES FAMILLES

La Canopée vous accueille en famille pour des temps de partage et de découvertes ! Toutes les familles sont les bienvenues pour profiter des activités à la MJC.

## ATELIERS THÉÂTRE CIE 6<sup>ÈME</sup> CERVICALE OCTOBRE 2025

### ATELIER THÉÂTRE ENFANTS-PARENTS

Et si on inversait les rôles ? Si nos enfants jouaient à être les parents et inversement ? Qu'est-ce que ça donnerait ?! Se regarder différemment avec bienveillance et en s'amusant ! A travers des jeux et des exercices ludiques, il s'agira de mettre en confiance autant les parents que leurs enfants pour se prendre au jeu et se mettre en jeu !

**Mar 21 oct de 10h à 12h - Salle Baronissi**

**Gratuit pour les adhérents - Sur inscription**

### ATELIER THÉÂTRE POUR LES FEMMES

Un temps pour soi, entre femmes pour s'exprimer librement.

**Jeu 23 oct de 17h à 19h - Salle Baronissi**

Garderie possible à la MJC

**Gratuit pour les adhérents - Sur inscription**

Découvrez le spectacle en lien avec les ateliers le ven 24 oct à 19h30 (cf. p. 26)

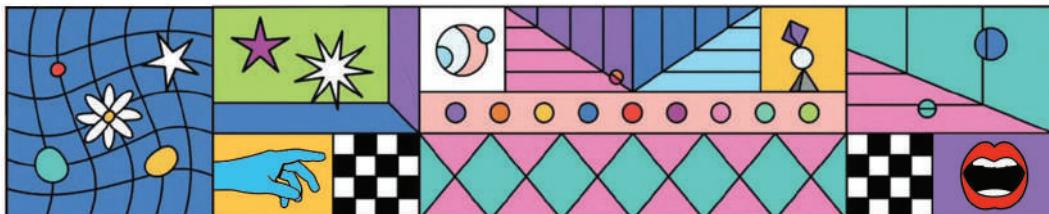
## SPECTACLE AU TRAIN THÉÂTRE

**Mer 19 nov à 10h**

Tabula, à partir de 18 mois (durée 30 min) - Spectacle suivi d'un atelier

**Tarif spécial adhérents : 7€/personne**

Places limitées sur inscription avant le 5/11



# NOUVEAUTÉ !

## ATELIERS ENFANTS-PARENTS (0-3 ANS)

Jeu de 9h30 à 11h - La Canopée

### «MAMA COCON»

1<sup>er</sup> trimestre du jeu 25 sept au jeu 18 déc 25

Pour les parents et leurs bébés dès la naissance (0-6 mois)

Un moment doux et enveloppant pensé pour les jeunes mamans ou papas et leur tout-petit.

### «MAMA MOVE»

2<sup>ème</sup> trimestre du jeu 8 janv au jeu 2 avr 26

Pour les parents et leurs bébés (6-15 mois)

Un cours de danse spécialement conçu pour les mamans ou papas qui souhaitent se reconnecter à leur corps tout en partageant un moment privilégié avec leur bébé.

### «MOTRICITÉ LUDIQUE»

3<sup>ème</sup> trimestre du jeu 23 avr au jeu 2 juil 26

Pour les enfants (18 mois-3 ans) avec leurs parents ou un adulte référent

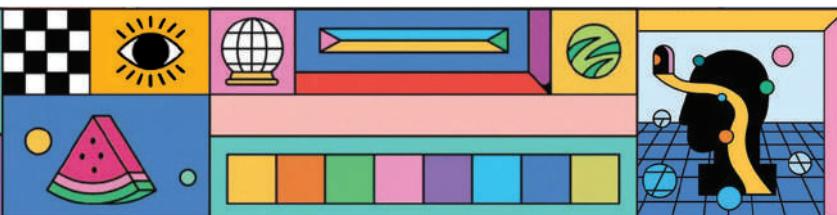
Atelier ludique combinant exploration sensorielle et motricité pour favoriser l'équilibre, le lien parent-enfant et le plaisir de bouger dans une ambiance bienveillante.

**Intervenante :** Perrine ROBERT de l'association Naître et grandir en confiance

**Cotisation par trimestre et selon quotient :** A-B : adhésion seulement / C-D : 10€ + adhésion / autres quotients Portois : 20€ + adhésion / extérieurs : 30€ + adhésion

**OU**

**Cotisation annuelle selon quotient :** A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion + 30€ / autres Portois : adhésion + 60€ / extérieurs : adhésion + 100€



## VACANCES EN FAMILLE

Des moments à partager en famille autour d'activités culturelles et artistiques ou de sorties proches ou lointaines. Le programme est disponible en ligne, sur les réseaux et à la MJC avant chaque période de vacances.

## GRAINES DE FAMILLE : LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS (0-3 ANS)

C'est un lieu convivial de jeux pour les tout-petits, de la naissance à 3 ans, accompagnés d'un parent ou d'un adulte référent. Un espace de socialisation, de complicité et de partage pour les familles.

**Ven de 9h à 11h30 (hors vacances scolaires et jours fériés)**

**Entrée libre (pas d'adhésion ou d'inscription)**

**Début :** ven 19 sept 25

**Fin :** ven 3 juil 26

## LUDOJEUX

Moment de partage autour de jeux variés pour toute la famille. Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

**Mer de 14h30 à 17h - Centre culturel Aragon ou La Canopée**

2025 : 27/08 ; 5/11

2026 : 7/01 ; 4/03 ; 6/05 ; 8/07 ; 19/08

## NOUVEAUTÉ ! SOIRÉES JEUX

**Mar ou ven de 18h à 20h**

**Centre Culturel Aragon ou La Canopée**

Pour 2025 : 28/10 ; 5/12

Pour 2026 : 6/02 ; 17/04 ; 16/06

**Entrée libre pour les adhérents**

## NOUVEAUTÉ ! YOGA DUO ENFANT-PARENT (3-6 ANS)

Offrez-vous un moment unique de lien et de détente avec votre enfant grâce aux séances de yoga en duo, spécialement conçues pour les tout-petits et leurs parents (ou adulte référent). Une pratique ludique et douce, mêlant postures simples, jeux corporels, respiration et relaxation pour éveiller les sens, favoriser la motricité et renforcer la complicité.

**Mer de 10h à 10h45 - La Canopée**

**Cotisation selon quotient :** A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion + 30€ / autres Portois : adhésion + 60€ / extérieurs : adhésion + 100€.

**Intervenante :** Elisa MOSSAN

**Début :** ven 24 sept 25

**Fin :** ven 10 juin 26



## ÉVEIL MUSICAL ATELIERS CHANT ENFANTS-PARENTS (0-4 ANS)

Chants, danses et percussions à partager en famille, guidés par la flûte traversière. Un moment joyeux accessible à tous, sans prérequis musicaux !

**Ven de 9h à 9h45 - La Canopée**

**Cotisation selon quotient :** A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion + 30€ / autres Portois : adhésion + 60€ / extérieurs : adhésion + 100€

**Intervenante :** Peggy ROUGIEUX

**Début :** ven 19 sept 25

**Fin :** ven 26 juin 26

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

Avis aux parents : offrez-vous une soirée détente sans enfant(s), les animateurs s'en occupent !

Les 24 oct, 2 déc et 13 fév, profitez des soirées théâtre de la Canopée !

**Garderie de 19h à 23h - La Canopée**

2025 : 24/10 ; 02/12

2026 : 13/02 ; 6/03 ; 5/06

**Cotisation par enfant selon quotient :** A-B : 5€ / C-D : 10€ / E et + : 15€ + adhésion

## ATELIERS CUISINE

Cuisinez en famille des produits locaux et de saison pour le goûter ou le repas du soir.

**Merc de 14h à 16h - La Canopée**

26/11 ; 17/12 ; 21/01 ; 25/03 ; 22/04 ; 27/05 et 10/06

**3 ateliers de 9h30 à 14h - La Canopée**

Jeu 30/10, sam 31/01 et mer 18/02

Pour cuisiner, préparer et partager ensemble le repas du midi

**Cotisation :** 3€/famille + adhésion

## FERME PÉDAGOGIQUE

Avec Au pré d'une évidence

**Mer de 9h à 12h - Devant le Centre Culturel Aragon**

1<sup>er</sup>/10/25 et 3/06/26

## PART'ÂGES

Une programmation mensuelle pour les séniors ! Des activités variées et adaptées. N'hésitez pas à nous contacter pour recevoir toutes les informations.



# ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement à la scolarité est destiné aux élèves de Portes-lès-Valence de l'école primaire au collège, avec une priorité donnée à ceux rencontrant des difficultés scolaires, orientées par les établissements. Une aide aux devoirs, des activités pédagogiques et une méthodologie de travail pour favoriser la confiance et l'épanouissement des enfants. La participation, volontaire, nécessite un engagement écrit des parents et de l'enfant, avec une présence obligatoire à deux séances par semaine. Les parents bénéficient également d'un accompagnement via des échanges, bilans personnalisés et activités collectives.

## RÉUNIONS D'INFORMATION ET PRÉINSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Pour les enfants scolarisés dans les écoles Voltaire, Joliot Curie et Fernand Léger :  
Mer 10 ou jeu 11 sept à 17h30

Pour les collégiens scolarisés au collège Jean Macé :  
Ven 12 sept à 17h30

Préinscriptions uniquement à l'issue des réunions.

*L'inscription ne sera définitive qu'après confirmation téléphonique de la coordinatrice.*

## PLANNING DES SÉANCES

**CP-CE1-CE2 / ÉCOLES  
VOLTAIRE ET JOLIOT CURIE**  
Lun de 16h45 à 18h15 – La Canopée  
Mer de 9h à 10h30 – Espace Jurietti

**CE2-CM1-CM2 / ÉCOLES  
VOLTAIRE ET JOLIOT CURIE**  
Lun de 16h45 à 18h15 – La Canopée  
Mer de 10h30 à 12h – Espace Jurietti

**DU CP AU CM2 / ÉCOLE  
FERNAND LÉGER**

Mar de 16h30 à 18h – Ecole Fernand Léger  
Jeu de 16h30 à 18h – Ecole Fernand Léger

**DE LA 6<sup>ÈME</sup> À LA 3<sup>ÈME</sup> / COLLÈGE  
JEAN MACÉ**

Mar de 17h à 18h30 – Espace Jurietti  
Mer de 13h à 14h30 et de 17h à 18h30 –  
Espace Jurietti

Jeu de 13h à 14h - Collège Jean Macé

Coordinatrice : Audrey BOURDILLON

Début : lun 29 sept 25

Fin : jeu 28 mai 26

Adhésion obligatoire



# À VOTRE RENCONTRE

## LA CANOPÉE DANS LES QUARTIERS

L'équipe de la MJC vient vous rencontrer : rendez-vous aux pieds des immeubles **de 16h à 18h (hiver) et de 16h30 à 18h30 (printemps)**. Descendez boire un café, un thé ou un sirop, discuter, jouer...

**L'équipe sera présente tous les jeudis (hors vacances scolaires)**  
le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> du mois à la Chaffine  
le 2<sup>ème</sup> du mois aux Descartes  
le 4<sup>ème</sup> du mois au centre culturel Aragon ou en itinérance

## P'TIT DÉJ PRESSE



Partageons un moment convivial autour de l'actualité !  
La Canopée vous invite pour un rendez-vous mensuel pour partager un thé ou un café, discuter autour de sujets d'actualité dans une ambiance chaleureuse.

**Le 1<sup>er</sup> jeu du mois de 10h à 11h – La Canopée**

**Entrée libre**

**Début** : jeu 4 sept 25

**Fin** : jeu 2 juil 26

## ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF À LA CANOPÉE

**Mar de 9h30 à 11h**

Sur RDV au 04 75 57 00 96 ou [accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)

**Mar de 11h à 12h**

Permanence sans RDV

**Lun de 10h à 12h et mar de 14h à 16h**

Accès libre à un ordinateur avec Internet



# MOSAÏQUE DES ACTIVITÉS

## CRÉATION & EXPRESSION

### ATELIER MANGA/BD / 10-14 ANS

Un atelier ludique pour créer des personnages de mangas en dessin et en couleur (aquarelle, feutre), en stimulant l'imaginaire de chacun, à son rythme. Carnet de dessin A4 à fournir par les parents.

**Mer de 14h à 15h30 - La Canopée**

**Cotisation selon quotient :** A-B : 70€ / C-D : 90€ / E : 120€ / F : 150€ / G : 160€ / H et + : 200€ + adhésion

**Intervenante :** Laurence MINE

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25

**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26

### PATCHWORK

Accessible à tous, le patchwork mêle créativité et patience pour réaliser sacs, coussins ou, avec un peu d'expérience, de véritables pièces décoratives. Pas besoin de savoir coudre !

**Mar de 14h à 16h30 - Espace Jurietti**

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

**Référente :** Marie-Christine BRUNCLICK

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

### CONTEUSES & 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.

**Mer de 18h30 à 20h tous les 15 jours -  
Médiathèque**

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Référente :** Sylvie DUMONT

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25

**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26

### LE LABO CURIEUX

Espace de convivialité, de lien et de pratiques multiples, le Labo Curieux est ouvert à tous ceux qui le souhaitent. Venez le temps d'un après-midi créer, jouer, papoter dans la bonne humeur autour d'un café ou d'un thé.

Chaque mois, des ateliers artistiques accessibles à tous y sont animés par le peintre Patrice Delhoume.

**Tous les ven de 14h à 16h - La Canopée**

**1 ven/mois avec Patrice**

2025 : 3/10 ; 14/11 ; 12/12

2026 : 9/01 ; 6/02 ; 6/03 ; 3/04 ; 29/05 ; 26/06

**Entrée libre + adhésion**

**Référente :** Flora CARTE

**Début de l'atelier :** ven 19 sept 25

**Fin de l'atelier :** ven 26 juin 26

## NOUVEAUTÉ ! DES ATELIERS MENSUELS AVEC L'ARTISTE ERIK ALIANA (SANS PRÉREQUIS)

### MUSICOTHÉRAPIE

Avec une approche bienveillante, favorisant l'écoute, Erik Aliana vous propose une méthode originale et respectueuse, qui invite chaque participant à explorer son monde intérieur.

**1 jeu/mois de 18h à 20h – La Canopée**

2025 : 2/10 ; 6/11 ; 27/11

2026 : 8/01 ; 5/02 ; 5/03 ; 2/04 ; 21/05 ; 11/06

### ATELIER CHANT D'ENSEMBLE / 10 ANS ET +

Explorez une expression vocale libre mêlant chants africains, rythmes et onomatopées.

**1 mer/mois de 16h à 18h – La Canopée**

2025 : 1/10 ; 5/11 ; 26/11

2026 : 7/01 ; 4/02 ; 4/03 ; 1<sup>er</sup>/04 ; 20/05 ; 10/06

### ATELIER PERCUSSIONS DU MONDE / 12 ANS ET +

Dans une ambiance conviviale, explorez les rythmes avec divers instruments et créez un ballet de percussions ludique.

**1 mar/mois de 18h30 à 20h30 – Espace Jurietti**

Dates 2025 : 30/09 ; 4/11 ; 25/11

Dates 2026 : 6/01 ; 3/02 ; 3/03 ; 31/03 ; 19/05 ; 9/06

**Cotisation annuelle par atelier :**

90€ Portois / 100€ extérieurs + adhésion

### STAGE INTERGÉNÉRATIONNEL CHANTS D'AFRIQUE / 10 ANS ET +

Atelier ouvert à tous : immersion dans les polyphonies pygmées, rythmes africains, yodel, expression corporelle et découverte de la culture pygmée.

**1 sam/mois de 15h à 18h30 – Espace Jurietti**

2025 : 4/10 ; 8/11 ; 29/11

2026 : 10/01 ; 7/02 ; 7/03 ; 4/04 ; 23/05

**Cotisation : 25€/samedi + adhésion**

## 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 !

**Mar de 16h30 à 17h30 - Espace Jurietti**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Sandra RIBIERE

**Début de cet atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

## ATELIER D'ÉCRITURE / 14 ANS ET +

Écrire, chercher sa voix, découvrir celle des autres. Offrez-vous une bulle de créativité, dans un cadre bienveillant et ludique. Les propositions stimulent l'imaginaire. Issues du champ littéraire ou artistique, elles invitent à tester des procédés, déclenchent des surprises. Naissent alors des textes courts, des récits de vie, des fictions, de la poésie... Un temps qu'on s'offre pour créer, dans un esprit de partage.

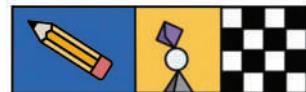
**Lun de 18h30 à 20h tous les 15 jours – La Canopée**

**Cotisation :** 80€ + adhésion

**Intervenante :** Violette BERNAD

**Début de l'atelier :** lun 29 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26



# LANGUES

## ANGLAIS

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

### AVANCÉS

**Jeu de 18h45 à 20h15 - La Canopée**

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

### DÉBUTANTS

**Jeu de 18h45 à 20h15 - Espace Jurietti**

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenant :** Claude TABLE

## OCCITAN

Retrouvez la langue de vos aïeux, la langue d'Oc parlée dans le sud de la France. ANEM, OC, per la lengua occitana !

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

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Référent :** Alain MATRAS

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

## CONVERSATION ITALIENNE

Pratiquez l'italien au travers de sa gastronomie, ses chansons, son cinéma et tout ce qui caractérise ce beau pays. Des moments de convivialité où toutes vos idées sont les bienvenues.

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

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Intervenant :** Frédéric LONDEIX

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

## ATELIERS SOCIO-LINGUISTIQUES EN LANGUE FRANÇAISE

Apprendre la langue française dans une ambiance conviviale pour être autonome dans son quotidien et participer à la vie locale !

### DÉBUTANTS

**Lun de 14h à 16h - La Canopée**

**Lun 22 sept :** entretiens individuels

**Début de l'atelier :** lun 29 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26

### AVANCÉS

**Jeu de 14h à 16h - La Canopée**

**Jeu 18 sept :** entretiens individuels

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Intervenante :** Audrey BOURDILLON

## ITALIEN

Découvrez cette langue dans une ambiance conviviale !

### AVANCÉS tous les 15 jours

**Jeu de 16h à 18h - La Canopée**

### INTERMÉDIAIRES

**Jeu de 18h à 19h - La Canopée**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Elisa FISCON

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

## ESPAGNOL

Envie de parler espagnol et de découvrir cette culture ? Un atelier ouvert à tous !

**Ven de 17h30 à 18h30 - La Canopée**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Mélanie Marceline

**Début de l'atelier :** ven 19 sept 25

**Fin de l'atelier :** ven 26 juin 26

# DIVERTISSEMENT

## CLUB ÉCHECS / 10 ANS ET +

Envie de jouer aux échecs ? Rejoignez-nous pour découvrir et améliorer vos stratégies dans une ambiance détendue. Echecs loisirs, sans compétitions.

**Mar de 18h à 20h – La Canopée**

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Référent :** Robert CHAGOURIN

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

## SCRABBLE

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

**Mar de 14h à 17h - La Canopée**

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Référents :** Jacques BENARD

**Début de l'atelier :** mar 9 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 30 juin 26

## COLLECTIONNEURS

Les collectionneurs vivent dans un monde sans fin, fait de plaisir visuel, de toucher, d'histoire, de rêves et de souvenirs. Timbres, monnaies, cartes, disques, objets insolites... un univers concret et passionnant aux thèmes infinis.

**Les 1ers dim du mois de 9h à 11h30 - La Canopée**

**Cotisation :** 15€ + adhésion

**Référent :** Alain ZACCARON

**Début de l'atelier :** dim 5 oct 25

## BOURSE COLLECTIONNEURS

**Dim 1<sup>er</sup> fév 26 de 9h à 16h - Salle G. Brassens**



# SPORT & BIEN ÊTRE

## NOUVEAUTÉS !

### ZUMBA KIDS / 6-15 ANS

Les enfants ont aussi le droit de faire de la Zumba ! Une discipline dynamique qui mêle Fitness et danse latine accessible à tous niveaux physiques. Des musiques et danses euphorisantes pour se dérouler dans la bonne humeur !

**Mer de 14h à 15h – Espace Jurietti**

**Cotisation selon quotient :** A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€ / H et + : 190€ + adhésion

**Intervenante :** Cécile ASTARJIAN

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25

**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26

### ZUMBA / 16 ANS ET +

Créée en 1990, la Zumba est une activité entraînante qui combine fitness et danses latines. Accessible à tous, elle se pratique sur des rythmes dynamiques et festifs qui apportent énergie, joie et bonne humeur.

**Mar de 19h à 20h – Halle des sports**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Cécile ASTARJIAN

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

### KUDUROFIT

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

**Lun de 18h30 à 19h30 – Espace Jurietti**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Cécile ASTARJIAN

**Début de l'atelier :** lun 22 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26

### SELF DÉFENSE FÉMININE / 14 ANS ET +

Apprenez à réagir face à une agression par des techniques simples,现实istes et efficaces. Les cours sont ouverts à toutes les femmes et adolescentes, désireuses d'apprendre à se défendre physiquement et mentalement. Les cours se font dans une ambiance chaleureuse et détendue.

**Mar de 19h à 20h30 - Espace Jurietti**

**Cotisation :** 100€ + adhésion

**Référent :** Jérôme TILET

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26



## NOUVEAUTÉ !

### ESCRIME / 6-8 ANS & 9-13 ANS

Initiez-vous et découvrez un sport de combat complet et ludique ! Un sport adapté aux enfants, offrant un équilibre unique entre développement physique, mental et amusement. Cette discipline enseigne des valeurs importantes telles que le respect, la maîtrise de soi et la camaraderie, tout en proposant une expérience sportive enrichissante et stimulante.

#### 6-8 ANS

**Ven de 17h15 à 18h15 – Halle des sports**

#### 9-13 ANS

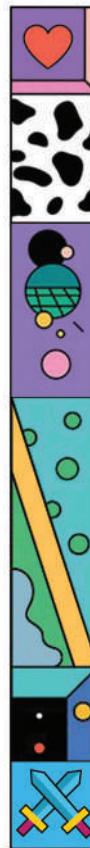
**Ven de 18h15 à 19h30 – Halle des sports**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + licence entre 52€ et 73€ (selon la catégorie) + adhésion

**Intervenante :** maîtres d'armes du CER

**Début de l'atelier :** ven 19 sept 25

**Fin de l'atelier :** ven 26 juin 26



## REFORCEMENT MUSCULAIRE

Bienvenue à notre atelier de renforcement musculaire, conçu pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur force, leur endurance et leur bien-être général. Que vous soyez débutant ou que vous cherchiez à perfectionner votre routine, cet atelier est adapté à tous les niveaux.

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

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Cécile ASTARJIAN

**Début de l'atelier :** lun 22 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26

## CARDIO FITNESS

Le cardio training est une activité physique à intensité progressive qui renforce le cœur, brûle des calories et améliore la santé générale : souffle, sommeil, moral, cholestérol, hypertension et diabète.

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

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Mélanie MARCELIN

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

# SPORT & BIEN ÊTRE

## NOUVEAUTÉS !

### QI GONG

Gymnastique traditionnelle chinoise reposant sur une pratique de la respiration qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Ses bienfaits sont multiples sur le corps, le souffle et la conscience par des automassages, postures debout ou allongées, respirations, méditations, mouvements...

**Mar de 12h à 13h30 ou de 17h30 à 19h  
(au choix) – Espace Jurietti**

**Cotisation :** 140€ Portois / 160€ extérieurs  
+ adhésion

**Intervenante :** Peggy BEKMEZIAN

**Début de l'atelier :** mar 23 sept 25  
**Fin de l'atelier :** mar 16 juin 26

### POSTURAL BALL / 14 ANS ET +

En contact permanent avec un gros ballon, le postural ball - sport santé bien-être - est fondé sur l'alternance de postures statiques et d'étirements passifs. C'est un travail global, permettant à la fois de renforcer les muscles profonds, ramener le corps dans un alignement idéal, relâcher les tensions physiques et mentales et travailler l'équilibre et la coordination.

**Jeu de 12h15 à 13h15 ou de 18h à 19h  
(au choix) – Espace Jurietti**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs  
+ adhésion

**Intervenante :** Fanny SCHWEBEL-TAURISSON

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25  
**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

### 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.

**Mer de 18h à 19h – La Canopée**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs  
+ adhésion

**Intervenante :** Alexandra DESPESSE

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25  
**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26

### SOPHROLOGIE

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

**Mer de 19h15 à 20h15 - La Canopée**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs  
+ adhésion

**Intervenante :** Alexandra DESPESSE

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25  
**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26

## NEURO-INTÉGRATION

Des ateliers sensoriels et corporels sont proposés pour développer la mémoire, l'apprentissage, la conscience de soi et la disponibilité cognitive à travers le mouvement, l'équilibre, la coordination, la respiration, l'automassage, le renforcement postural et les bercements.

**Lun de 16h30 à 17h30 – Espace Jurietti**

**Cotisation :** 90€ Portois / 100€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Elsa BACROT

**Début de l'atelier :** lun 22 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26



## MÉDITATION MENSUELLE

La méditation de pleine conscience a des bienfaits scientifiquement prouvés : elle réduit l'anxiété, le stress et la douleur, améliore le bien-être mental, stimule le cerveau, renforce le système immunitaire et favorise la santé cardiovasculaire.

**1 sam/mois de 10h à 11h - La Canopée**

2025 : 11/10 ; 15/11 ; 13/12

2026 : 10/01 ; 7/02 ; 14/03 ; 4/04 ; 30/05 ; 27/06

**Intervenante :** Yolande POMAREL

**Cotisation :** 60€ Portois / 80€ extérieurs + adhésion

## PILATES

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

**Lun de 11h15 à 12h15 ou de 12h15 à 13h15 - Espace Jurietti**

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Début de l'atelier :** lun 15 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26

**Jeu de 16h30 à 17h15 ou de 17h15 à 18h - Espace Jurietti**

**Cotisation :** 100€ Portois / 100€ extérieurs + adhésion

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

**Intervenante :** Pauline BLANC

## RANDONNÉES

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

**Les jeudis**

Dates de randonnées disponibles à l'accueil en septembre

**Cotisation :** 30€ + adhésion

**Référents :** Pierre ORIOL, Daniel VADON

# ATELIERS SANTÉ



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

Ven de 9h30 à 11h30 – Espace Jurietti

## CYCLE YOGA AVEC ELISA MOSSAN

**3 oct** : «**Dhyana Yoga**» apprendre à se concentrer, focaliser son attention

**7 nov** : «**Vinyoga**» équilibre, mobilité de la colonne, souplesse

**5 déc** : «**Pranayama**» exercices respiratoires, cohérence cardiaque

## CYCLE NATUROPATHIE AVEC PERRINE DUMAS

**9 jan** : «**Booster son immunité naturellement pour l'hiver**»

**6 fév** : «**Apaiser son stress naturellement**»

## CYCLE NUTRITION AVEC CÉLINE FAYARD

**6 mars** : «**Comment s'alimenter en prenant de l'expérience de vie ?**»

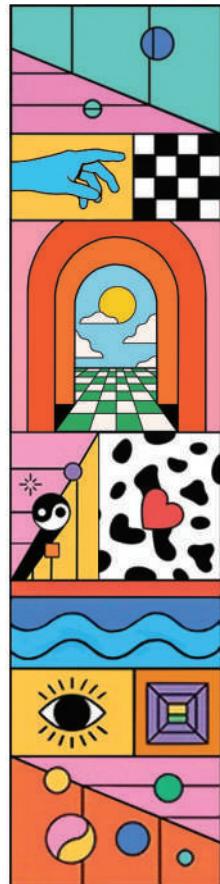
**3 avr** : «**Comment manger équilibré avec un petit budget ?**»

**22 mai** : «**Mieux manger, bouger, dormir...oui mais comment faire évoluer ses habitudes ?**»

## DÉCOUVERTE SPORT, SANTÉ BIEN-ÊTRE AVEC FANNY SCHWEBEL TAURISSON

**5 juin** : «**Postural ball**»

**Cotisation** : 60€ à l'année ou cotisation à chaque séance selon quotient A-B : 8€ / C-D : 10€ / E et + : 12€ + adhésion



# YOGA

## NOUVEAUTÉ ! YOGA / 5-10 ANS

Un moment pour grandir autrement ! Le yoga enfant offre un cadre bienveillant pour explorer le mouvement, apprendre à respirer, se recentrer et s'amuser tout en douceur. À travers des postures, des jeux, des histoires et des temps calmes, votre enfant développe confiance, équilibre, concentration et créativité.

**Mer de 11h à 12h – La Canopée**

**Cotisation selon quotient :** A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€ / G : 150€ / H et + : 190€ + adhésion

**Intervenante :** Elisa MOSSAN

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25

**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26

## YIN YOGA

Le Yin Yoga est une pratique douce et apaisante qui aide à relâcher les tensions, à calmer l'esprit et à rééquilibrer un mode de vie actif grâce à des postures tenues en profondeur.

**Mer de 12h15 à 13h15 - Espace Jurietti**

Merci d'apporter votre tapis et un bolster (ou coussin de yoga)

**Intervenante :** Elisa MOSSAN

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Début de l'atelier :** mer 24 sept 25

**Fin de l'atelier :** mer 10 juin 26



## HATHA YOGA D'INSPIRATION IYENGAR

Le yoga est une pratique complète qui aide à se recentrer, apaiser le mental et les émotions grâce aux postures, à la respiration et à la méditation. Glenn Louvet, formé au Yoga Iyengar, propose deux cours hebdomadaires ouverts à tous :

### **YOGA DIT « ADAPTÉ »**

Des pratiques sur chaise, debout et allongé.

**Mar de 10h30 à 11h45 – La Canopée**

### **YOGA DIT « TRADITIONNEL »**

Cours avec utilisation de sangle, blocs ou d'appui contre les murs qui vont permettre d'amener à chacun le maximum de bénéfice.

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

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenant :** Glenn LOUVET

**Début de l'atelier :** mar 16 sept 25

**Fin de l'atelier :** mar 23 juin 26

## **YOGA INTÉGRAL INSTITUT OSA IDEM YOGA**

Un espace de liberté mêlant corps, esprit et éthique, avec des séances intégrant méditation, postures, respiration, réflexion et relaxation profonde.

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

**Cotisation :** 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

**Intervenant :** Claude CANTELLI

**Début de l'atelier :** jeu 25 sept 25

**Fin de l'atelier :** jeu 18 juin 26

# PARTAGER, CONSOMMER AUTREMENT

## BRIC À BRAC SOLIDAIRE

Une bourse aux jouets et aux vêtements pour préparer les fêtes à moindre frais, venir boire un café et écouter un peu de musique ! Une collecte de jeux et jouets (en bon état) est organisée à cette occasion et les dons seront offerts lors du réveillon solidaire.

**Dim 30 nov de 9h à 13h - Salle G. Brassens**

**5 € la table** - Inscription à l'accueil

## RÉVEILLON SOLIDAIRE

Chaque année, la Canopée organise un réveillon solidaire pour toutes celles et ceux qui se sentent seuls ou qui n'ont pas forcément les moyens de fêter la fin d'année !

**Mer 31 déc à 12h**

Sur invitation uniquement

## JARDINS PARTAGÉS

Au bois de la Chaffine, allée Bartholdi, les jardins partagés vous attendent pour cultiver des légumes potagers, des fleurs ou des petits fruits. Jardiniers débutants ou confirmés, petits et grands, vous êtes les bienvenus pour des temps de jardinages collectifs, sur une parcelle commune et dans la convivialité.

**Cotisation pour le jardinage collectif :** gratuit pour les adhérents

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

## TROC VERT ET PORTES OUVERTES

Venez découvrir les jardins et échanger vos merveilles ! Graines, plants et plantes dans le cadre de la semaine verte avec la Ville de Portes.

**Sam 25 avr de 14h à 16h - Jardins partagés**

## LA RÉGALADE

Venez partager un repas préparé par les bénévoles de la Canopée avec des produits frais, locaux et/ou bio.

**Mer de 12h à 13h30 - La Canopée**

22/10 repas Octobre rose +2€/personne pour la Ligue contre le Cancer ; 19/11 repas orange d'automne

**Adulte : 8€ / Enfant : 5€**

**Mar 2/12 apéritif dinatoire** à partir de 18h30 avant le spectacle de la Comédie itinérante (rdv à la Canopée)

**Tarif spécial soirée théâtre : 5€/personne**



## ATELIER COUTURE ÉCO RESPONSABLE

Ces ateliers proposent une approche conviviale et durable de la mode, en enseignant la création d'accessoires et la customisation de vêtements. Les participants y acquièrent des compétences utiles tout en échangeant des idées créatives.

**Ven de 9h à 11h - La Canopée**

**Cotisation :** adhésion + 30€

**Référente :** Germaine GUILLAUD-BATAILLE

**Début de l'atelier :** ven 19 sept 25

**Fin de l'atelier :** ven 26 juin 26

## BRICOL'ART

Atelier de création d'objets à partir de matériaux de récupération, favorisant l'imagination, le partage et la détente dans une ambiance conviviale.

**Lun de 14h à 16h - La Canopée**

**Cotisation :** adhésion + 15€

**Référente :** Dominique CHOPICK

**Début de l'atelier :** lun 22 sept 25

**Fin de l'atelier :** lun 15 juin 26

## CAFÉ RÉPARATIONS

Votre cafetière ne fonctionne plus ? Votre pantalon est craqué ? Vous aimez le café... rejoignez les bénévoles de l'équipe de la Canopée une fois par mois pour tout réparer ensemble autour d'un café ou d'un thé !

**1 mer/mois de 14h à 16h - La Canopée**

2025 : 10/09 ; 15/10 ; 26/11 ; 10/12

2026 : 14/01 ; 11/02 ; 11/03 ; 8/04 ; 13/05 ; 17/06 ; 1/07 ; 26/08

**Cotisation :** achats des pièces détachées nécessaires

**Référente :** Flora CARTE

## ATELIERS RÉPARATION VÉLO & PETIT BRICOLAGE

Un vélo à remettre au goût du jour ou comment mettre une rustine ? Apprenez à réparer votre véhicule non motorisé dans la bonne humeur ! Sans oublier des petites réparations des objets du quotidien. Ne jetez plus, réparez !

**Mer de 14h à 17h toute l'année - La Canopée**

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

**Référent :** Amédée COLONIA

## LA GRATIFERIA ESPACE DE GRATUITÉ

Donnez ce que vous voulez. Prenez ce dont vous avez besoin. Toute l'année, pour éviter de jeter des objets que vous n'utilisez plus ou pour faire des trouvailles incroyables, venez voir dans notre hall d'accueil, il y en a pour tous les goûts !

## DES LÉGUMES DE SAISON TOUTE L'ANNÉE !

Optez pour une alimentation locale et respectueuse avec les paniers bio Graine de Cocagne. Chaque semaine, recevez à la Canopée un panier de 5 à 7 variétés de légumes bio, frais et de saison, cultivés à Saint Marcel-Lès-Valence. Vous pouvez tester sans engagement pendant un mois avec 4 paniers hebdomadaires.

**Tailles disponibles :** Solo (10€), Duo (13€), Famille (17,50€). Option fruits et œufs bio.

**Pour tout renseignement :** n'hésitez pas à contacter Graine de cocagne.

grainedecocagne@parenthese.org

04 75 25 60 08

<https://grainedecocagne.cocagnebio.fr/>

# ÉVÈNEMENTS

## LA FÊTE DE LA SCIENCE !

fête de la  
Science



### SORTIE FAMILLE

Sortie au village des sciences de la Fête de la science de Valence.

Sam 4 oct de 9h à 12h - Départ 9h de la MJC

Gratuit sur inscription

### FÊTEZ LA SCIENCE À LA CANOPÉE !

A partir de 6 ans

Une après-midi autour des sciences pour les petits et les grands : retrouvez-nous pour tester des expériences, faire un jeu de l'oie grandeur nature et assister à une projection.

De 14h à 17h : des expériences scientifiques proposées par les enfants du centre de loisirs et un jeu de l'oie grandeur nature autour du thème de l'eau à expérimenter en famille.

De 17h à 18h : partez à la découverte des castors en famille et à partir de 6 ans avec la projection du film documentaire «Nos amis sauvages, les castors» et une intervention de Castor & Homme.

Mer 8 oct de 14h à 18h

## SOIRÉE THÉÂTRE «C'EST (UN PEU) COMPLIQUÉ D'ÊTRE L'ORIGINE DU MONDE»



Avec la Cie 6<sup>ème</sup> Cervicale

C'est l'histoire d'une femme, l'histoire de Chloé qui s'apprête à donner la vie. L'histoire de cette femme, c'est aussi la nôtre. Dans une succession de tableaux, une multitude de personnages, à la fois acerbe, burlesque et exagérément vrai, se relaient pour accompagner la jeune femme dans cette aventure.

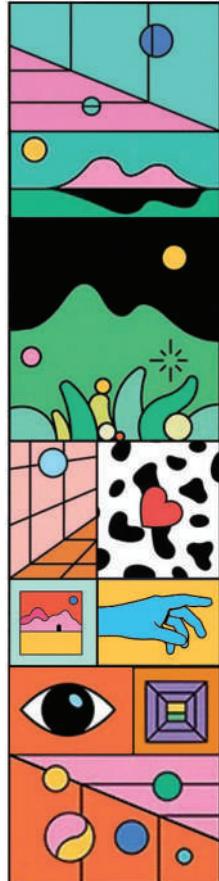
L'enfant est désiré, tout devrait être simple et pourtant... entre les abysses de l'enfantement et les joies de la maternité, on navigue entre amour, rire et peur panique !

Ven 24 oct à 19h30 - Salle Baronissi

Pot de bienvenue à partir de 19h

Entrée libre

Pour les parents : pensez à vous inscrire aux ateliers (cf. p.8) et à inscrire vos enfants à la soirée pyjama en parallèle à la MJC.



## LIRE C'EST PARTIR

Avec la Fédération des Œuvres Laïques de la Drôme

« Un enfant qui lit est un adulte qui pense ! » – Vente de livres jeunesse à 1€

Mer 12 nov de 13h à 17h30 - Hall du Centre Culturel Aragon

## SAISON TRAIN THÉÂTRE «LES MAMIES GUITARE»



### Spectacle musical et chansons

Venez découvrir « Les Mamies guitare » en 1<sup>ère</sup> partie de « Les Fouteurs de joie ».

Ven 14 nov à 20h - Espace Culturel Chabeuil

Tarif spécial adhérents : 10€

**!** Recherche participantes sénières disponibles du 9 au 14/11 pour découvrir la guitare avec les artistes et se produire le 14/11 à Chabeuil.  
+ d'infos auprès de Flora : 07 68 48 71 17

## MOMENT MUSICAL

ÉCOLE DE MUSIQUE  
PORTES-LES-VALENCE  
INTERCOMMUNALE

PORTES-LES-VALENCE  
INTERCOMMUNALE  
DEAN VALENCE  
BRUYÈRES-LES-VALENCE

Avec l'école de musique intercommunale de Portes-lès-Valence

Lun 17 nov à 17h30 - La Canopée

## PREV' TA SEMAINE

Toute une semaine dédiée à la prévention pour les jeunes et les moins jeunes. Programme à venir !

Du 17 au 21 nov - La Canopée

## SAISON LA COMÉDIE ITINÉRANTE «AUTOPORTRAIT À MA GRAND-MÈRE»

La Comédie  
de Valence

Théâtre, vidéo, performance de Patricia Allio

Durée 1h30 – A partir de 15 ans

Patricia Allio dresse le portrait de sa grand-mère et aussi, en miroir, le sien. Son aïeule, Julienne, était pauvre et travaillait dur... Une véritable ode à cette grand-mère tant aimée qui lui a apporté « la joie et la gaîté ». Une émouvante façon de pallier la mémoire qui s'étoile pour continuer le dialogue avec ceux disparus qui nous sont chers.

Mar 2 déc à 20h - Salle G. Brassens

Apéritif dinatoire proposé à partir de 18h30 à la Canopée : 5€/ personne sur réservation à l'accueil

**Tarif spécial adhérents :** Quotients mairie A-B-C : 3€ -16 ans / 5€ +16 ans et adultes

Autres quotients / tout public : 14€ plein / 10€ réduit / 7€ -12 ans

*Pour les parents : pensez à inscrire vos enfants à la soirée pyjama en parallèle à la Canopée ! (cf. p. 11)*



# SAISON TRAIN THÉÂTRE CABARET ET CHANSONS PRIMEURS #10



Découvrez 8 artistes à la fois chanteurs, chanteuses, musiciens, musiciennes et auteurs, auteures qui créent, pour vous, 16 nouvelles chansons. Une soirée certifiée BIO : Brillante / Incroyable / Originale !

Jeu 5 fév à 20h – Espace Cristal (bar et restauration sur place)

Tarif spécial adhérents : 10€

## SOIRÉE THÉÂTRE D'IMPRO «IT'S A MATCH : FRANCE VS SUISSE»

### Avec les Excités

Le match d'impro qui ouvre toutes les Portes ! Deux équipes survoltées, un arbitre pointilleux, et vous, public, pour trancher ! Les Excités défendent les couleurs de la France face à une superbe team suisse, venue de Lausanne pour partager la scène. Une soirée pleine de surprises, de rires, d'émotions et de bonne humeur, à vivre en famille ou entre amis. Qui l'emportera ? C'est vous qui déciderez.

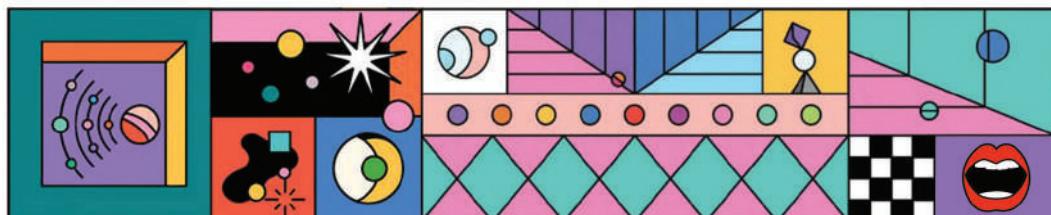
En 1<sup>ère</sup> partie, retrouvez l'atelier d'impro des AJT et les jeunes de la MJC pour un max de délires improvisés.

Vend 13 fév à 20h - Centre Culturel Aragon

Tarifs : Adhérents MJC et AJT 6€ / Non adhérents 10€ / gratuit pour les mineurs

Réservation en ligne : <https://excites.fr/>

*Pour les parents : pensez à inscrire vos enfants à la soirée pyjama en parallèle à la Canopée ! (cf. p. 11)*



# NOUVEAUTÉ ! SORTIES EN PARTENARIAT AVEC LA COMÉDIE

La Comédie  
de Valence

## «STRANO» CIRQUE TROTTOLA

Cirque

Durée 1h25 - Tout public à partir de 10 ans : à voir en famille

Quatre personnages cherchent un refuge face à l'absurdité du monde. Un moment qui vous transportera du rire aux larmes en passant par le frisson des portés acrobatiques...

**Dim 29 mars à 17h - Chapiteau au Parc de l'Eperrière**

Possibilité de transport en minibus sur inscription (places limitées).

Départ de la MJC à 16h15. Réservations avant le 13/03/26.

## «NOCTURNE» CIE NON NOVA

Danse, marionnette

Durée 1h - Tout public à partir de 8 ans : à voir en famille

Un voyage dans un monde en métamorphose, où l'humanité se réinvente. Vous croiserez en chemin des paysages magiques habités par des marionnettes de plastiques fantasmagoriques...

**Mer 20 mai à 10h -La Comédie de Valence**

Possibilité de transport en minibus sur inscription (places limitées).

Départ de la MJC à 9h15 - Réservations avant le 6/05/26

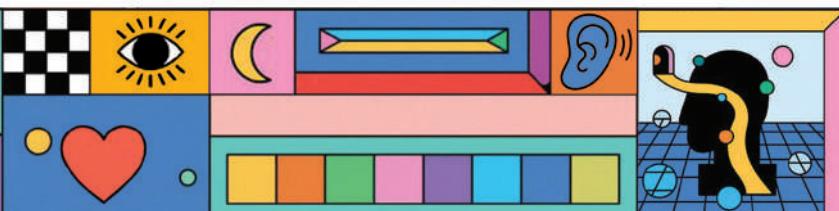
**Tarif spécial adhérents :** Quotients mairie A-B-C : 3€ -16 ans / 5€ +16 ans et adultes accompagnants. Autres quotients : 7€ -12 ans / 10€ +12 ans et adultes accompagnants



## FÊTE DE LA MJC AU PARC ARAGON

Venez partager un moment convivial en plein air : jeux pour tous, animations festives et démonstrations des ateliers de la MJC !

**Sam 13 juin 26 de 16 à 20h**



# AGENDA

## SEPTEMBRE

JEU 4 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par La Canopée	
DIM 7 de 10h à 17h	Forum des associations Parc Louis Aragon	
MER 10 de 14h à 16h	Café réparations La Canopée	
MAR 16 de 18h à 20h	Apéro de rentrée adhérents et bénévoles Centre Culturel Aragon	
MAR 30 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde Espace Jurietti	

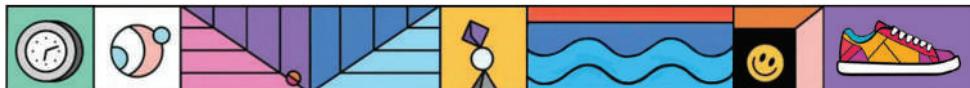


## OCTOBRE

MER 1 <sup>er</sup> de 9h à 12h	Ferme pédagogique Devant le Centre Culturel Aragon	
MER 1 <sup>er</sup> de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble La Canopée	
JEU 2 de 10h à 11h	Petit déj presse (offert par La Canopée)	
JEU 2 de 18h à 20h	Musicothérapie La Canopée	
VEN 3 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Cycle yoga Espace Jurietti	
VEN 3 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques La Canopée	
SAM 4 de 9h à 12h	Sortie Familles Au village des sciences Valence	
MER 8 de 14h à 18h	Fête de la science La Canopée	
MER 15 de 14h à 16h	Café réparations La Canopée	
MAR 21 et JEU 23	Ateliers théâtre Centre Culturel Aragon	
MER 22 de 12h à 13h30	La Régalade Pour Octobre Rose La Canopée	
VEN 24 à 19h	Soirée théâtre et soirée pyjama Centre Culturel et Canopée	
MAR 28 de 18h à 20h	Apéro jeux La Canopée	
JEU 30 de 9h30 à 14h	Atelier cuisine et Repas en famille La Canopée	

## NOVEMBRE

MAR 4 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b>		LUN 17 de 17h30 à 18h15	Moment musical Ecole de musique de Portes
MER 5 de 14h à 17h	Ludojeux <b>Centre Culturel Aragon</b>		du LUN 17 au VEN 21	Prev'ta semaine <b>Centre Culturel Aragon</b>
MER 5 de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b>		MER 19 à 10h	Sortie familles au Train Théâtre, spectacle et atelier
JEU 6 de 10h à 11h	Petit déj presse (offert par La Canopée)		MER 19 de 12h à 13h30	La Régalade <b>La Canopée</b>
JEU 6 de 18h à 20h	Musicothérapie <b>La Canopée</b>		MAR 25 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b>
VEN 7 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Cycle yoga <b>Espace Jurietti</b>		MER 26 de 14h à 16h	Café réparations <b>La Canopée</b>
MER 12 de 13h à 17h30	« Lire c'est partir » Vente de livres à 1€ <b>Centre Culturel Aragon</b>		Atelier cuisine Familles Goûter <b>La Canopée</b>	
VEN 14 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b>		MER 26 de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b>
VEN 14 à 20h	Soirée musicale <b>Centre culturel de Chabeuil</b>		JEU 27 de 18h à 20h	Musicothérapie <b>La Canopée</b>
			DIM 30 de 9h à 13h	Bric à brac Solidaire et collecte de jouets <b>Salle G.Brassens</b>

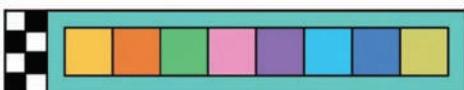


## DÉCEMBRE

MAR 2 à 20h	- Soirée théâtre <b>Salle G.Brassens</b>  - La Régalade de 18h30 à 19h30 - Soirée pyjama de 19h à 23h <b>La Canopée</b>	
JEU 4 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par <b>La Canopée</b>	
VEN 5 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Cycle yoga <b>Espace Jurietti</b>	
VEN 5 de 18h à 20h	Apéro jeux <b>La Canopée</b>	
MAR 9 à 17h30	Spectacle Pour les enfants des périscolaires et du CLAS <b>Salle G.Brassens</b>	
MER 10 de 14h à 16h	Café réparations <b>La Canopée</b>	
VEN 12 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b>	
MER 17 de 14h à 16h	Atelier cuisine Familles Repas du soir <b>La Canopée</b>	
MER 31 de 12h à 15h	Réveillon solidaire <b>Centre Culturel Aragon</b>	

## JANVIER

MAR 6 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b>	
MER 7 de 14h à 17h	Ludojeux <b>La Canopée</b>	
MER 7 de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b>	
JEU 8 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par <b>La Canopée</b>	
JEU 8 de 18h à 20h	Musicothérapie <b>La Canopée</b>	
VEN 9 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Cycle naturopathie <b>Espace Jurietti</b>	
VEN 9 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b>	
MER 14 de 14h à 16h	Café réparations <b>La Canopée</b>	
MER 21 de 14h à 16h	Atelier cuisine Familles Goûter <b>La Canopée</b>	
SAM 31 de 9h30 à 14h	Atelier cuisine & Repas en famille <b>La Canopée</b>	



## FÉVRIER

Dim 1 <sup>er</sup> de 9h à 16h	Bourse aux collectionneurs <b>Salle G. Brassens</b>
MAR 3 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b> 
MER 4 de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b> 
JEU 5 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par <b>La Canopée</b> 
JEU 5 de 18h à 20h	Musicothérapie <b>La Canopée</b> 
JEU 5 à 20h	Cabaret chansons primeurs saison Train Théâtre <b>Espace Cristal</b>
VEN 6 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Cycle naturopathie <b>Espace Jurietti</b> 
VEN 6 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b> 
VEN 6 de 18h à 20h	Apéro jeux <b>La Canopée</b> 
MER 11 de 14h à 16h	Café réparations Répare tes jouets <b>La Canopée</b> 
du MER 11 au VEN 13 de 10h à 12h	Stage impro jeunes Pour les 11-17 ans <b>Espace Jurietti</b>
VEN 13 à 19h	- Soirée match d'impro <b>Centre Culturel Aragon</b>  - Soirée pyjama de 19h à 23h <b>La Canopée</b>
MER 18 de 9h30 à 14h	Atelier cuisine & Repas en famille <b>La Canopée</b> 
VEN 27 à partir de 18h	Soirée conviviale bénévoles et adhérents <b>Centre Culturel Aragon</b>

## MARS

MAR 3 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b> 
MER 4 de 14h à 17h	Ludojeux <b>La Canopée</b> 
MER 4 de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b> 
JEU 5 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par <b>La Canopée</b> 
JEU 5 de 18h à 20h	Musicothérapie <b>La Canopée</b> 
VEN 6 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Cycle nutrition <b>Espace Jurietti</b> 
VEN 6 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b> 
VEN 6 de 19h à 23h	Soirée pyjama <b>La Canopée</b>
MER 11 de 14h à 16h	Café réparations <b>La Canopée</b> 
MER 25 de 14h à 16h	Atelier cuisine Familles Repas du soir <b>La Canopée</b> 
DIM 29 à 17h	Sortie en famille Spectacle «Strano» <b>Sous chapiteau</b> à l'Epervière
MAR 31 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b> 

## AVRIL

<b>MER 1<sup>er</sup> de 16h à 18h</b>	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b>	
<b>JEU 2 de 10h à 11h</b>	Petit déj presse Offert par <b>La Canopée</b>	
<b>JEU 2 de 18h à 20h</b>	Musicothérapie <b>La Canopée</b>	
<b>VEN 3 de 9h30 à 11h30</b>	Atelier santé Cycle nutrition <b>Espace Jurietti</b>	
<b>VEN 3 de 14h à 16h</b>	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b>	
<b>MER 8 de 14h à 16h</b>	Café réparations Répare tes jouets <b>La Canopée</b>	
<b>VEN 10</b>	Soirée jeunesse <b>Centre Culturel Aragon</b>	
<b>VEN 17 de 18h à 20h</b>	Apéro jeux <b>La Canopée</b>	
<b>MER 22 de 14h à 16h</b>	Atelier cuisine Familles Goûter <b>La Canopée</b>	
<b>du LUN 20 au SAM 25</b>	SEMAINE VERTE en partenariat avec la Ville de Portes-lès-Valence	
<b>SAM 25 de 14h à 16h</b>	Troc vert et portes ouvertes aux jardins <b>Jardins partagés</b> 17 Allée Bartholdi	

## MAI

<b>MAR 5 à 18h30</b>	Assemblée Générale de La Canopée <b>Centre Culturel Aragon</b>	
<b>MER 6 de 14h à 17h</b>	Ludojeux <b>Centre culturel Aragon</b>	
<b>JEU 7 de 10h à 11h</b>	Petit déj presse Offert par <b>La Canopée</b>	
<b>MER 13 de 14h à 16h</b>	Café réparations <b>La Canopée</b>	
<b>MAR 19 de 18h30 à 20h30</b>	Atelier percussions du monde <b>Espace Jurietti</b>	
<b>MER 20 à 10h</b>	Sortie en famille Spectacle «Nocturne» <b>La Comédie, Valence</b>	
<b>MER 20 de 16h à 18h</b>	Atelier chant d'ensemble <b>La Canopée</b>	
<b>JEU 21 de 18h à 20h</b>	Musicothérapie <b>La Canopée</b>	
<b>VEN 22 de 9h30 à 11h30</b>	Atelier santé Cycle nutrition <b>Espace Jurietti</b>	
<b>MER 27 de 14h à 16h</b>	Atelier cuisine Familles Repas du soir <b>La Canopée</b>	
<b>VEN 29 de 14h à 16h</b>	Labo curieux Arts plastiques <b>La Canopée</b>	



## JUIN

MER 3 de 9h à 12h	Ferme pédagogique Devant le Centre Culturel Aragon	
JEU 4 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par La Canopée	
VEN 5 de 9h30 à 11h30	Atelier santé Postural ball Espace Jurietti	
VEN 5 de 19h à 23h	Soirée pyjama La Canopée	
MAR 9 de 18h30 à 20h30	Atelier percussions du monde Espace Jurietti	
MER 10 de 14h à 16h	Atelier cuisine Familles Goûter La Canopée	
MER 10 de 16h à 18h	Atelier chant d'ensemble La Canopée	
JEU 11 de 18h à 20h	Musicothérapie La Canopée	
SAM 13 de 16h à 20h	Fête de la MJC Parc Louis Aragon	
MAR 16 de 18h à 20h	Apéro jeux Centre Culturel Aragon	
MER 17 de 14h à 16h	Café réparations La Canopée	
VEN 26 de 14h à 16h	Labo curieux Arts plastiques La Canopée	

## JUILLET

MER 1 <sup>er</sup> de 14h à 16h	Café réparations La Canopée	
JEU 2 de 10h à 11h	Petit déj presse Offert par La Canopée	
VEN 24 de 18h à 20h	Soirée familles Au centre de loisirs	

## AOÛT

VEN 21 de 18h à 20h	Soirée familles Au centre de loisirs	
MER 26 de 14h à 16h	Café réparations La Canopée	





La Canopée MJC Centre Social  
5 rue Louis Aragon, 26800 Portes-lès-Valence  
04 75 57 00 96 - [accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)  
[mjcpvl.fr](http://mjcpvl.fr)

 la canopée mjc centre social  la\_canopee\_mjc



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Drôme



SYTRAD  
SYNTHÈSE  
SYNTHÈSE  
SYNTHÈSE



La Comédie  
de Valence



Valence Romans Agglo  
MÉDIATHÈQUES

