

Maison des Jeunes et de la Culture



2026/2027

ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE

Ancrée au cœur du quartier depuis 1964



TERRE DE RENCONTRE ET DE DIVERSITÉ

Reprise des activités semaine du 14 septembre 2026

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

www.mjcampalot.fr
contact@mjctoulouseempalot.com
  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 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 aussi avec d'autres acteurs du quartier et de la ville.

Elle défend des valeurs de laïcité, de respect des différences et de 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.

Cette saison, nous attirons votre attention sur une possibilité simple de nous soutenir : une participation libre, associée à votre inscription, dans l'encadré «je soutiens la MJC». Le contexte budgétaire reste tendu, et chaque soutien compte pour que notre association continue d'exister.

Nous vous informons régulièrement via la lettre d'info, et nous ferons appel à toutes les forces vives volontaires pour penser ensemble des solutions et continuer à porter ce beau projet d'éducation populaire qui est le nôtre. Nous souhaitons mettre en place sur la saison 2026-2027 une commission bénévoles, en complément du conseil d'administration, qui aura pour mission de suivre le quotidien de la maison et de faire des propositions autour du bénévolat et de la vie associative.

Toute l'équipe de bénévoles et de professionnel·les de la MJC est heureuse de vous retrouver et vous souhaite une excellente saison !

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·e. Vous pouvez aussi choisir une adhésion simple, sans activité, pour soutenir le projet de la MJC en tant que bénévole.



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 €

Nouveau : soutien à la MJC !

Vous avez désormais la possibilité d'ajouter une participation libre à votre inscription, pour soutenir la MJC. Merci d'avance !

S'inscrire à une activité



Remplir une fiche d'inscription :

- sur place à la MJC
- à télécharger sur le site www.mjcampalot.fr



Envoyer par mail à : inscriptionmjctoulousempalot@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 en partenariat avec le CROUS de Toulouse. 🎓

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



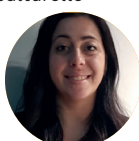
Pélagie Seho
Secrétaire comptable
et chargée de l'accueil



Hugo Etien
Animateur socio-éducatif
et 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
Thierry GAFFIER, trésorier
Claire REGLAT, secrétaire

Les autres membres élus

Elise DAMIENS, Murielle COUCHI, Constance CHOURRAU,
Jean-Paul AGARANDE et Ruddy PERRIN.

Chaque année, cette équipe est renforcée par deux volontaires en service civique ainsi que des stagiaires dans différentes disciplines qui viennent enrichir et renouveler notre projet.

LES ATELIERS

Vous souhaitez pratiquer une activité en autonomie seul.e ou en groupe ? C'est possible selon les disponibilités ! 150€/an pour un collectif et 90€ en individuel.

MUSIQUE

PSP Petite salle piano
GSM Grande salle de musique
EC Espace citoyen
Stu Studio

Public	Activité	Horaire	Tarif
7 ans et +	PIANO/CLAVIER avec Nathalie, MJC	PSP mercredi 15h30-20h	de 300 € à 400 €
7 ans et +	ACCORDÉON avec Nathalie, MJC	PSP mercredi 15h30-20h	de 300 € à 400 €
7 ans et +	GUIWARE avec Julien, MJC	GSM mardi et vendredi 16h-20h	de 300 à 400 €
7 ans et +	BATTERIE avec Julien, MJC	GSM lundi 16h-20h	de 300 à 400 €
7 ans et +	PERCUSSIONS avec Julien, MJC	PSP GSM lundi 16h-20h	de 300 à 400 €
12 ans et +, adultes	CHANT ET ACCOMPAGNEMENT À LA SCÈNE avec Fabienne, Beau, Simple & Précieux	GSM mercredi 17h30-19h	300 €
NOUVEAU adultes et ados	CHORALE LIBRE & VOIX CHANTÉE avec Fabienne, Beau, Simple & Précieux	EC jeudi 18h-19h30	250 €
NOUVEAU tous niveaux bienvenus	ATELIER COLLECTIF STUDIO DES LOUPS avec Sebseb, Contre-Courant	Stu mercredi 16h-18h de novembre à juin	150 €
tout public	STUDIO D'ENREGISTREMENT avec Loïc, MJC	Stu sur RDV	20 €/h

ARTS ET CULTURE

EP Espace projet
EC Espace citoyen
GSD Grande salle de danse

Public	Activité	Horaire	Tarif
NOUVEAU 10-16 ans	ARTS VISUELS (dessin, peinture, street-art) avec Lucy Usseglio	mardi 17h30-19h	320 € matériel fourni
NOUVEAU 16 ans et +, adultes	ARTS VISUELS (dessin, peinture, street-art) avec Lucy Usseglio	mardi 19h-20h30	320 € matériel fourni
15 ans et +, adultes	PARCOURS DÉCOUVERTE INITIATION PATRONAGE avec Lowa, LABO ART	lundi 19h-21h	320 € (dont 15 € LABO ART)
NOUVEAU adultes	PARCOURS CRÉATION SUR MESURES avec Lowa, LABO ART	mercredi 17h-19h	365 € (dont 15 € LABO ART)
NOUVEAU adultes	LABORATOIRE CRÉATIF avec Lowa, LABO ART	samedi 14h30-17h30	400 € (dont 15 € LABO ART)
adultes débutant·es	THÉÂTRE D'IMPRO avec Christine, C ^{ie} Synapse	lundi 20h-22h début cours 28 septembre	330 € ou 380 € (dont 10 € C ^{ie} SYNAPSE)
NOUVEAU adultes niveau A2-B1	ATELIER CONVERSATION EN FRANÇAIS avec Dani, MJC	horaires à définir	gratuit

DANSE

GSD Grande salle de danse
SP Salle polyvalente
LetM Loisirs et motricité

Public	Activité	Horaire	Tarif
4-6 ans	ÉVEIL À LA DANSE avec Raoul Natureza Martin	mercredi 16h-16h45	180 €
6-12 ans	DANSE LATINO KIDS Avec Maëva et Russel, Latin'Clave	mercredi 17h30-18h30	190 €
8-12 ans	DANSE CONTEMPORAINE EXPRESSION avec Raoul Natureza Martin	mercredi 15h-16h	190 €
8-13 ans	ATELIER CHORÉGRAPHIQUE avec Raoul Natureza Martin	mercredi 14h-15h	190 €

DANSE

Public	Activité	Horaire	Tarif
adultes débutant-es	DANSE AFRICAINE avec Pierre et Jérôme, Ballet Kongo	jeudi 20h30-22h30 ^{SP}	230 €
adultes confirmé-es	DANSE AFRICAINE avec Pierre et Jérôme, Ballet Kongo	mercredi 20h30-22h30 ^{SP}	230 €
adultes	DANSE HIP-HOP FREESTYLE avec la Cie Astayra 1	lundi 20h30-22h ^{LetM}	240€/an 90€/10 sessions 10€/session + 20€ Cie A1
adultes	DANSE CONTEMPORAINE avec Neige, Cie Diotime	mardi 18h30-20h ^{GSD}	250 €
NOUVEAU adultes	DANSE ORIENTALE avec Arantzazú Flores Vidal	mardi 20h-21h ^{GSD}	250 €
NOUVEAU adultes	DANSE FLAMENCO Avec Arantzazú Flores Vidal	jeudi 19h-20h ^{GSD}	250€

BIEN-ÊTRE

^{LetM} Loisirs et motricité
^{PSD} Petite salle de danse
^{GSD} Grande salle de danse

Public	Activité	Horaire	Tarif
NOUVEAU 3 ans et +	YOGA avec Elise, Deepâme	mercredi 15h-16h ^{LetM}	250 €
NOUVEAU 10 ans et +	YOGA avec Elise, Deepâme	mercredi 17h30-18h30 ^{LetM}	250 €
adultes	YOGA avec Elise, Deepâme	mercredi 19h-20h15 ^{LetM}	280 €
NOUVEAU séniors	YOGA SUR CHAISE avec Elise, Deepâme	mardi 15h-16h ^{LetM}	250 €
adultes	YOGA D'INSPIRATION TIBÉTAINE avec Sylvie, Un chez soi 31	jeudi 12h-13h30 ^{LetM PSD}	300 €
adultes	TAICHI CHUAN / QI GONG avec Alexandre Montaru, Danse avec le Vent	mercredi 20h30-21h45 ^{LetM}	300 €
NOUVEAU adultes	CERCLE DE RESPIRATION avec Fabienne, Beau, Simple & Précieux	mercredi 19h-20h ^{GSD}	280 €

ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES

LetM Loisirs et motricité
GYM Gymnase
GSD Grande salle de danse
SDF Stade Daniel Faucher

Public	Activité	Horaire	Tarif
3-5 ans 2021-2023	BABY JUDO avec Sarkis, Toulouse Balma Arts Martiaux	mardi ou jeudi 17h15-18h	130 € + licence 46 €
4-6 ans	BABY KARATÉ avec François, bénévole MJC	vendredi 17h30-18h15	130 €
6 ans et +	KARATÉ avec François, bénévole MJC	lundi 17h45-19h45, vendredi 18h15-20h15 samedi 10h15-12h15 pour les compétiteurs	170 €
6-10 ans 2017-2020 10-14 ans 2013-2016	JUDO avec Sarkis, Toulouse Balma Arts Martiaux	mini poussins et poussins mardi et jeudi 18h-19h benjamins et minimes mardi et jeudi 19h-20h	170 € + licence 46 €
6-14 ans	CAPOEIRA avec Marco, Arte Capoeira	vendredi 18h-19h	170 €
8-12 ans	ROLLER avec Hugo, MJC	lundi 17h30-18h30	80 €
U10-U12 9-11 ans	ATHLÉTISME avec SATUC Toulouse Athlé	mercredi 15h30-16h30 ou 16h30-18h	270 € avec licence SATUC
U14-U16 13-15 ans	ATHLÉTISME avec SATUC Toulouse Athlé	mardi et vendredi 18h30-20h30	270 € avec licence SATUC
11-16 ans	BASKET avec Hugo, MJC	lundi 18h45-20h	100 €
adultes	KUNG-FU avec Lucas, Long Tao	mardi 20h15-21h45 et samedi 16h-17h30	300 € + licence 37 €
adultes	ZUMBA avec Fleur, Flis'tyle	jeudi 20h15-21h15	200 €
adultes	KALARIPPAYAT (hors Empalot) avec Nelly, AFK	mardi et/ou jeudi 19h-20h30 32 rue Ste Lucie	16 € la séance
adultes confirmées	BASKET LOISIRS avec Jean-Paul, bénévole MJC	mercredi 20h-22h30 et samedi 14h-17h	40 €
adultes	VOLLEY (Empalot et hors Empalot) avec Frank, club Tropic + bénévole MJC	mar. 20h15, mer. et ven. 20h créneaux de 2h	85 € auprès du Club Tropic

LE STUDIO DE LA MJC

Studio Des Loups

« des voix, des mots, des liens »

Vous êtes artiste amateur ou en voie de professionnalisation ?

L'artiste Sebseb vous propose un accompagnement personnalisé pour développer vos pratiques artistiques.

Que vous soyez débutant·e ou en pleine progression, le Studio Des Loups est là pour vous soutenir à chaque étape de votre parcours créatif. Travail en groupe sur l'écriture, la composition, l'interprétation, mais aussi sur la légitimité, le professionnalisme, le vocabulaire musical, etc. En plus de l'accompagnement en studio, vous aurez l'opportunité de participer aux scènes de restitution avec le Studio des Loups.



 150€/an - 20 € la séance ponctuelle (selon les disponibilités)

 Les mercredis de 16h à 18h, hors vacances scolaires, de novembre à juin.

 Pas de sélection, tous niveaux bienvenus.

Le Studio des Loups est une initiative culturelle portée par **Contre Courant**, en partenariat avec la MJC Toulouse Empalot. Sa mission est de soutenir et promouvoir les talents artistiques locaux.

Soirées Slam mensuelles à la MJC

Rendez-vous chaque 1^{er} mercredi du mois pour une soirée slam **“Bien ou Bien”** animée par Sebseb dans le hall de la Brique Rouge !

Les scènes sont précédées d'un atelier d'écriture à 18h.

Elles auront lieu les : **4 novembre, 2 décembre, 6 janvier, 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai et 2 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.

 20€/heure (sur RDV)

 Possibilité de radio mobile ! Renseignez-vous auprès de Loïc : loic.vayssiere@mjctoulouseempalot.com

L'ACTION JEUNES 10-25 ANS

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



♥ ÉPANOUISSEMENT // ÉMANCIPATION // VIVRE ENSEMBLE

L'Accueil des 10-17 ans

Projets socio-culturels : activités créatives, sportives, sorties, séjours, projets...

Deux espaces différents sont proposés aux jeunes les mercredis et les vacances scolaires en fonction de leur âge :

- ➡ l'espace animation
- ➡ l'espace accompagnement.

L'espace animation

 **Pour les 10-15 ans**

➡ Projets, jeux, sorties, chantiers, séjours...

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

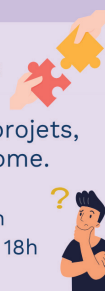


L'espace accompagnement

 **Pour les 14-17 ans**

➡ Créer ses propres projets, devenir plus autonome.

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



L'ACTION JEUNES 10-25 ANS

Accueil libre et accompagnement



L'espace initiatives



Pour les 11-25 ans



- ➔ Aide à la création de projet, action, évènement, association, lien à la vie étudiante...



L'espace de vie



Ouvert à toutes les adhérent·es

- ➔ Pour discuter, se poser, jouer, se rencontrer...
- 🕒 Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 17h à 19h (hors vacances scolaires).



Projets spécifiques



Cross des écoles



Écoles Empalot
+ 6^e Berthelot

- ➔ Courses au Jardin Niel
- 🕒 Annuel en mai



Hors les murs



Ouvert à tous et à toutes
= Animations conviviales
dans le quartier

Exemples : atelier radio, café des langues 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 la création et les pratiques en amateur ou en voie de professionnalisation,
- Être un premier lieu de diffusion.



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 rentrée de la Brique Rouge, fête de quartier, foire des associations et des services publics, Jours 2 Fête, fête des familles...).
- **L'animation culturelle** : création ou co-organisation d'évènements ou de festivals (Vendredis d'Expression, Locombia, Balkanica, 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.mjcempalot.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.



Guid'Asso
Haute-Garonne

NOUVEAU !

Création d'une commission de bénévoles !

Afin de faire vivre l'association et renforcer l'engagement bénévole, nous vous proposons de créer une commission bénévoles (différente du conseil d'administration).

Cette commission sera dédiée à la vie de la maison, à la présence sur les événements, la convivialité et aux liens aux habitant-es.

Vous avez un savoir-faire particulier, des envies, des projets, venez nous rejoindre !

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