

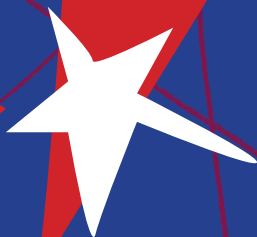


FRMJC

Fédération Régionale des MJC
Bourgogne
Franche-Comté



**Collectif
MJC**
Dijon
Métropole



**MJC-
CENTRE
SOCIAL
DE BOURROCHES**
PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2024-2025

SOMMAIRE

MJC-CENTRE SOCIAL PAGE 2

THÉÂTRE PAGE 3

DANSE PAGES 4 à 5

ARTISANAT PAGES 6 à 7

MUSIQUE PAGES 8 à 9

ART PAGE 10

SPORT PAGES 11 à 16

SPORT / SANTE PAGE 17

CLUB PAGES 18 à 19

LANGUE / ESPRIT PAGE 20

POUR LES PLUS JEUNES PAGES 21 à 29

LE PROJET SOCIAL EN QUELQUES MOTS PAGES 30 à 31

ACCUEIL JEUNES PAGE 32

INFOS DIVERSES PAGE 33

L'ÉQUIPE

Direction : Marc Kanhye

Coordination et communication : Laetitia Perron

Référente famille : Eva Cousin

Animation jeunesse : Nicolas Bonjour

Animation adulte : Nadia Isliy

Comptabilité : Fatiha Boulal

Chargés d'accueil : Thibault Monier et Jean-Claude Grayel

Entretien : Christelle et Émilie Lenet

LE MOT DU PRÉSIDENT

Qu'est-ce que la MJC ?

Les Maisons des Jeunes et de la Culture (MJC) sont des associations d'Éducation Populaire qui travaillent à l'émancipation individuelle et collective de tous.

Les MJC sont donc ouvertes à tous dans le respect des valeurs que nous portons (cf règlement intérieur de la MJC). Elles offrent à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes, la possibilité de progresser à tous les âges de la vie. Elles visent à développer la personnalité de chacun dans la convivialité, en développant l'ouverture au collectif, au monde, aux idées et au sensible, afin de devenir citoyen actif et responsable d'une communauté vivante.

Enfin, la MJC a pour mission d'animer des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale répondant aux attentes des habitants. De telles actions encouragent la prise de responsabilités et une pratique citoyenne.

En cela, les MJC s'inscrivent pleinement dans une démarche éducative.

Association loi 1901 agréée éducation populaire et centre social, la MJC des Bourroches est affiliée à la fédération régionale des MJC.

Elle fonctionne avec les cotisations de ses adhérents, la subvention de la ville de Dijon, le soutien de la CAF de Côte-d'or et d'autres soutiens ponctuels.

La MJC dispose d'une connaissance fine de son territoire, basée sur l'expertise des citoyens qui mettent leurs savoir-faire au service d'un projet collectif d'éducation populaire. Le projet associatif de la MJC est défini et porté par son conseil d'administration et mis en œuvre par son équipe salariée et ses bénévoles. Le fonctionnement de la MJC dépend aussi de l'engagement de ses adhérents.

Patrice BRIYS

Président de la MJC-CS des Bourroches

VERS UN NOUVEAU PROJET ASSOCIATIF POUR LA MJC CS DES BOURROCHES.

Le Conseil d'Administration a lancé lors de l'Assemblée Générale du 29 juin dernier, un travail de rénovation du projet associatif de l'association.

QU'EST-CE QU'UN PROJET ASSOCIATIF ?

Le projet associatif est la colonne vertébrale de l'association. Il est la déclaration politique d'action éducative, citoyenne et culturelle de la MJC. C'est à la fois l'expression de notre vision et la formalisation de nos raisons d'agir.

DÉMARCHE D'ACTUALISATION :

Le Conseil d'Administration a désigné en son sein, un groupe chargé du pilotage de la démarche. Ce groupe prend en charge l'organisation de temps de travail et de concertation avec les adhérents, les partenaires, les habitants du quartier. Il se déroulera principalement entre septembre 2024 et mars 2025. Tout le monde peut participer ! Que se soit lors des temps de concertation ou lors des débats qui seront organisés pendant la période autour de spectacles ou conférences gesticulées. L'ensemble des dates sera communiquée aux adhérents, habitants et partenaires lors de notre journée de rentrée qui se déroulera toute la journée du samedi 14 septembre 2024.



→ **Compagnie La traversée du Chaos**
(Aude GERMOND, Emmanuel FLEURY, Guillaume PILLOT)
 Aude Germond, comédienne formée selon la pédagogie de Jacques Lecoq, propose des ateliers ouvrant et renforçant les bases du jeu d'acteur et de la scène. Les outils pédagogiques proposés permettent à chacun d'explorer le jeu et toutes ses nuances et sont une base pour pratiquer n'importe quel style de théâtre. Chacun peut développer ses capacités et son univers à l'intérieur du programme, à vivre en entier ! Elle s'entoure de collègues qui amèneront leur savoir-faire sur certaines techniques. Pratique de théâtre ouverte à tous, en initiation et approfondissement. Conçu comme un parcours avec des techniques diverses sur le corps, la voix, l'objet, le texte. Représentation publique de certains travaux en fin d'année. S'engager pour toute la saison.

Inscription définitive avant fin novembre.

→ **Lundi** 19h15 21h15

→ **Jeudi** 20h 22h



→ **Compagnie La traversée du Chaos**
(Guillaume PILLOT)
 Le comédien au service de l'imprévu ! Cet atelier d'impro est un laboratoire de l'imaginaire. Personnages inattendus, situations improbables et créations spontanées ... Permettez-vous de lâcher prise, de dompter votre trac et d'oser la scène !

→ À partir de 16 ans, adultes

→ **Mardi** 20h15 22h15

→ **Tarifs identique pour théâtre et théâtre d'impro**

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	238	266	284	297	328	357
Hors Dijon	262	294	311	326	360	392

DANSES EN LIGNE

→ Aude MORANDET


Vous aimez danser et vous amuser alors ce cours est fait pour vous !

Le cours se compose de chorégraphies assez courtes adaptées à une musique spécifique, qui se dansent sur une, plusieurs lignes ou en cercle.

Madison, Kuduro, Country, Sirtaki, Cumbia, Salsa, Funk, Irish Dance, Bollywood, Afro...

Ces styles vous plaisent alors n'hésitez plus et venez nous rejoindre.

Accessible à tous, ce cours rencontre un succès grandissant auprès d'un public de tout âge et de tous horizons qui s'explique par l'accessibilité, la grande diversité des styles de musique abordés et la joie communicative qu'ils procurent du fait de danser seul dans un même mouvement collectif.

→ Mardi 9h45 10h30 

→ Mercredi 20h30 21h15 

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

DANSES AFRICAINES

→ Kaoussou GOUDIABY (avec musiciens)

Après une formation avec des grands maîtres sénégalais et guinéens, Kaoussou Goudiaby s'inspire de la culture Mandingue qu'il veut transmettre le plus fidèlement à ses élèves avec une grande pédagogie.

La légèreté et la beauté de son geste ainsi que sa connaissance de la musique et des rythmes garantissent à sa danse un style plein de grâce et d'harmonie.

→ Mercredi 20h15 21h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	231	259	274	289	317	344
Hors Dijon	253	285	301	318	349	379

DANSES ORIENTALES

→ Sabine CLAIRET

A la fois envoûtante et mystérieuse, la danse orientale est adaptée à tout le monde avec ou sans expérience de danse. Dans ce cours vous découvrirez une pédagogie adaptée à chaque niveau dans le plaisir du partage.

→ À partir de 13 ans

→ Lundi 18h45 20h (débutants, intermédiaires)

→ Lundi 20h 21h15 (intermédiaires)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

ZUMBA®

→ Aude MORANDET

→ Jeudi 19h 19h45 (ados, adultes)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

→ Tarifs ados : voir p. 24

ZUMBA® GOLD

→ Aude MORANDET

Un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre rythme. Cours de danse fitness dynamique qui propose des mouvements modifiés avec moins d'impact pour les seniors actifs.

→ Mardi 10h30 11h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

ENCADREMENT COUTURE / ABAT-JOUR CARTONNAGE



- Frédérique FERNANDEZ
- À partir de 16 ans
- **Mardi** 18h 21h
- **Mercredi** 9h 12h
- Créneaux validés si nombre suffisant d'inscrits

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	279	313	331	347	383	417
Hors Dijon	306	344	363	382	422	458

Possibilité d'inscription pour activité tous les 15 jours

LOISIRS CREATIFS



- Odile MOAN
- Petits travaux manuels (dentelle, couture, tricot, cartonnage, bricolage...) adaptés au rythme des saisons et en fonction des connaissances et des envies de chacun(e).
- **Jeudi** 14h 17h
- **Tarif : adhésion**
- Achat de matériel à prévoir par la suite

ATELIER MOSAÏQUE



- Alexandra BERGERY
- **Mardi** 14h 17h (tous niveaux)
- Du 7 janvier 2025 au 11 février 2025 (6 séances)

Tarif 6 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	48	54	57	60	66	72
Hors Dijon	54	59	63	66	72	79

COUTURE



- Frédérique FERNANDEZ
- **Samedi** 9h 13h (tous les 15 jours)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	234	263	279	294	322	353
Hors Dijon	258	289	307	323	354	389

- Agnès PHILIPPON
- **Lundi** 18h 21h
- Frédérique FERNANDEZ
- **Mardi** 14h 17h / 18h 21h
- **Mercredi** 9h 12h
- Camille REBOUL - BLETRY
- **Jeudi** 13h 16h
- **Vendredi** 9h 12h / 13h 16h
- Charlotte PASSAJOU
- **Jeudi** 18h 21h
- **Lundi** 14h 17h

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	353	396	417	441	484	528
Hors Dijon	388	435	459	485	532	581

Possibilité d'inscription pour activité tous les 15 jours.

REFECTION DE FAUTEUIL



- Elodie BRUSCHERA
- Restaurez vos chaises et fauteuils en crin en apprenant les gestes traditionnels.
- Tous niveaux
- **Lundi** 14h 16h30
- **Mardi** 14h 16h30
- **Mardi** 18h45 21h15
- **Jeudi** 9h30 12h / 14h 16h30

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	254	286	301	316	350	380
Hors Dijon	279	315	331	346	385	418

- Achat de matériel à prévoir par la suite
- **Plus d'infos, contactez l'animatrice au 06 23 76 13 49**

ATELIER CHANT KARAOKE

→ Carole AMSTATT

→ Enfants et ados acceptés si accompagnés d'un adulte.

Venez tel que vous êtes, pour un moment de partage, d'apaisement et de joie. Là où la musique accueille toute la richesse des différences face à l'individualisme de notre époque. Créons un nouveau concept de Karaoqué dans une belle harmonie.

→ Vendredi 18h30 20h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

PIANO

→ Edyth PLUYAUT - PETITJEAN

Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ Mardi 16h

→ Mardi 18h45

→ Mercredi 10h

→ Vendredi 16h15

→ Vendredi 16h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	401	449	476	499	551	602
Hors Dijon	441	494	523	549	606	661

→ Créneaux enfants/ados : voir p. 26

GUITARE

→ Eric VIEILLARD

Cours collectifs personnalisés : apprentissage de la guitare acoustique sur une méthode pédagogique.

→ Jeudi 16h15 17h (confirmés)

→ Jeudi 20h45 21h30 (débutants)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	254	286	301	316	350	380
Hors Dijon	279	315	331	346	385	418

→ Créneaux enfants/ados : voir p. 27

PERCUSSIONS AFRICAINES

→ Julien CHARNET

Cours collectifs de djembé et dunduns.

Découverte et perfectionnement des rythmes d'Afrique de l'Ouest (Guinée, Mali, Burkina Faso,...).

→ Mardi 19h15 20h45 (à partir de 14 ans, adultes)

→ Instruments fournis

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

★ IKEBANA (ART FLORAL JAPONAIS)



→ Joël SORDET, école Ohara

Vous aimez la nature et les végétaux ? Vous avez envie d'exercer une activité artistique qui développe l'observation, la créativité et associe beauté et sérénité ? Pourquoi pas l'ikébana ! Venez découvrir cette discipline ancienne, enseignée dans le monde entier et qui a su s'adapter au monde moderne.

→ Un samedi par mois 9h30 11h30

→ Calendrier : 28 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin.

Tarif 10 séances	A	B	C	D	E	F
Dijon	153	173	181	191	210	231
Hors Dijon	169	190	199	210	232	253

→ Achat de matériel à prévoir (sécateur, vases, pique-fleurs, ...)

→ **Contacts et renseignements : josordet@wanadoo.fr**

★ EXPRESSION PLASTIQUE



NOUVEAU

→ Céline EMORINE

Il est précieux le temps pour soi. Un espace pour exprimer sa créativité. Un temps où l'on s'oublie, absorbé par la recherche d'une forme, d'un trait, d'une couleur. Une petite bulle pour respirer, pour être heureux comme un enfant, retrouver l'innocence, juste la joie de faire et d'expérimenter. Ça sera beau, ça sera raté, mais ce n'est pas très important. Le plus important, c'est le plaisir d'être là.

→ À partir de 16 ans, adultes

→ **Mercredi** 18h30 20h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	247	278	292	308	340	371
Hors Dijon	272	306	322	338	373	408

★ KICK BOXING



→ Léo BARON

Boxe pieds poings

→ À partir de 16 ans, adultes

→ **Vendredi** 18h15 19h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

→ **Certificat médical obligatoire à l'inscription**

★ AÏKIDO



→ Jacky GROSPRETRE

Art martial sans compétition.

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ À partir de 12 ans, ados et adultes

→ **Mardi** 20h 21h30

→ **Vendredi** 20h 21h30

→ **Contacts, renseignements et inscriptions :**
aikidoclubdelacote@yahoo.fr - 07 50 91 33 08
www.aikidoclubdelacote.wixsite.com/dojo

★ TAIJI QUAN



NOUVEAU

→ Jacky GROSPRETRE

Le Taiji Quan est un art martial chinois dit « interne » souvent utilisé comme une pratique de santé. Le Taiji Quan a pour objet, tout comme le Qi Gong, le travail de l'énergie appelée Qi. Il comporte souvent une dimension spirituelle, lié au Taoïsme et au principe Yin-Yang. Le Taiji Quan peut également se pratiquer à deux avec le Tuishou (Les Mains collantes).

En partenariat avec l'association Art et Energie

→ À partir de 16 ans, adultes

→ **Mardi** 18h30 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	200	225	238	247	277	299
Hors Dijon	220	247	262	272	305	330

→ **Plus d'infos : www.art-et-energie.com**

SPORT

GYM / FITNESS

GYM D'ENTRETIEN

- Adrien ALIX
- Lundi 9h 10h
- Jeudi 16h 17h

ETIREMENTS

- Adrien ALIX
- Lundi 10h 11h

ABDOS FESSIERS

- Sabina TORRE
- Au programme des séances : gym d'entretien, abdos fessiers, renforcement musculaire.
- Lundi 12h15 13h15

→ Tarifs identiques pour gym d'entretien, étirements et abdos fessiers

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

SPORT AU FEMININ

- Imane EL BAKKOUCHI
- Au programme des séances : renforcement musculaire, cardio, HIIT.
- Mardi 9h15 10h15

Tarif 1 trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijon	30	34	36	38	41	55
Hors Dijon	33	37	40	41	45	51

SPORT

FITNESS

CROSS TRAINING

Entraînement « croisé » associant renforcement musculaire et effort cardio. La proportion des deux types de travail peut être variable, une séance peut être davantage axée sur le musculaire ou sur le cardio. Cet entraînement est réalisable sous différentes formes ce qui permet de ne pas s'habituer à l'effort pour maximiser les effets.

- Sanaé BOUREZG-LEHEC
- Mardi 18h30 19h15
- Romane LAMIA
- Mercredi 18h 18h45

CARDIO STRETCHING

Cours polyvalent qui améliore l'endurance cardio vasculaire, renforce l'ensemble des muscles du corps et améliore aussi la souplesse.

- Sanaé BOUREZG-LEHEC
- Mardi 19h15 20h
- Romane LAMIA
- Mercredi 18h45 19h30

→ Tarifs identiques pour cross training et cardio stretching

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	139	157	165	175	191	209
Hors Dijon	152	173	182	191	210	231

ZUMBA® / ZUMBA® GOLD

- Aude MORANDET
- Plus d'infos voir p. 5

SOPHROLOGIE



→ Michèle PERESSINOTTI

→ Mercredi 18h15 19h15

→ 25 séances, dates à définir avec l'animatrice à la rentrée.

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

KUNDALINI YOGA



→ Lisa DUTOT

Le Kundalini yoga est le yoga de la conscience et de l'énergie. C'est un yoga complet qui associe postures, mantras, méditations et relaxations.

Cette technologie ancestrale permet d'équilibrer les corps physiques, émotionnels et spirituels pour trouver harmonie et plein potentiel.

→ Lundi ou mardi 18h45 20h

→ Mardi 12h15 13h30

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

AÏKI-TAÏSO



→ Jacky GROSPRETRE

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ Vendredi 9h30 11h30

→ **Contacts, renseignements et inscriptions :**

jacky.grospretre@gmail.com - 07 50 91 33 08

<https://aikidoclubdelacote.wixsite.com/dojo>

QI GONG




→ Jacky GROSPRETRE

En partenariat avec l'association Art et Energie

→ Mercredi 18h45 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	153	173	181	191	210	231
Hors Dijon	169	190	199	210	232	253

→ Cécile COGNET

En partenariat avec l'association Les enfants du Tao

→ Mercredi 18h30 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	200	225	238	247	277	299
Hors Dijon	220	247	262	272	305	330

ATELIER MEDITATION



→ Cécile COGNET

En partenariat avec l'association Les enfants du Tao

Prévoir un zafu (ou petit coussin dur) pour une position assise confortable.

→ Un dimanche par mois 9h30 11h30

→ Dates du 1^{er} trimestre : 22 sept., 13 oct., 17 nov., 15 déc.

→ Tarifs : 10€ la séance + adhésion


→ Renseignements et calendrier : cecile.qigong@gmail.com

06 50 59 86 78

★ PILATES

→ Faïza MAMMAR, instructrice Pilates

La méthode Pilates permet le renforcement des muscles profonds de la posture, le réalignement, l'assouplissement de la colonne vertébrale et le développement de la souplesse par un travail harmonieux de toutes les parties du corps. Prévoir petit coussin et serviette.

Au centre social 

→ Mardi 12h15 13h15 (intermédiaires, avancés)

→ Jeudi 12h15 13h15 (débutants, intermédiaires)

À la MJC 

→ Jeudi 17h45 18h45 (débutants, intermédiaires)

→ Jeudi 18h45 19h45 (avancés)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290

★ PILATES SENIORS

→ Faïza MAMMAR, instructrice Pilates

La méthode Pilates adaptée aux seniors permet, entre autres, par la pratique régulière des exercices, de renforcer les muscles profonds (ceux de la hanche notamment) et d'assouplir ceux qui sont trop raides. Il en résulte une amélioration, voire une disparition des maux liés à l'âge.

→ Mardi ou jeudi 11h15 12h15

→ Jeudi 10h15 11h15

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290

★ ATELIER EQUILIBRE ET ACTIVITES PHYSIQUES

→ Faïza MAMMAR

Cet atelier s'adresse à des seniors qui veulent s'occuper de leur forme physique et de leur équilibre. Un temps d'information et d'échange sur des thèmes qui concernent le bien vieillir viennent compléter la séance.

→ Jeudi 16h30 17h45 

→ Mardi 10h 11h15 

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	34	38	40	43	46	50
Hors Dijon	37	42	45	46	51	57

★ ZUMBA® GOLD

→ Aude MORANDET

Un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre rythme. Cours de danse fitness dynamique qui propose des mouvements modifiés avec moins d'impact pour les seniors actifs.

→ Mardi 10h30 11h15

→ Tarifs voir p. 5

★ SPORT SANTE

→ Faïza MAMMAR et d'autres intervenants

Ce cours collectif multi-activités s'adapte à chacun et propose une activité physique adaptée afin de développer et travailler l'endurance, la souplesse, l'équilibre et la force musculaire.

→ Jeudi 14h 16h

Tarif 1 trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijon	30	34	36	38	41	55
Hors Dijon	33	37	40	41	45	51

→ Certificat médical obligatoire à l'inscription

ATELIER CUISINE

→ Groupes en autonomie

L'atelier cuisine est un petit groupe qui fonctionne en autonomie (ce n'est pas un cours). Le programme est établi pour le trimestre avec des propositions sucrées, salées en alternance. Chacun apporte ses ingrédients, échange ses recettes, ses idées, son savoir faire. Un ou deux repas seront partagés sur place dans l'année pour le groupe du lundi.

→ **Lundi** 9h 12h

→ **Jeudi** 9h30 12h (tous les 15 jours, repas sur place)

Possibilité d'ajouter un 2^{ème} créneau si le 1^{er} est complet.

→ **Tarif : adhésion**

RANDONNEE PEDESTRE

→ Liliane LORO

→ **Mardi** 13h45

→ Départ devant la MJC

avec retour entre 17h30 et 19h selon les saisons

→ Jean-Claude POISSE

→ **Vendredi** 14h

→ Départ devant la MJC

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

→ Prévoir licence FFRP

→ Sorties à la journée au 3^{ème} trimestre

→ Prévoir chaussures de randonnée + paire de rechange

→ **Certificat médical obligatoire y compris pour un essai**

CLUB RADIO

→ Intervenants MJC

Venez couvrir l'actualité du quartier.

Formation à la technique, à l'écriture et à l'enregistrement.

→ **Tarif : adhésion**

→ **Plus d'infos à l'accueil**

JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIETE

→ Yann SALAÛN

Le jeu de rôle est une activité ludique et sociale qui s'adresse aux ados et aux adultes. Jeu de société dans lequel les participants conçoivent, ensemble, une fiction par l'interprétation de rôles et par la narration dans le cadre de contraintes de jeu qu'ils s'imposent. Cela pousse chacun à interagir avec les autres joueurs tout en développant son imagination.

→ À partir de 14 ans

→ **Samedi** 14h 19h

→ **Vendredi** et **samedi** de 19h15 à minuit, dates fixées à l'avance

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	9	10	11	12	13	14
Hors Dijon	10	11	12	13	14	15

→ **Site : www.jdr-bourroches.xoo.it**

→ **Mail : lacrypte@free.fr**

→ **Facebook : Jdr Bourroches**

CLUB DES PINES / JEUX DE SOCIETE

→ Groupe en autonomie

→ **Mardi** 14h 17h

→ **Tarif : adhésion**

JARDINS PARTAGES

→ Groupe en autonomie

Un jardin partagé est un jardin qui se conçoit, se construit et se cultive collectivement. Ce projet impulsé et soutenu par les ateliers de quartier et développé puis porté par la MJC des Bourroches est mené par les jardiniers bénévoles. Ils proposent avec des partenaires des activités et des réflexions autour du jardin au bénéfice de tous.

Participation à l'entretien, conseils et accompagnements individuels, échange autour d'un café.

→ **Tarifs : adhésion + coût de participation au projet 5€ + chèque de caution (non encaissé) pour la clé 15€**



ITALIEN

→ Irene FERRANTE

→ Vendredi 18h 19h30 (intermédiaires)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	175	199	209	220	244	265
Hors Dijon	194	219	231	243	269	290



JEU D'ECHECS

→ Yann LOZAC'HMEUR

En partenariat avec l'Académie d'Echecs Philidor

Le jeu d'échecs entretient les capacités intellectuelles de celui qui pratique. Ce jeu de stratégie permettra de travailler la mémoire, l'attention, le repérage dans l'espace.

« Il y a plus d'aventures sur un échiquier que sur toutes les mers du monde » Mac Orlans

→ Jeudi 14h30 16h30

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	135	152	161	169	186	203
Hors Dijon	148	168	177	186	205	222

ARTS PLASTIQUES / ESPRIT

PAGE 22

THEATRE

PAGE 23

DANSE

PAGES 24 à 25

MUSIQUE

PAGES 26 à 27

SPORT

PAGES 28 à 29

POUR LES PLUS JEUNES

ARTS PLASTIQUES / ESPRIT

★ EXPRESSION PLASTIQUE

→ Céline EMORINE

Dessiner, peindre, modeler, fabriquer, se salir les mains, se tromper, recommencer, utiliser les pinceaux, les pastels, les crayons, faire et être avec les autres, être créatif, s'amuser, apprendre, ... tout à la fois !

Ces ateliers sont avant tout une parenthèse sans écrans, sans compétition, un espace où chacun peut exprimer ses émotions et ses talents !

Peu importe le niveau de départ, chacun est suivi individuellement au sein du groupe en fonction de ses besoins.

Supports : papiers de couleur, de soie, kraft, carbone, imprimés, carton, plexiglas, ...

Médiums et outils : crayons, feutres, craies, encres, peintures, fil de fer, argile, ...


→ De 7 à 15 ans

→ Mercredi 14h30 16h30

→ Mercredi 16h30 18h30

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	247	278	292	308	340	371
Hors Dijon	272	306	322	338	373	408

→ À partir de 16 ans, adultes

→ Mercredi 18h30 20h30 

→ Plus d'infos, voir activité expression plastique p. 10

★ JEUX DE RÔLES / JEUX DE SOCIÉTÉ

→ Yann SALAÜN

→ À partir de 14 ans

→ Samedi 14h 19h

→ Vendredi et samedi 19h15 à minuit (dates fixées à l'avance)

→ Site : www.jdr-bourroches.xoo.it

→ Mail : lacrypte@free.fr

→ Facebook : Jdr Bourroches

→ Tarifs voir p. 19

POUR LES PLUS JEUNES

THÉÂTRE

★ JEU THÉÂTRAL

→ Compagnie La traversée du Chaos


(Aude GERMOND, Emmanuel FLEURY, Guillaume PILLOT)

Un parcours sur l'année pour explorer le jeu, la confiance, l'imaginaire, l'improvisation et la création de scènes.

Nous verrons diverses techniques du théâtre mais aussi comment faire du théâtre à partir d'un livre, d'une bande-dessinée ou de l'actualité.

Présentation de plusieurs travaux en public en milieu et fin de parcours.

→ Lundi 17h30 18h45 (11-15 ans)

→ Mardi 17h30 18h45 (7-10 ans) 

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	171	192	204	214	235	256
Hors Dijon	188	211	224	235	259	282

★ THÉÂTRE D'IMPRO

→ Compagnie La traversée du Chaos

(Guillaume PILLOT)

Le comédien au service de l'imprévu !

Cet atelier d'impro est un laboratoire de l'imaginaire.

Personnages inattendus, situations improbables et créations spontanées ...

Permettez-vous de lâcher prise, de dompter votre trac et d'oser la scène !

→ À partir de 16 ans, adultes

→ Mardi 20h15 22h15

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	238	266	284	297	328	357
Hors Dijon	262	294	311	326	360	392

POUR LES PLUS JEUNES

DANSE



- Aude MORANDET
- À partir de 13 ans, adultes
- Jeudi 19h 19h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	162	180	191	200	220	241
Hors Dijon	178	200	209	220	234	266



- Aude MORANDET
- C'est la danse des clips de Hip-Hop d'aujourd'hui ! Un mix entre Ragga, hype, Street jazz, house...
- Mercredi 16h15 17h15 (moyenne et grande section)
- Mercredi 17h15 18h15 (CP, CE1, CE2)
- Mercredi 18h15 19h15 (4^{ème}, 3^{ème})
- Mercredi 19h15 20h15 (lycéens, étudiants)
- Jeudi 17h 18h (CM1 - CM2)
- Jeudi 18h 19h (6^e - 5^e)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	162	180	191	200	220	241
Hors Dijon	178	200	209	220	234	266

POUR LES PLUS JEUNES

DANSE



- Sabine CLAIRET
- À partir de 13 ans
- Lundi 18h45 20h (débutants, intermédiaires)
- Lundi 20h 21h15 (intermédiaires)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305



- Julien FIOSSONANGAYE, Alias Julee-One, HDMI Team
- Cours de breakdance axés sur la compétition et la culture du break.
- Mercredi 14h 15h (7-12 ans)
- Mercredi 15h 16h (ados)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	128	145	153	161	177	194
Hors Dijon	141	160	169	177	195	213

POUR LES PLUS JEUNES

MUSIQUE

EVEIL MUSICAL

→ Anne BOUZON

C'est une approche active et ludique de la musique adaptée à chaque âge, où l'imaginaire et le plaisir sont premiers.

L'improvisation a toute sa place.

→ Mercredi 16h 17h (3-5 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

PIANO

→ Edyth PLUYAUT - PETITJEAN

Cours individuel de piano de 30 minutes.

→ À partir de 7 ans

→ Lundi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45

→ Mardi 16h45, 17h15, 17h45, 18h15

→ Mercredi 10h30, 11h

→ Vendredi 17h15, 17h45, 18h15, 18h45

→ Samedi 9h15, 9h45, 10h15, 10h45, 11h15, 11h45

Tarif 30 mn	A	B	C	D	E	F
Dijon	401	449	476	499	551	602
Hors Dijon	441	494	523	549	606	661

POUR LES PLUS JEUNES

MUSIQUE

GUITARE

→ Eric VIEILLARD

Cours collectifs personnalisés : apprentissage de la guitare acoustique sur une méthode pédagogique.

→ Jeudi 17h 17h45 (6-12 ans)

→ Jeudi 17h45 18h30 (6-12 ans)

→ Jeudi 18h30 19h15 (ados)

→ Jeudi 19h15 20h (ados)

→ Jeudi 20h 20h45 (ados)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	142	159	166	177	195	211
Hors Dijon	157	174	183	195	214	233

PERCUSSIONS AFRICAINES

→ Julien CHARNET

→ À partir de 14 ans, adultes

→ Mardi 19h15 20h45

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	211	238	251	263	291	317
Hors Dijon	233	262	276	289	320	348

ATELIER CHANT KARAOKE

→ Carole AMSTATT

Venez tel que vous êtes, pour un moment de partage, d'apaisement et de joie. Là où la musique accueille toute la richesse des différences face à l'individualisme de notre époque. Créons un nouveau concept de Karaoké dans une belle harmonie.

→ Enfants et ados acceptés si accompagnés d'un adulte.

→ Vendredi 18h30 20h

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151

POUR LES PLUS JEUNES

SPORT



→ Sébastien REBEYRE

Initiation et perfectionnement aux arts du cirque, disciplines : jonglage, diabolo, bâton du diable, équilibre : rolla bolla, fil de fer, boule d'équilibre, acrobatie seule ou collective, création de numéro.

→ Jeudi 17h 18h (6 - 8 ans)

→ Jeudi 18h 19h (9 - 10 ans)

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305

→ Jeudi 19h 20h30 (11 - 15 ans)

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	279	313	331	347	383	417
Hors Dijon	306	344	363	382	422	458

→ Contacts : Or piste, école de cirque

www.orpiste.fr, 07 83 23 65 21, cirque@orpiste.fr



→ Léo BARON

→ Samedi 9h15 10h (7 - 9 ans)

→ Samedi 10h10 10h55 (10 - 13 ans)

→ Samedi 11h05 11h50 (14 - 16 ans)

→ Mercredi 12h30 13h15 (14 - 16 ans) **NOUVEAU**

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	93	103	109	115	126	137
Hors Dijon	101	114	120	126	138	151



→ Jacky GROSPRETRE

Art martial sans compétition.

En partenariat avec l'Aïkido Club de la Côte

→ À partir de 12 ans, ados et adultes

→ Mardi 20h 21h30

→ Vendredi 20h 21h30

→ Contacts, voir p. 11

POUR LES PLUS JEUNES

SPORT



→ Adrien ALIX

Initiation athlétisme, tennis, sports collectifs (basket, handball), gymnastique, sports d'opposition (judo, lutte), course d'orientation

→ 4 - 8 ans

→ Lundi 16h30 17h30

→ Lundi 17h30 18h30 **NOUVEAU**

Initiation athlétisme, tennis, sports collectifs (basket, handball), sports d'opposition (judo, lutte), course d'orientation

→ Jeudi 17h05 18h05 **NOUVEAU**

Tarif 1 séance	A	B	C	D	E	F
Dijon	124	138	146	154	170	184
Hors Dijon	136	152	161	171	187	203

→ Adrien ALIX

Initiation escalade, athlétisme, tennis, sports collectifs (basket, handball), sports d'opposition (judo, lutte), course d'orientation

→ 4 - 8 ans

→ Mercredi 14h 15h30 **NOUVEAU**

Tarif	A	B	C	D	E	F
Dijon	184	207	219	231	253	277
Hors Dijon	203	227	241	253	278	305



Activité gérée par le Judo club dijonnais

→ Maxime PERRAT

→ Mercredi 14h 17h30 (de 4 à 15 ans)

→ Inscriptions le 11 septembre à partir de 14h

→ Contacts :

Président 06 07 38 98 51, bourguignon32@orange.fr

Professeur 06 31 90 48 93, mxpp71@gmail.com



→ Jacky GROSPRETRE

→ Plus d'infos : voir page 11

LE PROJET SOCIAL EN QUELQUES MOTS

La MJC-CS des Bourroches vient de renouveler son projet éducatif et social. Ce projet s'inscrit dans une coopération avec la ville de Dijon et la CAF de Côte d'Or et permet le développement d'actions d'animation de la vie locale à l'échelle du quartier.

Voici quelques exemples de grands principes de ce nouveau projet.

★ LA FONCTION ACCUEIL DE LA MJC-CS

- Proposer un accueil convivial dans les différents espaces animés par l'association.
- Proposer un accueil hors les murs dans l'espace public.

★ LES JEUNESSES DU TERRITOIRE

- Proposer un accueil pour les jeunes de 9 à 17 ans.
- Co-construire avec les jeunes, des sorties, séjours et projets collectifs.
- Animer le contrat local d'accompagnement à la scolarité.

★ L'ANIMATION DE LA VIE SOCIALE LOCALE

- Les jardins partagés
- La construction collective d'une saison culturelle
- Proposer des débats citoyens
- Accompagner le développement des « cafés réparation »

★ LES ANIMATIONS DE QUARTIERS

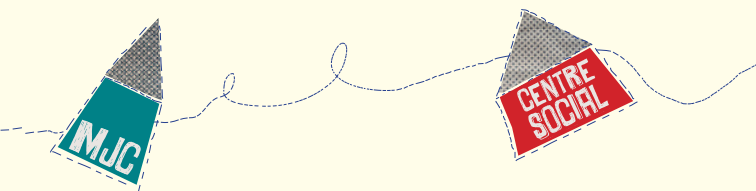
- Nous proposons dans différents espaces du quartier, des temps d'animation collective, de spectacle ou de jeux ouvertes à toutes et tous.
- Pour être au plus proche des habitants.

★ LA FAMILLE

- Mettre en place des cafés parents (espace de rencontre entre parents et professionnels de la parentalité)
- Accompagner les familles dans l'organisation de leurs loisirs et vacances.
- Animer le réseau des acteurs de la petite enfance et co-animer « la petite récréée » (espace dédié aux parents d'enfants de moins de 2 ans et demi. Projet impulsé par la PMI.
- Animer le dispositif du contrat local d'accompagnement à la scolarité en lien avec les partenaires éducatifs du quartier.
- Proposer différentes animations autour de la nature, du jeu, du bien-être...
- Développer un projet de remédiation scolaire : l'école buissonnière.

★ ACCOMPAGNER LA CREATION DU QUARTIER ARSENAL

- Participer au développement et à l'animation de ce nouveau quartier.
- Développer une présence associative et accompagner les habitants dans ce nouvel espace de vie.
- Proposer d'ici 2025, un café associatif qui prendra place dans l'actuelle maison du colonel.



Le secteur jeunesse propose différentes formes d'animations pour les jeunes à partir de 11 ans.

A travers des valeurs telles que le respect, la solidarité, la responsabilité, nous privilégions le « bien vivre ensemble » et la pratique de la citoyenneté.

☆ L'ACCUEIL LIBRE

Les jeunes sont accueillis les mardis, jeudis, et vendredis de 17h à 19h, les mercredis et samedis de 14h à 18h. Pendant les vacances scolaires, les horaires peuvent varier en fonction du programme.

☆ LES ANIMATIONS

De nombreuses animations et sorties culturelles, sportives et ludiques sont proposées tout au long des vacances et/ou les samedis, pour découvrir, apprendre, s'amuser et expérimenter.

☆ LES ATELIERS ET STAGES DE DECOUVERTE

Pendant les vacances scolaires, des stages artistiques ou sportifs permettent aux jeunes de s'initier à différentes pratiques.


☆ LE SOUTIEN AUX PROJETS

Exprimer ses idées, faire des propositions, se réunir autour d'un projet et avancer ensemble, c'est être autonome et capable d'agir par soi-même de manière collective.

Les animateurs sont là pour aider les jeunes à organiser leurs loisirs et à réaliser leurs projets.

Le programme du secteur jeunesse se construit avec les jeunes, à partir de leurs envies et de leurs besoins, et des projets et actions qu'ils proposent.

Rejoignez-nous sur :

 MJC Bourroches secteur jeunes

Avec le soutien de



☆ L'ADHESION

Comme pour toute association, la carte d'adhérent est obligatoire. Elle est valable pour toutes les activités durant l'année scolaire.
Tarif unique : 4 € par personne

Les tarifs des activités correspondent à six tranches de quotient et dépendent du lieu d'habitation.

☆ LE MODE DE CALCUL DU QUOTIENT

Sur votre dernier avis d'imposition, prendre le montant de tous les revenus déclarés, y compris fonciers et/ou financiers. Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal, cela donne le quotient de référence pour se situer dans l'une des six tranches ci-dessous.

☆ LES TRANCHES

Jusqu'à 9 000 €	A
De 9 001 à 13 000 €	B
De 13 001 à 17 000 €	C
De 17 001 à 23 000 €	D
De 23 001 à 30 000 €	E
30 001 € et plus	F

- Une fois déterminée la tranche correspondant à votre situation, il suffit de vous reporter au tableau de l'activité qui vous intéresse.
- Pour une inscription simultanée à deux activités ou plus, une réduction de 10% sera accordée.
- L'inscription aux activités est annuelle, sur une base forfaitaire de 30 séances par an (hors vacances scolaires).
- Ces activités sont proposées en présentiel. En cas de problèmes sanitaires, elles pourront se faire en visio ou sous forme d'atelier distanciel. Ainsi, toutes les séances seront assurées, dans la mesure du possible.
- Possibilité d'une séance d'essai (sous réserve de places disponibles).
- Possibilité de paiement en 3 fois par chèque bancaire.

☆ LE REMBOURSEMENT DE L'ACTIVITE

Le remboursement, en cas d'interruption définitive de l'activité, intervient **exclusivement** pour cause médicale, perte d'emploi ou mutation professionnelle ; il est alors effectué au prorata du temps restant, dans la limite maximum de 10 séances.

NOTA : en cas de refus de séance d'essai, pas de remboursement.

☆ LES DATES A RETENIR

- Ré-inscriptions à partir du 3 juin 2024, sur place, avec rendez-vous ou en ligne.
- Inscriptions à partir du 8 juillet 2024.
- Reprise des activités à partir du 16 septembre 2024, sauf indications contraires mentionnées dans les pages activités.
- Fin des activités : semaine du 16 au 21 juin 2025.



MJC- CENTRE SOCIAL DES BOURROCHES

MJC

31 boulevard Eugène Fyot
21000 Dijon

Centre social

71 Bis rue de la Corvée
21000 Dijon

Tél. : 03 80 41 23 10

contact@mjc-cs-bourroches.fr

www.mjc-cs-bourroches.fr

 MJC - Centre Social des Bourroches

 [mjccsbourroches](https://www.instagram.com/mjccsbourroches)



HORAIRES D'OUVERTURE ACCUEIL MJC

Ouverture : du lundi après-midi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 19h30

Samedi **de 9h à 12h**

Fermeture: lundi matin et samedi après-midi



HORAIRES D'OUVERTURE ACCUEIL CENTRE SOCIAL

Ouverture : lundi, mardi et jeudi **de 9h à 12h et de 14h à 19h30**

Fermeture : mercredi, vendredi et samedi



accès bus :

Liane 4,
Corol arrêt Diebold

accès tram :

T 2 arrêt Jaurès

accès bus :

Liane 4, 14
et 15 arrêt Fyot

accès tram :

T 2 arrêt Bourroches

