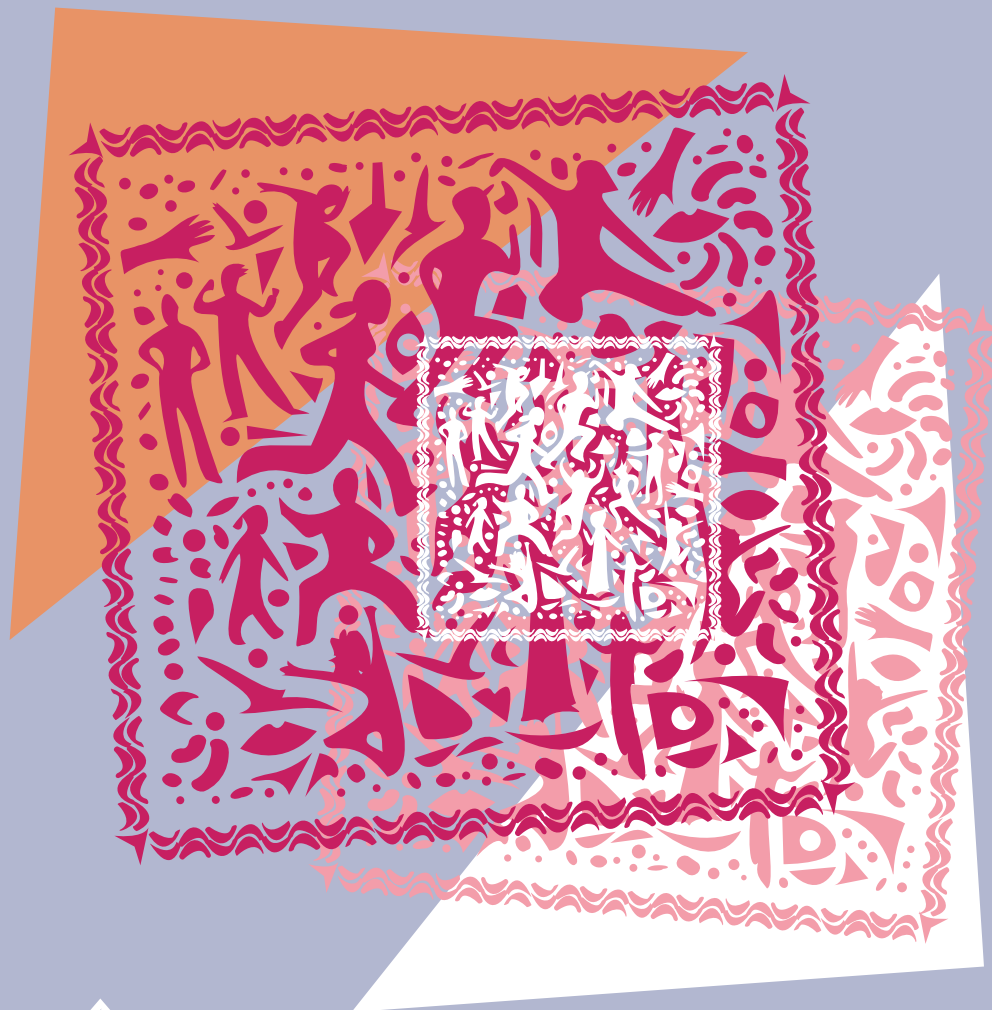


# ESPACES MJC EVIAN



2023-2024

FAMILLE | ENFANCE | JEUNESSE  
ACTION CULTURELLE | ACTIVITÉS TOUT PUBLIC | CANOË-KAYAK

- [02](#) **Edito**
- [03](#) **Les Espaces MJC Evian, qu'est-ce que c'est ?**
- [04](#) **Actions enfance et famille**
- [06](#) **Action jeunesse**
- [07](#) **Action culturelle**
- [09](#) **Les Espaces**
- [10](#) **Infos pratiques**
- [11](#) **Activités tout public**  
Sommaire par âge
- [12](#) **Sport**
- [13](#) **Danse**
- [14](#) **Bien-être**
- [15](#) **Expression artistique**
- [16](#) **Musique**
- [17](#) **Langues**
- [17](#) **Côté Lac**
- [18](#) **Base Canoë-Kayak**
- [19](#) **Grille des cotisations d'activités**
- [20](#) **Contacts et horaires**

## EDITO

Chers membres,

C'est avec plaisir que je vous adresse cet éditorial pour notre brochure, qui reflète notre parcours, notre engagement et notre vision pour l'avenir. En ces temps de fragilité, il est essentiel de consolider nos forces, de structurer nos actions et de nous mobiliser pour construire un monde meilleur.

Les Espaces MJC Evian, véritable pilier de notre communauté, sont des lieux de rencontres, d'échanges et d'apprentissages pour les habitants. Nous souhaitons tout mettre en œuvre pour offrir un espace d'accueil chaleureux et bienveillant, où chacun peut venir découvrir, expérimenter, vivre une nouvelle citoyenneté pour construire le monde de demain.

La structuration de nos actions est primordiale pour assurer leur pérennité et leur efficacité. Nous nous efforçons de répondre aux besoins actuels du public et du territoire tout en anticipant les évolutions futures. Nous souhaitons continuer à mettre en place des projets structurant, des activités variées et des actions de lien social, pour et avec vous. Ainsi, vous trouverez dans cette plaquette une nouvelle programmation d'activités et une nouvelle grille de cotisations échelonnées, permettant à chacun d'accéder aux activités selon ses revenus.

La consolidation de notre association repose sur notre capacité à unir nos forces, à mutualiser nos compétences et à renforcer nos liens localement. Nous croyons en la richesse de la diversité et en la force de la solidarité. En travaillant ensemble, nous pouvons surmonter les obstacles qui se dressent devant nous et créer des initiatives porteuses de sens et d'impact dans notre communauté.

Nous croyons en la force du collectif et en l'importance de l'entraide. Rejoignez-nous dans cette aventure car ensemble, nous pouvons faire la différence.

Luc BOILEAU  
Président des Espaces MJC Evian



ESPACES MJC  
ÉVIAN-LES-BAINS



Programme complet  
de l'association sur le  
site internet :

**mjcevian.com**

Inscription en ligne,  
dès le 29 août 2023



Retrouvez-nous  
sur Facebook et  
Instagram



Création graphique :  
www.atelier2L-graphisme.com

Crédits photos : pexels, unsplash,  
Espaces MJC Evian

Imprimerie Uberty Jourdan  
Papier PEFC [issu de forêts gérées  
durablement et de sources contrôlées].  
Label Imprim'vert.

# LES ESPACES MJC EVIAN, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Association  
loi de 1901

- Un conseil d'administration
- Un bureau
- Une équipe de professionnels et de bénévoles

C'est **une structure d'éducation populaire** au service du territoire qui réunit 5 domaines d'activités répartis sur 3 sites à Evian : la Maison Pour Tous incluant la base Canoë-Kayak « Louis Lazareth », la Galerie 29, espace culturel et le site Côté Lac regroupant la résidence Accueil Jeunes et la résidence de tourisme social Côté Lac.

Ces différents lieux sont le socle de la vie de la MJC, ils nous permettent de développer avec vous des projets ancrés sur votre territoire. C'est accompagné des professionnels de l'association que le projet peut se développer mais c'est avant tout les bénévoles qui permettent de les faire naître à travers le projet associatif.

## BÉNÉVOLAT

QUOI ?

Soutenir une action ponctuelle ; animer une activité ou un espace de vie ; participer à une commission ; s'engager dans une instance (conseil d'administration, bureau).

QUAND ?

Un jour, chaque trimestre, chaque mois, chaque semaine... à chacun son rythme !

COMMENT ?

Parlez-en à l'accueil de la MJC ou envoyez un mail.

## ADHÉSION

Valable du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024

Enfant \_\_\_\_\_ 10 €

Adulte \_\_\_\_\_ 15 €

Famille \_\_\_\_\_ 35 €

Etre adhérent, c'est un acte militant, c'est rejoindre une organisation dont vous partagez les valeurs pour faire vivre ensemble son projet associatif.

Etre adhérent, c'est respecter le règlement intérieur de l'association, ses équipes, les locaux et le matériel mis à disposition.

Adhésion nominative, obligatoire pour participer aux activités, non remboursable.



## ACCUEILS DE LOISIRS

### ENFANTS DE 3 À 10 ANS

PÉRISCOLAIRE → Evian et Lugin

ACCUEIL DES MERCREDIS → Evian

ACCUEIL DES VACANCES → Evian

**Les accueils de loisirs ont pour vocation d'offrir à tous les enfants un espace éducatif et récréatif en dehors du temps scolaire.**

Ils sont des espaces d'apprentissage de la vie en collectivité, de la citoyenneté et de la socialisation. Ils favorisent l'ouverture culturelle et la découverte du territoire à travers de nombreuses activités.

Chaque accueil de loisirs s'appuie sur un projet pédagogique construit par l'équipe d'animation qui évolue dans le cadre du Projet Educatif de Territoire de la ville, en accord avec les valeurs d'éducation populaire portées par l'association.

### INSCRIPTIONS

Pour toute **nouvelle inscription** sur la saison 2023/2024, un dossier est à compléter et transmettre à l'accueil de la Maison Pour Tous.

Pour un **renouvellement d'inscription**, les documents obligatoires doivent être mis à jour sur l'espace famille ou transmis à l'accueil.

Les **réservations** des périodes d'accueil souhaitées se font à l'accueil de la Maison Pour Tous ou directement **en ligne via votre Espace Famille**, selon les délais impartis et sous réserve de places disponibles.

### PÉRISCOLAIRE

LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI  
du 4 septembre 2023 au 5 juillet 2024

- Inscriptions en occasionnel ou en régulier
- Durée limite de réservation ou annulation : 72h
- Règlement sur facturation en fin de mois

#### EVIAN - Élémentaires

Accueils dans les écoles élémentaires des Hauts d'Evian, du Centre, de la Détanche et du Mur Blanc, de 16h30 à 18h30.

#### LUGRIN - Maternelles et élémentaires

Accueils dans le groupe scolaire de 7h à 8h30 et de 16h30 à 18h30

## ACCUEIL DES MERCREDIS

Enfants de 3 à 10 ans

MERCREDI des semaines scolaires  
du 7 septembre 2022 au 5 juillet 2023

- Inscriptions en occasionnel ou en régulier
- Date limite de réservation ou annulation :  
jeudi 12h
- Règlement sur facturation en fin de mois

### EVIAN

Accueil à la Maison Pour Tous - Evian

Pour répondre aux besoins et attentes,  
différents accueils :

- Journée : 7h30 à 18h30 avec repas
- ½ journée sans repas :  
7h30 à 11h30 / 13h30 à 18h30
- ½ journée avec repas :  
7h30 à 13h30 / 11h30 à 18h30

Accueil échelonné :

- 7h30 - 9h / 17h - 18h30

## LES VACANCES

Enfants de 3 à 10 ans

AUTOMNE, FIN D'ANNÉE, HIVER,  
PRINTEMPS, ÉTÉ

- Inscriptions à la semaine uniquement,  
journées complètes
- Date limite de réservation : lundi à 18h30  
(semaine précédente)
- Règlement à la réservation
- Possibilité d'inscription à la journée  
pour les 3-5 ans

AUTOMNE : lundi 23 octobre au  
vendredi 3 novembre 2023

FIN D'ANNÉE : lundi 25 au vendredi  
28 décembre 2023

HIVER : lundi 19 février au  
vendredi 1 mars 2024

PRINTEMPS : lundi 15 au 26 avril 2024

ÉTÉ : lundi 8 juillet au 30 août 2024

Accueil échelonné :

- 7h30 - 9h / 17h - 18h30

..... Rythme de l'enfant

# ACTION FAMILLE

## Partager ses expériences, exprimer des émotions...

L'ensemble des actions proposées  
dans le cadre de l'Espace Familles est  
conditionné par l'adhésion à la MJC.

## CONFÉRENCES

Sensibiliser et informer sur des sujets  
liés à la parentalité et à des questions  
d'éducation, mais aussi répondre à des  
questions précises.

Ces rencontres sont des temps de  
sensibilisation et d'information,  
animées par des professionnels sur des  
sujets liés à la parentalité et suivi d'un  
débat avec les participants.

En fonction de l'actualité, les  
conférences seront organisées au sein  
de la Maison Pour Tous, en soirée.

Rencontres ouvertes à tous, entrée  
gratuite.

## ATELIERS PARENT/ENFANT



Des ateliers mensuels sont proposés  
aux habitants en vue de partager  
des moments conviviaux avec leurs  
enfants et d'échanger entre parents.  
Les ateliers sont aussi l'occasion de  
découvrir des pratiques diverses :  
expression artistique, bricolage,  
jardinage...

Les ateliers auront lieu à la Maison  
Pour Tous durant l'année scolaire et  
en animation hors les murs dans les  
quartiers dès le printemps.



## ACTION JEUNESSE

A travers leur projet associatif, les Espaces MJC Evian ont pour vocation d'intervenir auprès du public jeunesse pour l'accompagner tout au long de son parcours de vie. L'équipe MPT met en place des espaces et des temps favorisant les échanges et l'engagement des jeunes.

**Loisirs et découvertes :** stages et activités, animations sur l'espace public, projets intergénérationnels.

**Accompagnement à la citoyenneté :** accompagnement de projets jeunes, espaces d'échanges citoyens, projets d'engagement citoyen, exposition et médiation thématiques, webradio, accompagnement dans la formation.

**Action culturelle :** découvertes de Pratiques Artistiques, Premières Scènes, Jam session, Galerie 29, expositions culturelles.



## COLLÈGES D'EVIAN

L'animateur jeune sera présent régulièrement dans les collèges des Rives du Léman et de Saint Bruno sur les temps méridiens afin de créer du lien avec les collégiens, animer des ateliers et développer les projets à la demande des jeunes.

## VACANCES

AUTOMNE, FIN D'ANNÉE, HIVER, PRINTEMPS, ETÉ

- Inscriptions à la semaine ou selon projets
- Règlement à la réservation

Afin de rendre les jeunes acteurs de leurs vacances et de favoriser l'investissement personnel, les programmes d'animation sont imaginés et construits avec eux.

L'organisation des temps d'accueil est définie en fonction des projets.



## ADO'SPHERE

ADOS DE 10 À 17 ANS

## ESPACE JEUNES

MERCREDIS, SAMEDIS,  
FIN DE JOURNÉE

### Un temps dédié aux jeunes !

Ce temps est dédié à la réalisation de projets, à l'initiative des animateurs et/ou des adolescents eux-mêmes et tend à favoriser le vivre ensemble en élevant l'individu au sein du collectif.

Plusieurs projets sont en construction : web radio, Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité, Découvertes de Pratiques Artistiques, rencontres inter MJC.

Les jeunes peuvent également se retrouver autour de stages de découvertes et d'activités variées (soirées à thème, sorties, concerts, matchs sportifs, soirées cuisine...).

En fonction des projets, l'animateur accueille les jeunes dans les différents locaux des Espaces MJC ou bien va à leur rencontre dans les quartiers d'Evian (Animation hors les murs).

## SÉJOURS

Les jeunes souhaitant participer à ces projets s'impliquent dans les différentes phases : recherche des lieux, des hébergements, des activités, auto-financement, gestion logistique et repas... Un séjour à Paris à la découverte des monuments et des médias est en cours de construction.

Contact : Thomas STEINMETZ  
[thomas.steinmetz@mjcevian.com](mailto:thomas.steinmetz@mjcevian.com)

Groupes sur WhatsApp et Instagram



Ado'Sphère MJC Jeunes  
Ado'Sphère MJC - Famille



Les Espaces MJC mènent différentes ACTIONS CULTURELLES tout au long de l'année à travers des expositions, une webradio, une programmation de spectacles jeune public, des actions d'éducation artistique et de médiation culturelle.

## Escap'arts

Plusieurs fois par an, l'association propose des excursions culturelles pour découvrir des expositions dans les musées suisses et français proches.

Le programme et les modalités d'inscriptions sont disponibles sur [galerie29.org](http://galerie29.org)

## EXPOSITIONS

### GALERIE 29 Espace culturel

Située au cœur de la rue piétonne, elle présente de 4 à 6 expositions d'art contemporain par an.

Actions pédagogiques, ateliers d'écritures, visite commentée, la Galerie 29 - espace culturel a pour leitmotiv cinq mots : découvrir, sensibiliser, réfléchir, expérimenter, partager.

Accueil gratuit des scolaires sur rendez-vous en matinée.

**Le programme des expositions est disponible sur [galerie29.org](http://galerie29.org)**

Contact : [galerie29@mjcevia.com](mailto:galerie29@mjcevia.com) / 04 50 75 29 61



© Peinture de Marie Morel

## MAISON POUR TOUS

La Maison Pour Tous accueille plusieurs fois par an des expositions pédagogiques permettant d'appréhender une question de société ou un sujet scientifique.

- **NON À LA HAINE** (sous réserve)

8 JANVIER - 16 FÉVRIER

« Savoir, comprendre, agir pour dire non à la haine » est le fruit d'un travail et d'une réflexion en partant d'une observation de la montée de la radicalisation et des discours haineux, notamment sur les réseaux sociaux.

- **DES- INFOX / 4 MARS - 12 AVRIL**

Exposition interactive à destination principalement des adolescents de 12 à 18 ans.



## WEBRADIO « GOOD MORNING EVIAN »

Espace d'expression  
ayant pour objectifs :

- Favoriser la prise de parole, l'expression de ses opinions autour d'un discours construit et informé.
- Informer les habitants de l'actualité de leur territoire et de leur propre « Bouillon de Cultures ».
- Accompagner le partage de savoirs, les rencontres.

La programmation d'émissions viendra s'enrichir de vos propositions, d'initiatives d'associations ou d'événements spécifiques.

Vous êtes intéressé(e) pour participer à une émission ou vous avez une idée, n'hésitez pas à nous contacter par mail à [culture@mjcevia.com](mailto:culture@mjcevia.com).

Et si vous n'avez jamais fait de radio pas d'inquiétude nous mettons en place des modules de formations pour prendre en main l'outil, réaliser une interview, un micro-trottoir...

Les premières émissions sont disponibles sur [mjcevia.com](http://mjcevia.com) et sur [arteradio](http://arteradio.com).



## JAM SESSION ET SCÈNES OUVERTES

L'association soutient les talents et la créativité !

Vous avez une pratique amateur ou professionnelle, vous pouvez candidater pour vous produire sur scène à l'occasion de différents rendez-vous organisés par l'association : Fête de la musique ou « Tremplin - Crash Test » au sein de notre espace bar.

Dossier de candidature sur [mjcevia.com](http://mjcevia.com)

**Des Jam Session sont organisées une fois par trimestre au bar de l'Éthic étapes Côté Lac.** Alors n'hésitez pas à venir avec vos instruments pour partager un moment musical ou convivial ou tout simplement écouter.

Le calendrier est à retrouver sur [mjcevia.com](http://mjcevia.com)

Entrée libre

## RÉSIDENCES D'ARTISTES

Les Espaces MJC Evian accueillent des résidences de compagnies professionnelles locales et régionales, notamment émergentes, pendant les temps de vacances scolaires ou en cours d'année du lundi au jeudi, avec possibilité de représentations publiques en fin de résidence.

Nous proposons autour de ces résidences des rencontres avec le public : étapes de créations, lectures, ateliers.

Dossier de candidature et fiche technique sur [mjcevia.com](http://mjcevia.com)  
Contact : [culture@mjcevia.com](mailto:culture@mjcevia.com) / 07 85 87 00 78

## SPECTACLES JEUNE PUBLIC ET CONFÉRENCES GESTICULÉES

Tout au long de l'année. Programme sur [mjcevia.com](http://mjcevia.com)

### AGRÈMENTS ET RÉDUCTIONS DE L'ASSOCIATION

Chèques vacances,  
Pass Région, Pass  
Culture, Pass Sport,  
Bons vacances  
CAF, Carte  
avantage Evian

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Dès le mardi 29 août 2023

Les inscriptions se font à l'accueil de la Maison Pour Tous ou en ligne via notre site internet (création d'un espace famille iNoé).

### Bons d'essai

Possibilité de tester gratuitement une activité avant de s'inscrire. Pour cela, les bons d'essai sont distribués à l'accueil de la Maison Pour Tous, début septembre, dans la limite des places disponibles, limité à 1 séance de 3 activités maximum par personne.

Attention, le bon d'essai ne garantit pas la réservation d'une place.

### Cotisations et règlements

Pour pratiquer une activité vous devez vous acquitter d'une cotisation correspondant à votre participation aux frais de fonctionnement. La cotisation forfaitaire est établie pour la saison sur le rythme de l'année scolaire, elle correspond à la pratique d'un nombre précis de séances au cours de l'année.

Les montants de cotisations sont adaptés aux revenus des familles à travers une grille échelonnée selon 8 tranches de Quotients Familiaux.



**IMPORTANT :** attestation de QF (ou dernier avis d'imposition) obligatoire pour profiter des cotisations préférentielles.

Le règlement s'effectue à la réservation par carte bancaire, chèques, espèces ou chèques vacances.

Modalités de paiement : paiement en 3 à 4 fois lors d'un règlement par chèque.

### Remboursements

Inscriptions fermes et définitives, aucun remboursement possible.

En cas de problème majeur (mutation professionnelle, déménagement ou certificat médical de contre-indication sur la saison), les demandes particulières sont examinées par la direction.

## REPRISE DES ACTIVITÉS **Lundi 11 septembre 2023**

Les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés (sauf exception).

Les activités collectives ne pouvant fonctionner qu'avec un minimum d'inscrits, les Espaces MJC se réservent le droit d'annuler une activité le cas échéant. Cette annulation donne lieu à un remboursement de la cotisation.

### Conseils aux parents

Guide des bonnes règles :

- Accompagnement des enfants jusqu'au lieu d'activité dédié
- Vérification de la présence de l'animateur
- Attente des enfants devant le lieu d'activité
- Etablissement d'une décharge signée pour les enfants quittant seuls les espaces ou avec une personne autre que le responsable légal
- Arrivée à l'heure au début et à la fin de l'activité

# SOMMAIRE PAR ÂGE

## 3-5 ans

A la découverte des émotions	13
Anglais (à partir de 4 ans)	17
Danse Eveil (à partir de 4 ans)	13
Jardin musical	16
Tandem Bien-être	13
Théâtre (à partir de 4 ans)	14
Yoga parent/enfant	13

## 6-10 ans

A la découverte des émotions	13
Anglais	17
Comédie musicale	16
Danse Eveil	13
Danse Fitness	12
Danse modern jazz (à partir de 7 ans)	13
Guitare (à partir de 8 ans)	16
Les arts du fil (à partir de 9 ans)	14
Tandem Bien-être	13
Yoga parent/enfant	13

## 11-18 ans

Anglais	17
Aquarelle (à partir de 14 ans)	15
Comédie musicale	16
Danse Fitness	12
Danse Modern Jazz	13
Découverte du crochet (à partir de 15 ans)	15
Dessin peinture (à partir de 13 ans)	15
Fustal (à partir de 16 ans)	12
Guitare	16
Kangoo Jump (à partir de 12 ans)	12
Les arts du fil	14
Sophrologie relaxation guidée (à partir de 16 ans)	14
Yoga (à partir de 16 ans)	14

## Adultes

Anglais	17
Aquarelle	15
Comédie musicale	16
Danse Fitness	12
Découverte du crochet	15
Dessin peinture	15
Français Langue étrangère	17
Fustal	12
Guitare	16
Kangoo Jump	12
Patchwork	15
Poterie	15
Randonnée	12
Vannerie	15
Sonothérapie bols chants bains sonores	14
Sophrologie relaxation guidée	14
Ski loisirs Séniors	12
Yoga	14
Yoga aérien	14

### ● Lieux des activités :

Maison Pour Tous (sauf indication contraire)

Grille des cotisations page 19



Plus de détails sur le contenu des activités sur [mptevian.com](http://mptevian.com)

A CHAQUE ÂGE SON ACTIVITÉ !



## DANSE FITNESS

### Enfants dès 5 ans - Ados

- Rossy BRAVO

Les cours sont des fêtes dansantes regorgeant d'énergie avec des mouvements adaptés. Les pas sont simplifiés, s'ajoute des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

▮ Tenue confortable et chaussures de sport à semelles propres.

- Lieu : Danse La Léchère

**5/7 ans : mercredi 15h - 16h**

**7/9 ans : mercredi 16h - 17h**

**10/17 ans : mercredi 17h - 18h**

- Cotisation B

## KANGOO JUMP

### Adolescents dès 12 ans - Adultes

- Rossy BRAVO

Sport ouvert à tous que l'on soit sportif ou non ! Bouger sans douleur en améliorant significativement sa santé globale, entraînement doux pour les structures articulaires. Endurance cardio-vasculaire et musculaire.

« Sauter de joie » n'est pas juste une expression !

- Lieu : Danse La Léchère

**Judi 18h30 - 19h30**

- Cotisation B

## DANSE FITNESS

### Adolescents dès 16 ans - Adultes

- Rossy BRAVO

Exercices sans « contraintes », mêlant des mouvements à haute et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme dans un esprit festif.

- Lieu : Gymnase Rives du Léman

**Mercredi 19h30 - 20h30**

- Cotisation B

Grille des  
cotisations  
page 19

## FUTSAL

### Adolescents dès 16 ans - Adultes

- David TURPIN et Clément CHOUKROUN

Le futsal est une variante du football qui se joue en salle et qui combine des éléments d'autres sports comme le handball ou le basket-ball.

Un moment convivial entre amis, un moment de détente, de partage.

- Lieu : Gymnase La Léchère

**Dimanche 18h - 22h**

- 25 € / 27,5 € (communes / hors communes)

## RANDONNÉE

### Adultes

- Luc BOILEAU

**Randonnée pédestre :** les dimanches d'avril à octobre et les mercredis en juillet et août.

**Ski de fond :** les dimanches de novembre à mars.

**Raquette à neige :** les mardis et dimanches de novembre à mars.

Activités encadrées par les bénévoles soucieux de la convivialité et de la sécurité. Deux niveaux sont proposés selon la forme et les capacités physiques.

Programme des sorties et des séjours sur : [www.mptevian.com/section-montagne/](http://www.mptevian.com/section-montagne/)

- 25 € / 27,5 € (communes / hors communes)

Licence FFR et Pass'Découverte en sus

## SKI LOISIRS SÉNIORS

### Adultes séniors

- Nicole et Michel BLANC

Pratique du ski sur les stations environnantes (si bonnes conditions météorologiques).

● Le rassemblement est fixé sur le parking de Neuvecelle à 10h et un retour entre 17h et 18h. Le transport sur la station s'effectue en mini bus, le carburant étant à la charge des skieurs.

▮ Les adhérents doivent être en possession de leur matériel.

**Mardi et vendredi, de janvier à avril.**

- 25 € / 27,5 € (communes / hors communes)

# DANSE

## DANSE ÉVEIL

Enfants 4 à 6 ans

● Jennifer PITTARO

Découvrir la danse de manière ludique. Des exercices adaptés à l'âge des enfants pour leur permettre de découvrir les notions de mouvement et de déplacement dans l'espace.

● Lieu : Danse la Léchère

**Mercredi 9h15 - 10h**

● Cotisation A

## DANSE MODERN'JAZZ

Enfants 7 à 15 ans

● Jennifer PITTARO

Acquérir les fondamentaux de la danse modern-jazz, ou améliorer sa technique tout en développant son sens artistique.

● Lieu : Danse la Léchère

**7/8 ans (CE1-CE2):  
mercredi 10h15 - 11h15**

**9/10 ans (CM1-CM2):  
mercredi 11h30 - 12h30**

● Cotisation B

**11/15 ans:  
mercredi 13h30 - 15h**

● Cotisation E



## A LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

NOUVEAU

Enfants 3/10 ans

● Tiffany GATEL

5 modules sur l'année :

- « Tristesse » du 16 septembre au 14 octobre
- « Confiance en soi » du 18 novembre au 16 décembre
- « Peur » du 13 janvier au 10 février
- « Dégout, timidité, surprise » du 9 mars au 6 avril
- « Colère » du 4 mai au 29 juin

**3/6 ans : samedi 9h30 - 10h30**

**7/10 ans : samedi 10h45 - 11h45**

● Cotisation B

## YOGA PARENT/ENFANT

Enfants 3/11 ans

● Aurore SCHLAFLANG

Atelier proposé de manière ludique, construit autour de petites histoires contées dans des univers variés.

Votre enfant et vous, découvrirez une variété de postures et de relaxations créatives.

Détente, rire et lâcher prise sont au programme en toute bienveillance.

**3/6 ans : samedi 9h30 - 10h15**

● Cotisation A

**7/11 ans : samedi 10h30 - 11h30**

● Cotisation B

## TANDEM BIEN-ÊTRE

Enfants 3/11 ans

● Aurore SCHLAFLANG

Méthode naturelle et bienveillante pour accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions au travers d'exercices ludiques de sophrologie. Suivi de postures relaxantes de yoga, accessibles et déclinées sur le thème des animaux.

**3/6 ans : mercredi 9h30 - 10h15**

● Cotisation A

**7/11 ans : mercredi 10h30 - 11h30**

● Cotisation B

NOUVEAU

NOUVEAU

## YOGA

## Adolescents dès 16 ans - Adultes

● Christelle BOUVERET et Stéphanie COLIN

Equilibre du Corps et de l'Esprit. Libérer les tensions, développer ses ressources personnelles grâce aux outils du yoga : respiration, postures, relaxation, intériorisation.

Lundi 17h - 18h30 (Stéphanie Colin)

Mardi 19h - 20h30 (Christelle Bouveret)

● Lieu : Côté Lac ● Cotisation E

## SOPHRO-RELAXATION GUIDÉE

## Adolescents dès 16 ans - Adultes

NOUVEAU

● Aurore SCHLAFLANG

Atelier pour vous aider à détendre profondément votre corps et apaiser votre esprit. Ces séances guidées vous familiariseront avec la sophrologie via un mélange de médiation, respiration et introspection. Différentes thématiques seront abordées à chacune des séances : vaincre le stress et l'anxiété, qualité du sommeil...

■ Prévoir un tapis de yoga, un plaid, un petit coussin

Vendredi 9h30 - 10h30

● Forfait de 10 séances - Voir site internet

## YOGA AÉRIEN

Adultes ● Stéphanie COLIN

Ce style de yoga apporte tous les bénéfices du yoga classique (équilibre physique, mental et émotionnel). Il permet de développer la souplesse, la force musculaire et la confiance en soi, avec une touche dynamique et ludique grâce à l'utilisation du hamac.

Vendredi 9h - 10h / Mercredi 18h30 - 19h30

Jeudi 18h30 - 19h30

● Lieu : Côté Lac ● Cotisation D

SONOTHÉRAPIE BOLS CHANTANTS  
BAINS SONORES

Adultes ● Aurore SCHLAFLANG

NOUVEAU

Praticienne en sonothérapie certifiée

Notre corps, sensible aux vibrations émises par les bols chantants, est plongé dans une détente profonde par un état de conscience modifié, cela grâce à leurs fréquences de résonance. C'est un voyage sensoriel apaisant et bienfaisant, au cours duquel un rééquilibrage du corps et de l'esprit s'opère.

Lundi 19h - 20h ● Forfait de 10 séances - Voir site internet

EXPRESSION  
ARTISTIQUE

## THÉÂTRE

NOUVEAU

## Enfants 4/5 ans

● Almodis DELTOUR

Découverte du théâtre sous forme de petits ateliers : jeux de rôles, improvisations et techniques de bases en vocal et corporel. Libérer la parole, le corps et l'esprit afin de mieux se connaître et faire confiance au groupe.

Mercredi 10h - 11h

● Cotisation B

NOUVEAU

## LES ARTS DU FIL

## Enfants 9/14 ans

● Caroline BLANLEUIL

Les participants vont développer leur créativité en découvrant les bases de plusieurs techniques où le fil est à l'honneur.

Coût du matériel estimé entre 30 € et 40 €.

Mercredi 10h30 - 11h30

● Cotisation B



## DESSIN-PEINTURE

Adolescents dès 13 ans - Adultes

● Ksenia DEL BONO

Ouvert à tous les niveaux, ils vous invitent dans un voyage passionnant dans le monde de la créativité et vous aideront à débiter dans domaine artistique ou améliorer votre technique, à explorer d'autres horizons et à trouver l'inspiration.

Apprentissages des bases de la peinture à l'huile depuis le dessin élémentaire au mélange des couleurs.

Vous recevrez une liste des accessoires nécessaires lors du 1<sup>er</sup> cours.

Mardi 18h30 - 20h ● Cotisation E

## AQUARELLE

NOUVEAU

Adolescents dès 14 ans - Adultes

● Anne-Gaëlle DELAROCHE-CHARAVEL

Venez faire danser votre pinceau gorgé des pigments et d'eau sur un papier immaculé ! Maîtrise du dessin non obligatoire.

Chaque adhérent devra avoir son matériel. Liste, explications et conseils d'achat vous seront donnés au 1<sup>er</sup> cours.

Lundi 16h30 - 18h / Lundi 18h30 - 20h

● Cotisation E

## DÉCOUVERTE DU CROCHET

NOUVEAU

Adolescents dès 15 ans - Adultes

● Caroline BLANLEUIL

Grannies, fleurs, amigurumis, vêtements ou accessoires...

Un atelier destiné aux débutants pour apprendre à manier le crochet, choisir le matériel, déchiffrer un modèle, faire et reconnaître les points essentiels, assembler un ouvrage et développer sa créativité afin de concevoir petits et grands projets tout au long de l'année et de pouvoir crocheter en autonomie. Le matériel n'est pas fourni.

Jedi 18h30 - 20h

● Cotisation E



Grille des cotisations page 19

## POTERIE

Adultes

Ces séances s'adressent à celles et ceux qui ont déjà plusieurs années de pratique et qui sont capables de se gérer seul(e)s.

Trois séances seront nécessaires pour valider votre inscription. Achat de la terre et des matériaux à la charge de l'adhérent.

Vendredi 9h30 - 11h45

● Cotisation C

## VANNERIE

Adultes ● Bernadette PAGES

Apprendre à tisser des végétaux récoltés ensemble (noisetier, osier, ronce...) afin de réaliser des objets utiles et décoratifs.

Venez découvrir un art ancestral, écologique et convivial.

Mardi 14h - 17h

● 60 € / 66 € (communes / hors communes)

## PATCHWORK

Adultes ● Patricia LUGRIN

Du fil, une aiguille, du tissu, de la patience, vous voilà paré(e)s pour entrer dans le monde créatif du patchwork. Découvrez votre talent caché dans un art multiple et coloré.

Jedi 14h - 17h

● 60 € / 66 € (communes / hors communes)

## JARDIN MUSICAL

« L'ATELIER D'ÉVEIL DU PETIT CHANTEUR »

Enfants de 3 à 6 ans ● Nathalie GRACIA

Atelier d'éveil au chant et au rythme qui permet à l'enfant de s'extérioriser ou de s'apaiser en s'amusant.

Samedi 9h - 10h / Samedi 10h - 11h

● Cotisation B

## GUITARE

Tout public dès 8 ans ● Moussa BOUHADRA

Diplômé du Music Institute de Nancy, Moussa donne des cours de guitare de tous styles.

Mercredi 9h -18h / Jeudi 16h - 21h / Samedi 9h -13h

● 1/ Cours en duo de 45 min.

par personne : 510 € / 561 €

● 2/ Cours individuel de 30 min.

Enfant - de 14 ans : 551 € / 606 €

Adulte : 606 € / 667 €

## COMÉDIE MUSICALE

Enfants de 6 à 10 ans ● Nathalie GRACIA

Une séance, c'est du Chant : apprentissage, création et interprétation de chansons (solo ou plusieurs voix).

C'est de la Comédie : découverte de son personnage et celui des autres, mise en espace, mise en scène pour intercaler les moments joués avec les moments chantés.

C'est enfin de la danse et des claquettes.

Mardi 17h30 - 18h30

● Lieu : Danse la Léchère ● Cotisation B

## COMÉDIE MUSICALE

Ados dès 15 ans - adultes ● Nathalie GRACIA

Un cours pour danser, chanter et jouer la comédie. Vous débutez et souhaitez-vous défouler et vous initier aux arts de la scène, vous êtes un artiste confirmé en chant, en danse ou en théâtre et souhaitez élargir votre éventail de talents... L'animatrice vous attend pour reprendre avec vous les plus beaux moments de Comédies musicales mais aussi pour créer ensemble des numéros inédits.

Mardi 19h - 20h30

● Lieu : Danse la Léchère ● Cotisation E

Grille des  
cotisations  
page 19

## LANGUES

### ANGLAIS

Enfants de 4 à 11 ans

● Alison SMITH

Viens échanger en anglais avec des jeux (Bingo, Guess, Kim's game... tout en anglais !), des chansons, des histoires, le tout avec des personnages attachants. Tu aborderas les thèmes de la vie (les animaux, les sports, les jouets, la nourriture, les vêtements...) en apprenant le vocabulaire et des phrases nécessaires pour commencer à communiquer en anglais.

4 à 5 ans :

Mardi 17h - 17h45

6 à 7 ans :

Mardi 17h50 - 18h35

8 à 11 ans :

Mardi 18h45 - 19h30

● Cotisation A



## ANGLAIS

Adolescents dès 15 ans -  
Adultes

● Helen GRANDE

Niveau A1 - débutants :  
**Jedi 17h30 - 18h30**

Acquérir de bonnes bases lexicales, grammaticales et phonétiques pour communiquer avec des anglophones dans la vie quotidienne.

Niveau A2/B1 - intermédiaire :  
**Mercredi 18h30 - 19h30**

Réactiver et consolider les connaissances scolaires. Perfectionner la compréhension et l'expression orale.

Niveau B1/B2 - avancés :  
**Lundi 18h30 - 19h30**

Conversation, thèmes et supports en fonction des intérêts des participants.

● Cotisation B

## FRANÇAIS - FLE LANGUE ÉTRANGÈRE

Adultes

● Stéphanie COLIN

Pour débiter l'apprentissage du français, reprendre ou perfectionner ses compétences écrites ou orales. Des cours ouverts et vivants où vous apprendrez aussi à comprendre la culture et la mentalité française. Cours collectifs adaptés à votre niveau, pour progresser rapidement et vous exprimer plus facilement.

Niveau A1 : **lundi 14h - 15h30**

Niveau A2 : **mardi 9h - 10h30**

Niveau B1 : **jedi 9h - 10h30**

Niveau B2 : **jedi 14h - 15h30**

● Cotisation E

# LANGUES

## LES ESPACES MJC EVIAN, C'EST AUSSI...

### LA RÉSIDENCE ACCUEIL JEUNES

- 80 logements pour les 16-25 ans
- Un lieu d'émancipation
- Un lieu de rencontres
- Un accompagnement social
- Des soirées thématiques

► [residencejeunesevian.org](http://residencejeunesevian.org)

### LA RÉSIDENCE DE TOURISME SOCIAL ETHIC ETAPES

- Un centre international de séjour de 180 lits
- Des salles de réunions, séminaires
- Un bar et un restaurant
- Des évènements
- Un établissement du réseau Ethic étapes

► [cotelacevian.com](http://cotelacevian.com)



## BASE CANOË KAYAK

COURS &  
LOCATIONS  
ACTIVITÉS TOUT  
PUBLIC

La base est située au cœur du parc Dollfus de trois hectares, équipée d'une salle de réunion, d'une infirmerie, de vestiaires femmes et hommes, de douches et des accès pour handicapés.

Affiliée à la Fédération Française de Canoë Kayak, elle est agréée Éducation Nationale et Jeunesse et Sports. Elle possède le «Label Club FFCK» trois étoiles, qui reconnaît la qualité des animations et organisations que le club propose, ainsi que le «Label Point Canoë Nature», qui recommande à la clientèle grand public des prestations touristiques de qualité.

Encadrement moniteurs diplômés d'État agréés par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et par l'Éducation Nationale.

Pour la pratique des différentes activités nautiques, la base possède un parc de 140 embarcations : kayaks mono et biplaces, kayaks de mer mono et biplaces, canoës biplaces, air boat de surf, hydrospeed, ainsi que tout le matériel nécessaire : gilets, pagaies, combinaisons, casques...



## KAYAK DE RIVIÈRE, KAYAK DE MER, CANOË, PADDLE...



École de pagaies, initiation au kayak et canoë, randonnée sur le lac Léman, stages rivières (à partir de 8 ans).

### COURS DE PRATIQUE

Enfants: mercredi  
Adultes - Adolescents: samedi  
Adultes: lundi au dimanche (en fonction du niveau)

### LIEUX DE PRATIQUE

Lacs : Léman, Annecy, Bourget...  
Rivières : Les Dranses de Morzine, le Giffre, Gorges de l'Ardèche, bassins artificiels...  
Mer : Bretagne, Calanques de Cassis...

### ● COTISATIONS CLUB

Automnale : de septembre à décembre 2023

- Jeune : 68 € / 75 €
- Adulte : 105 € / 115 €

Annuelle : de janvier à décembre 2024

- Jeune : 107 € / 117 €
- Adulte : 157 € / 170 €

Réduction pour les jeunes titulaires de la carte Pass'Région et Pass Sport.

### POUR LES GROUPES

**Vacances scolaires :** accueil des centres de vacances et de loisirs, groupes d'enfants ou d'adultes qui souhaitent découvrir ce sport.

**Périodes scolaires :** accueil des classes du primaire, collège et lycée.

Toutes les prestations sont à la carte et nous pouvons ensemble construire votre projet nautique.



## COTISATIONS DES ACTIVITÉS TOUT PUBLIC

Les montants des cotisations annuelles sont adaptés aux revenus des familles à travers cette grille échelonnée selon 8 tranches de Quotients Familiaux et le lieu d'habitation.

**Communes** : tarif préférentiel applicable pour les communes : Evian, Neuvecelle.

**Hors Communes (Hors C)** : tarif concernant les autres communes (hors liste « communes »).

		<i>Cotisation</i>							
		QF 1 0 à 450	QF 2 451 à 800	QF 3 801 à 1000	QF 4 1001 à 1200	QF 5 1201 à 1600	QF 6 1601 à 2200	QF 7 2201 à 3000	QF 8 3001 et +
<b>A</b>	Communes	150 €	157 €	163 €	170 €	173 €	177 €	180 €	184 €
	Hors C	165 €	172 €	180 €	187 €	191 €	195 €	198 €	202 €
<b>B</b>	Communes	182 €	190 €	198 €	206 €	210 €	214 €	219 €	223 €
	Hors C	200 €	209 €	218 €	227 €	231 €	236 €	240 €	245 €
<b>C</b>	Communes	204 €	213 €	222 €	231 €	236 €	240 €	245 €	250 €
	Hors C	225 €	234 €	244 €	254 €	259 €	264 €	270 €	275 €
<b>D</b>	Communes	230 €	240 €	250 €	260 €	265 €	271 €	276 €	281 €
	Hors C	253 €	264 €	275 €	286 €	292 €	298 €	304 €	310 €
<b>E</b>	Communes	273 €	285 €	297 €	309 €	315 €	321 €	328 €	334 €
	Hors C	301 €	313 €	326 €	340 €	347 €	354 €	361 €	368 €



# ESPACES MJC EVIAN

## 1 MAISON POUR TOUS

Parc Dollfus  
4, av. Anna de Noailles  
74500 EVIAN  
04 50 75 19 69  
info@mjcevian.com  
www.mptevian.com

### Horaires de l'accueil

#### Périodes scolaires

Mardi : 15h-18h  
Mercredi : 8h30-12h30 / 15h-19h  
Jeudi : 8h30-12h30  
Vendredi : 15h-18h  
Samedi : 8h30-12h30

#### Vacances scolaires

Fermé le samedi

## 2 BASE CANOË KAYAK

Parc Dollfus  
3, av. Anna de Noailles  
74500 EVIAN  
04 50 74 98 23  
(du 1<sup>er</sup> mai au 30 sept.)  
kayak@mjcevian.com  
www.mptevian.com/kayak/

## 3 GALERIE 29

Espace culturel  
29, rue Nationale - 74500 EVIAN  
04 50 75 29 61  
galerie29@mjcevian.com  
www.galerie29.org  
Ouvert toute l'année

## 4 CÔTÉ LAC - ETHIC ETAPES RÉSIDENCE ACCUEIL JEUNES

Av. de Neuvecelle - 74500 EVIAN  
04 50 75 35 87  
info@cotelacevian.com  
www.cotelacevian.com  
www.residencejeunesevian.org  
Ouvert 7 jours sur 7



5

Gymnase de la Léchère - Av. de la Léchère

6

Gymnase du lycée Anna de Noailles - Av. Anna de Noailles

7

Gymnase du Mur Blanc - Av. des Grottes