

Yoga adapté

« Laissez le yoga vous faire oublier la douleur. »

Le yoga : un allié santé

Le yoga consiste en la pratique d'un ensemble de postures, d'exercices de respiration, de relaxation et de méditation. Il apporte ainsi bien-être physique, émotionnel et mental.

Les exercices adaptés (à votre morphologie, votre condition physique, vos objectifs) s'effectuent sans douleur car inspirés de la discipline orientale ils sont agrémentés de consignes spécifiques.

Avec le yoga, nous développons une nouvelle énergie. Cette énergie nous aide pendant le cours pour avancer et progresser, et continue de nous animer dans la vie quotidienne.

Possibilité de pratiquer le yoga sur chaise.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

VTT

La mission de Mathieu est de vous apprendre les bases de toutes les disciplines du vélo (street, trial, enduro)

Apprendre à freiner, à s'arrêter, à démarrer et à se mouvoir sur son vélo (premières séances urbaines puis rurales).

Ensuite, on rentrera dans les mouvements plus techniques tel que les stoppys, le pédaler/freiner ou encore le cavalier...

En gros, du bike et du fun.

Avoir un vélo et savoir en faire. Casque, gants et gourde.

RDV Mâcon : Palais des sports Allée Jean Bouin

RDV Cluny : parking voie verte

Séance du mercredi 11 septembre RDV : RDV Palais des sports pour tous les créneaux horaires

Séance du samedi 14 septembre (Cluny) : RDV Parking de la voie verte

Horaires

Mercredi (à Mâcon)
9 h 15 à 10 h : 5 à 7 ans
10 h 15 à 11 h 45 : 7 à 11 ans
13 h 30 à 15 h 30 : 11 à 15 ans (Débutant)
15 h 30 à 17 h 30 : 11 à 15 ans (Confirmé)
Vendredi (à Mâcon)
18 h 15 à 19 h 45 : VTT/BMX 11 à 15 ans
samedi (à Cluny)
13 h 30 à 15 h 30 : 5 à 7 ans
15 h 30 à 17 h 30 : 8 à 11 ans

Animateur

Mathieu COLIN

Tarif

1 h : 160 €
1 h 30 : 180 €
2 h : 210 €

https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=vtt&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true Cliquez ici pour vous inscrire

Yoga du Rire

10 à 15 minutes de rire en continu par jour permettent de se maintenir en **bonne santé physique et mentale** ! Or, les rires quotidiens sont de durée trop courte - moins de 2 minutes/jour - pour apporter un quelconque bénéfice ou changement dans notre corps.

Nous l'appelons **Yoga du Rire** parce qu'il s'appuie sur une combinaison judicieuse d'exercices ludiques de rires et de techniques de yoga : respirations profondes, étirements doux, relaxation et méditation. **Ces effets sont immédiats**. Il apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau entraînant ainsi

plus d'énergie. Sûr, facile et scientifiquement prouvé, il offre un **bien-être profond, chasse le stress et rétablit l'équilibre émotionnel ...**

La séance de yoga du rire autorise à rire à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, vous donne confiance en vous et offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie.

Le mieux, c'est encore de le découvrir par soi-même !

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

dynamic dance

Le cours Dynamic dance est destinés aux enfants entre 7 et 10 ans.

Il se veut facile d'accès, énergétique et explosif. L'essentiel est de bouger, s'amuser avec des chorégraphies répétitives et ludiques !

Le tout sur des musiques rythmées, festives...un bon moment convivial en perspective !

Horaires

Mardi - 17 h 130 à 18 h 30 - 7 - 10 ans

Animatrice

Océane PROST

Tarif

195 € [Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=dynamic&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

Zap Sports

La MJC vous propose un **panel d'activités sportives** important, afin de découvrir, voire de vous perfectionner sur différentes activités sportives, parfaire votre coordination et motricité en général.

Jeux sportifs (balle au prisonnier, jeu du béret...), **activités sportives individuelles** (sports de raquette, athlétisme, gym...), ou **sports collectifs** (basket-ball, handball, football...) seront proposés pour passer un **moment convivial et sympathique**.

À travers ces **activités sportives**, les jeunes pourront « toucher à tous les sports », afin d'élargir pour chacun sa palette, le tout **dans la joie et la bonne humeur !**

Horaires

Mercredi - 17 h à 18 h - 7 - 10 ans
Etablissement scolaire Notre-Dame-Ozanam

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

155 €

[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=zap&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

Yoga - Kundalini yoga

Accessible à tous, ce yoga vous permet de :

- Renforcer votre vitalité,
- Rester calme même sous tension,
- Améliorer la relation à votre corps,
- Développer votre créativité et votre intuition,
- Eduquer votre mental : concentration, fluidité,
- Accueillir vos émotions, les mettre à votre service, et Bien dormir.

Le Kundalini Yoga vous fournit des techniques variées qui vous permettent : en cours un autodiagnostic et une progression globale, et, individuellement la possibilité de bâtir votre pratique en fonction de vos objectifs et de vos aspirations. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état de santé ou les handicaps. Il favorise l'harmonisation et l'épanouissement de soi.

Il trouve son origine dans le Nord de l'Inde et est arrivé en Occident par l'intermédiaire de Yogi Bhajan.

Comment se déroule un cours? La base des cours est le kriya, ensemble d'exercices complets qui allient postures dynamiques ou statiques, respiration (pranayama), vibration sonore (sous forme de mantra), énergie des mains (mudra), intention et concentration.

S'ajoutent au kriya, une méditation et une relaxation profonde permettant l'intégration en profondeur des effets du cours. La musique est très présente dans les cours, porteuse de l'énergie créatrice.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

Repair café

1 jeudi par mois, dans les murs de la MJC, nous sommes heureux d'accueillir l'association "Repair café Val de Saône".

Marre de jeter, marre de racheter, venez !

De 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 18 h vous réparerez vos objets avec les bénévoles réparateurs, dans la convivialité autour d'un verre et d'un gâteau.

Marre de jeter, marre de racheter, venez !

Pour plus d'info: @repaircafevaldesaone

Musculation ados

La musculation apporte des bienfaits souvent sous-estimés. Or, les avantages sont nombreux, la musculation peut corriger les postures, améliore l'équilibre, aide à mieux dormir, et réduit également le stress et l'anxiété.

Au sein de la MJC, l'activité vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances.

A votre disposition, une salle de sport avec beaucoup d'équipements, ainsi qu'un animateur qui saura vous accompagner lors de votre séance !

Horaires

<p>Mercredi</p> <p>14 h 30 à 15 h 30 : 12/15 ans</p> <p>15 h 30 à 16 h 30 : 15/18 ans</p>

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

155 € / an

[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=musculation&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true)

APOR de Gasquet

L'**APOR de Gasquet** est une méthode qui vise à renforcer les muscles abdominaux, mais en allongeant les muscles au lieu de les comprimer. Cette méthode se pratique à travers des exercices de respiration et de renforcement musculaire, en travaillant la mobilité du bassin et de la colonne ainsi que l'ouverture des côtes.

Elle est particulièrement conseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes de dos.

Cette approche permet de lutter contre la fatigue, soulager et éviter les douleurs lombaires, favoriser la digestion, rester tonique, améliorer la respiration, se détendre, travailler les abdominaux profonds.

Horaires

Mardi MJC Flacé - 10 h à 11 h

Mercredi MJC Hérítan - 19 h 30 à 20 h 30

(sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 160 €
+25 ans : 230 €
+25 ans (QF<810€) : 207 €

https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=pilates&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filtrer&with-scroll-to=true Cliquez ici pour vous inscrire

Stretching

L'étirement ou stretching (de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de **gymnastique douce**, ayant pour objectif **d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme**.

Tous les programmes sportifs comportent une séance de **stretch** qui permet **d'éviter les accidents musculo-tendineux**.

Il existe plusieurs méthodes : **Stretch actif et Stretch passif** pouvant être utilisés en combiné ou séparément.

Horaires

Lundi MJC Héritan 12 h 15 à 13 h 15 * 17 h 15 à 18 h 15 ** (quelques places réservées sport santé)
Mardi MJC Flacé 9 h à 10 h ** (quelques places réservées sport santé)
Mercredi MJC Héritan 17 h 30 à 18 h 30 * 18 h 30 à 19 h 30 *
Jeudi MJC Flacé 9 h à 10 h ** MJC Héritan 12 h 15 à 13 h 15 * MJC Héritan 18 h à 19 h * MJC Héritan 19 h à 20 h *
Vendredi MJC Flacé 9 h à 10 h ** 10 h à 11 h **

Animateurs

Patricia COULON * Gaëlle PASQUALIN **

Tarif

<p>-25 ans : 160 €</p> <p>+25 ans : 230 €</p> <p>QF<810 : 207 €</p>

<h3>Cliquez ici pour vous inscrire</h3>

Gym douce

Ces cours s'adressent à **toutes personnes**, hommes et femmes.

-qui n'ont pas fait de gym depuis longtemps et souhaitent reprendre progressivement un entraînement modéré

-ainsi qu'à celles qui, suite à des problèmes de santé (articulaires, musculaires, ou autres) auraient des difficultés à suivre un rythme rapide.

Les exercices seront adaptés aux possibilités de chacun, afin que chaque personne puisse progresser à son rythme, avec un cours un peu plus rapide et un second un peu plus doux.

Au cours des différentes séances, vous pratiquerez des **exercices d'étirement, d'entretien, de la souplesse articulaire et du tonus musculaire, ainsi que des exercices d'équilibre et de coordination.**

Convivialité et bonne humeur souhaitées.

Horaires

<p>Mardi Gymnase des perrières
 10 h à 11 h Sandie
 11 h à 12 h Sandie</p> <p>Jeudi</p> <p>9 h

à 10 h Catherine (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)
RDAS
10 h à 11 h Catherine (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance) RDAS
10 h à 11 h Patricia MJC Flacé

Animatrice

Sandie CHAUCHOY
Patricia COULON
Catherine NAVILLE

Tarif

-25 ans : 155 €
+25 ans : 190 €
QF 810€ : 171 €

https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=gym+douce&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true Cliquez ici pour vous inscrire

Postural ball

Le Postural Ball se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec des transitions précises et 3 principes d'actions spécifiques à la méthode.

Il permet à la fois de renforcer tous les muscles profonds et de relaxer le corps et le mental. Il est préventif. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Toute la journée, notre corps est mis à rude épreuve. Des postures et/ou des mouvements inadaptés peuvent entraîner des maux chroniques.

En effet, notre mode de vie actuel favorise aussi le stress, l'hyperactivité et la sédentarité. Nos postures corporelles sont souvent mauvaises au quotidien créant ainsi de nombreuses tensions physiques. Le Postural Ball a pour objectif de remédier à ces désagréments. Le Postural Ball permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer le dos, d'avoir un ventre plat, de détendre les

groupes musculaires, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et de favoriser un état de bien-être physique et psychique... Il est idéal pour renforcer les muscles profonds de tout le corps. En d'autres termes une manière de se faire du bien.

Au niveau physique :

- Corrige et améliore la posture
- Travaille tous les muscles profonds du corps
- Favorise des muscles fins
- Permet d'avoir un ventre plat (tablier abdominal)
- Renforce la colonne vertébrale et les articulations
- Assouplit les muscles et les ligaments
- Améliore la force et l'explosivité pour une meilleure performance athlétique
- Relâche et dénoue les tensions musculaires
- Fortifie les muscles stabilisateurs
- Améliore l'équilibre et la coordination.
- Aide à conscientiser chaque partie du corps
- Relaxe le corps
- Conseillé aux femmes enceintes, il est hypopressif (sans pression sur le périnée).

La méthode convient en pré et postnatal grâce à une adaptation des postures.

Au niveau psychique :

- Développe la persévérance, l'endurance et la concentration
- Aide à éliminer les émotions négatives
- Favorise un bien-être mental
- Améliore la qualité du sommeil

Au niveau physiologique :

- Accroît l'oxygénation
- Améliore le flux de la circulation sanguine et lymphatique
- Développe la capacité respiratoire et régule le rythme cardiaque
- élimine les toxines et bactéries de l'organisme
- Renforce la vitalité en faisant circuler l'énergie dans tout le corps
- Régule le système nerveux
- Améliore la qualité de sommeil
- Favorise la récupération et le drainage

Horaires

Lundi MJC Flacé 11 h à 12 h Mercredi MJC Hérítan 17 h 30 à 18 h 30 Vendredi MJC Hérítan 19 h à 20 h Sport santé (quelques places réservées sur ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 160 € +25 ans : 230 € QF 810€ : 207 €

https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=postural&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true Cliquez ici pour vous inscrire

Hatha Yoga

Le Hatha Yoga, discipline millénaire de l'Inde, propose trois directions principales : détente, ressourcement, recentrage.

Retrouvez un silence intérieur grâce aux différentes postures à la portée de tous pratiquées en association avec la respiration et l'attention permettent ce lâcher-prise.

Prévention santé : Chaque exercice ou posture tend à soutenir la vitalité.

Meilleure connaissance de soi : Les exercices pratiqués au rythme de chacun, plus ou moins lentement, consciemment, permettent d'être proche des sensations et de mieux se connaître.

Accordez-vous le temps pour un moment de détente, ressourcement et de recentrage.

« Au-delà d'une apparente diversité, l'essence du Yoga est l'Unité. La vie est une grande chance dont l'homme seul peut faire jaillir les bienfaits ».

Allama PRABHU poète indien du XIIème siècle.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

Pilates

La méthode PILATES est un travail synergique entre le corps, l'esprit et la respiration.

C'est un renforcement des muscles profonds et de proprioception (perception de la position des différentes parties du corps) : abdominaux, dorsaux, ceinture scapulaire...

Ces bienfaits permettent d'améliorer sa posture et sa souplesse, réduire le stress et les tensions musculaires, soulage les douleurs et favorise la concentration.

Horaires

Lundi 9 h à 10 h Patricia [2] 10 h à 11 h Patricia [2] 18 h 15 à 19 h 15 Patricia [1] Mardi 11 h à 12 h Patricia [2] 12 h 15 à 13 h 15 Sandie [1] Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 Patricia [1] 20h30 à 21h30 Patricia [1] Jeudi 11 h à 12 h Julien [2] 12 h 15 à 13 h 15 Sandie [1] 19 h 30 à 20 h 30 Cyril [1] Vendredi 11 h à 12 h Patricia [2] (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance) 17 h à 18 h Patricia [1] 18 h à 19 h Patricia [1] 18 h 30 à 19 h 30 Julien [2]
MJC Héritan [1] MJC Flacé [2] Gymnase des Perrières [4]

Animateurs

Patricia COULON Sandie CHAUCHOY Julien GEOURJON Cyril LERVRAT

Tarif

-25 ans : 160 € +25 ans (QF>810€) : 230 € QF<810€ : 207 €
https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=pilates&q%5Ba

ctivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</h3> <p> </p>

Gym équilibre

C'est un programme de **prévention de chutes** ouvert à toutes **personnes de 55 ans et plus**.

Il permet de maintenir et réhabiliter la fonction d'équilibration avec une prise de conscience :

- du vieillissement de son équilibre
- des bienfaits des activités physiques
- du dépistage des signes de déficience susceptibles de provoquer la chute

Le contenu est individualisé et adapté aux aptitudes de chacun...

Tout ceci afin d'améliorer la qualité de vie, de prévenir la perte d'autonomie et ainsi d'augmenter l'espérance de vie.

Horaires

<p>Lundi</p> <p>11 h à 12 h</p> <p>14 h à 15 h</p>
<p>Jeudi 11 h à 12 h</p> <p> </p>

Animatrice

<p>Sandie CHAUCHOY</p>

Tarif

<p>-25 ans : 160 €</p> <p>+25 ans : 230 €</p> <p>+ 25 ans (QF<810€) : 207 € </p>

<h3>Cliquez ici pour vous inscrire</h3>

Marche nordique

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

De par sa facilité et sa dimension « **Sport santé** », **la marche nordique** s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun. **La marche nordique** saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

L'animateur se réserve la possibilité de changer les adhérents de cours en fonction de leur niveau.

Certains lieux de rando peuvent être modifiés ou annulés pour raison climatique et/ou orage et agricole.

:

Séance de la semaine du 9 au 12 septembre :

Rdv au Plateau des Bois de Sennecé
>>> <https://maps.app.goo.gl/pgwZdrKRtLTapaZD6>

Séance du vendredi 13 septembre :

Parking Lac de Pont de vaux

Horaires

mardi Secteur Mâcon
9 h 30 à 11 h 30 (doux)
jeudi Secteur Mâcon
9 h 30 à 11 h 30 (tonique)
18 h 30 à 20 h (tonique ++)
vendredi Secteur Pont de vaux
9 h 30 à 11 h 30 (tonique)
samedi Secteur Mâcon
9 h à 11 h (tonique)

Animateur

Mathieu GOLIN

Tarif

-25 ans : 210 €
+25 ans : 210 €
QF<810 : 189 €

https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=marche+nordique&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filtrer&with-scroll-to=true

Cliquez ici pour vous inscrire

Zumba / Zum'dance

Vous aimez danser, vous avez envie de bouger en vous amusant tout en redessinant votre silhouette, **découvrez la Zumba® Fitness.**

De plus en plus de personnes vibrent au rythme de l'expérience **Zumba**, une activité qui mixe les **danses latines** et les **cours d'aérobic**. Sympathique comme façon de **brûler des calories...**

Horaires

Mardi 19 h 40 à 20 h 40 - Elene
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 - Cyril

Animateurs

Elène Gogoberidze
Cyril Levrat

Tarif

-25 ans : 155€
+25 ans : 190€
QF : 810€ : 171€

https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=zum&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true
Cliquez ici pour vous inscrire

Ruches de la maison

En 2020, des abeilles ont emménagé dans les ruches installées sur les toits de la MJC.

Leur présence est essentielle pour la biodiversité. Elles permettent la pollinisation, le transport de grains de pollen permettant de féconder les plantes et de très nombreuses cultures et arbres fruitiers. Elles sont indispensables à la survie des êtres sur Terre.

Elles sont nos petites fées. Nous prenons soin d'elles sur notre toit et en échange elles nous offrent un peu de leur miel.

Bientôt nous espérons installer une ruche pédagogique afin de vous permettre de découvrir leur monde merveilleux et bien sur vous faire goûter leur miel, miam !

Nuit lumineuse - nuit des idées

Une fois par trimestre nous organiserons une "Nuit lumineuse-Nuit des idées".

Elle s'articulera autour d'un thème et d'un repas partagé.

La soirée débutera autour d'une projection ou d'une présentation d'un sujet de société, d'une association, et continuera en discussion, débat autour d'un repas partagé entre nous grâce à ce que chacun aura apporté à boire ou à grignoter.

Horaires

(planning à venir)

Animatrice

Hélène BUATHIER

Tarif

À venir

Mardi jeux !

Tous les mardis après midi à partir de 14h, apportez vos jeux !!!

Jeux de cartes, jeux de société et joueurs bien sûr, sont les bienvenus dans le bar associatif.

Horaires

Les mardis 14h

Animatrice

<p>Hélène BUATHIER</p>

Tarif

Gratuit

Atelier Fait main

Venez partager vos savoirs et connaissances lors d'ateliers.

Nous serons heureux de mettre en oeuvre l'accueil d'un atelier de votre choix.

Il suffit de proposer un thème qui vous plaît et dans lequel vous avez des petites compétences (non-professionnelles) (Cos-ménager, cuisine, portage, couture, ...).

N'hésitez pas, chacun de nous a quelque chose à apporter à d'autres !

Horaires

<p>(planning à venir)</p> <p> </p>

Animateurs

<p>Helene BUATHIER</p>

Tarif

À venir

Bacs à compost et bacs à tri

Il nous est apparu important d'inclure la gestion des déchets dans notre démarche globale.

A l'extérieur, pour les riverains mais aussi pour tous les gens qui en auraient besoin, en lien avec Mâconnais-Beaujolais-Agglomération, nous avons mis en place des bacs de tri et des bacs à compost afin de valoriser les déchets recyclables et organiques, le compost pouvant ensuite enrichir nos jardins partagés.

Nos bacs commencent à être trop petits. Ils seront remplacés par des plus grands au cours de l'année.

La MJC recrute !

Un(e) comptable.

Les missions principales :

Comptabilité : Supervise la bonne réalisation de toutes les missions comptables.

Suivi des produits : Est responsable de la caisse.

Personnel : Contrats et suivi des dossiers administratifs des personnels et des formations

Responsable fonctionnel des agents placés sous sa responsabilité : répartit les missions au(x) personnel(s) dont elle a la responsabilité

+ d'informations sur le poste, cliquer [ici](#)

Service civique : développer la communication, et ses outils, en interne et en externe de la MJC

Les missions principales :

- Tenir à jour notre base de données des diffuseurs bénévoles et des lieux de diffusion ;
- Organiser le dispatch des supports papiers pour une bonne diffusion ;
- Prévenir les bénévoles ;
- Faire de la diffusion de supports papiers dans les commerces ;
- Diffuser les informations de nos manifestations dans les agendas électroniques ;
- Faire des passerelles d'échanges d'informations avec d'autres structures culturelles.

+ d'informations sur le poste, cliquer [ici](#)

ADHÉSION PARTICIPATIVE ET DONS

Adhésion Participative

Parce que la vie d'une MJC dépend de ses adhérents.

Parce que nous considérons que rien n'est possible sans la participation de la société civile.

Parce que nous pensons qu'agir en collectif est plus pertinent que l'individualisme. Parce que nous sommes une association d'Éducation Populaire.

Parce que nous pensons que nos concitoyens au revenu modeste peuvent avoir des difficultés pour accéder à l'éducation populaire.

Nous vous proposons l'adhésion participative. Elle est contractée entre la MJC et l'adhérent. Elle vaut engagement réciproque par un engagement de l'adhérent à s'impliquer dans la mission qu'il a choisie. C'est pour la MJC, faciliter l'accès à la 1ère activité de l'adhérent. Elle permet de réaffirmer la participation de l'adhérent à la réalisation du projet associatif.

Nous vous proposons l'adhésion participative. Notre association conduit un projet avec des orientations prioritaires. Ces orientations sont :

- le développement du secteur jeunesse

- le développement de notre « Scène Permanente » « scène culturelle de proximité »
- le développement de notre cycle « Forum des Savoirs »
- le développement d'ateliers où le partage de passion entre bénévoles est possible.
- le développement de la convivialité au sein du bar associatif « la pause plaisir ».

Nous avons défini des missions, qui, en fonction de votre expérience, de vos compétences, de vos capacités et de vos possibilités, peuvent vous permettre de contribuer au développement de notre projet. Vous êtes intéressé ? Prenez contact avec la direction !

Appel aux dons

L'administration fiscale a attribué à la MJC, la possibilité de faire appel aux dons durant l'été 2017.

Si vous faites un don de 100€ à la MJC, vous bénéficierez d'une réduction d'impôt de 66€.

Vous pouvez par exemple, soit adresser un chèque à la MJC, ou arrondir votre adhésion à un montant supérieur ou arrondir le montant total de votre adhésion/cotisation. Si vous êtes chef d'entreprise, vous pouvez devenir mécène de la M.J.C., avec les mêmes avantages fiscaux que décrits ci-dessus.

L'ensemble de ces dons servira à ouvrir une cagnotte solidaire, qui permettra de développer « l'adhésion participative ».

Vacances scolaires

L'équipe d'animation propose de nombreuses activités adaptées en fonction des rythmes des enfants sur des thématiques diverses et variées.

Les vacances scolaires permettent d'enrichir et d'approfondir les programmes pédagogiques et sont souvent prétextes aux sorties locales et excursions diverses.

L'ouverture des inscriptions et la thématique des vacances sont annoncées via notre newsletter, les réseaux, notre site internet mais également dans les écoles.

Formule unique : 8 h 30 à 18 h.
Le repas et le goûter sont à apporter.
Une fiche sanitaire est à remplir.

Tarifs à la semaine, pour 5 jours :

QF 0-600

Habitants hors Mâcon 36,50 €

Habitants Mâcon 29,00 €

QF 601 à 720

Habitants hors Mâcon 54,50 €

Habitants Mâcon 43,50 €

QF 721 à 1000

Habitants hors Mâcon 73,00 €

Habitants Mâcon 58,00 €

QF 1001 et +

Habitants hors Mâcon 91,00 €

Habitants Mâcon 72,00 €

Nos partenaires

La MJC de l'Héritan bénéficie de la licence entrepreneur de spectacle attribuée par la DRAC de Bourgogne : N°1-1024201

Elle bénéficie également de l'agrément sport pour nos disciplines aéromodélisme : N°71S-10-17

Elle bénéficie du soutien : De la ville de Mâcon, du Conseil Général et du Conseil Régional.

Elle est affiliée à la FRMJC Bourgogne Champagne, à la FFMJC et également à : La Fédération Photographique de France, La Fédération Française d'Aéromodelisme, La Fédération Nationale des compagnies de Théâtre amateur et d'animation.

La M.J.C de l'Héritan est adhérente de : Rencontre Animation Théâtre, du collectif forum de la solidarité.

Vous trouverez ci-dessous la liste non exhaustive des sites partenaires de la MJC Héritan :

Partenaires privés

Votre adhésion à la MJC Héritan vous donne droit :

- 10% accordés sur l'achat de bouteilles à la Cave de Prissé,
 - un bilan offert chez Dietplus
- pour en bénéficier, demandez votre justificatif à l'accueil.

Nos fédérations

Presse locale

ASSOCIATIONS ADHÉRENTES

L'adhésion personne morale à la M.J.C de l'Héritan se fait sur décision du conseil d'administration après étude des statuts de l'association et paiement de l'adhésion annuelle : 100€

L'équipe permanente



Nathalie CANARD

Directrice MJC

direction@mjc-heritanmacon.org



Aurélie PAYOT

Comptable

comptabilite@mjc-heritanmacon.org



Barbara PILLON

Responsable accueil

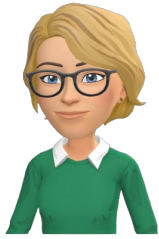
accueil@mjc-heritanmacon.org



Hélène BUATHIER

Responsable tiers-lieu

coordotierslieu@mjc-heritanmacon.org



Emmanuelle CHAPUIS BALAGUER

Animatrice coordinatrice de secteurs

responsableateliers@mjc-heritanmacon.org



Marc TREVISAN

Gardien régisseur

gardienregisseur@mjc-heritanmacon.org



Delphine PLANCHE

Responsable communication

responsablecommunication@mjc-heritanmacon.org



Eyvie BERRY

Coordinatrice Enfance-Jeunesse

coordoenfancejeunesse@mjc-heritanmacon.org



Laurent RODRIGUEZ

Agent d'entretien et gardien MJC Flacé

Fonctionnement

Qu'est-ce qu'une 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 Maisons des Jeunes et de la Culture sont donc ouvertes à tous. Elles **offrent à la population, aux jeunes comme aux adultes, en prenant 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. Elles se reconnaissent dans les valeurs de la République et dans le principe de laïcité.

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

Les Maisons des Jeunes et de la culture sont des associations loi 1901 rattachées au ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports. Elles fonctionnent avec les cotisations de ses adhérents, les subventions municipales et autres institutions. L'agrément du ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports permet à l'association d'obtenir la reconnaissance de l'intérêt général de son action et de son fonctionnement.

Ainsi, les MJC sont liées aux **collectivités territoriales** par des Conventions pluriannuelles d'objectifs et de moyens. Les MJC disposent d'une connaissance fine de leur territoire, **basée sur l'expertise des citoyens qui mettent leurs savoir-faire au service d'un projet collectif d'éducation populaire**. Le projet associatif ou pédagogique de la MJC est défini et porté par son **conseil d'administration** et mis en œuvre par son **équipe salariée et ses bénévoles**. Le projet définit les missions et les objectifs de l'association comme acteur de l'animation du territoire et porteur **des valeurs de l'éducation populaire**.

Ces valeurs se traduisent dans la mise en œuvre de l'ensemble **des activités** proposées par l'association, qui prennent la forme d'ateliers ou de stages de pratique artistique, culturelle ou sportive. **Ces pratiques visent à permettre l'épanouissement de chacun dans l'intérêt du collectif**. Parallèlement aux ateliers, différentes formes d'événements peuvent avoir lieu à la MJC : concerts, spectacles, fêtes conviviales, actions de solidarité... En fonction de leur implantation géographique, **urbaine, péri-urbaine, rurales**, les MJC sont conduites à **intervenir sur des champs variés**, auprès de **publics différents**.

Le fonctionnement de la MJC dépend de l'engagement de ses adhérents. Chaque année, l'association rend compte de son projet pendant l'assemblée générale ordinaire et soumet ses rapports (moral, d'activité, financier, d'orientation) au débat et au vote de ses adhérents. **Est adhérent d'une MJC toute personne âgée de plus de 16 ans**, et à jour de ses cotisations.

La démocratie se vivant au quotidien, la MJC a pour mission d'animer des **lieux d'expérimentation et d'innovation sociale** répondant aux attentes des habitants. De telles actions, de tels services encouragent la prise de responsabilité et une **pratique citoyenne**. Les actions en direction et **avec les jeunes** sont une part importante de sa mission.

Texte issu du site de la Fédération Régionale des MJC en île de France (<http://mjcidf.org/federer/quest-ce-quune-mjc/>) - 13/06/2017

Quel est notre projet d'éducation populaire ?

C'est un système de valeur fondé sur 4 items :

L'accès à l'éducation pour tous.

Pour permettre à chacun de se développer de manière autonome en construisant des outils permanents de réflexion, de remise en cause et de vigilance.

L'exercice et la citoyenneté.

Le respect de soi et des autres, qui entraîne chacun à se poser des questions.

Le développement culturel.

Source d'épanouissement de la personne, qui nous permet de porter un regard sur le monde en favorisant le lien social.

La prise en compte du champ social.

Des échanges entre individus qui constitue une collectivité pour favoriser le développement identitaire de chacun dans le groupe.

Qu'est-ce qu'être adhérent à la MJC ?

Être adhérent donne des droits mais aussi des devoirs

Vous pouvez participer à la vie de la maison et notamment à l'Assemblée Générale

La carte d'Adhérent

Votre carte d'adhérent confirme un acte de solidarité et d'engagement à l'égard des actions menées par l'Association

Pourquoi je deviens adhérent à la MJC ?

Parce que je soutiens les valeurs de l'Éducation Populaire : partage, écoute, laïcité, solidarité, ouverture

Parce que je peux participer aux décisions prises par l'association et faire entendre mon point de vue

Parce qu'on me propose un lieu d'accueil, des activités, des spectacles, des conférences dans toutes sortes de domaines

Parce que c'est l'occasion d'échanger avec des personnes différentes, adhérents ou bénévoles

Parce que je bénéficie du tarif réduit à chaque manifestation

Comment fonctionne la MJC ?

Assemblée Générale

C'est le regroupement de tous les adhérents qui a lieu une fois par an. Décisions des orientations et validation des projets. Élection du conseil d'administration.

3 collèges :

membres de droits
membres associés
membres élus

Les commissions

Vie associative

Histoire de l'Art

Planète voyage

Université Populaire

Finances

Personnel

Scènes Pop

Vide Greniers

Politique Enfance Jeunesse

Scènes Pop

Innovations

Le Bureau

Historique

À la fin des années quarante, la Ville de Mâcon manque cruellement de salles de sport et de lieu de rassemblement populaire. On pense alors à construire un gymnase utilisé la journée par l'École Normale d'Instituteurs, et le soir par les clubs sportifs.

1950 : Pose de la première pierre rue de l' Hérítan dans ce qui est à l'époque considéré comme la « banlieue » de la ville. Il faudra attendre 5 années pour que le bâtiment entre dans ses fonctions.

<https://mjc-heritanmacon.org/wp-content/uploads/2020/06/pose-de-la-premiere-pierre-de-la-mc-heritan-en-1955.mp4>



1955 : L'édifice prend lors de son inauguration le nom de « Centre Culturel et Sportif ». Pendant 10 ans, il continue d'accueillir en priorité les associations sportives et certains spectacles. Mais déjà quelques activités se mettent en place : danse, photo, camera. Dès son ouverture, et cela durant une décennie deux directeurs détachés par l'Éducation Nationale (Mme VILLANGER) puis de Jeunesse et Sport (Mme VEILLEROT) assurent la gestion de l'équipement.

1965 : La MJC se dote d'un directeur permanent formé par l'institution nationale : la Fédération Française des Maisons de Jeunes et de la Culture. Un coup de pouce pour l'association qui prend alors un nouveau départ : la MJC s'ouvre plus largement à la population mâconnaise. D'autres activités sont proposées, animées par de nombreux bénévoles et quelques « volontaires indemnisés ». En 10 ans, les adhésions grimpent de 150 à plus de 1000.

La MJC organise alors, en collaboration avec l'Office Municipal de la Culture, des spectacles de théâtre, musique, variété... Les artistes se succèdent, plébiscités dans une ambiance décontractée et bon enfant. Fugain succède à Bécaud, Brel, aux Compagnons de la Chanson. Les Mâconnais et habitants de la périphérie s'entassent sans sourciller jusqu'à 1500 dans une salle totalement dépourvue de confort !

1975 : Dès le mois de septembre, un nouveau Centre Culturel est opérationnel, prenant le relais des manifestations culturelles. Coluche sera le dernier artiste à venir brûler les planches de la scène de la MJC. L'animation culturelle se développe, les activités demandées par les adhérents se professionnalisent. Un effort considérable est consenti sur la formation, afin de mieux préparer la mutation des activités. Le seuil des 2000 adhérents est atteint. Solide dans sa gestion, performante dans son animation, la MJC devient l'un des centres actifs de la vie culturelle mâconnaise.





1985 : La MJC se conforte dans une mission soigneusement définie et éprouvée. Elle accueille l'ensemble de la population dans des activités sportives, éducatives et culturelles, à des jours et des horaires définis, animées par des professionnels rémunérés. Des bénévoles ont la responsabilité de clubs au fonctionnement plus souple. L'association organise des manifestations s'appuyant sur des activités (danse, aéromodélisme, minéralogie, photo...) ou sur des sujets éducatifs et culturels lors de soirées, expositions et conférences. Ses locaux sont mis à la disposition d'associations mâconnaises. Mais « l'âme » de la MJC , c'est avant tout la qualité de ses animateurs, le dévouement et le dynamisme de ses bénévoles.

1995 : La prochaine décennie s'annonce comme un défi. Il s'agit d'abord de surmonter le handicap de locaux exigus, inadaptés, avec une priorité : la MJC de FLACÉ. C'est aussi une prise en compte plus homogène des problèmes de la jeunesse, une meilleure liaison entre associations et autres organismes de même nature. C'est enfin la volonté de conserver cet équilibre souvent fragile entre professionnels et bénévoles, garantie d'une véritable vie associative.

1998 : Départ de Marcel GUILLAUMIN, Directeur qui a durant 33 années animé et géré cet équipement. Arrivée de Jean-Marc DUMAS nouveau Directeur Fédéral.

1999 : Dès septembre des actions inter MJC se mettent en place (« Centre des Arts du Cirque du

Mâconnais Val de Saône » sous la responsabilité de la MJC Héritan ; Projet Russie sous la responsabilité de la MJC de Bioux ; Capoeira puis Danse Orientale sous la responsabilité de la MJC des Blanchettes). Des réunions de concertation entre les élus des trois MJC et des directeurs sont organisées avec l'aide de la Fédération Régionale. Arrivée d'un premier poste d'animateur en Contrat Emploi Jeune afin de développer le secteur des activités scientifiques et Techniques.

2000 : Embauche d'un deuxième poste d'animateur en Contrat Emploi Jeune afin de développer des actions en direction de l'enfance et de la jeunesse. Participation des trois MJC à l'Assemblée Générale de la FFMJC de la Grande Motte, une première depuis bien des années.

2001 : La MJC de l'Héritan signe le 1er juillet 2001 la « charte inter MJC » avec les deux autres MJC Mâconnaises. Cette charte sera adoptée par la Fédération Régionale de Bourgogne lors de son Assemblée Générale de 2002 à Mâcon.

2002 : L'association débute un chantier de réflexion pour, redéfinir son projet associatif et déterminer un grand programme de travaux.

2003 : L'association valide son système de valeur et son projet associatif d'Éducation Populaire.

2005 : la MJC de l'Héritan fête son cinquantième anniversaire.

2006 : La MJC travaille en vue d'un partenariat avec la CAMVAL. Entrée de notre MJC au conseil de développement.

2007 : La MJC travaille à son équilibre financier. Elle crée avec les bénévoles le 1er vide grenier.

2008 : Création d'un nouveau club : « club Vélo solex ».

2009 : La MJC décide de mettre en oeuvre son projet de Diffusion Culturelle Amateur.

2010 : La MJC ouvre son espace de diffusion culturelle aux amateurs en créant un espace appelé Scènes permanentes « le Gymnase ».

Sur plus de 3 mois la MJC a pu accueillir 13 spectacles, 10 jours de représentation d'école du mâconnais et deux journées de représentation du lycée Lamartine à Mâcon.

2011 : La M.J.C. restructure son programme d'action concernant ses activités hebdomadaires. Elle préfigure la création de « l'université populaire » avec la 1ère conférence sur la Laïcité (Jean BAUBEROT) le 9 décembre 2011.

2012 : Création du « Forum des savoirs », action qui réunit : « Planète voyage » (ex CAP Monde), le cycle

de conférences sur l'histoire de l'Art et « l'Université Populaire ». Aménagement en sièges, de la salle de conférence en partenariat avec la Ville de Mâcon.

2013 : Transformation « des scènes permanentes : « le gymnase » » en « scènes Pop » et « scènes de Juin ».

2014 : Ça y est la MJC vient d'aménager une salle pour vous !

Une salle pour se retrouver, pour échanger, se poser, attendre les cours ou boire un café après... Bref une salle de convivialité pour tous nos adhérents, il nous a semblé que c'était indispensable. Un lieu pivot, un foyer, un endroit qui se veut chaleureux, pas seulement un lieu de passage mais un lieu de rencontre (anciennement salle 5). Il y a des fauteuils, une fontaine à eau, un bar pour le café ou le thé, des tables, le journal, des livres, la wifi... et les enfants y ont leur coin.

Ouverte toute la journée.

2015 : La MJC poursuit son programme de rénovation des espaces mis à sa disposition par la ville de Mâcon, avec l'aide de celle-ci.

2016 : « La M.J.C. c'est nous ! », affirme la place de l'humain au cœur de son projet. Elle ouvre un espace sauna, une nouvelle salle de musculation d'entretien et développe des innovations techniques et sociétales comme un FABLAB.

Notre conseil d'administration

Membres élus par l'assemblée générale annuelle



Françoise RISS

Présidente



François MAQUART

Vice Président



François DECROIX

Trésorier



Jean RIVON

Trésorier adjoint



Françoise JOURNET

Secrétaire



Claude SAUNIER

Secrétaire adjointe



René BORNAREL

Membre du bureau



Nadine CHAMBRE

Membre du bureau



Nathalie VERMEL

Membre du bureau



Éric BINET



François BRIOTET



Geneviève DECROIX



Rachel DELRIEU



Jean-Louis FAYET



Bernard HEOIS



Jean-Pierre JANODY



Marie-Christine LAGOUTE



Jean-Luc MAZIER



Claire MORIER



Hélène RICARD



Odile SEBERT

Membres de droit

Hervé REYNAUD

Représentant de la ville de Mâcon

Valentine RIGAUD

Représentant de la ville de Mâcon

Nathalie CANARD

Directrice de la MJC

Sandrine CARBONEL

Déléguée F.F.M.J.C en région Bourgogne/Franche-Comté

Membres associés

Emmanuelle CHAPUIS BALAGUER

Déléguée du Personnel Titulaire

Hélène BUATHIER

Déléguée du Personnel Suppléante

Jean MÉRITE

Représentant l'UDMJC

Maria DESMARIS

Présidente de la MJC des Blanchettes

Librothèque

Ce petit coin de partage est libre, solidaire et gratuit. Il est installé dans l'espace du bar associatif. Chacun peut venir y déposer et/ou prendre des livres, CD, DVD, vêtements,

graines...

Quelques vêtements à donner sont installés sur un portant et chacun peut se

saisir du vêtement qui lui plaît.

Lecteurs ou mélomanes en quête de nouvelles découvertes, venez trouver votre bonheur !

Horaires

<p>Heures d'ouverture de la MJC</p> <p> </p>

Animatrice

<p>Hélène BUATHIER</p>

Tarif

<p>Gratuit</p> <p> </p>

Bar associatif

C'est un lieu où chacun peut exprimer ses besoins, déposer ses idées et exposer ses envies.

Simple lieu de détente où nous pouvons nous retrouver autour d'un verre, tisser des liens, ou espace d'accueil d'ateliers ou de rendez-vous réguliers sur différents thèmes pour apprendre, échanger et partager.

Cette année la maison va être chamboulée par le lancement des travaux, l'accueil sera limité comme notre espace. Il sera remplacé ensuite par un nouvel espace flambant neuf !

En attendant, nous mettons tout en oeuvre afin de vous accueillir et maintenons notre 'Bar associatif' ouvert. Nous allons le réaménager différemment pour optimiser l'espace.

Aussi nous avons choisi de le renommer 'Salon'. Si le coeur vous en dit, il est possible de venir tenir le bar sur un créneau horaire chaque semaine.

Horaires

<p style="text-align: center; font-size: 14px; color: #000000;"> Heures d'ouverture de la MJC </p>

Animatrice

<p style="text-align: center; font-size: 14px; color: #000000;">Hélène BUATHIER et l'équipe de bénévoles du bar associatif (Marie, José et Serge)</p>

Jardin partagé

La MJC accueille un jardin partagé, côté Bd Rocca, dans lequel chacun peut venir planter, entretenir et récolter.

C'est un lieu d'échanges de connaissances et de pratiques intergénérationnelles. Il est géré par une petite équipe de bénévoles, qui ne demande qu'à s'agrandir !

Nos jardins ont désormais une vocation pédagogique. Cette saison, nous multiplions les actions à destination des enfants pour qu'ils rencontrent la terre, la vie végétale et ses petites bêtes.

Horaires

<p style="text-align: center; font-size: 14px; color: #000000;">Pour chacun à tous moments.</p>

Animatrice

<p style="text-align: center; font-size: 14px; color: #000000;">Hélène Buathier et l'équipe de bénévoles des jardins (Jean-Luc, Josiane, Christine, Robert, Françoise)</p>

Tarif

<p style="text-align: center; font-size: 14px; color: #000000;">Gratuit</p>