

# Maison des Jeunes et de la Culture



2025/2026

**ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE**  
Ancrée au cœur du quartier depuis 1964



**TERRE DE RENCONTRE ET DE DIVERSITÉ**

Reprise des activités semaine du 15 septembre 2025

9, rue Maria Mombiola  
31400 TOULOUSE  
05 34 31 10 05

[www.mjcempalot.fr](http://www.mjcempalot.fr)  
[contact@mjctoulouseempalot.com](mailto:contact@mjctoulouseempalot.com)  
f i MJC Toulouse Empalot

 Centre  
culturel  
La Brique Rouge

## La Maison des Jeunes et de la Culture de Toulouse Empalot



Sur le quartier Empalot, la MJC réside de manière permanente au sein du Centre Culturel La Briquerouge, 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.

Toute l'équipe de bénévoles et de professionnels de la MJC est heureuse de vous présenter la **saison 2025-2026**.

Nous attirons votre attention cette saison sur **notre contexte budgétaire**. Suite aux baisses des dotations de l'État aux collectivités, la mairie de Toulouse a fait le choix de baisser certaines subventions de fonctionnement aux associations et nous demande un effort de -40 % sur l'année 2025. **Cette baisse importante entre 2024 et 2025 plonge l'association dans un climat incertain pour l'avenir.**

Nous vous informons régulièrement via la lettre d'info et nous ferons appel à toutes les forces vives volontaires afin de penser ensemble des solutions et continuer de promouvoir **ce beau projet d'éducation populaire qui est le nôtre !**

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

Pour s'inscrire à une activité, il faut être adhérent.

 L'adhésion est valable pour toute l'année scolaire.

 Tarifs adhésion :

- Enfant : 10 €
- Adulte : 20 €
- Famille (3 à 4 personnes) : 30 €
- Étudiant / Demandeur d'emploi / RSA / AAH / Minimum Vieillesse : 10 €
- Association : 20 €

## S'inscrire à une activité

 Remplir une fiche d'inscription :

- sur place à la MJC
- à télécharger sur le site [www.mjcampalot.fr](http://www.mjcampalot.fr)

 Envoyer par mail à : [inscriptionmjctoulouseempalot@gmail.com](mailto:inscriptionmjctoulouseempalot@gmail.com)

## Réductions sur le prix des ateliers

- **40%** si vous touchez le RSA, AAH ou autre minimum social
- **5% à 25%** si votre **quotient familial CAF** est entre 400 et 650
- Tarifs particuliers pour les activités **musique** 🎵
- Pass'Sport accepté **uniquement pour les 14-17 ans.** 🏃
- **20%** pour les étudiantes et étudiants. 🧑

## Moyens de paiement

-  Espèces
-  Virement bancaire
-  Chèque x3 : Paiement possible **en 3 fois.**

 **Le premier cours est un cours d'essai** (gratuit).

 Besoin d'aide ?

**Appelez-nous : 05 34 31 10 05**

# C'est quoi une MJC ?

Une MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) est une association d'**éducation populaire**. Son but est de permettre à toutes et tous d'accéder à la culture, à l'éducation et à la citoyenneté.

C'est un lieu où l'on peut :

- créer, apprendre, s'exprimer,
- proposer des idées et participer à la vie locale,
- se rencontrer et vivre ensemble,
- profiter d'un espace convivial ouvert à toutes et tous, sans discrimination.

## Nos domaines d'activité

Le projet de la MJC s'organise 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 et 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 un lieu d'accueil, d'échange et de solidarité**, en lien avec les habitants du quartier.

## 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.

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 permanentes et de permanents



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

### Les autres membres élus

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

Chaque année, cette équipe est renforcée par deux volontaires en service civique ainsi que des stagiaires dans différentes disciplines.

# LES ATELIERS

Les prix indiqués sont les « plein tarif », vous trouverez toutes les infos sur les réductions en page 3.

## MUSIQUE

Public	Activité	Horaire	Tarif
4-6 ans	<b>ÉVEIL MUSICAL</b> avec MOZAIKART	un samedi sur 2 10h15-11h15	<b>120€</b>
<b>NOUVEAU</b> 4-6 ans	<b>ÉVEIL MUSICAL PARENT/ENFANT</b> avec MOZAIKART	un samedi par mois 10h15-11h15	<b>25€/session/ binôme</b>
7 ans et +	<b>PIANO/CLAVIER</b> avec Nathalie Masson	mercredi 15h30-20h	<b>de 300 à 400€</b>
7 ans et +	<b>ACCORDÉON</b> avec Nathalie Masson	mercredi 15h30-20h	<b>de 300 à 400€</b>
7 ans et +	<b>GUITARE</b> avec Julien Fischer	mardi et vendredi 16h-20h	<b>de 300 à 400€</b>
7 ans et +	<b>BATTERIE</b> avec Julien Fischer	lundi 16h-20h	<b>de 300 à 400€</b>
7 ans et +	<b>PERCUSSIONS</b> avec Julien Fischer	lundi 16h-20h	<b>de 300 à 400€</b>
<b>NOUVEAU</b> 12 ans et + adultes acceptés	<b>CHANT ET ACCOMPAGNEMENT À LA SCÈNE</b> avec Fabienne Lamontagne	mercredi 17h-18h30	<b>300€</b>
<b>NOUVEAU</b> adultes	<b>SONO/ MUSICOTHÉRAPIE</b> avec Fabienne Lamontagne	mercredi 18h30-19h30	<b>280€</b>
tout public	<b>STUDIO DES LOUPS</b> avec Sebseb Contre-Courant	mercredi 16h-19h	<b>20€/h, 100€ les 7 séances</b>
tout public	<b>STUDIO</b> avec Loïc Vayssière	sur RDV	<b>15€/h</b>

# ARTS ET CULTURE

Public	Activité	Horaire	Tarif
4-6 ans	<b>CIRQUE PARENT/ENFANT</b> avec LG Circus	un samedi par mois 10h15-12h15	<b>25€/session/ binôme</b>
<b>NOUVEAU</b> 8-12 ans	<b>INITIATION PATRONAGE</b> avec LABO ART	mercredi 14h30-16h30	<b>260€</b>
<b>NOUVEAU</b> 10 ans et +, adultes acceptés	<b>ATELIER CRÉATIF «LES MAINS CRÉATIVES»</b> avec Arts & Savoirs	mardi 17h30- 19h	<b>200 + 50€ de matériel</b>
collégiens	<b>MATHS FOCUS</b> avec Arts & Savoirs	lundi et jeudi 17h45-19h	<b>200€</b>
adultes	<b>PATRONAGE COUTURE SUR MESURES</b> avec LABO ART	lundi 19h-21h ou samedi 15h-18h	<b>320 ou 365€</b>
adultes confirmés	<b>THÉÂTRE D'IMPRO</b> avec la Cie Synapse	mardi 20h-22h début cours 29 septembre	<b>340€ ou 380€</b>

## DANSE

Public	Activité	Horaire	Tarif
4-6 ans	<b>ÉVEIL À LA DANSE</b> avec Raoul Natureza Martin	mercredi 16h-16h45	<b>180€</b>
<b>NOUVEAU</b> 6-10 ans	<b>DANSE INCLUSIVE</b> avec Entropiques	mercredi 14h-15h début cours 24 septembre	<b>200€</b>
6-12 ans	<b>LATINO KIDS</b> avec Latin'Clave	mercredi 17h30-18h30	<b>190€</b>
8-12 ans	<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> avec Raoul Natureza Martin	mercredi 15h-16h	<b>190€</b>
<b>NOUVEAU</b> 8-13 ans	<b>ATELIER CHORÉGRAPHIQUE</b> avec Raoul Natureza Martin	(danse, théâtre, écriture) mercredi 14h-15h	<b>190€</b>
<b>NOUVEAU</b> enfants/ados (8 ans et +)	<b>DANSE HIP-HOP FREESTYLE</b> avec la Cie Astayra 1	mercredi 17h-18h30	<b>190€</b>
<b>NOUVEAU</b> adultes	<b>DANSE HIP-HOP FREESTYLE</b> avec la Cie Astayra 1	lundi 20h30-22h	<b>230€/an 130€/10 séances 10€/séance</b>

# DANSE

Public	Activité	Horaire	Tarif
adultes débutants	<b>DANSE AFRICAINE</b> avec le Ballet Kongo	jeudi 20h30-22h30	<b>230€</b>
adultes confirmés	<b>DANSE AFRICAINE</b> avec le Ballet Kongo	mercredi 20h30-22h30	<b>230€</b>
adultes	<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> avec la Cie Diotime	mardi 18h30-20h	<b>250€</b>
<b>NOUVEAU</b> adultes	<b>DANSE ADAPTÉE</b> avec Entropiques	mercredi 18h45-19h45 début cours 24 septembre	<b>250€</b>

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Public	Activité	Horaire	Tarif
3-5 ans 2020-2021	<b>BABY JUDO</b> avec Toulouse Balma Arts Martiaux	mardi ou jeudi 17h15-18h	<b>130€</b> <b>+ licence 46€</b>
4-6 ans	<b>BABY KARATÉ</b> avec Constance Chourrau et François Barreira	vendredi 17h30-18h15	<b>130€</b>
6-10 ans 2016-2019	<b>JUDO</b> avec Toulouse Balma Arts Martiaux	mini poussins et poussins mardi et jeudi 18h-19h	<b>170€</b> <b>+ licence 46€</b>
10-14 ans 2012-2015		benjamins et minimes mardi et jeudi 19h-20h	
6 ans et +	<b>KARATÉ</b> avec Constance Chourrau et François Barreira	lundi 17h45-19h45, vendredi 18h15-20h15 samedi 10h15-12h15 pour les compétiteurs	<b>170€</b>
<b>NOUVEAU</b> 6-11 ans	<b>BOXE ÉDUCATIVE</b> avec Antoine Hyerard	jeudi 17h30-18h30	<b>190€</b>
<b>NOUVEAU</b> ados et adultes	<b>MULTI BOXE</b> (boxe anglaise, savate boxe française, kick boxing, full contact, muay thai...) avec Antoine Hyerard	jeudi 18h30-20h	<b>250€</b>
<b>NOUVEAU</b> 7-12 ans	<b>KUNG-FU</b> avec l'école Long Tao	mardi 17h30-18h30 et samedi 15h-16h	<b>200€</b> <b>+ licence 37€</b>

Public	Activité	Horaire	Tarif
<b>NOUVEAU</b> adultes	<b>KUNG-FU</b> avec l'école Long Tao	mardi 20h15-21h45 et samedi 16h-17h30	<b>300€</b> <b>+ licence 37€</b>
6-14 ans	<b>CAPOEIRA</b> avec Arte Capoeira Toulouse	vendredi 18h-19h	<b>170€</b>
<b>NOUVEAU</b> 4-5 ans	<b>ATHLÉTISME</b> avec SATUC Toulouse Athlé	mercredi 15h30-16h30 ou 16h30-17h30	<b>260€</b> <b>avec licence</b>
<b>NOUVEAU</b> 6-10 ans	<b>ATHLÉTISME</b> avec SATUC Toulouse Athlé	mercredi 15h-16h30 ou 16h30-18h	<b>260€</b> <b>avec licence</b>
<b>NOUVEAU</b> 11-14 ans	<b>ATHLÉTISME</b> avec SATUC Toulouse Athlé	mardi et vendredi 18h30-20h30	<b>260€</b> <b>avec licence</b>
8-12 ans	<b>ROLLER</b> avec Hugo Etien	lundi 17h30-18h30	<b>80€</b>
11-16 ans	<b>BASKET</b> avec Hugo Etien	lundi 18h45-20h	<b>100€</b>
16 ans et + adultes	<b>ATHLÉTISME</b> avec SATUC Toulouse Athlé	À consulter sur le site du SATUC	<b>230€</b> <b>avec licence</b>
adultes	<b>ZUMBA</b> avec Fleuriane Rouquette	jeudi 20h15-21h15	<b>200€</b>
adultes	<b>YOGA VINYASA</b> avec Sibella Gayraud	mercredi 19h-20h30	<b>280€</b>
adultes	<b>YOGA TIBÉTAÏN</b> avec Un chez soi 31	jeudi 12h15-13h30	<b>300€</b>
adultes	<b>KALARIPPAYAT</b> <b>(hors Empalot)</b> avec la AFK	mardi et/ou jeudi 19h-20h30 32 rue Ste Lucie	<b>295€ ou 440€</b>
adultes	<b>BASKET CONFIRMÉ</b> avec Jean-Paul Agarande	mercredi 20h-22h30 et samedi 14h-17h	<b>40€</b>
adultes	<b>VOLLEY (Empalot et hors Empalot)</b> avec Frank Santrisse du club Tropik	mardi 20h15, mercredi et vendredi 20h	<b>85€</b>
<b>NOUVEAU</b> adultes	<b>TAICHI CHUAN ET QI GONG</b> avec Alexandre Montaru	mercredi 20h30-22h	<b>280€/an</b>
femmes	<b>COURSE FÉMININE ET PRÉPARATION PHYSIQUE</b>	Projet à construire ensemble !	<b>Participation libre</b>

## LE STUDIO DE LA MJC



### Studio Des Loups

Animé par l'artiste Sebseb, le Studio Des Loups accompagne celles et ceux qui souhaitent créer : écriture, composition, choix des instrus, beatmaking, développement de carrière, droit d'auteur...

Venez avec vos envies, Sebseb s'adapte à vos projets !

🎧 Enregistrement de maquettes pour démarcher, premiers singles ou EP.

🕒 Les mercredis entre 16h et 19h (hors vacances scolaires)

💰 20€/heure – 100€ les 7 séances

Une action culturelle portée par Contre Courant, en partenariat avec la MJC Toulouse Empalot.

🎤 Participez aux restitutions publiques du collectif Studio Des Loups.

### Soirées Slam mensuelles à la MJC

Rendez-vous chaque 2<sup>e</sup> mercredi du mois pour une soirée slam animée par Sebseb dans le hall de la Brique Rouge !

8 octobre, 12 novembre, 10 décembre, 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai, 10 juin

### Enregistrement à la MJC

Envie d'un enregistrement de qualité ?

Prenez rendez-vous avec Loïc Vayssière, formé aux techniques de son et repartez avec votre maquette ainsi que toutes vos pistes audio.

💰 15€/heure (sur RDV)

# L'ACTION JEUNES 10-25 ANS

Dans le but de favoriser l'épanouissement, l'émancipation et le vivre ensemble, l'Action Jeunes s'est fixée 4 grands axes pour son projet pédagogique :

- ➔ Liberté d'être soi-même
- ➔ Interculturalité
- ➔ Égalité des chances
- ➔ Engagement

## L'espace animation

 **Pour les 10-15 ans**

➔ Projets, jeux, sorties, chantiers, séjours...

 Mercredi : de 14h à 19h  
Vacances : de 10h30 à 18h

## L'espace accompagnement

 **Pour les 14-17 ans**

➔ Créer ses propres projets, devenir plus autonome.

 Mercredi : de 14h à 19h  
Vacances : de 10h30 à 18h

## L'espace de vie

 **Ouvert à tous** les adhérents

➔ Pour discuter, se poser, jouer, se rencontrer...

 Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 17h à 19h (hors vacances scolaires).

## L'espace initiatives

 **Pour les 11-25 ans**

➔ Aide à la création de projet, action, évènement, association...

## Cross des écoles

 Ecoles Empalot + 6èmes Berthelot

➔ Courses au jardin Niel

 Annuel, en mai



## Hors Les Murs



 Ouvert à tous

➔ Animations conviviales dans le quartier. Exemples : atelier radio, concert ou dressing solidaire.

 10 fois par an



# L'ACCOMPAGNEMENT ET LE SOUTIEN AUX PRATIQUES ARTISTIQUES, À LA CRÉATION ET À LA DIFFUSION

Nous accompagnons et soutenons les artistes ou personnes dans un processus de création, qu'il soit individuel ou collectif.

## Nos objectifs :

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



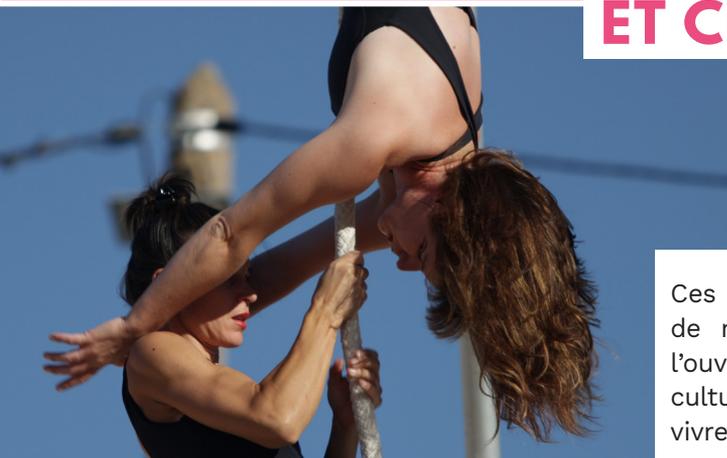
DUENDE, pièce d'Anouk Orignac de la Cie Danzón  
Crédit photo : Jean Gros Abadie

## Trois types de soutien possibles au sein de la MJC :

- **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.
- **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 et de diffusion, leur permettre de bénéficier de **conditions techniques professionnelles** et entrer en interaction avec les habitants, les adhérents et les jeunes de la MJC. Des **actions de médiation** peuvent être proposées selon chaque projet. Les résidences sont encadrées par des **conventions** et donnent souvent lieu à une **sortie de résidence lors des Vendredis d'Expression**.
- **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.

# L'ANIMATION LOCALE

# ET CULTURELLE



Ces moments d'animation et de rencontres participent à l'ouverture et à la découverte culturelle mais aussi au mieux vivre ensemble sur un quartier.

## La MJC s'engage et s'investit dans :

- **L'animation locale** : organisation d'événements dans le quartier ou participation à ceux déjà existants (fête de quartier, foire des associations et des services publics, Apéri'Brique, Journée du Vivre Ensemble en Paix, fête des familles...).
- **L'animation culturelle** : création ou co-organisation d'événements ou de festivals (Vendredis d'Expression, Locombia, Balkanica, Mois Kreyol, Empalot Music'...)

## 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 habitant.es d'entrer en relation avec les artistes.

# AGENDA

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour ne rien manquer !  
Ou sur notre site [www.mjccempalot.fr](http://www.mjccempalot.fr)

# L'ACCUEIL ET LE SOUTIEN À LA VIE ASSOCIATIVE

La MJC Toulouse Empalot soutient la vie associative en vous proposant :

- **Une mise à disposition d'espaces** pour vos réunions, formations, événements...
- **De l'aide et du conseil** pour créer votre association ou assurer son suivi.



Une seule adhésion à la MJC suffit, avec une participation ponctuelle ou annuelle pour les prêts d'espaces.

Les accompagnements personnalisés sont assurés sur rendez-vous par Emeline Gaudry et Delphine Raffel.

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



labrique 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)

### Les contacts de l'équipe :

#### 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

