



BORIS

Vian

MJC Pontault Combault
SAISON 2025 | 2026

ÉDITO



Il y a des années porteuses d'espoir, 2025 en serait-elle une ?

Cela n'a rien à voir avec les difficultés rencontrées et les choix parfois déchirants que nous sommes amené-es à faire. Mais à l'engouement présenté par les plus jeunes d'entre nous, qui, nombreux-ses, ont porté leur candidature au Conseil d'Administration. Nous pouvons être fiers de bénéficier d'une telle implication alors que nombre d'associations peinent à recruter des bénévoles. En effet, ce sont les BENEVOLES, qu'ils soient porteur-ses de projets ou impliqués dans la gouvernance, qui font vivre notre maison.

Nous voici donc avec une équipe prometteuse, mais aussi novice avec laquelle nous nous devons de rester attentif-ves et à l'écoute. Bien sûr, cela suppose aussi de savoir reconsidérer nos pratiques, nos habitudes pour répondre aux questions qui surgissent et qui stimulent notre réflexion.

Notre projet pour la saison prochaine est de poursuivre l'ouverture à l'implication citoyenne en mettant en place à la rentrée un Conseil de Maison participatif dans lequel pourront s'investir toutes

les bonnes volontés issues de nos ateliers réguliers.

Ceci sans considération d'âge et afin de nous tenir au plus près des attentes de nos adhérent-es.

Par ailleurs, nous sommes investi-es dans deux autres « chantiers », qui consistent en la création d'un réseau départemental des MJC ainsi que celle d'un réseau régional des MJC et Associations d'Éducation Populaire en Ile de France. En effet, suite au démantèlement de la Fédération Régionale des MJC en Ile de France nous nous trouvons orphelins de nombreux outils et de nombreux liens et cela nous fragilise.

Dans le monde très conflictuel qui nous entoure et nous menace, il nous apparaît essentiel de créer des espaces de rencontre, de solidarité et de respect de chacun et chacune.

Pour cela, la MJC Boris VIAN vous espère toujours plus nombreux et nombreuses à rejoindre ses valeurs et ses adhérent-es, toustes convaincu-es de la nécessité d'œuvrer ensemble pour le bien commun.

SOMMAIRE



P. 4

La MJC c'est quoi ?
Pour qui ?



P. 5

Le Conseil
d'Administration



P. 6-7

L'équipe



P. 8-9

Les commissions



P. 10-11

La MJC au rythme
des rendez-vous !



P. 12-13

Actions citoyennes
et Domaines d'Engagement
de la MJC



P. 14-15

Notre environnement,
nos interlocuteurs,
nos partenaires



P. 16-17

Musiques



P. 18

Arts créatifs



P. 19

Manier les mots :
langues, médias
et théâtre



P. 20-23

Activités physiques
Sports / Danses



P. 24-25

Bien-être

Tarifs & réductions **P. 26-27**



MA MJC

*c'est quoi ?
Pour qui ?*

UNE ASSOCIATION !

Des adhérent·es, des bénévoles, les membres du Conseil d'Administration accompagnés d'une équipe de professionnel·les de la vie associative qui œuvrent à l'élaboration d'un projet commun.

UN PROJET COMMUN, UNE DÉMARCHE PARTICIPATIVE

Association d'éducation populaire, la MJC est ouverte à tous et à toutes sans distinction. Elle offre aux habitant·es du territoire la possibilité de développer leurs talents ou aptitudes artistiques,

sportives, humaines... Elle permet à chaque adhérent·e à travers des propositions d'ateliers ou de rencontres, des débats et des événements, de développer ses potentialités dans la convivialité et le respect de chacun·e. Elle offre une ouverture au monde, aux idées afin que chacun·e puisse devenir un·e citoyen·e actif·ve et responsable dans une communauté vivante.

LES ADHÉRENT·ES, LES BÉNÉVOLES, AU CŒUR DES POSSIBLES DE LA VIE ASSOCIATIVE

En adhérent, outre la participation à un atelier, vous pouvez selon votre disponibilité et votre envie, participer à des actions transversales et vous ouvrir ainsi à des pratiques diverses.

Vous pouvez aussi vous impliquer dans la vie de la Maison, tant pour un "coup de main" que pour participer à l'élaboration et à la réalisation d'une action ou encore en rejoignant le Conseil d'Administration.

Votre contribution permettra à notre Maison d'accomplir sa mission d'éducation populaire, de diffusion de la culture pour toutes et tous. Devenez celui ou celle qui accueille, accompagne, soutient et favorise l'implication des jeunes à tous les niveaux. Vous découvrirez ainsi les bienfaits de l'échange et de l'action commune.

LE CONSEIL d'Administration

POUR QUE VIVE NOTRE MAISON :

Un rendez-vous à inscrire sur vos agendas :

l'Assemblée Générale (AG)
en début d'année civile !

Pendant l'AG :

- Election des membres
au Conseil d'Administration,
- Adoption du rapport moral
et d'orientation,
- Adoption du rapport financier,
- Présentation du rapport
d'activité de la saison passée.

Le CA est composé :

- de Membres élus ou cooptés
- de Membres de droits,
- de Membres associés
(membres du personnel,
associations, etc.)

Le CA, à l'écoute des attentes des
adhérent-es, se réunit environ 8 fois
par an, pour mettre en œuvre les
orientations définies lors de l'AG
et garantir l'organisation et le bon
fonctionnement de la Maison.

Le CA est l'instance représentative de
la MJC, il affirme l'originalité de son
projet associatif auprès des pouvoirs
publics et des partenaires du territoire.
Le CA désigne en son sein un Bureau
chargé essentiellement des missions de
ressources humaines et financières et qui
garantit la mise en œuvre du projet de
l'association.

Les membres élus du Conseil d'Administration de la MJC :



*Agnès
Déhu*
Présidente



*Nadia
Ajoul*
Vice-présidente



*Justin
Rust*
Vice-président



*Jenny
Fernandez*
Trésorière



*Laurence
Guigui*
Trésorière adjointe



*Shérayade
Issa*
Secrétaire



*Zakaria
Saadi Idrissi*
Secrétaire adjoint



*Elsa
Girard*
Membre du bureau



*Dalila
Aouchar*
Membre du bureau



*Lina
Bourgeois*
Membre du bureau



*Djamilia
Berekri*



*Carole
Brunet*



*Romain
Cavanna*



*Emmanuel
Cayenave*



*Colette
Loiseau*



*Clara
Morante*



*Christel
Neveu*



*Anis
Souilah*

Angela,
Responsable de la
communication

Anne,
Comptable

Lucie
Médiatrice Jeunesse



Nourdine,
Animateur
de la vie associative

Safaa,
Animatrice d'accueil
et chargée d'administration

Salah,
Directeur

L'ÉQUIPE



L'équipe d'animation est au cœur de la vie associative pour le faire battre !
Accueillir, accompagner, créer, proposer, inventer... venez la rencontrer !

Toute notre équipe a à cœur d'accompagner les jeunes dans leur parcours de vie. Aussi s'engage-t-elle à prendre, dès que possible, des jeunes en stage depuis la troisième jusqu'à la licence.

La MJC propose des parcours d'accueil de stages pour collégiens, lycéens, étudiants, personnes en insertion ou reconversion co-élaboré entre les stagiaires, leur école et la MJC afin de leur faire découvrir le monde des métiers de l'animation et de la culture.



Lieu d'accueil

avec des Espaces de Vie pour les habitant-es (buvette, bibliothèque, espace multimédia...)

L'Assemblée Générale

Réunit l'ensemble des adhérent-es de la MJC

Conseil d'Administration

Constitue un Bureau pour mettre en œuvre les orientations et le projet

Bien-être

Danse

Sports

Arts

Équipe d'animation

Pour accompagner et animer les activités

Langues

Commissions bénévoles

pour développer les projets des habitant-es (concerts, spectacles, sorties ...)

Équipe permanente

Pour l'accueil, l'administration, l'entretien

Partenaires membres de droit

Mairie, FRMJC, CAF, État, Département 77, Région Île-de-France, Réseau des Musiques Actuelles d'Île-de-France





UN FLORILÈGE D'ÉVÉNEMENTS ET D' ACTIONS. LES COMMISSIONS AU RENDEZ-VOUS !

Les commissions sont des instances participatives. Elles réunissent des bénévoles qui réfléchissent aux actions qu'elles souhaitent mettre en œuvre (**concerts, spectacles, soirées à thèmes, animations, débats...**).

Chaque commission est accompagnée par un membre de l'équipe permanente, elle dispose de moyens financiers et matériels alloués par le Conseil d'Administration.

Les commissions sont des lieux d'échange et de débat, des espaces où l'on apprend, où l'on se forme, où l'on partage ses connaissances et ses savoir-faire.

Chacun-e quel que soit son âge, quelle que soit sa disponibilité peut y participer. Les dates des commissions sont convenues entre les participant-es.

Tout-es les adhérent-es peuvent proposer des thèmes et être à l'origine de la création d'une commission.

La Commission Jeune public

Rejoignez cette commission pour soutenir l'éducation artistique et l'éveil des très

jeunes enfants, leur proposer des expériences corporelles, ludiques, manuelles en présence de leurs parents ou personnes accompagnatrices dans le plaisir de jouer ensemble. Cette commission organise des **animations**, des activités et programme des **spectacles jeunes publics**. Elle s'adresse principalement aux familles, aux crèches, aux assistantes maternelles, aux écoles maternelles et primaires.

La Commission Jeunesse

Tu sors d'un atelier ou tu as l'occasion de venir à la MJC. Tu es sensible à l'ambiance autour de toi, tu as envie de participer, alors rejoins la commission jeunesse. Avec d'autres jeunes, tu pourras développer et concrétiser les projets qui vous tiennent à cœur : **Soirées, sorties, séjours, visites, projets ou mise en place d'expositions, conférences...** Dans cet espace de convivialité et d'échanges, tu pourras acquérir des expériences, des compétences et exercer la prise de responsabilité.

La commission accueil

La commission accueil de la MJC Boris VIAN est **l'ambassadrice** de notre association. Nous sommes les garants d'une **ambiance** conviviale et chaleureuse.

Notre objectif est : Faire en sorte que chaque personne se sente à l'aise. Nous organisons des moments d'échanges et des activités qui favorisent les **rencontres**.

Que vous ayez envie de vous investir ponctuellement ou durablement, la MJC est ouverte à tous.

Ensemble, faisons de notre MJC un lieu de vie dynamique, chaleureux et convivial...

La Commission Boîte de Concerts

Rejoins la commission Boîte de Concerts (BDC) pour participer de A à Z à l'organisation de **concerts** tout public !

Apprend à **programmer** des artistes professionnel·les et à accompagner des groupes amateurs vers leur première scène. temps de formation organisés avec les étudiant·es de l'Université, tu découvriras les coulisses du spectacle : son, lumière, captation photo et vidéo, accueil artiste... et monteras un **concert** par mois accompagné d'une jam session, d'**expositions** d'éducation citoyenne et populaire, **d'ateliers** et de **sorties musicales**.

L'occasion pour toi si tu fais de la Zic de fouler la scène de la MJC au sein de cette commission de 30 ans d'existence !

Pour suivre notre actualité, rendez-vous sur instagram : @bdcpontault



La Commission Hip-Hop

Créée en 2022, la commission Hip-Hop de la MJC Boris VIAN a pour ambition de valoriser la culture Hip-Hop en mettant particulièrement l'accent sur la danse.

A travers l'organisation et la création de concepts originaux, elle œuvre à faire rayonner cette culture vivante et inclusive.

Très active depuis sa création, la commission a largement contribué à faire briller la MJC à l'échelle municipale grâce à des rendez-vous devenus incontournables tels que le **Circle Contest**, **Ladies first**, **Le Plateforme** ou encore **Ragnarök**.

N'hésitez pas à suivre notre actualité sur instagram : @hiphop_and_kulture

La Commission Luttres contre les discriminations

Il nous importe de développer des actions et de participer aux journées et semaines nationales : droits des femmes, droits des enfants, lutte contre les violences, mobilisation LGBTQIA+ avec la participation au festival Fais pas Genre. Nous continuons à soutenir ces questions en transversalité, chaque commission se faisant porteuse du message de bien-vivre ensemble et d'un engagement à inclure ce thème dans ses actions. À partir d'outils comme « Non à la haine » et « Des'infox », nous poursuivons nos actions de sensibilisation auprès des classes de collèves et lycées du territoire ainsi qu'auprès du service jeunesse de la ville ou de la mission locale.

La Commission Transition écologique Plant'Actions

Les graines de nos engagements portent leur fruit ! Avec les emplacements et actions dédiées à la biodiversité et à la transition écologique. La MJC se pare, petit à petit, **d'un potager**, **d'une grainothèque**... et de nouvelles pousses ne demandent qu'à s'élever ! En rejoignant une commission, vous pourrez proposer de **nouvelles façons de mieux faire**, **pour mieux respecter notre environnement**; **participer à des animations "nature"** pensées principalement pour connecter les enfants à la terre ; mais vous pourrez aussi apprendre, auprès notamment de nos jeunes spécialistes, qui s'occupent du petit lopin de terre de notre Maison.

Contactez nous sur planteaction2mure@gmail.com

LAMJC AU RYTHME

des rendez-vous !

Soirées jeunesse

Restitutions et projets croisés des activités

Tous en scène : 1 mois de programmation de restitution des activités. Tout au long de l'année les activités participent aux projets

E-gaming/ Jeux Vidéo :

Tournois Smash Bros,
FIFA, Mario Kart ...

Mobilisez-vous avec la MJC contre les discriminations :

Semaine des droits des Femmes,
des enfants, lutte contre les
violences faites aux femmes,
les discriminations de genre,
ou liées à un handicap...

Festivals « Yes We Can »,
« Fais Pas Genre »,
« Droit des enfants »...

Équipe d'animation

Pour accompagner
et animer
les activités

Activités pour enfants/ados durant les vacances pour découvrir, créer et se produire sur scène

Mômes en Scène dans
les MJC du territoire
Vacances artistiques
à la MJC Boris Vian





Spectacle Jeune Public
pour les tout-petits,
les écoles et les familles



La rentrée
Forum des
associations
Journées
portes ouvertes



**Projets
et scènes Théâtre**



Balades littéraires, Nuit de
la Lecture, Scènes ouvertes,
troupe des Passeur-euses
de Textes



Danse Hip Hop



Battle Ragnarök
Concours chorégraphique
Circle Contest
Battle All 4 Dance /
Battle The Plateforme
Gala de danse Hip Hop
Rencontres interschool,
Gala Kpop



**Ciné-Signes,
Café Signes
et Sortie LSF**

Avec Le SERAC idf



Boîte De Concerts (BDC)
1 concert par mois
Soirée à thème BDC
Jams session
participatives

ACTIONS CITOYENNES ET DOMAINES D'ENGAGEMENT DE LA MJC

La MJC est investie dans le champ de la lutte contre les discriminations et dit « Non à la Haine ». Elle intervient dans les lycées et collèges en partenariat avec les associations Emergence et Turbulence de l'Est Parisien. La MJC est également très engagée dans l'inclusion des personnes porteuses de Handicap, met en place des activités Langues des Signes Française (LSF) et les actions autour de la Culture sourde avec le SERAC et accueille dans ses locaux l'association Une Bulle de Jade qui soutient les parents d'enfants Autistes.

La MJC s'engage aussi contre la Désinformation et en faveur d'une Education consciente de notre impact environnemental.

Nous formons nos animateur-ices à la présentation des outils mis à disposition par les MJC de France sous forme de malles pédagogiques et ludiques. Lesquels peuvent intervenir à la demande auprès des enseignants et éducateurs.

- « Des'Infox » : Kit pédagogique aux médias et à l'information,

- « Savoir Comprendre et Agir Pour Dire Non à la Haine » : Lutte contre les propos haineux et discriminant,

- « Bienvenue Chez Fraise » : Comment limiter l'impact Ecologique de notre Alimentation.

BIEN VIVRE SA RETRAITE AVEC LA MJC

PRÉVENTION SANTÉ ET BIEN ÊTRE
POUR LES SENIORS :

La MJC Boris Vian souhaite soutenir les seniors dans leur nouvelle vie et propose un Parcours prévention Santé leur permettant d'acquérir les bons comportements pour vivre leur retraite en bonne santé et cultiver leur confiance dans leurs aptitudes physiques et relationnelles. Dans une ambiance conviviale, ces ateliers s'appuient sur des techniques d'animations participatives et ludiques. Ils sont conçus et animés par des intervenant.es expert-es missionné.es par le Prif (Prévention Retraite Ile-de-France) et ses partenaires.

Parmi les Thèmes traités :

- Activités physique : « L'équilibre en mouvement / + de pas »

- Santé et forme : « Vitalité ! Bien dans son assiette, Cap bien-être »

- Fonctions cognitives « Mémoire »

- Inclusion numérique : « Bien sur internet »

Dans le cadre de la Semaine Bleue 2025 Ponténoise et pour lancer ce nouveau projet, la MJC Boris Vian et l'association ADAL proposeront le vendredi 10 octobre de 14h à 16h, une demi-journée « La Santé en Mouvement » (Conférence, Parcours équilibre, Espace « évaluez votre forme » et « Ça bouge à la maison »).

Le parcours santé en mouvement est gratuit / Information et réservation sur le programme officiel semaine Bleue 2025.



MA MAISON !

La MJC, c'est surtout un lieu de vie, la maison de tou-te-s ! Vous pourrez ainsi repérer facilement le hall, mais connaissez-vous notre buvette ? La mezzanine ? C'est là que ça devient intéressant : ce sont également des endroits totalement ouverts, où vous pourrez avoir l'envie de rester, de faire quelque chose ponctuellement, de boire un café, profiter d'un jeu de société et même de créer un projet avec nous, let's go !

Mais la MJC, au-delà de ces lieux d'accueil, ce sont aussi des salles de danse, un studio de musique, une salle d'arts plastiques, et plus encore... Ouvertes à l'utilisation de manière informelle, ou pour prolonger sa pratique d'atelier en autonomie, que ce soit en groupe ou seul.e. Sur les lieux, nous pouvons également nous réjouir d'un espace de documentation sur les questions LGBTQIAP+

et d'une collection de jeux éducatifs. Nous sommes également ouverts à vos contributions sur ces sujets, ou sur les questions culturelles. L'idée serait ensuite de pouvoir se rencontrer, discuter, et échanger autour des interrogations posées par les documents. À vos livres ! Nos espaces extérieurs sont aujourd'hui aménagés dans la continuité de notre projet autour de l'environnement, en partenariat avec la municipalité, avec l'installation d'une grainothèque et la création d'un jardin partagé.

LA DÉMARCHE PARTICIPATIVE DE LA MJC

Une maison où chacun et chacune peut contribuer au projet, apporter sa contribution au collectif, impulser des idées et projets nouveaux.

NOTRE ENVIRONNEMENT

*Nos interlocuteurs,
nos partenaires*

LE RÉSEAU MJC DE FRANCE ET LE RESEAU MJC & ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE D'ÎLE- DE-FRANCE (RMJC & AEP D'IDF)

La MJC est affiliée à RMJC & AEP d'IdF. Celui-ci nouvellement constitué est adhérent au réseau national MJC de France. Cette affiliation nous offre des outils de compréhension et des occasions d'échanges d'expériences autour des questions du monde de l'Éducation Populaire afin que nous puissions définir, à notre tour, nos propres orientations et intervenir auprès des habitant-es du territoire. Adhérer à ces réseaux nous permet de faire entendre l'importance de notre démarche d'Éducation Citoyenne et Populaire auprès des politiques publiques et d'obtenir des soutiens. Cela nous ouvre les portes de l'Éducation Nationale (Ecoles, lycées, collèges...) Universités ou structures petite enfance.

La MJC de Pontault-Combault est aussi largement impliquée dans le développement des coopérations entre les MJC et les associations de l'agglomération de Paris-Vallée de la Marne et plus largement de l'Est Parisien (Le Plessis-Trévisé, Les Pavillons-sous-Bois, Nogent-sur-Marne, etc). Créer des espaces de coopération, de mutualisation de projet et de moyens, est un axe fort de la MJC.

LA VILLE DE PONTAULT-COMBAULT

La ville de Pontault-Combault est notre principal partenaire local. Elle nous finance en grande partie à travers une

subvention. Elle met également à notre disposition des locaux uniques, beaux, accueillants et spacieux. Elle participe à la rémunération du directeur.

La commune affirme ainsi sa volonté d'offrir aux habitants de Pontault-Combault un équipement de qualité. Ceci nous permet de tenir une place d'acteur reconnu. Nous participons aux moments forts de la vie locale tels le Forum des associations, la Semaine bleue, la Semaine des droits des femmes, Fête de la Musique, Pont'O l'été, ...

La MJC toujours dans l'espace public avec les habitant-es !

LA CAISSE D'ALLOCATION FAMILIAL DE SEINE ET MARNE (77)

La MJC Boris Vian dispose d'une prestation Jeunesse attribuée par la CAF (PS Jeunes) permettant d'organiser un accueil animation jeunesse visant à proposer aux jeunes des animations de loisirs épanouissantes et structurantes et un accès à l'autonomie.

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77)

Le Conseil Départemental de Seine et Marne reconnaît la MJC Boris Vian comme un acteur culturel important animant un lieu de diffusion et de pratique culturelle sur le territoire et soutient sa démarche de diffusion de spectacle, de concerts, de rencontres, de création artistique et de pratiques de loisirs culturels.

NOS PARTENAIRES

Les écoles, collèges, lycées, universités

Comme chaque année, la MJC renforce ses actions avec les écoles primaires de la ville à travers l'organisation des spectacles jeunes publics (dans et en dehors des écoles). La MJC est reconnue par l'académie de Créteil, la Ville de Pontault-Combault et le Conseil Départemental de Seine-et-Marne comme structure d'appui aux projets éducatifs et culturels des équipes enseignantes. Parents, enseignant-es, n'hésitez pas à solliciter la MJC !

L'agglomération Paris-Vallée de la Marne et le théâtre des Passerelles

Par-delà l'accueil de spectacles, la MJC Boris Vian a la volonté de bâtir des projets communs hors les murs, pour partager les ressources artistiques, conjuguer les talents et travailler sur des thèmes mêlant culture et citoyenneté. Nous avons construit depuis plusieurs années un partenariat avec l'équipe des Passerelles qui nous accueille à plusieurs reprises sur la saison pour des rencontres, des Rencontres et Concours de danse Hip-Hop, Résidences d'artistes, Représentations de fin d'année "Tous en Scène" de la MJC. De notre côté, nous pouvons aussi recevoir à la MJC certains spectacles du Théâtre des Passerelles. Des parcours spectateurs permettent également aux adhérent-es de la MJC de découvrir les spectacles à des conditions préférentielles. Les médiathèques du territoire sont aussi des partenaires d'importance. La MJC mène avec elles des actions en faveur de la lecture, de l'écriture et de l'éducation aux médias.

Les acteurs locaux

Dans un mouvement constant de mise en commun, les actions partagées avec l'Hôpital de jour de Pontault-Combault, le Centre Photographique d'Île-de-France, Émergences, Turbulences, SERAC, Centre Social, Une Oasis, Co-lectif, Une Bulle de Jade, témoignent d'une volonté forte d'échanger sur nos engagements partagés et nos pratiques communes dans la diversité des publics concernés. L'accueil inconditionnel est une valeur essentielle de la MJC !

L'accueil inconditionnel est une valeur essentielle de la MJC!

Le Réseau des musiques actuelles d'Île-de-France (RIF)

Adhérente active de ce réseau, la MJC Boris Vian participe aux objectifs de transformation des pratiques musicales, d'accompagnement des mutations sectorielles ou des recompositions territoriales. À travers ce réseau, elle œuvre à l'évolution des politiques publiques dans ce champ artistique. La MJC est ainsi en réseau avec plus de 150 acteurs des musiques actuelles dans toute l'Île-de-France.

LE PRIF Prévention Retraite Île-de-France

Le Prif est un groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) composé de la Mutualité Sociale Agricole d'Île-de-France (MSA), la Caisse nationale d'assurance vieillesse en Île-de-France (Cnav) et la Sécurité sociale des indépendants (ex-RSI). En collaboration avec l'association ADAL (A la Découverte de l'Age Libre), le Prif organise des actions de prévention Santé Bien Être en direction des séniors pour leur permettre de bien vivre leur retraite.



MUSIQUES

SOIRÉE GUITARE ET CHANSON FRANÇAISE

-- Bruno

Atelier ouvert à tout·e·s les adultes. Les paroles des chansons sont projetées sur le mur avec les accords pour l'accompagnement. Ce n'est pas un cours de guitare ni un cours de chant. On chante comme on chanterait sur la plage autour d'un feu. Pas besoin d'être assidu puisqu'on ne chante pas les mêmes chansons que la semaine passée. C'est très convivial, ça fait du bien. Le répertoire est très varié, les participant·e·s choisissent dans une liste de plus de 300 chansons.



Adultes • 20h30 à 22h

Mardi

CHANT CHORALE

-- Cathy

De la chanson française à la variété internationale, venez chanter en chœur, travailler et découvrir votre voix, votre souffle, vocalises... Pour chanter en et de tout « chœur ».



Enfants - Ados • 17h30 à 18h30

Ados/Adultes • 19h à 20h30

Lundi

DJAYING BEAT MAKING

NOU
VEAU

-- Rami

À travers des sessions interactives et ludiques, les participants découvriront les bases du DJing, telles que le mixage, le beat Matching et l'utilisation des équipements de DJ. De plus, ils seront guidés dans la création de leurs propres beats originaux, en découvrant les techniques de composition et d'arrangement. Cet atelier stimulant leur permettra non seulement de développer leurs compétences musicales, mais aussi leur créativité et leur confiance en soi dans un environnement inspirant et engageant. Atelier nécessitant un ordinateur portable adapté à l'installation d'un logiciel MAO.



Ados/Adultes • 18h à 20h

Vendredi



STUDIO DE MUSIQUE

En participant à un atelier musique, vous accédez aussi au studio musique, qui peut vous être prêté pour vos répétitions. Attention, horaires et places limitées, réservations indispensables sur les créneaux libres.

PARCOURS MUSICAL COLLECTIF ATELIER COLLECTIF/BATTERIE

-- RYO



Une découverte du jeu en groupe par la pratique de plusieurs instruments (guitare, piano, basse, batterie, voix). Rien n'est figé, vous pourrez changer régulièrement d'instrument afin d'expérimenter les spécificités et exigences de chaque rôle et d'enrichir votre écoute et votre lecture de la musique.

PARCOURS MUSICAL

Lundi

Ados • Intermédiaire • 18h à 19h

Ados • Confirmé • 19h à 20h

Mardi

Ados • Intermédiaire • 18h15 à 19h10

Mercredi

Enfants 8/12 ans intermédiaire

• 14h30 à 15h25

Enfants 6/8 ans débutant • 15h30 à 16h25

Petits enfants 6/8 ans débutant

• 17h à 18h

Ados confirmé • 18h à 19h

BATTERIE

Mardi

Adultes niveau confirmé

• 19h15 à 20h10

Jeudi

Adultes niveau débutant/intermédiaire

• 19h30 à 20h25



ATELIER COLLECTIF

Lundi

Adultes niveau confirmé • 20h à 21h

Adultes niveau intermédiaire • 21h à 22h

Mardi

Adultes niveau confirmé • 20h15 à 21h10

Mercredi

Adultes niveau intermédiaire • 19h à 20h

Adultes niveau confirmé • 20h à 21h

Adultes niveau intermédiaire • 21h à 22h

Jeudi

Adultes niveau débutant • 18h30 à 19h25

Adultes niveau confirmé • 20h30 à 21h25

ARTS CRÉATIFS

ARTS PLASTIQUES

-- Sara

Les formes, les couleurs, le geste et les matières stimulent le regard et les sensations. Chacun explore sa démarche artistique avec la technique de son choix : aquarelle, fusain, acrylique...



5 à 10 ans • 10h15 à 11h45
10 à 15 ans • 11h45 à 13h15

Samedi

POTERIE ENFANT

-- Brigitte

J'invite votre enfant à découvrir la poterie de façon ludique, en explorant différentes techniques dans un cadre convivial. Une belle occasion de laisser libre cours à sa créativité.



6 à 9 ans • 14h à 15h30
10 à 14 ans • 15h30 à 17h

Mercredi

DESSIN BD-MANGA

-- Sebi

Apprenez à dessiner BD et manga en vous amusant ! De la création de personnages au scénario, réalisez votre propre planche à travers divers thèmes abordés durant l'année.



7 à 10 ans • 11h à 12h30
11 à 14 ans • 17h à 18h30
15 ans et + • 18h30 à 20h

Mercredi

POTERIE-CÉRAMIQUE

-- Ingrid

Atelier dédié à la pratique de la céramique. Vous découvrirez les joies du modelage, de l'émaillage...et de toutes les techniques qui vous permettront de réaliser vos projets.



Ados/Adultes • 18h à 20h
Ados/Adultes • 20h à 22h

Jeudi

PHOTOGRAPHIE

NOU
VEAU

-- Jordan

Apprenez à capturer des images créatives avec technique et sens artistique.



Ados/Adultes
• 14h30 à 16h

Samedi

SCULPTURE ET RECYCLAGE

NOU
VEAU

-- Aditi

Atelier de sculpture mêlant créativité et recyclage



Ados-adultes
• 19h à 20h30

Mardi

MANIER LES MOTS

Langues, médias et théâtre

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

-- Sandra • José • Diana

S'approprier la communication gestuelle et visuelle pour faciliter la communication avec un public sourd dans des situations concrètes du quotidien. Venez découvrir une langue visuelle, gestuelle, originale et atypique !



Mardi : niveau débutant
Ados/Adultes • 19h à 21h

Mercredi : niveau intermédiaire
Ados/Adultes • 19h à 21h

Jedi : niveau approfondissement
Ados/Adultes • 19h à 21h

ANGLAIS DE CONVERSATION

-- Katie

Familiarisez-vous avec l'anglais, par l'écoute et la pratique pour vous sentir capable de tenir une conversation simple du quotidien.



Jedi
Ados/Adultes • 18h30 à 19h30

Vendredi
Ados/Adultes • 18h30 à 19h30

THÉÂTRE

-- Laurent

Les ateliers théâtre se construisent autour de lectures de textes qui se clôturent par la construction d'un spectacle. On y apprend par le jeu le plaisir de fouler la scène, de raconter une histoire sous les feux des projecteurs.



Mardi
11 ans et + • 17h45 à 19h15
Ados/Adultes • 20h à 21h30

Jedi
8-11 ans • 17h30 à 19h

THÉÂTRE CONFIANCE EN SOI

-- Laurent

Jeux d'expression, travail de scène, projets audio à enregistrer sous forme de podcast. Rythme adapté au groupe sans contrainte de représentations publiques.



Mercredi
8 ans et + • 14h à 15h



DANSES

DANSE K-POP

-- Jodie

D'origine coréenne, la danse K-Pop est en passe d'envahir le marché mondial : elle gagne de plus en plus de fans à travers le monde grâce à ses chorégraphies très étudiées, à ses clips parfois déjantés, à ses mélodies entraînantes, à ses artistes charismatiques aussi doués en chant qu'en danse.



8-12 ans • 17h30 à 18h30
Ados-adultes • 18h30 à 20h
Vendredi

DANSE AFRO

-- Axelle

L'Afro est une danse qui renvoie à une multitude de danses originaires d'Afrique qui se combinent. Une danse inspirée du Coupé-décalé, N'dombolo, danse traditionnelle d'Afrique, Amapiano, Dancehall et même des influences hip-hop.



Mercredi : 8-12 ans
• 17h à 18h
Vendredi : Ados-adultes
• 19h30 à 20h30

LINE DANCE / LIA

-- Sophie

Une combinaison de danse et de fitness au son des meilleures musiques, latine, country, rock, celtique, pop, disco, charleston, électro, etc.



Ados/Adultes niveaux
moyen et avancé
• 20h30 à 22h
Mercredi

Ados/Adultes niveaux
débutant et moyen
• 11h à 12h
Samedi

INITIATION DANSE

-- Émilie • Aline

L'initiation danse s'adresse aux enfants désireux d'affiner leur gestuelle, de mieux structurer leur corps dans l'espace avec différentes dynamiques, de découvrir les prémices de la technique en danse contemporaine, et de se familiariser avec la pratique de l'improvisation.



Initiation danse
Lundi : 6-7 ans • 17h à 18h

Initiation danse
Mercredi : 6-8 ans • 10h30 à 11h30

DANSE CONTEMPORAINE

-- Émilie

La danse contemporaine est une danse actuelle, ancrée dans les styles et les courants de notre époque.



Ados/Adultes • 20h30 à 22h
Jeudi

DANSE HIP-HOP

-- Joyson

Développées dans les années 70 et 80, les danses hip-hop n'ont toujours pas fini leur chemin. Tant qu'on ne les met pas dans une case, elles continueront leur évolution !



8-10 ans • 17h à 18h
11-14 ans • 18h à 19h
Ados/Adultes • 19h à 20h30
Jeudi

DANSE CLASSIQUE

-- Aline

Par le juste placement du corps et la pureté des lignes, la danse classique développe avec grâce les bases de toutes les danses.



8-10 ans • 18h à 19h
10 ans et + • 19h à 20h15
Lundi

DANSE NÉO CLASSIQUE DANSE LYRIQUE

-- Sophie

La danse Néoclassique : l'élégance du ballet mêlée à la liberté d'expression des autres disciplines en danse, ligne brisée, lâcher prise, liberté d'imagination et de création.
La danse Lyrique : prend ses racines dans la danse classique et fusionne avec la danse moderne, le Jazz et la danse contemporaine.



Ados/Adultes • 20h15 à 21h45
Lundi

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Enfants/Ados à partir de 9 ans
• 18h à 19h30
Mercredi

MODERN JAZZ



-- Isabelle

La danse modern jazz favorise la créativité et l'expression corporelle. Dynamique et rythmée, elle allie liberté de mouvement et technique codifiée, tout en laissant une large place au ressenti.



Mercredi
6/9 ans • 14h30 à 15h30
10/12 ans • 15h30 à 16h30
Samedi
Ados • 15h à 16h15
Adultes • 16h30 à 18h



ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTS

ÉVEIL ET JEUX D'ENFANTS

-- Découvrez notre animatrice-teur
en septembre 2025

Grâce à la découverte de l'espace, des objets, des mouvements, des rythmes, les tout-petits développent autonomie et sociabilité.



Samedi
2 ans • 10h à 10h45
3-4 ans • 11h à 11h45
4-5 ans • 12h à 12h45

AÏKIDO

-- Patrice • Khalid

L'aïkido est un art martial japonais. Il ne consiste pas à attaquer, mais à se défendre. Il utilise la force de l'adversaire contre lui-même pour stopper son attaque. Il peut se pratiquer à mains nues ou avec des armes comme le Jo (qui signifie bâton), le Ken (sabre en bois), le Tanto (couteau en bois).



Lundi
4-9 ans • 17h à 18h
10-12 ans • 18h à 19h
Ados 19h à 20h
Ados/Adultes • 20h15 à 21h15



Mercredi
4-6 ans • 16h30 à 17h15
7-9 ans • 17h15 à 18h15
10-12 ans • 18h15 à 19h15
Ados/Adultes • 19h15 à 20h45

MISE EN FORME

-- Aline

Pour être en forme ! Des exercices d'entretien en douceur associant la musculation et les étirements.



Lundi
Ados/Adultes • 15h à 16h
Mardi
Ados/Adultes • 10h30 à 11h30

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR)

-- Sophie

La gymnastique rythmique (GR) est une discipline sportive à composante artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant plusieurs engins d'adresse : cordes, rubans, cerceaux, ballons, massues.



Lundi
6/10 ans • 18h15 à 19h15

Mercredi
9/14 ans • 12h45 à 13h45

Samedi
8/14 ans • 12h à 13h

ÉVEIL GR

-- Sophie

Gymnastique Rythmique adaptée aux enfants de 3 ans à 5 ans.



Mercredi
3 ans à 5 ans
10h45 à 11h45

INITIATION GR

-- Sophie

Gymnastique Rythmique adaptée aux enfants de 6 à 8 ans.



Mercredi
6-8 ans • 11h45 à 12h45

ATELIER CHOREGRAPHIQUE GR

-- Sophie

L'atelier est un laboratoire de création, dans lequel la danse Néoclassique/lyrique est enseignée de façon structurée, avec l'apprentissage du vocabulaire et sa mise en pratique dans les enchaînements qui seront ensuite travaillés sur plusieurs semaines. Un temps entre apprentissage technique et projet chorégra-



Samedi
Ados • 13h à 14h30



GYM TRAINING

-- Sophie

La gym training mêle différentes techniques de sports afin d'optimiser au maximum les bénéfices d'une pratique physique sur la santé. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires. Chaque séance est unique et vient puiser le meilleur du sport pour prendre soin de votre corps et de votre santé.



Mercredi
Ados/Adultes
• 19h30 à 20h30

GYM TRAINING/PILATES

-- Sophie



Lundi
Ados/Adultes • 19h15 à 20h15



BIEN ÊTRE

FELDENKRAÏS

-- Aline

Développé par le Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984). La méthode Feldenkrais est une approche corporelle holistique basée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. Elle vise à améliorer les dysfonctions et à révéler ses potentialités.



Lundi
Ados/Adultes
• 14h à 15h
Ados-adultes
• 20h30 à 21h30

Mardi
Ados/Adultes
• 9h30 à 10h30

YOGA

-- Lucie

L'activité nous guide en douceur vers une maîtrise de la concentration et de la respiration, afin de vivre en harmonie avec soi et les autres.



Mercredi
Ados/Adultes
• 17h45 à 19h
Ados/Adultes
• 19h15 à 20h30

YIN YOGA

-- Lucie

Le Yin Yoga est une pratique lente de la discipline, accessible aux débutant-e-s dont le but est de relâcher les tensions profondes. Chaque posture est maintenue plusieurs minutes et la concentration doit être portée sur la respiration, calme et profonde.



Mardi
Ados/Adultes
• 17h30 à 18h30
Ados/Adultes
• 18h45 à 19h45

ASSOUPPLISSEMENT

-- Agnès

Pratique d'harmonisation corporelle, à partir du travail de la respiration, de la relaxation et de l'assouplissement.



Judi
Ados/Adultes
• 10h30 à 12h

TAÏ JI / QI GONG

-- Agnès

Atelier d'échange de pratiques du Qi Gong anatomique et postural et du Taï Ji Juan, art martial interne chinois. Enchaînements de mouvements qui favorisent l'équilibre et la circulation de l'énergie dans le corps en mouvements.



Mardi
Adultes • 18h15 à 19h45

PILATES

-- Isabelle / Sophie

Le pilate est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Elle vise à muscler le corps, améliore l'équilibre et le maintien.



Mercredi
Ados/Adultes
• 11h45 à 12h45



Ados/Adultes
13h15 à 14h15
Ados/Adultes
• 21h à 22h

Vendredi
Ados/Adultes
• 12h45 à 13h45

Samedi
Ados/Adultes
• 11h30 à 12h45



STRETCHING

-- Sophie

« Stretching » désigne une méthode douce dont l'objectif est d'assouplir le corps, elle est basée sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde.



Samedi
Ados/Adultes • 10h à 11h

ATELIERS EQUILIBRE EN MOUVEMENT

-- Avec l'Association ADAL



Mis en place par l'association ADAL (A la Découverte de l'Age Libre), cet atelier gratuit s'adresse aux seniors à travers la pratique d'exercices ludiques pour améliorer l'équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.

Lundi
Adultes Seniors • 14h à 15h
Du 27 octobre au 17 décembre 2025

Suivez-nous ! D'autres ateliers
Prévention Santé Bien être seront
bientôt programmés

TARIFS ET RÉDUCTIONS



Des tarifs équitables et solidaires, accessibles à tous

Nous considérons que les activités ont une même valeur culturelle et artistique, ainsi la tarification se fait en fonction du temps passé par l'adhérent-e dans les ateliers.

Habitant-es de Pontault-Combault :

Tarifs au quotient familial ville

Les titulaires des minimas sociaux (RSA, AAH, ASS, ASPA) ainsi que les étudiant-e-s bénéficient du quotient A, sur présentation de justificatif. Des tarifs équitables et solidaires, accessibles à tous.

Habitant-es hors Pontault-Combault :

Tarifs Hors-Pontault

Nombre d'heures par atelier	A inf. à 143	B 144 à 233	C 234 à 602	D 603 à 966	E 967 à 1364	F 1365 à 1514	G sup. à 1515	H Hors Pontault
1H	83	112	139	166	193	219	248	275
1H30	112	151	187	224	260	296	335	372
2H	141	190	236	282	327	373	422	468
2H30	165	223	277	331	385	438	496	550
3H	179	241	300	358	416	474	537	595
3H30	190	256	317	379	440	502	568	630

Au-delà de 3h30, venez nous consulter pour être informé des tarifs en application

FACILITÉS DE RÈGLEMENT



Paiement demandé à l'inscription, avec possibilité de faire jusqu'à 5 chèques (uniquement en début de saison). Les 3 premiers chèques seront débités avant la fin de l'année civile. Moyens de paiement acceptés : Carte Bleue, chèques

vacances ANCV, bons CAF, coupons sport, Pass'Culture. 50 € déduits de l'activité aikido (allocation rentrée sportive). Nous considérons que les activités ont une même valeur culturelle et artistique, ainsi la tarification se fait en fonction du temps passé par l'adhérent-e dans les ateliers.

MATÉRIEL

Une participation de 15€ pourra être demandée pour les costumes de spectacles. Une participation de 15€ est demandée à l'achat du matériel pour poterie-céramique. Pour certains ateliers, prévoir matériel personnel : ballons, cerceaux, kimono, guitare...

LICENCE AÏKIDO

Permet de passer les ceintures, effectuer des stages ou des rencontres initiées par la Fédération.

CONDITION DE REMBOURSEMENT

En cas de déménagement, arrêt médical de plus de 3 mois, maternité, perte d'emploi : remboursement possible sur justificatif, au prorata du temps justifié.

La MJC/MPT se réserve le droit d'annuler un atelier dont l'effectif serait insuffisant.

LOGICIEL DE GESTION « GOASSO »

La MJC est dotée d'un logiciel de gestion administrative : <https://pontault.goasso.org/> Toutes les personnes inscrites à la MJC ont un espace personnel. Ajoutez no-reply@goasso.org à vos contacts mail pour éviter les spams.

DEVENIR ADHÉRENT-E L'ADHÉSION PERMET

- D'être membre de l'association
- De participer à l'Assemblée Générale
- De candidater au Conseil d'Administration
- D'être assuré-e pour les activités
- D'accéder aux avantages adhérents dans toutes les MJC de la FRMJC-IDF

1

L'adhésion simple

Obligatoire pour la pratique des activités

Enfants < 16 ans, adultes habitants Pontault-Combault : 11€

Enfants < 16 ans, adultes Hors Pontault-Combault : 13€

2

L'adhésion bénévole

Tarif unique 2€

3

Don

La MJC est une association reconnue d'intérêt général, ainsi, toute personne souhaitant faire un don bénéficie d'une déductibilité fiscale à hauteur de 66%.

Dates pratiques

Lundi 16 juin

Début des Inscriptions

Dimanche 7 septembre

Forum des associations,
Parc de l'Hôtel de ville

Lundi 15 septembre

Début des activités



MJC BORIS VIAN MAISON POUR TOUS

HEURES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi et mardi : 14h-20h

Mercredi, jeudi et vendredi :

10h-13h • 14h-20h

Samedi : 10h-13h • 14h-17h*

* Sauf événements

HEURES D'OUVERTURE DE L'ADMINISTRATION

Lundi : 14h-20h

Mardi : 16h-18h

Mercredi : 10h-13h • 14h-18h

Jeudi : 17h-19h

Vendredi : 16h-18h

Durant la période des inscriptions,
la plage horaire d'ouverture
de l'administration est élargie.

Attention les horaires changent
durant les vacances scolaires,
consulter notre site web.

   @mjcmtpontault

 contact@mjcpointault.fr

 mjcpointault.fr



MJC-MPT Boris Vian
Entrée au 78 avenue
du Général de Gaulle
77340 Pontault-Combault
01 60 28 62 40

RÉSERVATIONS ET BILLETTERIES

- HelloAsso @ MJC MPT Pontault-Combault
- reservation@mjcpointault.fr

