

MJC THÉÂTRE DES ③ VALLÉES



PALaiseau



ACTIVITÉS 2023-2024

LE DIT TÔT DE LA PRÉS'

Vous aviez lu l'édito 2022 ? Pas facile de passer après.

Tout y était dit avec des phrases joliment troussées par notre trésorier-poète-pilier de la maison qui était alors président-poète-pilier de la maison (on vous le présente ?).

Trésorier, président ! C'est parce qu'on est une Association !

Et donc, ON c'est vous et nous.

J'explique : cette belle maison est la vôtre que ce soit la 1ère fois que vous franchissiez la porte (quand il pleut, pensez à bien vous essuyer les pieds, notre directeur sera content, on vous le présente aussi ?) ou que vous la connaissiez depuis que vous êtes tout petit quand vous veniez faire du dessin, du judo, de l'anglais... et attendiez avec un bouquin qu'on vienne vous chercher.

Donc dans ce chez nous à tous :

ON s'active dans des activités

ON admire des expositions

ON discute, ON boit, ON mange

ON assiste à des spectacles

ON échafaude des projets qu'ON peut même réaliser avec les échafaudeuses, de joyeuses bénévoles (il paraît qu'il n'y a que des femmes pour l'instant)

ON ne fait rien de spécial sauf parfois quand ON refait le monde (si, si, on y croit)

Parce qu'ON a le goût des autres et de leurs richesses infinies

Parce que vous comptez pour nous ON compte sur vous !

Laurence Bénit,
Présidente

SOMMAIRE

- 3 INFORMATIONS PRATIQUES ET CALENDRIER
- 4 CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION
- 6 L'ASSOCIATION : PRÉSENTATION DU PROJET DE MAISON

9 LES ACTIVITÉS

10 LES ARTS MARTIAUX

Judo, aikido, iaïdo, taekwondo, vovinam viet vo dao, capoeira, karaté, shorinji kempo seïgido ryu.

17 LE CORPOREL

Yoga, parkour, danse éveil et initiation, danse modern'jazz, danse contemporaine, danse africaine, danse africaine solo, pilates.

25 LES ARTS DE LA SCÈNE

Théâtre.

27 LA MUSIQUE

Initiation musicale, atelier chorale gospel tribute to the roots, guitare, batterie, basse, percussions africaines, studios de répétition.

32 LES ARTS VISUELS

Arts plastiques, dessin-peinture, patchwork et art textile, photo-club, poterie et céramique.

37 LES LANGUES

Anglais junior, anglais, espagnol, arabe littéraire, italien.

41 PLEIN AIR ET LOISIRS

Randonnée, sorties culturelles, sorties expositions, VTT.

45 EN SAVOIR PLUS SUR LA MJC

46 UNE MJC, DES ESPACES DE VIE À INVESTIR !

La K'Fête, l'espace lecture jeune public

47 LA PARTICIPATION À LA VIE DE L'ASSOCIATION, L'ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE

48 LES RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES DE LA SAISON

52 ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS ACCUEILLIES À LA MJC

53 L'ÉQUIPE

54 PARTENAIRES

INFORMATIONS PRATIQUES

CONTACTS

MJC Théâtre des 3 Vallées - Palaiseau
Parc de l'hôtel de ville
BP 25 – 91120 Palaiseau

Informations:

✉ administration@mjcpalaiseau.com
☎ 01 60 14 29 32
🌐 mjcpalaiseau.com

Réseaux sociaux:

📘 MJC - Théâtre des 3 Vallées de Palaiseau
📷 @mjc_t3v_palaiseau
🐦 @MJCPalaiseau
▶ MJC - Théâtre des 3 Vallées de Palaiseau

HORAIRES D'OUVERTURE ADMINISTRATIFS

**Inscriptions, renseignements,
prise de rendez-vous.**
(hors vacances scolaires)

Lundi: 18h - 22h30

Mardi: 14h - 22h30

Mercredi: 10h - 12h30 / 14h - 22h30

Jedi: 14h - 22h30

Vendredi: 14h - 22h30

Samedi: 10h - 12h / 13h - 18h

LISTE DES LIEUX ACCUEILLANT DES ACTIVITÉS (HORS LES MURS)

**Dojo David Douillet
au Stade Municipal Georges Collet**
43, Rue George Sand – 91120 Palaiseau.
Gymnase Roger Antoine
19 rue Maximilien Robespierre
91120 Palaiseau
Gymnase Joliot Curie
3, rue César Franck – 91120 Palaiseau.



La MJC de Palaiseau change de logiciel pour les inscriptions, nous passons sur GoAsso. Cela permettra d'aller plus vite lors des réinscriptions et des pré-inscriptions !

Pour créer son compte, scannez le QR CODE ou bien allez sur
→ <https://mjcpalaiseau.goasso.org/>

Le paiement et l'inscription se font toujours à la MJC.

Récapitulatif:

- 1 Créer son compte famille.
- 2 Rattacher ses enfants le cas échéant.
- 3 Télécharger les pièces justificatives pour avoir droit au bon QF (avis d'imposition...)
- 4 Venir à la MJC aux bonnes dates pour se réinscrire et préinscrire.

CALENDRIER

**Village des associations:
Samedi 9 septembre 2023**

**Reprise des activités:
Lundi 18 septembre 2023**

**Fin des activités:
Lundi 24 juin 2024**

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION 2023-2024 MJC PALAISEAU

⚠ AVANT TOUTE INSCRIPTION !

**Création OBLIGATOIRE
de votre espace en ligne sur**

→ <https://mjcpalaiseau.goasso.org/>
Comme c'est nouveau vous pouvez demander aussi à l'accueil nous vous guiderons.

ADHÉSION / COTISATION

L'adhésion permet d'intégrer l'association en tant que membre, la cotisation correspond quant à elle au paiement de l'activité.

L'adhérent·e s'engage à :

- payer son adhésion annuelle
- payer la cotisation correspondant aux activités ou stages auxquels il s'inscrit
- respecter les statuts et le règlement intérieur de la MJC.

Toute personne peut être adhérente sans participer à une activité régulière.

L'adhésion est valable pour la saison, du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante, elle comprend notamment l'assurance responsabilité civile obligatoire pour la pratique des activités (contractée par la MJC).

QUOTIENT FAMILIAL (QF)

Comment ça marche ?

La MJC pratique une politique tarifaire basée sur le quotient familial des adhérents. Ce processus fait donc appel à la solidarité de tous en mettant en œuvre une péréquation entre adhérent·e·s. Ces tarifs concernent tout le monde y compris les non-palaisiens.

Pour le calculer nous avons besoin de l'**avis d'imposition N ou N-1**. Nous divisons le **Revenu fiscal de référence** par le **nombre de personnes rattachées au foyer**. Puis **par 12 mois** ainsi le **revenu restant** correspond à une tranche allant du QF 1 à 12.

QF 1 < 500 €	QF 7 < 1100 €
QF 2 < 600 €	QF 8 < 1300 €
QF 3 < 700 €	QF 9 < 1500 €
QF 4 < 800 €	QF 10 < 1700 €
QF 5 < 900 €	QF 11 < 2000 €
QF 6 < 1000 €	QF 12 < 99999 €

Plus le quotient est élevé, moins la réduction s'applique.

RÉDUCTIONS

Multi-activité :

La réduction pour une seconde activité ou une troisième activité au sein d'une même famille est progressive en fonction du QF (5% et 10%).
Non valable pour les inscriptions aux stages.

Demandeurs d'emploi et étudiants :

Application du QF 5 (sur présentation d'un justificatif). Inscription sur place uniquement.

Tarifs dégressifs :

Prorata à la séance applicable à partir du 5 novembre.

L'ASSOCIATION

INSCRIPTION

L'adhésion à l'association est un préalable à l'inscription à toute activité :

11 € - de 16 ans

16 € + de 16 ans

Le montant de la cotisation, participation solidaire de l'adhérent au coût de fonctionnement de l'activité, est fixé par le Conseil d'Administration. Les cotisations se paient en totalité en début de saison (1 à 4 chèques).

L'inscription à une activité n'est effective qu'une fois le règlement acquitté (adhésion + cotisation).

Les animateurs et responsables bénévoles sont tenus de le vérifier. Ils s'assurent également de la remise par les adhérents d'un certificat médical (quand l'activité le nécessite).

SÉANCES D'ESSAI

(hors activités musique)

Les séances d'essais sont possibles, il suffit de le notifier à la personne qui effectue l'inscription.

Cela décale le paiement des cotisations aux vacances de la Toussaint. **L'adhérent peut alors se rétracter jusqu'au samedi 21 octobre 2023.**

Passé ce délai la MJC considérera la personne comme inscrite et procédera à l'encaissement. Dans tous les cas l'adhésion reste due.

INSCRIPTION EN COURS D'ANNÉE

Si l'activité le permet (nombre maximum d'adhérents, période de l'année, cohérence pédagogique etc...), ces nouvelles inscriptions peuvent avoir lieu, après consultation de l'animateur.

La cotisation à l'activité est alors calculée en fonction des séances restantes jusqu'à la fin de la saison. Certaines activités ne donnent pas lieu à proratisation de celle-ci.

L'adhésion, quant à elle, est due en totalité.

ATTENTION : L'ENGAGEMENT EST ANNUEL !

- Tout trimestre commencé est dû.
- Le montant de l'adhésion n'est pas remboursable.
- Les licences sportives ne sont pas remboursables.
- Aucun remboursement ne pourra être effectué, sauf cas de force majeure (raisons médicales, déménagement, chômage). Une demande écrite devra impérativement nous être envoyée, accompagnée d'une pièce justificative.

MOYENS DE PAIEMENT

À l'accueil de la MJC

- CB, chèques ou espèces
- Chèques comité d'entreprise
- Chèques vacances et sports-ANCV
- Tickets Temps Libre-CAF

Possibilité de payer jusqu'à 4 fois sans frais. Détails à l'accueil.

MJC - THÉÂTRE DES
3 VALLÉES DE PALAISEAU

- ACTIVITÉS
- ANIMATION LOCALE
- SPECTACLE VIVANT

PRÉSENTATION

La MJC de Palaiseau – Théâtre des 3 Vallées est une association loi 1901 fondée en 1960 œuvrant dans le champ de l'éducation populaire. Elle se réfère aux valeurs républicaines que sont la laïcité, la dignité humaine, la liberté, la solidarité et la démocratie. Son action se situe dans le secteur de l'économie sociale, répondant ainsi à des besoins non satisfaits par le secteur privé et le secteur public, dans les domaines de la culture, des loisirs et de la cohésion sociale.

Elle est administrée par un Conseil d'Administration composé de membres élus bénévoles, de membres de droit et d'associations invitées. Chaque adhérent de plus de 16 ans peut y accéder en se présentant aux élections organisées lors de l'Assemblée Générale.

Depuis notre réinstallation dans nos nouveaux locaux, nous nous appliquons à mettre en œuvre les principes fondateurs d'un projet associatif repensé collectivement en mettant l'Éducation Populaire au cœur de notre action. Ce projet se décline en six grands objectifs qui correspondent, nous semble-t-il à nos savoirs faire, aux attentes des Palaisiens, aux missions des MJC... Bien entendu cela évolue, non pas au fil de l'eau, mais au fil du temps et des gens...

A. BEDU
Directeur

Objectifs généraux poursuivis par la MJC de Palaiseau :
Faire de la MJC un lieu de vie et de rencontre, ouvert à tous !

Dotée d'un espace d'accueil, de détente et de lecture, d'une cafétéria, d'une salle de danse, d'un dojo, de salles d'ateliers (langues, poterie, arts plastiques, photo), d'espaces musicaux (2 studios de répétition et 2 salles d'enseignement) et d'une salle de spectacle (théâtre de 189 places), la MJC foisonne de monde et d'initiatives ! Adaptée aux pratiques amateurs et professionnelles, elle encourage le brassage entre les genres et les formes d'expression, entre les publics et entre les générations. Elle nous incite à l'échange, à confronter nos points de vue, à considérer l'Autre pour s'affranchir des vérités uniques ! C'est ça un lieu d'Éducation Populaire !

Encourager les pratiques amateurs et la transmission des savoirs.

Prendre le temps de transmettre des connaissances, un savoir, permettre ces apprentissages dans un cadre convivial et bienveillant au sein duquel il est possible de s'affirmer, de prendre des initiatives, de construire et créer selon son identité propre et en relation avec autrui ; tels sont les principaux fondements de la pratique d'activités.

Fidèle à ces valeurs, la MJC propose une quarantaine d'ateliers hebdomadaires et poursuit son entreprise d'encouragement des pratiques amateurs via une politique d'accompagnement et de valorisation du travail et de l'investissement de chacun. Ainsi, grâce à l'implication d'une équipe pédagogique professionnelle et passionnée, de multiples temps forts voient le jour chaque saison tels que la Journée des Arts-Martiaux, le Gala de Danse, des expositions ou encore les représentations de fin d'année.

Parallèlement et en complément des activités, différents formats de soirées sont proposés au public chaque semaine, dans une logique de cohésion sociale et de développement du territoire.

Si la plupart sont organisés à l'initiative de bénévoles enjoués, désireux de partager un savoir-faire, une pratique (les « échafaudes »), d'autres font l'objet d'une programmation dite professionnelle et s'inscrivent dans le projet artistique du lieu. Accessibles au tout public, ces rendez-vous répondent à la vocation d'éducation populaire qui caractérise le lieu.

Travailler en partenariat avec les structures locales.

Lieu pluridisciplinaire par essence, la MJC de Palaiseau accueille en ses murs de nombreuses associations et structures locales aux savoir-faire divers, et sur lesquels il convient de s'appuyer. Travailler ainsi nous oblige à connaître l'ensemble des acteurs et actions menées sur le territoire, à identifier conjointement les problématiques et les publics à toucher, à développer des outils de médiation innovants... C'est un processus permanent d'échanges, de débats et de remises en cause, une volonté partagée de co-construction. Et même si ce n'est pas le plus simple à organiser, c'est dans cette direction que la MJC souhaite continuer d'œuvrer. Les soirées d'échanges (*Projections-débats, E = MJC, Cafés Jeux...*) proposées à la MJC illustrent cette politique de concertation.

Pour en savoir plus et découvrir nos différents formats de soirées, rendez-vous en p. 48 - 51

Voir l'annuaire des associations accueillies à la MJC en p. 52

Mettre en place des actions concertées, fédératrices et festives « L'inter », c'est la plus-value MJC !

Interactivité, interdisciplinarités... Peu importe « l'inter », ce qui compte, c'est de sortir de sa zone de confort, d'appivoiser l'inconnu, de proposer à nos adhérents des espaces communs d'expression, d'apprentissage et de réalisation. Dans cet esprit d'ouverture, d'échange et de partage, la MJC encourage, (exhorte même !) ses adhérents à découvrir et à s'impliquer dans ce qui est proposé en parallèle des ateliers : spectacles, projections-débats, soirées thématiques et/ou festives, expositions... Les opportunités sont nombreuses !

Favoriser une programmation artistique axée sur la découverte et à destination de tous les publics.

Lieu de vie et d'animation locale, la MJC est aussi un lieu de diffusion de spectacles vivants. Avec une ligne programmatique axée sur la découverte et la promotion d'artistes coup de cœur, certains essonniers et de compagnies en devenir, la MJC choisit de travailler autour de deux axes forts :

- Les spectacles à destination du Jeune Public.
- Les Musiques Actuelles et Amplifiées.

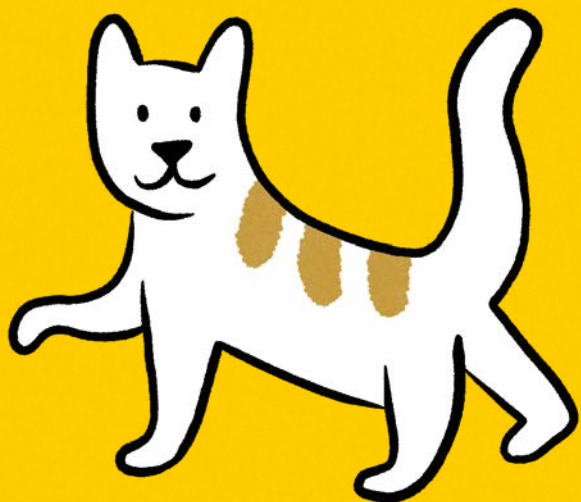
Cette programmation, bien que relevant de choix et partis pris artistiques, s'intègre dans une volonté de partage et de découverte avec le plus grand nombre (petite enfance, écoles primaires, centres de loisirs, collèges, lycées, familles...). Professionnelle et exigeante, elle s'inscrit dans le projet global de la maison. Parce que nous sommes convaincus du pouvoir d'une rencontre, d'une émotion dans un contexte d'apprentissage.

Impulser une culture de l'innovation et de l'expérimentation !

L'une des missions originelles des MJC, au-delà de la pratique d'activités et de la programmation artistique et culturelle, c'est l'accompagnement et le soutien aux initiatives, projets et envies des habitants, aux résidences d'artistes, aux projets les plus fous...

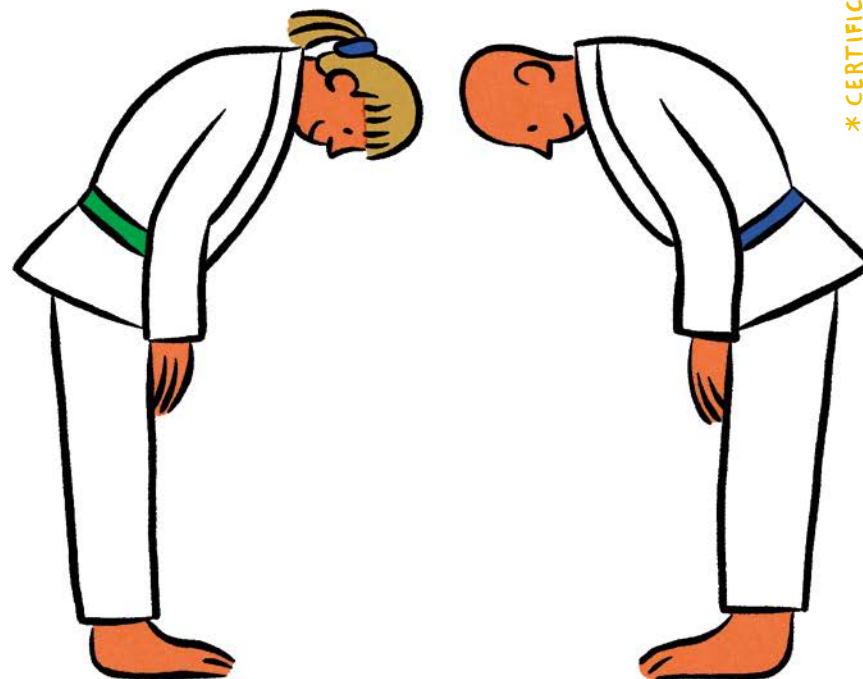
Nous essayons, modestement et malgré les injonctions paradoxales qui nous assaillent, de proclamer et sacrifier le droit à l'erreur, la MJC « *Terra Experimentum* » !

LES ACTIVITÉS



LES ACTIVITÉS POUR LES 3 ET 4 ANS
SONT MARQUÉES DE CETTE PASTILLE

ARTS MARTIAUX



* CERTIFICAT MÉDICAL À FOURNIR EN
FONCTION DE LA PRATIQUE EXERCÉE

HAJIME !

Recherche d'équilibre, de dépassement de soi, formation du corps et de l'esprit ou tout simplement loisir sportif et de détente, la pratique des arts-martiaux et des activités corporelles à la MJC est multiple. Afin de pouvoir accueillir ces différentes sections dans les meilleures conditions, quatre espaces accueillent l'ensemble de nos pratiquants : **le Dojo David Douillet au 43 rue George Sand, le gymnase Roger Antoine situé au 19 rue Maximilien Robespierre, le gymnase Joliot Curie et bien sûr le DOJO de la MJC!**

LA JOURNÉE DES ARTS MARTIAUX

Au programme une journée complète de découvertes et initiations, démonstrations, ateliers...

Rendez-vous en 2025 !

Lieux de l'activité :
Gymnase R. Antoine
Dojo MJC

Avec :
Nordine Rahmani
et Yoann Gastebois

JUDO

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres. Ludique et formateur pour les enfants (dès 4 ans), structurant et physique pour les adolescents, intense et familial pour les adultes.

TOUT
PETITS

ÉVEIL JUDO POUSSINETS

nés en 2018 / 2019
1 séance au choix

Mercredi / 14h - 14h45
Mercredi / 15h - 15h45
Dojo MJC
Samedi / 10h - 10h45
Samedi / 11h - 11h45
Gymnase R. Antoine

De 103 € à 171 €

SUPERS POUSSINS

nés en 2016 / 2017
1 séance au choix

Lundi / 18h - 19h
Mercredi / 16h - 17h
Dojo MJC
Samedi / 12h - 13h
Gymnase R. Antoine

De 116 € à 194 €
+ Licence 41 €

POUSSINS

nés en 2014 / 2015
2 séances

Mercredi / 17h - 18h
Vendredi / 18h - 19h
Dojo MJC

De 137 € à 229 €
+ Licence 41 €

BENJAMINS

nés en 2012 / 2013
MINIMES
nés en 2010 / 2011
2 séances au choix

Mardi / 18h30 - 19h30
Jeudi / 19h - 20h
Vendredi / 19h - 20h
Dojo MJC

De 137 € à 229 €
+ Licence 41 €

CADETS / ADULTES

nés avant 2009
2 séances

Mardi / 19h30 - 21h
Jeudi / 20h - 21h30
Dojo MJC

De 158 € à 264 €
+ Licence 41 €

Lieux de l'activité :
Gymnase R. Antoine
Dojo MJC

Avec :
Greg Habert (encadrant)
assisté de Marc Blusseau,
Léo Gaspard et
Nicolas Charvet

Contact :
aikido.palaiseau.free.fr
aikido.mjcpalaisau@yahoo.fr
www.greghabert.com

AÏKIDO

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire. L'objectif est la légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition au sein de la pratique.

ENFANTS

6 - 12 ans
1 séance au choix

Mardi / 17h30 - 19h
Gymnase R. Antoine

De 101 € à 169 €
+ Licence 28 €

Mercredi / 18h - 19h
Mercredi / 19h - 20h
Dojo MJC

De 77 € à 129 €
+ Licence 28 €

ADOS

13 - 16 ans
nés après le 01/07/2009

Lundi / 19h - 20h30
Dojo MJC

De 101 € à 169 €
+ Licence 28 €

ADULTES

nés avant le 01/07/2009
2 séances

Lundi / 20h - 22h
Mercredi / 20h - 22h
Vendredi / 20h - 22h
Dojo MJC

De 158 € à 264 €
+ Licence 38 €

Lieu de l'activité :
Dojo MJC

Avec :
Greg Habert

Contact :
aikido.mjcpalaiseau@yahoo.fr
www.greghabert.com

IAÏDO

Cette discipline se focalise principalement sur la perfection des mouvements et la démarche spirituelle. La discipline se compose de katas exécutés seul avec un sabre, de travail à deux au Bokken ou d'exercice de coupe avec un Katana.

ADULTES
2 séances

Mercredi / 22h - 23h
Vendredi / 22h - 23h

De 137 € à 229 €

Lieux de l'activité:
Dojo D. Douillet
Gymnase R. Antoine

Avec :
Lahouari Lahbib,
Faoura Mangassy
et Fanny Deberdt Decoene

TAEKWONDO

Originaire de Corée, le Taekwondo est un art martial permettant d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture. C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux de Sydney.



**ÉVEIL
TAEKWONDO**
3-4 ANS

Samedi / 9h30 - 10h30
Dojo D. Douillet
De 116 € à 194 €

5-6 ANS

Samedi / 10h30 - 11h30
Dojo D. Douillet
De 116 € à 194 €
+ Licence 36 €

7-11 ANS

Débutants et intermédiaires
2 séances

Mercredi / 14h - 15h
Samedi / 11h30 - 12h30
Dojo D. Douillet
De 137 € à 229 €
+ Licence 36 €

7-11 ANS

Avancés
2 séances

Mercredi / 14h - 15h30
Samedi / 12h30 - 13h30
Dojo D. Douillet
De 137 € à 229 €
+ Licence 36 €

12-18 ANS

Samedi / 14h - 16h
Dojo D. Douillet
De 137 € à 229 €
+ Licence 36 €

ADULTES
2 séances

Lundi / 20h45 - 22h45
Gymnase R. Antoine
Jeudi / 20h30 - 22h30
Dojo D. Douillet
De 158 € à 264 €
+ Licence 36 €

Lieux de l'activité:
Dojo D. Douillet
DOJO MJC

Avec :
Maître Amar Guerrib
et l'équipe encadrante

Passeport sportif: 25 €
(facultatif)
vovinam-palaiseau.com



Découvrez un art martial efficace et complet au système technique et philosophique riche et structuré: stratégies de combat, self-défense, postures, clés, projections, lutttes, fameux ciseaux volants, armes traditionnelles, théories...

8-10 ANS
2 séances

Mercredi / 18h30 - 19h45
Dojo D. Douillet
Samedi / 14h - 15h
Dojo MJC
De 137 € à 229 €
+ Licence 36 €

10-14 ANS
2 séances

Mercredi / 18h30 - 19h45
Dojo D. Douillet
Samedi / 15h15 - 16h30
Dojo MJC
De 137 € à 229 €
+ Licence 36 €

ADULTES
Tous niveaux
2 séances

Mercredi / 20h - 22h
Vendredi / 19h - 22h
Dojo D. Douillet
Samedi / 16h45 - 18h
Dojo MJC
De 158 € à 264 €
+ Licence 36 €

CEINTURES NOIRES
2 séances

Lundi / 21h - 22h30
Mardi / 18h - 22h
Dojo D. Douillet
Samedi / 16h45 - 18h
Dojo MJC
De 158 € à 264 €
+ Licence 36 €

Lieux de l'activité:
Gymnase R. Antoine
Gymnase J. Curie
MJC

Avec :
Le Professeur Barbeiro

CAPOEIRA

Cet art martial Afro-Brésilien est « l'art de lutter dans la danse et de danser dans la lutte. » Les rythmes de percussions, accompagnés de frappes de mains et de chants, donnent l'énergie au jeu. La capoeira est un art de vivre, une manière d'apprendre à partager, se défendre, se respecter...



ÉVEIL
4-5 ANS

Samedi / 14h-15h
MJC

De 77 € à 129 €

6-7 ANS

Samedi / 15h-16h
MJC

De 77 € à 129 €

8-12 ANS
1 séance

Mercredi / 17h30-18h30
Gymnase J. Curie
Samedi / 11h-12h
Dojo MJC

De 77 € à 129 €

12-16 ANS

Mercredi / 18h30-20h
Gymnase J. Curie

De 119 € à 198 €

ADULTES
2 séances

Samedi / 12h-13h30
MJC
Mercredi / 20h-21h30
Gymnase J. Curie

De 158 € à 264 €

Lieux de l'activité:
Dojo D. Douillet
Gymnase R. Antoine

Avec :
Philippe Dimech,
et Patrick Pédeneaud

KARATÉ

Le karaté enseigné aborde toutes les facettes de cet art martial : Kihon (technique de base), katas (enchaînements de mouvements), bunkaïs (application du kata avec un partenaire) et kumite (des assauts conventionnels jusqu'au combat libre).

7-13 ANS
2 séances

Lundi / 18h30-19h30
Jeudi / 18h30-19h15
Dojo D. Douillet
Mercredi / 19h-20h
Gymnase R. Antoine
Avancés

De 137 € à 229 €
+ Licence 37 €

À PARTIR
DE 14 ANS
2 séances

Lundi / 19h30-21h
Jeudi / 19h15-20h30
Dojo D. Douillet
Mercredi / 20h-22h
Gymnase R. Antoine
Perfectionnement

De 158 € à 264 €
+ Licence 37 €

Lieu de l'activité:
Gymnase R. Antoine

Avec :
François Jubin,
et Grégory Honoré

SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

Art martial traditionnel japonais, self défense efficace, responsable et ouvert à tous, le Shorinji Kempo Seigido Ryu s'appuie sur une méthode où la diversité des techniques enseignées, vous permettra d'améliorer condition physique, maîtrise de soi et développement personnel.

ADULTES
2 séances

Lundi / 19h-20h45
Jeudi / 20h30-22h30

De 130 € à 216 €
+ Licences 67 €

LE CORPOREL



TOUS EN SCÈNE !

Un gala de danse est organisé tous les deux ans par les ateliers "Danse Modern'Jazz", "Danse contemporaine" et "Initiation à la danse" sous la direction artistique de Caroline Chauvin et Mélanie Coquelin. Fruit d'un travail collectif associant bénévoles (costumes)

et professionnels (mise en lumière par les techniciens de la MJC), cette création mettant en scène des danseurs de 3 à 65 ans est une preuve que la pratique amateur, dans certains cas, ne manque pas de professionnalisme! Rendez-vous courant 2024 pour partager ensemble ce moment fort!

Lieux de l'activité :
MJC
Dojo MJC

Avec :
Annabelle Jouhandeaux
et Françoise Teillagorry

YOGA

Le premier objectif du yoga, c'est le bien être corporel, l'harmonie avec la respiration et la détente profonde. Ainsi relié à notre énergie vitale, nous découvrons que le yoga est un véritable art de vivre.

Corps Mouvement Conscience (CMC) : Atelier davantage axé sur des mouvements d'assouplissement et de renforcement musculaire.

TOUT PUBLIC
avec Françoise
Teillagorry

Lundi / 13h - 14h30
Lundi / 14h30 - 16h
Dojo MJC
Mardi / 17h30 - 19h
Mardi / 19h - 20h30
MJC

De 189 € à 315 €

TOUT PUBLIC
avec Annabelle
Jouhandeaux

Mardi / 20h30 - 22h
MJC
Jeudi / 12h - 13h30
Dojo MJC

De 189 € à 315 €

SENIORS
avec Françoise
Teillagorry

Mardi / 15h30 - 17h
Dojo MJC

De 189 € à 315 €

CMC
avec Annabelle
Jouhandeaux

Lundi / 9h30 - 11h
Dojo MJC

De 189 € à 315 €

Lieu de l'activité :
Gymnase J. Curie

Avec :
Professeur Barbeiro

PARKOUR

Le parkour ou art du déplacement, est une discipline sportive acrobatique qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides et agiles (course à pied, sauts, gestes d'escalade, déplacements en équilibre, etc.) Les pratiquants sont dénommés « traceurs ».

Le parkour est dans la continuation naturelle des jeux d'enfants. Un traceur a la même attitude que les enfants dans les cours de récréation qui aiment courir, sauter et grimper partout sans se demander pourquoi.

Dans une approche encadrée par un adulte et sécurisante pour les jeunes.

8-12 ANS Débutants / Intermédiaires 1 séance	Mardi / 17h30 - 18h30 Mardi / 18h30 - 19h30	De 77 € à 129 €
8-12 ANS Avancés	Vendredi / 18h30 - 20h	De 110 € à 183 €
12-16 ANS Débutants / Avancés 1 séance	Mardi / 19h30 - 21h Jeudi / 18h30 - 20h Vendredi / 20h - 21h30	De 110 € à 183 €
ADULTES	Jeudi / 20h45 - 22h45	De 143 € à 238 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Caroline Chauvin
et Mélanie Coquelin

DANSE ÉVEIL ET INITIATION

Cet atelier à destination des plus petits est axé sur la prise de conscience du corps et de l'espace grâce à de petits exercices ludiques en musique.

Dès 7 ans, vos petits danseurs et vos petites danseuses en herbe auront tout le loisir de pouvoir prolonger leur apprentissage en choisissant de s'orienter vers la *danse modernjazz* ou *contemporaine*.



3 - 4 ANS
1 séance

Mercredi / 11h - 11h45
Jeudi / 17h15 - 18h

De 109 € à 182 €

5 - 6 ANS
1 séance

Mercredi / 10h15 - 11h
Mercredi / 15h15 - 16h
Jeudi / 18h - 18h45

De 109 € à 182 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Caroline Chauvin
et Mélanie Coquelin

DANSE
MODERN'
JAZZ

La technique jazz, précise et tonique, fusionne avec la liberté de la danse moderne. Expression, énergie et bonne humeur sont les maîtres mots de ces cours. Les élèves les plus avancés peuvent laisser libre cours à leur inventivité dans un atelier de création.

7 - 8 ANS	Lundi / 17h - 18h	De 146 € à 243 €
9 - 10 ANS	Mardi / 17h15 - 18h15	De 146 € à 243 €
11 - 13 ANS Débutants / Intermédiaires	Lundi / 18h - 19h	De 146 € à 243 €
11 - 13 ANS Avancés	Mardi / 18h15 - 19h45	De 185 € à 308 €
14 ANS ET + Débutants / Intermédiaires	Lundi / 19h - 20h30	De 185 € à 308 €
14 ANS ET + Avancés	Jeudi / 18h45 - 20h45	De 237 € à 395 €
ADULTES Débutants / Intermédiaires	Lundi / 20h30 - 22h	De 185 € à 308 €
ADULTES Avancés	Mardi / 20h45 - 22h45	De 237 € à 395 €
ATELIER	Jeudi / 20h45 - 22h45	De 237 € à 395 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Caroline Chauvin
et Mélanie Coquelin

DANSE
CONTEMPORAINE

La danse contemporaine s'affranchit des codes et des contraintes tout en créant sa technique propre. Dans nos cours, nous exploitons cette liberté contrôlée pour favoriser l'expression personnelle. Pour les élèves les plus avancés, un atelier de recherche et de création est proposé.

7 - 8 ANS	Mercredi / 17h - 18h	De 146 € à 243 €
9 - 10 ANS	Mercredi / 16h - 17h	De 146 € à 243 €
11 - 13 ANS Débutants / Intermédiaires	Mercredi / 18h - 19h15	De 165 € à 275 €
14 ANS ET + Débutants / Intermédiaires	Vendredi / 19h15 - 20h45	De 185 € à 308 €
+ 14 ANS ET ADULTES Avancés	Mercredi / 20h45 - 22h30	De 211 € à 352 €
ADULTES Débutants / Intermédiaires	Mercredi / 19h15 - 20h45	De 185 € à 308 €
ATELIER	Vendredi / 20h45 - 22h45	De 237 € à 395 €

Lieu de l'activité:
MJC

Avec : Amy Traoré
accompagnée de Cédric Yenk
et Ibrahima Diabaté

DANSE AFRICAINES

Un aller-retour hebdomadaire pour un répertoire chorégraphique et musical d'Afrique de l'Ouest, en passant par le Burkina Faso, le Mali... Dans une ambiance conviviale, Amy vous fera découvrir les danses et leurs rapports à la musique avec pédagogie, technique, finesse et énergie !

DÉBUTANTS /
INTERMÉDIAIRES

Lundi / 19h30 - 21h

De 198 € à 330 €

INTERMÉDIAIRES /
AVANCÉS

Lundi / 21h - 22h30

De 198 € à 330 €

Lieu de l'activité:
MJC

Avec :
Manu Sissoko accompagnée
de Vincent Lassalle
et Dramane Sissoko

Contact :
manusissoko.jimbo.com
En partenariat avec
l'association Pazonote

DANSE AFRICAINES SOLO

Venez profiter de l'ambiance et de l'énergie des fêtes africaines avec Manu Sissoko et ses musiciens : ils vous guideront avec bienveillance et pédagogie vers l'art de la création spontanée comme on la conçoit en Afrique de l'Ouest. Énergie, apprentissage et bienveillance assurée !

16 séances
de 3h réparties sur
l'ensemble de la saison

Jeudi / 19h30 - 22h30
Selon calendrier*

De 198 € à 330 €

*Voir calendrier disponible à l'accueil de la MJC.

Lieu de l'activité:
MJC

Avec :
Caroline Chauvin

PILATES

En plus d'exercices traditionnels de renforcement musculaire et cardio, le cours est ciblé sur la méthode *pilates*. Musclez votre corps autrement : équilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose sur la respiration et les bonnes postures. *Le pilates* raffermi le corps en douceur et en profondeur.

TOUT PUBLIC

Lundi / 11h15 - 12h15

De 148 € à 247 €

Lundi / 12h15 - 13h15

2° cours à 148 €

Mardi / 11h15 - 12h15

Mardi / 12h15 - 13h15

Vendredi / 11h15 - 12h15

Vendredi / 12h15 - 13h15

FITNESS PILATES

Mardi / 19h45 - 20h45

De 148 € à 247 €

Vendredi / 13h15 - 14h15

2° cours à 148 €

ARTS DE LA SCÈNE



LA MJC A SON THÉÂTRE!

Avec son théâtre de 189 places assises, la MJC vous donne la possibilité de vous essayer au spectacle vivant ou de parfaire votre jeu d'acteur dans des conditions idéales. Du texte à l'improvisation, des répétitions dans le cadre de nos ateliers aux représentations publiques de fin de saison, la scène n'attend plus que vous!

Lieu de l'activité :
Théâtre de la MJC

Avec :
Caroline Massé
et Laura Giaccordo

THÉÂTRE

ENFANTS / ADOS / ATELIER JEUNES / ADULTES

Ces ateliers proposent une approche ludique du théâtre à travers des techniques corporelles, vocales et des improvisations. Chacun sera amené à développer ses capacités d'expression et d'écoute, son imaginaire et son esprit créatif. Dans un second temps, nous aborderons des textes classiques ou contemporains en vue d'une création de spectacle.

ENFANTS 8 - 10 ANS	Mercredi / 13h15 - 14h45	De 179 € à 298 €
ENFANTS 10 - 12 ANS	Mercredi / 15h - 16h30	De 179 € à 298 €
ADOS 13 - 15 ANS	Lundi / 17h45 - 19h30	De 207 € à 345 €
ATELIER JEUNES 16 - 20 ANS	Mercredi / 18h30 - 20h30	De 240 € à 400 €
ADULTES	Mercredi / 20h30 - 22h30	De 256 € à 426 €

LA MUSIQUE



L'ACCOMPAGNEMENT DES MUSICIENS

« Le Labo » est un dispositif de la MJC dédié à l'accompagnement des musiciens. Au programme : rencontres, formations pratiques et résidences artistiques. L'accompagnement des musiciens se poursuit au côté de nos partenaires : Maison des Lycéens, Paul B, Fatfuzz Records, MJC Boby Lapointe, RIF, Conservatoire de Palaiseau.

UN ESPACE DÉDIÉ

Deux studios insonorisés et deux salles de musique constituent cet espace de la MJC entièrement dédié à la pratique musicale. Musiciens, musiciennes, nous vous invitons à venir le découvrir !

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Jonathan Grande

INITIATION MUSICALE

L'initiation musicale est une ouverture au monde sonore. Découvrir et expérimenter les sons (chant, pratique de divers instruments), stimuler l'écoute, l'imagination et la créativité de l'enfant ; tels sont les objectifs de cet atelier ludique et convivial pour les enfants jusqu'à 7 ans.



4 - 7 ANS
45 minutes à 6

Mercredi / 14h15 - 15h
Mercredi / 15h - 15h45
Mercredi / 15h45 - 16h30
Mercredi / 16h30 - 17h15
Mercredi / 17h15 - 18h
Mercredi / 18h - 18h45

De 142 € à 236 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec : Pascale Quatela
Chef de chœur Gospel
et Ludovic Allainmat
Pianiste

En partenariat avec
l'association Mélanine
Mobile Vibe : [tributetothe-
rootsgospel.123siteweb.fr](http://tributetothe-rootsgospel.123siteweb.fr)

ATELIER CHORALE GOSPEL

Les musiciens et choristes de Tribute To The Roots vous invitent à (re)découvrir les racines de la musique afro-américaine à travers un répertoire classique et contemporain. Constitué d'une centaine de choristes amateurs de 12 à 75 ans, cet atelier dynamique accompagné de musiciens professionnels vous mènera à la scène plus vite que vous ne l'imaginez !

TOUS NIVEAUX
(à partir de 16 ans)

Lundi / 20h30 - 22h30

De 207 € à 345 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
François Lafosse
et Manon Moinet

Cours collectifs pour adultes
et enfants à partir de 7 ans

GUITARE

À la MJC, les cours de guitare sont collectifs afin de favoriser le jeu en groupe, l'écoute, l'apprentissage et le sens du rythme. Les professeurs forment des groupes homogènes selon l'âge, le niveau et le genre musical souhaité. Voici les genres musicaux enseignés : le classique, le blues, le rock, le hard rock, la funk, la bossa, la samba, le swing, musiques de film, les standards de jazz, le jazz manouche, la chanson française, la musique celtique et la variété internationale. Nous enseignons aussi l'harmonie et l'improvisation pour les élèves avancés.

DÉBUTANTS / INTERMÉDIAIRES

30 minutes à 2
45 minutes à 3
1 heure à 4

De 282 € à 470 €

Lundi / 17h - 20h30

Manon Moinet

Mardi / 17h - 21h

François Lafosse

Mercredi / 12h - 19h30

François Lafosse

Jeudi / 18h - 22h

François Lafosse

Vendredi / 17h - 21h

François Lafosse

Samedi / 10h - 14h

François Lafosse

AVANCÉS

40 minutes à 2
1 heure à 3

De 368 € à 613 €

EXPERTS

1 heure à 2

De 436 € à 726 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Mathieu Mercier

Cours individuels
à partir de 6 ans

BATTERIE

Enseignement de la batterie dans la plupart des styles (Rock, Funk, Fusion, Variété, Métal, Latin, Jazz...). Travail technique de l'instrument (indépendances, coordination) et travail musical (play-back, partitions de grands standards rock, funk..., improvisation) pour une meilleure intégration du jeu en groupe. La méthode se fait en fonction des besoins et de la demande spécifique de chaque élève.

TOUS NIVEAUX

30 minutes solo

Mercredi / 10h - 22h

De 436 € à 726 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Jonathan Grande

BASSE

Méthode d'apprentissage progressive et rigoureuse adaptée aux besoins du bassiste actuel et permettant de jouer dans tous les styles.

À PARTIR
DE 10 ANS

30 minutes solo

Mercredi / 19h - 22h

De 436 € à 726 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Hugo Thomas

Ateliers en groupe
à partir de 8 ans

PERCUSSIONS

AFRICAINES

Le tambour africain demande une certaine écoute de l'autre et un bon sens du rythme. La transmission se fait oralement. Sa pratique réveille et intensifie tout le corps. C'est une démarche collective où l'émulation du groupe et la convivialité jouent un grand rôle.

Cette pratique est accessible à tous, enfants (à partir de 8 ans) et adultes.

DÉBUTANTS /
INTERMÉDIAIRES

Jeudi / 19h30 - 21h

De 120 € à 200 €

AVANCÉS

Jeudi / 21h - 22h30

De 120 € à 200 €

STUDIOS DE

RÉPÉTITION

À LA MJC

Avec ses deux studios insonorisés et équipés pour l'accueil de musiciens, seuls ou en groupe, la MJC offre les conditions idéales pour jouer et répéter votre musique.

Inscriptions annuelles.

Pour toute information, contactez **Julien Levy** à l'adresse suivante : activites@mjcpalaiseau.com.

TARIFS

→ 1 musicien / 1h par semaine = 91 €

→ Groupe de 4 musiciens et + / 1h par semaine = 248 €

LES ARTS VISUELS



DES EXPOSITIONS!

Lieu de vie, de loisirs et de découverte, la MJC participe, avec ses lieux d'exposition ouverts à tous et gratuits, à cultiver la fibre artistique de ses usagers! Espaces ouverts et larges circulations seront mis à disposition des ateliers afin que chacun puisse goûter au plaisir de mettre en scène son travail plastique dans d'excellentes conditions.

L'ARGENTIQUE, C'EST MAGIQUE!

Cet espace entièrement équipé (par des bénévoles bricoleurs) pour le développement argentique est mis à disposition des membres du Photoclub (sur réservation auprès du Photoclub de la MJC). Un outil qui ravira les puristes, les nostalgiques et les curieux! **Renseignez vous auprès du photo-club pour connaître les stages proposés!**

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Laura Nillni

ARTS PLASTIQUES

L'atelier propose aux enfants et adolescents une initiation aux différentes techniques artistiques (peinture, gravure, dessin, collage, sculpture) avec des matériaux aussi divers qu'insolites, mettant en relief l'aspect ludique de la découverte artistique tout en donnant les bases d'une véritable recherche plastique, à la portée de chacun.

TOU
PETITS

3 - 5 ANS
1 séance au choix

Mercredi / 10h - 11h
Lundi / 17h - 18h
Samedi / 11h30 - 12h30

De 121 € à 202 €

6 - 12 ANS
1 séance au choix

Lundi / 17h - 18h30
Mercredi / 11h - 12h30
Samedi / 10h - 11h30
Samedi / 14h - 15h30

De 181 € à 301 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Laura Nillni

DESSIN PEINTURE

Découvrir, approfondir ou maîtriser les techniques graphiques et picturales en fonction de ses projets personnels. Recherche sur la couleur, la lumière et l'espace dans la composition. Préparation aux concours des écoles d'art.

ENFANTS 9 ANS ET +
1 séance

Mercredi / 13h30 - 15h
Mercredi / 15h - 16h30

De 181 € à 301 €

ADOS 14 ANS ET +

Samedi / 15h - 16h30

De 181 € à 301 €

ADULTES
1 séance

Lundi / 19h - 20h30
Mercredi / 19h30 - 21h

De 192 € à 320 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Christine Moulin
et Delaney Nguyen-Xuan

PATCHWORK ET ART TEXTILE

Cet atelier convivial vous ouvrira les portes d'un art exigeant et esthétique initialement basé sur un principe de « récupération » de tissus et de matières textiles diverses. Au programme : apprentissage des techniques de couture « main » et « machine » et initiation à l'art de la création.

HANDIPATCH

Atelier pour les personnes en situation de handicap, qui offre à chacun, même débutant, la possibilité de s'exprimer librement par la création textile.

Un mercredi sur deux de 17h à 19h.

Consultez le planning annuel pour connaître les dates des séances !

→ Détail des horaires et des cours dans le programme patchwork disponible à l'accueil de la MJC et sur les sites mjcpalaiseau.com et christinemoulin.fr

COURS ANNUELS

Plusieurs cours d'une journée de 9h30 à 16h

De 209 € à 348 €

HANDIPATCH

Mercredi / 17h - 19h

De 164 € à 274 €

ATELIER CRÉATIF

Lundi / 9h30 - 13h

55 € + adhésion

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Toute l'équipe
du photoclub

Contacts :
www.photoclubpalaiseau.fr

PHOTO-CLUB

L'objectif du club est de favoriser les échanges entre photographes quels que soient leur niveau et leur centre d'intérêt lors de réunions essentiellement consacrées à l'analyse de leurs photographies. Le club est animé bénévolement par ses adhérents. Des sorties, des expositions, des travaux collectifs, des ateliers sont organisés par les photoclubbers pour les photoclubbers.

Vous pouvez venir rencontrer le photo-club lors des ateliers du mardi soir à 20h (voir calendrier*).

À PARTIR DE 15 ANS
Voir calendrier*

Mardi / 19h - 23h
Mercredi / 19h - 23h

De 66 € à 110 €

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Stéphanie Hénault

POTERIE ET CÉRAMIQUE

Vous découvrirez au sein de cet atelier différents types de façonnage, les possibilités infinies du décor, jusqu'à la magie des émaux. Lieu convivial, de partage, d'échange, de création et de construction où la pensée danse au bout des doigts.

7 - 10 ANS

Mardi / 17h - 19h

De 193 € à 321 €

11 - 15 ANS

Mercredi / 14h - 16h

De 193 € à 321 €

ADOS / ADULTES
1 séance

Mardi / 19h30 - 22h
Mercredi / 19h30 - 22h
Jeudi / 13h45 - 16h15
Jeudi / 19h30 - 22h
Vendredi / 18h30 - 21h

De 252 € à 420 €

* Calendrier consultable sur : photoclubpalaiseau.fr/club/agenda

LES LANGUES



LA MJC C'EST UNE TOUR DE BABEL QUI NE S'EFFONDRE PAS!

C'est une belle parabole... Plusieurs langues,
plusieurs cultures, une même humanité...

Lieu de l'activité :
MJC

Avec :
Farrah Usman

ANGLAIS JUNIOR

FUN ENGLISH (petite, moyenne, grande section, CP et CE1)
Initiation de la langue et ouverture sur les cultures britanniques et américaines par des jeux, chansons et comptines, activités manuelles, expression corporelle et cuisine...

SUPER ENGLISH (CE2, CM1 et CM2)
Initiation à la lecture par une méthode phonétique, compréhension et pratique de l'expression orale.

TEENAGERS (11 à 15 ans)
Regagnez la confiance avec une méthodologie progressive et créative!

TOUT
-
PETITS

PETITE ET
MOYENNE SECTION
Débutants

Samedi / 9h30 - 10h30

De 129 € à 215 €

TOUT
-
PETITS

MOYENNE ET
GRANDE SECTION

Samedi / 10h30 - 11h30

De 129 € à 215 €

CP ET CE1

Samedi / 12h - 13h

De 129 € à 215 €

CE2, CM1, CM2

Samedi / 13h - 14h

De 129 € à 215 €

11 - 15 ANS
1 séance

Jeudi / 18h15 - 19h30
Vendredi / 18h45 - 20h

De 165 € à 275 €

Lieu de l'activité:
MJC

Avec :
Jennifer Savrda
et Farrah Usman

ANGLAIS

One way to learn english is to go to an english speaking country. The other way is to come to the MJC of Palaiseau!

PRÉ-INTERMÉDIAIRES
ET INTERMÉDIAIRES

Mercredi / 18h30 - 20h

De 205 € à 342 €

CONVERSATION
ANGLAISE

Lundi / 9h30 - 11h

Selon calendrier
(une semaine sur deux)

De 105 € à 175 €

Lieu de l'activité:
MJC

Avec :
Aldo Zabban

ITALIEN

Maîtrisez la langue pour mieux apprécier les subtilités et les attraits d'un pays qui n'en manque pas! Apprenez l'italien!

PRÉ-INTERMÉDIAIRES
(A2)

Mardi / 19h - 20h30

De 205 € à 342 €

INTERMÉDIAIRES
(B1)

Lundi / 20h30 - 22h

De 205 € à 342 €

INTERMÉDIAIRES
SUPÉRIEUR (B2)

Mardi / 20h30 - 22h

De 205 € à 342 €

AVANCÉS (C1 - C2)

Lundi / 19h - 20h30

De 205 € à 342 €

Lieu de l'activité:
MJC

Avec :
Manar Esmander

ARABE LITTÉRAIRE

4 - 7 ANS

Découverte de la langue arabe littéraire sous forme de jeux, de chansons, de comptines, d'activités manuelles. Apprendre en s'amusant grâce à une méthode ludique.

8 - 12 ANS

Initiation à la lecture et à l'écriture par une méthode claire et sur du long terme, apprentissage de l'alphabet, de la grammaire pour pouvoir lire et comprendre de petits textes.

TOU
-
PETITS

4 - 7 ANS

Samedi / 14h - 15h

De 129 € à 215 €

8 - 12 ANS

Samedi / 15h - 16h

De 129 € à 215 €

ADULTES
À PARTIR DE 16 ANS

Samedi / 12h - 13h30

De 205 € à 342 €

Lieu de l'activité:
MJC

Avec :
Mirka Wielgomas

ESPAGNOL

¿Quieres aprender o mejorar tu español? ¡No pierdas la ocasión! Lo tienes al alcance de tus manos. Ven y compruébalo.

DÉBUTANTS

Mardi / 19h30 - 21h

De 205 € à 342 €

INTERMÉDIAIRES

Mercredi / 19h30 - 21h

De 205 € à 342 €

AVANCÉS

Lundi / 17h45 - 19h15

De 205 € à 342 €

PLEIN AIR ET LOISIRS



Lieu de l'activité :
Paris, Essonne
et alentours

Avec :
Pierre Pétrequin,
Alain Krier, Patricia Shu,
Denis Archambeau,

Jean François Nicaud,
Jean-François Chapel,
et Chantal Alexandre

RANDONNÉE

À LA JOURNÉE

Animée par
Pierre Pétrequin et
Jean-François Chapel

Dix sorties en Ile-de-France un dimanche par mois. Parcours pédestres de 20 à 25 kilomètres. Départ de la MJC à 8h. L'inscription à un des forfaits randonnées à la journée donne accès aux randonnées à la demi-journée et aux sorties découvertes (hors frais de transport).

FORMULES D'ABONNEMENT

Incluant le transport

→ Forfait 10 sorties / Dimanche selon calendrier / 140 €
→ Forfait 5 sorties / Dimanche selon calendrier / 110 €
→ Invités ou à la sortie / Dimanche selon calendrier / 25 €

À LA DEMI-JOURNÉE

Animée par
Jean-François Chapel,
Denis Archambeau et
Jean François Nicaud

Dix sorties en Ile-de-France un dimanche par mois. Parcours pédestres de 12 à 15 kilomètres. Départ de la MJC à 13h30 (regroupement dans véhicules personnels, covoiturage - participation aux frais de transport suivant la distance parcourue).

FORMULE D'ABONNEMENT

Dimanche / 13h30 - 18h / 20 € l'année
+ frais de transport

SORTIES DÉCOUVERTES

Animées par Alain Krier
et Patricia Shu

Un jeudi par mois. Horaires établis suivant la sortie prévue. Transport et autres frais à la charge des participants. Tous les adhérents peuvent participer à cette sortie.

FORMULE D'ABONNEMENT

Jeudi / 20 € l'année
+ frais de transport

Lieu de l'activité :
Paris

Avec :
Chantal Alexandre
et Brigitte Payen Rivolier
(+ conférenciers)

Contact :
chanchans@orange.fr

SORTIES CULTURELLES

De l'hôtel de la Marine aux quartiers d'Aligre ou de la Presse en passant par la crypte Archéologique, autant de lieux mythiques que nous vous invitons à venir découvrir en compagnie de conférenciers spécialistes férus d'histoire!

Maximum 25 participants.

Une sortie par mois (mardi ou jeudi). Programme disponible à l'accueil de la MJC et sur le site mjcpalaiseau.com

FORMULES
D'ABONNEMENT
Deux options possibles

→ Forfait 10 sorties

Option qui permet d'avoir sa place réservée à l'avance
80 € + frais d'entrée

→ Possibilité d'inscription ponctuelle sous réserve des places disponibles / 10 € la sortie + frais d'entrée

Lieu de l'activité :
Paris

Avec :
Chantal Alexandre
et Brigitte Payen Rivolier
(+ conférenciers)

Contact :
chanchans@orange.fr

SORTIES EXPOSITIONS

Oskar Kokoschka, Walter Sickert en passant par Rosa Bonheur et le musée Marmottan, venez prendre du plaisir à découvrir notre sélection des expositions sur l'ensemble de la saison.

Maximum 20 participants.

Une sortie par mois (mardi ou jeudi). Programme disponible à l'accueil de la MJC et sur le site mjcpalaiseau.com

FORMULES
D'ABONNEMENT
Deux options possibles

→ Forfait 10 sorties

Option qui permet d'avoir sa place réservée à l'avance
100 € + frais d'entrée

→ Possibilité d'inscription ponctuelle sous réserve des places disponibles / 12 € la sortie + frais d'entrée

Lieu de l'activité :
Essonne et alentours

Avec :
Pascal Buridant,

Olivier Legou,
et Xavier Legros



Sorties en groupe

Partez à la découverte de votre région dans la bonne humeur. Apprenez à gérer votre effort et partagez des moments sportifs intenses aux côtés d'une équipe encadrante dynamique et motivée! Chaque participant est invité à se présenter avec son VTT (en bon état de fonctionnement), son casque et une paire de gants. Pensez également à apporter de l'eau et un ravitaillement!

Le certificat médical est obligatoire et à ramener à la 1^{ère} séance.

+ DE 18 ANS

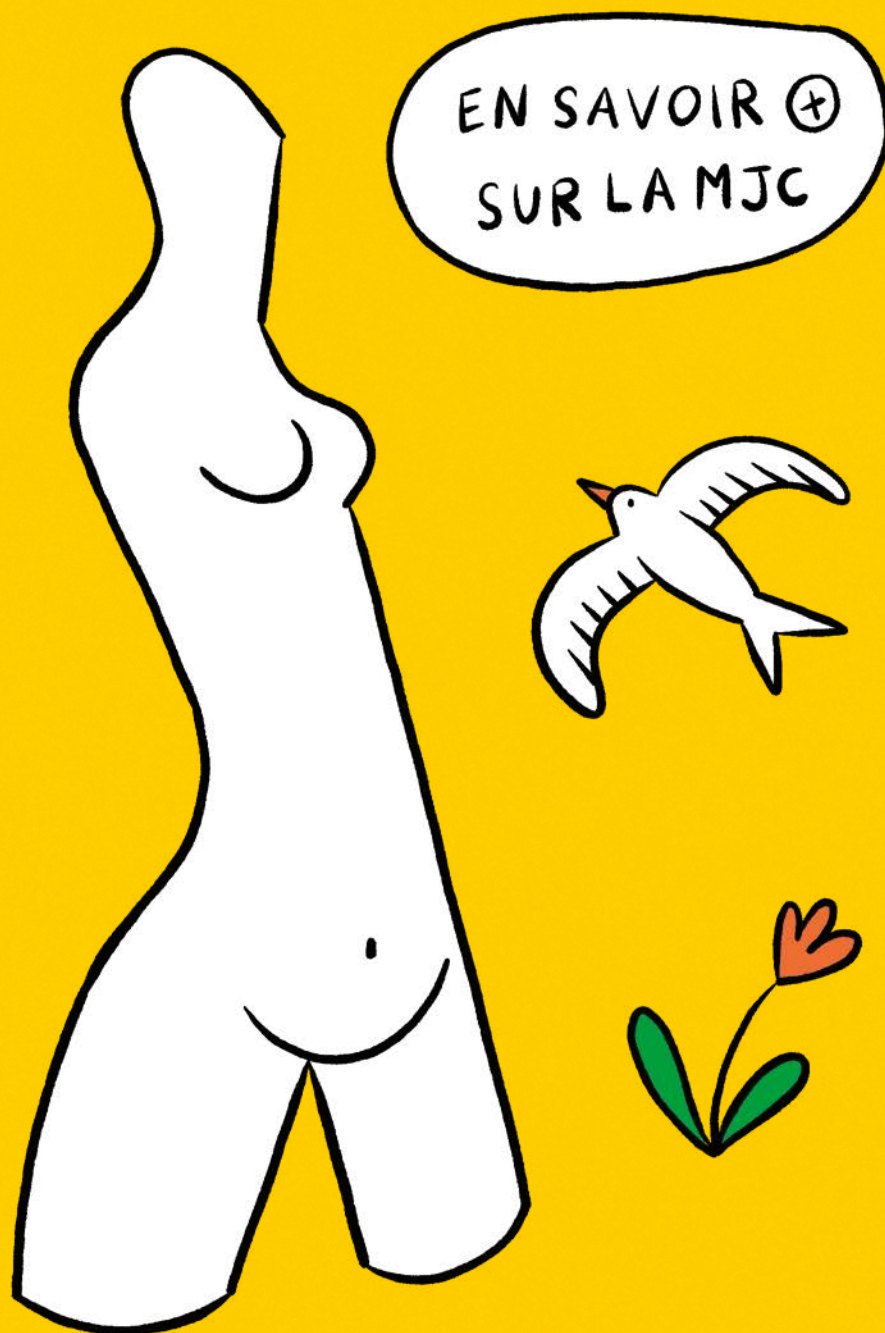
Samedi / 13h15 - 18h

38 € + Licence 49,50 €

FAMILLE OU
PARENTS / ENFANTS

Samedi / 13h15 - 18h

38 € + Licence 49,50 €
34 € pour le 2^e licencié



UNE MJC, DES ESPACES DE VIE À INVESTIR!

LA K'FÊTE



La K'fête, c'est un lieu d'échanges ouvert à tous où l'on peut, selon les heures et l'actualité de la maison :

- Consommer des boissons chaudes ou froides, bios et/ou locales!
- Goûter... Manger de bons petits plats faits maison!
- Jouer... écouter de la musique...
- Lire... s'instruire... se renseigner... participer à des débats.
- Découvrir une exposition.
- Faire ses devoirs.
- Venir travailler et profiter d'une connexion fibre gratuite, entre 9h et 23h...
- Échanger des idées... s'engueuler... se rabibocher...
- Participer à la vie de la Maison, s'y impliquer...

La K'fête c'est un espace convivial, ouvert, empreint des initiatives de ceux qui la fréquente, c'est le champ des possibles : Open space, pour certains, club d'échec pour d'autres, salle de devoirs, ou de lecture, c'est "as you wish", "do it yourself"... C'est disruptif quoi!

L'ESPACE LECTURE JEUNE PUBLIC



À l'entrée, à gauche!

Cet espace est pensé pour que, très tôt, les enfants développent le goût de la lecture. Pourquoi ? Parce que les enfants c'est l'avenir et que la lecture développe la curiosité, le vocabulaire, la capacité d'expression, la concentration, l'imagination... essentiels à la construction intellectuelle des jeunes personnes.

Ainsi, si le goût de la lecture reste fortement conditionné par l'environnement culturel et familial, il doit justement être développé et encouragé, car la lecture c'est l'infini à la portée du regard, en somme.

Les écrans non !!
La lecture oui !!

LA PARTICIPATION À LA VIE DE L'ASSOCIATION

S'investir et participer en devenant bénévole.

Bar: on échange, on rit, on discute! Et on travaille un p'tit peu...

Vie associative: de l'esprit en convivialité!

Communication: on discute, on discute, on discute et on distribue!

Accueil artistes: on partage des moments inédits avec nos invités!

Cuisine: on épluche, on coupe, on cuit, on parle, on rit, on chante et... on goûte!

Guinguettes: tout ça à la fois!!

Coups de main: on participe à la vie de la Maison, on fait des rencontres, on partage!

→ Intéressé(e)? Contactez-nous à l'adresse suivante: direction@mjcpalaiseau.com

L'ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE

LES RÉSIDENCES ! L'APPEL DES 3 VALLÉES

Espace de diffusion jeune public et musiques actuelles, le Théâtre des 3 Vallées se veut aussi être un espace scénique dédié à la création artistique: de la simple résidence sur plateau à l'accompagnement de projet (création lumière ou aide à la mise en scène), la MJC peut vous soutenir dans votre démarche. Alors, n'hésitez pas à nous solliciter pour nous présenter votre projet!

Des résidences musicales sont également mises en place dans les studios de répétition notamment dans le cadre du dispositif « Le Labo ».

Groupes et compagnies accueilli-e-s pendant la saison 2022-23:

Bazka, Vanessee Vulcane, Colas, Le W & Locco, Zerty, Cie Slash Bubbles, Cie Trafikandars, Sylvie Mombo, Cie Sabdag, Cie Fools & Feathers, Cie Courir les rues, Cie Sous le sabot d'un cheval, Cie Le Mouton Carré, Lolomis...

ZOOM SUR... « LE LABO »

Dispositif dédié à l'accompagnement des musicien(ne)s.

Au programme, beaucoup de possibilités: sessions de travail dans les studios de répétition, échanges de pratiques, rendez-vous conseils et ressources, accompagnement scénique, cycle de formations de trois jours début juillet...

L'accompagnement des musiciens se poursuit au côté de nos partenaires: RIF, Paul B, Fatfuzz Records, MJC Bobby Lapointe, Le Klobe, MJC Jean Vilar, Le Submersible, MJC Jacques Tati...

→ Informations auprès de Julien Levy: activites@mjcpalaiseau.com

LES RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES DE LA SAISON

LE SPECTACLE VIVANT

LES CONCERTS INTIMISTES VOIX OFF

La MJC propose au public et à ses adhérents des moments de rencontres autour de formats insolites...

Inspirés des envies, des idées de ceux qui franchissent la porte et nous disent: Et si...? Nous expérimentons ensemble, nous apprenons ensemble, et parfois même nous réussissons ensemble.

« La MJC appartient à ses adhérents et il ne dépend que de nous qu'elle soit ce que l'on veut qu'elle soit! »
Danielle Jean – « Échafaudeuse »

Nous espérons vivement que chacun d'entre vous trouvera dans ces soirées le prétexte idéal pour se joindre à nous! Et pour ceux qui n'en n'auraient pas encore fait l'expérience, voici de quoi vous donner envie de venir découvrir notre MJC!



Elias Dris

Le jeudi soir. Tarifs: 7 / 5 €

La chanson, la folk, la pop ou les musiques du monde sont au programme de nos concerts intimistes. Ils vous proposent de découvrir des artistes singuliers et sensibles. En solo, duo, trio, ces petites formes musicales vous feront chavirer nous l'espérons. Une invitation à la rêverie, un peu de poésie!

Signature de la Maison, les concerts sont précédés d'un repas convivial préparé avec amour par l'équipe de la MJC et proposé au public dès 19h30.

Attention, places limitées, n'oubliez pas de réserver à l'avance!
reservation@mjcpalaiseau.com

LES SPECTACLES JEUNE PUBLIC

À LA MJC...

Pour mettre des étoiles dans les yeux
des enfants et des plus grands...

Notre MJC développe depuis plus de 30 ans une relation forte avec le spectacle jeune public : diffusion de spectacles (en tout public et en scolaires), accueil / soutien des compagnies pour leurs créations à travers des résidences ou des co-réalisations. Théâtre, danse, chanson, théâtre d'objets ou marionnettes, venez découvrir la richesse et la diversité de la création jeune public.

Petits et grands, soyez curieux, poussez les portes du théâtre !

Et n'oubliez pas, un spectacle jeune public est juste un spectacle tout public à partir de... Il n'y a donc pas de limites d'âge pour l'apprécier et le partager.

LE FESTIVAL PALMIPÈDE

Tous les ans, au mois d'avril !

Coin, coin ! C'est le printemps, entre les roseaux, émerge une tête colorée, apparaît une patte palmée... Le festival Palmipède est là pour vous raviver !

Deux jours de fête à la MJC. Des concerts, une ambiance de folie et beaucoup de couleurs constituent notre temps fort de l'année, notre festival aux **musiques actuelles tendance zinzin !**

En partenariat avec le RIF, Club de Smurf, Vinyl & Chillin', Kolektif Alambik, BLP Radio, Trafikandars.

LES ANIMATIONS

LES PROJECTIONS DÉBATS



Le mardi soir à 20h au Cinépal'.
Tarif: 5,50 € (tarif unique).

Depuis près de 10 ans, la MJC et le **Cinépal'** unissent leurs compétences pour offrir aux palaisiens la douceur d'un moment de cinéma combinée au plaisir d'une rencontre idoine !

Un poil militantes, ces projections sont un espace d'échanges, d'expressions et de réflexion collective autour de sujets sociétaux, politiques ou artistiques. S'agissant le plus souvent de documentaires, pour certains distribués au compte-gouttes et donc pas vraiment bankables, il n'est pas rare que les intervenants qui les accompagnent valent tout autant le coup tant ils sont habités par leur cause, tant ils ont de choses à dire...

Des choses que curieusement, nous peinons parfois à retrouver à la Une de nos médias...

Alors, une virée en interlope en bonne compagnie, ça vous tente ?

LES CAFÉS JEUX



Tous les 1^{er} jeudis du mois à partir de 20h30.
D'octobre 2023 jusqu'à juin. Entrée libre.
En partenariat avec la Ludothèque La Souris Verte.

Fruit d'un partenariat entre la MJC et la ludothèque de Palaiseau « La Souris verte », qui nous ouvre grand son stock, ces soirées s'adressent à tous ceux qui ont l'appétit du jeu, aux friands d'intrigues et de franches rigolades !

Avis aux auteurs et créateurs, venez faire tester votre prototype et échanger autour de votre jeu avec nos joueurs chevronnés !
ludopalaiseau.net

LES LECTURES PARTAGÉES

**J'AI LU, J'AI AIMÉ,
J'AI ENVIE D'EN PARLER
AUTOUR D'UN CAFÉ PARTAGÉ...**

Le dimanche à 11h. Entrée libre.
Initiées par Agnès Lefebvre

Pour le plaisir d'échanger, dans un cadre atypique, les derniers coups de cœur de chacun. Pour le plaisir de se laisser convaincre.

En pratique, on raconte (un peu...), on lit quelques phrases, puis on se prête les bouquins et on repart avec de nouveaux horizons de lecture.

LES E = MJC

L'ACTU SCIENCES DÉCRYPTÉE

Le vendredi soir à 20h. Entrée Libre.

Des soirées dédiées à l'actualité scientifique, conçues et animées par Asma Steinhauser et Laurence Bénit.

Le concept est le suivant :

→ **un invité** charismatique spécialiste d'une thématique scientifique riche, souvent d'actualité.

→ **le public** (vous) au cœur du déroulé de la soirée avec un séquençage par rubriques pour traiter le sujet sous toutes ses facettes.

→ **l'animation** par deux médiatrices scientifiques bienveillantes et avisées pour que tout le monde se sente à son aise.

→ **des partenaires** de haut vol et d'horizons divers (Librairie La Fontaine aux livres, Institut Cochin). **Ambiance ludique et participative de rigueur !**

LES CAFÉS CHANTÉS

Le vendredi 24 novembre à 20h30.
Entrée libre.

Initiés par Cécile Colin-Fromont et Danielle Jean. Avec un musicien, Pablo Sanders.

Ces soirées s'ancrent dans la nostalgie des repas de famille, des colos et autres moments entre amis où l'on chante à tue-tête. C'est dans ce souvenir chaleureux que se sont rassemblées les deux copines échafaudes : Cécile et Danielle. L'idée étant de se retrouver pour chanter, sans chichi et sans qu'il ne soit question de karaoké, de chorale, d'exploit personnel ou de représentation publique. Elles ont pensé le format et rallié quelques musiciens à leur projet, pour que le plaisir soit total et général.

Et nous, on a trouvé l'idée géniale !

Alors venez chanter !

MAIS AUSSI...

LES APÉROS DÉCO DES GUINGUETTES

Le jeudi à 20h30. Entrée libre.
Initiés par Le centre social des Hautes Garennes et la MJC de Palaiseau. En partenariat avec la Ville de Palaiseau, la MJC de Villebon-sur-Yvette et l'association des Guinguettes de l'Yvette.

Sûrs que les Dames Yvette, les boules en gobelets et le pont tricoté ne vous ont pas échappé lors des Guinguettes de l'Yvette! Si vous souhaitez prendre part à ce projet de création collective pour habiller les berges qui accueillent notre petit mais célèbre festival des arts de la rue, ne manquez pas les prochains Apéros Déco qui se dérouleront tour à tour dans nos différentes structures.

LES GUINGUETTES DE L'YVETTE

1er week-end de juin
Co-organisées par les MJC de Palaiseau et de Villebon, l'association des Guinguettes de l'Yvette.
Festival des arts de la rue familial, champêtre et bucolique!
guinguettes.org
facebook.com/guinguettesdelyvette

ORIENTÉ? DÉSORIENTÉ?



LES SEMAINES DE L'ORIENTATION

Chaque année au mois de Janvier.
Temps fort de sensibilisation au sujet de l'orientation scolaire et professionnelle. Tout public à l'attention des collégiens, lycéens et leurs familles, plus particulièrement des élèves de 4^e, 3^e et 2nd.
En partenariat avec Satellite, AAPISE INTER'VAL, La Pause Cartable, PIJ de Palaiseau, CIO de Massy, les collèges Joseph Bara, Charles Péguy et César Franck de Palaiseau.

PHOTOCLUBBING

MOIS PALAISIEU DE LA PHOTO

Tous les ans au mois de Janvier
Festival de photographie, organisé par le Photoclub de la MJC et en partenariat avec la ville de Palaiseau..
www.photoclubpalaiseau.fr
facebook.com/groups/photoclub.mjcpalaiseau

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS ACCUEILLIES À LA MJC

SATELLITE

Association d'accompagnement à la scolarité (aide aux devoirs et ateliers ludo-éducatifs) présente à la MJC, à la Maison de quartier J. Audiberti (Lozère) et à la salle de la Rigole (quartier C. Claudel).

Contacts:

Christiane Lafforgue (MJC):
06 41685228 / christiane.lafforgue@gmail.com
Eliane Bishop (MJC):
06 88 26 93 51 / ebisho2004@yahoo.fr
Danielle Jean (Audiberti):
06 30 98 47 96 / daniellejean.mail@orange.fr
Patricia Deshayes (la Rigole):
06 71 67 35 45 / patdeshayes@orange.fr
Site de l'association:
sites.google.com/site/satellitepalaiseau

DIRE - LIRE

Association proposant des cours d'alphabétisation et de Français Langue étrangère pour adultes.

Contacts:

Marie-Odile Lhuillier:
06 72 21 83 63
Annick Henry-Amar:
06 22 79 02 01 / annick.henry-amar@wanadoo.fr
Site de l'association:
dirlire.asso.free.fr

LUDOTHÈQUE LA SOURIS VERTE

Association palaisienne qui favorise la double expérience de la créativité et de la socialisation par le jeu.

Contact:

32 rue Gustave Flaubert
01 69 19 18 63
info@ludopalaiseau.net

EHEO (ENFANCE HANDICAP ESPOIR ET OSTÉOPATHIE)

Association qui permet de donner des soins d'ostéopathie à des enfants handicapés.

Contact:

Etienne George :
ehéo.palaiseau@gmail.com

ASSOCIATION GO EMILIE AND CO HANDIS ET CAPABLE

Atelier de danse contact improvisation pour jeunes adultes en situation de handicap.

Contact:

Roselyne Ivanov :
06 29 38 76 28

ET : La halte-garderie, les crèches Flaubert, Bara et Le Village, le Groupe Entraide Mutuelle, l'IMPro, le CAT La Cardon, le CHO d'Orsay, NEZ à NEZ, L'Escapale, le Cavalier Fou...

L'ÉQUIPE



ALEXANDRE BEDU

→ Directeur.



NATACHA MAZÉ

→ Chargée de la communication.



MATHIEU CHATEAUFORT

→ Animateur, coordinateur des activités, des expositions et chargé de l'accueil des publics.



MATHIEU LANGOT

→ Animateur, chargé de la programmation jeune public, des actions petite enfance et de l'accueil artiste.



MURIELLE DIEUMEGARD

→ Responsable administrative, chargée des payes, de la comptabilité et du secrétariat général de l'association.



JULIEN LEVY

→ Animateur, chargé de la programmation musicale, de l'accompagnement des musiciens et des projets jeunesse.

ELISÉE TCHIBOZO, LANDRY LOUIS, EMMANUELLE BOUSSIER

→ Accueil du soir et week-end

MEHDI IZZA

→ Régisseur général

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

BUREAU

Asma Steinhausser

Présidente

Laurence Bénéit

Vice-présidente

J.F. Bruneau

Trésorier

Brigitte Belmont

Secrétaire

Cécile Maucéri

Secrétaire adjointe

ADMINISTRATEURS

Céline Fouillot

Claude Riwan

Agnès Lefèbvre

Hélène Mistrangelo

Odile Thoison

Luis Fernandez

Loïc Gaigne

Hania Bouzinba Segard

Alain Durighello

Serge Guichard

Benjamin Chauvin

MEMBRES DE DROIT

M. Grégoire de Lasteyrie

Maire de Palaiseau

Mme Delphine Person

Maire Adjointe, coordi-

natrice de la transition

écologique, en charge

de la culture.

Un(e) représentant(e) de la

Fédération Régionale des

MJC en Ile de France

Alexandre Bedu

Directeur de la MJC

REPRÉSENTANTES DU PERSONNEL

Murielle Dieumegard,

Caroline Chauvin

NOS PARTENAIRES



CRÉDITS

Photos :

Serge Guichard
et Georges Jabbour

Artiste bulleur :

Pierre-Yves Fusier
(Slash Bubbles)

Conception graphique

et illustrations :

Ella Coutance



MJC
théâtre
des 3 vallées
Palaiseau

CONTACTS

☎ 01 60 11 29 32

✉ ADMINISTRATION@MJC PALAISEAU.COM

🌟 MJC PALAISEAU.COM

RÉSEAUX SOCIAUX

📘 MJC - THÉÂTRE DES 3 VALLÉES DE PALAISEAU

📷 @MJC_T3V_PALAISEAU

🐦 @MJC PALAISEAU

▶ MJC - THÉÂTRE DES 3 VALLÉES DE PALAISEAU

ACCÈS

RER B, STATION PALAISEAU, 10 MN À PIEDS.

DERNIER TRAIN: 0H56 EN DIRECTION DE ST RÉMY
0H01 EN DIRECTION DE PARIS.

ROUTE : A6/A10 OU RN 118

SORTIE PALAISEAU, SUIVRE CENTRE-VILLE.