



**60
ANS**

MJC DE ST MARTIN EN HAUT

**culture pour tou·tes – partage
engagement – laïcité – solidarité
vivre ensemble – citoyenneté
tolérance – éco-citoyenneté**

SAISON 2025-26



SOMMAIRE

QUI SE CACHE DERRIÈRE LA MJC ?	4
INFOS PRATIQUES	6
ET LES JEUNES DANS TOUT ÇA ?	7
QUI ANIME LES ACTIVITÉS DE LA MJC ? ..	10
LES ACTIVITÉS ENFANTS/ADOS	12
LES ACTIVITÉS ADOS/ADULTES	14
LES ACTIVITÉS AUTONOMES	17
LES TARIFS DES ACTIVITÉS	18
LES STAGES KRAB' LOUETTES	20
ÉVÉNEMENTIEL	22
CONTACTS	24

DATES À RETENIR pour 2025-2026

- **Forum des associations,**
le 3 septembre 2025 à
partir de 16h30 dans la
salle des fêtes
- **Assemblée Générale de
la MJC,** le 24 avril 2026
dans nos locaux
- **Fête d'été de la MJC,**
juin 2026
- **Spectacles cirque et
théâtre,** juin 2026

ÉDITO

Bonjour à tou-tes,

Toute l'équipe de notre Maison des Jeunes et de la Culture est heureuse de vous présenter le programme de la saison 2025-2026.

Quelques mots avant de vous précipiter sur le programme pour vous présenter l'association et son actualité récente.

La Maison des Jeunes et de la Culture est une association loi 1901 libre et indépendante, qui depuis sa création il y a 60 ans, a la volonté de rassembler ses membres autour de l'Éducation Populaire. À ce titre, et pas seulement, elle exerce un service public d'accompagnement de la jeunesse de notre territoire. Notre association est déterminée à ne pas se trouver réduite à un catalogue d'activités ou un simple accueil jeunesse, mais à créer au sein de sa Maison un espace d'échanges, d'apprentissage, de créativité et d'expression aux mains des habitants-es.

La saison 2024-2025 marque le lancement d'un renouveau de notre gouvernance vers un modèle décentralisé, rendant le pouvoir d'agir aux mains des innombrables forces que compte notre association. Ce modèle s'articule autour de plusieurs instances clés : l'Orientation MJC, les Groupes Autonomes, la Collégiale, le Groupe Salarié et les Gangs

de Travail. Ces instances favorisent une gouvernance collaborative et transparente, où chaque acteur a un rôle précis et complémentaire, garantissant ainsi l'engagement de toutes les bénévoles et salarié·es dans la vie de l'association. Si vous souhaitez monter une activité, n'hésitez pas à pousser les portes de notre structure pour que nous puissions vous accompagner dans votre démarche au sein des Groupes Autonomes.

Marquée par de belles réussites et de petits échecs, cette année de mise en place inaugure une période d'ajustements, laissant le temps faire son œuvre. Ce travail de forme bien avancé, il nous faut désormais aborder le fond : notre Projet Associatif. Il s'agit du plan que souhaite porter l'association pour l'avenir et de l'affirmation des valeurs qu'elle promeut. L'élaboration de ce projet étant cruciale pour la vie démocratique et le dynamisme de notre association, nous vous proposons de le construire selon une méthode participative, où la voix de chacun·e est légitime et écoutée.

Un groupe de travail a été constitué, composé de bénévoles, élu·es de la collégiale, salarié·es, adhérent·es et habitant·es, que vous pouvez rejoindre à tout moment si vous souhaitez contribuer à la démarche. Diagnostic, évaluation et écriture collective guideront la conduite de ce nouveau projet associatif, pour donner à notre Maison les moyens de s'adapter à son époque, à son public et aux enjeux de notre monde.

Nous avons également le plaisir de vous annoncer que notre site internet fait peau neuve pour mieux vous informer et parler de nos projets en cours et futurs.

Nous vous invitons particulièrement à participer à deux grands moments de notre vie associative : le séminaire de février et l'Assemblée Générale en avril, où toutes les adhérent·es sont convié·es à contribuer activement à l'orientation et aux décisions stratégiques de notre MJC.

Nous vous souhaitons une excellente saison à la Maison des Jeunes et de la Culture de Saint Martin en Haut !

La Collégiale de la MJC



QUI SE CACHE DERRIÈRE LA MJC ?

Une association : pourquoi ? pour quoi ?

Une association, c'est d'abord les adhérent-es. Membres, bénévoles, administrateur-trices, toutes ces personnes sont actrices à égalité pour élaborer un projet en constante évolution. Dans une société en mouvement, elles s'associent pour vivre et partager des envies, exercer des savoirs, confronter des convictions. Constituées en Assemblée, les personnes adhérentes se réunissent pour élire la collégiale, évaluer sa politique associative et définir les orientations d'avenir.

Une Maison des Jeunes et de la Culture : pour quoi ? pour qui ?

La MJC est une association d'éducation populaire qui se positionne comme un acteur socioculturel complémentaire sur le territoire participant à la vie de la cité Saint Martinoise et de ses alentours.

C'est un espace de rencontres, d'échanges, d'innovations, d'expérimentations, de créations et d'expressions. La MJC essaie toujours de répondre au mieux aux attentes et besoins des habitant-es avec un même objectif : permettre à tou-t-es d'accéder au savoir et à la culture en s'appuyant sur les valeurs de responsabilisation et de participation citoyenne.

Un-e adhérent-e c'est qui ?

Une personne adhérente est celle qui le souhaite quelque soit son âge, sa condition, son origine. Sûre d'être accueillie dignement selon un principe de respect mutuel, son engagement pour la vie associative évolue au gré de sa volonté d'imaginer, d'expérimenter, de créer des actions en commun.

La curiosité, l'envie, le plaisir de faire ensemble et de partager sans cesse aiguisés, l'adhérent-e est aussi celui ou celle qui demain accueille, accompagne et soutient l'engagement de tou-t-es. Favorisant l'implication de toutes et tous, ils et elles devront participer activement aux orientations associatives.

Le bénévolat c'est quoi ?

- S'engager pour les jeunes d'ici et d'aujourd'hui : renforcer leur pouvoir d'agir et les accompagner en douceur vers leur avenir.
- S'engager pour maintenir et développer des activités de loisirs, sportives et culturelles pour tou-t-es et accessibles à tou-t-es, en milieu rural.
- S'engager pour le maintien d'une vie de village dynamique ; le Marron Show & Lumière, le Son & Lumière, la fête d'été de la MJC et plein d'autres qui restent à créer.
- Devenir bénévole au sein de la MJC, c'est s'investir dans ce qui t'intéresse et créer ton projet pour prendre la parole et construire ensemble, à notre niveau, le monde rural que nous voulons pour demain.

L'ÉQUIPE

L'équipe salariée de la MJC est au cœur de la vie associative pour la faire battre ! Accueillir, accompagner, créer, proposer, inventer... Venez les rencontrer !

Gaëlle, responsable
du pôle activités et
communication

Mégane,
directrice

Gwendoline,
animatrice
jeunesse

Quentin,
responsable du
pôle jeunesse

Ophélie,
animatrice
périscolaire

LA COLLÉGIALE

Dans le paysage associatif et politique du territoire, la collégiale est l'institution représentative de la structure, elle gère et organise la vie de la MJC. Elle est à l'écoute des adhérent-es, de leurs attentes et de leurs propositions pour affirmer l'originalité du projet associatif de la MJC.

Les membres

Bertrand Poyard
Ivan Joannin
Lucie Laurent
Simon Giroud
Manon Pupier
Samuel Goy

LES VALEURS

culture pour tou-tes - partage - engagement - laïcité - solidarité - vivre ensemble - citoyenneté - tolérance - éco-citoyenneté

INFOS PRATIQUES

Reprise des activités

L'ensemble des activités débute la semaine du **8 septembre 2025**.

Inscriptions lors des permanences

Du 17 au 20 septembre 2025 :

- mercredi 17/09 de 14h à 19h
- jeudi 18/09 et vendredi 19/09 de 16h à 19h
- samedi 20/09 de 9h à 13h

Celles-ci se font aux jours et heures de permanence.

[Aucune réservation ou inscription ne peut se faire par téléphone, mail ou courrier]

Attention, pour toute inscription non réglée, une pénalité de 3 € par mois sera appliquée à partir du 1^{er} novembre.

Adhésion

L'adhésion marque l'engagement de l'adhérent·e dans le projet de la MJC. Elle est valable de septembre à août.

Adhésion individuelle : 9€

Adhésion familiale : 22€ (à partir de 3 inscrit·es)

Cours d'essai

Vous pouvez essayer un cours en vous présentant à la première séance. Celle-ci est **gratuite**. Date limite des essais : jusqu'au 20 septembre 2025. Vous devrez ensuite confirmer votre inscription annuelle.

Paielements acceptés

Chèque bancaire (possibilité de paiement en 3 fois) • espèces • chèques vacances • coupons sport • carte PASS' Région

Documents à présenter

- Attestation CAF/MSA avec votre quotient familial. En l'absence de ce justificatif, le tarif le plus élevé sera appliqué.
- Certificat médical obligatoire pour les activités sportives.

Pour toute inscription, la présentation du quotient familial justifiée par un document à jour est obligatoire. En l'absence de ce justificatif, le tarif le plus élevé sera appliqué.

Tarifs préférentiels

Pour permettre à tou·tes d'accéder aux activités, la MJC a mis en place un tarif modulé au quotient familial pour l'ensemble des activités enfants et adultes. De plus, vous bénéficiez de **-10% de réduction à partir de 3 inscrit·es** (sur la cotisation du· de la plus jeune).

Remboursements

Les cotisations sont payables à l'année et non remboursables. Sauf présentation d'un justificatif médical, en raison de déménagement ou cas de force majeure (cf. règlement intérieur).

Annulation

La MJC peut proposer une réduction d'heures ou mettre fin à une activité si un minimum d'adhérent·es n'est pas atteint pour l'autofinancer. Dans ce cas, un remboursement sera effectué au prorata des séances non réalisées.

ET LES JEUNES DANS TOUT ÇA ?

Les p'tits gones

11-13 ans

Espace de détente, canapés, baby-foot, jeux, ping-pong en accueil libre... Tout au long de l'année, l'équipe d'animation propose des activités sportives, manuelles, soirées, et séjours adaptés aux jeunes et à leurs envies.

L'animateur-riche accompagne les jeunes dans leurs envies et projets, petits et grands.

En période scolaire, la MJC est ouverte :

- les mercredis de 14h à 18h30
- les vendredis de 16h30 à 18h30

Les accueils des vacances scolaires sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.



L'espace jeunes

14-17 ans

L'espace jeunes est un lieu dédié aux jeunes pour un moment de détente entre ami-es ou pour accompagner des projets individuels ou des envies collectives.

L'animateur-riche s'adapte aux besoins de chacun-e et informe les jeunes pour toutes questions du quotidien (emploi, relations, mobilités, etc.). De nombreuses sorties et soirées sont organisées tout au long de l'année.

En période scolaire, la MJC est ouverte :

- les mercredis et les samedis de 14h à 19h
- les vendredis de 17h à 19h.

Les accueils des vacances scolaires sont ouverts du lundi au vendredi selon un programme proposé par l'équipe d'animation.



Le pèris'collège

Partenaire des collèges, l'équipe d'animation propose des activités ludiques, de détente et des temps de projets aux élèves les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 11h30 à 13h30 dans les établissements scolaires. L'accueil périscolaire du soir de 16h30 à 18h30, destiné aux collégien·nes se déroule à la MJC, place du plomb.

NB : du 1^{er} au 30 septembre, les animateur·rices accueillent les jeunes à 16h30 au foyer du restaurant scolaire puis les accompagnent jusqu'à la MJC. À partir du 1^{er} octobre, les jeunes font le trajet en autonomie.

Reprise des accueils jeunes

Les accueils reprennent la semaine du 1^{er} septembre 2025. Les inscriptions pour l'accueil périscolaire du soir et/ou des mercredis et samedis se déroulent lors des permanences suivantes :

Permanences :

- Lundi 01/09 de 17h à 19h
- Mercredi 03/09 de 17h à 19h
- Mercredi 10/09 de 17h à 19h

Celles-ci se font aux jours et heures de permanence. En cas d'indisponibilité, merci de contacter directement la MJC.

Tarifs : 9 € d'adhésion + 3 € de cotisation périscolaire et/ou 3 € de cotisation jeunesse (mercredis / samedis)

Projets jeunes

À l'écoute et disponible, l'équipe d'animation valorise le pouvoir d'agir des jeunes, dans une démarche de responsabilisation et d'autonomie. L'équipe accompagne tout au long de l'année, les envies des jeunes : organisation de séjours autofinancés, soirées et sorties, création d'événements et participation au territoire, mobilité internationale.

Lors de la saison 2024/25, de nombreux projets ont vu le jour : un collectif s'est monté autour de la création d'un jeu vidéo ; un événement ciné plein air a eu lieu pour la 5^{ème} édition ; un projet de séjour en Allemagne organisé par un groupe de jeunes a vu le jour.



RAP

Et c'est reparti ! Après trois ans, un collectif de jeunes, le JQR (Jeunes qui Rappent) continue de se perfectionner. Venez les rejoindre !

Ces ateliers, désormais devenus mensuels, transforment la MJC en espace d'expression et de création un samedi par mois. Ouvert aux débutant·es comme aux initié·es, dans cet atelier, on partage, on s'essaie, on apprend mutuellement et on progresse ensemble.



Groupe Autonome Jeunesse

Tu veux faire entendre ta voix, monter des projets ou simplement t'impliquer avec d'autres jeunes motivé·es ?

Le Groupe Autonome Jeunesse de la MJC, c'est déjà une vraie team qui fait bouger les choses : séjour, groupe jeux vidéo, discuter des 18-25 ans sur les monts...

À toi d'imaginer la suite, un collectif sur l'égalité des genres, un projet musique, un évènement... tout est possible ! Pour en savoir plus, contacte Quentin, l'animateur jeunesse !

Réunion de rentrée : 19 septembre à 19h à la MJC.



QUI ANIME LES ACTIVITÉS DE LA MJC ?



Sandrine

Couture enfants, adultes

Je suis devenue couturière en commençant à m'intéresser au patchwork en 2009. Ce goût pour le patchwork m'a tout naturellement poussé à m'intéresser à la couture de manière plus générale et notamment à la confection d'accessoires et de vêtements. C'est ainsi que m'est venue l'envie de transmettre mon savoir-faire. Aujourd'hui, j'éprouve beaucoup de plaisir à transmettre ma passion.



Bruno

Théâtre enfant, adultes

Formé au conservatoire d'art dramatique de Lyon, j'interprète des auteurs classiques et contemporains (Molière, Marivaux, Brecht, Samuel Benchetrit, Woody Allen, Sophie Divry).

- Je joue et crée des spectacles adaptés aux bibliothèques pour le jeune public.
- Je mets en scène et initie au théâtre des agriculteur·rices, des enfants, des enseignant·es, des assistant·es maternel·les, des étudiant·es, des personnes en recherche d'emploi.



Martial

Judo, Body Forme

Ceinture noire 4^{ème} Dan et diplômé d'état d'éducateur sportif, j'ai débuté le Judo en 1985 au club de St Martin en Haut. Professeur du club depuis 25 ans et toujours compétiteur, je suis passionné par cette discipline inépuisable et valorisante. Au-delà du judo, je propose également des séances de remise en forme avec du cardio et du renforcement pour les adultes : le "Body Forme".



Stéphane

Rap

Avalanche de rimes et déflagrations rythmiques : je suis L'Officier Zen, rappeur du quotidien. Influencé par le solide bagage des années 90 et l'énergie de productions plus actuelles, j'oscille entre Ancien et Nouveau pour distiller mes récits de vie. La rime riche met alors en lumière les sordides histoires de prolos, les contradictions, les doutes et les épreuves, au travers de morceaux teintés d'espoir et de spleen. Issue de l'école des kickeurs, je me démarque par mon énergie et mon amour communicatif du hip-hop.



Didier

Prépa' running

Diplômé de la fédération française d'athlétisme, je deviens entraîneur fédéral en club, spécialiste du demi-fond. J'accompagne des athlètes sur des distances allant jusqu'au semi-marathon. Après quelques années, je m'installe en tant que coach sportif et encadre, entre autres, un groupe de sportif-ves adhérent-es de la MJC.



Géraldine

Qi Gong

Pratiquante depuis seize ans et diplômée de l'institut européen de Qi Gong, je vous accompagne dans la pratique de ce précieux art énergétique accessible à toutes, sur le chemin d'une vie plus saine et épanouissante.



Amélie

Ping Pong

Je m'appelle Amélie, je suis coach sportive, je travaille au sein de plusieurs associations sportives et MJC dans lesquelles je propose des cours de ping-pong, mais aussi du fitness pour adultes tels que des cours de renforcement musculaire, du circuit training, du cardio step.



Intervenant mystère

Arts du cirque

Suite au départ de Pierre en fin de saison 2024/25, l'équipe de la MJC s'affaire à trouver son-sa remplaçant-e pour satisfaire les souhaits insatiables de nos circassien-nes en herbe. Patience...



Jean-Luc

Escalade

Je suis Jean-Luc, le nouvel encadrant d'escalade avec la MJC.

Guide de haute montagne et moniteur de ski, je pratique et enseigne avec passion tout ce qui est lié à la verticalité.

On pourra découvrir ou perfectionner ensemble vos capacités physiques, techniques, sociales et culturelles dans les domaines de l'escalade et dans la bonne humeur.



Tony

Graff

Artiste urbain autodidacte, je pratique la peinture à la bombe aérosol depuis 2009.

Animateur Graff à la MJC depuis 2015, j'aime partager ma passion ! J'ai participé à des festivals nationaux et internationaux de graff. Enfin, je propose également mes compétences pour des projets de fresques murales.

LES ACTIVITÉS ENFANTS/ADOS



Graff

Exprimer sa créativité grâce aux techniques propres à la pratique du graff et à des supports originaux. Une explosion de couleurs et d'art urbain mis à la sauce rurale.



MJC

 Bimensuel, les mercredis

Ping-Pong

Rejoignez-nous pour des sessions dynamiques de ping-pong ! Que vous soyez débutant-e ou joueur-se confirmé-e, venez améliorer vos compétences, rencontrer de nouvelles-ami-es et vous amuser. C'est un cours qui se déroule avec un petit échauffement, ensuite une partie technique où l'on vient travailler les différents coups du tennis de table avec des matchs à thème et ensuite, on termine avec des matchs avec du jeu pour que ce soit ludique.

 Salle des Cherchères

 Les jeudis

Couture

Apprendre à construire un projet de la conception à la réalisation : cet atelier permettra aux enfants de faire appel à diverses notions techniques, mathématiques, dessin, esprit de groupe, écoute des autres et l'esprit de synthèse par la réalisation de leur propre tuto. Ainsi, ils pourront réaliser des tote bags et leur customisation à chaud, une trousse de toilette et son miroir, une housse de coussin et sa fermeture Éclair entre autres. Le but est de s'épanouir tout au long de l'année.



 MJC

 Bimensuel, les lundis

NOUVEAUTÉ :

Le cours du lundi se dédouble pour une meilleure adaptation aux débutant-es et initié-es. Constitution des groupes en septembre par l'intervenante.

Arts du cirque

La jonglerie, l'acrobatie au sol, les portées acrobatiques, l'équilibre sur objet et l'aérien : partez à la découverte tout au long de l'année de diverses techniques de cirque pour s'initier ou se perfectionner, dans la bonne humeur et la bienveillance !

 Salle des Cherchères

 Les mercredis



Escalade

Escalade sur site naturel :

Les sessions de grimpe sur site naturel permettront d'apprendre à grimper et à assurer un-e partenaire en toute sécurité ! De nombreux sites naturels d'escalade sont accessibles dans les Monts du Lyonnais (Saint Symphorien sur Coise, Riverie, Yzeron, Pollionnay), un joli terrain de jeu pour l'escalade ! Alors c'est parti pour l'ascension des Monts du Lyonnais ?

Escalade sur structure artificielle :

Lorsque les conditions météo ne seront pas favorables ou pour continuer à pratiquer pendant l'hiver (novembre à février) les séances de grimpe se délocaliseront à Chazelles sur-Lyon.

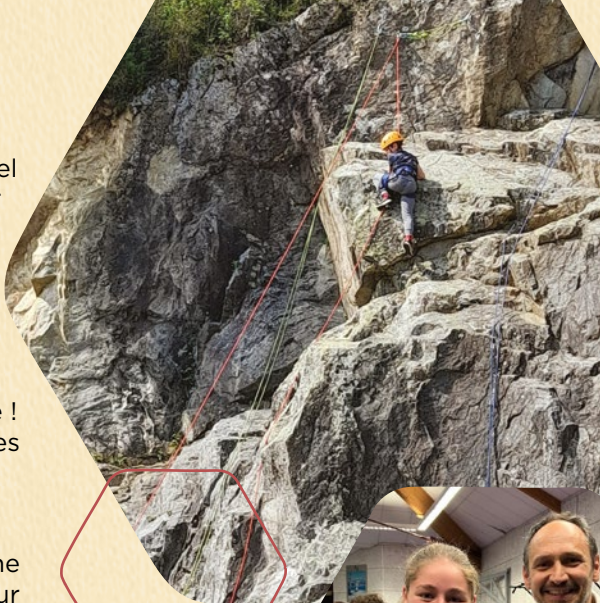
- 📍 Gymnase Frison Roche
Chem. du Plasson
42140 Chazelles-sur-Lyon
- 📅 Bimensuel les samedis,
selon planning annuel

Prépa' running

À partir de 15 ans accompagné d'un-e adulte Au programme chaque semaine : se retrouver quelque soit son niveau et ses objectifs pour des séances adaptées et variées (PPG, fractionné en seuil ou en côte, vma).

Un même objectif : permettre à chacun-e de progresser dans sa pratique.

- 📍 Plan d'eau d'Yzeron
- 📅 Les vendredis



Judo

Entraîné-es par notre professeur Martial avec des séances ludiques et progressives, les judoka·tes acquièrent les valeurs propres à notre discipline. Les saisons sont rythmées par les temps forts et les compétitions pour celles et ceux qui le souhaitent.

Notons aussi la venue du père Noël en kimono, la soirée couscous, les déplacements sur les plus belles compétitions du monde pour rencontrer les champions de notre discipline...

La passion a un nom : c'est le JUDO !

- 📍 Dojo
- 📅 Les mercredis



LES ACTIVITÉS ADOS/ADULTES

Escalade

Escalade sur site naturel :

Les sessions de grimpe sur site naturel permettront d'apprendre à grimper et à assurer un-e partenaire en toute sécurité ! De nombreux sites naturels d'escalade sont accessibles dans les Monts du Lyonnais (Saint Symphorien sur Coise, Riverie, Yzeron, Pollionnay), un joli terrain de jeu pour l'escalade ! Alors c'est parti pour l'ascension des Monts du Lyonnais ?



Escalade sur structure artificielle :

Lorsque les conditions météo ne seront pas favorables ou pour continuer à pratiquer pendant l'hiver (novembre à février) les séances de grimpe se délocaliseront à Chazelles sur-Lyon.

- 📍 Gymnase Frison Roche
Chem. du Plasson
42140 Chazelles-sur-Lyon
- 📅 Bimensuel les samedis,
selon planning annuel



Bodyforme

Martial sera votre coach sportif le temps d'une séance pour développer et optimiser votre condition physique. Et surtout pour rester motivé-e toute l'année.

Au programme de votre séance en musique : un échauffement cardio-training, des ateliers de renforcement musculaire avec les incontournables "Cuisses-Abdos-Fessiers", le "20-10"... un HIIT spécial Martial, adapté à vos capacités pour vous défouler, c'est aussi le "brûle graisse" par excellence et des étirements pour la souplesse et la mobilité articulaire.

Voilà de quoi bien commencer la semaine !

- 📍 MJC
- 📅 Les lundis

Judo

Accompagné par une équipe de bénévoles dynamiques et motivé-es, Martial a su instaurer une ambiance conviviale et familiale au dojo pour plus de 100 judoka·tes qui viennent s'entraîner chaque mercredi sur le tatami ! Les saisons sont rythmées par les temps forts et les compétitions pour celles et ceux qui le souhaitent. Notons les excellents résultats de nos compétiteurs avec l'accession de Luna Villard aux championnats de France 1ère division en plus de l'obtention de sa ceinture noire. La participation aux championnats d'Europe vétérans de Sandrine et Martial avec un parcours honorable.

📍 Dojo

📅 Les mercredis



Prépa' running

Au programme chaque semaine : se retrouver quelque soit son niveau et ses objectifs pour des séances adaptées et variées (PPG, fractionné en seuil ou en côte, vma).

Un même objectif : permettre à chacun·e de progresser dans sa pratique.

📍 Plan d'eau d'Yzeron

📅 Les vendredis



Qi Gong

Découvrez les bienfaits millénaires du Qi Gong, une pratique ancestrale chinoise qui vous permettra de retrouver votre énergie vitale, d'améliorer votre santé physique et mentale et de vous reconnecter à votre corps et à votre esprit.

Que vous soyez débutant·e ou pratiquant·e, le Qi Gong est accessible à tou·tes et peut se pratiquer partout. Alors n'attendez plus pour découvrir cette discipline douce et puissante qui vous apportera équilibre et harmonie dans votre vie.

📍 Dojo

📅 Les jeudis

LES ACTIVITÉS ADOS/ADULTES



Couture

"J'aimerais bien apprendre à coudre, mais je n'ose pas, car ça me paraît compliqué".

"J'aimerais faire de la couture, mais je ne suis absolument pas créatif·ve".

"J'ai fait de la couture il y a longtemps et j'aimerais m'y remettre, mais je n'y parviens pas tout·e seul·e, j'ai besoin d'un coup de pouce". L'atelier couture de la MJC a pour ambition de répondre à ces questions. Aucun niveau requis, chacun·e est libre de choisir son projet (déco, habillement, accessoires, patchwork...), chacun·e apprend à son rythme. Échanges créatifs entre les participant·es. Ambiance joyeuse et bienveillante.

📍 MJC

📅 Bimensuel, les mardis et jeudis

Théâtre

Dans cet atelier, l'intervenant comédien et metteur en scène propose aux participant·es de mettre leur corps, leur voix, leur imaginaire en mouvement pour jouer une pièce de théâtre. À travers les situations proposées par le ou les textes choisis, les participant·es pourront travailler ou approfondir leur respiration, l'articulation, la pose de voix, les intentions (qui donnent le ton et les déplacements justes sur la scène) et qui permettent au personnage d'exister. Ils joueront avec les autres et développeront l'écoute totale et nécessaire pour prendre et donner du plaisir. Bien entendu, l'humour, la fantaisie et la bienveillance sont conviés durant l'année.

📍 MJC

📅 Les mardis





LES ACTIVITÉS AUTONOMES

Patois

L'atelier "Los Fagotchis" de la MJC réunit des patoisant·es et des personnes qui désirent apprendre cette langue, créer des pièces de théâtre en franco-provençal pour les jouer dans diverses rencontres régionales et autres occasions. Une occasion de renouer avec ses racines par la langue et la transmission d'un patrimoine local. Venez les rejoindre !

 Les 2^{ème} et 4^{ème} lundis de chaque mois

Collectif textile

Il s'agit d'un groupe de citoyen·nes, habitant les Monts du Lyonnais, qui ont décidé de se réunir autour d'une cause : notre responsabilité face à la consommation du textile.

Infos : collectiftextile@posteo.net

Club d'échecs

La MJC propose un club d'échecs pour tou·tes les passionné·es de ce jeu de stratégie. Encadré·es par des bénévoles passionné·es, les joueur·euses peuvent se retrouver régulièrement pour partager des parties et progresser ensemble. Le club d'échecs est ouvert à tous les niveaux et tous les âges, débutant·e et joueur·se confirmé·e bienvenu·e.

 MJC
 Mensuel, les dimanches

Club Couture

Porté par Sandrine, l'intervenante couture de la MJC, le club couture c'est le bonus des adhérent·es de la couture. Un jeudi par mois, les participant·es d'ateliers réguliers peuvent se joindre au club pour poursuivre et avancer sur leur projet en toute autonomie. Plus d'infos auprès de Sandrine



 MJC
 Bimensuel, les jeudis

Local de musique

Un local de répétition est mis à disposition des groupes de musique qui souhaitent répéter ou enregistrer.

NOUVEAUTÉ :

Grâce à une force bénévole et aux adhérent·es qui ont souhaité améliorer les conditions d'accueil des groupes de musique, les locaux ont été transformés pour une meilleure adaptation à la pratique musicale. Venez découvrir !

Renseignements et inscriptions directement à la MJC.



LES TARIFS DES ACTIVITÉS

Activités	Âge	Lieu	Fréquence	Cours
CIRQUE	4-5 ans	Les Cherchères	H	mer 15h30-16h15
	6 à 8 ans			mer 16h15-17h15
	9 à 10 ans			mer 17h15-18h15
	11 à 14 ans			mer 18h15-19h45
COUTURE ENFANTS / ADOS	débutants - dès 7ans	Salle Timbanque	B	lun 17h15 à 18h45
	intermédiaires - dès 7ans			lun 19h à 20h30
COUTURE ADULTES	Adultes	Salle Timbanque		mar 19h-22h
				mar 19h30-22h30
				jeu 19h30 - 22h30
				ven 13h45 à 16h45
ESCALADE	15 ans et +		B	sam 9h30-11h
	8 à 14 ans			sam 11h-12h30
GRAFF	dès 9 ans et ados	Salle Timbanque	B	mer 14h-15h30
BODY FORME	Adultes	Salle de danse	H	lun 9h-10h
JUDO	4-5 ans	Dojo	H	mer 14h-15h
	6 ans			mer 15h-16h
	7 ans			mer 16h-17h
	8 ans			mer 17h-18h
	9 à 14 ans			mer 18h-20h
	15 ans et +			mer 20h-22h
PING PONG	9 à 14 ans	Les Cherchères	H	jeu 16h45-17h45
QI GONG	Adultes	Dojo	H	jeu 17h-18h30
	Adultes			jeu 18h45 - 20h15
RAP	15 à 25 ans	Espace Jeunes	M	ven 19h-20h30
RUNNING	15 ans et +	Yzeron	H	ven 18h45-20h15
THEATRE	Adultes	Espace Jeunes	H	mar 19h-21h

GROUPES AUTONOMES

CLUB D'ÉCHECS	Tou-tes	Espace Jeunes	M	Dim 10h-12h
PATOIS	Adultes	Salle Timbanque	B	lun 20h30-22h30
CLUB COUTURE	Adultes	Salle Timbanque	B	jeudi 19h30-22h30

< 250	< 500	<750	< 1000	< 1250	< 1500	1500 <
171	174	177	180	183	186	189
182	185	188	191	194	197	200
182	185	188	191	194	197	200
213	216	219	222	225	228	231
161	164	167	170	173	176	179
161	164	167	170	173	176	179
202	205	208	211	214	217	220
202	205	208	211	214	217	220
202	205	208	211	214	217	220
202	205	208	211	214	217	220
211	214	217	220	223	226	229
211	214	217	220	223	226	229
160	163	166	169	172	175	178
151	154	157	160	163	166	169
161	164	167	170	173	176	179
161	164	167	170	173	176	179
182	185	188	191	194	197	200
182	185	188	191	194	197	200
217	220	223	226	229	232	235
217	220	223	226	229	232	235
161	164	167	170	173	176	179
195	198	201	204	207	210	213
195	198	201	204	207	210	213
81	84	87	90	93	96	99
185	188	191	194	197	200	203
247	250	253	256	259	262	265

Tarif unique	14
Tarif unique	14
Tarif unique	14

H : Hebdomadaire

B : Bimensuel

M : Mensuel

LES STAGES KRAB' LOUETTES

ENFANTS 7-10 ANS

Krab' Couture

Se familiariser avec l'utilisation de la machine à coudre, apprendre les bases de la couture et confectionner un objet personnalisé et "fait main" : tout un programme !

📍 MJC

📅 13, 14 et 15 avril, de 9h à 12h



Krab' Pong

Au programme : matchs à thème, viser des cibles, des tournantes pour que tout le monde joue avec tout le monde, des matchs normaux avec des arbitres pour travailler l'arbitrage. On ne va pas s'ennuyer !

📅 9, 10 et 11 février



Une nouvelle activité peut-être ?

Vous ne trouvez pas d'activités ou d'horaires qui vous correspondent à la MJC ou sur le territoire ? Et si vous la proposiez pour la saison prochaine ? Que ce soit le temps d'un atelier ponctuel créatif, sportif ou une nouvelle activité régulière, la MJC est à l'écoute de vos souhaits. Elle peut vous accompagner pour la mettre en place et la partager avec d'autres.

Groupe Autonome Activités régulières et vie de la maison

Ce nouvel espace de gouvernance est une belle occasion de créer du lien avec les adhérent·es, croiser les activités existantes, imaginer des projets collectifs ou des événements originaux et peut-être un peu fous. Faites vivre vos idées, valorisez vos savoir-faire et construisons ensemble une MJC à votre image. Pour cela, une seule chose à faire, passez nous voir, un appel, un mail, la MJC c'est la vôtre !

La MJC vit grâce à l'engagement de ses adhérent·es et le Groupe Autonome c'est aussi un espace convivial où vous pouvez prendre part aux décisions et faire bouger la vie de la maison. Apportez vos idées, vos compétences, lancez des projets, construisez collectivement un lieu vivant, ouvert à tou·tes, fidèle aux valeurs d'éducation populaire et d'engagement partagé.



ÉVÉNEMENTIEL

40
ANS



Son & Lumière

10, 11, 12, 13, 14 août 2026

Le Son & Lumière est un événement bénévole se déroulant chaque été à St Martin en Haut. C'est un spectacle vivant de deux heures joué en plein air, théâtre de différentes scènes au rythme du son et de la lumière le tout clôturé par un magnifique show pyrotechnique.

Chaque année, c'est une nouvelle histoire imaginée de toute pièce qui prend vie sur le site médiéval de Rochefort, transportant petit-es et grand-es dans un univers riche en couleurs !

Près de 400 bénévoles s'investissent autour de ce projet commun. Que ce soit sur les costumes, les décors, la pyrotechnie, le jeu d'acteur, la danse, la technique son et lumière, l'intendance, la buvette ... c'est un temps qui permet de créer des liens, découvrir des talents cachés mais avant tout, partager et apprendre ensemble !

Vous souhaitez devenir bénévole ? De nombreux rôles sont faits pour vous, selon vos envies et votre temps libre, contactez-nous !

Marron Show & Lumière

La Marron Show et Lumière est un spectacle bénévole et gratuit proposé le soir du 8 décembre à Saint Martin en Haut.

Venez découvrir les différentes scénographies lumineuses, ombres, danses et acrobaties aériennes !



Groupe Autonome Culture et Événementiel

Le Groupe Autonome Culture & Événementiel de la MJC est un espace où les projets culturels prennent vie grâce aux bénévoles, élu-es et salarié-es de la MJC. Que ce soit dans le cadre du Marron Show, du Son et Lumière ou tout autre événement porté ou co-porté par l'association, chacun-e peut y apporter ses idées, apprendre et construire ensemble, dans un esprit d'éducation populaire.

Ce groupe permet de s'impliquer vraiment dans la vie de la MJC, de partager des compétences, des envies, de prendre des décisions collectives. Ici, vous pourrez vous impliquer pour la culture sur le territoire, tout en créant des liens avec d'autres passionné-es.

Location de costumes

Le local costumes vous ouvre ses portes. Venez découvrir nos costumes de différentes époques, cultures, planètes. Nos permanences d'ouverture toute l'année, aux Charmattes, route de Sainte Catherine :

- les mercredis de 16h à 18h
- les samedis de 10h à 12h

Renseignement à la MJC.

*" Personne n'éduque personne,
personne ne s'éduque seul, les
hommes s'éduquent ensemble
par l'intermédiaire du monde "*

Paulo Freire

Maison des Jeunes & de la Culture

Horaires d'ouverture

mardi et jeudi 14h30 à 16h30
mercredi et vendredi de 14h à 19h

Contacts

Place du Plon
69850 Saint-Martin-en-Haut
04 78 48 51 27
www.mjc-smeh.fr
mjcstmartinhaut@gmail.com
f @mjcsaintmartinhaut

Jeunesse

animjcsmart@gmail.com
f @mjc.saintmartinhaut
@EJstmartinhaut

Activités

activites.mjcsmart@gmail.com

Son & Lumière

festival-stmartin@gmail.com
@SonEtLumiereSaintMartinEnHaut
f @son_lumiere_st_martin
www.son-et-lumiere.fr



Monts du
Lyonnais
Communauté
de Communes

RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

