

Édito

La Maison des Jeunes et de la Culture de Toulouse Empalot



Toute l'équipe de bénévoles et de professionnel.les de la MJC est heureuse de vous présenter la saison 2024-2025.

Sur le quartier Empalot, la MJC réside de manière permanente au sein du Centre Culturel de Quartier la Brique Rouge, bâtiment municipal. Elle dispose de deux étages équipés de diverses salles d'activités: danse, musique, studio d'enregistrement, arts plastiques, projet, espace citoyen, loisirs et motricité ainsi que de créneaux réguliers dans la salle de spectacles.

Elle participe activement à la vie du quartier et du territoire, co-anime des temps festifs avec le Centre Culturel mais également avec d'autres acteurs du quartier et de la ville. Elle défend des valeurs de laïcité, respect des différences, participation des habitants et s'engage dans de nombreuses actions partenariales. Elle est affiliée à la Fédération Régionale des MJC Occitanie et adhère à la fédération départementale des MJC de Haute Garonne.

Elle fête aussi ses 60 ans cette année comme d'autres MJC Toulousaines, nous vous attendons nombreux pour les festivités du 11 et 12 octobre à la Brique Rouge ! Un programme plus large des anniversaires MJC vous a déjà été diffusé, n'hésitez pas à le consulter.

Notre équipe se rend le plus disponible possible pour vous accueillir, vous renseigner ou vous réorienter en fonction de vos demandes et besoins. Vous pouvez aussi retrouver toutes les informations sur notre site internet www.mjcpalot.fr et vous abonner à nos réseaux sociaux (Facebook et Instagram).

Bonne saison et bienvenue aux nouveaux habitants !

Pour l'équipe de la MJC
Frank SANTRISSE, président
et Delphine RAFFEL, directrice.

Adhésions et inscriptions

Adhérer à la MJC

L'adhésion à la MJC Toulouse Empalot est obligatoire pour pouvoir s'inscrire à une activité et elle est valable pour toute l'année scolaire. Tous les tarifs sur la plaquette sont hors adhésion.

Adhérer à une Maison des Jeunes et de la Culture, c'est s'inscrire dans un projet qui promeut l'inclusion, l'échange, l'initiative, le partage, la découverte, la solidarité, la démocratie, l'intérêt collectif, le bien commun et le partenariat.

Sa réussite dépend de la reconnaissance de son utilité d'intérêt général par des partenaires institutionnels, qui la soutiennent matériellement et financièrement, et de l'engagement des bénévoles.

Tarifs des adhésions

- Enfants : 10€
- Adultes : 20€
- Famille : 30€ (de 3 à 6 personnes)
- Association : 20€
- Étudiant.es, demandeurs d'emploi, bénéficiaires RSA, AAH et minimum vieillesse : 10€

S'inscrire à une activité

Pour vous inscrire, vous pouvez nous rendre visite afin de remplir la fiche d'adhésion ou bien la télécharger sur notre site mjcpalot.fr puis la renvoyer à inscriptionmjctoulouseempalot@gmail.com.

Le premier cours vaut cours d'essai.

Une question ? N'hésitez pas à nous appeler au 05 34 31 10 05.

Possibilités de réductions aux ateliers

- 50 % pour les bénéficiaires des minimas sociaux et AAH
- De 5 à 35 % si le quotient familial CAF est compris entre 400 et 650
- Barème particulier pour les activités musicales
- Pass'Sport accepté sur les activités sportives
- 20 % pour les étudiant.es

Paiement possible en liquide, par chèque ou par carte bancaire. Possibilité de régler en trois fois.

C'est quoi une MJC ?

Les Maisons des Jeunes et de la Culture sont des **associations d'éducation populaire** qui ont pour vocation de permettre à toutes et à tous d'accéder à l'éducation et à la culture afin que chacun.e participe à la construction d'une société plus solidaire. La démocratie se vivant au quotidien, elles ont pour mission d'animer des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale dans lesquels sont encouragés l'initiative, la prise de responsabilité et la pratique citoyenne.

Elles sont ouvertes à toutes et à tous, sans discrimination. Nous les pensons comme des espaces des possibles, des maisons où chacun.e a sa place.

Le projet associatif de la MJC Toulouse Empalot

Son projet de création de lien social, de jeunesse, de citoyenneté et de médiation culturelle est organisé autour de 5 domaines d'activités :

- Les ateliers artistiques, culturels, sportifs, de loisirs et de détente
- L'action jeunes pour les 10-25 ans
- L'accompagnement, le soutien aux pratiques artistiques, à la création et à la diffusion
- L'animation locale et culturelle
- L'accueil, l'accompagnement et le soutien à la vie associative.

La MJC est en interaction permanente avec son territoire et ses habitants et souhaite continuer de s'affirmer comme un lieu de solidarité et de vivre ensemble.

Appel à bénévoles

Si vous êtes intéressé.e par le projet de la MJC et que vous souhaitez vous engager, n'hésitez pas à nous contacter pour rejoindre l'équipe de bénévoles !

Les MJC, un réseau fédéré !

La MJC Toulouse Empalot est affiliée à la Fédération Régionale Occitanie, elle adhère à la Fédération Départementale des MJC de Haute Garonne et elle fait partie du réseau fédéré des MJC de France (anciennement CMJCF).

C'est l'une des 7 MJC toulousaines avec Ancely, Croix Daurade, Jacques Prévert, Pont des Demoiselles, Ponts Jumeaux et Roguet.

Qui se cache derrière votre MJC ?

L'équipe de permanent.es



Mohammed Errabi
Agent d'entretien



Dani Schmidt
Animatrice/médiatrice
socioculturelle



Pélagie Seho
Secrétaire comptable
et chargée de l'accueil



Hugo Etien
Animateur jeunesse



Loïc Vayssière
Animateur socio-éducatif
et culturel



Emeline Gaudry
Animatrice coordonnatrice
jeunesse



Delphine Raffel
directrice

L'équipe de bénévoles

Les membres du bureau

Frank SANTRISSE, président et animateur de l'atelier volley
Olivier RODIER, vice-président
Béatrice FONTAINE, vice-présidente
Murielle COUCHI, secrétaire
Thierry GAFFIER, trésorier
Erika MARTIN, trésorière adjointe

Les autres membres élus

Elise DAMIENS, David ZETHELIUS, Constance CHOURRAU,
Jean-Paul AGARANDE et Claire REGLAT.

Cette équipe est renforcée par deux volontaires en service civique chaque année.

LES ATELIERS

Les ateliers sont animés par des salarié.es de la MJC, des associations partenaires ou des bénévoles. Pour plus d'informations à propos des adhésions, inscriptions et réductions, rdv en page 3.

LA MUSIQUE



Accordéon/piano **Complet**

Avec **Nathalie Masson**

Tout public à partir de 7 ans
Vendredi de 15h30 à 20h30

De 250 à 400€/an selon le QF

Batterie/percussions

Avec **Julien Fischer**

Tout public à partir de 7 ans
Lundi de 16h à 20h

De 250 à 400€/an selon le QF

Studio Des Loups

Avec l'association
Contre-Courant

Enfants et ados
Mercredi de 15h à 17h

Adultes

Mercredi de 18h à 20h

7 séances d'accompagnement :

100€/an

Séance ponctuelle de 2h : **30€**

Enregistrement

Avec **Loïc Vayssière de la MJC**

Tout public. Sur rendez-vous
15€/heure

Atelier de musique orientale

Avec l'ensemble méditerranéen

Adultes confirmés

Mercredi de 19h à 22h

et samedi de 10h à 13h

Tarif : renseignements MJC

Guitare

Avec **Julien Fischer**

Tout public à partir de 7 ans

Mardi et vendredi de 16h à 20h

De 250 à 400€/an selon le QF

Éveil musical

Avec **MOZAÏKART**

Enfants de 3 à 6 ans

Un samedi sur 2 de 10h à 11h

115€/an

Percussions du monde **Nouveau**

Avec **David Zethelius**

Enfants de 6 à 12 ans

Vendredi de 17h à 18h

180€/an

LES ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES



ENFANTS

Danse éveil

Avec **Raoul Natureza Martin**

Enfants de 4 à 5 ans

Mercredi de 16h15 à 17h

180€/an

Danse moderne cycle 1

Avec **Raoul Natureza Martin**

7 ans et +

Mercredi de 14h15 à 15h15

190€/an

Danse africaine **Nouveau**

Avec l'association ballet Kongo

Enfants de 8 à 12 ans

Mercredi de 14h à 15h

150€/an

Danse contemporaine en initiation

Avec **Raoul Natureza Martin**

Enfants de 6 à 7 ans

Mercredi de 15h15 à 16h15

190€/an

Danse latino kids

Avec l'association **Latin'Clav**

Enfants de 6 à 12 ans

Mercredi de 17h30 à 18h30

190€/an

Cirque, atelier parents/enfants

Nouveau

Avec **Laurent Granier**

À partir de 4 ans,

6 binômes max.

Un samedi par mois de 10h à 12h

Tarif à la séance :

renseignements MJC

L'espagnol en jouant **Nouveau**

Enfants de 6 à 10 ans

Avec **Ines Beer Demander**

Lundi de 17h30 à 19h

190€/an

Atelier patronnage et couture sur mesures

Avec l'association **LABO ART**

Tout public à partir de 8 ans

Samedi de 15h à 18h

Tarif : renseignements MJC

Arts plastiques

Avec **Caroline Anseloni**

Enfants de 6 à 12 ans

Mardi de 17h30 à 18h45

190€/an

Maths Focus. **Nouveau**

Accompagnement Brevet

Kadidja HADRI

Lundi et jeudi de 17h45 à 19h00

120€/an

Anglais ludique **Nouveau**

Avec **Sophie Unwin**

Enfants de 7 à 12 ans

Vendredi de 17h30 à 18h30

190€/an

ADULTES

Latino danse salsa

Avec l'association **Latin'Clave**

Jeudi de 20h à 22h

260€/an

Danse contemporaine

Avec **Neige Salinas**

Mardi de 18h30 à 20h

250€/an

Danse africaine

Avec l'association ballet Kongo

Adultes débutants

Jeudi de 20h30 à 22h30

Adultes confirmés

Mercredi de 20h30 à 22h30

230€/an

Atelier patronnage et couture sur mesures

Avec l'association LABO ART

Lundi de 19h à 21h

ou samedi de 15h à 18h

Tarif : renseignements MJC

Tea time : anglais conversation et culture du monde anglophone

Nouveau

Avec Sophie Unwin

Vendredi de 16h à 17h15

220€/an

Zumba **Nouveau**

Avec Fleur Rouquette

Jeudi de 20h15 à 21h15

200€/an

Théâtre d'improvisation

Avec la compagnie Synapse

Adultes confirmés

Mardi de 20h à 22h

380€/an,

tarif solidaire à 330€/an

Théâtre création **Nouveau**

Avec Dominique Tabeur

Mardi de 19h à 21h

220€/an

Jardin partagé

Jours à définir avec les bénévoles

Gratuit pour les adhérent.es

Jardin de l'écoparc de la Poudrerie

Karaté

Avec François Barreira

Enfants et ados à partir de 6 ans

Toutes ceintures

Lundi de 18h45 à 19h45

Ceinture blanche et jaune

Vendredi de 17h45 à 18h45

Ceinture orange et +

Vendredi de 18h45 à 19h45

170€/heure (hors licence)

Boxe anglaise avec Sofiane

Zaïm-Perrigault de Boxoum

Enfants de 8 à 11 ans

Mercredi et samedi de 15h à 16h

Adolescents de 12 à 16 ans

Mercredi et samedi de 16h à 17h

190€/an (avec licence)

Capoeira

Avec l'association Arte capoeira

Enfants et ados de 6 à 14 ans

Vendredi de 18h à 19h

170€/heure

Karaté compétiteurs

Avec François Barreira

Samedi de 10h à 12h

Judo

Avec Sarkis Ambartsoumian

de Toulouse Balma Arts Martiaux

Mini poussins/poussins

Mardi et jeudi de 18h à 19h

Poussins 2/benjamins/minimes

Mardi et jeudi de 19h à 20h

190€/an (avec licence)

Roller

Avec Hugo Etien de la MJC

Enfants et ados de 6 à 15 ans

Lundi de 17h30 à 18h30

70€/an

Basket **Nouveau**

Avec Hugo Etien de la MJC

Enfants et ados de 10 à 15 ans

Lundi de 18h45 à 20h

90€/an

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ENFANTS

Baby judo

Avec Sarkis Ambartsoumian
de Toulouse Balma Arts Martiaux

Enfants de 3 à 5 ans

Mardi ou jeudi de 17h15 à 18h

150€/an (avec licence)

Baby boxe avec Sofiane

Zaïm-Perrigault de Boxoum

Enfants de 5 à 7 ans

Mercredi de 14h à 15h

150€/an (avec licence)

Baby Karaté

Avec François Barreira

Enfants de 4 à 6 ans

Lundi de 17h45 à 18h45

130€/heure



ADULTES

Basket

Avec Jean-Paul Agarande

Mercredi de 19h à 22h

et samedi de 13h à 16h

40€/an

Volleyball

Avec Frank Santrisse,

président de la MJC

Mardi de 20h15 à 22h30

et vendredi de 20h à 22h30

40€/an

Yoga d'inspiration tibétaine

Avec Sylvie Destombes

Mercredi de 12h15 à 13h30

300€/an

Kalarippayat

Avec Nelly Dargent de l'asso
française de Kalarippayat

Mardi de 19h à 20h30

290€/an

Gym douce/pilates

Avec Colette Mauriet

Mardi de 12h15 à 13h15

250€/heure

Sophrologie **Nouveau**

Avec Fabrice Cooreman

Mercredi de 18h à 19h

250€/heure

Yoga dynamique/Vinyasa

Avec Sybella Gayrad

Mercredi de 19h à 20h30

280€/an

L'ACTION JEUNES 10-25 ANS

➔ Démarche pédagogique

L'action jeunes met en pratique les valeurs d'éducation populaire à travers différents projets.

Nous nous adressons aux enfants, adolescent.es, jeunes adultes ainsi qu'à leur environnement familial.

Consultez notre site internet pour en savoir plus sur la démarche pédagogique.

➔ Garantir l'accès à l'éducation populaire

➔ Développer l'autonomie

➔ Développer la citoyenneté

➔ Être innovant.es



ESPACE INITIATIVES
11/25 ans

Sur RDV
Création d'associations
Montage de projets

ESPACE ANIMATION
10/15 ans

Mercredis et vacances
Accueil // Activités
Sorties // Séjours

VIE SCOLAIRE ET ÉTUDIANTE

Cross des écoles,
interventions et rencontres

ACTION JEUNES
10/25 ans

ESPACE ACCOMPAGNEMENT
14/17 ans

Mercredis et vacances
Sorties // Voyages
Organisation

HORS LES MURS

Animations mensuelles
sur l'espace public

TUTORAT

14/17 ans

Encadrement et suivi de
stagiaires et volontaires
en service civique

ESPACE DE VIE
10/17 ans

Lundi / Mardi
Jeudi / Vendredi
Accueil libre

FAMILLE PARENTALITÉ

ESPACE DE VIE
Accueil libre

CONVIVALITÉ

Ateliers // Sorties famille // Accueil café

COLLECTIF FAMILLE
Organisation d'actions par les
partenaires du réseau

INTER MJC

Actions et projets
en réseau



L'ACCOMPAGNEMENT

ET LE SOUTIEN À LA CRÉATION ET AUX PRATIQUES ARTISTIQUES

Accompagnement et soutien d'artistes ou de personnes dans un processus de création qu'il soit individuel ou collectif.

Nos objectifs :

- Soutenir et valoriser les pratiques en amateur ou en voie de professionnalisation.
- Placer les artistes au cœur du projet de la MJC.

Trois types de soutien possibles au sein de la MJC :

- **L'accompagnement artistique** réalisé au sein du studio : accompagnement sous forme de plusieurs séances avec un artiste-intervenant au sein d'un studio semi-professionnel.
- **Les résidences d'artistes** : la MJC Toulouse Empalot ouvre ses portes aux artistes de tous domaines afin de les soutenir dans leur démarche de création, leur permettre de bénéficier de conditions techniques professionnelles et entrer en interaction avec les habitant.es du quartier, les adhérent.es de la MJC, les jeunes... Des actions de médiation sont prévues en fonction des projets et des spécificités de chaque compagnie. Elles sont formalisées par le biais de conventions. Des sorties de résidence ont souvent lieu dans le cadre des Vendredis d'Expression.
- **Le prêt d'espaces de répétition et de création** : salles de danse, musique ou autres espaces de travail par le biais de créneaux hebdomadaires ou ponctuels sur convention formalisés ou par une simple adhésion.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec Loïc et Delphine :
Loïc VAYSSIERE, loic.vayssiere@mjctoulouseempalot.com
Delphine RAFFEL, delphine.raffel@mjctoulouseempalot.com

LE STUDIO DE LA MJC

Studio Des Loups

Avec l'artiste Sebseb, le Studio Des Loups a déjà permis à de nombreuses personnes de s'épanouir artistiquement. Venez avec vos questions, vos envies : écriture de textes, composition, beatmaking, choix des instrus, vocabulaire de la musique et de la technique du son, professionnalisation et développement de carrière, droit d'auteur, etc. Sebseb s'adaptera à vos demandes.



Premier enregistrement, maquettes pour démarcher, partager sur le web, premier single, premier EP, toutes vos idées sont les bienvenues. Il vous sera également proposé de participer aux scènes de restitution avec le collectif du Studio Des loups.

Tarifs : 7 séances d'accompagnement : **100€/an**

Séance ponctuelle de 2h : **30€**

Les mardis de 18h à 20h ou mercredis de 15h à 17h sauf les vacances scolaires.

Une action culturelle menée par Contre Courant, avec la MJC Toulouse Empalot et ses partenaires.

Soirées Slam mensuelles à la MJC

Sebseb animera bientôt des soirées slam à la MJC tous les 2^e mercredis du mois !

Enregistrement

Enregistrement possible à la MJC sur RDV auprès de Loïc VAYSSIERE, formé aux techniques du son. Loïc vous propose de repartir avec une maquette ainsi que toutes vos pistes. Ceci vous permet d'aller voir un.e autre technicien.ne pour avoir un rendu final.

Tarif : 15€ de l'heure



ANIMATION LOCALE

ET CULTURELLE

La MJC s'investit dans le champ de l'animation locale et culturelle à travers :

• **L'animation locale** : l'organisation d'événements « HORS LES MURS » ou la participation active aux événements du quartier. Cross des écoles, fête de quartier, foire des associations et des services publics, festival BRIQU'ARTS, fête des familles...

• **L'animation culturelle spécifique et régulière** :

les Vendredis d'Expression et la co-organisation ou la naissance de festivals comme Locombia, Balkanica...

Ces moments de rencontre participent à l'ouverture et à la découverte culturelle mais aussi au mieux vivre ensemble sur un quartier. Nous tentons le plus possible de travailler la transversalité entre nos domaines d'activités.

L'accompagnement, la disponibilité, l'innovation, l'expérimentation et la pédagogie active doivent rester au centre de nos actions afin de correspondre au projet d'éducation populaire des MJC.



C'est quoi un Vendredi d'Expression ?

Un Vendredi d'Expression, c'est une soirée de découverte artistique suivie d'un échange avec le public. Elle se clôture ensuite par une collation conviviale avec les artistes. Ces soirées ont un double objectif : soutenir les artistes dans leur processus de création et de diffusion et permettre aux habitants.es d'entrer en relation avec les artistes.

AGENDA

Pour être informé.es de l'agenda culturel, suivez-nous sur Facebook ou Instagram @mjc_toulouse_empalot ou consultez notre site internet www.mjcempalot.fr

ACCUEIL ET SOUTIEN

À LA VIE ASSOCIATIVE

La MJC dans le cadre de son projet associatif a la volonté de soutenir la vie associative, ainsi elle peut être un espace ressource pour :

- vous accueillir ponctuellement ou régulièrement au sein de nos locaux (réunions, formations etc...)
- vous aider dans vos démarches liées à la création d'une association : domiciliation, aide à la rédaction des statuts, dépôt en préfecture, conseils etc...
- la création et l'habilitation d'une Junior Association.

Une seule adhésion à l'association est à prévoir ainsi qu'une participation ponctuelle ou annuelle.

Les temps d'accompagnement spécifiques sont assurés par Emeline GAUDRY et Delphine RAFFEL sur rendez-vous.

Nous faisons aussi partie des acteurs du réseau « Guide Asso » en lien avec la fédération départementale des MJC de Haute Garonne qui permet de créer un maillage sur un territoire et que chaque personne susceptible de s'engager dans la vie associative puisse trouver accueil, écoute, conseil et orientation.

Guide Asso est un dispositif d'état porté au niveau régional et départemental. À ce titre, il favorise **la réflexion collective** (notamment autour de thématiques choisies conjointement), **le développement des compétences** et **la mise en commun d'outils** (existants ou à créer).



labriquero rouge



MJC Toulouse Empalot
La Brique Rouge
9 rue Maria Mombiola
31400 Toulouse
05 34 31 10 05
www.mjcempalot.fr



MJC Toulouse Empalot

Comment venir ?

En métro :
ligne B Empalot
En bus :
44 et L5

Horaires d'accueil

du lundi au jeudi
de 14h00 à 18h30
(sauf mercredi 18h00)

Delphine Raffel / Direction

delphine.raffel@mjctoulouseempalot.com

Pélagie Seho / Accueil, secrétariat et comptabilité

contact@mjctoulouseempalot.com

Emeline Gaudry / Animation et coordination jeunesse

emeline.gaudry@mjctoulouseempalot.com

Hugo Etien / Animation jeunesse et sportive

hugo.etien@mjctoulouseempalot.com

Loïc Vayssière / Animation culturelle

loic.vayssiere@mjctoulouseempalot.com

Dani Schmidt / Médiation et communication

dani.schmidt@mjctoulouseempalot.com



agence nationale
de la cohésion
des territoires

